

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO – UFMT
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TURMA ESPECIAL DE PRIMAVERA DO LESTE

***“A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO NO MÉTODO PARCIAL,
NOS ESTADOS DE ÂNIMOS NOS ATLETAS DE HANDEBOL”***

LUIZ MATEUS COTY

PRIMAVERA DO LESTE, MT

2007

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO – UFMT
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TURMA ESPECIAL DE PRIMAVERA DO LESTE

***“A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO NO MÉTODO PARCIAL,
NOS ESTADOS DE ÂNIMOS NOS ATLETAS DE HANDEBOL”***

LUIZ MATEUS COTY

Orientador: Prof. Esp. CLAUDIO JOSÉ SANTANA DE FIGUEIREDO

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física, Campus Primavera do Leste, Universidade Federal de Mato Grosso, como parte dos requisitos para aprovação na disciplina Metodologia de Pesquisa II e obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

PRIMAVERA DO LESTE, MT

2007

DEDICATÓRIA

A minha família, em especial a minha mãe Lélia Marlene Coty, ao meu pai Luiz Paulo da Silva Coty e também a minha companheira de caminhada Rafa (Lora).

Pois:

“Vocês me mostraram o caminho do saber,
e esse caminho se mostrou eterno”

AGRADECIMENTOS

A Deus por guiar o meu caminho.

A minha mãe por ter cuidado tão bem de mim.

Ao meu pai pelos puxões de orelha quando necessário.

A minha família por ser à base de sustentação nos momentos de dificuldade.

A minha companheira Rafa, por sempre estar do meu lado nessa dura caminhada.

Aos meus amigos e colegas que de uma maneira ou outra participaram e compartilharam as experiências vivenciadas por todo esse processo.

Aos professores e mestres que me ensinaram, orientaram e transformaram toda a minha visão sobre a Educação Física.

E ao meu orientador pela paciência.

RESUMO

Neste estudo investigou-se a influência do método parcial de treinamento nos estados de ânimos dos atletas praticantes de Handebol. Participaram desse estudo 18 sujeitos, estes atletas da Seleção Estudantil de Handebol Masculino da Cidade de Primavera do Leste – MT, que treinam regularmente para representar a cidade em competições, jogos e afins. Os atletas foram divididos em dois grupos. O primeiro grupo chamado de Grupo 1 (G1), composto por 09 sujeitos do sexo masculino, com média de idade de 15,5 anos, que somente praticaram o treinamento global. O segundo grupo, chamado de Grupo 2 (G2), foi composto por 09 sujeitos do sexo masculino, com média de idade de 15,5 anos, que somente praticaram o treinamento específico de arremesso. Assim neste trabalho monográfico pretende-se através de pesquisa de resultados demonstrar este contexto na prática esportiva da modalidade de handebol. Será documentando o significado particular relacionado com as emoções manifestadas pelo atleta no pré-teste e no pós-teste no treino desenvolvido, sendo aplicada a lista de checagem LEA-RI (VOLP, 2000). Para uma melhor análise os dados foram tratados de duas formas. Foi empregada primeiramente a análise descritiva de frequência de resultados, onde essa técnica possibilita uma visualização de fácil entendimento dos resultados dos adjetivos obtidos do pré-teste para o pós-teste, visualizando assim as suas mudanças. Foi utilizada também a prova dos sinais, nessa metodologia atribui-se para cada adjetivo uma escala de intensidade que varia de muito pouco, pouco, forte e muito forte, onde os mesmos terão valor atribuído 1, 2, 3 e 4 respectivamente, para a análise dos dados. De acordo com a análise dos dados os adjetivos considerados negativos aumentaram, e alguns positivos diminuíram com relação ao treinamento de método parcial. Assim conclui-se que o treinamento de Handebol no método parcial interfere nos estados de ânimos dos atletas.

Palavras Chaves: treinamento desportivo, Handebol e Estados de ânimo.

SUMARIO

	Página
1. INTRODUÇÃO.....	01
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	02
2.1 A história do treinamento.....	03
2.1.1 Conceito de treinamento esportivo.....	04
2.1.2 Treinamento Generalizado (Global) e Treinamento Específico.....	04
2.1.3 Treinamento Técnico.....	05
2.1.4 Métodos de Treinamento.....	05
2.1.4.1 Método parcial ou analítico.....	05
2.1.4.2 Método Global em forma de jogo ou método de	
confrontação.....	06
2.2 O Handebol.....	06
2.2.1 A História do Handebol.....	06
2.2.2 O Handebol no Brasil.....	07
2.2.3 Fundamentos técnicos no Handebol.....	08
2.2.3.1 Passes.....	08
2.2.3.2 Recepções.....	09
2.2.3.3 Progressões.....	09
2.2.3.4 Arremessos.....	10
2.2.3.5 Dribles.....	10
2.3 Estados de ânimo.....	11
3.OBJETIVO.....	13
4. MATERIAIS E METODOLOGIA.....	14
4.1 Sujeitos.....	14
4.2 Ambiente experimental e material.....	14
4.3 Instrumento.....	15
4.4 Procedimento.....	15
4.5 Tratamento dos dados.....	15
5. APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO.....	17
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
ANEXOS.....	24

1. INTRODUÇÃO

O treinamento nas modalidades esportivas é de fundamental importância na preparação dos atletas, sendo reinventado paulatinamente. As novas técnicas de treinamento buscam cada vez mais o bom desempenho bem como melhoras significativas do rendimento do atleta. O treinamento neste aspecto visa de uma forma organizada e cíclica concretizar seu objetivo específico, ou seja, um aperfeiçoamento das habilidades motoras nos atletas. Assim uma planificação se faz necessária, pois é nele que ocorre a integração do processo de obtenção de rendimento, assim nesse processo cabe ao professor-treinador elaborar qual é a melhor forma de treinamento para se atingir o sucesso com os seus atletas.

A forma do treinamento está diretamente ligado ao método que o professor adotar para o desenvolvimento dos atletas, seja no método parcial ou no método global, a forma como será abordado o treinamento influenciará diretamente no rendimento da sua equipe. Principalmente se falarmos do psicológico dos atletas, onde os atletas não vivem só de habilidades motoras, mas vivem de sensações, emoções de um significado particular do treinamento.

Neste contexto a atividade física quando praticada, segundo estudos, modifica as emoções dos atletas, onde suas reações e ações manifestam-se através das atividades realizadas. E em se tratando de um treinamento técnico a busca da perfeição, faz com que o atleta cobre de si mesmo um bom desempenho, manifestando sua satisfação ou não no desempenho obtido.

Essas manifestações descrevem-se por estados de ânimo. Os estados de ânimo são sentimentos vivenciados num determinado acontecimento e em

determinadas experiências presenciadas e o Handebol por se tratar de um esporte com certo grau de dificuldade de aprendizado motor, sendo necessário um conhecimento muito extenso dos conteúdos técnicos, táticos e sistemas por parte do professor, cabendo a ele lançar mão de caminhos para abordar os conteúdos do ensino do Handebol.

Assim neste trabalho monográfico, pretende-se através de pesquisa de resultados, comprovar ou não na prática esportiva da modalidade de Handebol, a mensuração dos estados de ânimo dos praticantes. Será documentado o significado particular, relacionado com as emoções manifestadas pelos atletas no pré e no pós-teste do treinamento desenvolvido.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A história do treinamento

O treinamento é uma atividade usada a milhares de anos tanto no Egito como na Grécia para preparar atletas nos Jogos Olímpicos e também para a guerra, só no final do século XIX com o Renascimento dos Jogos Olímpicos ele passou de uma forma espontânea a uma estrutura mais sistemática visando elevar o rendimento esportivo.

Segundo DANTAS apud BÖHME (2003) o termo treinamento origina-se da raiz latina *trahere* e do latim vulgar *tragere* (puxar, trazer, arrastar, carregar, criar). Na primeira metade do século XIX foi modificada do francês *trainer* para o inglês *training*, que a princípio tinha o significado de retirar cavalos de corrida do estábulo (*to train*) para serem preparados para correr. O termo passou a ser utilizado no remo, e com isso foi transferido para o ser humano. A partir do século XX, o termo foi incorporado ao Esporte, além de outras áreas como a Psicologia, Economia, Pedagogia, entre outras. O treinamento está ligado diretamente com a história dos Jogos Olímpicos, evoluindo simultaneamente.

Segundo BÖHME (2003) a palavra treinamento é utilizada tanto na linguagem coloquial como na linguagem acadêmica e em outras áreas de conhecimento. Trata-se de um processo que tem por objetivo a melhoria de determinado desempenho, seja este na área cognitiva, psicossocial ou motora;

para o alcance do objetivo almejado, utiliza-se, na maioria das vezes, o recurso da repetição de determinada atividade, por meio do exercício.

2.1.1 Conceito de treinamento esportivo

Existem vários conceitos relacionados ao treinamento esportivo, de uma forma geral o treinamento requer exercícios sistemáticos e cíclicos com seus objetivos definidos.

Segundo BARBANTI (1997), *“treinamento é em geral um termo usado para várias coisas, mas quase sempre indica uma instrução organizada, cujo objetivo é aumentar o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos homens ou dos animais”*. Dessa forma o treinamento é uma forma de preparação dos atletas buscando um padrão elevado de rendimento nos esportes. O Treinamento Esportivo consiste na preparação do atleta a níveis técnico, físico, tático, psicológico e intelectual. Trabalha-se o atleta como um todo por meio de exercícios físicos na busca do seu objetivo.

2.1.2 Treinamento Generalizado (Global) e Treinamento Específico

No treinamento generalizado utiliza-se a aprendizagem de vários fatores, de várias disciplinas, em busca da formação geral do corpo, ou seja, busca-se uma forma generalizada de aprendizagem conforme BARBANTI (1997).

No treinamento específico, busca-se o melhor do rendimento do atleta em determinada modalidade esportiva. Tem por objetivo a aceleração do processo de adaptação física, psíquicas para o cumprimento das exigências das competições e/ou jogos.

O treinamento específico tem efeitos específicos sobre o organismo. Essa capacidade de adaptação específica do organismo é importante para a metodologia do treinamento, pois se queremos desenvolver uma capacidade motora específica não poderemos treinar outra capacidade. É um fundamental saber, que para um ótimo desenvolvimento de uma capacidade motora, seus componentes devem ser treinados isoladamente. Como as atividades

esportivas exigem diferentes solicitações e várias capacidades motoras ao mesmo tempo, o importante é sabermos organizar o treinamento onde ocorra uma mistura ideal dos componentes envolvidos.

2.1.3 Treinamento técnico

Segundo BARBANTI (1997), “o treinamento técnico é uma seqüência estruturada de exercícios que tem como finalidade a aprendizagem, formação, aperfeiçoamento/refinamento das habilidades motoras específicas da modalidade praticada pelo executante”. No treinamento técnico preocupa-se principalmente em melhorar a execução motora do padrão técnico, levando em conta as condições reguladoras do processamento de informações. O objetivo do técnico então é formular a técnica desejada, informando ao atleta o objetivo a ser alcançado, sendo assim necessário buscar o método de treinamento mais eficaz no que se diz respeito ao processamento de informações, cujo objetivo visa a melhora do desempenho motor e cognitivo do atleta, através de explicação ou demonstração direta, ou indireta, e também auxiliá-lo na execução dos exercícios.

2.1.4 Métodos de treinamento

O método vem como uma forma organizada e sistemática de, criar ambientes de aprendizagem que eficientemente conduzem a resultados favoráveis CANFIELD *apud* TENROLER (2004).

2.1.4.1 Método parcial ou analítico

Para XAVIER *apud* TENROLER (2004), o método parcial consiste em ensinar uma destreza motora por partes para, posteriormente, uni-las entre si. Esse método quando adotado, deverá analisar quais partes do fundamento no qual este sendo executado deverão ser ensinados. Cada detalhe deverá ser analisado e ensinado, passo a passo, para os atletas desde o posicionamento de pernas quando falamos do fundamento do passe, a recepção da bola. Sendo um método detalhado de toda a execução técnica do movimento em questão, acaba se tornando desgastante para os atletas.

2.1.4.2 Método Global em forma de jogo ou método de confrontação

Para compreensão desse método, é necessário que haja a prática da modalidade como um todo. Partindo do pressuposto que se aprende um esporte pelo jogo propriamente dito. Conforme DIETRICH *apud* TENROLER (2004), o método de confrontação se dá sob o lema de “jogar – jogar – jogar!”. O autor deixa bem claro que esse método não possui um planejamento bem estruturado. Não trabalhando o jogo de forma desmembrado, ou seja, elementos isolados de aprendizagem.

2.2. O Handebol

O Handebol (hand significa mão em inglês e ball, bola) é um esporte coletivo, podendo ser praticado na areia (beach Handball), no campo de Futebol este praticamente extinto; e em quadra cobertas. O Handebol nada mais é do que uma junção de vários esportes, como o Basquetebol e o Futebol de campo, mas com características e regras diferentes. Trata-se de uma modalidade de base que permite desenvolver nos seus praticantes as mais variadas qualidades: físicas, psíquicas, sociais e morais. (TENROLER, 2004)

A prática do Handebol desenvolve três gestos naturais de suma importância como: correr, saltar e arremessar. Trata-se de uma das modalidades de jogos coletivos mais ricos como forma de educação, recreação, lazer ou praticada de forma competitiva (alto nível).

2.2.1 A História do Handebol

. Assim como outras modalidades esportivas, quando falamos de sua origem ou história, como o Handebol, encontramos várias versões, mas com diferenças significativas nos vários aspectos da modalidade. Desde datas, regras, participantes, organizadores, campeonatos, enfim uma quantidade significativa de itens. Segundo TENROLER (2004), na Grécia antiga, o jogo de "Urânia", era praticado com uma bola do tamanho de uma maçã, usando as mãos, mas sem balizas. Mesmo durante a idade média, eram os jogos com bola praticados como lazer por rapazes e moças. Em meados do século passado (1848), o professor

dinamarquês Holger Nielsen criou, no Instituto de Ortrup, um jogo denominado Haandbold, determinando suas regras. No mesmo período, os Tchecos conheciam jogo semelhante denominado Hazena. Há registros também de um jogo similar na Irlanda e no El Balon do uruguaio Gualberto Valetta, como precursores do handebol. Mas o Handebol, jogado na atualidade, foi introduzido e reformulado em 1919, pelo professor alemão Karl Schelenz passando a denominar o esporte de Handebol, com as regras publicadas pela Federação Alemã de Ginástica para o jogo com 11 jogadores. Em 1920, o Diretor da Escola de Educação Física da Alemanha tornou o jogo desporto oficial.

Com o grande crescimento do futebol com quem dividia o espaço de jogo, e por encontrar dificuldades climáticas do rigoroso inverno, muitos meses de frio e neve, o Handebol de Campo foi aos poucos sendo substituído pelo Hazena que passou a ser o Handebol a 7, chamado de Handebol de Salão, que mostrou-se mais veloz e atrativo. Em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique-Alemanha, o Handebol (não mais era necessário o complemento "de salão") foi incluído na categoria masculina, reafirmou-se em Montreal-Canadá em 1976 (masculino e feminino) e não mais parou de crescer.

2.2.2 O Handebol no Brasil

Após a I Grande Guerra Mundial, um grande número de imigrantes alemães vieram para o Brasil estabelecendo-se na região sul por conta das semelhanças climáticas.

Assim com esse intercâmbio cultural, os brasileiros passaram a ter contato com a cultura, tradição folclórica e conseqüentemente as atividades recreativas e desportivas, dentre os quais o então Handebol de Campo. Foi em São Paulo que ele teve seu maior desenvolvimento, principalmente quando em 26 de fevereiro de 1940 foi fundada a Federação Paulista de Handebol, tendo como seu primeiro presidente Otto Schemelling.

O Handebol de Salão somente foi oficializado em 1954 quando a Federação Paulista de Handebol instituiu o I Torneio Aberto de Handebol que foi jogado em campo improvisado ao lado do campo de futebol do Esporte Clube

Pinheiros, campo esse demarcado com cal (40x20m e balizas com caibros de madeira 3x2m).

Este Handebol praticado com 7 jogadores e em um espaço menor agradou de tal maneira que a Confederação Brasileira de Desportos - CBD órgão que congregava os Desportos Amadores a nível nacional, criando assim um departamento de Handebol possibilitando assim uma organização dessa modalidade, assim como torneios e campeonatos brasileiros nas várias categorias masculina e feminina.

Contudo, a grande difusão do Handebol em todos os estados deu-se com a sua inclusão nos III Jogos Estudantis Brasileiros realizado em Belo Horizonte-MG em julho de 1971 como também nos Jogos Universitários Brasileiros realizado em Fortaleza-CE em julho de 1972. Como ilustração, nos JEB's/72 o Handebol teve a participação de aproximadamente 10 equipes femininas e 12 masculinas, já em 1973 nos IV JEB's em Maceió-AL tivemos cerca de 16 equipes femininas e 20 masculinas.

2.2.3 Fundamentos técnicos do Handebol

Segundo BÖHME (2003), são movimentos fundamentais do handebol que são executados segundo um determinado gesto técnico que é a forma "correta" de execução de um movimento específico, descrito biomecanicamente. Os fundamentos do handebol são 5: passes, recepções, progressões, arremessos e dribles. No treinamento vai existir uma fase que se objetiva desenvolver os fundamentos técnicos básicos do esporte praticado.

2.2.3.1 Passes

São fundamentos técnicos que permitem a bola ir de um jogador a outro, desta forma ele necessita sempre da interdependência de no mínimo duas pessoas que devem ser utilizados sempre em progressão ao gol.

Tipos de passe:

Passes acima do ombro: podem ser realizados em função da trajetória da bola para frente ou oblíquo, sendo que ambos podem ser: retificado ou bombeado.

Passes em pronação: lateral e para trás.

Passes por de trás da cabeça: lateral e diagonal.

Passes por de trás do corpo: lateral e diagonal.

Passe para trás: na altura da cabeça com extensão do pulso.

Passe quicado: quando a bola toca o solo uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro, nesse tipo de passe a bola é atirada ao solo em trajetória diagonal.

2.2.3.2 Recepções

A recepção é um fundamento técnico cujo principal objetivo é dar ao jogador um inteiro domínio sobre a bola passada a ele. Deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas voltadas para frente. No handebol existem 3 tipos de recepções: recepção alta, recepção média e recepção baixa.

2.2.3.3 Progressões

A progressão, como o próprio nome indica, é um fundamento técnico cujo principal objetivo é dar ao jogador a condição de progredir em direção a quadra adversária no intuito de conseguir o melhor posicionamento possível dentro das variantes ambientais que o jogo oferece. São quase todos os deslocamentos feitos com ou sem a posse da bola. Com a posse da bola ele pode ser realizado através de um, dois ou no máximo três passos em qualquer direção ou mesmo sem deslocamento. No handebol existem 3 tipos de progressões: o drible, os 3 passos e os 3 passos + drible + 3 passos.

2.2.3.4 Arremessos

O arremesso é um fundamento técnico que possibilita ao jogador fazer ou não o gol na equipe adversária. É realizado sempre em direção ao gol. A maioria dos arremessos pode ser denominada "de ombro" e seguem basicamente a mesma descrição de movimento a seguir - 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 a da cabeça e no momento do arremesso ser empurrada para frente com um movimento de rotação do úmero.

Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

Com apoio - significa que um dos pés do arremessador ou ambos esteja(m) em contato com o solo.

Em suspensão - significa que no momento do arremesso não há apoio de nenhum tipo do arremessador com o solo.

Com queda - significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza uma queda, normalmente a mesma se dá dentro da área adversária e de frente - arremesso bastante comum entre os pivôs e eventualmente entre os pontas.

Com rolamento - significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza um rolamento, na maioria das vezes um rolamento de ombro. Este tipo de arremesso é mais comum entre os pontas⁴ e eventualmente por pivôs.

2.2.3.5 Dribles

O drible é o movimento de bater na bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento sendo um fundamento técnico utilizado como recurso que visa primariamente progredir em direção ao gol adversário.

Ritmo Trifásico - (conhecido entre os atletas como "3 passadas") é considerado pela literatura um fundamento onde o jogador dá três passos à frente e em direção a meta adversária com a posse da bola.

Duplo Ritmo Trifásico - (conhecido entre os atletas como "dupla passada") é considerado pela literatura um fundamento onde o jogador dá "sete" passos com a posse da bola, sendo obrigatoriamente realizados à frente, da seguinte forma: os três primeiros passos são dados com a posse da bola imediatamente após ter recebido a mesma, e simultaneamente na execução do quarto passo o jogador terá que quicar a bola no solo uma vez, tornar a empunhá-la e dar mais três passos com a bola dominada. Ao final do sétimo passo ele terá obrigatoriamente que passar ou arremessar a bola. A literatura indica que o primeiro passo deverá ser executado com a perna contrária ao braço que realizará o arremesso.

No handebol existem 2 tipos de dribles: o drible alto, utilizado para deslocamentos em grande velocidade e fundamental para um bom contra-ataque; o drible baixo, utilizado basicamente para a proteção de bola. 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.

2.3. Estados de ânimo

Existem vários estudos que investigaram a influência de atividades físicas nos estados de ânimos. De acordo com PESTANA e PÁSCOA *apud* SANTOS (2001) os estados de ânimo são, em geral, estados afetivos de fraca intensidade e relativa duração que se instalam de forma lenta e progressiva sendo desencadeados mais por motivos internos que externos.

Os estados de ânimos são pequenos indicativos de mudança no humor, diferentemente de emoções que são bruscas e agudas. Segundo DEUTSCH *apud* SANTOS (2001) os estados de ânimo diferem qualitativamente de emoções, além de serem, pouco específicos e superficiais. O qual permite uma ação de auto-regulação, tanto para manter os estados de ânimos considerados positivos, quanto para a diminuição dos estados de ânimos considerados negativos.

Fonte de informação referente às características de funcionamento do organismo os estados de ânimo podem interferir diretamente na probabilidade

dessas ocorrências, notadamente, sobre a predisposição de resposta do organismo. Sendo assim, infere-se que as medidas de estados de ânimo estejam mais associadas a medidas de interação do que a traços de personalidade. São variáveis intervenientes ou fator de predisposição que podem consistir de respostas perceptivas e cognitivas conscientes (BORGATTA apud SANTOS, 2001).

Alguns estudos objetivaram verificar a relação entre as alterações de estados de ânimo e a atividade física, onde notadamente o efeito da ginástica aeróbica, influenciou sobre os estados de ânimos, foi observado por MAROULAKIS & ZERVAS *apud* SANTOS (2001) que constataram significativos efeitos benéficos da prática da ginástica aeróbica pela manhã e pela tarde nos estados de ânimo de mulheres.

O efeito de diferentes atividades físicas sobre os estados de ânimo dos praticantes foi verificado no estudo de BERGER & OWEN *apud* SANTOS (2001). Na observação de homens e mulheres praticando a hatha yoga e a natação afirmaram que a prática de atividade aeróbia não é condição para a melhoria dos estados de ânimo, já que, para os homens a yoga traz mais benefícios que a natação e que para as mulheres os efeitos são semelhantes.

McGOWAN & PIERCE *apud* SANTOS (2001) constataram alterações nos estados de ânimo de estudantes que apresentaram melhoras significativas ao praticar atividades de curta duração. Verificaram que a duração da atividade não é condição para as melhorias.

LORR e colaboradores *apud* SANTOS (2001) analisaram categorias de estados de ânimo e destacaram as locuções alegre, energético, depressivo, raivoso, tenso, depressivo como os mais evidentes no experimento. Os autores alertaram que, ao responder escalas de adjetivos, os sujeitos podem sentir dois sentimentos ao mesmo tempo variando os níveis.

Referente ao instrumento que se verificam os estados de ânimos, a lista de checagem de adjetivos é o mais adequado, conforme a literatura estudada. Por solicitar do sujeito a verificação dos adjetivos que descrevem os seus sentimentos em determinado momento, essas listas de adjetivos geralmente possuem o mesmo formato, onde constam vários sinônimos e muitas vezes escalas de intensidade. E são elaboradas para medir mais de um estado.

3. OBJETIVO

Este estudo tem por objetivo verificar a influência do treinamento de handebol no método parcial no estado de ânimo dos atletas

4. MATERIAIS E METODOLOGIA

4.1 Sujeitos

Participaram desse estudo 18 sujeitos, divididos em dois grupos. O primeiro grupo chamado de Grupo 1 (G1), foi composto por 09 sujeitos do sexo masculino, com média de idade de 15,5 anos, que somente praticaram o treinamento método global. O segundo grupo, chamado de Grupo 2 (G2), foi composto por 09 sujeitos do sexo masculino, com média de idade de 15,5 anos, que somente praticaram o treinamento no método parcial de arremesso.

Os sujeitos são atletas da Seleção Estudantil de Handebol Masculino da Cidade de Primavera do Leste – MT, que treinam regularmente para representar a cidade.

4.2 Ambiente experimental e material

A coleta dos dados fora realizadas nas dependências do Ginásio de Esportes “Pianão”, no mesmo horário e no mesmo local em que os sujeitos já praticavam seu treinamento anteriormente. A quadra possui cobertura, com seu espaço ficando nos padrões oficiais para a pratica do Handebol de 40 m x 20 m, possuindo duas balizas de 3 metros de largura x 2 metros de altura, com as respectivas demarcações na quadra.

Os materiais utilizados foram: lápis de cor preta nº 2 (Extra), bolas de handebol, cones e apito.

4.3 Instrumento

Os dados foram coletados através da Lista de checagem de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada - LEA-RI (Volp 2000), conforme anexo 1. Esta listagem possui 14 adjetivos com escala de quatro níveis de intensidade (muito pouco, pouco, forte e muito forte) subdivididos em sete categorias, sendo sete adjetivos considerados positivos e sete adjetivos considerados negativos. Adjetivos considerados positivos: Feliz, ativo, agradável, calmo, sonhador, leve e cheio de energia. Adjetivos considerados negativos: cansado, agitado, desagradável, triste, inútil, tímido e com medo.

4.4 Procedimento

Inicialmente foi feito um prévio contato com o professor responsável pela equipe de Handebol da cidade de Primavera do Leste, onde foram esclarecidas e tiradas as dúvidas sobre a pesquisa. Na seqüência foi estabelecido contato com os grupos no qual ambos foram orientados e submetidos ao mesmo procedimento.

Dispersos no centro da quadra e sentados no chão todos os participantes receberam um lápis nº 2 e a Lista Reduzida de Estados de Ânimos Reduzida e Ilustrada (anexo 1). Após ser feito todo o esclarecimento quanto ao preenchimento da lista os alunos/atletas deram início ao seu preenchimento, sendo devidamente identificado e recolhido após o término do mesmo, deu-se início ao treinamento. Imediatamente após as atividades os alunos responderam uma lista idêntica a primeira.

Para uma melhor identificação e apresentação dos resultados o grupo submetido ao treinamento no método global será denominado de Grupo 1 (G1), e o grupo submetido ao treinamento específico será denominado Grupo 2 (G2).

4.5 Tratamento dos dados

Para uma melhor análise os dados foram tratados de duas formas. Foi empregada primeiramente a análise descritiva de freqüência de resultados, onde

essa técnica possibilita uma visualização de fácil entendimento dos resultados dos adjetivos obtidos do pré-teste para o pós-teste, visualizando assim as suas mudanças.

Foi utilizada também a prova dos sinais, essa técnica é empregada em pesquisas que a mensuração qualitativa é inviável, mas é possível estabelecer pontos em relação a duas condições e, deste modo, determinar se são diferentes. (SANTOS *apud* SIEGEL, 1975). Nessa metodologia atribui-se para cada adjetivo uma escala de intensidade que varia de muito pouco, pouco, forte e muito forte, onde os mesmos terão valor atribuído 1, 2, 3 e 4 respectivamente, para a análise dos dados. Os dados obtidos no pré-teste foram comparados com o do pós-teste

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos com o tratamento dos dados. Através de gráficos e figuras serão expostos os dados para uma melhor compreensão.

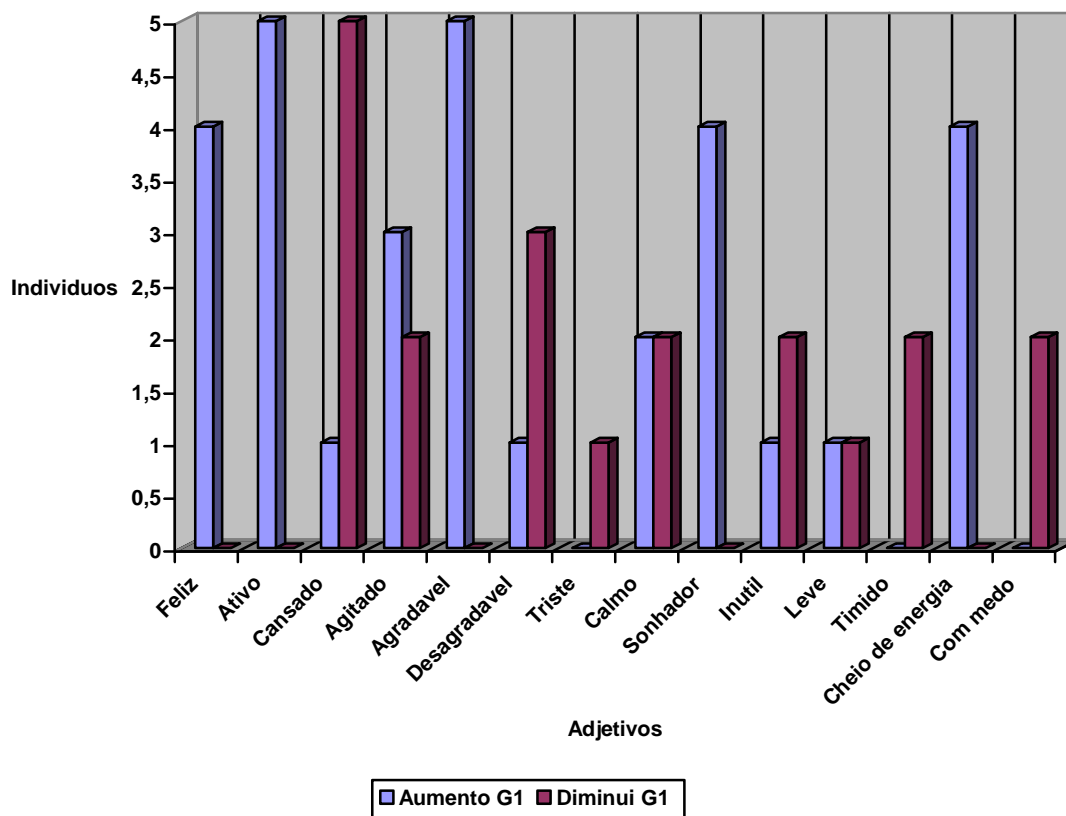
No Grupo 1 (Figura 1) os adjetivos que mais aumentaram com o treinamento no método global foram: feliz, ativo, agradável, sonhador e cheio de energia. Os que mais diminuíram foram: cansado, tímido e inútil.

O adjetivo ativo sofreu um aumento em cinco sujeitos bem como o adjetivo agradável. Já os adjetivos feliz, sonhador e cheio de energia sofreram um aumento em quatro sujeitos. Basicamente quase todos os adjetivos considerados positivos obtiveram um aumento.

Com relação aos adjetivos que diminuíram, cansado foi o que mais se destacou, sofrendo alteração em cinco dos sujeitos. Os adjetivos tímido e com medo sofreram alteração em dois sujeitos.

O Jogo por possuir um significado peculiar e característico para cada atleta, torna-se o ápice de todo o treinamento desenvolvido e acaba influenciando positivamente nos estados de ânimos. Mesmo alguns atletas não terem o rendimento esperado, os mesmos ficam eufóricos simplesmente só por estarem participando do jogo.

FIGURA 1 - Representação Gráfica de frequência de resultados do Grupo 1 - Método Global



Com relação ao Grupo 2 (Figura 2) os adjetivos que mais aumentaram com o treinamento no método parcial foram: cansado sonhador e inútil. Os que mais diminuíram foram: ativo, agitado, leve, tímido e com energia.

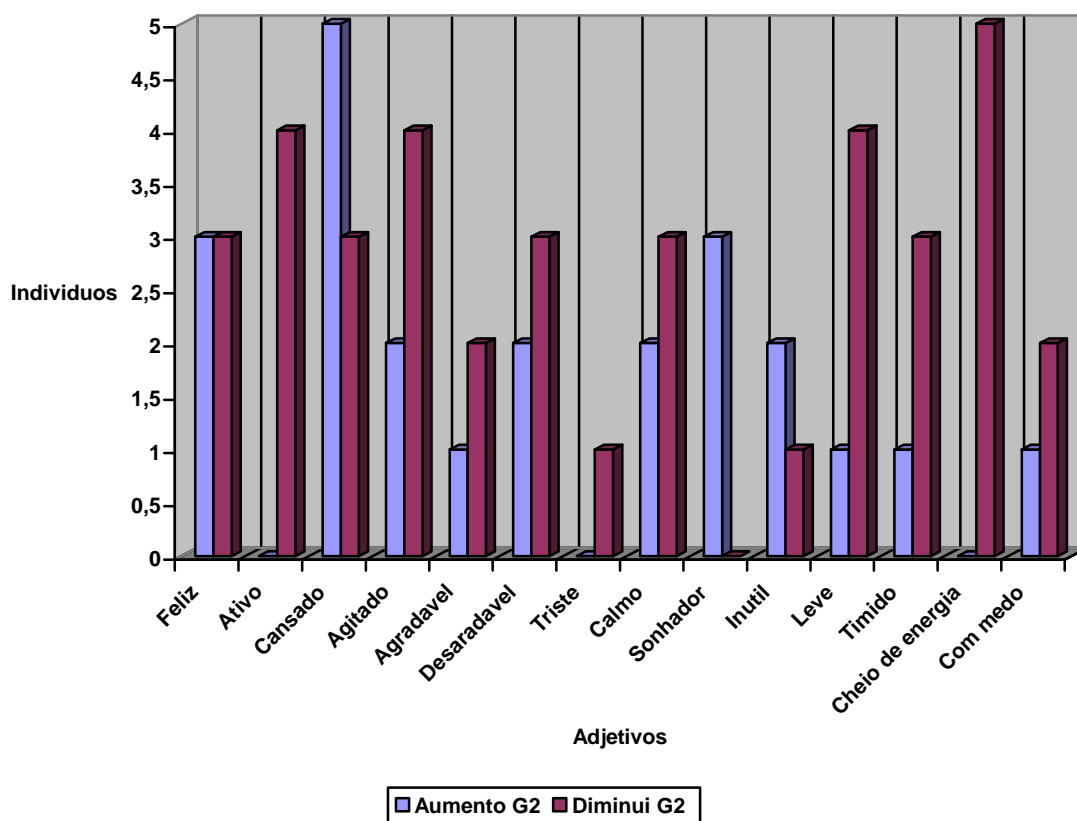
O adjetivo cansado sofreu um aumento em cinco sujeitos. Já o adjetivo sonhador sofreu um aumento em três sujeitos. O adjetivo inútil sofreu um aumento em dois dos seus participantes.

Com relação aos adjetivos que diminuíram, cheio de energia foi o que mais sofreu alteração, em cinco dos sujeitos. Os adjetivos ativo, agitado e leve sofreram alteração em quatro sujeitos. O adjetivo tímido sofreu alteração em três dos sujeitos.

No treinamento parcial, a aprendizagem acaba se tornando algo monótono e sem motivação, onde se ensina passo a passo a execução dos movimentos corretos para um melhor aperfeiçoamento técnico por parte do atleta. Esse

método mostra-se eficaz quanto a aprendizagem, mas deixa a desejar com relação a motivação por parte dos atletas.

FIGURA 2 - Representação Gráfica da frequência de resultados do Grupo 2 - Método Parcial



Conforme Figura 3 podemos verificar a freqüência dos sujeitos que sofreram alguma interferência nos estados de ânimo ao praticarem o treinamento. Fica claro

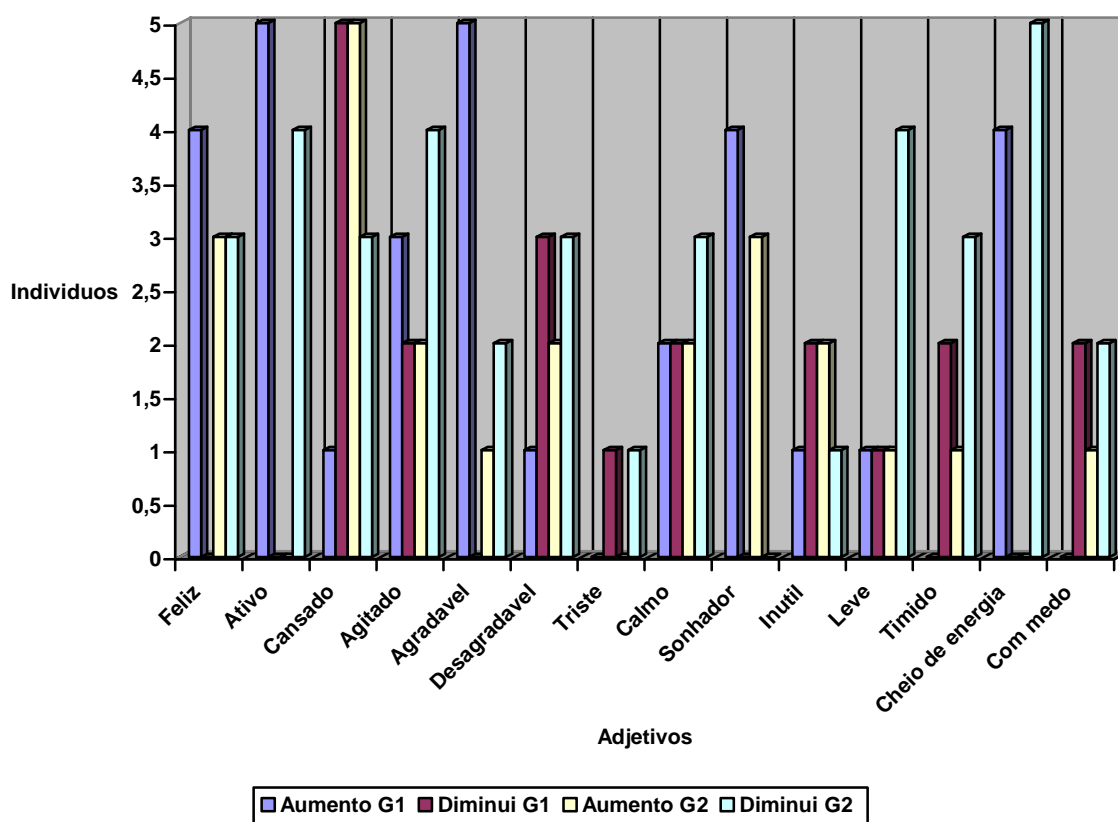
que a maioria dos atletas envolvidos sofreram alguma influência, e isso ocorreu em quase todos os adjetivos. Esses dados vêm á reforçar os resultados obtidos em outras literaturas, onde a atividade física tem interferência nos estados de ânimos de quem o pratica. E no caso do treinamento parcial por se tratar de um treinamento técnico onde se exige um pouco mais dos atletas, na busca de uma execução correta do movimento. Acaba influenciando negativamente nos estados de ânimos.

Observa-se que as diferenças entre o G1 e o G2 são significativas, quando se faz uma comparação entre ambos os grupos, percebe-se claramente que um grupo seria basicamente o resultado inverso do outro.

O único adjetivo que aumentou consideravelmente tanto no G1 como no G2, foi o adjetivo sonhador. Este adjetivo é considerado positivo, e a manifestação dessa sensação dá-se devido à expectativa da proximidade dos Jogos Escolares, no qual estava sendo o seu foco, ou seu objetivo dos treinamentos.

Pode-se observar também que no G1, os adjetivos considerados positivos obtiveram um aumento considerável isso deve-se pela fato, do jogo em si ser tratado mais como um prêmio para os atletas aumentando assim os adjetivos considerados positivos.

FIGURA 3 - Representação Gráfica da frequência de resultados do Grupo 1 e 2



Na Prova dos Sinais (Tabela 1) os resultados obtidos foram o seguinte:

O G1 modificou significativamente os adjetivos ativo e agradável. No G2 o adjetivo que mudou significativamente foi o cheio de energia.

Numa visão geral, foram poucos os adjetivos que mudaram significativamente isso se deve também ao fato de ter sido aplicado em um numero reduzido de sujeitos.

Os adjetivos ativo e agradável mudaram de forma significativa positivamente, devido ao fato do método global, ser o jogo na sua forma completa. O jogo tem um significado único para os atletas, sendo o ápice de todo o trabalho no qual eles estavam sendo submetidos.

Já no método parcial, ocorreu uma diminuição significativa no adjetivo cheio de energia. Deve-se ao fato, do treinamento parcial ser trabalhado de forma desmembrada com um objetivo único, no caso foi trabalhado a técnica de arremesso. Esse treinamento torna-se muito desgastante, para os atletas que acabam tendo que repetir várias vezes a execução do movimento. Condicionando o corpo assim a correta execução da técnica do arremesso.

Tabela 1 - Quadro de valores resultantes da Prova dos Sinais para mudanças, do pré para o pós teste.

Adjetivo	G1 - Global	G2 – parcial
1 - Feliz/alegre	-	-
2 - Ativo/energético	0,031	-
3 - Pesado/Cansado	0,109	0,363
4 - Agitado/nervoso	0,500	0,344
5 - Agradável	0,031	-
6 - Desagradável	-	0,500
7 - Triste	-	-
8 - Calmo/tranquilo	-	0,500
9 - Espiritual/sonhador	-	-
10 - Inútil/apático	-	-
11 - Leve/suave	-	1,188
12 – Tímido	-	-
13 - Cheio de energia	-	0,031
14 - Com medo	-	-

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No andamento desta pesquisa, foi necessário o aprofundamento dos conhecimentos referente a treinamento e as emoções/sentimentos provocadas pela prática de atividade física. O Estudo delimitou-se nos chamados Estados de ânimos no treinamento no método específico para Handebol.

O interesse por esse tema surgiu á partir da inquietação com relação ao treinamento de Handebol, no que diz respeito a motivação de atletas praticantes desta modalidade. Partindo disso, verifica-se que os estados de ânimo é uma das formas de ver o que realmente está agradando ou não aos atletas.

À medida que o estudo e as reflexões foram avançando, foi comprovado que o treinamento, bem como quase todas as atividades físicas estudadas, á partir do movimento, expressam as mais diversas emoções. Neste contexto é interessante frisar que o treinamento conforme o método abordado pode ter os mais variados resultados, tanto quanto ao nível de motivação como no desempenho na realização dos movimentos desportivos praticados pelos atletas.

Mediante a análise, interpretação e reflexão dos capítulos que compõem este estudo, tornaram-se possível fazer algumas considerações acerca do objetivo proposto.

Ficou claro, que tanto o treinamento no método específico, bem como, no global influenciaram no estado de humor, os resultados apontaram que os dois métodos atuaram de forma diferente. O treinamento específico influenciou os estados de ânimos dos atletas, diminuindo a sensação de **tímido, ativo, agradável, calmo** e significativamente a sensação **cheio de energia**, e aumentou

a sensação de **cansado, inútil e sonhador**, ou seja, atuou negativamente nos estados de ânimo dos atletas. O treinamento no método global aumentou **feliz, sonhador, cheio de energia** e significativamente as sensações de **ativo e agradável**. Diminuiu as sensações **cansado, tímido e inútil**. O método global atuou de forma positiva quando falamos dos adjetivos que obtiveram mudanças.

Percebe-se que os atletas que praticaram o treinamento no método específico, sofreram uma influência negativa, com relação aos que praticaram o treinamento global. Mas por se tratar de esporte de rendimento, fica praticamente inviável, aplicarmos somente o jogo. Pois o treinamento específico vem justamente corrigir os erros de execução, encontrados durante uma partida, sendo a repetição a forma encontrada para a busca da perfeição do movimento. Assim o treinamento acaba ficando sem motivação.

Ficando a cargo dos treinadores o dever de estudar as características mais importantes e peculiares de seus atletas. Devendo procurar estratégias, que concretizem o objetivo proposto permitindo ao atleta seu próprio estilo de jogo, a partir disso, o jogador terá prazer em participar colocando em prática a tática na qual o treinador achou mais viável para a sua equipe. Partindo do pressuposto de detectar as coisas que o indivíduo considera importante, o técnico deverá criar condições para que as tais coisas sejam realizadas. Ou seja, o técnico acaba ser tornando o primeiro psicólogo, em uma área pouco explorada no Brasil que é a psicologia do esporte, uma prova disso, é falta de literatura sobre esse assunto.

Este estudo na verdade é apenas uma pequena fatia de estudos mais aprofundados que deverão surgir nessa área pouco explorada, mas que certamente é muito importante na preparação das equipes que tem por objetivo o êxito esportivo.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, Valdir J. **Treinamento Esportivo**. São Paulo: Editora Edgard Blucher Ltda, 2ª edição, 1997.
- BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília-DF v. 11, nº 3, p. 97-104, jul./set. 2003;
- FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o Esporte: Corpo & Movimento**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.
- REIS, H. H. B. dos. O ensino do handebol utilizando-se do método parcial. <http://www.efdeportes.com/efd93/handebol.htm>. Acessado em 02 de novembro de 2007.
- SANTOS, Eliane Sousa Oliveira dos. **Influência do Balé Clássico e da Dança Moderna nos Estados de Ânimos**. (São Paulo, 2001. Dissertação de Mestrado em Ciência da Motricidade – Motricidade Humana) Instituto de Biociência. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro SP.
- TENROLER, Carlos. **Handebol teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 2004.

ANEXO I

LEA - RI - Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (Volp, 2000)

Nome: _____ Idade _____

Fré
Fos



Feliz, alegre

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Ativo, energético

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Pesado, Cansado, carregado

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Agitado, nervoso

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Agradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Desagradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Triste

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Calm, Tranquilo

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Espiritual, Sonhador

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Inútil, Apático

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Leve, Suave

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Timido

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Cheio de Energia

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Com medo

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco