

EFEITOS DO TREINO DE FLEXIBILIDADE E FORÇA FUNCIONAL NA PRECISÃO EM TESTE DE HANDEBOL

Maurício Quian Nogueira¹, Fabrício Boscolo Del Vecchio^{1,2}. ¹Faculdades Integradas Metropolitanas de Campinas, ² Faculdade de Educação Física - UNICAMP

A presente investigação buscou avaliar os efeitos do treinamento funcional resistido (TFR) e de flexibilidade na precisão do arremesso de 9 metros de 10 jogadoras de handebol. Para tal, delineou-se pesquisa quase-experimental, de medidas repetidas, pré-pós intervenção, tendo como estímulos: 30 segundos de alongamento ou 2x10 repetições de *pullover* na bola. Foram avaliadas: 1) reprodutibilidade, por meio do CCI; 2) consistência interna do teste, a partir do alfa de Cronbach; 3) mudanças no rendimento segundo tipo de intervenção, através de análise de variância. Pontua-se que os treinamentos não proporcionaram mudanças significantes no escore do teste de 9m; no entanto, 60% das atletas melhoraram seus resultados com o TFR e 50% delas pioraram com o treino de flexibilidade.

Palavras-Chave: Potencialização Pós-Ativação, Flexibilidade, Handebol