



# HANDEBOL ESCOLAR

**Propostas Metodológicas da Iniciação  
Lúdica à preparação de equipes  
escolares de competição**

**PROF. DR. IVAN GONÇALVES REIS**



**BELÉM - PARÁ - 2023**

# FICHA CATALOGRÁFICA

R375h Reis, Ivan Gonçalves

Handebol escolar: Propostas Metodológicas da Iniciação Lúdica à preparação de equipes escolares de competição / Ivan Gonçalves Reis. Editora Conhecimento & Ciência, Belém, 2023.

137f.

1. Handebol. 2. Escola. 3. Orientações.

ISBN: 978-65-86785-73-9

DOI: 10.29327/5312775

# APRESENTAÇÃO

O aprofundamento do conhecimento é imprescindível ao ser humano! Mergulhar em todas as áreas é possível sim, para tanto, precisamos ter coragem, determinação e, não desistirmos no primeiro obstáculo que surgir como intransponível em nossa frente.

Durante muitos séculos, o conhecimento se arrastou na sua evolução, porém, no século XX , com os movimentos feministas crescendo a cada dia, o homem aos poucos reconhecendo o empoderamento da mulher no mercado de trabalho e o fortalecimento do processo de globalização dos meios de comunicação de todas as espécies de veiculação, possibilitou que os profissionais de diversas áreas; em questão especial nessa obra, o Professor de Educação Física, expandisse seus conhecimentos para uma melhor atuação no mercado de trabalho, fatos esses que vem se ratificando no século XXI.

Vale salientar também, que toda a trajetória de expansão do conhecimento do professor de Educação Física, sempre esbarrou em dificuldades enfrentadas por este profissional por ser de uma área da educação em que os governantes teimam em ignorar a sua devida valorização, esquecendo que toda e qualquer profissão passa por uma sala de aula sob a regência de um professor.

Sabemos que os avanços tecnológicos evidenciam possibilidades de expansão das mais variadas formas de conhecimento, porém, havemos de concordar que ainda

existem carências muito grandes de acesso dessas informações tecnológicas em muitos municípios do território brasileiro, fazendo com que os atores sociais abandonem suas tribos em busca de novidades para expandirem seus conhecimentos em locais que facilitem os acessos tecnológicos. E, nessa ótica, encontra-se o professor de Educação Física. Portanto, pensando em fatores expostos nesse texto, nas experiências vivenciadas ao longo de 42 anos como Professor de educação Física em todos os níveis de ensino, com ênfase de 31 anos de escola pública, professor da disciplina handebol do ensino superior, ex-técnico escolar da modalidade, ex-técnico e auxiliar técnico de clubes e seleções regionais e universitárias, é que decidi que ainda havia tempo de colaborar com os meus conhecimentos adquiridos em prol do professor de Educação Física e abnegados do desporto handebol.

**Ivan Gonçalves Reis**  
**Prof. Dr. Em Ciências dos Desportos pela**  
**Universidade de Trás – os – Montes e Alto D'ouro**  
**(Utad) – validado pela UNB**

# PREFÁCIO

Quando pensei escrever esse prefácio, surgiu o seguinte questionamento: Será que alguém vai se interessar em ler e tirar proveitos dessa obra em função dos avançados processos de globalização e tecnológicos? Refleti bastante e, levei em consideração fatores como a carência muito grande de obras literárias que tratam da especificidade da temática em questão associando ao treinamento de equipes escolares embasado na importância do exercício resistido nas etapas distintas de periodização do treinamento.

Por incrível que pareça, o momento ainda exige de nós professores de Educação Física muitas reflexões que nos levam a muitas indignações como: melhor valorização da profissão, escolas bem preparadas em todos os aspectos fundamentais para o exercício da profissão, um melhor olhar dos governantes para a educação física escolar para que os professores possam trabalhar as iniciações desportivas mostrando às crianças, jovens e adultos, que a atividade física e, consequentemente a prática desportiva pode resgatar valores dos seres humanos para inseri-los da melhor forma possível na sociedade, diminuindo os índices de violência que assolam muitas cidades brasileiras por falta de uma melhor estrutura organizacional das escolas públicas como um todo.

Quando penso em propostas metodológicas para o professor de educação física voltadas para o handebol escolar, não quero dizer que os meus amigos de profissão

que trabalham com o desporto handebol não produzam metodologias que resultam em excelentes resultados para os seus alunos no desempenho de suas futuras ações, quem sabe até como atletas da modalidade handebol, onde um dos objetivos dessa contribuição literária é fortalecer cada vez mais a inserção da iniciação desportiva nas aulas de educação física; no caso dessa obra associando ao treinamento de equipes escolares com subsídios do treinamento resistido, muito importante no contexto atual de qualquer periodização de treinamento, bem como para fugir talvez da rotina das peladas de futebol e queimadas, que muitas vezes não contemplam de forma satisfatória muitos alunos que não se identificam com tais atividades rotineiras no ensino aprendizagem de educação física escolar.

Um dos aspectos muito interessante que enfatizarei nessas obra, é a importância das propostas metodológicas serem voltadas para o lúdico, para o brincar principalmente da criança que muitas vezes tem esse direito cerceado do seu dia a dia, por falta de locais apropriados para a sua prática, por escolas que frequentam não preparadas para o desenvolvimento de uma iniciação desportiva lúdica para a faixa etária a ser trabalhada, ou até mesmo por falta de inovações metodológicas de alguns professores que têm dificuldades de agregarem novos conhecimentos nas suas aulas em função de lacunas temporárias em suas vidas profissionais em busca de cursos de atualizações ou até mesmo pós graduações como mestrado e doutorado.

A vida é um contínuo processo prazeroso de

aprender a jogar e, isto nos faz refletir o que o escritor Pablo Neruda dizia: a criança que não brinca, que não joga, não é criança; assim como o adulto que não brinca, que não joga, perdeu para sempre a criança que tem dentro dele e que lhe fará muita falta.

Foi refletindo nesses pensamentos do escritor citado, que esse livro se mostra de extrema importância para o profissional de educação física, principalmente aqueles que trabalham com o desporto escolar nas suas aulas de educação física, afim de que não deixem morrer a criança que habita no íntimo de cada um de nós.

As atividades apresentadas nesse livro, em formas de jogos e brincadeiras, propõem uma amostragem significativa e prazerosa de atividades lúdicas que poderão respaldar os profissionais de educação física envolvidos com o desporto escolar para as crianças, jovens e adultos. É também uma forma de incentivo para aqueles profissionais da área que vislumbram possibilidades de formarem equipes de treinamento em particular do desporto Handebol, mas que também podem aproveitar com as devidas especificidades para outras modalidades desportivas.

Com o desenvolvimento dos capítulos, tive a preocupação de “brincar viajando” por muitas situações, locais que, aparentemente, estão abandonados e ociosos. Sempre viajando nas brincadeiras sadias e sem maldades do meu tempo de criança, enfatizando que as atividades lúdicas devem sempre estar presentes em qualquer proposta metodológica de aulas de educação física, seja qual for a temática em busca do processo de ensino aprendizagem da

criança, jovem ou adulto, como também coloquei propostas de treinamento do Handebol Escolar pautadas nos longos anos de experiência que tive como treinador da modalidade na escola e em outros níveis com equipes de outras faixas etárias e formações.

Vai valer apenas viajarmos em busca de novas propostas de expansão do conhecimento, não só voltado para proporcionar aulas de educação física mais prazerosas nas escolas, bem como de incentivar os alunos a praticarem uma modalidade desportiva como frutos dos ensinamentos colhidos de suas atividades de aulas e, quem sabe tornarem – se futuros atletas de algum desporto, possibilitando a melhoria da qualidade de vida dos mesmos, colhendo bons frutos que o esporte possibilita ao ser humano; inclusive melhorando a sua vida sócio – econômica.

**Ivan Gonçalves Reis**  
**Prof. Dr. Em Ciências dos Desportos pela**  
**Universidade de Trás – os – Montes e Alto D'ouro**  
**(Utad) – validado pela UNB**

# **DEDICATÓRIA**

Primeiramente a Deus, ser supremo, mentor da minha existência e de todo o conhecimento adquirido ao longo dos meus 66 anos de vida,

Aos meus pais (in memoriam), em especial a minha mãe Eunice Gonçalves Reis, que nunca mediu sacrifícios para proporcionar aos seus 08 (oito) filhos um futuro promissor,

A esposa Rosa Maria Rayol, aos meus filhos Yan Cássio Rayol Reis e Rita de Nazaré Rayol Reis pelo apoio e compreensão nos meus momentos de stress em busca do aprofundamento dos meus conhecimentos,

Ao meu cunhado Joel Vieira (in memoriam) e sua esposa minha irmã Noêmi Reis Vieira pelo apoio imensurável na minha formação profissional,

Ao professor Mestre Luiz Haroldo de melo e Silva pelo grande apoio no ingresso na docência superior e como técnico da modalidade;

A todos os meus familiares que de maneira direta ou indireta sempre me apoiaram e acreditaram no meu progresso profissional.

# SUMÁRIO

Capítulo I – O que é Handebol? .....	13
1 O que é o Handebol? .....	14
1.1 Breves relatos históricos sobre o Handebol .....	15
1.2 O Handebol de salão .....	16
1.3 O Handebol no Brasil – breves relatos.....	18
Capítulo II – Considerações fundamentais para o ensino aprendizagem do Handebol .....	21
2 Considerações fundamentais para o ensino aprendizagem do Handebol .....	22
2.1 O Handebol Escolar e sua importância nas aulas de Educação Física – Fatores que devem ser levados em consideração pelo professor:.....	24
Capítulo III - Atividades lúdico – recreativas envolvendo qualidades físicas voltadas para o desporto handebol.....	26
3 Atividades lúdico – recreativas envolvendo qualidades físicas voltadas para o desporto handebol .....	27
3.1 Par ou ímpar.....	27
3.2 Coluna mais rápida.....	27
3.3 Escada de Habilidades.....	28
3.3 Roda da esperteza – Alunos dispostos em círculo .....	29
3.4 Passos Gigantes .....	29
3.5 Imitando Animais .....	30
3.6 Corrida de pares .....	31
3.7 Corrida com sacos .....	31
3.8 Formando Corrente humana para pegar os colegas...32	32
3.9 Cabo de guerra.....	32
Capítulo IV - Jogos pré-desportivos para a iniciação do handebol.....	34
4.1 Queimada com obstáculos.....	35
4.2 Handebol com as traves invertidas para a quadra de jogo.....	36



# SUMÁRIO

4.3 Handebol Sentado .....	36
4.4 Handebol por setor .....	37
4.5 Jogo dos 10 (dez) Passes .....	37
4.6 Jogo de acertar implementos no meio da quadra .....	38
4.7 Handebol Gigante com mais de uma bola.....	39
4.8 Handebol de Pares .....	39
4.9 Jogo de Puxar, Gritar, Levantar e executar o drible entre obstáculos .....	40
4.10 Jogo de Passe em Círculo .....	41
4.11 Jogo de tirar a fita do colega que está atrás presa no short .....	42
Capítulo V - Fundamentos Básicos do Handebol .....	43
5.1 Pegada.....	44
5.2 Recepção .....	45
5.3 Passe.....	46
5.4 Drible .....	47
5.5 Arremesso.....	49
6. Finta.....	50
CAPÍTULO VI – Defesa.....	52
6.1 Noções Básicas da importância da Defesa no Handebol Escolar.....	53
6.2 Princípios Defensivos .....	54
6.3 Fases da Defesa .....	56
6.4 Sistemas Defensivos e suas utilidades no Handebol Escolar.....	57
CAPÍTULO VII - Sistemas Ofensivos mais apropriados para o Handebol Escolar.....	68
7.1 Sistema ofensivo 6 x 0 .....	69
CAPÍTULO VIII - Tipos de ataque mais utilizados no Handebol Escolar .....	72



# SUMÁRIO

8.1 Ataque Posicional .....	73
8.2 Ataque em circulação.....	75
8.3 Ataque Combinado .....	76
CAPÍTULO IX - Noções básicas sobre a importância do goleiro de Handebol em qualquer nível para a sua equipe, considerações importantes .....	77
9.1 Principais qualidades a serem desenvolvidas com o goleiro .....	79
Capítulo X - Noções básicas de regras e quadra de jogo .	81
10 Segundo as regras oficiais do handebol da confederação brasileira de handebol (CBHb), 2022.....	82
Capítulo XI - Noções básicas de periodização do Treinamento Desportivo Escolar.....	92
Capítulo XII - Handebol e Gênero .....	101
CAPÍTULO XIII - O poder simbólico nas equipes de handebol – Considerações Importantes .....	113
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	123
Referências bibliográficas .....	127



# Capítulo 1

# O que é

# Handebol?



# 10 QUE É O HANDEBOL?

Um desporto olímpico coletivo onde hand significa mão em inglês e ball significando bola. É muito popular, principalmente nos meios escolares pela sua grande facilidade de ensino aprendizagem, não exigindo muito recursos para a sua prática. Sua prática pode ser na praia denominado de Beach Handball, como em outros locais adaptando suas regras.

A prática mais conhecida dessa modalidade, acontece em ginásios cobertos, participando 07 (sete) jogadores em cada equipe, dentre eles um goleiro, tendo a obrigatoriedade de ser jogado com as mãos.

É considerado um esporte de base por permitir que seus praticantes desenvolvam as mais variadas qualidades, como as: físicas, psíquicas, sociais e morais.

Vários fatores destacam-se para pôr em prática essa modalidade tão cativante, com ênfase para a velocidade, que segundo os estudiosos desse esporte, só perde para o Hóquei sobre gelo, porém, a força, resistência aeróbica, resistência anaeróbica, o controle das emoções, a inteligência tem papel preponderante para o êxito de uma equipe em uma competição.

Podemos destacar também outros pontos relevantes que estão presentes no cotidiano do ser humano que fazem do Handebol um desporto tão emocionante que são: Correr, saltar e arremessar, nos levando a concluir que se trata de uma das modalidades coletivas mais poderosas como fator



de educacional, recreativo, lúdico ou como desporto de alto nível.

## 1.1 BREVES RELATOS HISTÓRICOS SOBRE O HANDEBOL

Conta a história, que não há oficialmente um documento que comprove de direito e de fato qual foi o país que criou o handebol. Existem sim na própria literatura relatos que algumas pessoas em determinados países, criaram atividades com bolas praticadas com as mãos, que posteriormente se assemelharam ou possibilitaram a criação do handebol de quadra que se pratica atualmente, como constataremos nos relatos seguintes.

Já por volta do século passado (1848), o professor dinamarquês Holger Nielsen criou no Instituto de Ortrup, um jogo chamado Haaddbold com regras definidas para a sua prática. Também nessa mesma época, os tchecos tiveram conhecimento de um jogo semelhante denominado de Hazena, que de acordo com a história é o que mais se parece com o desporto handebol praticado atualmente. Especula-se também de um jogo similar na Irlanda, e do salon do professor uruguai Gualberto Valeta, que muitos o consideram como o percussor do handebol na América do Sul.

É uma constante na literatura específica, que o Handebol como se joga nos dias atuais, foi introduzido na última década do século passado, na Alemanha com o nome de Haftbal. Como também quem levou a sua prática para um



campo de futebol foi o secretário da federação o alemão Herschmann.

O período da 1<sup>a</sup> grande guerra mundial teve uma importância fundamental para o desenvolvimento do jogo de Handebol, onde na ocasião o professor de ginástica Max Heiser criou um jogo ao ar livre que o denominou de Torball, alterando posteriormente o seu nome para Handball com suas regras publicadas pela Federação Alemã de Ginástica para o jogo ser desenvolvido com 11 (onze) jogadores e praticado com as mãos em um campo de futebol.

A evolução do Handebol continuou a sua trajetória de sucesso, sendo que em 1934 Comitê Olímpico Internacional (COI), tomou a decisão de incluir esse desporto nas Olimpíadas de Berlim em 1936. E, em 1938, também na Alemanha, foi disputado o primeiro Campeonato mundial, tanto de campo com 08 (oito) participantes como o de Salão com 04 (quatro) participantes. Sendo que durante a 2<sup>a</sup> guerra mundial o Handebol continuou a ser praticado, tendo como seu berço principal a Alemanha, excluindo-se dessa trajetória o período compreendido entre 1943 a 1946, devido o período dos bombardeios dos aliados.

## 1.2 O HANDEBOL DE SALÃO

Quando esse desporto deixou de ser praticado em campos de futebol por situações principalmente climáticas, o handebol foi levado para recintos cobertos, ou seja, precisamente para as quadras de esportes; daí a princípio



ser denominado de Handebol de Salão. Atualmente denominado por alguns autores de Handebol e por outros Handebol de Quadra.

É um desporto olímpico muito popular no plano internacional, sendo inclusive superado por média de público em algumas ocasiões apenas por determinados desportos como: futebol, basquetebol e voleibol. São também os países europeus que geralmente lideram o ranking dos melhores do mundo na modalidade.

Foi na Suécia, em 1924, em consequência do rigoroso inverno que impossibilitava os adeptos desse desporto de praticá-lo em recintos abertos, que surgiu o handebol de Salão (de quadra), com os Suecos adaptando o desporto para as quadras com um número reduzido de 07 jogadores semelhante ao Hazena dos Tchecos no século passado.

A federação Internacional de Handebol (FIHA), EM 1938, organizou nessa época sob sua responsabilidade o Primeiro Campeonato mundial contando com a participação de 04 (quatro) equipes.

Uma das principais causas motivacionais atribuídas a rápida e crescente transformação do Handebol de salão foi a sua constante mobilidade de seus praticantes pois: a velocidade é constante, a dinâmica do jogo muda constantemente de padrões, possibilita trocas constantes, tanto defensivamente como ofensivamente oferecendo um repertório muito grande de opções técnicas e táticas aos técnicos para superarem seus adversários.



## 1.3 O HANDEBOL NO BRASIL - BREVES RELATOS

Os relatos históricos encontrados na literatura específica, credibilizam que o Handebol tenha chegado ao Brasil por volta de 1930, inserido pelas colônias de imigrantes europeus que fugiram da guerra, estabelecendo-se principalmente nas regiões sul e sudeste devido as semelhanças climáticas, com ênfase no estado de São Paulo, estado esse pioneiro e maior centro de desenvolvimento desse esporte no Brasil.

Apesar do país ter aceitado muito bem a prática do handebol, esse esporte só se propagou e popularizou-se para as demais regiões com a inclusão do mesmo nos III jogos Estudantis Brasileiros em Belo horizonte (BH) em 1971, bem como em julho de 1972 com os Jogos Universitários Brasileiros em Fortaleza (CE). Porém, os autores consideram que o marco inicial é de responsabilidade do professor Auguste Listello, que em 1954, em um curso internacional na cidade de Santos (SP), ofereceu a oportunidade aos professores participantes de assistirem a várias aulas de handebol, debaterem sobre o assunto e principalmente levarem para suas escolas dos vários estados que participavam do evento.

Nos dias atuais, o desporto handebol já desponta como umas das modalidades maior aceitação das aulas de educação física nas escolas, pela sua facilidade de



aprendizagem e por não requerer muitos requisitos para a sua prática.

O Brasil já possui um handebol de grandes qualidades técnicas, revelando muito jogadores para o cenário internacional, mas como todo desporto amador que ainda é no país, precisa de políticas públicas mais sérias, principalmente nas escolas onde acredito como profissional de educação física, que ainda é o local mais apropriado para se educar o ser humano através da prática desportiva. O Brasil, principalmente nas categorias de base, praticamente é imbatível no continente Sul-americano e, no cenário internacional já aparece entre as grandes potências mundiais adultas, principalmente com o handebol feminino onde no dia 22 de dezembro de 2013, conquistou o Campeonato Mundial pela primeira vez na história ao derrotar a Sérvia por 22 a 20, na final da competição realizada em Belgrado, vencendo os 09 (nove) jogos que disputou encerrando a competição com 100% de aproveitamento. Também por duas vezes já teve duas jogadoras escolhidas como as melhores do mundo.



Portanto, por todas as suas qualidades diferenciadas sob o ponto de vista da aceitabilidade, facilidade de ensino aprendizagem formativa, educacional e como desporto de competição por ambos os gêneros, por reunir as três fases naturais do ser humano em desenvolvimento como: correr, saltar e arremessar, o handebol é considerado pela maioria dos professores de Educação Física escolar como uma das modalidades esportivas de maior aceitabilidade nas escolas, principalmente na fase de iniciação desportiva.



Fonte: site da Confederação Brasileira de Handebol - 2020



# Capítulo II

## Considerações fundamentais para o ensino aprendizagem do Handebol



## **2 CONSIDERAÇÕES FUNDAMENTAIS PARA O ENSINO APRENDIZAGEM DO HANDEBOL**

Sem dúvidas, ter conhecimento da fundamentação técnica, tática ofensiva e defensiva dessa modalidade desportiva, podem fazer o diferencial em uma competição, porém, em se tratando de transmissão de conhecimentos, não podemos desconsiderar a participação das ciências que se fazem presentes em uma abordagem educacional como: a pedagogia, psicologia, fisiologia, anatomia, biomecânica e etc. É evidente. Que tudo isto deve ser tratado com bastante carinho nos planos de aulas específicos, sessões de treinos e, até mesmo na competição propriamente dita.

Outros fatores de extrema relevância que o professor de Educação de Educação Física deve fazer um elo de ligação com as abordagens anteriores, são os períodos de desenvolvimentos cognitivos, afetivos e motores. Onde, podemos identificar algumas características preponderantes de cada faixa etária dos alunos, facilitando que o docente elabore um planejamento de ensino mais coerente com cada faixa etária.

Nós professores devemos saber que a humanidade passa por períodos de transformações físicas e cognitivas intensas, onde não são aconselháveis para crianças de menos de 10 (dez) anos de idade atividades que requeiram um grande poder de concentração das mesmas, por ser da própria natureza delas a ansiedade de vencer os desafios propostos, portanto, não sendo aconselhável nessa faixa



etária os ensinamentos de sistematizações técnicas e táticas de jogo.

Já sob a ótica do desenvolvimento motor na faixa etária de 11 a 13 anos para as meninas e de 13 aos 15 anos para os meninos, não devem ser exigidas a “perfeição” dos gestos técnicos devido o processo acelerado de crescimento dos membros inferiores e superiores, dificultando com isso a coordenação dos movimentos segundo WAINEK (2000). As observações do autor são coerentes, porque sabemos das transformações hormonais que os jovens passam nas faixas etárias citadas, tornando-os críticos e questionadores das propostas sugeridas pelo professor, portanto, sugere-se o aprendizado de outros conteúdos ofensivos / defensivos, noções básicas das regras específicas e quadra.

Outras informações fundamentais, aliadas as características motoras, afetivas e cognitivas, são que o professor deve ter várias estratégias metodológicas para conduzir da melhor maneira possível o processo de ensino aprendizagem do handebol nas aulas de educação física, seja como conteúdo de seu planejamento ou para formar equipe de competição, para que os seus alunos sempre sintam prazer de participar das atividades, independentemente dos métodos adotados pelo docente.

Para que os conteúdos fluam da melhor forma possível, facilitando a assimilação dos mesmos pelos alunos, faz-se necessário um bom planejamento das atividades propostas para o bimestre, trimestre, semestre ou para todo o ano letivo e, consequentemente os devidos planos de



aulas com soluções de continuidade de acordo com os objetivos a serem atingidos; elementos que serão abordados mais adiante.

## **2.1 O HANDEBOL ESCOLAR E SUA IMPORTÂNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FATORES QUE DEVEM SER LEVADOS EM CONSIDERAÇÃO PELO PROFESSOR:**

a) A Socialização a interação das crianças, jovens e adultos – Estes são fatores fundamentais que o profissional de Educação Física, principalmente o professor nas escolas, durante as suas aulas, deve procurar desenvolver com os seus alunos. A criança por está em processo de desenvolvimento psico sócio motor, que gosta de desafios e, que precisa do convívio em grupo para aprender a somar, dividir, perder e ganhar também fazendo parte de uma coletividade.

Com os jovens e adultos não é muito diferente, pois, vivem passando por momentos em que precisam ter equilíbrio suficiente para as suas tomadas de atitudes. Isto acontece muito em situações de stress em que o ser humano está envolvido por exemplo em situações de competições. Por outro lado, o ser humano é eminentemente social, por tanto não deve viver isolado.

b) A Diversidade de atividades nas suas aplicabilidades nas aulas de Educação Física escolar – Como



já citado anteriormente, as crianças gostam de novidades, de desafios para superar seus próprios limites, portanto, o professor deve ser muito eclético em suas metodologias de ensino para que as crianças possam sempre se sentirem motivadas no desenvolvimento de suas atividades relacionadas ou não com o ensino aprendizagem do handebol.

c) O Desenvolvimento lúdico motor – As atividades recreativas, os pequenos e grandes jogos, como os jogos pré-desportivos aplicados à iniciação do desporto handebol podem contribuir de forma muito importante para essa situação em questão; desde que sejam de forma bem planejadas e aplicadas por profissionais devidamente qualificados para tal; no caso o Professor de Educação Física.



# Capítulo III

Atividades lúdico –  
recreativas envolvendo as  
qualidades físicas voltadas  
para o desporto handebol



## **3 ATIVIDADES LÚDICO – RECREATIVAS ENVOLVENDO QUALIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O DESPORTO HANDEBOL**

### **3.1 PAR OU ÍMPAR**

Alunos dispostos em duas fileiras uma de frente para a outra, inicialmente na posição de pé no centro de uma quadra ou área livre da escola, sendo uma denominada como ímpar e a outra como par.

Desenvolvimento: Ao comando do professor, que pode variar de par ou ímpar, números e as quatro operações matemáticas, a fileira citada corre para fugir até o limite máximo estipulado pelo professor e os alunos da outra fileira correm para tocá-los até no máximo ao limite estabelecido. As variações das posições e repetições ficam a critério do professor.

### **3.2 COLUNA MAIS RÁPIDA**

Desenvolvimento: Alunos dispostos em colunas, de pé ou sentados conforme o local de execução. Ao comando do professor, os primeiros de cada coluna com uma bola nas mãos, deverão sair em velocidade e contornar cones que devem estar na frente de cada coluna a uma distância estipulada pelo docente conforme local de execução e faixa etária dos alunos e, entregar para o próximo colega da sua referida coluna. Vence a coluna que terminar primeiro a



tarefa. As variações da atividade ficam a critério do professor.



### 3.3 ESCADA DE HABILIDADES

Desenvolvimento: Serão colocadas ou desenhadas escadas na quadra ou na área da prática das atividades físicas para que os alunos passem trotando por dentro conforme a ilustração abaixo ao comando do professor. O professor pode fazer a atividade primeiramente sem o objetivo da competitividade. A seguir para motivar mais a sua aula, pode colocar a competição com as devidas variações e cuidados necessários, ou seja, trotando de frente, de costas, lateralmente, saltitando em uma perna, saltitando nas duas pernas e outras.



### **3.3 RODA DA ESPERTEZA - ALUNOS DISPOSTOS EM CÍRCULO**

Desenvolvimento: Será formado um grande círculo que pode começar com os alunos em pé e, depois variando para sentado, deitado em decúbito dorsal, ventral, conforme o local que são desenvolvidas as aulas de educação física. Será escolhido um (a) aluno (a) para circundar a formação proposta pelo professor trotando. Ao tocar em alguém que está no círculo, a pessoa tocada correrá em sentido contrário de quem tocou para ver quem chega primeiro no devido local da pessoa tocada. Se o tocador chegar depois da pessoa tocada, ele continua sua tarefa até conseguir trocar.



### **3.4 PASSOS GIGANTES**

Desenvolvimento: Ao comando do professor, os alunos dispersos pela quadra ou área livre da escola para a prática das atividades físicas trotando, devem parar



rapidamente assim que ouvirem a palavra STOP (pare) e, um aluno diz para o colega que está próximo com quantos passos vai alcançá-lo. Se conseguir marca ponto. Assim a brincadeira vai continuando com as devidas variações e sugestões do professor e alunos. Esta atividade pode trabalhar elasticidade, coordenação, equilíbrio e etc.



### 3.5 IMITANDO ANIMAIS

Desenvolvimento: Alunos dispersos pela quadra de esportes ou área livre para a prática das aulas de educação física, ao comando do professor devem tentar imitar o caminhar de diversos animais. O professor pode também sugerir que os alunos peçam para os colegas imitarem os animais que eles pedirem. Também o professor pode variar o comando e forma de execução das imitações, como mais lento, mais rápido, utilizando materiais ou não, conforme clientela e faixa etária.



### **3.6 CORRIDA DE PARES**

Desenvolvimento: Alunos dispostos em quatro colunas em uma das extremidades da quadra de esportes ou área livre da escola para a prática de atividades físicas, em duplas de mão dadas, ao comando do professor devem correr sem soltar as mãos até a outra extremidade da quadra, contornar um cone e voltar para tocar nas mãos da próxima dupla da sua equipe para continuar a brincadeira. Vence a equipe que terminar primeiro cumprindo todas as regras da atividade proposta. As variações ficam a critério do professor e sugestões dos alunos.



### **3.7 CORRIDA COM SACOS**

Desenvolvimento: Alunos com as pernas dentro de um saco de pano o outro material acessível, dispostos em fileiras em uma extremidade da quadra ou área livre da escola, ao comando do professor, saem correndo sem soltar os sacos até a um ponto determinado, voltando para o



ponto de saída. Vence quem chegar primeiro sem deixar o material utilizado (sacos) pelo meio do caminho. O professor pode variar a brincadeira colocando dois alunos em cada saco, pedindo para contornarem obstáculos pelo meio do percurso e etc.

### **3.8 FORMANDO CORRENTE HUMANA PARA PEGAR OS COLEGAS**

**Desenvolvimento:** Alunos dispersos pela quadra ou área livre da escola para a prática das atividades físicas. Será escolhido um aluno para após o comando do professor, deve correr atrás dos colegas e, os que forem tocados devem dizer as mãos para tentarem pegar os demais. Não podem sair da área delimitada pelo professor sob pena de serem considerados tocados. A medida que for crescendo a corrente, os fugitivos podem passar pelo meio, já que só as extremidades da corrente podem tocar nos alunos fugitivos, como também a corrente não pode separar para tocar em um aluno.

### **3.9 CABO DE GUERRA**

**Desenvolvimento:** Alunos divididos em duas colunas, cada uma de um lado da quadra e, ambas segurando uma corda com uma fita amarrada bem no meio. Ao sinal do professor os alunos farão forças opostas para puxar a



equipe contrária para o seu lado. A equipe que conseguir fazer com que a fita que está na corda ultrapassar a linha central da quadra será considerada vencedora. O professor deve ter o cuidado de dividir as equipes equilibrando tamanhos, faixas etárias e pesos dos alunos, como também pode fazer equipes mistas.



# Capítulo IV

## Jogos pré-desportivos para a iniciação do Handebol



# **JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS PARA A INICIAÇÃO DO HANDEBOL**

Os jogos pré-desportivos são atividades fundamentadas nas regras desse desporto, que devem ter essencialmente o caráter lúdico, independentemente da faixa etária que o professor vai trabalhar nas suas aulas, podendo apenas variar o grau de complexidade em função da especificidade das turmas.

## **4.1 QUEIMADA COM OBSTÁCULOS**

Desenvolvimento: os alunos serão divididos em duas ou várias equipes conforme o quantitativo da turma, tamanho da quadra de esporte ou área livre e faixa etária. As equipes podem ser mistas ou não. Serão espalhados pelo campo de jogo obstáculos para que os discentes se escondam quando tiverem que ser queimados pelos seus adversários. A bola utilizada deve ser de borracha ou outro material improvisado compatível com a faixa que está envolvida e, que não ofereça riscos de lesões aos participantes da atividade. O jogo pode ser cronometrado a critério do professor, saindo vencedora a equipe que queimar primeiro todos os adversários dentro do tempo previsto ou queimar o maior número de adversários ao término do tempo estipulado. Essa atividade pode trabalhar de maneira lúdica como por exemplo: arremesso, recepção, finta, coordenação, agilidade e alguma coisa de preparação física de forma prazerosa.



## **4.2 HANDEBOL COM AS TRAVES INVERTIDAS PARA A QUADRA DE JOGO**

Desenvolvimento: A turma deve ser dividida conforme a quantidade em duas equipes, mistas ou não. As balizas ou traves ficam invertidas (de costa), a dois metros da linha de fundo da quadra. As Equipes devem estar perfiladas de pé e de costas, cada equipe em uma extremidade da quadra de jogo. Uma bola, que pode ser de handebol ou de borracha, será colocada no centro da quadra. Ao sinal do professor, as equipes devem correr para pegar a bola e começarem a trocar passes. A equipe que conseguir a posse de bola deve trocar no mínimo 06 passes sem que os adversários toquem no aluno que estiver de posse da bola e então qualquer aluno pode correr e finalizar no gol pela frente da trave. As devidas variações ficam a critério do professor ou por sugestões dos alunos.

## **4.3 HANDEBOL SENTADO**

Desenvolvimento: Conforme o número de alunos, será delimitado o campo de jogo, no máximo a utilização da quadra de basquetebol. Serão fitas as devidas demarcações do handebol no campo de jogo que for ser utilizado, as traves devem estar deitadas para diminuir sua altura, haja vista que o goleiro pode ficar sentado ou no máximo de joelhos. Os demais jogadores devem se deslocar sentados ou em seis apoios, e para arremessar devem ficar no máximo na posição de joelhos. Os deslocamentos podem ser passando a bola entre os companheiros de equipe ou quicando-a seguidamente. Esse jogo só poderá ser



realizado em um local que ofereça as devidas condições de segurança para os alunos', minimizando os riscos de escoriações para os mesmos. As variações e adaptações ficam a critério do professor de Educação Física e sugestões dos alunos.

#### **4.4 HANDEBOL POR SETOR**

**Desenvolvimento:** A quadra será dividida em 03 setores (defesa, armação e ataque) e as equipes posicionarão seus jogadores nos respectivos lugares, ou seja, o goleiro na sua área de gol, jogadores compondo a zona defensiva, jogadores na armação de jogadas e jogadores na zona ofensiva. As equipes podem ser compostas de até 10 jogadores, dependendo do tamanho da quadra. As regras do jogo podem ser fundamentadas nas do handebol com algumas adaptações ou variações conforme a criatividade do professor ou sugestões dos alunos, como por exemplo: um jogador da mesma equipe não pode passar para o setor do outro colega. Com a continuidade o professor pode inverter os setores.

#### **4.5 JOGO DOS 10 (DEZ) PASSES**

**Desenvolvimento:** Na quadra de esportes da escola ou em uma área livre, o número de alunos da turma será dividido em duas equipes com coletes de cores diferentes dispersos pela área de jogo. A equipe de posse de bola terá que se movimentar e trocar 10 (dez) passes contando em voz alta sem que os adversários toquem na bola ou fique de posse da mesma para marcar um ponto. Caso a equipe contrária



toque ou roube a posse de bola, zera a contagem para a equipe que estava com o implemento e a outra equipe começa a fazer a contagem dos passes. As adaptações das regras do jogo ficam a critério do professor da turma conforme as suas necessidades ou sugestões dos alunos. Por exemplo: pode ser só passe direto, só passe picado, não receber a bola de quem passou, liberar ou limitar o número de passes com a posse de bola, entre outros. Serve para aprimorar passes e habilidades dos alunos.

## 4.6 JOGO DE ACERTAR IMPLEMENTOS NO MEIO DA QUADRA

Desenvolvimento: Os alunos serão divididos em duas equipes em números proporcionais. Cada equipe ficará de um lado da quadra ou área de jogo em um local delimitado pelo professor, que pode ser depois da linha de fundo da quadra de voleibol ou linha demarcada no local de jogo com um determinado número de bolas de vários tipos que o professor tiver disponível. Ao comando do professor, cada equipe tenta acertar os implementos colocados na linha central da quadra movendo-os para o lado adversário. Quem conseguir acertar o maior número de implementos será a equipe vencedora. As variações ficam a critério do professor ou sugestões da turma. É um jogo muito bom para aprimorar arremessos.



## **4.7 HANDEBOL GIGANTE COM MAIS DE UMA BOLA**

Desenvolvimento: A turma será dividida em duas equipes em números iguais de alunos e diferenciadas por coletes de cores diferentes. O jogo começa com cada equipe de posse de uma bola de handebol ou de borracha apropriada para a faixa etária envolvida. Serão necessários mais de dois árbitros para verificarem os gols a medida que forem sendo introduzidas mais bolas no jogo. As regras podem ser adaptadas das regras oficiais do desporto, sugestões dos alunos e dos professores. Vencerá a equipe que fizer mais gols no final do tempo estabelecido para o jogo. É muito importante nesse tipo de atividade que prevaleça a ludicidade e o espírito de saber ganhar e perder respeitando as regras do jogo e os seus adversários.

## **4.8 HANDEBOL DE PARES**

Desenvolvimento: Os alunos da turma de educação física serão divididos em duas equipes com números proporcionais de componentes, identificadas por coletes diferentes de duas cores desiguais, ou seja, equipe A de amarelo e equipe B de verde por exemplo. Cada equipe deve dispor seus componentes de mãos dadas conforme as habilidades dos mesmos com as mãos que ficarão livres para jogar. Pode ser na quadra convencional de handebol com as suas demarcações ou em uma área livre que possibilite o desenvolvimento do jogo. As regras ficam a critério do professor, das sugestões dos alunos e do local de desenvolvimento da competição. Podem ser fundamentadas nas regras oficiais do handebol, já que se trata de um jogo



pré-desportivo, bem como da necessidade de improvisação do jogo.

Como sugestão de regra desse jogo, principalmente se for a quadra convencional de handebol, a princípio pode determinar que os alunos não podem largar as mãos parar driblar, passar para outra dupla da mesma equipe ou para finalizar. Vencerá a equipe que marcar mais gols ao final do tempo de jogo estipulado pelo Professor de Educação Física. Vale salientar que as variações do jogo são de fundamental importância para evitar a monotonia.

#### **4.9 JOGO DE PUXAR, GRITAR, LEVANTAR E EXECUTAR O DRIBLE ENTRE OBSTÁCULOS**

Desenvolvimento: O professor deverá dispor a turma em colunas, quantas forem necessárias, com os alunos sentados, pernas afastadas, segurando com as duas mãos nos ombros do colega da frente. Na frente de cada coluna, serão colocados cones ou garrafas petes distanciando uma da outra aproximadamente 01 (um metro) também em forma de colunas. O primeiro elemento de cada coluna estará de posse de uma bola de handebol ou de borracha, contanto que pule. Ao sinal do professor, os alunos puxam nos ombros do colega da sua frente, gritam alguma coisa sugerida pelo docente ou por eles a título de motivação da atividade inclinando o tronco para trás. Após isto, o aluno de posse de bola de cada coluna levantará imediatamente para executar o drible entre os obstáculos (cones ou garrafas



petes) com uma das mãos ou com alternância das mesmas até um obstáculo que estará no final da quadra, contornando o mesmo para voltar também driblando, que pode ser por entre os cones ou não, ficando a critério das regras do jogo, entregará a bola para o próximo colega da coluna, sentará no final da mesma para fazer todo o processo de continuidade do jogo. Vencerá a equipe que o último da coluna fizer todo o processo conforme as regras estabelecidas, sentar no final da sua coluna e puxar gritando o combinado anteriormente. Vale salientar que as variações ficam a critério do professor, sugestões da turma e condições físicas do local de execução da atividade.

#### **4.10 JOGO DE PASSE EM CÍRCULO**

Desenvolvimento: A turma será dividida em dois grandes círculos, que os alunos podem estar sentados ou em pé. Cada aluno dos círculos receberão um número, cada círculo começa de posse de uma bola que poderá ser de handebol ou de borracha. Ao comando do professor, com um tempo delimitado por ele no cronômetro, os alunos devem trocar passes simples ou direto com os colegas do círculo de números ímpares e, que estão na frente, não pode ser passe lateral, sempre contando o número de passes executados. Ao sinal do professor de término do tempo, o círculo que tiver executado o maior número de passes será vencedor. Vale salientar que as variações do jogo ficam a critério do professor e sugestões da turma. Também não pode repetir seguidamente o mesmo colega receptor.



## **4.11 JOGO DE TIRAR A FITA DO COLEGA QUE ESTÁ ATRÁS PRESA NO SHORT**

Desenvolvimento: Alunos (as) dispersos pela quadra ou área livre da escola todo tempo em movimento, cada um com uma fita de pano ou outro material disponível, presa atrás no short. Ao sinal do professor e, por um determinado tempo, cada criança ou adolescente, vai procurar tirar o maior número de fitas dos colegas. Vencerá o jogo o aluno (a) que ao final do tempo estipulado pelo professor tiver o maior número de fitas em seu poder. As variações ficam ao critério do professor conforme seus objetivos nas aulas de educação física ou nas sessões de seus treinamentos da sua equipe escolar.



# Capítulo V

## Fundamentos Básicos do Handebol



# FUNDAMENTOS BÁSICOS DO HANDEBOL

São gestos motores que o professor de Educação Física deve ensinar aos seus alunos para que os mesmos possam ter um melhor desempenho na prática desse desporto como iniciação desportiva nas aulas de educação física ou como aperfeiçoamento mecânico do movimento (gesto técnico) do Handebol nas sessões de treinamentos dessa modalidade com o objetivo da performance. Vale salientar, que principalmente na fase de iniciação desportiva, deve-se levar em consideração a faixa etária dos praticantes e a ludicidade no processo de ensino aprendizagem dos fundamentos.

## 5.1 PEGADA

Pegada ou empunhadura, diz respeito exclusivamente ao trabalho das mãos. É um dos fundamentos básicos de suma importância no ensino aprendizagem da modalidade, principalmente na fase de iniciação com as faixas etárias menores pelo fato de geralmente terem as mãos pequenas, dificultando com isso um bom passe ou arremesso. Vale salientar que podemos pegar a bola com uma ou duas mãos. Sempre por trás da mesma, dedos descontraídos e mão ou mãos em forma de concha.





Obs: Sugiro para o desenvolvimento desse fundamento atividades individuais, em duplas, trios, quartetos ou em forma de atividades lúdicas utilizando vários tipos de bolas, principalmente na fase de iniciação para uma melhor adaptação do praticante e futuro jogador de handebol, conforme explicitado nos primeiros capítulos desse livro.

## 5.2 RECEPÇÃO

Fundamento básico que se refere além do trabalho das mãos, também com as trajetórias que podemos receber a bola em função das zonas do corpo, originando os tipos de pegadas que são:

5.2.1 Pegada alta - toda bola que for recebida da altura da cabeça para cima, sempre com as mãos em forma de concha, cotovelos ligeiramente afastados do tórax e os dedos indicadores formando com os polegares o desenho aproximado de um triângulo.

5.2.2 Pegada média - é quando toda bola for recebida nas imediações da altura do peito, como mostra o jogador de número 2 no exemplo do fundamento pegada. A

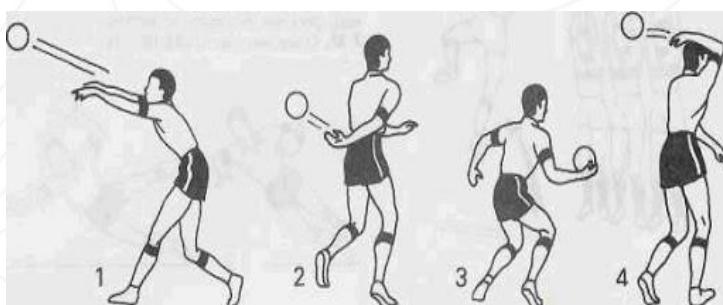


mecânica das mãos e dos cotovelos deve ser semelhante ao da pegada alta.

5.2.3 Pegada baixa – é quando recebemos uma bola que vem da altura do quadril para baixo. Nesta situação, devemos manter a mecânica das mãos e cotovelos, com inversão do posicionamento dos dedos onde os mínimos são que devem apontar um para o outro.

## 5.3 PASSE

É o ato de transpor a bola ao companheiro de equipe de preferência com uma das mãos para que o jogo fique mais dinâmico. Existem uma variabilidade de passes, porém, vamos citar os principais tipos que podem ocorrer em um jogo de handebol com mais frequência:



5.3.1 Passe simples ou direto – é aquele que o executor passa a bola ao seu companheiro de equipe com uma das mãos por trás da bola afastada da cabeça, de preferência formando uma alavanca de  $90^{\circ}$  a  $120^{\circ}$  aproximadamente do braço com o antebraço, procurando



desenvolver uma trajetória reta do implemento objetivando uma melhor recepção do companheiro de equipe e dinâmica do jogo.

5.3.2 Passe picado ou quicado – Podendo partir da mecânica do passe simples, o executor ao passar a bola ao companheiro direciona a mesma através de uma trajetória diagonal tocando no solo. É um tipo de passe que serve para ludibriar o adversário e facilitar a recepção do companheiro de equipe quando o adversário está fazendo uma marcação apertada.

5.3.3 Passe em Pronação ou lateral – Este tipo de passe tem essa denominação pelo fato de quando o executor passa a bola para o companheiro de equipe, a mão faz um movimento de pronação, ou seja, a palma da mão movimenta-se para fora. Pode ser chamado de passe lateral porque a bola percorre uma trajetória lateral em relação ao corpo do executante para o receptor.

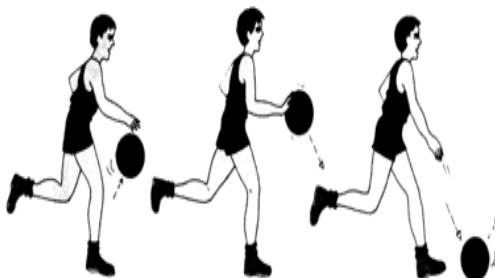
Neste tipo de passe, principalmente na fase de iniciação do handebol, sugere-se alguns cuidados como: não quebrar o punho no momento do passe, pois, pode dificultar a recepção, não flexionar exageradamente o cotovelo do braço executante e empurrar a bola com o dedo polegar além de toda a ação mecânica do braço.

## 5.4 DRIBLE

É a ação de impulsionar a bola principalmente com uma das mãos, de cima para baixo em direção ao solo. Os principais tipos de dribles são:



**5.4.1 Drible alto ou de velocidade** – Como verifica-se principalmente na figura de nº 1, o executante deve driblar a bola bem na frente do corpo observando uma trajetória em diagonal ao impulsionar o implemento em direção ao solo, pois, é um tipo de drible utilizado quando o jogador precisa percorrer um determinado espaço físico no menor tempo possível; no caso dos contra-ataques no jogo de handebol.



**5.4.2 – Drible de Habilidade ou drible baixo** – É semelhante ao drible do basquetebol, onde a bola é driblada quase ao lado do corpo, porém o executante deve estar com as pernas semi – flexionadas, tronco ligeiramente inclinado à frente, olhar dirigido para adiante, o braço oposto ao do drible deve evitar que o adversário tome a posse de bola, ter a preocupação de sempre impulsionar o implemento de cima para baixo utilizando principalmente os dedos e o movimento do punho. É utilizado principalmente quando o jogador precisa utilizar de suas habilidades individuais para livrar de uma marcação individualizada.





OBS: Educativos para treinar o drible de habilidade. Pode ser em forma de pequenos jogos.

## 5.5 ARREMESSO

É o ato de arremessar a bola principalmente com uma das mãos em direção ao gol. Existem vários tipos de arremessos que são executados em um jogo de handebol de acordo com as habilidades individuais dos jogadores, posições dos mesmos e situações mais apropriadas. Citaremos neste estudo os mais utilizados principalmente com equipes escolares.



5.5.1 Arremesso em apoio ou em Progressão – O executante não abandona totalmente o contato com o solo, pode ser uma tipo de finalização surpresa variando a alavanca de arremesso e a trajetória da bola em função da atitude do adversário.

5.5.2 Arremesso com elevação simples ou dupla – Ilustrado pela foto de nº 2, o executante salta em uma perna ou nas duas conforme o espaço que tem para a finalização e atitudes de marcação do adversário para ter um melhor êxito.



5.5.3 Arremessos especiais – São todos aqueles que exigem mais das habilidades técnicas do praticante conforme as atitudes de marcação adversária e objetivos no jogo.

## 6. FINTA

É o ato de ludibriar (enganar) o adversário. Pode ser com ou sem a bola conforme a situação e objetivos do jogo. Para muitos técnicos e estudiosos do desporto handebol, a finta é considerada mais um fundamento técnico do que



básico devido alguns tipos exigirem muito das habilidades técnicas do executante, porém, também outros profissionais da área como este autor, aconselham ensinar os tipos de fintas mais básicos, como as de deslocamentos, desde a fase de iniciação nas atividades lúdicas, porque as crianças gostam de desafios e estão sempre nos surpreendendo.



**Nota:** É muito importante salientar aos professores e técnicos de handebol, que os fundamentos básicos do handebol devem ser uma constante na vida do praticante dessa modalidade, independentemente do nível que ele se encontra, pois, quanto mais o jogador treina, melhor rendimento técnico e tático ele terá. Para isso, é muito importante um bom planejamento dos treinamentos e das metodologias de ensino a serem trabalhadas com os praticantes dessa modalidade. Sugiro sempre a observância dos processos didáticos pedagógicos mesmo em se tratando de sessões de treinamentos.



# Capítulo VI

## Defesa



## **6.1 NOÇÕES BÁSICAS DA IMPORTÂNCIA DA DEFESA NO HANDEBOL ESCOLAR**

A defesa no Handebol Escolar é sem dúvida umas das preocupações mais importantes que o que o professor que trabalha com esse desporto deve ter, por se tratar de um dos conteúdos dessa modalidade que a criança não gosta muito de fazer, pois, a maioria das atividades ela vai estar sem a posse de bola. Então cabe aos professores e técnicos que trabalham com o handebol escolar sempre buscarem alternativas metodológicas de trabalhos motivacionais para que os discentes percebam que o trabalho defensivo também é importante para que eles possam conseguir os objetivos desejados nas futuras competições que participarem com as equipes de suas escolas. Sugiro ainda aos professores, que sempre que possível desenvolvam trabalhos defensivos associados as atividades ofensivas, bem como que não sejam trabalhos demorados para que os alunos não fiquem desmotivados em só defender.

Como o handebol Escolar ou outro desporto é o início na maioria das vezes da vida da criança, do jovem e do adolescente no cenário esportivo, sugiro aos professores algumas informações metodológicas sobre a importância da defesa no Handebol escolar: Devemos conscientizar os praticantes, que a defesa da própria área de gol compreende uma participação coletiva, onde deve-se levar em consideração três fatores importantes que são: atenção, garra e solidariedade. A atenção pelo fato que toda vez que o jogador ou a equipe estiver defendendo, está passando

por uma situação de perigo, um descuido pode ser fatal, pois, o adversário que está de posse pode arremessar ao gol ou organizar uma jogada que termine em tal finalização. A garra é famosa vontade de vencer sempre, ou melhor, buscar com vontade a posse de bola, de preferência sem infringir as regras do jogo, ou mesmo se for necessário, até receber uma sanção da arbitragem, mas que mostre aos seus oponentes que independentemente do placar do jogo, a equipe vai defender sempre buscando a superação em busca de um melhor resultado no jogo. Já a Solidariedade é importante em qualquer faixa etária, para mostrar aos jogadores que todo desporto coletivo deve prevalecer a ajuda mútua, independentemente das responsabilidades individuais que sabemos que existem em qualquer tática defensiva. Por todos esses fatores citados, a defesa pode chegar a ser uma das partes mais importantes de um jogo de handebol para que uma equipe atinja seus objetivos desejados.

## 6.2 PRINCÍPIOS DEFENSIVOS

São considerados como orientações técnicas e táticas que todo praticante de Handebol que começa a aprender a defender deve levar em consideração para ter um melhor rendimento na defesa, independentemente do sistema defensivo que for trabalhar. Os principais princípios são:

- a) Equilíbrio Defensivo
- b) Parar o Contra-ataque adversário
- c) Marcação mais conveniente do jogador em

todas as situações de jogo

- d) Ataque permanente ao adversário
- e) Superioridade numérica
- f) Ajuda Recíproca

**a) Equilíbrio Defensivo** – É a ideia de defesa posterior, ou seja, os jogadores que não estão participando diretamente da ação ofensiva, devem estar preparados para intervirem em um possível contra-ataque adversário; principalmente pelo lado oposto que foi executado o ataque.

**b) Parar o Contra-ataque adversário** – É impedir a ação rápida do oponente para as suas ações ofensivas. Pode ser feito através de interceptações de passes ou mesmo cometendo uma falta técnica, de preferência sem ser sancionado na súmula de jogo.

**c) Marcação mais conveniente do jogador em qualquer situação de jogo** – Princípio pelo qual se faz a marcação de acordo com as características do adversário e situações do jogo. Essas marcações podem ser: ativa ou apertada, de longe ou de observação e por interceptação.

**d) Ataque permanente ao adversário** – É semelhante a marcação ativa ou apertada. É uma forma de não deixar a todo momento que o adversário pegar na bola, que ele tenha facilidades de ações ofensivas.

**e) Superioridade numérica** – É uma forma de conscientizar os defensores que eles devem procurar evitar a todo momento que algum setor da defesa fique com menos defensores do que atacantes, principalmente durante as jogadas táticas ofensivas adversárias.

**f) Ajuda recíproca** – Sendo o Handebol um desporto coletivo, sempre deve haver o espírito de solidariedade, ou seja, um procurando ajudar o outro caso haja uma falha em algum setor defensivo; mesmo sabendo-se que existem as responsabilidades individualizadas nas ações defensivas.

## 6.3 FASES DA DEFESA

Após perder a posse de bola em qualquer parte da quadra, a equipe deve retornar o mais rápido possível para a zona defensiva pelo caminho mais curto, independente das posições que os jogadores irão ocupar, principalmente quando se tratar dos sistemas de defesa por zona que estiver trabalhando. As fases da defesa não têm obrigatoriedade de acontecerem numa sequência progressiva, fica em função das ações ofensivas. São as seguintes as fases da defesa:

- a) Retorno à Defesa
- b) Defesa Temporária
- c) Organização da Defesa
- d) Defesa organiza

**a) Retorno à defesa** – Toda vez que os jogadores perderem a posse de bola em qualquer parte da quadra, devem retornar o mais rápido possível pelo caminho mais curto para a zona defensiva, independentemente das posições que irão ocupar, evitando com isso deixar algum setor desprotegido para o contra-ataque adversário.

**b) Defesa temporária** - Após retornar pelo caminho mais curto para a zona defensiva, os jogadores

defenderão temporariamente fora de seus setores que talvez melhor trabalham.

c) **Organização da defesa** – Os jogadores devem esperar situações apropriadas para retornarem às suas posições de origem. É mais aconselhável executar este trabalho com o jogo parado.

d) **Defesa organizada** – Após superar as fases anteriores, a equipe deve está organizada taticamente em termos defensivos e, automaticamente pode aplicar um dos sistemas defensivos que são: sistema individual ou homem a homem, sistema por setor ou zona ( $6x0 - 5x1 - 4x2 - 3x3 - 3x2x1$ ) e sistema misto ou combinado.

## 6.4 SISTEMAS DEFENSIVOS E SUAS UTILIDADES NO HANDEBOL ESCOLAR

Os sistemas defensivos têm complexidades diferenciadas, portanto, é importante que sejam observadas algumas situações para as suas aplicabilidades como: faixa etária, tempo de preparação da equipe, local de treinamento, recursos materiais, adversários a serem enfrentados e as situações de jogo. Com as equipes escolares em fase de iniciação, sugere-se começar com o sistema individual porque as crianças ainda não têm muita noção de como trabalharem em setores defensivos delimitados, bem como não gostam de ficarem só em um local. Porém, a marcação individual vai possibilitar o gosto pelo trabalho defensivo e ajudar futuramente no trabalho

por zona. São os seguintes os sistemas defensivos: sistema Individual ou Homem a Homem, Sistema por setor ou zona e Sistema misto ou combinado.

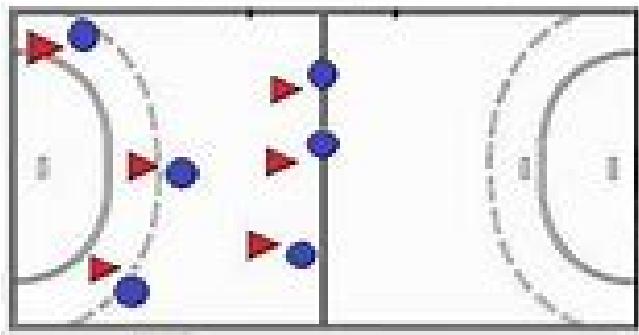
#### 6.4.1 Sistema Individual ou Homem a Homem (HxH)

Neste sistema cada jogador tem a missão específica de marcar um adversário correspondente em meia quadra ou quadra toda, dependendo principalmente de: das situações de jogo, equipe adversária, faixa etária da equipe, nível de preparação da equipe que vai aplicar o sistema, fases do jogo e objetivos a alcançar.

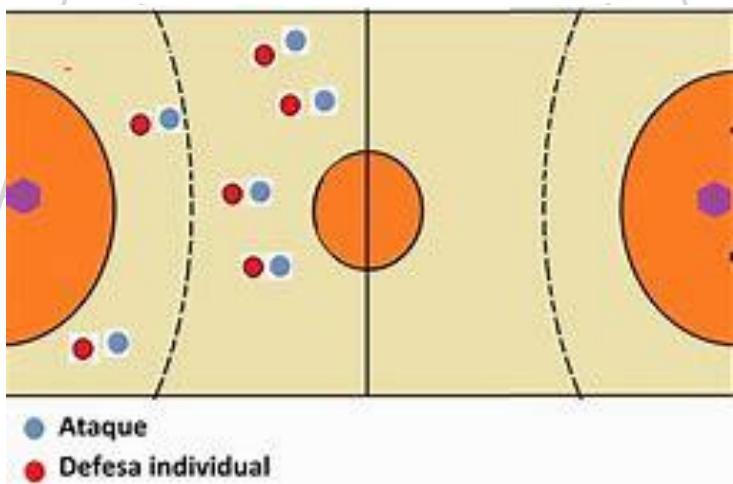
**Situações mais adequadas para o emprego desse sistema:**

- a) Contra equipes mal preparadas fisicamente;
- b) Contra equipes inferiorizadas numericamente;
- c) Contra equipes limitadas técnico e taticamente;
- d) Contra equipes em vantagem numérica no placar do jogo.

**Exemplo: Defesa Individual meia quadra**



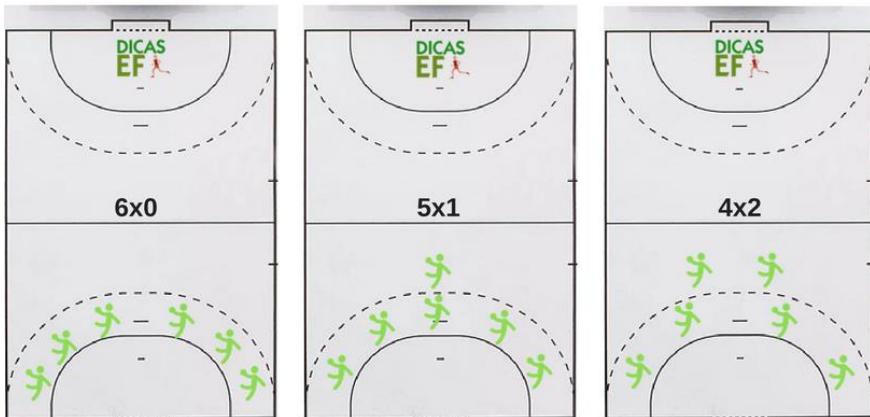
**Exemplo: Ataque com defesa individual**



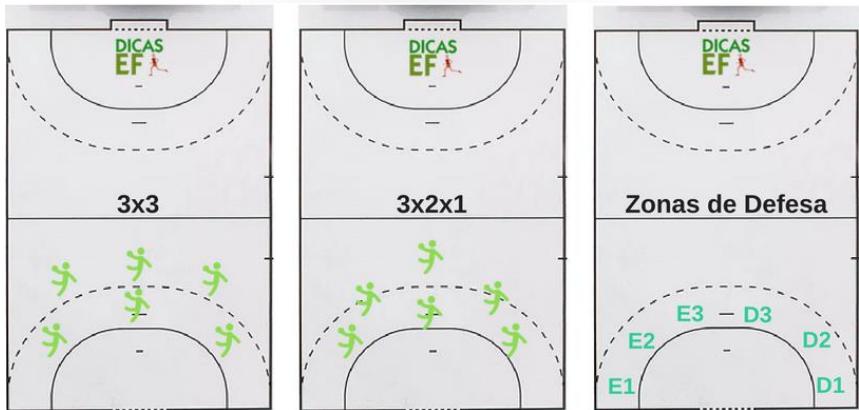
## 6.4.2 Sistema por Setor ou Zona

É o sistema que se constitui por um bloqueio defensivo mais compacto, possibilitando interceptações de passes e arremessos adiante em função do tipo de defesa que estiver sendo utilizada. Os principais sistemas por zona são: 6x0, 5x1, 4x2, 3x3 e 3x2x1.

**Exemplo:**



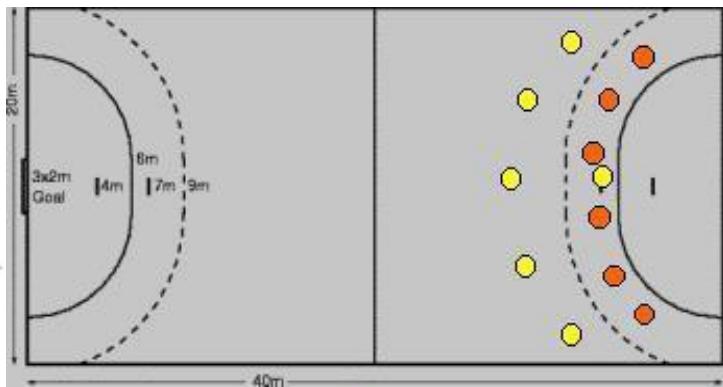
Fonte: Site Dicas Educação Física (2018).



Fonte: Site Dicas Educação Física (2018).

#### 6.4.2.1 Sistema defensivo por zona 6x0

Exemplo:



Fonte: Google, 2020.

Dentre os sistemas por zona, este é considerado como o mais simples de ser ensinado e assimilado pelos praticantes desse desporto, principalmente as equipes que tem pouco tempo de treinamentos. É constituído por apenas uma linha de defesa onde os jogadores se movimentam de acordo com a movimentação da bola, para as laterais, frente e, geralmente para trás em diagonal conforme a trajetória da bola para cobrirem os espaços deixados por seus companheiros em suas ações defensivas, sempre com atenção na bola e nos seus adversários correspondentes.

É um sistema que se estabelece por um bloqueio defensivo bem compacto, por trabalhar com uma linha de defesa, porém favorece arremessos de médias e longas distâncias, principalmente quando as movimentações dos jogadores se limitam basicamente entre as linhas de 06 (seis) e 09 (nove) metros.

#### 6.4.2.2 Sistema por zona 5x1

**Exemplo:**



Fonte: Google, 2020.

É um sistema composto por duas linhas de defesa. A primeira linha defensiva composta de 05 (cinco) jogadores,

posicionam-se próximo da área de gol (linha dos 6 metros), que tem como objetivo principal impedir as infiltrações e os arremessos de curta e média distância dos adversários, sempre se movimentando conforme a trajetória da bola.

A segunda linha defensiva, composta de um jogador posicionado nas imediações da linha dos tiros livres (09 metros), tem como principal objetivo impedir todas as ações ofensivas basicamente do armador central; caso o jogador da segunda linha esteja centralizado. É um sistema apropriado contra adversários que tem um jogador de grandes qualidades individuais que se destaca dos demais. A estrutura de armação fica em função do posicionamento desse jogador diferenciado; que muitas vezes é o armador central.

#### 6.4.2.3 Sistema por zona 4x2

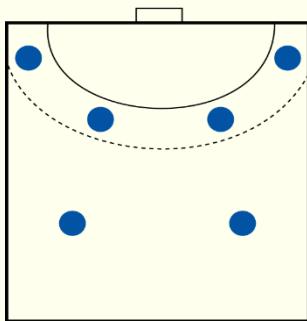
Este sistema é formado por duas linhas de defesa. A primeira composta por 04 (quatro) jogadores posicionados próximos da linha dos seis metros, onde tem o objetivo de dificultar todas as ações ofensivas de médias e pequenas distâncias próximo da área de gol. Montam-se conforme a trajetória da bola, sempre com a atenção voltada para a bola e seus adversários correspondentes.

A segunda linha de defesa é composta de 02 (dois) defensores posicionados um pouco a frente da linha dos 09 (nove) metros, que devem movimentar-se conforme a trajetória da bola, de olho na mesma e nos seus adversários correspondentes. O principal objetivo dessa segunda linha

é dar combate nos dois principais jogadores adversários, impedindo seus arremessos de média e longa distância.

É um sistema apropriado contra equipes que tenham dois excelentes jogadores que finalizam de médias e longas distâncias.

### Exemplo: 4x2



Fonte: Google (2020).

#### 6.4.2.4 Sistema por zona 3x3

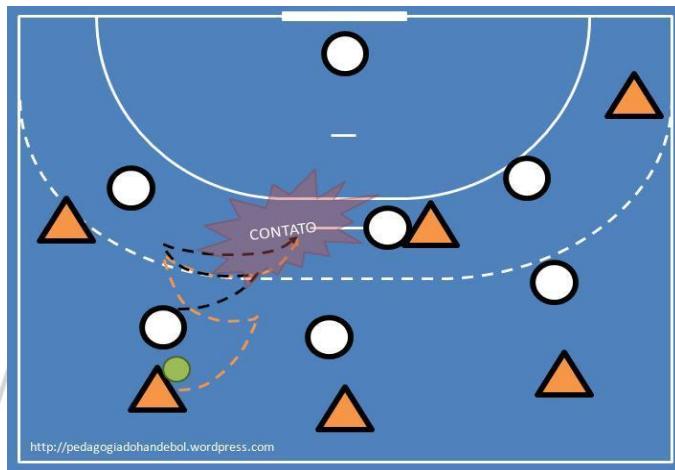
Este sistema é composto por duas barreiras simétricas, cada uma constituída por 03 (três) jogadores. A primeira linha fica posicionada próximo da área de gol, movimentando-se conforme a trajetória da bola, com a atenção voltada para a mesma e seus adversários correspondentes. Também tem como objetivo principal impedir todas as ações ofensivas próximo dos 06(seis) metros.

A segunda linha de defesa, constituída por três jogadores, também se movimentam conforme a trajetória da bola sempre com a atenção voltada para a mesma e seus

adversários correspondentes.

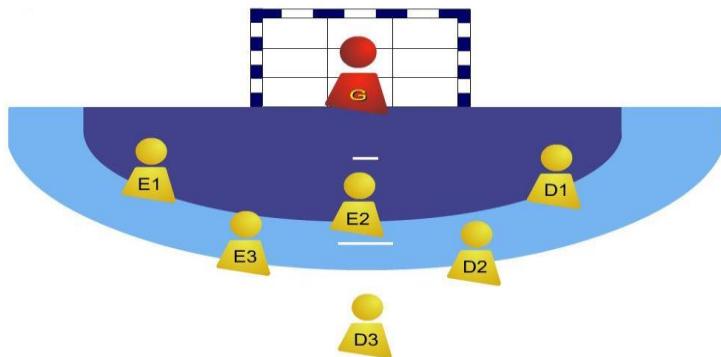
Este sistema deve ser empregado principalmente contra equipes que tenha 03 (três) bons jogadores que arremessam de médias e longas distâncias.

## **Exemplo:**



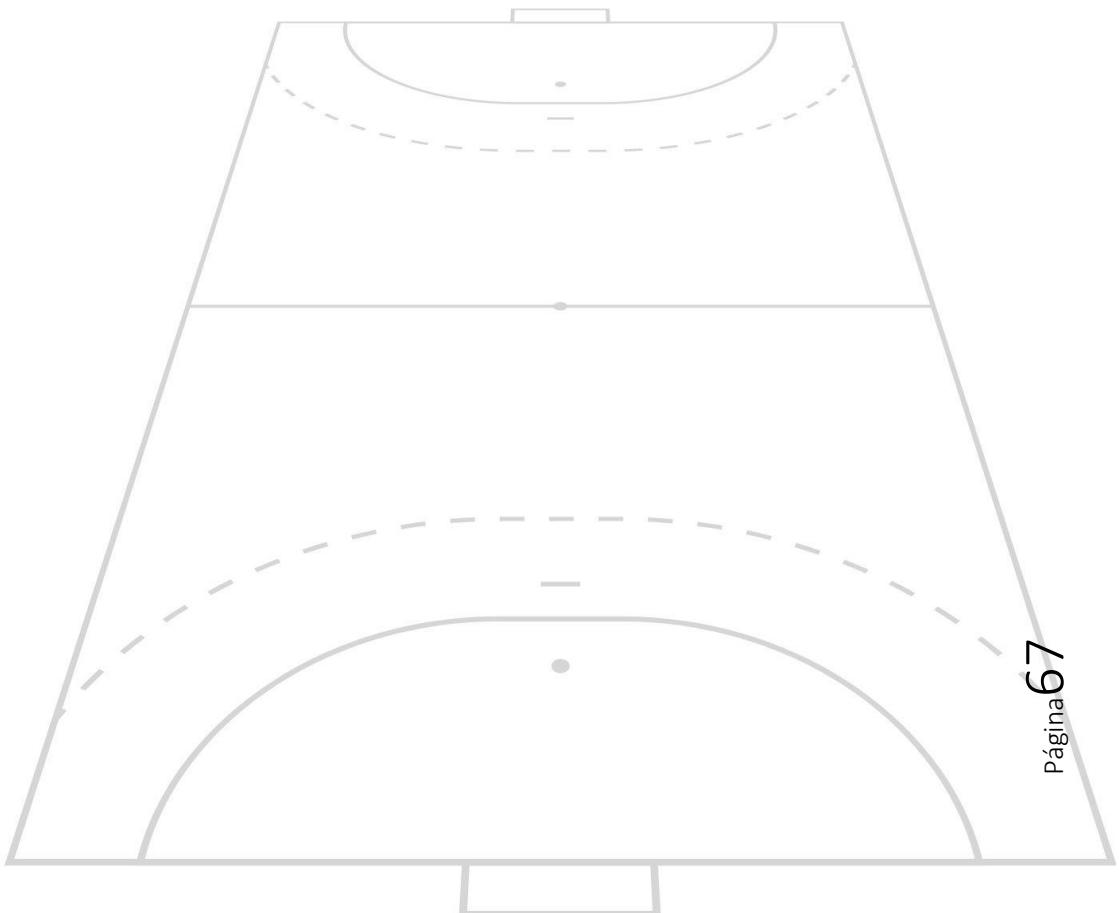
#### **6.4.2.5 Sistema por zona 3x2x1**

## Exemplo:



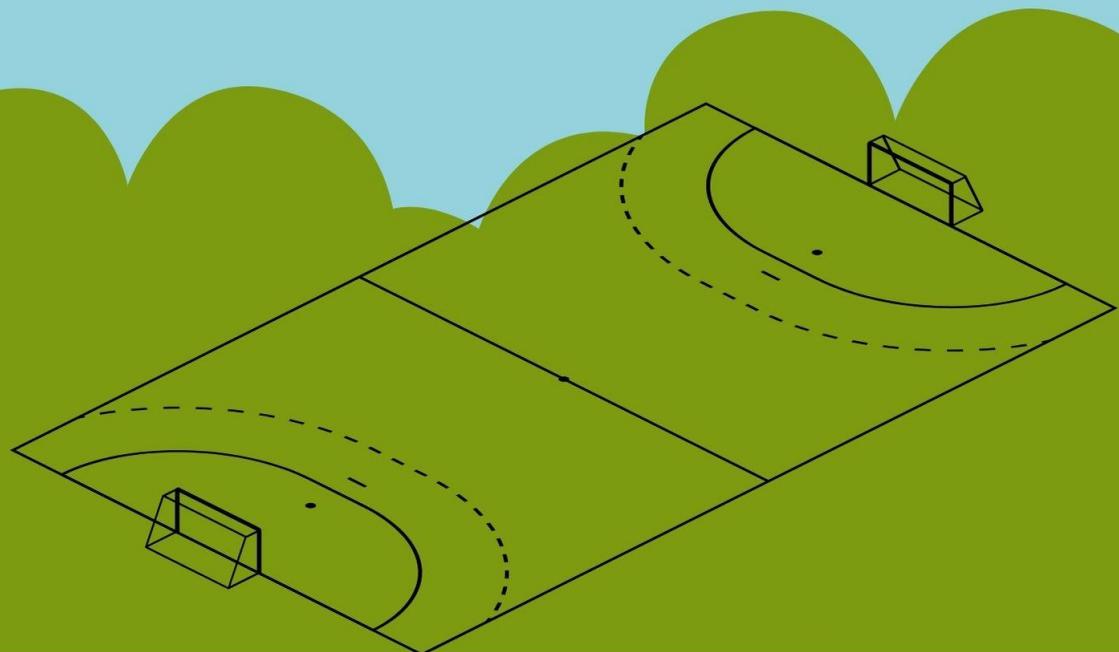
Dentre os sistemas defensivos por zona é um dos mais complexos de ser aplicado, pois, é constituído de 03 (três) linhas de defesa. A primeira composta por 03 (três) jogadores posicionados próximos da linha dos 06 (seis) metros, denominada de área de gol, que se movimentarão para as laterais conforme a movimentação da bola, tendo como principal objetivo impedir os arremessos dos pontas. A segunda linha defensiva composta por 02 (dois) jogadores posicionados nas imediações das linhas dos 09 (nove) metros, farão movimentações para combaterem seus adversários correspondentes de acordo com as movimentações da bola, devendo ter a preocupação de sempre retornarem aos seus locais de origem. A terceira linha de defesa composta por 01 (um) jogador posicionado um pouco à frente da linha de 9 metros, combaterá seu adversário correspondente também conforme as movimentações da bola, procurando retornar em diagonal para cobrir os espaços deixados pelos jogadores da segunda linha quando saírem para combaterem seus adversários correspondentes.

**Nota:** vale salientar que todo sistema de defesa tem suas vantagens e desvantagens, como também são aplicados em função das suas formações, de acordo com o nível técnico das equipes, tempo de formação, características individualizadas, características dos adversários, fases do jogo e objetivos a serem alcançados.



# Capítulo VII

Sistemas Ofensivos  
mais apropriados para  
o Handebol Escolar



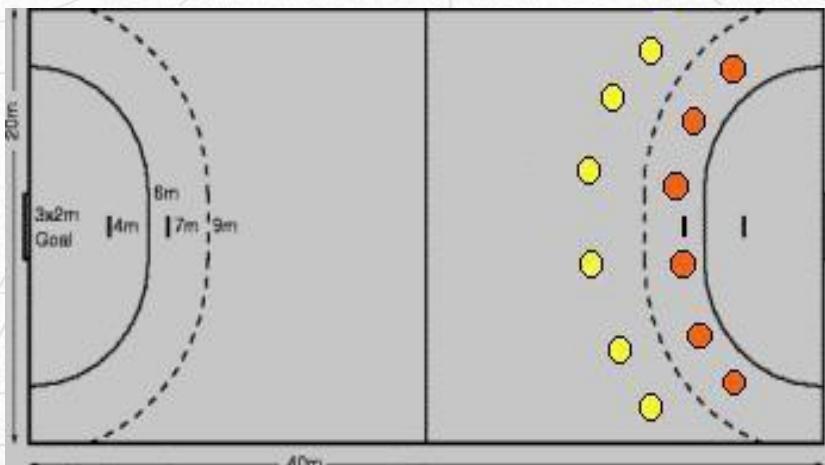
# SISTEMAS OFENSIVOS MAIS APROPRIADOS PARA O HANDEBOL ESCOLAR

Semelhante aos sistemas de defesa, porém diz respeito a utilização da quantidade de pivôs, estes também possuem suas vantagens, desvantagens e aplicabilidade de acordo com os adversários a serem enfrentados, preparação da equipe que utilizará tais sistemas, objetivos a serem alcançados e fases do jogo. Neste estudo, foram abordados os mais comuns de ocorrerem em um jogo de handebol, principalmente com equipes escolares que ainda necessitam de um amadurecimento físico, técnico / tático individual e coletivo, podendo ser:

## 7.1 SISTEMA OFENSIVO 6 X 0

É quando a equipe atacante posiciona todos os seus jogadores fora da linha de tiros livres, sem nenhum pivô específico infiltrado entre as linhas de 06 (seis) e 09 (nove) metros. Este sistema acontece muito com equipes iniciantes no handebol em que os jogadores ainda não dominam bem certas posições ofensivas, mas também pode ser utilizado por equipes bem preparadas fisicamente, tecnicamente e taticamente, onde os jogadores utilizam os engajamentos (infiltrações), retornando para fora da linha dos tiros livres com o intuito de sempre estarem ameaçando o adversário, não cometer o jogo passivo (falta de objetividade) e criar situações de superioridade numérica nos setores ofensivos.

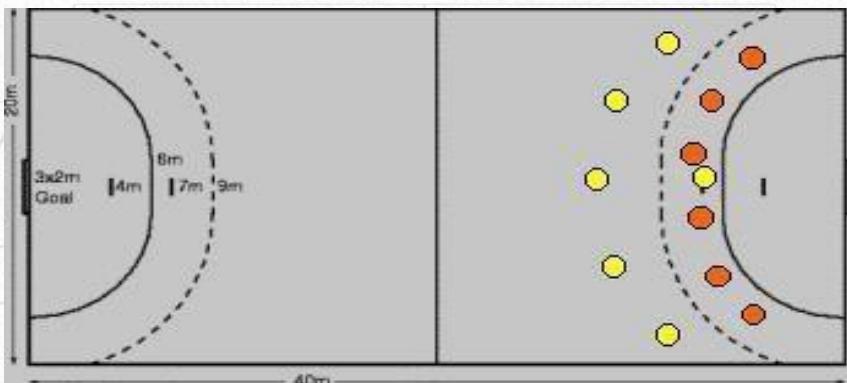
**Exemplo: Equipe atacante de amarelo**



Fonte: <http://pedagogia do handebol.wordpress.com>

**7.1.1 Sistema ofensivo 5 x 1** – É quando a equipe utiliza um jogador como pivô de origem, ou seja ele fica infiltrado entre as linhas de seis e nove metros procurando espaços para receber a bola de seus companheiros de equipe e finalizar. Pode ser também um atacante muito importante para a sua equipe em termos táticos, confundindo a marcação dos defensores e facilitando as finalizações dos outros jogadores da sua equipe. Neste caso o pivô utiliza muito de bloqueios ofensivos.

## Exemplo:



Fonte: <http://pedagogia do handebol.wordpress.com>

**7.1.2 – Sistema ofensivo 4X2** – Pode ser uma variação do sistema anterior, desde que os jogadores estejam preparados para tal aplicabilidade e, conforme as necessidades da equipe em surpreender a equipe adversária bem como das necessidades do jogo e objetivos a serem alcançados. O sistema consiste em trabalhar com 04 (quatro) jogadores movimentando bola fora da linha de tiros livres e 02 (dois) jogadores infiltrados como pivôs. É muito importante a circulação rápida da bola pelos quatros atletas que estão fora dos 09 (nove) metros, engajamentos e as fintas individuais para confundir o sistema defensivo, bem como a inteligência dos pivôs no trabalho de bloqueios ofensivos para facilitar as infiltrações dos companheiros de equipe.

# Capítulo VIII

## Tipos de ataque mais utilizados no Handebol Escolar



Conforme a maioria da literatura específica do desporto Handebol constata, existem várias formas de uma equipe atacar durante um jogo dessa modalidade. Isto os professores e técnicos estão se referindo aos recursos ofensivos que os jogadores devem utilizar para sempre se manterem ofensivamente frente aos seus adversários e, não cometerem o jogo passivo (Falta de objetividade no ataque – perde a posse de bola). Para isso, os jogadores utilizam de fintas, bloqueios ofensivos, engajamentos, trocas de posições e outros. Portanto, apresento os dois tipos de ataques que a maioria das literaturas do desporto Handebol evidenciam com mais frequência que são:

## 8.1 ATAQUE POSICIONAL

Neste tipo de ataque, a equipe procura conseguir vantagem numérica a partir da rápida circulação da bola utilizando todo espaço físico disponível, com cada jogador em sua posição característica. Pode utilizar 01 (um) ou mais pivôs conforme o nível de preparação da equipe em todos os aspectos.

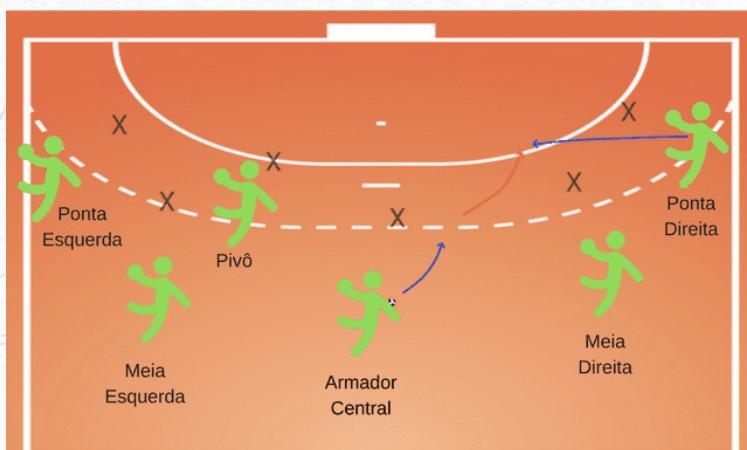
Levando-se em consideração que cada jogador vai trabalhar na sua posição específica que melhor atua no ataque, ele tem que utilizar de todos os seus recursos técnicos individuais para superar seu adversário correspondente neste setor. É um tipo de ataque muito utilizado com equipes iniciantes na modalidade em que os praticantes ainda não dominam outras posições de jogo, bem como alguns fundamentos básicos e recursos ofensivos, assim como equipes de níveis mais elevados utilizam levando em consideração as habilidades individuais de seus jogadores nas suas posições de melhor rendimento ofensivo.



## 8.2 ATAQUE EM CIRCULAÇÃO

Considerado como o mais moderno. Sua prática exige constante movimentação dos atletas com alternância de posições e de passes rápidos. É utilizado principalmente por equipes em que os jogadores já tenham um bom tempo de formação no desporto handebol e, que tenham um excelente aprofundamento técnico individual de todos os fundamentos dominando qualquer posição ofensiva durante o jogo. Requer também um perfeito entendimento entre os jogadores, pois, precisarão trocar de posições sempre que for preciso, principalmente nas circulações complexas.

Quando bem executado, a equipe adversária terá grandes dificuldades de marcação, possibilitando grandes oportunidades de finalizações e melhores êxitos em um jogo de handebol.



Fonte: Site Dicas Educação Física (2023).

## 8.3 ATAQUE COMBINADO

Caracteriza-se pela utilização do ataque posicional e do ataque em circulação ao mesmo tempo. Alguns jogadores permanecem em suas posições de origem desenvolvendo recursos ofensivos, enquanto outros circulam, principalmente próximo aos 6 metros para confundir a marcação adversária e facilitar as finalizações.

A exemplo do ataque em circulação, a aplicabilidade do ataque combinado exige um grande amadurecimento físico, técnico, tático e até mesmo psicológico da equipe executante, porque quando alguns jogadores tomarem determinadas decisões ofensivas, os demais devem estar preparados para não correrem o risco de perderem a posse de bola através de um passe errado ou movimentação de um jogador no momento inadequado da jogada técnico-tática combinada.

# Capítulo IX

Noções básicas sobre a  
importância do goleiro de  
Handebol em qualquer nível  
para a sua equipe



# **NOÇÕES BÁSICAS SOBRE A IMPORTÂNCIA DO GOLEIRO DE HANDEBOL EM QUALQUER NÍVEL PARA A SUA EQUIPE - CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES**

Há quem comente que: “Os bons goleiros de Handebol, já nascem com as devidas predisposições para desempenharem essa função com muita eficiência”. Tudo isso levando em consideração os anos de experiências com esse desporto, como professor e, muitas ocasiões desempenhando a função de treinador desses atletas de equipes escolares, universitárias, clubes e, de seleção estadual; razões pelas quais, também concordo que os excelentes goleiros dessa modalidade, a maioria já traz grandes predisposições para a devida posição de berço. Lógico, que em muitos casos surgem as exceções, principalmente nas categorias de base (formação), em que algumas crianças, adolescentes serem deslocados para a função de goleiro, se adaptarem muito bem e, continuarem na posição para as outras fases de suas carreiras desportivas. Também podem acontecer casos dessa natureza na fase adulta.

## **9.1 PRINCIPAIS QUALIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS COM O GOLEIRO**

### **a) Qualidades Físicas:**

- Resistência aeróbica e anaeróbica – através da periodização do treinamento planejado para a equipe que se está trabalhando, deve ser contemplada com mais ênfase no período básico através de trabalhos desenvolvidos pelo treinador, incluindo os testes de avaliações,
- Velocidade (ação e reação) – através de testes avaliativos que vão dar respaldo a sequência da periodização do treinamento.
- Elasticidade – contemplar através dos treinamentos os principais grupos musculares.
- Flexibilidade – também através do treinamento específico, trabalhar de forma adequada os sistemas muscular e esquelético.
- Coordenação – através dos treinamentos adequados, procurar desenvolver todos os tipos de coordenação necessárias ao goleiro.

### **b) Qualidades Técnicas e Táticas**

- Primeiro defensor – treinar o goleiro para que ele saiba como deve ser o primeiro a intervir em uma ação

defensiva.

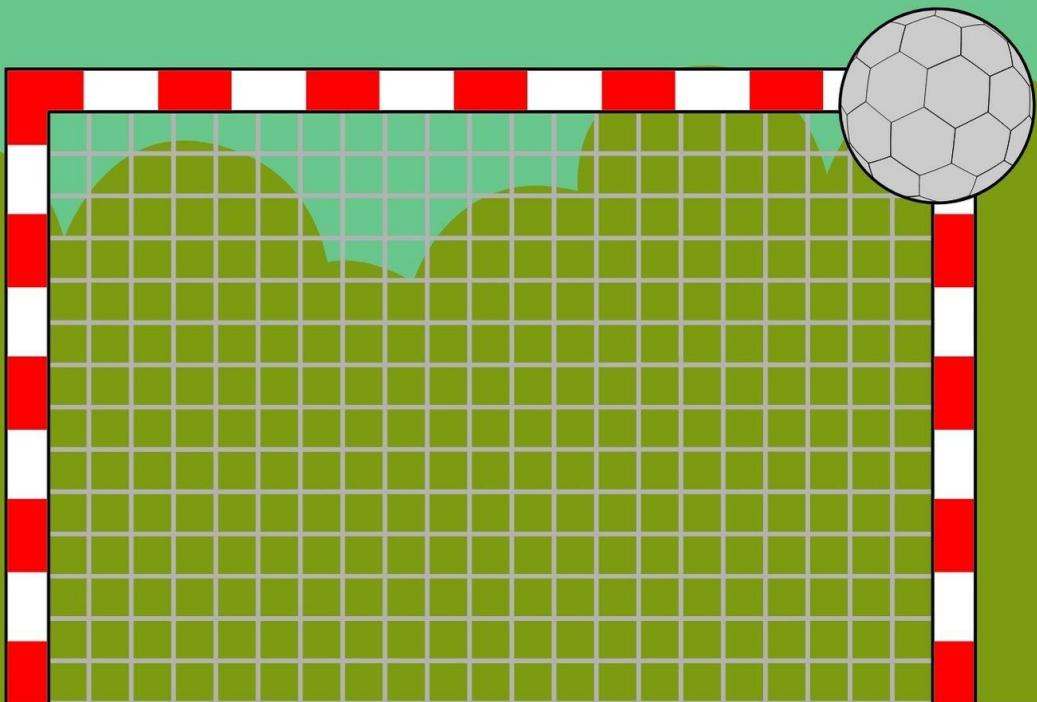
- Último defensor – Informar através dos treinamentos quando ele deve ser o último a intervir em uma ação defensiva.
- Primeiro atacante – Informar ao goleiro quando ele deve ser o primeiro a começar uma ação de ataque.
- Último atacante – através dos treinamentos, informar ao goleiro quando ele deve ser o último a começar uma ação ofensiva.

### C) Qualidades Psicológicas

- Coragem – Pode também ser desenvolvida ou aprimorada com os treinamentos específicos e materiais adequados
- Concentração – Também deve ser trabalhada nas diversas fases da periodização do treinamento através de exercícios específicos para tal; com ou sem material.
- Determinação – Geralmente advém do trabalho das outras qualidades.
- Liderança / comando – pode ser uma soma de tudo.

# Capítulo X

Noções básicas  
de regras e  
quadra de jogo





## 10 - NOÇÕES BÁSICAS DE REGRAS DE JOGO - SEGUNDO AS REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL (CBHB), 2022

A quadra de jogo figs. 1a e 1b) é um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Consiste em duas áreas de gol (ver Regra 1:4 e Regra 6) e uma área de jogo. Os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores são chamados de linhas de gol (entre os postes da baliza) ou linhas defundo (em ambos os lados da baliza). Deveria haver uma zona de segurança ao redor da quadra de jogo, com largura mínima de 1 metro ao longo das linhas laterais e 2 metros atrás das linhas de fundo. As características da quadra de jogo não devem ser alteradas durante o jogo de forma que somente uma equipe ganhe vantagem.

A baliza (ver fig. 2a e 2b) é colocada no centro de cada linha de fundo. As balizas devem estar firmemente fixadas ao solo ou às paredes atrás delas. Suas medidas interiores são de 2 metros de altura e de 3 metros de largura. Os postes das balizas são unidos por um travessão horizontal. As faces posteriores dos postes devem estar alinhadas com o lado posterior da linha de gol. Os postes e o travessão devem ter uma secção quadrada de 8 cm. As três faces visíveis da quadra devem ser pintadas com faixas alternadas em



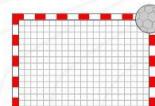
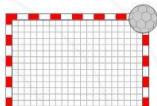


duas cores contrastantes que, por sua vez, contrastem claramente com o fundo da quadra. As balizas devem ter uma rede, que deveria ser fixada de modo que a bola arremessada para dentro da baliza fique dentro dela naturalmente.

Todas as linhas da quadra fazem parte da superfície que elas delimitam. As linhas de gol devem ter 8 cm de largura entre os postes (ver fig. 2a), enquanto todas as outras linhas medirão 5 cm de largura. As linhas entre duas áreas adjacentes podem ser trocadas por uma pintura completa da área que elas delimitam, usando para isto, cores diferentes.

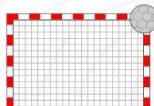
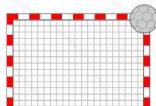
Em frente de cada baliza, há uma área de gol. A área de gol é definida por uma linha de área de gol (linha de 6 metros), marcada como segue:

- Uma linha de 3 metros diretamente em frente à baliza; esta linha é paralela à linha de gol e está a 6 metros de distância (medidos desde a face posterior da linha de gol até a face anterior da linha da área de gol);
- Dois quartos de círculo, cada qual com um raio de 6 metros (medidos desde o ângulo interno posterior de cada poste da baliza), conectando aquela linha de três metros de comprimento com a linha de fundo (ver figs. 1a, 1b e 2a).





- A linha de tiro livre (linha de 9 metros) é uma linha tracejada a 3 metros de distância da linha da área de gol. Ambos os seguimentos da linha e os espaços entre eles medem 15 cm. (ver figs. 1a e 1b).
- A linha de 7 metros é uma linha com 1 metro de comprimento, marcada diretamente em frente à baliza. Ela é paralela à linha de gol, a uma distância de 7 metros (medidos desde a face posterior da linha de gol até a face anterior da linha de 7 metros); (ver figs. 1a e 1b).
- A linha de limitação do goleiro (linha de 4 metros) é uma linha de 15 cm de comprimento, marcada diretamente a frente de cada baliza. Ela é paralela à linha de gol, a uma distância de 4 metros (medidos desde a face posterior da linha de gol até a face anterior da linha de 4 metros); (ver figs. 1a e 1b).
- A linha central une os pontos centrais das duas linhas laterais (ver figs. 1a e 3).
- Um círculo com o diâmetro de 4 metros, chamado de área de tiro de saída, será colocado no meio da linha central (ver figura 1b e Regra 10:5).
- A área de tiro de saída pode ser: a) Uma área

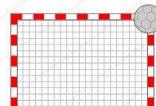
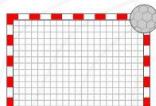
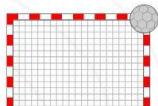




de cor diferente entre ela e a quadra de jogo (diâmetro de 4 metros). b) Um círculo.

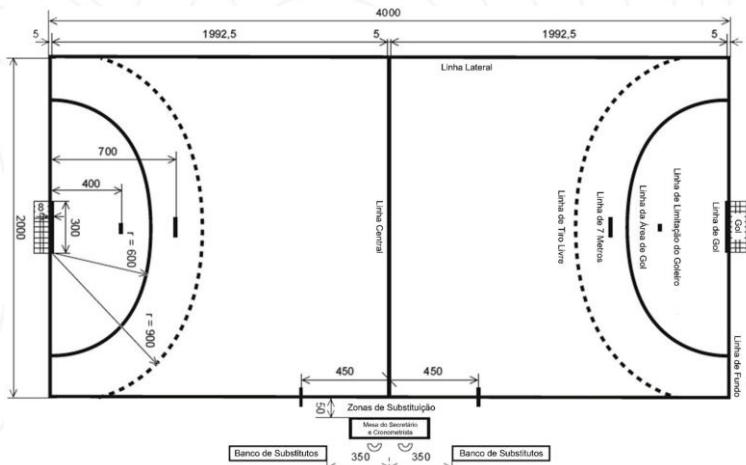
**Nota:** A área de tiro de saída é obrigatória em eventos da IHF e Ligas de handebol profissional adulto e é opcional para as Confederações Continentais e outros eventos organizados pelas Confederações Nacionais.

- A linha de substituição (um segmento da linha lateral) para cada equipe se estende desde a linha central a uma distância de 4,5 metros para cada lado. Este ponto final da linha de substituição é prolongado por uma linha paralela à linha central, e estende-se por 15 cm para dentro da quadra e 15 cm para fora (ver figs. 1 e 3).



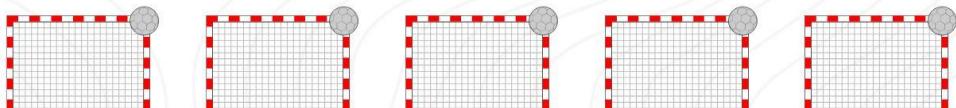


**Figura 1a: A Quadra de Jogo – somente com a Linha Central**



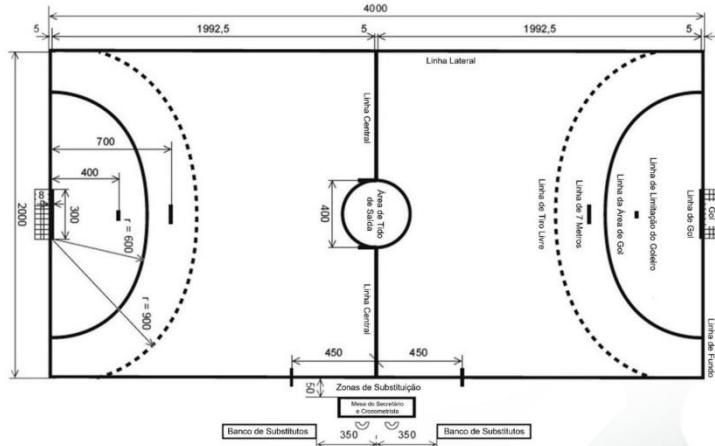
**Dimensões indicadas em cm**

Fonte: Confederação brasileira de handebol - Regras de Jogo – Handebol Indoor, 2022.

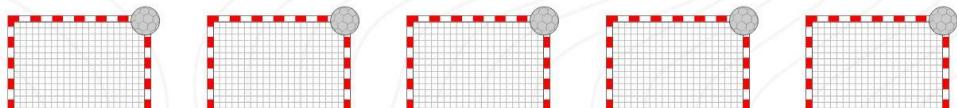




**Figura 1b: A Quadra de Jogo – com a Área de Tiro de Saída**

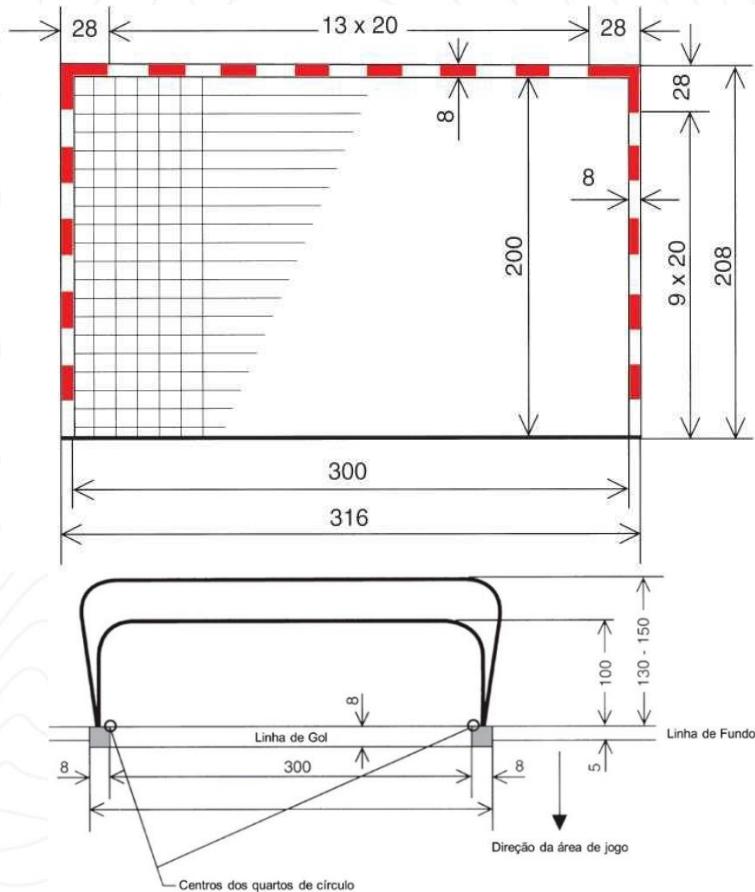


Fonte: Confederação brasileira de handebol - Regras de Jogo – Handebol Indoor, 2022.

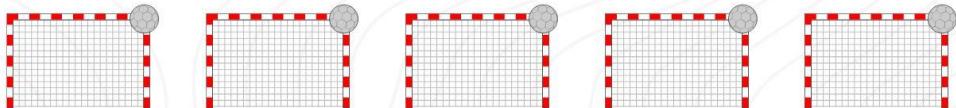




**Figura 2a: A Baliza**

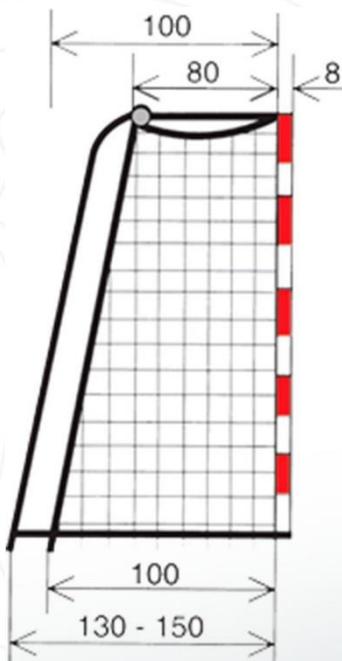


Fonte: Confederação brasileira de handebol - Regras de Jogo – Handebol Indoor, 2022.



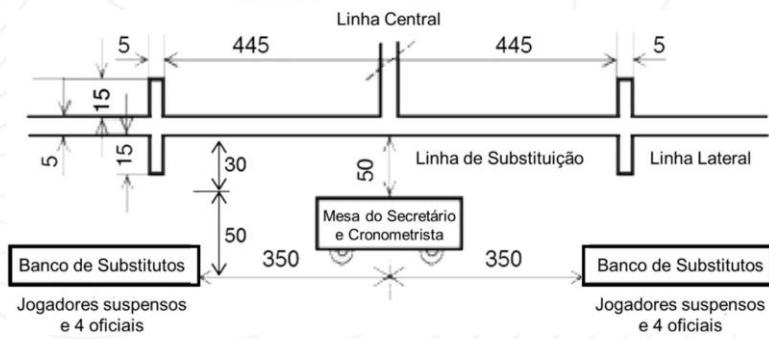


**Figura 2b: A Baliza – Vista Lateral**

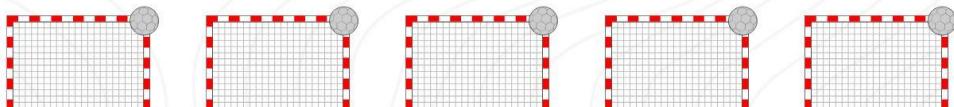


Fonte: Confederação brasileira de handebol - Regras de Jogo – Handebol Indoor, 2022.

**Figura 3: Linhas e Área de Substituição**



Fonte: Confederação brasileira de handebol - Regras de Jogo – Handebol Indoor, 2022.





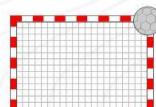
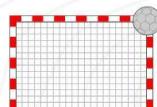
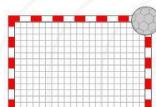
A mesa para o secretário e o cronometrista e os bancos para os substitutos devem ser posicionados de forma que o secretário e o cronometrista possam ver as linhas de substituições. A mesa deve ser colocada mais perto da linha lateral do que os bancos, pelo menos a 50 cm do lado de fora da linha lateral (CBHb,2022).

### **Sanções que um jogador está sujeito em um jogo de handebol:**

**A – Advertência** – significa o cartão amarelo. O jogador pode receber até 01( um) por jogo e a equipe 03 (três), após isto, se o jogador tiver que ser sancionado, no mínimo ele será excluído do jo por 02 (dois) minutos; isto observando de forma progressiva, pois, um jogador pode ser expulso diretamente sem ter recebido outra sanção em função dos motivos para tal.

**Exclusão** – significa que o jogador ficará fora do jogo por 02 (dois) minutos, ficando sua equipe imcompleta por esse tempo. Cada jogador pode receber até duas exclusões de forma progressiva, se ele tiver que receber a terceira, será acompanhada do cartão vermelho que é a próxima sanção.

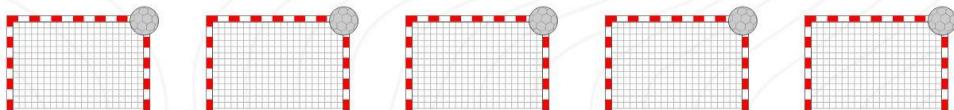
**Desqualificação** – É quando o jogador recebe o cartão vermelho de forma progressiva ou diretamente conforme a interpretação da arbitragem sobre o que ele cometeu dentro de quadra. O jogador desqualificado não pode ficar no banco de reservas e, sua equipe ficará inferiorizada numericamente até o final do jogo.





**Expulsão** – é quando o jogador comete uma infração muito grave no jogo ou no evento da competição, conforme a interpretação da arbitragem, receberá o cartão azul, seguido de relatório para a organização da competição para as devidas providências cabíveis.

**Obs:** Vale salientar que um jogador pode ser expulso diretamente da competição, sem ter sido sancionado anteriormente com uma sanção mais simples. Isto tudo ficará a critério da equipe de arbitragem.



# Capítulo XI

Noções básicas de  
periodização do  
**Treinamento Desportivo  
Escolar**



## NOÇÕES BÁSICAS DE PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO ESCOLAR - CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Toda equipe de competição, seja qual for o nível de amadurecimento físico – técnico – tático e psicológico que se encontra, quando tem conhecimento do calendário de competições que vai participar, o técnico ou a comissão técnica precisam planejar seus treinamentos de acordo com os objetivos que almejam alcançar nestas disputas. Isto as literaturas específicas denominam como PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO.

Diversos autores apresentam as mais variadas formas de planejamento para um treinamento esportivo, sempre evidenciando a importância de se trabalhar em cima de um objetivo específico.

Podemos trabalhar o desenvolvimento da resistência aeróbia no handebol de diversas maneiras. Segundo (CARDINALE, 2005), os jogos-treino são fundamentais e de extrema importância para desenvolver essa capacidade, utilizando diferentes estratégias como inferioridade e superioridade numérica, jogos de ataque e defesa, contra-ataques. De acordo com RÍOS (1998), o modelo de treinamento integrado como meio de preparação é o que mais se aproxima da situação de jogo. Nesse método são utilizados elementos específicos do jogo, combinado com distintas capacidades físicas. Sobretudo, nestas formas a Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2010 Demandas fisiológicas do handebol 80 de treinamento se



combinam os trabalhos de elementos técnicos, com pouca tomada de decisão, com qualidades físicas. Por exemplo: lançamento com trabalho de força.

Para esse tipo de treinamento devemos sempre levar em consideração o horário das sessões. Existem diversas opiniões sobre a relação entre o horário dos treinamentos e o melhor desempenho dos atletas. Para Elliott & Mester (2000), programas de treinamentos extenuantes deveriam ser realizados pela tarde ou início da noite, ao invés de pela manhã. A razão para isso é que se consegue atingir um maior estímulo de treinamento quando a curva da temperatura corporal está próxima de seu momento de pico. A temperatura de músculos e de articulações é baixa no início da manhã, consequentemente o corpo não está preparado de forma ideal para o exercício nesta hora do dia.

### a) Período Básico

Independentemente da especificidade da modalidade desportiva em questão, é o período em que o técnico ou comissão técnica vão desenvolver trabalhos que atendam todas as necessidades, principalmente físicas dos atletas inerentes aos objetivos da competição propriamente dita. Ex: resistência aeróbica / anaeróbica, trabalhos de forças, flexibilidade, elasticidade e etc.

Conforme os estudos de Barbanti (1997), resistência aeróbica é a capacidade de resistir a fadiga nos esforços de longa duração e intensidade moderada. É um trabalho que se realiza com suficiente quantidade de oxigênio e, após alguns minutos de carga, se estabelece um equilíbrio entre o



consumo e a liberação de energias – steady-state).

Para Denadai (1995), a capacidade do ser humano para realizar exercícios de média e longa duração com fornecimento de energia principalmente do metabolismo aeróbio é representado pelo VO<sub>2</sub> máx. A genética, a idade, o sexo e o tipo de treinamento são fatores que influenciam o VO<sub>2</sub> dos indivíduos.

O VO<sub>2</sub> máx é proporcional ao peso corporal e aumenta no decorrer da vida até um valor máximo, permanecendo constante até aproximadamente os 30 anos. Com o treinamento regular, o VO<sub>2</sub> máx pode ser mantido constante até aproximadamente os 50 anos (WEINECK, 1999).

Corroborando com isso, Wilmore & Costil (2001) citam que existem fatores que podem afetar a resposta individual ao treinamento aeróbico e, consequentemente, o VO<sub>2</sub> máx, devendo tais fatores ser levados em consideração. São alguns deles: a hereditariedade; a idade; o sexo e a especificidade do treinamento.

Na maioria dos esportes de equipe, a capacidade para se recuperar rapidamente é decisiva se atividades subsequentes máximas com características intermitentes são exigidas. A fase rápida de recuperação é marcada pelo declínio acentuado do VO<sub>2</sub> e da frequência cardíaca. A capacidade para o desempenho máximo em exercícios repetidos é influenciada pela natureza do exercício e pelo período de recuperação. Embora uma simples atividade em exercício de alta intensidade durando poucos segundos



resulte no decréscimo dos estoques de ATP/PCr (Adenosina Trifosfato/Fosfocreatina), se a ação exceder mais do que alguns segundos, a glicólise anaeróbia também será exigida para produzir energia. Nas atividades em exercícios repetidos, se intervalo de recuperação subsequente tiver uma duração menor que poucos minutos, como na maioria dos esportes de equipe, os estoques de ATP/PCr poderão ser apenas parcialmente recompostos antes do início da exigência do exercício subsequente, resultando no comprometimento do desempenho para as sucessivas ações. Durante breves intervalos de recuperação, pelo menos por parte do ATP/PCR e mioglobinas serão recompostos. A capacidade para se recuperar do exercício, resultando na produção do lactato, depende da capacidade para tolerar, armazenar e/ou rapidamente remover íons H<sup>+</sup> da musculatura ativa (TOMLIN & WENGER, 2001).

Portanto, acredita-se que uma maior aptidão aeróbia possa contribuir para uma recuperação mais rápida ou completa. No entanto, os estudos transversais têm resultado em divergência quanto à associação entre aptidão aeróbia e desempenho anaeróbio (TOMLIN & WENGER, 2001), talvez em decorrência de diferentes padrões de esforço e pausa empregados. Platnov & Bulatova (1998) afirmam que a resistência à fadiga é a capacidade de realizar um exercício de maneira eficaz, superando a fadiga que este produz. O nível de desenvolvimento dessa capacidade está condicionado pelo potencial energético do organismo do esportista e pelo grau em que se adéqua: às exigências de cada modalidade; a eficácia da técnica e da tática; os recursos psíquicos do atleta, nos quais, responsáveis em



garantir um alto nível de atividade muscular durante os treinamentos e nas competições, retardam e combatem o processo de desenvolvimento da fadiga.

A melhora do VO<sub>2</sub> máx resulta de um melhor transporte de oxigênio para os músculos retardando ao máximo a fadiga muscular e acelerando a recuperação dos atletas. No handebol, a capacidade aeróbia tem um papel importante na fase de regeneração a cada pausa do jogo (BERGAMASCO et al, 2005).

### Métodos de treinamento da capacidade aeróbia

A capacidade aeróbia é um componente importante do condicionamento para esportes coletivos e exercício prolongado, sabendo-se que os atletas são mais propensos a cometer erros e, com o surgimento da fadiga e com a diminuição da coordenação de movimentos, a adotar técnicas que podem levar a lesões (ELLIOTT & MESTER, 2000).

Os objetivos do treinamento aeróbio em atividades com características intermitentes são: (1) aumentar a velocidade de recuperação após a atividade de alta intensidade, como piques; (2) aumentar a capacidade do sistema cardiovascular em transportar oxigênio aos músculos solicitados durante a partida e; (3) aumentar a capacidade dos músculos solicitados em utilizar oxigênio fornecido e oxidar ácidos graxos (BARROS, 2004).

De acordo com Powers & Howley (2000), existem três métodos para treinamento da capacidade aeróbica: treinamento intervalado, treinamento de longa distância e



ritmo lento (baixa intensidade) e exercício contínuo de alta intensidade. Já Bangsbo (1996) apud Elliott & Mester (2000) classifica os treinamentos da capacidade aeróbia em: treinamento de endurance, treinamento intervalado ou intermitente, treinamento em circuito com pesos e, também, a “ginástica aeróbia” e o treinamento combinado e cross-training.

Através do trabalho intermitente, é possível treinar as três vias metabólicas de produção de energia, uma vez que elas são intimamente ligadas e atuam simultaneamente durante a atividade. Dependendo da intensidade do exercício e da combinação entre esforços e pausas, é possível sobrestrar mais um mecanismo do que outros (ELENO; BARELA E KOKUBUN, 2002).

O treinamento com características intermitentes vem sendo muito utilizado para aumentar a capacidade de captação de oxigênio pelos músculos, pois, em comparação ao treinamento contínuo, proporciona menor grau de fadiga pela maior via energética do sistema ATP-CP e consequentemente, menor produção de ácido láctico. Isto se deve aos intervalos de descanso que, após cada exercício interrompido, reabastecem pelo sistema aeróbio as quotas de ATP-CP esgotadas no período dos exercícios, compensando parte do débito de oxigênio e colocando novamente o ATP-CP como fonte geradora de energia (FOX et al, 1991).

### b) Período Específico

É onde o técnico ou comissão técnica especificam as



sessões de treinos individuais, de grupos e equipe completa, envolvendo o aprimoramento das habilidades técnicas individuais de seus jogadores, das especificidades das posições de jogo, de acordo com os objetivos a alcançar no planejamento da periodização e obter melhores resultados nas ou na competição de maior importância, como por exemplo um título nacional. É aconselhável nesse período, além dos trabalhos físicos específicos, que o técnico programe jogos amistosos contra equipes do mesmo nível da sua ou superior, para que ele possa fazer uma avaliação dos seus jogadores como um todo, amenizar a possível falta de motivação de só treinar e não jogar mesmo amistosamente, para não ser surpreendido na competição principal.

#### c) Período pré-competitivo

Nesse período, é aconselhável fazer os ajustes finais de todas as preparações, diminuir a intensidade da parte física, focar mais nas partes técnicas, táticas e, se a equipe técnica tiver condições, trabalhar o psicológico / emocional da equipe. Pode realizar jogos amistosos, mas com as devidas orientações dos cuidados de lesões. Isso é válido para equipes de qualquer nível.

#### d) Período Competitivo ou de competição

É o período em que os atletas e a equipe como um todo devem estar com todas as suas qualidades necessárias para as competições devidamente trabalhadas ou em fase de evolução, para minimizar os riscos principalmente de lesões musculares e articulares. Podem ser programados até



jogos amistosos nos intervalos médios ou grandes no calendário de competição, mas com os devidos cuidados de que os atletas evitem contundirem-se com gravidade.

#### e) Período Transitório ou de Transição

É o período pós / competição, geralmente de férias dos atletas, em que o técnico ou comissão técnica planejam atividades de preferência diferentes da rotina dos treinamentos como peladas de futebol com os amigos, passeios para praias, pequenas corridas em ambientes agradáveis, com o objetivo de manter os atletas com certas reservas de tudo aquilo que procuraram adquirir nos períodos anteriores, para que os mesmos retornem para nova temporada de treinos e competições bastante motivados e, com menos riscos de lesões. Esse período não funciona muito com equipes escolares, principalmente da rede pública em função de muitas vezes o calendário escolar sofrer alterações, bem como a alternância dos alunos atletas devidos suas saídas das escolas por transferências e estourar as faixas etárias para continuarem fazendo parte daquela equipe.

Esse período deve funcionar mais com as equipes das escolas particulares por suas estruturas diferenciadas em relação às escolas públicas, calendário escolar mais regular e muitas que trabalham com sistemas de escolinhas de desportos. Também o período em questão funciona muito bem com as equipes de alto nível.



# Capítulo XII

## Handebol e Gênero





## HANDEBOL E GÊNERO

Este desporto muito bem aceito e praticado nas escolas, pela sua facilidade de ensino aprendizagem, muitas vezes excluía a participação das meninas por ser considerado violento para o gênero, ou por elas se sentirem discriminadas pelo preconceito de que o handebol só devia ser praticado pelo gênero masculino. Com a grande evolução da modalidade em todo o mundo esses paradigmas começaram a ser quebrados conforme mostram os estudos a seguir:

De acordo com Duarte (2000) este esporte foi apresentado em 1936, nos jogos olímpicos em Berlim-Alemanha, com participação exclusiva de jogadores masculinos e com base nas regras do futebol de campo que observava onze (11) jogadores em cada equipe. Verifica-se que os homens tiveram uma adequação mais facilitada à modalidade, como a própria história desse desporto relata, em função do handebol ter surgido nos campos de futebol, esporte este característico na época do seu surgimento apenas com sexo masculino.

A prática desportiva de handebol pelas mulheres surge na primeira metade da década de noventa (1949) nos campos de futebol, mas sem participação nos jogos olímpicos. Observa-se que esta modalidade esportiva retorna aos jogos olímpicos na Alemanha, em 1972, mas ainda com equipes masculinas e em quadras esportivas com sete (07) jogadores em cada lado. Quanto à prática do handebol pelas mulheres somente ocorrerá nas olimpíadas de 1976, em Montreal/ Canadá, como esporte de quadra.





Em 1992, o Brasil participou das Olimpíadas de Barcelona/Espanha com handebol masculino e, em 2000, nas de Sidney/Austrália associaram às equipes femininas que chegaram as quartas de final e terminaram em oitavo lugar.

Segundo as Regras Oficiais de Handebol e Beach Handebol<sup>1</sup> esta modalidade esportiva tornou-se conhecida pelos brasileiros em função da inclusão nos Jogos Estudantis Brasileiros (JEB's) e Jogos Universitários Brasileiros (JUB's). O estudo aponta como responsável pela introdução desta modalidade o Prof. Auguste Liistello, em 1954, quando ministrou um Curso Internacional, em Santos/São Paulo, onde a divulgou para um conjunto de professores de Educação Física de vários estados do Brasil. Tais regras observam que o esporte cria obrigações, estimula a personalidade intelectual e física e oferece chances reais de integração social. Evidenciam também que o esporte solicita o domínio pessoal e a força física porque reduz as agressões; tranquiliza os nervos e o temperamento do homem.

O handebol moderno exige força muscular, rapidez, elegância técnica e cooperação. Tais jogos se notabilizam pelos confrontos acirrados entre ataque e defesa. Para melhorar o desempenho das equipes requer o aumento do tempo de preparação física dos atletas nos aspectos técnico, tático e psicológico. A aceleração do êxito defensivo ou

---

<sup>1</sup> Cf. Regras Oficiais de Handebol e Beach Handebol - 1997 - 1999 (pp. 7 - 10). Estas regras são elaboradas pelo Comitê de Arbitragem da Federação Internacional de Handebol.





ofensivo das equipes está diretamente associada ao desempenho físico dos jogadores tendo em vista a objetividade ofensiva nos ataques evitando assim os jogos passivos.

Assim, nos estudos foucaultianos, relativos às relações de poder, pode-se observar que a consciência e o investimento do corpo pelo poder podem ser analisados à luz do desempenho físico do corpo disciplinado do atleta, como se verifica a seguir:

[...] O domínio, a consciência de seu próprio corpo só puderam ser adquiridos pelo efeito do investimento do corpo pelo poder: a ginástica, os exercícios, o desenvolvimento muscular, a nudez, a exaltação do belo corpo [...] tudo isto conduz ao desejo do seu próprio corpo através de um trabalho insistente, obstinado, meticuloso, que o poder exerceu sobre o corpo das crianças, dos soldados, sobre o corpo sadio. (Foucault, 1979, p. 146).

Segundo os registros de Foucault (1977, p. 117), na época clássica, observa-se a descoberta do corpo como objeto e alvo de poder. Essas evidências da atenção dedicada ao corpo são representadas na maneira pela qual um corpo se manipula, se modela, se treina, obedece e responde, tornando-se hábil e multiplicador de muitas forças.

Ainda nas observações foucaultianas (1977, pp.118-119) quando analisa a obra, “Homem Máquina”, observa a evidência de dois tipos de registros, anátomo – metafísico e técnico – político. Tais registros distinguiam-se pela





submissão e utilização X funcionamento e explicação - corpo útil, corpo inteligível - que apresentavam pontos de cruzamento. E, nesse sentido, enfatiza métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade – utilidade, que pode ser denominado de “disciplinas”. Considera que os processos disciplinares remontam aos séculos passados vivenciados nos conventos, nos exércitos e nas oficinas. Porém, nos séculos, XVII e XVIII, as disciplinas transformaram-se em fórmulas gerais de dominação.

Em continuidade considera que a apropriação do corpo difere das épocas da escravidão, da domesticidade, da vassalidade, do ascetismo e das “disciplinas” do tipo monástico, porque o momento histórico das disciplinas nasce quando o corpo humano requer o aumento de suas habilidades associadas à formação de mecanismos de obediência. Esta situação gera a formação de uma política de coerções do trabalho sobre o corpo. Esta política demonstra que o corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadriinha, o desarticula e o recompõe, ou seja, numa artilharia que constitui uma “anatomia política”/“mecânica do poder” definidora do exercício do domínio sobre outros corpos, que operam com técnicas de rapidez e eficácia. A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos econômicos e de utilidade), e diminui essas mesmas forças (em termos políticos e de obediência). Ela dissocia o poder dos corpos e os transforma em submissos, exercitados, isto é, em corpos “dóceis”.



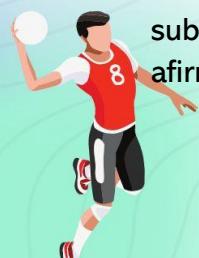


As formas de disciplinariamento das operações do corpo dos (as) atletas de handebol em termos de rapidez são determinadas pelo controle minucioso de todas as partes do corpo – pernas e pés para correr, o dorso para a defesa, braços e mãos para lançar precisamente e a cabeça para refletir – ele oferece aos jogadores e jogadoras um treinamento harmonioso para todo organismo e demonstram as modelagem do corpo no processo de disciplina para fabricação de corpos submissos, exercitados, corpos “dóceis” para as ações gerais da prática esportiva.

Observa-se que a busca pelo corpo saudável, apto as diversas práticas, não era privilégio apenas de um gênero, como bem demonstra a história no decorrer dos séculos e os estudos de Foucault (1977), apontados acima em relação à docilidade dos corpos nos mais diferenciados segmentos da sociedade.

Já de acordo com os estudos de Saffioti (1999, p. 43) o gênero, enquanto dispositivo gramatical trata da existência do masculino e do feminino explicitando categorias sociais, porém refere-se a um conceito descriptivo. Em se tratando de categoria analítica e, consequentemente, heurística, o gênero só pode suceder a sua existência como categoria histórica.

Para Scott (1988 como citado em Saffioti, 1999, p. 143) com base na organização social de gênero trata da forma de operacionalização de sua categoria analítica, mas descreve seus componentes como um fenômeno histórico, substrato empírico de seu conceito de gênero, como bem afirma que:





[...] Minha definição de gênero tem duas partes e alguns subconjuntos. Eles são interrelacionados, mas devem ser analiticamente distinguidos. [...] gênero é *um* elemento constitutivo das relações sociais baseadas em diferenças percebidas entre os sexos e gênero é *uma* maneira primordial de significar relações de poder. (SCOTT, 1988, p. 42 como citado em SAFFIOTI, 1999, p. 143).

Segundo o pensamento de Scott (1988 como citado por Saffioti, 1999, p. 144) enfatiza que as diferenças sexuais não devem ser explicadas levando-se em consideração a organização social de gênero, porém, devemos compreendê-las em função da própria organização humana que analisa tais diferenças. Daí a necessidade de compreender as relações que envolvem os campos biológicos e sociais. Para a autora, todo fato social é simbólico, portanto, é passivo de ser interpretado, mesmo que as diferenças sexuais estejam sujeitas a interpretações que sirvam de dados estatísticos para definirem mulheres fundamentadas em um certo paradigma e homens de acordo com outros.

Prosseguindo na sua linha de raciocínio para explicar gênero dentro do contexto social, Scott (1998 como citado em Saffioti 1999, p. 144), apresenta outra questão que diz respeito ao fato de que, contrariamente ao que perceberam muitos de seus leitores, o gênero não é a maneira fundamental de significar relações de poder, mas uma num conjunto de, no mínimo, três: gênero, classe e raça.

Para analisar as formas diretas de controle sobre o





corpo e a sexualidade feminina observam-se os estudos de D'Incao (1997, pp. 223-240 como citado em Adelman, 2003, p. 445-465) que evidenciam a presença da mulher nos séculos XVI, XIX e XX. No século XVI, referente ao período colonial, verifica-se o surgimento de uma ideologia da família com características peculiares à cultura burguesa. No século XIX, as formas de controle social são interiorizadas pelas mulheres das classes médias e da elite, que centralizavam suas atividades nos afazeres domésticos limitando-se para outras oportunidades ocupacionais. Constatava-se à associação de profissionais das áreas de medicina e educação à mídia em geral para efetivação da “educação das mulheres” como *guardiãs do lar*.

Nesta perspectiva da figura da mulher protetora do lar, os estudos de Adelman (2003, pp. 445-465) apontam que a cultura corporal feminina, do século XIX, era estabelecida pela forma imaginária das mulheres serem interpretadas como meras reprodutoras. Se os modos finos e elegantes eram qualificados como adjetivos femininos nem todas as mulheres tinham acessibilidade às práticas de atividades físicas, porque ficavam restritas apenas as que compartilhavam das idéias tidas como verdades absolutas da natureza frágil do corpo e do sistema reprodutivo das mulheres. Daí o impacto produzido a respeito da prática de exercícios físicos para as meninas, pensamento que sofre tímidas modificações no final do presente século, quando a proposta de Rui Barbosa (1882 como citado em ADELMAN, 2003, pp. 445-465) determinava que as escolas primárias ofertassem atividades de ginásticas que contemplassem a estrutura das formas femininas prevendo os cuidados





futuros da maternidade.

O inicio do século XX vislumbra uma nova proposta em relação ao bem estar físico das mulheres, quando permite a inclusão de novas formas de práticas esportivas/atividades físicas de baixa intensidade, que trouxeram benefícios para a saúde das futuras mães e esposas. Observa-se também os cuidados na definição dos tipos de esportes que seriam mais apropriados para as mulheres, mas deveriam ser praticados por jovens e solteiras, prevalecendo a natação, que nesta época não incluía exercícios de desenvolvimento muscular, mas apenas trabalhos realizados em solo, portanto, não masculinizava, mesmo assim excluía as senhoras mães e casadas, continuando sendo privilégio das senhoritas.

Para Adelman (2003, pp. 445-465) ainda nesta época são notórias as contradições sobre a nova mulher com características ativas de independência e autonomia que se destacava nos Estados Unidos e Europa, influenciando de maneira significativa as classes sociais da elite urbana brasileira na prática de atividades esportivas, mesmo desafiando padrões de restrições e de suas formas físicas de delicadeza feminina.

Nas décadas seguintes, os estudos de Adelman (2003, pp. 445-465) revelam gradualmente as conquistas das mulheres brasileiras no universo público como trabalhadoras e participantes ativas de movimentos sociais, porém, ainda reprimidas por concepções discriminatórias sobre suas feminilidades, acarretando com isto possibilidades restritas do universo feminino no mundo





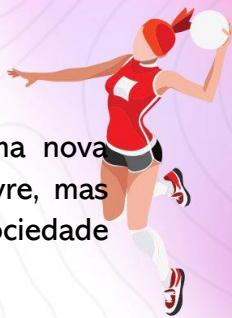
esportivo.

Ainda para Adelman (2003, pp. 445-465) o mundo esportivo atual tem assimilado a luta das mulheres com o intuito da apropriação dos espaços já existentes ou possibilitando a criação de novos e, exemplifica que em consonância com o que internacionalmente a literatura enfatiza sobre o progresso das mulheres e as relações de gênero gerando pontos conflitantes antigos e novos, cita que as modalidades esportivas, em se tratando de gênero, tanto os esportes considerados “unisex” como os avaliados no enfoque “masculizantes” do corpo feminino ainda é uma práxis do mundo globalizado.

De acordo com Festle (1996, p. 265 como citado em ADELMAN, 2003, p. 448) as mulheres sempre sofrerem preconceitos sociais, seja pelas suas fragilidades físicas em relação aos homens, que as tornavam menos competentes para a prática esportiva, seja pelo entendimento da sociedade de que o esporte comprometia suas feminilidades, fazendo com que fossem interpretadas como mulheres portadoras de anormalidades e/ou lésbicas. Argumenta, ainda, que mulheres atletas profissionais deveriam adotar um comportamento postural exemplar demonstrando que a prática esportiva não compromete seus padrões de feminilidade.

Para Lupton (1995, p.145 como citado em ADELMAN, 2003, p. 448) os paradigmas dominantes sobre a corporalidade feminina sofreram alterações, nas primeiras décadas do século XX, no processo histórico de construção do ideário corporal feminino passando da representação do





corpo feminino, como fraco e submisso, para uma nova representação do corpo feminino, como forte e livre, mas sempre sujeitos aos discursos dominantes da sociedade capitalista.

Observando pelo lado do culto ao corpo feminino na sociedade atual, influenciado pelo poder da mídia, Adelman (2003, p. 448) enfatiza que a mulher internalizou seus padrões de vida ativa focada na prática de exercícios físicos, mas precisamente na ginástica, procurando adquirir um corpo “perfeito”, sem excesso de músculos, mesmo que para isso seja preciso horas de trabalho, de dedicação, onerando financeiramente; fato este não ser privilégio de uma grande parte da população.

Em prosseguimento a estes questionamentos de conceituação de gênero dentro de um contexto histórico, Knijnik e Zuzzi (2010, pp. 61–62) dizem que esta discussão surge na qualidade de categoria de análise na ciência em contraposição ao determinismo biológico, o qual considera a mulher inferior ao homem. As diferenças próprias da anatomia sexual dos corpos foram, historicamente, se constituindo em justificativas para os atributos que “naturalizam” desigualdades, obscurecendo sua grande parcela de construção histórica, social e cultural.

Todos esses paradigmas conceituais sobre Handebol e Gênero no contexto das relações de poder, focado no disciplinariamento dos corpos, referendados nos estudos de Foucault (1979-1987) e associados à realidade empírica foram determinantes para o crescimento da modalidade mundialmente e, ratificar que todo desporto desde que bem



orientado por profissionais da área qualificados para tal respeitando as especificidades da modalidade (regras que as regem), não deve excluir nenhum gênero da sua prática.



# Capítulo XIII

## O poder simbólico nas equipes de handebol



Para compreender como ocorre a estruturação do poder simbólico na perspectiva do processo de construção da realidade esportiva recorremos aos estudos de Bourdieu (1998, pp. 7-8), onde observa que o poder se apresenta em qualquer espaço e tempo. Registra também que nas épocas passadas esse poder era pouco expressivo em termos de reconhecimento e visibilidade. Afirma a necessidade de descobrí-lo onde está menos visível, ignorado e reconhecido. Logo esse poder simbólico é esse poder invisível que só pode ser reconhecido pela cumplicidade dos atores sociais que o ignoram, mas que na verdade estão submissos ou mesmo o fazem uso.

Partindo dessas premissas evidenciam-se as possibilidades de compreendermos as práticas esportivas, nos mais variados níveis de rendimento, como maneiras de apresentarem implícitas em suas estruturas multivariadas formas de poderes simbólicos, que podem ser positivos ou negativos, em função de como são alocados nos mais diversos segmentos da sociedade. Ressalta que a aparência apenas estruturante, no contexto social, pode se tornar estruturado a partir do momento em que influi de forma decisiva na vida dos atores sociais como, no caso dos dogmas religiosos, no processo de comunicação, nas sessões de treinos ou as competições esportivas.

De acordo com as análises de Bourdieu (1998, p. 9) sobre os sistemas simbólicos observa-se:

[...] como instrumentos de conhecimento e de comunicação, só podem exercer um poder estruturante porque são estruturados. O poder simbólico é um poder de construção da



realidade que tende a estabelecer uma ordem *gnoseológica*: o sentido imediato do mundo (e, em particular, do mundo social) supõe aquilo a que Durkheim chama o *conformismo lógico*, quer dizer, “uma concepção homogênea do tempo, do espaço, do número, da causa, que torna possível a concordância entre as inteligências”.

Ainda nesta linha de raciocínio de definição da simbologia e estrutura do poder Bourdieu (1998, p. 10) demonstra que os símbolos manifestam-se como instrumentos por excelência da “integração social”, ou seja, mesmo simbolicamente o homem pode interagir de forma perfeitamente produtiva em qualquer relacionamento social pois os símbolos, enquanto instrumentos de conhecimento e de comunicação, tornam possível o consenso acerca do sentido do mundo social, contribuindo de forma decisiva no processo de reprodução da ordem social que possibilita a integração “lógica” que é fator de condição da interação “moral”.

Fundamentado nas afirmações de Bourdieu (1998, p. 11) onde relata que contra todas as formas de erro “*interaccionista*”<sup>2</sup> que reduz as relações de força às relações de comunicação. Não basta notar que as relações de comunicação são de modo inseparável, sempre, relações de poder que dependem, na forma e no conteúdo, do poder material ou do poder simbólico acumulado pelos agentes

---

<sup>2</sup> Interacionista – ação que se exerce mutuamente entre duas ou mais coisas, ou duas ou mais pessoas (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).



(ou pelas instituições) envolvidos nessas relações, e que, como um “dom”, podem permitir acumular poder simbólico. Pelo acúmulo do capital simbólico da autoridade de quem sabe, por ter mais experiência com o conteúdo, as relações de força que se encontram nessa relação são metamorfoseadas em relações de comunicação, apresentando-se ora de forma autoritária, ora dominadora, mas branda, sedutora, ora dominadora e irônica, ou, num outro sentido, mais democrática, mais dialógica.

Bourdieu (1998, pp. 14-15) evidencia em sua análise que:

O poder simbólico como poder de constituir o dado pela enunciação, de fazer ver e de fazer crer, de confirmar ou de transformar a visão do mundo e, deste modo, a ação sobre o mundo, portanto, o mundo; poder quase mágico que permite obter o equivalente daquilo que é obtido pela força (física ou econômica), graças ao efeito específico de mobilização, só se exercer se for *reconhecido*, quer dizer, ignorado como arbitrário. Isto significa que o poder simbólico não reside “nos sistemas simbólicos” em forma de uma “*illocutionary force*”, mas que se define numa relação determinada – e por meio desta – entre os que exercem o poder e os que lhe estão sujeitos, quer dizer, isto é, na própria estrutura do campo em que se produz e se reproduz a crença<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Os símbolos do poder são apenas capital simbólico objetivado e a sua eficácia está sujeita às mesmas condições (Bourdieu, 1998, p. 15)



Para o autor a crença está fundamentada no poder das palavras, principalmente, nas palavras de ordem. Estas palavras detém o poder de manter ou modificar esta ordem. E, nesse sentido, o poder está baseado na credibilidade e legitimidade das palavras de quem as pronuncia. É uma forma de crer, que segundo o autor, não compete às palavras.

Nesta abordagem interpretativa sobre as formas de manifestações simbólicas do poder, Bourdieu, (1998, p. 15) se pronuncia da seguinte maneira:

[...] O poder simbólico, poder subordinado, é uma forma transformada, quer dizer, irreconhecível, transfigurada e legitimada, das outras formas de poder: só se pode passar para além da alternativa dos modelos energéticos que descrevem as relações sociais como relações de força e dos modelos cibernéticos que fazem delas relações de comunicação, na condição de descreverem as leis de transformação que regem a transmutação das diferentes espécies de capital em capital simbólico e, em especial, o trabalho de dissimulação e de transfiguração (uma palavra, de *eufemização*) que garante uma verdadeira transsubstanciação das relações de força fazendo ignorar-reconhecer<sup>\*</sup> a violência que elas encerram objectivamente e transformando-as assim em poder simbólico,



capaz de produzir efeitos reais sem dispêndio aparente de energia<sup>4</sup>

Quando Bourdieu (1990, p. 149) trata do entendimento sobre estruturalismo ou forma estruturalista das relações de poder das representações sociais simbólicas nos avverte que tanto nos sistemas simbólicos como no mundo social existem formas de expressões como a linguagem, o mito e etc. que se constituem em estruturas objetivas, que independem do fator conscientização e da vontade das pessoas envolvidas, mas que tem a capacidade de orientar e até mesmo servir como elemento de coerção das práticas e suas representações. Já por construtivismo, o autor refere-se que de um lado existe uma gênese social dos esquemas de percepção, pensamento e ação que fazem parte daquilo que ele chama *habitus* e, de outro, das estruturas sociais, particularmente do que denomina de campos e grupos e, em especial, do que se costuma chamar de classes sociais.

Ainda para Bourdieu (1990, p. 153), um espaço social pode ser comparado a um espaço geográfico onde internamente recortam-se regiões, porém é um espaço que se efetiva conforme a situação de proximidade que se encontrarem os grupos ou instituições, com isso possibilita

<sup>4</sup> A destruição deste poder de imposição simbólico radicado no desconhecimento supõe a *tomada de consciência* do arbitrário, quer dizer, a revelação da verdade objectiva e o aniquilamento da crença: é na medida em que o discurso heterodoxo destrói as falsas evidências da ortodoxia, restauração fictícia da doxa, e lhe neutraliza o poder de desmobilização, que ele encerra um poder simbólico de mobilização e de subversão, poder de tornar actual o poder potencial das classes dominadas (Bourdieu, 1998, p. 15).

\* “méconnaître-reconnaître” no texto original (N. T.)



a posse de mais propriedades em comum. Isto no papel faz com que as distâncias espaciais coincidam com as distâncias sociais. Fato que não acontece no espaço real. Observa ainda em quase todos os lugares, uma tendência de segregação no espaço, ou seja, quanto maior for a proximidade das pessoas no espaço social significa que se encontram próximas, de forma opcional ou levados por força para o espaço geográfico. E, estando muito afastadas no espaço social, pode haver possibilidades de encontro, até mesmo interagir, nem que seja por um curto intervalo de tempo ou por formas de interrupções no espaço físico.

Na análise de Bourdieu (1990, p. 208) a compreensão do esporte perpassa pelo entendimento do reconhecimento da posição que ocupa no espaço das modalidades esportivas que pode ser construído com base num conjunto de indicadores, tais como: a) configuração dos esportistas no espaço social associada à distribuição das diversas federações fundamentada no número de adeptos, riqueza e características sociais dos dirigentes; b) tipo de relação que o esporte estabelece e/ou exige com base no contato direto ou exclusão de qualquer tipo de contato e/ou autorize por bola interposta ou por intermédio de instrumentos. Assim afirma que as relações que as práticas esportivas estabelecem de forma corporal pelo contato direto em algumas modalidades esportivas, dentre elas podemos citar: as lutas, o rúgbi, handebol, basquetebol e outras ou como forma de exclusão de qualquer contato corporal, onde aparecem modalidades esportivas como o golfe, tênis e esgrima em que os atores sociais são apenas interligados pelos elementos específicos para a prática



dessas modalidades.

Para Bourdieu (1990, p. 209), o espaço de esportes precisa estar relacionado ao espaço social em que se configura toda relação que o corpo desempenha em sua função de solidariedade com o mundo como, por exemplo, as atividades práticas que mais se destacam são aquelas em que os praticantes mantêm certo distanciamento com os adversários e, por outro lado, são consideradas as mais belas de serem apreciadas, pois, no entendimento dos espectadores, não havendo contato físico, não haverá violência. Porém, este distanciamento social pode causar novas interpretações na lógica de relação solidária esportiva, onde o autor exemplifica o golfe como modalidade de esporte que estabelece padrões de distância por toda a parte do campo de jogo, no que se refere aos atletas, público e as pessoas que carregam o material para os esportistas praticarem o referido esporte e, que não adentram no espaço destinado aos golfistas.

Ainda para Bourdieu (1990, p. 209), este elo existente entre as diversas modalidades esportivas são analisadas nas diferentes práticas dos diferentes esportes e o espaço das posições sociais. Evidencia que é através do intercâmbio entre esses dois espaços, que são definidas as propriedades inerentes a cada prática esportiva, bem como, as próprias mudanças nas práticas só podem ser entendidas, nessa ótica, a partir do momento em que um dos elementos determinantes é a vontade de manutenção que existe entre as posições dos atores sociais no nível das práticas.

Com relação a esses espaços das práticas esportivas,



Bourdieu (1990, p. 210), aborda dois pontos fundamentais. O primeiro ponto é construir a estrutura dos espaços dessas práticas do qual os estudos específicos sobre esses esportes particulares vão ratificar seus efeitos. E, faz a seguinte comparação:

[...] Se não sei que as perturbações de Urano são determinadas por Netuno, acreditarei que comprehendo o que se passa em Urano, quando na realidade comprehenderei os efeitos de Netuno. O objeto da história é a história dessas transformações da estrutura, que só são comprehensíveis a partir do conhecimento do que era a estrutura em dado momento (o que significa que a oposição entre estrutura e transformação, entre estática e dinâmica, é totalmente fictícia e que não há outro modo de compreender a transformação a não ser a partir de um conhecimento da estrutura).

Como segundo ponto, Bourdieu (1990) relata que o espaço das práticas esportivas não é um universo restrito em torno de si. Os esportes estão contextualizados no mundo de suas práticas e formas de consumo da população, bem como são formados e organizados obedecendo a certas formas sistematizadas. Portanto, existem razões convincentes para que as práticas esportivas sejam tratadas como um espaço de relativa autonomia. O autor adverte que não devemos esquecer que esse espaço é o lugar de forças que não se aplicam só ao esporte. Fala também, que não devemos estudar o consumismo esportivo, se entendermos dessa forma, sem levarmos em consideração consumo



alimentar ou consumo de lazer em geral.

Nas interpretações de Bourdieu (1990, p. 212), teoricamente a idéia de espaço dos esportes, ou de outra maneira, observações de campo de poder, por mais que fique por muitas vezes sem análises, sem fórmulas de prevenções e orientações, não inviabiliza que o pesquisador analise a escolha seus objetos de estudos e aumente a perspectiva de resultados de suas pesquisas científicas em função dos espaços que tem para trabalhar.

De acordo com essa ótica de Bourdieu (1990, p. 214) sobre a estrutura dos espaços esportivos na execução das práticas esportivas o que faz a diferença, é a relação estabelecida entre espaços semelhantes, ou seja, um espaço onde haja a possibilidade de execução dessas práticas, aquilo que é ofertado e como essas práticas são disponibilizadas, bem como os programas de treinamentos característicos de cada modalidade esportiva; no caso em evidência o desporto handebol, tanto nas aulas de Educação Física, como nas sessões de treinamentos de preparação das equipes para as competições.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O handebol é uma modalidade desportiva caracterizada por esforços intermitentes, de extensão variada e de periodicidade aleatória (SOUZA et. al., 2006). Segundo Peñas & Graña (2000), os esforços no handebol se caracterizam por um predomínio dos deslocamentos de baixa intensidade (andar, trote, corrida moderada) perante aos de alta intensidade (corrida submáxima, piques).

O handebol é uma modalidade esportiva em que se percebem, claramente, os momentos de ataque e de defesa em velocidade. O deslocamento no handebol se dá em corrida, em uma área delimitada, envolvendo aceleração e desaceleração, mudanças de direção, paradas bruscas devido às fintas e condução da bola. O jogador se desloca em grande velocidade, geralmente nos contra-ataques individuais e, mais lentamente, na movimentação de defesa na barreira e no ataque organizado, de modo que o tipo de trabalho durante o jogo seja intermitente. Este tipo de trabalho possibilita realizar grande quantidade de exercícios em alta intensidade, devido ao retardo do aparecimento da fadiga, em função da restauração da creatina fosfato (CP) que ocorre nos períodos de recuperação passiva (ELENO & KOKUBUN, 2002).

É muito frequente a realização de sprints , por exemplo, durante movimentações de contra-ataque e recuperações defensivas, arremessos e penetrações ofensivas, sendo esses caracterizados como movimentos de alta intensidade. Em outras situações, os jogadores realizam



movimentações de média e de baixa intensidade, como nos ataques organizados e os momentos de substituições e cobranças de diversos tiros, respectivamente (ELENO; BARELA E KOKUBUN, 2002).

De forma geral pode-se constatar que força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação e equilíbrio e suas variações são qualidades físicas amplamente utilizadas e combinadas durante a partida de handebol. Por isso, também devem ser trabalhadas nos treinamentos, para que os movimentos tornem-se mais preciosos, energeticamente econômicos, resultando em melhor rendimento e desempenho dos atletas durante o jogo (ELENO; BARELA E KOKUBUN, 2002).

O rendimento dos atletas no handebol de alto nível depende diretamente de diversas variáveis. Não existem níveis diferenciados quanto à importância dessas variáveis ligadas diretamente ao handebol de alto nível. Dentre elas enfatizam-se as variáveis morfológicas, fisiológicas, técnico-táticas, psíquicas e ambientais (GLANER, 1999).

Para Vasques et. al. (2005), os fatores que influenciam na capacidade de jogo dos atletas são: capacidade física (condição física geral e específica), psíquicos (personalidade), técnico-táticos (técnica e tática de jogo) e; corporais (morfologia corporal: estatura, envergadura, comprimento dos membros inferiores...). As características morfológicas são muito importantes no handebol, pois são elas que dão condição para o treinamento das qualidades físicas necessárias para um bom rendimento, segundo a Revista Mackenzie de Educação



Física e Esporte, 2010, além de auxiliarem diretamente nas ações de jogo. Existem estudos que indicam que equipes melhores colocadas em competições possuem atletas morfologicamente avantajados.

O fato é que, apesar do processo anaeróbio, o jogador de handebol deve também ter sua capacidade aeróbia desenvolvida de forma que possa manter as características da intensidade do esforço durante toda a partida e para uma maior eficiência na remoção do ácido láctico. A via oxidativa, ou seja, o sistema aeróbio de produção de energia é, sem dúvida, o que produz maior quantidade de ATP para realização das atividades (ELENO; BARELA E KOKUBUN, 2002).

Já para Souza (2006), o programa de treinamento de jogadores de handebol deve ser fundamentalmente enfatizado nos exercícios que proporcionam adaptação no metabolismo anaeróbio.

Bompa (2004) afirma que o sistema mais solicitado na produção de energia durante uma partida de handebol é o metabolismo aeróbio, embora a produção de energia anaeróbia seja importantíssima para os períodos de esforços intensos, uma vez que favorece a aceleração, mudanças de direções, saltos, sprints e arremessos, sendo dessa forma decisiva.

O treinamento das capacidades condicionais no contexto dos esportes coletivos e, mais especificamente, no handebol, precisa de novas estratégias metodológicas e de novos meios de intervenção que, baseados no conhecimento



das necessidades específicas que se manifestam no jogo-competição, permitam estimular eficazmente o rendimento dos atletas (PEÑAS & GRAÑA, 2000).

O menor efeito de fadiga e a possibilidade de maior intensidade são aspectos importantes do trabalho intermitente para os jogadores de modalidades coletivas e, em especial, para os jogadores de handebol. Através do uso de trabalhos intermitentes, eles podem se adaptar aos esforços exigidos nos treinamentos e apresentar, portanto, melhor desempenho durante a partida (ELENO; BARELA E KOKUBUN, 2002)

**Autor: Prof. Dr. Em Ciências dos Desportos - Ivan Gonçalves Reis – Tese de doutorado**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

\_\_\_\_\_. Coisas ditas. Tradução de Cássia R. da Silveira e Denise Moreno Pegorim. São Paulo: Editora Brasiliense, pp. 149 – 216, 1990.

\_\_\_\_\_. História da Sexualidade I: A vontade de saber. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988. p.11 a 147.

\_\_\_\_\_. História da Sexualidade II: O Uso dos Prazeres. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988, p. 21 – 97.

\_\_\_\_\_. O Senso Prático. Tradução de Odaci Luiz Coradini. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009, p. 4 – 8.

\_\_\_\_\_. História da Sexualidade III: O Cuidado de Sí . Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988, pp. 43 – 125.

\_\_\_\_\_. Vigiar e Punir: História das Violências nas Prisões. Petrópolis: Vozes, 1987, p. 9 – 154.

\_\_\_\_\_. Desporto: Fenômeno Social: Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

ADELMAN, Miriam. Mulheres Atletas: Re-Significações da Corporalidade Feminina – Revista Estudos Feministas, julho – dezembro de 2003, vol. 11, nº 002, Rio de Janeiro, 2003, p. 445-465.



ALVES, T. C., BARBOSA, L. F., PELLEGRINOTTI, I. L.  
“Características fisiológicas do handebol”. Revista Conexões, Campinas, nº especial, v. 6, 2008.

ANTÓN GARCIA, J. L. Balonmano : metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo, 1994.

BANGSBO, J. “The physiology of soccer with special reference to intense intermittent exercise.” Acta Physiologica Scandinavica, Copenhagen, v. 151, suppl. 619, p. 1-155, 1994.

BARBANTI, V. J., Teoria e Prática do Treinamento Esportivo . 2 ed., Edgard Blucher, São Paulo, 1997.

BARROS, T. L. & GUERRA, I. A Ciência do Futebol . Barueri, Manole, 2004.

BENTO, Olímpio Jorge. (1995). O outro lado do Desporto: Vivências e Reflexões Pedagógicas. Editores, S.A: Porto, 1995, p. 186 – 269.

BERGAMASCO, J. G. P., BENCHIMOL, L. F., FILHO, L. F. M. A., VARGAS, P., CARVALHO, T., MORAES, A. M. “Análise da freqüência cardíaca e do VO<sub>2</sub> máx em atletas universitários de handebol através do Teste Vai-e-Vem 20 metros”. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, v. 5, n. 7, p. 146-163, 2005.

BOMPA, T. O. Treinando atletas de desporto coletivo. São Paulo, Phorte Editora, 2004.

BOURDIEU, Pierre. (1998). O Poder Simbólico. Tradução de Fernando Tomaz. 2ed – Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998, p.7 – 15.



CAMARGO NETTO, Francisco. Handebol. 4 ed. rev e aumentada. Porto Alegre: PRODIL – LIAL, 1982.

CARDINALE, M. Handball Performance: Physiological Considerations & Practical Approach for Training Metabolic Aspects. Disponível em: <G:\Handebol\artigos\Coaches' Infoservice - sports science information for coaches - Handball Performance.

CASTILHO, Áurea. Liderando Grupos: Um enfoque Gerencial. Rio de Janeiro, Qualitymark, 1999, p. 5 – 17.

Confederação Brasileira de Handebol. Disponível em: [www.brasilhandebol.com.br](http://www.brasilhandebol.com.br) - Acesso em 02 de outubro de 2007.

Confederação Brasileira de Handebol. Regras de Jogo: Handebol indoor. 1 de março de 2022.

DE BARBIERI, T. Derechos sexuales y Reproductivos. Aproximación breve y su historia y contenido. In: Revista Mujer Salud, n. 2/99, Santiago de Chile, 1998.

DENADAI, B. S. “Consumo Máximo de Oxigênio: Fatores Determinantes e Limitantes”. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde , v.1, n. 1, p. 85 – 94, 1995.

DIJK, Van A. Teun. Discurso e Poder. Organização de Judith Hoffnagel e Karina Falcone. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Contexto, 2010, p. 9 - 39

DUARTE, Orlando, História dos Esportes. São Paulo: Makron Books do Brasil Editora Ltda, 2000, p. 5 – 18 .

DUSO, Giuseppe: O Poder: História da Filosofia Política Moderna. Petrópolis: Vozes, p. 111 – 113, 2005.



EHRET, Arno; SPÄT, Dietrich; SCHUBERT, Renate; ROTH, Klaus. Manual de Handebol. Tradução de Plabo Greco. São Paulo: Phorte, Ed. Brasileira, p. 7 - 25 2002.

ELENO, T. G, KOKUBUN, E. "Tipos Sobrecarga fisiológica do drible no handebol: Um estudo pelo lactato sanguíneo e frequência cardíaca em sujeitos treinados e não treinados". Revista da Educação Física, Maringá, v. 13, n. 1, p. 109-114, 2002.

ELENO, T. G; BARELA, J. A; KOKUBUN, Eduardo. Tipos de Esforços e Qualidades Físicas do Handebol. Revista Brasileira Ciéncia do Esporte. Campinas, v.24, n.1, p 83 - 98, set. 2002.

ELLIOTT, B.; MESTER, J. Treinamento no Esporte. Aplicando Ciéncia no Esporte . 3 ed, São Paulo, Phorte Editora, 2000.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL. Handebol: regras oficias 2006-2009. São Paulo: Phorte, 2006.

Federação Paulista de Handebol (FPH). Disponível em: [www.fphand.com.br](http://www.fphand.com.br) – Acesso em: 24/03/2011.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Miniaurélio Século XXI Escolar: O minidicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2001.

FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder, 13<sup>a</sup> ed. Tradução e organização de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979, p. 145 – 250.

FOX, E. L., BOWERS, R. W., FOSS, M. L. Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos . 4 ed, Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1991.



GALBRAITH, John Kenneth. Anatomia do poder: Tradução de Hilário Torloni. São Paulo: Pioneira, 1984, p. 1 – 115.

GARCÍA, Anton Juan L. Balonmano: Fundamentos y Etapas Del Aprendizaje: Um Proyecto de Escuela Española. Madrid: Librería Edditorial Desportiva, 1990, p. 21-44.

GLANER, M. F. “Perfil morfológico dos melhores atletas pan-americanos de handebol por posição de jogo”. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano , v. 1, n. 1, p.69-81, 1999.

GROSSI, Miriam Pillar... [et al.]. (Org). Movimentos sociais, Educação e Sexualidades. São Paulo: Garamond, 2005, p. 93 – 102.

HEILBORN, M. L; CARRARA. Em cena os homens. In: Estudos Feministas. Florianópolis, CFH/CCE/UFSC, v. 6, n. 2., 1998, p. 370-375 ..

KNIJNIK, Jorge Dorfman; ZUZZI, Renata Pascoti. (Org.), Meninas e Meninos na Educação Física – Gênero e corporeidade no século XXI, 1<sup>a</sup>. Ed. – Jundiaí, SP: Fontoura, 2010, p. 61 – 62.

LEFEVRE, Fernando...[at al.], (Org). O discurso do sujeito coletivo: uma nova abordagem metodológica em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: Educs, 2000, p. 11 – 133.

LÜDORF, Silvia M. Agatti. Metodologia da Pesquisa: Do Projeto à Monografia. Rio de Janeiro: Shape, 2004, pp. 19 – 69.

MELHEM, Alfredo. Brincando e Aprendendo Handebol. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.



MOSCOVICI, Serge. Representações Sociais: Investigação em psicologia social. Traduzido por Pedrinho A. Guareschi, 6<sup>a</sup>. Ed. – Petrópolis: Vozes, 2009, p. 29 – 305.

OLIVOTO, Robson. Handebol: Uma Visão Político – Crítica do Seu Desenvolvimento como Desporto. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/revistadigital> – Buenos Aires – ano 9 – n° 67 – diciembre de 2003. Acesso em: 13 de maio de 2008.

PEÑAS, C. L., GRAÑA, P. L., “El entrenamiento de la velocidad en el balonmano”. Revista Andebol , Buenos Aires, n. 28, 2000.

Physiological Considerations & Practical Approach for Training Metabolic Aspects.mht >. Acesso em 15 maio, 2005.

PLATONOV, V. N., BULATOVA, M. M. La preparación física, deporte e entrenamiento. Paidotribo, 1998.

POWERS, S. K., ; HOWLEY, E. T. Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho . 3 ed, São Paulo, Manole, pp - 172, 395-397, 2000.

Regras Oficiais de Handebol e Beach Handebol: Sprint: Rio de Janeiro, 1997 – 1999, p. 7 – 10.

REIS, Ivan G. As Relações de Poder na Formação Universitária do Profissional de Educação Física: Uma Visão dos Egressos da Universidade do Estado do Pará (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: UGF, 2000.

REIS, Ivan G. Handebol e Gênero: As relações de poder na dinâmica dos treinos aos jogos no Estado do Pará (Dissertação de Doutorado). Vila Real, Portugal: UTAD,



2011.

RESENDE, Lúcia Maria Gonçalves de. Relações de Poder no Cotidiano Escolar. Campinas (SP): Papirus, 1995, p. 18 -35 – 42 – 77.

Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 9, número 2, 2010

Demandas fisiológicas do handebol 82.

RIOS, L. J. C. "Planificación y secuenciación de un modelo de entrenamiento integrado dentro del juego complejo en balonmano". Lecturas: Eucación Física y Deportes. Revista Digital , nº 11, Buenos Aires, 1998.

ROMO, I. "Los jugadores de balonmano "se parecen" mucho a los velocistas". Revista El mundo , suppl. Saúde, n. 463, 2002.

RUSSOMANNO, T. G., MISUTA, M., MENEZES, R. P., BRANDÃO, B. C, FIGUEROA, P. J, LEITE, N. J., GOLDSTEIN, S. K, BARROS, R. M. L. "Distâncias percorridas por jogadores de handebol obtidas por um método de gravação automático". XXV ISBS Symposium, Ouro Preto, 2007.

SÁ, Celso Pereira de. Representações sociais: o conceito e o estado atual da teoria. IN: SOUTO, Oliveira de Solange; et. al. O conhecimento no cotidiano: As representações sociais na perspectiva da psicologia social. São Paulo: Brasiliense, 1993, p.19 – 43.

SCOTT, J. Gênero: Uma categoria útil de análise histórica. In: Educação e Realidade. Porto Alegre: , v. 16, n. 2. ( p. 5-22 ), 1990.



SEDREZ, Pereira Sálvio. (Tradução ). Regras Oficiais de Handebol. São Paulo: Phorte, 2006 – 2009.

SERGIO, Manuel. Algumas Teses Sobre o Desporto: Compendium, 2<sup>a</sup> ed. Porto: Lisboa, 2003.

SIBILA, M., VULETA, D., PORI, P., "Position-related differences in volumen and intensity of large-scale cyclic movements of male players in handball". *Kinesiology* , v. 36, n. 1, p. 58-68, 2004.

SILVEIRA, Rafael Alcadipani da. Michel Foucault: Poder e análise das organizações. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005, p. 15 – 120.,

SIMÕES, Antonio Carlos. Handebol Defensivo: Conceitos Técnicos e Táticos. São Paulo: Phorte, 2002, p. 23 – 46.

SOARES, Carmen Lúcia. Higiene, Ginásticas e Esporte. In: RAGO, Margareth; VEIGA NETO, Alfredo (Org.). Figuras de Foucault, 2<sup>a</sup> ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008, p. 13 – 75.

SOLER, Reinaldo. Educação Física: Uma Abordagem Cooperativa. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

SORIANO, Raúl Rojas. Manual de pesquisa social. Petrópolis: Vozes, 2004.

SOUZA, J. de; GOMES, A. C.; LEME, L.; SILVA, S. G. da. "Alterações em variáveis motoras e metabólicas induzidas pelo treinamento durante um macrociclo em jogadores de handebol". *Rev Bras Med Esporte* , v. 12, n. 3, p. 129-134, 2006.

SOUZA, J. de; RIBEIRO, M. A., RAMIREZ, G. A., BREVILHÉRI,



J. C. "Evolução da potência aeróbia máxima em atletas de handebol adulto durante o período de preparação". Revista Treinamento Desportivo, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 29-34, 2000.

STEARNS, Peter N. História das relações de Gênero. Tradução Mirna Pink, São Paulo: Contexto, 2007, pp. 32 – 56.

TARROW, Sidney. O Poder em Movimento: Movimentos Sociais e Confronto Político. Tradução de Ana Maria Sallum. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009, p. 27 - 47.

TENROLLER, Carlos Alberto. Handebol: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004, p. 15 – 31.

TOMLIN, D. L., WENGER, H. A. "The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise". Sports Medicine , v. 31, n. 1, p. 1-11, 2001.

TOURAINE, Alain. O Mundo das Mulheres. Tradução de Francisco Moras. Rio de Janeiro: Vozes, 2007, p. 16 – 195.

VARGAS, Luiz Ângelo. Desporto e Tramas Sociais: Rio de Janeiro: Sprint, 2001, p. 17 – 123.

VASQUES, D.I G., ANTUNES, P. de C., SILVA, T. J., LOPES, A. S. "Morfologia de atletas de handebol: comparação por posição ofensiva e defensiva de jogo". Revista Digital , Buenos Aires, n. 81, 2005.

WEINECK, J. Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil . 9 ed. São Paulo, ed. Manole, 1999.



WEINEK, 2000. Crescimento e Desenvolvimento HUMANO.

WILMORE, J. H., COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 1 ed., São Paulo, ed. Manole, 2001.





# Acesse nossa coleção de livros didáticos digitais!

