

PROPOSTA DE INICIAÇÃO AO HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS *PROPOSAL FOR THE INITIATION IN WHEELCHAIR HANDBALL*

Jaime Torres¹ e Paulo Eduardo Torres Tondato²

¹ Licenciado em Educação Física, pela Universidade Municipal de São Caetano do Sul – USCS.

² Licenciado e mestre em Educação Física; professor da disciplina Manifestações Culturais e Esportivas Individuais I e II, na Universidade Municipal de São Caetano do Sul – USCS.

RESUMO

O handebol é uma das modalidades esportivas mais praticadas no País atualmente, podendo ser adaptado com facilidade para prática entre cadeirantes. A partir disso, esta pesquisa objetivou elaborar uma proposta de iniciação à prática do handebol entre cadeirantes, observando as características e os fundamentos essenciais ao esporte, inclusive as adaptações necessárias, e indicando atividades viáveis para iniciação do handebol em cadeira de rodas. Os fundamentos básicos da modalidade, como passe, arremesso, drible, progressão, recepção e domínio do corpo e da cadeira de rodas devem ser enfatizados e integrados com os conteúdos técnicos e táticos da modalidade, levando-se em consideração a necessidade de se atentar para adaptações necessárias quanto à utilização da cadeira de rodas e sua segurança. O handebol se apresenta como uma modalidade que pode ser praticada por cadeirantes, sendo mais uma opção a essa população. Conclui-se, portanto, que o handebol em cadeiras de rodas é mais uma atividade a qual o profissional de Educação Física que pretende atuar com atividades adaptadas possui.

Palavras-chave: handebol; esporte adaptado; cadeira de rodas.

ABSTRACT

The Handball is one of the most practiced sports in the country today that can be easily adapted to the practice among wheelchair users. This research aimed to develop a proposal for initiating the practice of handball for wheelchair users, looking at the characteristics and fundamentals essential to the sport, indicating the necessary adaptations and feasible activity for initiation of Handball in a wheelchair. The basics of the sport, such as passing, shooting, dribbling, progression, and reception area of the body and the wheelchair must be emphasized and integrated with the contents of the technical and tactical mode, and attend to necessary changes in the use of the wheelchairs and their safety. The Handball is presented as an activity that can be practiced by wheelchair users and it is one more option for this population. It follows therefore that the Handball in wheelchairs is another activity in which the physical education professional who intends to work with activities tailored features.

Keywords: handball, adapted sports, wheelchair

1. INTRODUÇÃO

A cada dia, um número maior de pessoas com algum tipo de incapacidade física está envolvido em atividades físicas e esportes devido aos benefícios que estes proporcionam e, também, pela oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo^(1, 2).

O esporte adaptado, por sua vez, pode ser definido como o ajustamento de um esporte já conhecido pela população, sendo que a modalidade permanece na sua essência, mas é adaptada ao praticante⁽³⁾. No entanto, seja qual for a modalidade esportiva escolhida, esta deve observar a adaptação ao esporte mantendo determinados objetivos, como o aumento da aptidão cardiorrespiratória, força e resistência musculares e flexibilidade, além de auxiliar efetivamente no processo de reabilitação dessas pessoas⁽¹⁾.

O esporte adaptado no Brasil começou a ser praticado em 1958, com o basquete em cadeira de rodas, e, com o passar dos anos, foi ganhando um número cada vez maior de adeptos e de modalidades esportivas⁽⁴⁾. Atualmente, é administrado, em sua entidade máxima, pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e as modalidades paraolímpicas incluem arco e flecha, atletismo, basquetebol ID (*intellectually disabled*), basquetebol sobre rodas, bocha, ciclismo, hipismo, esgrima, halterofilismo, futebol, *goalball*, judô, *rugby* em cadeira de rodas, iatismo, natação, tiro, tênis de mesa, tênis em cadeira de rodas e voleibol⁽⁵⁾.

Nesta pesquisa, a escolha do handebol como modalidade esportiva para o treinamento de pessoas portadoras de deficiência física se deve ao fato de, atualmente, o handebol ser um dos esportes mais praticados no âmbito escolar, além de estar em ascensão em nível nacional⁽⁶⁾. Além disso, o handebol é uma modalidade que pode ser adaptada para a prática entre cadeirantes, apresentando benefícios como promoção da saúde, independência, prevenção de possíveis complicações, melhora da qualidade de vida e maior convívio social⁽⁷⁾.

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi elaborar uma proposta de iniciação à prática do handebol em cadeira de rodas, observando as características e os fundamentos essenciais ao handebol, identificando as adaptações necessárias para a prática da modalidade por pessoas portadoras de deficiências físicas, verificando as alterações necessárias às regras deste esporte e indicando atividades viáveis à iniciação do handebol para cadeirantes.

2. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O handebol é um esporte coletivo, que pode ser considerado uma combinação do basquetebol e do futebol. Joga-se numa quadra, com as mãos, e atira-se uma bola especial contra um gol, sendo este protegido por um goleiro⁽⁸⁾. Essa modalidade esportiva foi adaptada para a prática em cadeira de rodas no ano de 2005, pelo projeto AMA – Atividades Motoras Adaptadas – da Universidade Paranaense – Unipar, *Campus* Toledo⁽⁹⁾, baseado no estudo de Itani, Araújo & Almeida (2004)⁽¹⁰⁾, realizado na Universidade Estadual de Campinas – Unicamp, em São Paulo.

Podem praticar o handebol em cadeira de rodas as pessoas com deficiência física que tenham comprometimento dos membros inferiores, como lesão medular, amputação, seqüela de poliomielite e *les autres* (nomenclatura que congrega outros fatores que causam limitação física e motora)⁽⁹⁾. De acordo com sua capacidade de realizar as habilidades necessárias à prática do esporte, como empurrar a cadeira, driblar, passar, receber, arremessar e pegar rebotes, cada jogador recebe um valor em pontos, que varia entre 1.0 e 4.5, sendo que os pontos dos jogadores que estão em quadra são somados para formar um time que alcance um determinado total de pontos, que pode ser 14, 18 ou 21, dependendo da competição⁽⁹⁾.

Atualmente, existem duas modalidades – o HCR7 (handebol em cadeira de rodas em 7) e o HCR4 (handebol em cadeira de rodas em 4) – nas quais as regras são semelhantes aos jogos de handebol tradicional (quadra) e de areia, respectivamente, sendo realizadas apenas algumas modificações que levam em consideração a cadeira de rodas, a mecânica de sua locomoção e a necessidade de se jogar sentado⁽⁹⁾.

3. CARACTERÍSTICAS DO HANDEBOL EM CADEIRAS DE RODAS

O handebol é um esporte que pode ser facilmente adaptado para a prática sobre cadeira de rodas, tendo em vista que suas características e seus objetivos podem ser mantidos⁽⁷⁾. Porém, algumas adaptações se tornam necessárias para favorecer os portadores de deficiência física.

Em primeiro lugar, a cadeira de rodas precisa ser adaptada a certos padrões para garantir a segurança do jogador e a competitividade⁽⁹⁾. Deve ter três ou quatro rodas, sendo duas grandes localizadas na parte traseira da cadeira, com suporte para as mãos de modo a proporcionar impulsão, e uma ou duas rodas pequenas situadas

na frente^(9, 10). A parte de baixo dos apoios deve ser apropriada para evitar danos à superfície da quadra, e a altura do encosto pode variar conforme a necessidade da pessoa. Também é permitido o uso de órteses e/ou próteses durante as atividades e, quando necessário, o uso de cintas ou suportes para fixar o corpo à cadeira e faixas para manter as pernas juntas^(9, 10).

4. REGRAS DO HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Em relação às regras, estas se assemelham muito às regras oficiais do handebol. No caso do HCR7, as regras são as mesmas do handebol de quadra^(11, 12). No entanto, a trave tem sua dimensão reduzida para dois metros de largura e dois metros de altura. Além disso, existe a possibilidade de rodízio entre os atletas que exercem a função de goleiro, assumindo essa função o primeiro que retornar à área do goleiro⁽¹²⁾.

Já o HCR4 acompanha as características do handebol de areia^(9, 12). Porém, a quadra de jogo tem as mesmas dimensões e delimitações da quadra oficial de basquetebol, e a área do goleiro segue um prolongamento da linha de lance livre até a linha lateral. O tempo de jogo também é diminuído para dois tempos de 15 minutos com intervalo de cinco minutos, sendo realizada uma contagem independente de gols em cada período^(9, 12).

As violações, faltas e punições seguem as mesmas regras do handebol tradicional, devendo, no entanto, se considerar a cadeira de rodas como parte do jogador. No caso da progressão, deve-se levar em conta o impulso à cadeira^(9, 12).

5. PRINCIPAIS FUNDAMENTOS DO HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Os fundamentos são movimentos essenciais a qualquer esporte e, quando realizados de forma correta, garantem a execução de um gesto específico, sendo este necessário à prática da modalidade. No handebol, os fundamentos básicos desenvolvidos são passes, recepções, progressões, arremessos e dribles^(13, 14). No handebol em cadeira de rodas, além destes fundamentos, é relevante comentar sobre o fundamento "domínio do corpo e da cadeira de rodas" para que o atleta possa desenvolver, com mais segurança dentro do processo de aprendizagem, as habilidades e os fundamentos exigidos no handebol⁽¹⁵⁾.

Os **passes** são movimentos que permitem a bola ir de um jogador a outro, necessitando sempre da interdependência de, no mínimo, duas pessoas. Basicamente, existem cinco tipos de

passes: passe de ombro, passe por trás da cabeça, passe por trás do corpo, passe em pronação e passe quicado^(13, 14).

As **recepções** são fundamentos técnicos que permitem ao jogador um inteiro domínio sobre a bola passada a ele, sendo classificadas como recepção alta, recepção média e recepção baixa, dependendo da altura em que a bola seja recepcionada. Deve ser feita com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas voltadas para frente. Atualmente, os atletas também utilizam a recepção com apenas uma das mãos^(13, 14).

As **progressões** são quase todos os deslocamentos feitos com ou sem a posse da bola. Com a posse da bola, a progressão pode ser efetuada mediante a realização do drible ou por meio de, no máximo, três passos em qualquer direção. No caso do handebol em cadeira de rodas, considera-se o impulso à cadeira, sendo permitidos, no máximo, três impulsos à cadeira^(7, 13, 14).

Os **arremessos** são fundamentos que permitem ao jogador atirar a bola em direção ao gol adversário. Seguem basicamente a mesma descrição de movimento: a bola deve ser empunhada, palma da mão voltada para frente, cotovelo ligeiramente acima da linha do ombro, a bola deve ser levada na linha posterior da cabeça e, no momento do arremesso, deve ser lançada para frente em direção ao gol^(13, 14).

O **drible** é o movimento de bater na bola contra o solo com uma das mãos, estando o jogador parado ou em movimento. Os principais objetivos do drible, além de melhorar a proteção e o deslocamento com a bola, são fintar a defesa, sair da marcação e conquistar uma posição de arremesso favorável^(13, 14).

O **domínio do corpo e da cadeira de rodas** constitui uma das adaptações mais significativas do handebol em cadeira de rodas. Para isso, faz-se necessário o aprendizado de algumas técnicas, como técnica de proteção para queda, propulsão da cadeira de rodas (deslocamento da cadeira) para frente e para trás, frenagem da cadeira, mudança de direção, largadas e partidas⁽¹⁵⁾.

6. PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA INICIAÇÃO AO HANDEBOL

Normalmente se afirma que uma sessão de treinamento de base é dividida em três fases distintas: jogos motores, fase de fundamentos e jogo de aplicação, onde é enfatizada a apresentação dos conteúdos técnicos e táticos do esporte, o desenvolvimento da capacidade tática individual e da capacidade de jogo básica⁽¹³⁾.

Os jogos motores geralmente são utilizados para desenvolver habilidades motoras específicas do esporte, priorizando a ludicidade para despertar a motivação e contribuindo com o aquecimento e com o desenvolvimento cognitivo⁽¹³⁾. Exemplo: jogo dos dez passes – tem como objetivo um dos grupos participantes completar dez passes ininterruptos sem o quique da bola e sem a interceptação da sequência por nenhum membro do outro grupo. Pode ser usada toda a dimensão da quadra ou se restringir o espaço para aumentar a dificuldade. Com essa atividade, é possível trabalhar os fundamentos de passe, recepção, progressão e domínio do corpo e da cadeira de rodas, além de ser uma atividade lúdica que colabora com o aquecimento.

Na fase de fundamentos, trabalham-se as técnicas específicas do esporte⁽¹³⁾. Por meio da repetição de atividades, essa fase visa à aprendizagem, otimização e estabilização de uma técnica, por meio da qual o atleta vai organizando e estruturando a sua imagem mental do movimento, que então vai se automatizando⁽¹⁶⁾. É possível variar as tarefas integrando-se duas ou mais ações. A seguir, alguns exemplos encontram-se explicitados.

1 – Fundamentos trabalhados: drible, passe, recepção, progressão e domínio do corpo e da cadeira de rodas

Os alunos são dispostos um de frente para o outro, um com bola e o outro sem. O aluno que está com a bola realiza dribles com progressão para chegar à metade da quadra e passar para o outro aluno que está impulsionando a cadeira para trás. Ao receber a bola, invertem-se os papéis. No decorrer da atividade, podem ser orientados os diferentes tipos de passe.

2 – Fundamentos trabalhados: progressão, domínio do corpo e da cadeira de rodas e arremesso

O aluno impulsiona a cadeira para frente em direção a uma fileira de cones, por sua vez direcionada ao gol. O aluno, então, realizará uma progressão frontal entre os cones, realizando mudanças de direção, e no último cone encontrará uma bola em cima do mesmo, a qual deverá ser arremessada para o gol.

3 – Fundamentos trabalhados: progressão, domínio do corpo e da cadeira, drible e arremesso

Os alunos realizam o drible com progressão frontal até um local delimitado pelo professor, de onde executarão o arremesso ao gol.

Já nos jogos de aplicação, são desenvolvidas atividades em função das técnicas básicas trabalhadas no próprio treinamento, visando à criação de estratégias de conduta (13). Utilizam-se jogadas básicas extraídas de situações padrões de jogo, as quais podem não abranger a ideia total do jogo, mas possuem o elemento central do mesmo, aproximando-se das ações e situações reais do jogo competitivo formal, de maneira a inter-relacionar sempre as capacidades técnicas, táticas e cognitivas dos jogadores na busca de soluções para as tarefas-problema da situação (16). Na sequência, registram-se alguns exemplos.

1 – Dois contra dois

Usando as limitações da quadra de voleibol, os alunos jogam em duplas. Será realizado ataque contra defesa, de forma que a dupla que estiver com a posse da bola iniciará atacando a dupla defensora, sendo que o primeiro da dupla defensora que retornar à área do goleiro (reduzida) automaticamente se transformará no goleiro. Após o arremesso ou a recuperação da bola, os defensores viram atacantes e os atacantes se tornam defensores, tendo estes o mesmo comportamento defensivo mencionado acima.

2 – Quatro contra quatro

Os alunos jogam em quarteto, posicionados inicialmente com um quarteto atacando e um quarteto defendendo. Da mesma forma como o exemplo anterior, o primeiro defensor que chegar à sua área transforma-se em goleiro. O drible é liberado e o quarteto atacante terá que realizar três passes depois de ultrapassar o centro da quadra, para, então, ter direito a arremessar ao gol. Após o arremesso ao gol, a recuperação da bola ou a uma infração da regra da atividade pelo quarteto atacante, o quarteto defensor passa a ter a posse da bola e transforma-se em atacante. Com estas atividades, é possível estimular os fundamentos táticos de ataque e defesa, associando-os com os fundamentos técnicos trabalhados.

7. CONCLUSÃO

O presente artigo procurou, contando com a vivência dos autores dentro do handebol, apresentar uma proposta de iniciação ao treinamento de handebol em cadeira de rodas, de modo que o mesmo possa ser utilizado como uma base para que professores tenham condições de desenvolver, divulgar e/ou apresentar o esporte, motivando, assim, a prática da modalidade por cadeirantes, além de poderem colaborar com a literatura numa área em crescente formação no País.

Como foi possível observar, o handebol mostra ser uma modalidade que pode ser praticada entre cadeirantes, devendo-se levar em consideração suas características para que possam ser realizadas as adaptações necessárias, principalmente em relação à utilização da cadeira de rodas e sua segurança. Além disso, para que se torne viável a iniciação ao handebol em cadeira de rodas, é preciso que sejam enfatizados os fundamentos básicos da modalidade e que os

mesmos sejam integrados aos conteúdos técnicos e táticos do esporte.

Assim, acredita-se que, ao mesmo tempo que o professor de Educação Física é capacitado para atuar com atividade física adaptada, ele possa estimular o aluno deficiente à prática da modalidade, auxiliando, cada vez mais, o crescimento do esporte adaptado no País.

REFERÊNCIAS

1. Melo ACR, López RFA. O esporte adaptado. *Rev EFDeportes Digital* [periódicos na Internet]. 2002 ago [acesso em 12 jun 2008];8(51). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>>.
2. Chatard JR, Lavoie JM, Ottoz H, Randaxhe P, Cazorla G, Lacour JR. Physiological aspects of swimming performance for persons with disabilities. *Med Sci Sports Exerc*, 1992 Nov;24(11):1276-82.
3. Costa MO, Labronici RHDD, Mattos E, Cunha MCB, Oliveira ASB, Gabbai AA. Bocha: uma modalidade esportiva recreacional como método de reabilitação. *Rev Neurociências* 2002; 10(1):24-30.
4. Gorgatti MG, Costa RF. Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri: Manole; 2005.
5. Castro EM. Atividade física adaptada. Ribeirão Preto: Tecmedd; 2005.
6. Pacheco M, Cunha, F, Elias V. Handebol como prática social para formação da cidadania: uma experiência na comunidade funcionários I. *In: Anais do X Encontro de Extensão – Enex da Universidade Federal da Paraíba – Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários*; 2008 abr 9-11. João Pessoa, Brasil. João Pessoa: Prac/ UFPB; 2008. [Acesso em: 24 ago 2008]. Disponível na Internet: <<http://www.prac.ufpb.br/anais/IXEnex/extensao/documentos/anais/4.EDUCACAO/4CCSDEFPEX01.pdf>>.
7. Torres JS. Handebol em cadeira de rodas. São Caetano do Sul. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade de São Caetano do Sul – USCS; 2008.
8. Duarte O. Todos os esportes do mundo. São Paulo: Makron Books, 1996.
9. Handebol em cadeira de rodas. Base de dados. [Acesso em 21 abr 2008]. Disponível na Internet: <<http://www.hcrbrasil.com.br/>>.
10. Itani DE, Araújo PF, Almeida JJG. Esporte adaptado construído a partir de possibilidades: handebol adaptado. *Rev EFDeportes Digital* [periódicos na Internet]. 2004 maio [acesso em 29 abr 2008];10(72). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd72/handebol.htm>>.
11. Confederação Brasileira de Handebol. Regras oficiais de handebol. Rio de Janeiro: Sprint; 2003.
12. Calegari DR, Gorla JI, Carminato RA. Handebol sobre rodas. *In: Anais do IX. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte – Conbrace*; 2005 set 4-9. Porto Alegre, Brasil. Porto Alegre: Esef/UFRGS; 2005.
13. Costa AJS. Princípios e recomendações básicas para o trabalho de desenvolvimento dos fundamentos técnicos do handebol no treinamento de base. *Rev Virtual Eartigos* [periódicos na Internet]. 2004 set [acesso em 13 set 2009];2(9). Disponível em: <<http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo29.html>>.
14. Reis HHB. O ensino do handebol utilizando-se do método parcial. *Rev EFDeportes Digital* [periódicos na Internet]. 2006 fev [acesso em 13 set 2009];10(93). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd93/handebol.htm>>.
15. Teixeira AMF, Ribeiro SM. Basquetebol em cadeira de rodas: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro; 2006.
16. Greco PJ. Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Ed. UFMG; 1998.

Endereços dos autores:

Jaime Torres, jaimehand1@hotmail.com

Paulo Eduardo Torres Tondato, paulo.tondato@uscs.edu.br