

RECEBIDO EM: 00-00-0000

ACEITO EM: 00-00-0000

ARTIGO ORIGINAL

DIAGNÓSTICO DO FUNDAMENTO “ARREMESSOS” NA LIGA NACIONAL MASCULINA DE HANDEBOL 1999

*DIAGNOSIS OF THE THROWS AT THE
BRAZILIAN MASCULINE NATIONAL
LEAGUE OF HANDBALL 1999*

Leticia de Matos MALAVASI

Patrícia Vieira LIMA

Silvio Tomoaki KAMINISE

*Bacharéis em Ciência
do Esporte pela UEL*



ARTIGO ORIGINAL

RESUMO: Um número significativo de estudos destinados a discutir os vários aspectos da preparação dos atletas nos esportes coletivos têm sido publicado em todo o mundo nos últimos anos. No entanto, nota-se divergências e falta de consenso entre vários pesquisadores, pois ainda existem grandes dificuldades quanto a elaboração e prescrição de treinamento baseado no conhecimento da atividade competitiva. Neste sentido, o presente estudo objetiva diagnosticar e analisar a estrutura competitiva do handebol no aspecto arremessos na Liga Nacional de Handebol Masculino 99. Estruturou-se um estudo descritivo para analisar o volume de arremessos realizados pelas diferentes funções como os armadores centrais, direito e esquerdo, os extremos direitos e esquerdo e os pivôs. Os dados foram coletados em um total de 5 jogos da Liga Nacional de Handebol em 1999 e posteriormente realizado uma análise descritiva. Os dados apresentados dos arremessos realizados por função específica nos permitem apontar alguns pontos importantes, dos arremessos realizados, percebe-se que todas as funções realizam com maior frequência o arremesso de ombro com apoio quando comparado aos outros tipos de arremesso. Espera-se com a elaboração desta pesquisa colaborar na sistematização de treinamento de arremessos na preparação de atletas na América do Sul, especificamente no Brasil.

UNITERMOS: Ações motoras, handebol, atividades competitivas, análise de arremessos.

ABSTRACT: A significant number of studies discussing several aspects of athletes' preparation in collective sports have been published all over the world in the last years. However, it is noted divergences and a lack of consensus among several researchers because of difficulties with elaboration and training prescription based upon quantification of motive actions. The present study aims to diagnose and to analyze the competitive structure of handball at the Masculine National League of Handball 1999. A descriptive study was structured to analyze the volume of throws accomplished by the different functions as the center backs, right and left backs, the right and left wings and the pivots. The data were collected in a total of 5 games of the National League of Handball in 1999 and later accomplished a descriptive analysis. The presented data of the throws accomplished by different functions demonstrate some interesting points, such as the throws, which is noticed that all of the players accomplish the shoulder throw more frequently with support when compared to the other types of throws. The adequateness of the systemization of athletes' preparation, especially throws, is expected with the development of this project in South America, specifically in Brazil.

KEY WORDS: motive actions, handball, competitive activities, throws.

1. INTRODUÇÃO

A ação motora competitiva dos atletas nos esportes coletivos pode permitir a estruturação do modelo atual das atividades na modalidade handebol. Esse panorama pode fornecer subsídios, no que diz respeito as tendências de montagem dos modelos de treinamento, ou seja, em uma análise apenas quantitativa, além de facilitar aos treinadores uma nova visão para estruturar o chamado modelo da condição de atleta.

Atualmente o handebol tem evoluído muito e cada vez mais se procura forçar o erro do adversário, pelas constantes saídas e pressões dos defensores nos atacantes, sendo assim, atualmente é imprescindível o bom domínio de uma variedade de ações ofensivas e defensivas e de cometer o menor número de erros técnicos para se obter o sucesso sobre os adversários (ZAMBERLAM, 1999).

Para o bom desempenho do atleta e desenvolvimento do handebol no país é preciso maiores investigações para contribuição na elaboração de programas de treinamentos, aumentando o nível técnico-tático e físico, obtendo assim melhores resultados. Considerando a importância que possuem os arremessos para finalizações no handebol, pois será vencedora a equipe mais eficiente e que marcar o maior número de gols sobre os adversários, analisou-se o volume de arremessos realizados pelas diferentes funções específicas durante o jogo.

Para o conhecimento da estrutura competitiva nos aspectos qualitativos e quantitativos é necessário diagnosticar a estrutura do jogo para que se planeje a estrutura do treino. Com isso podemos subdividir a coleta de informações em vários aspectos como: a) controlar a quantidade de saltos realizados no jogo; b) controlar a quantidade de deslocamento realizado pelo atleta e pela equipe; c) verificar a quantidade de bolas passadas no jogo (MALESTSIEVA, 1994). Com base nas informações coletadas durante as atividades competitivas, estruturou-se então o modelo das ações motoras competitivas do handebol, dando assim uma direção na qual permitirá a estruturação do modelo ou modelos de preparação técnico-tático. Portanto, o conhecimento das ações motoras é importante para poder estabelecer o treinamento levando em consideração as exigências e as capacidades motoras da função (GOMES, SUSLOV e NIKITUNSKIN, 1995; GODIK, 1996; MANNO, 1984). As informações observadas são utilizadas para definir quais as capacidades técnicas, que devem ser desenvolvidas durante o treinamento, visando uma

melhora na parte física e técnica. O desenvolvimento de uma maior capacidade física em relação a outra, se dá pelas características do esporte, ou seja, pelas características observadas no decorrer dos jogos (GOMES, ZAKHAROV, 1992).

A identificação das ações motoras também são utilizadas no momento de selecionar as capacidades motoras a serem trabalhadas no período específico de treinamento. Segundo BARBANTI (1997), “o *treinamento específico tem efeito específico sobre o organismo*”, portanto, pode-se diferenciar o treinamento nas diferentes funções de cada modalidade coletiva, por exemplo, um lateral no basquetebol, um armador no handebol, um zagueiro no futebol, etc.

Como a maioria dos esportes solicitam várias capacidades motoras ao mesmo tempo, é importante conhecê-las para aprimorá-las com o treinamento. De acordo com BARBANTI (1997) “*um estado de treinamento ótimo se caracteriza pela união harmoniosa de seus componentes*”. Sobre isso alguns autores comentam que muito se trabalha a técnica, a tática e os sistemas de jogos, com isso, a preparação física específica é deixada um pouco de lado, pois os treinadores trabalham as atividades físicas de forma genéricas em todo o período de treinamento. Comportamento muito comum nos vários esportes e que na maioria das vezes não causam adaptações nos sistemas metabólicos e fisiológicos do desportista de acordo com as exigências de seu esporte.

Dentro de uma abrangência em relação à literatura abordada, principalmente na parte de especificidade das ações motoras referentes aos desportos, decidiu-se por apresentar nesta oportunidade somente a análise de uma variável, o ARREMESSO; no entanto, futuramente pretende-se complementar a discussão em outros estudos.

Neste sentido, o presente estudo objetiva diagnosticar e analisar a estrutura competitiva do handebol no aspecto arremessos na Liga Nacional de Handebol Masculino 99.

2. METODOLOGIA

Estruturou-se um estudo descritivo para analisar o volume de arremessos realizados pelas diferentes funções com os armadores centrais, direito e esquerdo, os pontas direitos e esquerdo e os pivôs, levando em conta os seguintes tipos de arremessos (ZAMBERLAM, 1999):

- a) Arremesso de ombro com apoio (OP);
- b) Arremesso de ombro sem apoio com salto vertical (OSV);
- c) Arremesso de ombro sem apoio com salto frontal (OSF);
- d) Arremesso de ombro sem apoio com salto lateral (OSL);
- e) Arremesso de ombro sem apoio com salto retificado (OSR);
- f) Arremesso de quadril com apoio (QP);
- g) Arremesso de quadril sem apoio com salto vertical (QSV);
- h) Arremesso de quadril sem apoio com salto frontal (QSF);
- i) Arremesso de quadril sem apoio com salto lateral (QSL);
- j) Arremesso de quadril sem apoio com salto retificado (QSR).

Como afirmado anteriormente esses dados foram coletados nos jogos da Liga Nacional de Handebol Masculino, em 1999, realizados no Estado de São Paulo, num total de 5 jogos. Todas as equipes foram filmadas em fitas de videocassete, para posterior análise. As informações complementares foram registradas em mini-gravadores e depois transcritas em planilhas específicas, utilizando-se o programa de estatística o Statisc 5.0 para a realização de uma análise descritiva dos dados coletados. Foram treinados dois observadores para a filmagem dos jogos e um observador para a análise e transcrição destes.

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados referentes ao número de arremessos de cada posição tática são apresentados no Quadro 1.

QUADRO 1: Arremessos dos Armadores

Os resultados apresentados sobre os arremessos realizados por função específica, com número de jogadores diferentes, permitem apontar alguns pontos importantes dos arremessos realizados “com apoio”.

ARTIGO ORIGINAL

Percebe-se que dentre todas as funções, os atletas realizaram com maior frequência o arremesso de ombro com apoio (OP) $2.16/s=1.48$; $1.77/s=1.09$ e $1.63/s=0.8$ em média, quando comparado ao arremesso com apoio de quadril (QP) $1/s=0$; $2/s=0$ e $1.8/s=1.09$ em média, respectivamente. Com relação aos arremessos sem apoio, ou seja, os arremessos que são realizados após um salto vertical ou horizontal, observa-se que os armadores obtiveram em média, com maior frequência, os arremessos de ombro com salto vertical (OSV), isto, possivelmente deve-se pela tendência dos jogadores executarem saltos verticais procurando atingir a maior altura possível para efetuar o arremessos por cima da ação do bloqueio defensivo, o que caracteriza os arremessos de maior distância variando de 9 - 12 metros. Isso pode ser comprovado pelas médias dos arremessos OSV e OSF, principalmente pelo armador esquerdo, pois a maioria das equipes analisadas utilizam-se desse lado por ser mais eficaz para o ataque.

QUADRO 2: Arremesso dos Pontas e Pivô

É possível observar no quadro 2 que os atacantes de extrema realizaram em média um maior volume de arremessos de ombro sem apoio com salto frontal (OSF) $3.33/s=2.53$ e $3.5/s=3.29$. Por estes estarem atuando nas extremidades da quadra, suas jogadas são bem características dessa posição, utilizando-se do salto frontal e também lateral, aproximadamente da linha dos 6 (seis) metros, diminuindo a distância entre sua posição de arremesso numa fase aérea e as balizas do gol. Essas funções também apresentam a maior média $1.4/s=0.89$ e $1.85/s=1.57$ referente ao arremesso de ombro sem apoio com salto lateral (OSL). Isto deve-se ao fato dos pontas utilizarem este recurso no ataque para auxiliá-los na execução do arremesso, com o intuito de abrir o ângulo de arremesso e efetuar o gol.

Nota-se que a pouca utilização dos pontas (baixo índice na variável OSL que é característico da posição) pode ter sua causa relacionada a

constante troca de posição nos esquemas táticos das equipes analisadas. Conseqüentemente, elevou-se o índice da variável OSF, pois isto caracteriza as infiltrações dos pontas durante o transcorrer dos jogos influenciados e utilizados nas constantes trocas de posição.

Na função do pivô, o arremesso de ombro com salto frontal (OSF) se apresenta com maior frequência $1.88/s=1.05$ em relação aos outros arremessos sem apoio, pois este ocorre quando o jogador que atua de costas para o gol consegue girar e saltar frontalmente e com queda, diminuindo a distância entre o ponto de arremesso e as balizas e para se livrar da ação de adversários que tentam bloquear arremessos.

Considerando os valores médios apresentados, a função de pivô realizou em média ($2.18/s=1.99$) o maior volume de arremessos de ombro com apoio (OP) dentre todos as funções investigadas. Nos arremessos com apoio de quadril (QP), os volumes apresentados para todas as funções foram baixos e parecidos, o que demonstra a pouca utilização deste tipo de arremessos nas finalizações.

Os arremessos de quadril com e sem apoio ocorreram com pouca frequência para as funções de atacantes de ponta sobre as outras funções; não se registrou a realização deste tipo de arremesso, demonstrando sua baixa utilização nos jogos analisados. Devido a alta competitividade do momento investigado, existe a mobilização máxima da potencialidades dos jogadores para alcançar os resultados. Conseqüentemente, as variáveis apresentadas como um modelo adequado da atividade competitiva, resultará em parâmetros máximos de esforços, pois somente estes representam as magnitudes de exigências que ocorreram na competição (MATVEEV,1996; VLADIMIR, 1993; GODIK, 1998).

Considerando-se os valores apresentados, como as médias e os números máximo de arremessos executados/registados, acredita-se que estes valores poderão servir de parâmetros no treinamento desportivo, observando: a) os arremessos realizados por função; b) os arremessos mais eficientes; c) a variedade dos arremessos; d) verificar se os treinamentos devem aumentar sua ênfase criando situações em que os jogadores necessitam utilizar de outros tipos de arremessos para poder surpreender os adversários e aumentar também as eficiência nas finalizações.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificando a frequência de arremessos nos dados analisados, observa-se a baixa variabilidade dos tipos de arremessos durante o campeon

ARTIGO ORIGINAL

nato investigado. Este índice pode ter sido influenciado por fatores técnico-tático das equipes. Por não haver muitos estudos comparativos com as mesmas variáveis investigadas neste estudo, não há como comparar os resultados encontrados com outras competições nacionais.

Sugere-se, portanto, mais investigações na área de treinamento desportivo no âmbito da quantificações das ações motoras do desporto handebol para a contribuição nos treinamentos de arremessos. Aumentando assim, o repertório dos jogadores para as várias situações competitivas enfrentadas durante uma competição de alto nível e obter êxitos nas finalizações.

5. BIBLIOGRAFIA

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

GODIK, A. M. **Metrolgia desportiva**. Moscou: Fiskulture e Sport, 1998.
----- . **Preparação de Futebolistas de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1996.

GOMES, A. C., SUSLOV, V. P., NIKITUNSKIN, V. G. **Atletismo: Preparação de Corredores Juvenis nas provas de meio fundo**. Londrina: Editora Cid, 1995.

GOMES, A. C., ZAKHAROV, A. A. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra, 1992.

MALITSIEVA, M. V. **Sistema de preparação das reservas desportivas**. Moscou, 1995.

MANNO, R. **Fundamentos del entrenamiento deportivo**. Espanha: Deporte e Entrenamiento Editorial Pai da tribo, 1984.

MATVEEV, L. P. **Preparação Desportiva**. São Paulo: FMU, 1996.

VLADIMIR, N. P. **EL Entrenamiento Deportivo Teoria e Metodologia**. Espanha: Pai da tribo, 1993.

ZAMBERLAN, E. **Handebol: Escolar e de iniciação**. Londrina: Treinamento Esportivo, 1999.