

EFEITO DA PRÁTICA MENTAL NO DESEMPENHO DO SAQUE NO VOLEIBOL

Julia Causin ANDREOSSI, Renato MORAES

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

E-mail: julia.andreossi@usp.br

Introdução: Na necessidade de explorar meios mais eficientes para o refinamento de uma habilidade ou para a maximização do desempenho técnico-tático de atletas, a prática mental é vista como um método “não convencional” que elimina obstáculos relacionados ao estresse, às lesões físicas e que amplifica o envolvimento de aspectos cognitivos. Nesse sentido, a prática mental oferece um potencial campo de pesquisa, que pode ser usado em diferentes esportes como o voleibol. **Objetivos:** Investigar os efeitos do treinamento mental sobre a eficiência do saque de jogadores de voleibol. **Metodologia:** Dez voluntárias de um time universitário de voleibol do estado de São Paulo (idade: 22 ± 4 anos) foram divididas em dois grupos, prática física (G_{PF}) e prática física e mental (G_{PFM}), e submetidas a um delineamento randomizado e *single-blind*. Foram feitos testes de saque antes e após a intervenção do treinamento mental, tanto em situação controlada em direção a um alvo, quanto em situação de jogo. Apenas para o G_{PFM} foram realizadas sessões de prática mental da sequência correta do movimento do saque, assim como do seu resultado efetivo, durante 10 minutos em uma frequência de 2 vezes por semana, durante 4 semanas. A análise comparativa do desempenho do saque entre os grupos foi determinada através do escore dos testes antes e após a intervenção, por meio do teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância de 0,05. **Resultados:** Na situação controlada, ao comparar o desempenho do saque dos participantes no pré-teste não houve diferença significativa entre os grupos ($t_8 = -1,078$; $p = 0,313$). No entanto, no pós-teste, o G_{PFM} ($2,2 \pm 1.3$ pontos) obteve uma melhora significativa ($t_8 = -2,639$; $p = 0,030$) comparado com o G_{PF} ($0,5 \pm 0.7$ pontos). Em situação de jogo, foi feita apenas análise descritiva da pontuação média total, apresentando no pré-teste e no pós-teste os valores de 3,0 e de 3,6, respectivamente. **Conclusões:** Em ambiente controlado, a prática mental foi capaz de melhorar o desempenho do saque no voleibol, mostrando-se, a partir da combinação com a prática de exercício físico, uma importante estratégia de refinamento do gesto motor.

Palavras chaves: prática mental, voleibol, aprendizagem motora