

## TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE EM GOLEIRAS DE HANDEBOL

Pesquisador(es): GRAZIOLI, Denise Steffens ; ZANINI, Daniela

Curso: Educação Física - Bacharelado

Área: Ciências da Vida

Resumo: O estágio profissional curricular I, do Curso de Educação Física - Bacharelado foi realizado com atletas da Associação de Handebol feminino de Chapecó. O estudo delimitou-se nas funções do goleiro de handebol com base em suas principais características físicas, motoras e técnicas. Dentre os atributos físicos relevantes para a posição, destacam-se as capacidades motoras velocidade, coordenação, flexibilidade, força, potência e resistência. O objetivo do estágio foi desenvolver flexibilidade em uma goleira de handebol com idade de 15 anos. O treinamento foi realizado no Complexo Esportivo Verdão. O método utilizado foi o treino de flexibilidade com exercícios de alongamento dinâmicos e estáticos com duração de 20 a 30 segundos para cada movimento, realizado duas vezes na semana com duração em média de 40 minutos cada sessão. Para avaliar a flexibilidade foi utilizado o teste de “sentar e alcançar”, utilizando o banco de Wells. A partir dos resultados obtidos, constatou-se que houve uma melhora no nível de flexibilidade da atleta envolvida. Sendo que na primeira avaliação a atleta teve resultado no teste de flexibilidade um valor de 39,5 cm e após a intervenção de 12 sessões de treinamento alcançou 43,0 cm. Conclui-se que exercícios de alongamento estáticos e dinâmicos contribuem para o aumento de flexibilidade de goleiras de handebol.

Palavras-chave: Handebol. Flexibilidade. Goleira.

E-mails: denise\_grazioli@outlook.com

