



HANDEBOL E LATERALIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM DESTRO EM FINALIZAÇÕES NA PONTA DIREITA¹

JAEELSON DA SILVA SILVEIRA MORAES

RESUMO

Este trabalho consiste em um estudo de caso onde é observado o desempenho de um atleta de handebol identificado como destro, que desempenha a função de ponta direita em uma equipe de handebol. É apresentada a importância de se explorar as conexões existentes entre o handebol e capacidades motoras associadas à lateralidade. São apresentados resultados comparativos para quatro variáveis, sendo elas o Alcance em Salto de Finalizações Sem Corrida, Alcance em Salto de Finalizações com Corrida, Ângulos de Finalizações e Alvos Atingidos nas diversas zonas de uma baliza de handebol após os chutes dos atletas. Para este estudo, foram convidados três atletas definidos como destros, da Associação Cachoeirense de Handebol, do município de Cachoeira do Arari, Marajó, Estado do Pará, cujas características antropométricas foram destacadas em tabela, bem como os resultados obtidos para o estudo das variáveis em tela. Estes resultados foram analisados, apontando as semelhanças e diferenças nos dados. Os resultados mostraram que, ainda que mesmo com condições físicas próximas, o atleta que realizou os exercícios na ponta direita conseguiu resultados muito superiores do que aqueles definidos como destros na ponta, onde poderiam alcançar resultados melhores. Isso permitiu concluir que desenvolver exercícios e treinos que possam somar desde cedo para que características associadas à lateralidade não sejam um impedimento para que atletas definidos como destros possam desenvolver a função de ponta direita; pelo contrário, é possível, como foi mostrado neste trabalho, um atleta destro desenvolver muito bem a função de ponta direita, se trabalhado desde cedo na referida função.

Palavras-chave: Handebol, Lateralidade, Pontas.

1 INTRODUÇÃO

O handebol é classificado como um esporte coletivo, pois suas ações envolvem a participação de vários jogadores. A coletividade deste esporte é formada, dentre outras, por atletas que ocupam posições diversas e muitas delas específicas dentro da quadra. Olhando do ponto de vista do ataque, segundo Knijnik (2009), “os jogadores são mais conhecidos pelos nomes de suas posições” (Knijnik, 2009, p. 65). Os jogadores que ocupam a primeira linha ofensiva são os armadores: Central, o direito e o esquerdo (estes últimos também chamados de alas ou meias); e os que ocupam a segunda linha ofensiva, os quais são: o pivô e pontas (Knijnik, 2009, pp. 67 – 68). Cada jogador precisa desenvolver habilidades táticas e técnicas que somam individual e coletivamente para que o objetivo (finalização como o gol) seja alcançado. Também precisa dominar elementos técnicos próprios do jogo, tais como empunhadura, recepção, passe, arremesso, drible e finta (Franke, 2018).

É importante destacar que estes elementos são consequências do desenvolvimento motor do sujeito. Segundo Franke (2018), a fim de que se tenha um bom desempenho nos fundamentos do handebol, “é necessário o desenvolvimento das capacidades psicomotoras” (Franke, 2018, p. 6). Tais aptidões dependem do aprimoramento de algumas capacidades

¹ Esta pesquisa foi desenvolvida e apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso no Curso de Especialização em Handebol, pela Faculdade UniBF, orientado pelo Professor Especialista Carlos Hoegen.

básicas, tais como a lateralidade (Franke, 2018, apud Weiss; Zaremba, 2014).

A lateralidade corresponde à dominância de um dos lados do corpo para a realização de ações, tais como pegar uma bola com as mãos, sendo que essa ação poderá ser feita por uma das mãos, preferencialmente a dominante, que poderá ser a direita ou a esquerda; há também os que não possuem uma dominância definida e conseguem realizar ações com as duas mãos, sendo ditos ambidestros. Ou seja, há um domínio motor de um dos lados, sendo que o outro auxilia na ação desenvolvida. (Alvão; Bogoni, 2017).

Deste modo, entendo que handebol e lateralidade possuem uma relação intrínseca a ponto de que o refinamento de ações relacionadas à lateralidade dominante contribui fortemente para o desempenho de fundamentos essenciais do handebol, tais como receber ou passar a bola; fazer um chute, ou mesmo uma finta; cada um deles pode ser melhorado pelo aprimoramento desta capacidade motora.

Neste trabalho, serão analisados resultados obtidos a partir de uma coleta de dados relacionados aos fundamentos do handebol tais como alcance de salto, ângulo de finalizações e alvos (em alvos específicos definidos na baliza) de três atletas destros, porém realizando finalizações tanto na ponta esquerda quanto na direita, na segunda linha de ataque na quadra de handebol. Assim, não será feito um estudo voltado para todas as posições, mas apenas para pontas destros, a fim de mostrar que ações voltadas para destros podem contribuir para que se consigam bons resultados em termos de melhoramento em finalizações destes atletas, em uma partida de handebol.

LATERALIDADE E PONTAS NO HANDEBOL

A prática do handebol pode trazer diversos benefícios àquele que o pratica; tanto físicos, psicológicos, sociais e motores. Em relação ao aspecto motor, possibilita o desenvolvimento de um repertório que permite ser melhorado, contribuindo para a realização de movimentos cada vez mais elaborados. Assim, esse aprimoramento de movimentos pode ser entendido como um processo progressivo, onde movimentos mais simples e não organizados são aprimorados a movimentos mais elaborados, mais complexos (Krebs, at all., 2010; apud Lima; Leão, 2022), tais como aqueles associados à lateralidade.

A lateralidade, como uma capacidade motora, está presente em todo ser humano, como uma característica que se apresenta em ações como pegar um objeto, chutar uma bola, levar uma colher à boca, ou mesmo, subir em um ônibus. Segundo Paiva (2006, apud Goulart, 2015), essa capacidade se apresenta quando há predomínio de um lado do corpo em relação ao outro, onde a esfera motora de um lado é ascendente em relação à outra. De acordo com Oliveira (2001, apud Alvão; Bogoni, 2017), no que diz respeito aos lados dominantes, nos níveis de mãos, olhos e pés, o lado dominante apresenta maior força muscular, mais precisão e rapidez; entretanto, o outro lado é igualmente importante, pois auxilia na ação, funcionando ambos como complementares.

Em relação à origem da lateralidade em um indivíduo, Lussac (2019) aponta que as questões teóricas e hipóteses que explicam o porquê da preferência de um lado do corpo em relação a outro são diversas e vão desde questões históricas, hereditárias, da dominância cerebral, da influência do meio psico-social-afetivo, bem como, a educacional, cada uma apresentando argumentos e conclusões que buscam justificar essa dominância. Contudo, Lussac (2019, p. 8, apud Oliveira, 2001, p. 67), afirma que “nenhuma dessas teorias sozinhas são suficientes para explicar o fenômeno da lateralização. Ela é o resultado da associação de diversos fatores [...]”. Assim, percebemos a profundidade de uma característica humana que se expressa em ações motoras que, para uma pessoa adulta e normal, parecem bem simples.

Quanto à expressão da lateralidade em uma pessoa, ela começa a ser definida por volta dos 6 aos 8 anos, estando perfeitamente definida por volta dos 10 anos de idade (Goulart, 2015; Guardiolla, 1998, apud Silva, 2019). Assim, podemos afirmar que um pré-adolescente,

ou mesmo um jovem já possui sua lateralidade definida.

Quando pensamos no esporte, especificamente o handebol, é possível ver a lateralidade como uma característica que soma no sentido de que o refinamento de ações relacionadas a ela contribui para o desempenho de fundamentos essenciais, tais como receber ou passar a bola; fazer um chute, ou mesmo uma finta. Sousa (2006, apud Silva, 2019), fazendo referência à relação entre a lateralidade e o handebol, afirma que o treinamento destas habilidades motoras é importante no desempenho físico, dando atenção ao desenvolvimento de condicionamento físico específico dos praticantes de handebol.

De acordo com Silva (2019), “no processo do desenvolvimento da habilidade motora lateralidade, sendo aprimorada na manualidade pelo handebol, quanto mais contínuo e homogêneo a lateralidade, mais espontaneamente as habilidades serão refinadas.” (Silva, 2019, p. 19). Desse modo, é possível promover ações que levem ao desenvolvimento desta habilidade a fim de refiná-la. Estão o trabalho desenvolvido em uma equipe de handebol com um ponta direita destro pode contribuir para que fundamentos importantes, tais como salto e chutes, tenham seus resultados melhorados a partir de um trabalho específico.

Pontas no Handebol

O Handebol é formado por uma equipe de até 14 atletas, sendo que entram para a quadra de jogo apenas 7, dos quais um é o goleiro, e os demais são suplentes (CBHB, 2016). Cada um dos seis atletas de linha ocupa posições diversas e muitas delas específicas dentro da quadra. Em um ataque, os jogadores que ocupam a primeira linha ofensiva são os armadores, sendo um central, dois meias (um da direita e um da esquerda); bem como, os que ocupam a segunda linha ofensiva, que são o pivô e dois pontas (o ponta direita e o ponta esquerda) (Knijnik, 2009).

Neste esporte, cada jogador precisa desenvolver habilidades táticas e técnicas que venham somar com a equipe tanto do ponto de vista individual, quanto coletivo, a fim de que o gol seja alcançado. Além disso, é preciso que o atleta domine elementos técnicos próprios do jogo, tais como empunhadura, recepção, passe, arremesso, drible e finta (Franke, 2018). Neste quadro de importância, destaco os pontas. No handebol, os atletas que ocupam as posições de pontas jogam nas extremidades da quadra e são essenciais no jogo, tanto na defesa, quanto, e fundamentalmente, na movimentação ofensiva. São jogadores que precisam ter grandes habilidades em arremessos, já que a posição que ocupam não desfruta de privilégios para finalizações; haja vista que, devido às dificuldades para finalizar objetivamente, precisam variar suas formas de arremessos e de direção da bola durante o movimento (Cavalcante, 2024).

Knijnik (2019) apresenta estes atletas como os que atuam em pequenos espaços e possuem tipos morfológicos variados; costumam ser muito rápidos e com diversos tipos de arremessos. Em relação aos arremessos, estes atletas possuem uma variedade de modos para fazê-los, podendo ser “com grandes saltos e rolamento no chão, giros de corpo, incríveis variações da posição do braço e da mão, arremessos fortes, táticos, colocados e com efeitos” (Knijnik, 2019, p. 69). Ainda segundo este autor: “Os pontas devem ser mestres na arte de ler o movimento dos goleiros e, em poucos e curtíssimo tempo, durante um salto no ar ou uma queda, tentar driblá-los” (Knijnik, 2019, p. 69).

Nas equipes de handebol com atletas acima de 11 anos, por conta da lateralidade já definida, é comum que os pontas esquerdas sejam destros, enquanto que os pontas direitas, canhotos. Knijnik (2019) também afirma que isso está relacionado às questões biomecânicas dos ângulos de salto e das posições necessárias do braço nos arremessos (Knijnik, 2019). Dessa forma, é natural a busca por atletas que melhor se encaixam nos perfis destas posições. Entretanto, “dado que a maioria da população é destra” (Costa, 2023, p. 39), e pouco mais de 10% é formada por pessoas canhotas (Eduardo, 2020), é possível que atletas destros, diante da

difficuldade de se encontrar canhotos, possam desempenhar a função de ponta direita em uma equipe de handebol e apresentar resultados próximos ou iguais àqueles que são canhotos? A resposta obtida para esta questão a partir de um estudo de caso com um atleta destro que joga na ponta direita de uma equipe de handebol poderá permitir conclusões que venham corroborar com o desenvolvimento de trabalhos definidos para a lateralidade direita para atletas destros nesta posição no handebol.

2 MATERIAL E MÉTODOS

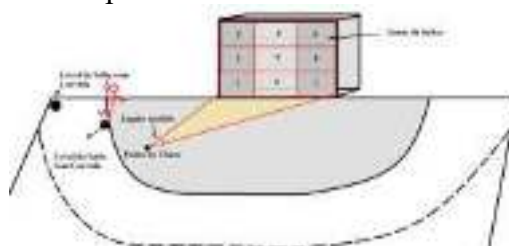
Este trabalho consiste em um estudo de caso de caráter descritivo e qualitativo, onde são analisados resultados obtidos a partir da observação dos movimentos de salto e arremessos de um atleta definido como ponta esquerda destro de uma equipe de handebol. É importante destacar que o estudo de caso corresponde a um método de pesquisa onde um fenômeno é analisado a partir de um contexto específico da realidade (Coimbra; Martins, 2014). Segundo Coimbra e Martins (2014), os estudos de caso podem ser exploratórios, se objetiva obter informação preliminar sobre o objeto de estudo; descritivos, quando é descrito o “como”; ou analíticos, quando visa construir ou desenvolver uma nova teoria, confrontando-a com outras existentes.

Para efeito de comparação, foram convidados três atletas, identificados com lateralidade destra, a participar deste estudo. Dois pertencem à equipe adulta e um à equipe juvenil da Associação Cachoeirense de Handebol (ACHA), do município de Cachoeira do Arari, Arquipélago do Marajó, Estado do Pará. Os dois atletas da equipe adulta e o da juvenil já participam de competições regionais e estaduais. Os dois atletas da equipe adulta serão identificados por Atleta B, o qual desempenha a função de ponta esquerda na mesma equipe desde os 16 anos de idade, até o momento (aos 23 anos); participando de competições nas equipes juvenil, júnior e adulta. Outro, que será identificado como Atleta C, que está na referida equipe desde os 13 anos de idade, até o momento (com 20 anos), passando pelas equipes juvenil, júnior e atualmente, adulto. O atleta da equipe juvenil, que será identificado como Atleta A, faz parte da equipe desde os 12 anos, passando pelas equipes infantil, cadete e juvenil.

Serão estudadas quatro variáveis, a saber: O Alcance Sem Corrida, obtido após o salto para a finalização com os atletas posicionados junto à área do goleiro (a 1 m da linha de fundo); Alcance Com Corrida, onde cada atleta estará no canto e fará uma corrida antes do salto para ganhar impulso a partir de um ponto localizado a 1 m (metro) medido a partir da linha de fundo e junto à linha da área de goleiro; o Ângulo de Finalização, medido a partir do ponto em que o atleta larga a bola no momento do chute, formado pelas retas que unem este ponto e as traves da baliza; e, o Alvo (A), que são pontos específico do gol, a saber: as zonas do gol indicados conforma a Figura 01 abaixo (Fernández. at all, 2010).

As medições foram feitas para os três atletas, com as devidas anotações para os saltos de alcance (um sem corrida e outro com) medidos entre os pontos de saída do salto e ponto de largada da bola no chute; em relação aos ângulos, foram medidos com auxílio de um transferidor de 180° a partir dos vértices dos ângulos formados unindo-se os extremos de um barbante nas traves da baliza, conforme a Figura 01, abaixo.

Figura 01: Ângulo de alcance após o chute.



Foram registrados os acertos nas zonas de 1 a 9, após os chutes, para os três atletas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os valores obtidos na Tabela 01 mostram algumas medidas importantes dos três atletas e também suas idades.

Tabela 01: Valores indicativos da idade, massa corpórea (MC), estatura e envergadura.

Atleta	Idade (Anos)	MC (kg)	Estatura (m)	Envergadura (m)
A	17	60	1,71	1,69
B	23	70	1,77	1,87
C	20	69	1,86	1,88

Em relação à variável MC, observamos a proximidade entre B e C. Em relação a esta variável, é comum que os atletas que são pontas apresentem uma MC menor, comparado com os atletas de outras posições, tal como os meias e pivôs, por conta de que estas características somam com as necessidades motoras específicas para essa posição (Marcon, 2018). Já para a variável Estatura, o Atleta C tem maior vantagem comparada aos demais; porém, quando olhamos para a Envergadura, são muito próximas entre B e C. Estas duas últimas variáveis são essenciais quando observamos o alcance do salto e do ângulo de chute efetuados pelos atletas durante uma finalização.

As variáveis Alcance (com corrida e sem), Ângulo de Finalização e Acertos foram registradas na Tabela 02, abaixo.

Tabela 02: Alcance, Ângulos de Finalização e Acertos (sem e com corrida para o salto).

ATLETA	Sem corrida para o Salto			Com corrida para o Salto		
	Alcance (m)	Ângulo (°)	Alvo	Alcance (m)	Ângulo (°)	Alvo
A	2,95	13°	7	3,54	15°19'	8
B	2,83	14°	7	3,58	18°	8
C	3,90	20°	1	4,30	25°30'	1

Da observação da Tabela 02, vemos que, em relação ao Alcance sem corrida para os saltos, os atletas A e B possuem resultados muito próximos, assim como os Ângulos e os Alvos escolhidos. Do mesmo modo, quando há a corrida para o salto a fim de ganhar impulso. Além disso, há diferença entre os Ângulos de Finalização quando há corrida: O do Atleta B é maior, e isto pode ser explicado por conta da maior altura e envergadura de B. É importante destacar que os Atletas A e B são destros e jogam como ponta esquerda; ou seja, as condições motoras para a realização dos exercícios são bem mais favoráveis. Quando olhamos as medidas do Atleta C, percebe-se que, na realização do salto para arremesso sem corrida, os valores do alcance e ângulo já se apresentam superiores aos de A e B, além de que o alvo acertado no chute é o 1, que corresponde a uma área de difícil defesa. Quando das medidas obtidas para o salto com corrida a fim de ampliar o impulso, o alcance e o ângulo sofrem aumentos consideráveis, com destaque para o Ângulo de finalização, que foi de 25°30', o que significa que há um aumento do leque de possibilidades para uma finalização positiva, alcançando o gol. É bom destacar que o Atleta C é definido como destro que exerce a função de ponta direita.

4 CONCLUSÃO

Considerando que não é tarefa fácil conseguir atletas canhotos, tanto pela quantidade

de pessoas definidas com essa lateralidade, quanto, pelo número de habitantes muitas vezes pequeno em muitos municípios onde existem equipes de handebol, é essencial que pessoas destros que se identificam com o handebol e que jogam como pontas, possam desenvolver habilidades e fundamentos que lhes permitam executar a função tanto de ponta direita, quanto de ponta esquerda. Neste estudo de caso, mostramos que é possível um atleta definido com lateralidade destra obter resultados muito positivos para a ponta direita, mesmo que o normal seja para a função na ponta esquerda. Os resultados indicam que, mesmo com condições físicas próximas, o atleta que realizou os exercícios na ponta direita conseguiu resultados muito superiores aos definidos como destros na ponta, onde poderiam alcançar resultados muito melhores. Assim, desenvolver exercícios e treinos que possam corroborar para que a lateralidade não seja um impedimento para que atletas destros ou canhotos possam desenvolver fundamentos e técnicas com precisão e melhoria de variáveis diversas, é fundamental dentro do ambiente deste esporte.

REFERÊNCIAS

- ALVÃO, L. C.; BOGONI, R. M. Lateralidade: Um estudo de Caso de Crianças Canhotas. *In: Recit – Revista Eletrônica Inovação e Tecnologia*. v. 8. n 22. Periódico Científico da UTFPR, 2017. Disponível em <https://periodicos.utfpr.edu.br/recit/article/view/e-5146>. Acesso: 02 jan. 2025.
- CAVALCANTE, M. C. **Posições do Handebol e as funções dos Jogadores em Quadra**. Esportelândia, 2024. Disponível em <https://www.esportelandia.com.br/handebol/posicoes-do-handebol/>. Acesso: 23 dez. 2024.
- COIMBRA, M N. C. T.; MARTINS, A. M. O. Estudo de caso como abordagem metodológica no nível superior. *In: Nuances: Estudo sobre Educação*. v. 24. n. 3. Presidente Prudente: UNESP, 2014. Disponível em <https://doi.org/10.14572/nuances.v24i3.2696>. Acesso: 04 Jan. 2025.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de Jogo: Handebol Indoor**. 1 ed. Aracajú: CBHb, 2024. Disponível <https://lphb.com.br/downloads/REGRAS%20DO%20HANDEBOL%20Indoor%20-%201%20mar%202024.pdf>. Acesso: 05 Jan. 2025.
- COSTA, P. L. F. **Canhotos: representações sociais de jovens sobre uma diferença invisível**. 2023. 197 f. Tese (Doutorado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/32224/1/Priscila%20Lambach%20Ferreira%20da%20Costa.pdf>. Acesso: 05 Dez. 2024.
- EDUARDO. Canhotos são pouco mais de 10 % da população mundial. *In: Insto é: Planeta*. Disponível em <https://revistaplaneta.com.br/canhotos-sao-pouco-mais-de-10-da-populacao-mundial/>. Acesso: 06 Jan. 2025.
- FRANKE, R. A. **Metodologia do Handebol**. 1 ed. Disponível em <https://biblioteca-a.read.garden/>. Acesso: 15 out. 2024.
- FERNÁNDEZ, J. J. *at all*. Fundamentos técnicos-táticos individuais no ataque I. *In: GRECO, Pablo Juan; ROMERO, Juan J. Ferández (Orgs.). Manual de handebol: da iniciação ao alto*

nível. São Paulo: Phorte Editora, 2010. (Versão digital).

GOULART, M. L. **Handebol na escola como fator de desenvolvimento da lateralidade**. 2015. 17f. TCC (Licenciatura em Educação Física) – Curso de Educação Física, Centro universitário do Sul de Minas (UNIS/MG). Varginha, 2015. Disponível em <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/1891/1/Mateus%20de%20Lima%20Goulart%2095813.pdf>. Acesso: 18 dez 2024.

JUNIOR, A J. R.; NUNES, T. M. Aprendizado do Handebol: Comparação de Métodos de Ensino do Esporte. *In: Coleção Pesquisa em Educação Física*. v.13. n.4. pp.47-56. Várzea Paulista: Fontoura Editora, 2014. Disponível em https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/1137_1504047103.pdf. Acesso: 05 Jan. 2025.

KNIJNIK, J. D. **Handebol**. 1 ed. São Paulo: Odysseus, 2009.

LIMA, R. T.; LEÃO, I. C. S. Handebol como Facilitador para o Desenvolvimento Motor do Praticante. *In: Revista Brasileira do Esporte e do Exercício*. v.1. n. 2. UFPE. Disponível em <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/esporteeexercicio/index>. Acesso: 03 Jan. 2025.

LUSSAC, R. M. P. Considerações psicomotoras sobre a lateralidade e respectivos apontamentos acerca da capoeira. *In: Revista Caminhos da Educação: Diálogos, Culturas e diversidades*. v.4. n. 1. p. 1 – 13. Teresina: UFPI, 2022. Disponível em <https://doi.org/10.26694/caedu.v4i1.2574>. Acesso: 03 Jan. 2025.

MARCON, L. G. **Aptidão Física em Atletas de Handebol Masculino Regional nas Diferentes Posições de Jogo**. 2018. 29 f. TCC (Graduação em Educação Física). Escola de Educação Física do Exército. Rio de Janeiro – RJ, 2018. Disponível em <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/2958/1/TCC%20CI2018%20-%20Ten%20Galletti%20%281%29.pdf>. Acesso: 05 Jan. 2025.

SILVA, J. A. T. **Processo de ensino-aprendizagem para o handebol no anos iniciais do ensino fundamental**: Refletindo sobre suas Contribuições para a Melhoria da Lateralidade. 2019. 25f. TCC (Licenciatura Plena em Educação Física). Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, 2019. Disponível em <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/42670>. Acesso: 18 dez. 2024.