

RODOLFO STOCKLENER JUNIOR

SELEÇÃO DE TALENTOS :

UMA PROPOSTA METODOLÓGICA VOLTADA AO HANDEBOL

Trabalho apresentado à disciplina de Seminário de Monografia como requisito para a conclusão do Curso de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Turma W – Prof: Iverson Ladewig, PhD

WAGNER DE CAMPOS, PHD

A Deus, meus pais Rodolfo e Maria ao qual sempre me apoiaram e estiveram ao meu lado nos momentos mais adversos e souberam me compreender na dedicação deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter iluminado meu caminho e dado força nos momentos difíceis. Também agradeço aos colegas e amizades verdadeiras que fiz nesta etapa da vida. Ao meu orientador Wagner de Campos, que sempre se fez prestativo e que com sua paciência e conhecimento contribuiu para a conclusão desta monografia.

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	3
2 REVISÃO DE LITERATURA	4
2.1 HISTÓRICO DO HANDEBOL.....	4
2.2 CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE HANDEBOL.....	5
2.3 ASPECTOS GERAIS DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	6
2.3.1 Objetivos do Treinamento Desportivo	7
2.3.2 Componentes do Treinamento Desportivo.....	8
2.3.3 Princípios do Treinamento Desportivo.....	9
2.4 TREINAMENTO DESPORTIVO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	10
2.4.1 Aspectos Genéticos.....	12
2.4.2 Velocidade.....	13
2.4.3 Habilidades Motoras	14
2.4.4 Força.....	15
2.4.5 Flexibilidade.....	16
2.4.6 Resistência.....	17
2.4.7 Fases do Desenvolvimento Esportivo.....	18

2.5 SELEÇÃO DE TALENTOS.....	19
2.5.1 Métodos de Seleção.....	20
2.5.2 Fases da Seleção de Talentos.....	21
3 METODOLOGIA.....	23
4 PROPOSTA METODOLÓGICA.....	24
5 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS.....	28
ANEXOS.....	30

RESUMO

Este trabalho monográfico tem por objetivo destacar algumas das principais características da modalidade de handebol, assim como os principais conceitos referentes ao treinamento desportivo e a seleção de talentos desportivos. Nas últimas décadas o treinamento desportivo vem se desenvolvendo bastante em todo mundo na busca de superação de resultados e para isso vários autores vem buscando novos meios para alcançá-los. Hoje o Handebol é tido como uma das principais modalidades em nível escolar no Brasil, se faz presente nas aulas de educação física de milhares de crianças, porém uma série de fatores fazem com que esta não venha a ter um reflexo positivo. A falta de incentivo para a prática nas maiores idades assim como o próprio perfil da modalidade acabam por atrapalhar todo este processo. Baseado nestas dificuldades vistas durante os últimos tempos é que busca-se um processo mais seletivo. Processo este bastante utilizado em países de ponta no desporto competitivo, onde visa-se através da análise das características do desporto encontrar indivíduos que correspondam a elas. Para isso devemos conhecer algumas dessas principais variáveis do handebol e tudo o que envolve o treinamento desportivo e a seleção de talentos. Dentro de uma proposta procura-se através de um comparativo de resultados entre os atleta a detecção daqueles que melhor correspondem s necessidades da modalidade.

Palavras-chave : handebol, treinamento desportivo, seleção de talentos

1 INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

O esporte em si pode ser considerado como um fenômeno visto o modo como desperta o interesse das pessoas seja no âmbito nacional ou internacional. A busca incessante dos atletas para superar seus próprios limites e a consagração pessoal é tido como o fator predominante para os que apreciam a competição em si.

Mas para que um indivíduo possa alcançar este estatus e chegar ao ponto de representar um clube ou mesmo uma nação é preciso que passe por um longo período de preparação. Preparação esta que países do leste europeu, assim como Estados Unidos e China destacam-se dos demais. Estes países citados podem ser tidos como referenciais dentro do desporto competitivo, já que trazem uma característica atual dentro do esporte de alto nível que é a de buscar através de meios científicos fundamentados de jovens talentos.

Atualmente no Brasil existe uma forte influência da mídia envolvendo uma maior representatividade esportiva em competições de alto nível. Isto pode ser associado por se tratar de um país com uma vasta área territorial e grande concentração populacional o que nos leva a crer que devemos ter um grande número de talentos entre nós. Outro fato que impulsionou este momento de esportivização foram os frustrantes resultados obtidos na última olimpíada que foi realizada em Sidney 2000.

Estes fatos todos envolvem uma série de fatores primordiais na vida dos atletas, desde sua iniciação esportiva até aqueles poucos que chegam no tão sonhado ápice. Nesta evolução existem outros vários pontos que irão influenciar nesta caminhada visando a glória pessoal e da nação como um todo. Podemos destacar as condições de trabalho, patrocínios e organização. Mas o grande ponto em questão seria a formação destes talentos. Para se objetivar resultados expressivos e em massa como acontece nos países tidos como de ponta é preciso planejamento a

longo prazo fundamentado no conhecimento científico além de organização e apoio financeiro.

A modalidade em questão é o handebol, desporto bastante praticado dentro das escolas pelas características que a envolvem e o benefício que esta pode trazer para formação das crianças, segundo ZAMBERLAM, (1999, p. 55) “o handebol é uma modalidade rica em movimentos, reunindo três básicos : correr, saltar e lançar, cuja principal característica é a velocidade e a combinação de gestos motores”.

Dentro disso busca-se através do conhecimento científico caracterizar uma preparação a longo prazo para atletas da modalidade de handebol desde sua iniciação até que este alcance o alto nível. Segundo BOMPA (2002a, p.158):

“O planejamento do treinamento é um processo metodológico e científico que auxiliam o atleta atingir alto nível de treinamento e desempenho. É a ferramenta mais importante que um treinador possui a fim de conduzir um programa de treinamento bem organizado eliminando a abordagem aleatória e sem objetivo, ainda usada em alguns desportos. Um plano bem estruturado fornece direção, sentido e alvo para o que deve ser realizado”.

Baseando-se nas informações que autores diretamente ligados ao treinamento desportivo trazem, o propósito deste trabalho é a de apresentar uma proposta metodológica e discutir as variáveis fisiológicas e motoras que possam embasar cientificamente o treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção destes talentos esportivos voltados a modalidade de handebol.

1.2 JUSTIFICATIVA

Visto a falta de tradição do país em desenvolver boas participações em eventos de grande apelo internacional como mundiais e as olimpíadas, este trabalho visa chamar atenção dos profissionais da área em aprofundar os estudos sobre a identificação de talentos para a modalidade de handebol.

Na realidade o que vale salientar é que não existe um processo de seleção específico, mesmo por que a modalidade de handebol tem sua maior concentração de praticantes nas crianças e jovens na rede escolar de ensino, onde não existe um

interesse para formação de atletas. Sendo assim é preciso que para que haja uma maior análise nos aspectos genéticos, fisiológicos, biológicos entre outros que são de suma importância para identificação, seleção e promoção do atleta para o desporto que mais cabe a suas características.

Procura-se através desta fazer com que aquele profissional ligado diretamente à área de treinamento sensibilize-se com a importância que tem a seleção correta de talentos para uma nova fase dentro da realidade da modalidade de handebol

Uma seleção de talentos correta, faz com que jovens possam ser direcionados para uma modalidade que mas condiz com suas características físicas fazendo com que não haja um desperdício do trabalho dos profissionais envolvidos, investimentos errados e frustrações futuras por parte destes indivíduos.

1.3 OBJETIVOS

- Investigar as variáveis que possam vir a influenciar uma seleção mais eficaz de talentos no esporte.
- Destacar os aspectos fisiológicos, motores entre outros que influenciam dentro da modalidade de handebol.
- Apresentar uma proposta metodológica na seleção de talentos voltada a modalidade de handebol.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO DO HANDEBOL

Seria interessante antes de desenvolvermos os demais aspectos deste trabalho conhecermos um pouco mais da modalidade em questão. Se analisarmos as características da modalidade de handebol hoje, podemos dizer que sua origem vem desde os tempos mais remotos da humanidade onde nossos ancestrais se utilizavam das três valências básicas para sobreviver as adversidades impostas pela natureza. Estas valências que hoje se fazem necessárias a este desporto e que podem ser apontadas seriam o *saltar*, *correr*, e *arremessar*. FERREIRA (1977)

Quanto ao surgimento do handebol para o mundo existe algumas versões que se contradizem dependendo de cada autor. Muitos atribuem o início da prática do handebol aos alemães, porém segundo as versões mais aceitas atualmente, aos alemães cabem a prática do handebol de campo que veio a ter seu ápice no período dos campos de concentração das grandes guerras chamado de “RAFTBALL”. Já o handebol de salão teria sido praticado pela primeira vez na Escola Real de Ordurp, Dinamarca pelo professor Holger Nielsen no ano de 1898 e foi chamado de “HAADDBOL”. Posteriormente foram descritos práticas esportivas que lembravam o jogo em si como se é jogado hoje. Podemos citar em 1905 a prática do “HAZENA” onde o professor A. Kristof editava as primeiras regras. Em 1911 no Uruguai o professor Karl Schelenz em missão militar pela marinha no Uruguai observou uma atividade chamada de “BALON URUGUAIO”. FERREIRA (1977)

No Brasil o que se sabe é que esta modalidade chegou junto com as colônias européias que fugiam da guerra por volta dos anos 30, inicialmente eram praticadas no campo e depois no salão. Com o passar dos anos este desporto foi ganhando espaço principalmente com a participação das instituições de ensino e hoje esta na grande maioria dos planos de aula da disciplina de educação física escolar.

Ainda hoje o handebol não tem um grande apelo de praticantes a nível profissional no Brasil, o que faz com que fique mais difícil que alcancemos um nível de excelência nesta modalidade.

2.2 CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE HANDEBOL

O jogo de handebol em si se caracteriza por ser um desporto onde se utiliza muito das aptidões do atleta. Jogado em uma quadra com dimensões oficiais de 40 x 20 m onde fica bem caracterizado durante um jogo as exigências do desporto perante seus atletas no que se refere as expressões das ações dos jogadores. O handebol além de requerer um grande grau técnico dos participantes é caracterizado por esforços intermitentes, também se utiliza muito do contato físico. Dentre os atletas podemos dividi-los em partes, onde se destacam dois momentos importantes dentro do jogo. O *ataque* quando estão com a bola na mão ou a *defesa*, quando estão sem a posse de bola, além é claro do goleiro. Segundo GRECO (1995), devemos considerar os aspectos técnicos que são envolvidos pela modalidade em si antes de desenvolvermos qualquer trabalho mais detalhado sobre esta. Estes aspectos técnicos estão no Anexo 1.

Também devemos considerar alguns critérios que são muito importante dentro das características do handebol de alto nível hoje. Dentro das necessidades da modalidade é preciso que os atletas em geral apresentem certas características como as que estão abaixo segundo SOBRAL (1994, p.55): “tempo de reação, estatura elevada, robustez geral, potência anaeróbia, capacidade aeróbia, coordenação, velocidade gestual, resistência a fadiga, inteligência tática, espírito de grupo”.

Os goleiros também são atletas de suma importância e por muitas vezes bastante participativos dentro de uma partida. Para estes ZAMBERLAM (1999, p. 163) agrega as seguintes características: “altura, envergadura, peso, coragem, concentração, calma, intuição, percepção, velocidade de reação, agilidade, força explosiva, flexibilidade, resistência anaeróbia”.

2.3 ASPECTOS GERAIS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

Dentro do esporte de alto nível que é praticado atualmente não existe mais espaço para amadorismo. Se existe interesse em buscar resultados, alcançar um patamar dentro de uma modalidade é preciso que haja toda uma organização por trás deste processo. Já a algumas décadas muitos estudiosos no mundo todo buscam encontrar formas e respostas para que seus atletas alcancem um excelente nível de competitividade, por isso o treinamento desportivo tem várias conceituações e definições entre as quais é importante que para o desenvolvimento deste trabalho saibamos o ponto de vista de alguns dos principais autores dentro desta área.

Segundo MATVEIEV, citado por GOMES (2002) o treinamento desportivo é a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos, representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista.

BARBANTI (1997, p.02) refere-se ao treinamento assim sendo :

“O treinamento quase sempre uma questão individual. O rendimento esportivo é a soma de vários fatores, que podem variar de pessoa para pessoa, mesmo se elas conseguem o mesmo resultado na competição. Por isso é importante identificar e mobilizar completamente o potencial de cada indivíduo. O treinamento é caracterizado pela sua natureza planejada e sistemática. Isso é refletido nos planejamentos de treinamento, que são realizados de acordo com princípios científicos e pela prática adquirida com experiências bem sucedidas”.

Já BOMPA (2002a) define o treinamento como uma atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual, cujo o objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes.

Dentre estas definições o que nos fica bastante claro são alguns pontos importantíssimos para o desenvolvimento de qualquer trabalho seja individualmente com o atleta ou coletivamente com uma equipe. Palavras chaves estas como *organização, trabalho de longa duração, planejamento* além dos aspectos

psicológicos e fisiológicos de uma preparação. Isso tudo irá influenciar diretamente nos objetivos que o treinamento visa alcançar para com o desporto em questão.

Para a compreensão de como se desenvolve um trabalho dentro do treinamento desportivo é preciso analisarmos os objetivos que o treinamento em si visa, assim como alguns princípios que são de fundamental importância para o técnico que está envolvido com o planejamento deste.

2.3.1 Objetivos do Treinamento Desportivo

Primeiramente devemos delimitar o que vem a ser o treinamento em si. Para BARBANTI (1997) o treinamento é um processo complexo ao qual é a repetição sistemática onde visa-se a melhora do rendimento. Neste visa-se a melhora das habilidades, assim como adaptação do organismo a determinados esforços exigidos por alguma atividade física.

Este processo organizado está diretamente ligado aos princípios científicos. São vários os fatores que influenciam nos objetivos do treinamento. Segundo BOMPA (2002a) :

- Ganhar e aumentar o desenvolvimento multilateral e físico
- Melhorar e aperfeiçoar as estratégias necessárias
- Realizar e aperfeiçoar as técnicas do desporto escolhido
- Assegurar e procurar a preparação ótima para a equipe
- Melhorar o estado de saúde de cada atleta
- Evitar lesões
- Incrementar o conhecimento teórico do atleta. (p.05)

Estes são alguns dos objetivos ao qual devemos nos a ter dentro do processo de treinamento. Como citado anteriormente existem outros pontos importantes para o desenvolvimento deste processo que serão abordado na seqüência.

2.3.2 Componentes do Treinamento Desportivo

Dentro do entendimento do que compõem o treinamento desportivo também devemos caracterizar os componentes que fazem parte de toda uma estruturação do desporto. BARBANTI (1997) caracteriza quatro pontos fundamentais que não podem deixar de serem abordados. Estas etapas são a preparação física, a preparação técnica, a preparação tática e a preparação psicológica.

A *preparação física* tem por finalidade abordar e desenvolver as principais capacidades motoras exigidas pela modalidade. No caso da modalidade de handebol destacamos a força, a flexibilidade, resistência aeróbia, resistência anaeróbia, habilidade. A preparação física deve ser tabalhada no aspecto geral e no aspecto específico.

A *preparação técnica* tem uma preocupação na biomecânica do movimento que é exigido pela modalidade, podendo ser definida como um processo de movimentos. É nesta fase onde se visa o domínio da técnica da modalidade e conseqüentemente seu aprimoramento. Podemos destacar perante o handebol o passe, fintas, 3 passos, 7 passos, entre outros pontos que a modalidade exige.

A *preparação tática* visa o conjunto em si, o entrosamento de uma equipe. Para ZAMBERLAM (1999) é a distribuição dos atletas em quadra, onde cada um assume sua posição de maior rendimento além é claro do domínio dos sistemas de jogo.

A *preparação psicológica* avalia o lado intelectual dos atletas. A motivação de cada um, assim como o controle emocional, a integração do grupo em si. É um componente importante visto que pode vir a interferir diretamente nos demais componentes.

Na realidade é preciso haver uma soma destes componentes para que se alcance os objetivos. Independente de se enfatizar mais um ou outro dentro das características da modalidade ou mesmo no ponto de vista do treinador é preciso haver esta ligação entre eles.

2.3.3 Princípios do Treinamento Desportivo

Também é importante que abordemos alguns princípios nos quais o treinador deve respeitar no processo de treinamento. São vários os princípios que interagem com o treinamento. Para GOMES (2002, p.20) “As principais são as que representam, unem e condicionam, mutuamente, os fatores da preparação que exercem suas influências nas alterações dos sistemas do organismo do atleta em razão do resultado do treinamento e do grau de preparação em geral”. Dentre alguns dos vários princípios que embasam o treinamento desportivo BOMPA (2002a) destaca alguns abaixo:

Princípio funcional: o organismo deve ser tratado como um todo, uma falha em algum órgão ou sistema pode refletir em prejuízo no treinamento. O desenvolvimento de uma qualidade física pode prejudicar uma outra qualidade, isto deve ser muito bem observado pelo treinador.

Princípio da multilateralidade: muito importante no processo de aprendizagem nas crianças. Podem ser de aspecto geral ou específica e visa que a criança tenha o maior número de experiências seja na prática do maior número de modalidades possíveis ou explorando as mais variadas possibilidades oferecidas por uma só modalidade.

Princípio da especificidade : consiste nas adaptações fisiológicas específicas da modalidade onde se visa desenvolver determinadas qualidades físicas.

Princípio da sobrecarga : visa estimular uma resposta adaptativa desejada para as características da modalidade sem causar um desgaste excessivo do indivíduo.

Princípio da continuidade : busca um ganho da performance, assim como a manutenção daquilo que já foi conquistado.

Princípio da individualidade : respeitar a individualidade de cada indivíduo, podemos caracterizar como seus gostos, necessidades, adaptação, metas, além da genética, maturação entre outras.

Princípio da periodização : propicia aos atletas uma variação de estímulos através de trocas na estrutura e conteúdo do treinamento.

Dentro de todo processo do treinamento estes princípios se fazem presente, desde o aprendizado até os demais níveis de evolução do atleta, por isso é um conteúdo que não deve passar despercebido por aqueles que trabalham com treinamento desportivo.

2.4 TREINAMENTO DESPORTIVO NA INFÂNCIA E ADOLÊSCENCIA

Primeiramente temos que tomar muito cuidado para não criarmos uma referência direta entre o treinamento desportivo num todo com a fase inicial na infância e adolescência. Segundo CLAPARÉDE citado por WEINECK, (1991) “A criança não é uma miniatura do adulto, e sua mentalidade difere qualitativa e quantitativamente da do adulto: de modo que a criança não é somente menor que o adulto, mas diferente deste”.

Nesta fase devemos nos atentar pois o crescimento fisiológico, assim como os segmentos isolados do corpo nas diversas idades é um processo desigual até que seja alcançada a sua maturidade.

Para uma análise do desenvolvimento fisiológico de um indivíduo devemos conhecer as fases pelas quais este indivíduo passa até chegar a sua fase adulta. Este processo de conhecimento das particularidades de cada um faz com que possamos posteriormente dentro do treinamento em si, direcionar trabalhos corporais e mesmo com cargas. Dentre essas fases WEINECK (1991) podemos destacar as seguintes fases do desenvolvimento: lactantes e bebês, pré-escolar, infância escolar, infância escolar tardia, fase puberal, Segunda fase puberal. Todas estas fases tem um grande grau de importância dentro do desenvolvimento de um indivíduo, principalmente um atleta, porém, vamos nos deter as fases onde se iniciariam as primeiras práticas esportivas.

Para BOMPA (2002b, p.10) as idades que seriam ótimas para o desenvolvimento dentro da modalidade de handebol seria aquela entre 10 e 12 anos como esta no Anexo 2.

Dentro deste dado a primeira fase que se faz importante é a *Primeira Infância Escolar* que se inicia entre 6 e 7 anos e finaliza aos 10 anos. Nesta fase a criança se torna agitada, onde a sua movimentação é uma constante nos seu dia a dia, por isso é nesta faixa etária que existe o maior número de inscrições em escolas desportivas. Apresentam melhor capacidade motora assim como de absorção de informações segundo WINTER, 1981 citado por WEINECK (1991), porém mesmo assim se faz necessário a repetição como forma de reforçar o aprendizado visto que por muitas vezes vai existir uma confusão no aspecto motor da criança.

A Segunda fase que nos interessa dentro deste desenvolvimento é a *Infância Escolar Tardia*, que se inicia em torno dos 10 anos de idade. Fase de suma importância para a criança e mesmo para o aprendizado de um futuro atleta, pois visto que é uma fase onde estes sofrem uma rápida maturação. Estas duas fases mencionadas até então são importantíssimas para o desenvolvimento de um futuro atleta, porém não devemos menosprezar as demais.

Primeira Fase Puberal inicia para as meninas entre 11 e 12 anos e para os meninos 12 e 13 anos e vai até aproximadamente os 15 anos. É o período onde começa ocorrer a liberação dos hormônios desenvolvendo as características sexuais destes. A melhora do aspecto intelectual possibilita novas formas de aprendizado. Esta fase pode ser caracterizada por mudanças radicais no aspecto funcional e morfológico das crianças por isso o profissional que estiver envolvido deve dar uma atenção especial ao treino para evitar uma possível falta de estímulo e fazer com que este venha a abandonar os treinos.

Segunda Fase Puberal inicia nas meninas entre 13 e 14 anos e nos meninos aos 14 e 15 anos e vai se estender até os 17, 18, 19 anos. Vai ocorrer uma redução do desenvolvimento porém por outro lado é a fase onde estes jovens vão alcançar um equilíbrio psicológico pelo fato de haver uma estabilização hormonal.

Para o profissional que está ligado diretamente com o processo evolutivo do treinamento desportivo estas informações são de grande valia para o desenvolvimento de qualquer programa seja este de seleção de atletas como do próprio treinamento.

O treinamento das qualidades físicas dos desportistas deverá respeitar ao princípio da individualidade biológica. Além disso é muito importante que o técnico respeite as diferenças de faixa etária assim como as diferenças de maturação na mesma faixa etária (WEINECK, 1991).

Para WEINECK (1991) outro ponto importante são os períodos sensíveis ao treinamento, ou seja qual seria o momento ótimo para desenvolver determinadas qualidades físicas dos indivíduos. (Anexo 2)

Nos tópicos seguintes serão abordadas algumas das características importantes para o desenvolvimento de atletas, mas principalmente as algumas das valências mais importantes para as necessidades que a modalidade em questão exige.

2.4.1 Aspectos Genéticos

Hoje a genética passa a ter um papel fundamental dentro do desporto de alto nível em vários aspectos, seja na estatura, no tipo de fibras musculares, força entre outras características.

Para isso existem o fenótipo e o genótipo de um indivíduo. Podemos classificar como fenótipo por BARBANTI (1994) aquelas características em que o indivíduo desenvolve por influência do meio. Podemos destacar as habilidades, personalidade, caráter. Já o genótipo são aquelas características herdadas e que compõem o genoma humano. Entre elas temos a estatura, distribuição das fibras musculares, entre outras. A hereditariedade é um processo bastante complexo mas que cada vez mais vem se tornando um ponto importante num processo seletivo. É a

variação genética que permite o aparecimento de extremos e conseqüentemente de indivíduos dotados de qualidades específicas para a modalidade em questão.

2.4.2 Velocidade

A velocidade é uma das valências de grande importância para a maior parte dos esportes em geral visto a necessidade que os atletas tem em correr, reagir, mudar de direção.

Segundo ZACIORSKI citado por BARBANTI (1997, p. 49) velocidade é “capacidade de concluir, num espaço de tempo mínimo, ações sob exigências dadas”.

Também podemos dizer que a velocidade de reação de um indivíduo é a capacidade de reagir a um estímulo no menor tempo possível, podendo ser simples (por exemplo saída do atletismo) ou complexa (tênis de mês, esgrima, boxe, ..). Na velocidade de reação complexa, a capacidade de antecipação é um fator importantíssimo, BARBANTI (1994).

BOMPA (2002b) cita que o termo velocidade possui três elementos importantes. Inclui-se o tempo de reação (aquela reação que um indivíduo tem a um sinal), o tempo de movimento (a habilidade que este indivíduo terá em mover determinado membro rapidamente, como por exemplo no passe de bola) e a velocidade de corrida (movimentos de braços e pernas). No caso da modalidade de handebol o atleta se destaca pelas mudanças rápidas de direção onde conseguem superar o defensor adversário, ou mesmo antecipar um gesto defensivo anulando o ataque adversário. O aspecto genético tem sua importância na velocidade deste indivíduo. “Quanto maior a proporção de fibras musculares de contração rápida em relação as de contração lenta, mais rápida é a reação e mais poderosa será a contração muscular” segundo BOMPA (2002b, p. 74).

2.4.3 Habilidades Motoras

Para Magill podemos considerar habilidade como ato ou tarefa, quais todo ato motor ou movimento, considerando ainda que as habilidades motoras tem em comum a propriedade de cada um precisa ser apreendido para poder ser executado corretamente. MAGILL (1984). Já quando se trata de associarmos a habilidade ao desporto em si, podemos definir como sendo o refinamento ou a combinação de padrões motores fundamentais e/ ou habilidades motoras para realizar uma atividade esportiva.

BOMPA (2002b, p. 51) “Força, velocidade, flexibilidade e resistência representam a base do condicionamento do alto desempenho, e a boa coordenação é necessária para aquisição e o aperfeiçoamento de habilidades”. Embora estas habilidades motoras sejam geneticamente determinadas, podem muito bem serem treinadas.

Para GALLAHUE (1989), GALAHUE & OZMUN (1995) citado por LADEWIG (1999) a fase de aquisição de habilidades motoras são divididas em 4 etapas. Seriam elas a *fase dos movimentos reflexivos*, *fase dos movimentos rudimentares*, *fase dos movimentos fundamentais* e a *fase dos movimentos especializados*. Dentre estas quatro fases todas tem seu grau de importância, mais devemos nos prender aos dois últimos vistos que será nesta fase que as crianças iniciariam sua prática esportiva. A fase de movimentos fundamentais se divide em outros três estágios que vão dos 2 anos de idade até os 7 anos. Dos 4 aos 5 anos destacaríamos o estágio elementar no qual a criança se caracteriza por executar movimentos exagerados porém com um melhor nível de coordenação do que em estágios anteriores. Dos 6 aos 7 anos os movimentos vão apresentar uma melhor qualidade mecânica. Momento importante para que estas comecem a experimentar uma maior diversidade de atividades no seu dia a dia.

A fase dos movimentos especializados que varia dos 7 anos até a idade adulta passando por novos três estágios. É a fase onde os movimentos vão se definindo de

forma progressiva. O estágio transitório que vai dos 7 aos 10 anos busca o contato da criança com habilidades especializadas de forma recreativa, período bastante importante também assim com o no estágio anterior para que estes venham a ter contato com o maior número de atividades possíveis para desenvolvimento de seu padrão motor. Entre os 11 e 13 anos ocorre o estágio aplicativo onde as crianças já apresentarão um maior conhecimento assim como uma maior experiência prática. Desta fase em diante a precisão dos movimentos assim como a tomada de decisão e o lado qualitativo da performance começa a se tornar prioridade. A partir dos 14 anos os movimentos já adquiridos vão servir para a fase adulta.

É inquestionável a importância que a aquisição de habilidades tem na formação de um atleta, por isso este tópico deve ser observado com bastante atenção pelo treinador.

2.4.4 Força

A força é definida por BOMPA (2002b) simplesmente como a capacidade que um indivíduo de aplicar um esforço contra algo que ofereça uma resistência. Fator de grande importância dentro da prática desportiva pelo fato de melhorar o desempenho e execução de algumas habilidades esportivas. Independente no momento da forma como a força se manifesta e como ela pode ser trabalhada, devemos considerar que esta é uma valência bastante utilizada na prática de handebol de alto nível nos dias de hoje independente de grupos masculinos e femininos. O trabalho de força voltado para crianças sempre foi um assunto que trouxe bastante polêmica, porém BOMPA (2002b) trás que em estudos recentes o risco de lesão é mínimo desde que haja um acompanhamento do profissional responsável e que seja feita uma avaliação física minucioso para que se possa determinar qualquer problema que impeça este de praticar o trabalho de força. Recomenda-se que durante uma sessão de treinos voltada a jovens atletas deva-se realizar de 1 a 2 séries de cada exercícios com um número máximo de seis à sete e

com um intervalo de 2 à 3 minutos, No período após a puberdade pode-se estabelecer uma seqüência de treino como habitualmente conhecemos.

É muito importante que siga-se algumas regras para que se constitua um programa de força respeitando os estágios de crescimento. Dividida em leis podemos destaca-las como :

Primeira lei : Desenvolver flexibilidade de articulações;

Segunda lei : Desenvolver força de tendões antes da força muscular;

Terceira lei : Desenvolver força central antes dos membros.

Estas leis irão auxiliar ao treinador como proceder de forma segura com seus atletas, afim de não trazer nenhum prejuízo em seu crescimento ou mesmo lesões que venham a comprometer o futuro destes.

2.4.5 Flexibilidade

Para BARBANTI (1997, p.132) a flexibilidade é tida como a “capacidade que um indivíduo tem de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções”.

O treinamento da flexibilidade além de suprir as necessidades que algumas modalidades exigem também é atribuída como uma estratégia de prevenção de lesões, trata-se uma característica motora de primeira ordem. Em geral boa parte das modalidades, se não todas requerem um certo grau de amplitude articular.

Um atleta com um bom grau de flexionamento pode ser observado pela sua capacidade articular e de alongamento muscular BARBANTI (1997).

A flexibilidade pode ser dividida como sendo geral ou específica. No aspecto geral visa-se um trabalho global deste indivíduo, já no aspecto específico será priorizado o trabalho sobre aquelas articulações que o atleta mais se utiliza durante um jogo.

Segundo ZACIORSKI, FETZ, HARRE citado por BARBANTI (1997) “a flexibilidade é mais facilmente desenvolvida na infância e juventude, do que na idade adulta. Dos 10 aos 17 anos é a faixa ideal para trabalhos de flexibilidade”.

Dentro do processo de treinamento o melhor momento para realizar exercícios de alongamento é no final do aquecimento geral (corrida moderada e exercícios calistênicos), durante o intervalo de repouso entre outros exercícios e no final de treinamento” BOMPA (2002b, p. 38).

No caso da modalidade de handebol quem necessita apresentar um bom grau de flexibilidade é o goleiro, visto que este se utiliza muito de saltos, trabalhos unilaterais de membros inferiores, superiores e ambos além de quedas.

2.4.6 Resistência

Trata-se de outra valência de grande importância para a formação de um futuro atleta nesta modalidade.

Primeiramente devemos entender resistência como sendo a capacidade que um indivíduo tem em manter uma atividade física por um tempo prolongado, importante para modalidades que apresentem uma duração superior a um minuto.

Dentre as várias formas em que a resistência se apresenta (geral, localizada, força e velocidade), vamos nos ater à aquela mais visível dentro da prática do handebol. Aquela onde classifica-se a duração do jogo em curtas e longas durações. Para BOMPA (2002b) resistência define-se como sendo aeróbica aquela em que o atleta sempre desempenha a atividade na presença de oxigênio fazendo com que ele suporte por mais tempo um trabalho muscular menos intenso, já a anaeróbica é uma atividade de curta duração e rápida onde não há tempo de bombear sangue para os músculos ativos, afim de produzir energia.

Dentro do handebol a resistência é primordial, visto que o jogo em si como já foi citado anteriormente oscila momentos de variações de ritmo, logo, os atletas devem estar aptos a lidar com esta fadiga, pois a partir do momento que estes não

estiverem preparados, terão uma grande chance de não conseguir alcançar um grau de rendimento satisfatório.

Cabe ao treinador propiciar as crianças atividades que venham desenvolver esta valência , através de jogos e brincadeiras onde elas consigam realizar determinadas atividades físicas pelo maior tempo possível antes de alcançarem à fadiga.

2.4.7 Fases do Desenvolvimento Esportivo

Como podemos perceber tudo que aborda o treinamento em si é um processo complexo desde a análise do desenvolvimento de uma criança até que esta possa chegar ao nível de excelência dentro de uma modalidade independentemente qual seja é preciso passar por muitas etapas.

Dentre estas etapas estudiosos estabelecem períodos ideais ou momentos dentro da evolução da criança no qual melhor deve-se trabalhar certas práticas. E este tópico vai buscar esclarecer estas etapas importantes para desenvolvimento ideal de jovens em suas várias faixa etárias. É preciso que estejamos cientes de que crianças possuem desenvolvimento de forma diferenciada de suas estruturas óssea, musculares, sistema nervoso entre outros.

A *primeira* dessas etapas no qual BOMPA (2002a) classifica como *fase de iniciação*, atribuída a crianças de 6 à 10 anos. Nesta fase é importante propiciar o desenvolvimento multilateral da criança, onde as atividades devem visar o lado lúdico sem cobranças físicas e psicológicas. Jogos adaptados ou modificados e de estratégia são propostas interessantes a serem inseridas nesta fase. O reforço positivo a dedicação destas vai auxiliar na adaptação destas também. Flexibilidade, coordenação e equilíbrio são valências fundamentais, porém sempre buscando trabalha-las com uma intensidade baixa. Neste período é importante que o educador responsável procure mostrar o lado correto e o que não é legal dentro da prática desportiva.

A *Segunda* destas etapas é chamada de formação esportiva é direcionada a grupos que variam de 11 à 14 anos. Este é o momento onde vai haver aumento gradativo da intensidade de modo a desenvolver o sistema cardiorespiratório gradativamente. É importante o técnico ficar atento, pois é o período tido como onde ocorre uma maior aceleração do crescimento. Isto em um primeiro momento pode ocasionar variações no rendimento do atleta. Devemos considerar alguns pontos importantes para trabalhar com esta faixa etária. Propiciar que todos participem das atividades assim como aumentando gradativamente o grau de dificuldade destas, enfatizar a melhora da flexibilidade, coordenação e equilíbrio assim como a força geral também, dar continuidade a melhora das capacidades aeróbicas e introduzir aos poucos atividades anaeróbicas, evitar competições que venham a exigir demais destes jovens. É importante destacarmos que este é tido como o período que antecede a fase de especialização.

A terceira etapa é a que visa a especialização destes jovens com a modalidade, e varia dos 15 aos 18 anos. Deve-se acompanhar de muito próximo o volume e a intensidade do treinamento para evitar lesões, pois ao término desta etapa os atletas entrarão no alto desempenho. Pontos a serem considerados para se trabalhar com este grupo. Exercícios para grupos musculares mais exigidos, manter um controle sobre a melhora destes em suas habilidades motoras, dar continuidade ao treinamento multilateral, aumento da participação em competições.

Estas são as etapas que fazem parte do desenvolvimento de um atleta é o processo ao qual o técnico deve estar ciente para que possa haver um bom desenvolvimento de seu grupo de trabalho. Porém devemos analisar os pontos que influenciam na seleção de talentos e que antecipa toda esta etapa.

2.5 SELEÇÃO DE TALENTOS

O objetivo principal dentro do desporto de alto nível é alcançar o máximo em resultados de cada atleta, por isso é que se faz necessário encontrar indivíduos

talentosos dentro das especificidades de suas modalidades, mais precisamente do handebol no caso.

Porém antes de mais nada é importante que conceituemos o que é um talento. Para SOBRAL (1994, p37) “Talento é pois um indivíduo que apresenta factores endógenos especiais, os quais sob a influência de condições exógenas, óptimas deixa prever a possibilidade de obtenção de prestações desportivas elevadas.”

Já segundo BARBANTI (1994, p.273) talento pode ser definido como “Grau muito elevado de capacidade ou aptidão. Assume-se que uma pessoa com talento possui estruturas anatómicas e neurofisiológicas particulares e capacidades motoras e psicológicas específicas, que estão desenvolvidas de maneira ótima desde o nascimento , como os factores constitucionais, antropométricos, motores e psicológicos. A prontidão para apreender, a motivação para realizações e as experiências de movimentos podem ser destacadas desde idades bem jovens”.

Bom como podemos verificar não é uma função muito fácil preescrever um processo de seleção destes talentos, mesmo por que o treinador ou o responsável por este processo deve considerar vários pontos importantes já citados. Para GOMES (2002, p.180) “a seleção desportiva é o sistema de organização metodológica das medidas e também dos métodos de observação pedagógica, sociológica, psicológica, médico-biológica, na base do qual revelam-se as aptidões e as capacidades das crianças e dos adolescentes para a especialização em determinado tipo de desporto”.

2.5.1 Métodos de Seleção

Dentro da seleção de indivíduos mais aptos para determinada modalidade devemos a princípio determinar qual o método mais compatível com a proposta de trabalho daquela equipe. BOMPA (2002a) descreve como havendo dois métodos de seleção.

A seleção natural é aquela ao qual este indivíduo esta envolvido com com desejo pessoal, familiar, tradição da escola, ciclo de amizades, entre outros. Este

método possibilita uma maior margem de erro, visto a não aptidão deste para prática de alguma modalidade.

A seleção científica visa a escolha de indivíduos que apresentem habilidades e características na qual a modalidade exige, desta forma este método seletivo se faz mais rápido que o outro.

Dentro do desenvolvimento do modelo de seleção de talentos para a modalidade de handebol, visando o alto nível, o método científico se mostra mais eficaz ao natural, visto que dados como estatura, massa corporal, velocidade de reação entre outras valências se fazem necessárias para a prática desta. Partindo –se desta metodologia faz-se necessário conhecermos as fases da seleção a seguir.

2.5.2 Fases da Seleção de Talentos

Como é possível verificar no desenvolvimento deste trabalho, tudo o que esta envolvido com o treinamento seja desde o desenvolvimento até as últimas fases de trabalho com o atleta apresentam vários níveis, característica importante dentro do treinamento de alto nível e que possibilita diminuir a margem de erro para com estes atletas.

Dentro deste processo de seleção de talentos autores como BOMPA (2002b) e GOMES (2002) dividem este processo em três etapas. O Anexo 3 mostra a divisão segundo GOMES.

Num primeiro momento o aproveitamento do maior número de atletas se faz necessário. Devem ser divididos em grupos não muito grande para facilitar o trabalho de observação do técnico. É praticamente impossível determinar qual criança nesta etapa possuem capacidades morfológicas e funcionais para o esporte em si. Aqui serão observados os primeiros dados do desenvolvimento da criança como estatura, peso, proporção do corpo, entre outras.

Em uma Segunda etapa este controle passa a ser mais aprofundado. Se faz necessário observações e análises dos testes de controle e pequenas competições.

Nesta etapa tem-se por objetivo determinar os pessoas que apresentem dados individuais. Deve-se buscar aquelas crianças mais independentes, que apresentem de persistência, mobilização perante competições. Cada criança deve ser analisada junto ao grupo técnico onde serão vistos os dados de sua evolução para ai sim passe ao terceiro estágio.

Esta é a etapa mais sistemática, onde vão se buscar a especialidade individual de cada um.. Dentro da análise de jogos coletivos que é onde se enquadra o handebol, devemos analisar as qualidades específicas exigidas pelo esporte em si. Para um prognóstico seguro das capacidades nos jogos desportivos vamos depender de uma longa observação para que traga segurança na seleção. Características morfofuncionais do indivíduo, o desenvolvimento das qualidades físicas, capacidades coordenativas, entre outras são fundamentais para a realização desta etapa.

Segundo GOMES (2002 p. 187) “No processo de seleção consideram-se os seguintes componentes: índices morfológicos, nível de preparação física especial, nível de preparação técnica, tática e psicológica, possibilidades funcionais do organismo do atleta e capacidade de recuperação depois de grandes cargas físicas e psicológicas”.

Com base nestas informações devemos considerar toda a evolução de um atleta durante estas etapas e não apenas informações recentes, para que através destas possa-se buscar o maior número de atletas próximos ao alto nível de exigência do esporte.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho foi baseado através de pesquisas em livros, artigos e textos provenientes da literatura específica, ao qual visa este trabalho.

As referências bibliográficas foram coletadas através da consulta nas bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

A metodologia utilizada no desenvolvimento deste trabalho é o método dedutivo, onde partindo-se do problema, busca analisar e propor uma forma simples e prática para resolução do mesmo através de uma proposta.

Para LAKATOS (1991) o método dedutivo busca sacrificar a ampliação dos conteúdos para atingir a certeza o que vem a confirmar a metodologia utilizada no trabalho.

4 PROPOSTA METODOLÓGICA

Dentro de tudo o que foi abordado, passamos a proposta de trabalho. Antes de tudo deve-se levar em consideração de que esta proposta busca selecionar o maior número de indivíduos com características essenciais exigidas pelo handebol, porém através de testes simples e práticos que se adaptem a realidade das instituições e clubes envolvidos com este desporto.

Baseado no que foi descrito anteriormente e apoiado na literatura específica ao treinamento esta proposta visa estabelecer três etapas dentro do processo seletivo.

A *Primeira Etapa* seria aquela ao qual se busca recrutar o maior número de crianças dentro de uma faixa etária de 10 e 11 anos. Esta etapa não visa nenhum teste inicial, pois nesta fase o procura-se é proporcionar a estas o maior número de experiências desportivas visando assim respeitar o princípio da multilateralidade. Para isso abaixo destacam-se algumas modalidades que podem ser utilizada neste aprendizado inicial:

Futsal : muito associado ao handebol, o futsal pode propiciar as crianças a melhora da percepção de espaço e tempo, assim como deslocamentos, trabalhos de velocidade e controle de bola com os pés.

Basquetebol : muito parecido ao handebol, onde alguns autores chegam a considerar idênticas a maior parte das exigências físicas entre elas. Saltos, deslocamentos, domínio de bola manual, velocidade, são algumas das valências que podem ser exploradas.

Atletismo : destaca-se também por trabalhar as principais valências necessárias pelo handebol de forma separada como saltos, arremessos e corridas.

Ginástica : A ginástica de forma geral também trás benefícios importantes para o desenvolvimento das crianças nesta primeira etapa. Possibilita a estas o conhecimento corporal, força, equilíbrio entre outras.

Handebol : o próprio handebol também pode ser explorado nesta etapa onde o professor pode já começar a colocar certas regras do jogo para que as crianças se

familiarizem com o desporto em si. O professor também deve explorar as mais variadas possibilidades que a modalidade permite de ser trabalhada.

Estas são algumas modalidades ao quais podem trazer bastante benefício na evolução motora das crianças.. São desportos que não exigem nada além espaço físico (quadra poliesportiva) e outros poucos materiais complementares (bolas, colchões, entre outros).

Numa *Segunda Etapa* como o próprio BOMPA (Anexo 2) aquelas crianças que observadas começarem a demonstrar um maior grau de afinidade com as características do handebol podem passar para a etapa de especialização. Na faixa etária entre 12 à 14 anos este grupo já deve receber uma atenção maior do técnico / professor, porém sem uma seleção ainda.

Na tabela (Anexo 4), GOMES (2002) trás alguns exercícios gerais que servem como um processo de avaliação realizado por meninos e meninas entre 9 e 10 anos.

O handebol como dito anteriormente é bastante parecido com o basquetebol, possuem várias exigências similares por isso vale destacar os testes de controle de seleção usado ao basquete, segundo GOMES (2002):

- Corrida de 20 metros
- Salto em distância
- Salto vertical com os pés unidos
- Corrida de 60 metros.

Estes testes podem ser aplicados para outras idades porém os resultados devem ser reconsiderados. Este tipo de avaliação deve ser feito de forma regular de modo a criar uma credibilidade dentro deste trabalho. O treinador também deve observar os dados antropométricos como estatura e peso. Em cima destes dados pode começar um primeiro processo seletivo, eliminando aqueles que estejam distantes das aptidões exigidas pelo desporto.

A *Terceira Etapa* que se iniciará aos 16 e irá até os 18 anos. Deve-se dar continuidade as observações, análise comparativas de testes anteriores, análise antropométrica, comportamento psicológico destes durante o processo seletivo e

comportamento dentro de competições. Os testes devem continuar sendo feitos. Fase de várias competições, passa a ser um momento importante para detectar aqueles que se destacam. A partir desta somente aqueles que realmente dispuserem de condições notórias devem permanecer para o alto nível ou categoria adulta.

5 CONCLUSÃO

O trabalho de seleção e detecção de talentos como pode ser visto é um processo demorado no qual exige por trás toda uma estrutura técnica dos profissionais envolvidos. É preciso que estes tenham conhecimentos das necessidades que o handebol exige, e saibam reconhecer no grupo os aspectos motores, genéticos e fisiológicos que melhor respondem as características do desporto em si. Dentro deste foram colocados tais aspectos, assim como os processos utilizados para uma seleção geral onde buscou-se direcionar para a prática de handebol.

Este trabalho trás alguns pontos por onde nós profissionais de educação física / treinadores podemos nos orientar para a busca de um maior número de atletas com o perfil necessário pela modalidade, e conseqüentemente que estes possam chegar ao nível de excelência exigido pela modalidade.

Dentro da pesquisa realizada fica claro que o processo de seleção e detecção de talentos é um dos pontos altos dentro do treinamento desportivo atual e por isso considero um metodologia de trabalho bastante interessante e válida de ser trabalhada no handebol.

REFERÊNCIAS

a) BARBANTI, V. J.. **Dicionário da Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Ed. Manole LTDA, 1994.

b) BARBANTI, V. J.. **Teoria e Prática do Treinamento Desportivo**. 2^a ed. São Paulo: Ed. Edgard Blucher LTDA, 1997.

a) BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

b) BOMPA, T. O. **Treinamento Total: Para Jovens Campeões**.. São Paulo: Ed. Manole Ltda., 2002.

FERREIRA, P. **Handebol de Salão**. São Paulo: Cia. Brasil Editora, 1977

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo – Estruturação e periodização**.. São Paulo: Artmed Editora, 2002.

GRECO, P. J. **Caderno de Rendimento do Atleta de Handebol**. Belo Horizonte: Ed. Health, 2000.

LADEWIG, I. **Apostila da Disciplina de Desenvolvimento Motor**. Curitiba, p.89-99. 1999

LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3^o ed. São Paulo: Atlas,1996.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucherhr, 1984.

MARQUES, A. T.. O Recrutamento de Talentos para a Prática Desportiva. **Treinamento Desportivo: Aplicações e Implicações**. João Pessoa, p. 37 – 52. 2002.

SOBRAL, F. **Desporto Infanto-Juvenil : Prontidão e talento**. Lisboa, Portugal: Ed. Livros do Horizonte, LDA.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 4^a ed. São Paulo: Ed. Manole Ltda., 1991.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 6 – referências.** Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba 2000.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 7 – citações e notas de rodapé.** Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba 2000.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 8 – redação e editoração.** Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba 2000.

ZAMBERLAN, E. **Handebol Escolar e Iniciação.** Londrina: Editora Treinamento Desportivo, 1999.

ANEXO 1

Capacidades Técnicas no Handebol

ATAQUE	DEFESA	GOLEIRO
<u>MOVIMENTO DO JOGADOR</u>	<u>DESLOCAMENTO DO JOGADOR</u>	<u>POSICIONAMENTO</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Saltos - Correr - Mudanças de direção - Giros - Quedas - Bloqueios - Infiltrações 	<ul style="list-style-type: none"> - Para frente - Para trás - Laterais - Diagonais - Saltos 	<ul style="list-style-type: none"> - Para tiro de canto - Sete metros - Tiros livres
<u>RECEPÇÃO DE BOLA</u>	<u>USO DO CORPO</u>	<u>DESLOCAMENTO</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Com duas mãos - Apenas uma mão 	<ul style="list-style-type: none"> - Bloquear o adversário / cortina-lo - Levá-lo a posições desfavoráveis 	<ul style="list-style-type: none"> - Início do contra-ataque - Como jogador de quadra - Interceptando contra-ataque
<u>DRIBLE</u>	<u>RECUPERAÇÃO DA BOLA</u>	<u>TÉCNICAS DEFENSIVAS</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Avançar / recuar - Proteção diante a um adversário 	<p>No momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do drible - Do lançamento - Da preparação para o lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> - Para frente - Para trás - Diagonais - Laterais
<u>PASSES</u>	<u>RECUPERAÇÃO DA BOLA</u>	<u>TÉCNICAS OFENSIVAS</u>
<p><u>Quanto a trajetória :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - reta, parabólica, quicado e com efeito <p><u>Quanto à posição :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frontal : alta , peito e pronação - costas : por trás ou frente do tronco <p><u>Quanto à intensidade :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - forte ou fraco <p><u>Quanto à distância :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - longo ou perto <p>Todos os passes podem ser executados com ou sem apoio</p>	<p>No momento :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Do drible - Do lançamento - Da preparação para o lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> - Com um braço - Com os dois braços - Com o pé - Combinado - Com o salto - Em espacato - Fechando o angulo - Com fintas prévias
<u>LANÇAMENTOS</u>	<u>BLOQUEIO DE LANÇAMENTOS</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - De ombro - De quadril - Em suspensão - Em queda 	<ul style="list-style-type: none"> - Ofensivo - Defensivo 	
<u>FINTAS</u>	<u>LUTA PELA POSSE DE BOLA</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Com bolas - Sem bola 	<ul style="list-style-type: none"> - Interceptação de passes - Antecipação de passes 	

FONTE : GRECO, Pablo J.

ANEXO 2

Diretrizes para o caminho da especialização

MODALIDADE	IDADE PARA INICIAR À PRÁTICA DO ESPORTE	IDADE PARA INICIAIR A ESPECIALIZAÇÃO	IDADE PARA ALCANÇAR O ALTO NÍVEL
Arco e flecha	12 – 14	16 – 18	23 – 30
Atletismo			
Velocidade	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Corrida meia distância	13 – 14	14 – 16	22 – 26
Corrida de fundo	14 – 16	17 – 19	25 – 28
Saltos	12 – 14	16 – 18	22 – 25
Salto triplo	12 – 14	17 – 19	23 – 26
Salto em distância	12 – 14	17 – 19	23 – 26
Arremessos	14 – 15	17 – 19	23 – 27
Badminton	10 – 12	14 – 16	20 – 25
Beisebol	10 – 12	15 – 16	22 – 28
Basquetebol	10 – 12	14 – 16	22 – 28
Biatlo	10 – 13	16 – 17	23 – 26
Corrida de Trenó	12 – 14	17 – 18	22 – 26
Boxe	13 – 15	16 – 17	22 – 26
Canoagem	12 – 14	15 – 17	22 – 26
Handebol Continental	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Ciclismo	12 – 15	16 – 18	22 – 28
Salto Ornamental			
Feminino	6 – 8	9 – 11	14 – 18
Masculino	8 – 10	11 – 13	18 – 22
Hípismo	10 – 12	14 – 16	22 – 28
Esgrima	10 – 12	14 – 16	20 – 25
Hóquei na Grama	11 – 13	14 – 16	20 – 25
Patinação Artística	7 – 9	11 – 13	18 – 25
Futebol Americano	12 – 14	16 – 18	23 – 27
Ginástica Olímpica			
Feminino	6 – 8	9 – 10	14 – 18
Masculino	8 – 9	14 – 15	22 – 25
Hóquei no Gelo	6 – 8	13 – 14	22 – 28
Judô	8 – 10	15 – 16	22 – 26
Pentatlo Moderno	11 – 13	14 – 16	21 – 25
Remo	11 – 14	16 – 18	22 – 25
Rúgbi	13 – 14	16 – 17	22 – 26
Iatismo	13 – 14	16 – 17	22 – 26
Tiro	12 – 15	17 – 18	24 – 30
Futebol	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Patinação de Velocidade	10 – 12	15 – 16	22 – 26
Squash	10 – 12	15 – 17	23 – 27
Handebol	10 – 12	15 – 17	23 – 27
Natação			
Feminino	7 – 9	11 – 13	18 – 22
Masculino	7 – 8	13 – 15	20 – 24

Nado Sincronizado	6 – 8	12 – 14	19 – 23
Tênis de Mesa	8 – 9	13 – 14	22 – 25
Tênis			
Feminino	7 – 8	11 – 13	17 – 25
Masculino	7 – 8	12 – 14	22 – 27
Voleibol	10 – 12	15 – 16	22 – 26
Pólo Aquático	10 – 12	16 – 17	23 – 26
Halterofilismo	14 – 15	17 – 18	23 – 27
Luta Greco-Romana	11 - 13	17 - 19	24 - 27

FONTE : BOMPA, Turdor O.

ANEXO 3

Sistema de Seleção de Talentos na Escola Desportiva

ETAPA	OBJETIVOS PRINCIPAIS	MÉTODOS DE SELEÇÃO
I	Seleção Preliminar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observação pedagógica 2. Testes de Controle 3. Mostra – vários tipos de desporto 4. Observação Sociológica 5. Observação Médica
II	Aprofundamento d revisão em correspondência à exigência dos contingentes selecionados dos praticantes, apresentação dos êxitos na especialidade da modalidade escolhida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observação pedagógica 2. Testes de Controle 3. Competições e provas de controle 4. Observação Psicológica 5. Observação Médica- biológica
III	Sistema de ensino a longo prazo para cada praticante na escola desportiva com objetivo da determinação final da sua especialidade desportiva individual (orientação desportiva)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observação pedagógica 2. Testes de Controle 3. Competições e provas de controle 4. Observação Psicológica 5. Observação Médica- biológica

FONTE : GOMES, Antônio C.

ANEXO 4

Avaliação do Nível das Capacidades Físicas das Crianças

TESTE DE CONTROLE	RESULTADO DOS TESTES			
	9 ANOS		10 ANOS	
	MENINO	MENINAS	MENINOS	MENINAS
Frequência do movimento, passos (s)	5,5	5,8	6,0	6,2
Corrida de 20 m com marcha (s)	3,5	3,3	3,3	3,1
Corrida de 60 m (s)	9,6	9,3	9,2	9,0
Salto em distância com dois pés (cm)	155	160	165	170
Salto vetical sem deslocamento (cm)	32	34	36	38
Lançamento da bola de medicinobol (1kg) com as duas mãos de trás da cabeça para frente (cm)	6,5	7,0	7,0	7,5
Abdominal saindo deitado para a posição sentado número de repetições	25	30	30	35
Corrida 300 m (s)	65	62	60	58
Corrida 500 m (min)	2.04,0	1.56,0	1.55,0	1.48,0
Pendurar na barra com os braços fletidos (s)	12	18	16	22
Apertar dinamômetro (kg)	40	45	45	50
Inclinação do tronco para frente(flexibilidade) (cm)	7	5	8	5

FONTE: GOMES, Antônio C.