

## Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023

**Ce&c**  
30 años

# A PREPARAÇÃO FÍSICA NO HANDEBOL: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Nicole Carneiro Tura<sup>1</sup> - [nicole.tura@acad.ufsm.br](mailto:nicole.tura@acad.ufsm.br); Leandra Costa da Costa<sup>1</sup> - [leandra.costa@ufsm.br](mailto:leandra.costa@ufsm.br); Gabriéli Rist dos Santos<sup>2</sup> - [gabrielli.rist@posgrad.ufsc.br](mailto:gabrielli.rist@posgrad.ufsc.br); Augusto Rafael Vogt<sup>1</sup> - [augusto.vogt@acad.ufsm.br](mailto:augusto.vogt@acad.ufsm.br); Laura Menezes Montezano<sup>1</sup> - [montezano.laura@acad.ufsm.br](mailto:montezano.laura@acad.ufsm.br)

Instituição pertencente: Universidade Federal de Santa Maria (1);  
Universidade Federal de Santa Catarina (2)

Palavras-chave: Esporte; Alto rendimento; Educação física

# Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023



## Introdução:

- O handebol é uma modalidade esportiva coletiva que envolve elementos diversos, como tática, técnica, cognição e físico. Compreende seis invariantes: a bola, o espaço de jogo, os companheiros de equipe, os adversários, o objetivo a ser atacado ou defendido e as regras que regem sua prática. No ensino de esportes coletivos, é essencial abordar esses aspectos de forma abrangente, considerando a tática e incorporando a técnica como parte integrante desse conjunto.
- As capacidades físicas, como coordenação, agilidade, velocidade, força e equilíbrio, desempenham um papel fundamental na técnica individual e o treinamento delas tem impacto positivo no aprimoramento do desempenho dos atletas. Portanto, é recomendável prescrever uma preparação física adequada, planejando regularmente quais exercícios devem ser realizados e quais capacidades devem receber maior atenção dos treinadores.

# Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023



## Objetivo e metodologia:

- Relatar a atuação de uma graduanda de Educação Física, na elaboração e organização de um programa de treinamento físico para uma equipe amadora de handebol feminino, na forma de um relato de experiência de caráter qualitativo.
- Para a prescrição dos treinamentos físicos da equipe, foram consideradas a idade das atletas e as capacidades físicas mais relevantes para a prática do handebol, tais como: velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade e força. Assim, foi elaborado um programa de preparação física, composto por dois treinos físicos semanais, distribuídos ao longo de um período de 20 semanas, antecedendo os treinos técnicos e táticos com bola.

## Congreso de Educação Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023

### Desenvolvimento:

- Utilizou-se o método de circuito controlado por tempo de execução e descanso, fazendo uso de equipamentos como cones e escadas de agilidade. Para monitorar a carga de treinamento, após cada atividade era realizada a mensuração da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) de cada atleta.



### Conclusão:

- Por meio dessa experiência, foi possível aprofundar os conhecimentos acerca dos métodos de treinamento físico específico do handebol, aplicando na prática os conceitos teóricos adquiridos durante a graduação. Dessa forma, conclui-se que foi de grande valia para o enriquecimento do conhecimento da graduanda, proporcionando uma maior compreensão e aplicação dos princípios teórico-práticos relacionados ao treinamento físico no contexto do handebol.

## Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023

## Referências:

- A.R. GAYA; A. GAYA; A. PEDRETTI; J. MELLO. Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook.
- BAYER, C. O ensino dos deportes colectivos. Lisboa, Dinalivro, 1994.
- DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos - modelo pendular a partir das ideias de Claude Bayer. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 2002.
- NAKAMURA F. Y.; MOREIRA A.; AOKI M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? Revista da Educação Física, Maringá, v. 21, n. 1, p. 1-11, jan./mar. 2010.