



## HANDEBOL: PROCESSO PEDAGÓGICO E A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

Paulo Henrique Canciglieri

Leila Felício Melari

Priscila Ubiali Pinheiro

Centro Universitário Hermínio Ometto – UNIARARAS

**Resumo:** O alto rendimento esportivo é um assunto muito discutido na atualidade. O mesmo pode ser visto como benefício a quem pratica esporte se aplicado corretamente e respeitando o desenvolvimento motor de cada faixa etária. O handebol é um esporte de contato físico, saltos e movimentos rápidos, em que esse desenvolvimento tem que ser respeitado para não lesionar seus praticantes. Este trabalho teve como objetivo verificar através de revisão de literatura, filmagens, observação e questionário dirigido, se os processos pedagógicos, na modalidade esportiva de handebol de uma escola particular da cidade Araras, com alunos de 7 a 18 anos, favorecem a especialização precoce e como consequência o aparecimento de lesões prematuras. Foi realizada uma pesquisa direta - descritiva para observar os objetivos propostos e através de questionário verificou-se se em ex-alunos e ou alunos atuais há indícios de lesões, dores, fadigas, stress, desinteresse e possíveis abandonos da prática da modalidade esportiva de handebol. Foram assistidos 10 treinos de handebol, diagnosticando o método aplicado, se estes se adaptavam aos critérios básicos, privilegiando principalmente o desenvolvimento motor ou se seguiam um ritmo de alto-rendimento. Os resultados alcançados mostraram evidente desenvolvimento atlético nos alunos, independente da idade e por consequência danos à saúde dos mesmos. Espera-se que este trabalho tenha seu valor na conscientização dos profissionais da área de educação física, quanto à eficácia ou não dos métodos atuais e melhoria para um futuro próximo.

**Palavras-Chave:** Handebol, desenvolvimento motor, especialização precoce.

### HANDBALL: PEDAGOGICAL PROCESS AND THE PRECOICIAL SPECIALIZATION

**Abstract:** Performance is a theme discussed a lot nowadays. The same can be seen as benefits to the practicer if applied correctly and if respected the motor development in each age. In Handball, because it has a lot of physical contact, skipping and fast movements, this development must be respected to not lesion the practicer. This research has as purpose to verify through literature review and a questionnaire, if the pedagogical process, developed in a private school at Araras city, in handball to persons aged from 07 to 18 years, could favor the precocious specialization and as consequence premature lesions. This is a descriptive direct research to observe the proposed objects, and through the questionnaire was possible to verify if there is in ex-students and or actual students lesions, pain, stress, fatigue, do not have interests, and possible handball sportive practice abandonment. Ten handball training were watched, diagnosing the method used, if they were fine to the basic criteria, giving privileges specially to motor development or if they follow a performance rhythm. The results show that in relation to their development and the possible health problems it is

necessary new methods of training and the consciousness of professionals in physical education area, as efficacy or not of actual methods and improvements for a better future.

**Key-words:** handball, motor development, precocious specialization.

## INTRODUÇÃO

O handebol é considerado um esporte com perfeita interação formativa educacional e esportiva, podendo ser jogado por ambos os sexos sem nenhuma restrição, desenvolvendo simultaneamente coordenação motriz apurada, força, resistência, velocidade, tirocínio e coragem; e ainda são utilizadas em seu desenvolvimento as três fases atléticas naturais: correr, saltar e arremessar (SANTOS, 1999). Portanto, pode-se dizer que o handebol trata-se de uma das modalidades de jogos coletivos mais ricas como meio de educação, recreação, lazer, ou como prática de alto nível (TENROLER, 2004).

Os valores específicos do handebol não devem, de nenhuma forma, objetivar uma performance precoce e unilateral e muito menos serem entendidos dessa forma (EHRET, et al., 2002). A performance precoce, ou especialização precoce, é entendida como uma carga de treinamento muito elevada, não priorizando o desenvolvimento motor (AMIRATO, 2006), ou seja, processo pelo qual as crianças tornam-se especializadas em determinada modalidade esportiva cedo demais em relação à idade apropriada para tal (BARBANTI, 2003). Com isso, a ânsia de abreviar e alcançar resultados gera posteriormente numerosos e graves danos ao indivíduo (AMIRATO, 2006). Para o desenvolvimento deste trabalho foi de extrema importância o resgate sobre a modalidade do handebol, quanto ao enfoque esportivo, suas especificidades, as capacidades motoras envolvidas e os aspectos morfológicos. Além disso, acercou-se o tema desenvolvimento motor, com os seguintes aspectos: o que é desenvolvimento motor, as fases de desenvolvimento, desenvolvimento motor da faixa etária de 7 aos 18 anos e processo de aprendizagem, uma vez que este foi instrumento de estudo. Para o fechamento do levantamento bibliográfico evidenciou-se a especialização precoce, a iniciação esportiva, a iniciação esportiva precoce, lesões do tipo físico, psicológico, motriz e esportivo, burnout e recuperação de lesões.

## OBJETIVO

Verificar através de revisão de literatura, questionário dirigido e filmagens, se os processos pedagógicos, desenvolvidos em uma escola particular no município de Araras, na modalidade esportiva de handebol na idade de 07 a 18 anos, favoreceram a especialização precoce e como consequência o aparecimento de lesões prematuras.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa direta-descritiva para observar os objetivos propostos. Através de questionário, tentou-se atingir os ex-atletas e ou atletas para observar se há lesões, dores, fadigas, stress, desinteresse e possíveis abandonos da prática da modalidade esportiva de handebol. Além disso, foram assistidos e filmados 10 treinos de handebol, diagnosticando o método de treino, se houve adaptação aos critérios básicos que privilegiam o desenvolvimento motor ou se seguiu um ritmo de alto-rendimento. Os critérios de seleção foram de que os indivíduos deveriam estar treinando regularmente conforme o combinado com o professor/técnico da equipe. Para critérios de inclusão/exclusão os alunos atletas deveriam ser da equipe de treino da

escola; ter entre 07 e 18 anos; estar treinando regularmente e ser de ambos os sexos. O questionário foi montado a partir das perguntas: idade; sexo; escolaridade; há quanto tempo pratica a modalidade; quantas horas por dia; quantas vezes por semana; se sente dores e em quais regiões do corpo; se fica muito cansado após os treinos; se machucou-se por excesso de treino; quantos dias tem de folga até outro treino após um jogo, e em caso de ex-atletas, foi adicionada a pergunta do motivo pelo qual houve o abandono.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta dos questionários, os dados mostraram que há igualdade de participantes entre os sexos, sendo 11 indivíduos do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Um dado analisado posteriormente se refere ao fato de indivíduos de ambos os sexos e de diversas faixas etárias treinarem em conjunto, ou seja, numa mesma seção de treinamentos. Foram encontrados meninos, meninas, adolescentes e até jovens num mesmo estímulo. Na segunda pergunta, os indivíduos foram questionados sobre há quanto tempo treinam. Após análise dos dados, constatou-se que os indivíduos que iniciaram há mais de 3 anos os treinamentos, iniciaram por volta dos 10 ou 12 anos, quando nessa faixa etária deveriam estar enriquecendo o acervo motor e não realizando a prática para o auto-rendimento. Nas duas perguntas seguintes, se questionou quantas horas por dia e quantas vezes por semana os indivíduos treinavam. Um fato a ser observado nestes quesitos foi que grande parte (9) dos indivíduos entre 10 e 12 anos treinam entre duas e três horas diárias, numa periodicidade de 2 a 3 vezes por semana, quando o adequado seria não mais do que uma hora diária e com periodicidade de até 3 vezes por semana. Na questão seguinte, procurou-se identificar se os indivíduos sentiam dores após o treino e, como consequência, se sentiam-se muito cansados. A partir dos relatos, diagnosticou-se que os locais onde os indivíduos sentem dores são pernas, braços, atrás da coxa, costas e joelho. Na discussão sobre o cansaço, alguns indivíduos responderam que o tipo do treino influenciava na decisão; se o treino fosse somente físico, eles achavam o treino cansativo, se fosse físico e jogos também achavam cansativos, mas se o treino fosse somente jogo, não achavam cansativo. Neste aspecto, um fato a ser levado em consideração se dá na faixa etária em questão e aos estímulos aplicados, uma vez que crianças com idade até doze anos reclamam de dores após treinos físicos. Segundo Weinneck (2000) e seguindo as leis do treinamento, nesta faixa etária há um equívoco de treinamento quando se usa este tipo de abordagem. Outros autores, tais como Paes e Balbino (2005), criticam severamente estes tipos de treinamentos, uma vez que levam à especialização precoce e ao aparecimento de lesões prematuras ou lesões de adultos. Na décima questão, discutiu-se sobre como os indivíduos se sentiam durante o jogo. Alguns indivíduos assinalaram mais de uma resposta. Quando isso ocorreu, diziam que o que influenciava nessa decisão, partia de estímulos extrínsecos, como pais, técnico, colegas e campeonato. Já o indivíduo de 7 anos não respondeu, uma vez que o mesmo ainda não disputa campeonatos. Questionou-se também se os indivíduos já haviam se machucado e se achavam que tinha relação com o volume, intensidade ou mesmo excesso de treino. Os indivíduos que responderam sim disseram que os locais onde haviam machucado foram pé, braço e joelho. Na última pergunta, foi questionado após quanto tempo os indivíduos retornam aos treinos após os jogos ou mesmo em relação às lesões. Fato a ser considerado está no retorno aos treinamentos em sua maioria no mesmo dia, uma vez que lesões consideradas leves poderiam ser agravadas pelo movimento repetitivo dos treinamentos. Após análise final, pode-se concluir que há alguns fatores que indicam a presença de uma especialização, já que alguns indivíduos iniciaram os treinos antes dos 10 anos de idade, disputando campeonatos, tanto na cidade quanto fora. Outro fator relevante é a respeito aos treinos, pois realizam estes mais de 3 vezes na semana, por 3 horas, e isso só é indicado para indivíduos acima de 16 anos. Alguns indivíduos até já se lesionaram por excesso de treino, e por também não terem um tempo apropriado para se recuperarem de

um jogo/treino, aumentando assim o possível aparecimento de lesões encontradas em algumas partes do corpo como pé, braço e joelho, locais de grandes impactos e de possíveis lesões.

## CONCLUSÕES

Após as devidas análises, pode-se observar que a partir dos relatos e filmagens, esse processo caminha para a especialização precoce, uma vez que os treinos não são divididos por faixa etária adequadas, como propõem os autores citados, uma vez que crianças de 7 e adolescentes de 18 anos treinam em conjunto. Cada faixa etária tem um desenvolvimento particular, portanto se torna inviável o treino ser aplicado com todos em um mesmo momento, principalmente quando há cobrança de performance de atletas. Por não ser feito um trabalho ideal, de acordo com os autores há o aparecimento de lesões, tanto do tipo físico como psicológico, uma vez que são cobrados resultados muito precocemente, e, além disso, ocorrem alguns casos de evasão da modalidade. Pelo fato dos praticantes serem muitos novos, não saberem ainda o que querem de verdade, deveriam estar vivenciando várias práticas esportivas para, somente mais tarde, escolherem o que realmente querem seguir. Isso também é influenciado pela postura do profissional professor instrutor, uma vez que há cobrança de resultados em sua fala, como pode ser registrado nas filmagens. Conclui-se que o trabalho realizado na escola, em que foram aplicados os questionários e fez-se as filmagens, privilegiaram a especialização precoce e, como consequência, os malefícios por ela causados, evidenciados por lesões e principalmente pelo abandono do esporte.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMIRATO, G. R. Diagnóstico da Metodologia Geradora de Fatores Negativos da Especialização Precoce na Formação Esportiva de Alunos Entre 8 a 10 anos, Trabalho de Conclusão de Especialização à Distância, Universidade de Brasília, Centro de Educação a Distância, Março de 2006.

BARBANTI, V. J. **Dicionário De Educação Física e Esporte**. 2. ed. Barueri: Manole, 2003.

EHRET, A., SPATE, D., SCHUBERT, R., ROTH, K. **Manual De Handebol**: treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2002.

PAES, R. P., BALBINO, H. F. **Pedagogia Do Esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

SANTOS, L. R. G. **Handebol: 1000 Exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

TENROLER, C. A. **Handebol**: teoria e pratica. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

WEINECK, E. J. **Biologia Do Esporte**. São Paulo: Manole, 2000.

### Contatos

Centro Universitário Hermínio Ometto

Fone: (19)3543 1400

Endereço: Av. Dr. Maximiliano Baruto, 500 - Jd. Universitário - Araras - SP, CEP: 13607-339

E-mail: [paulocanciglieri@uniararas.com.br](mailto:paulocanciglieri@uniararas.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 01/12/07

Aceito em: 13/03/08