

EFEITO DA DIFICULDADE DA META NA APRENDIZAGEM E AUTOEFICÁCIA DO SAQUE DO VOLEIBOL EM PARTICIPANTES DE PROJETO ESPORTIVO

José Danilo Leal de Oliveira¹, Vitor Hugo De Sousa Bento², Cicero Luciano Alves Costa³

Introdução: A compreensão dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho motor tem crescido nas ciências do esporte, especialmente no contexto de habilidades específicas como o saque no voleibol. A autoeficácia na aquisição e/ou melhora das habilidades motoras podem influenciar nesses fatores. **Objetivo:** Analisar o estabelecimento de metas para o aprendizado no saque do voleibol e observar a influência da autoeficácia neste processo. **Metodologia:** Participaram do estudo um grupo de 14 pessoas, entre estes adolescentes e adultos com idades de 13 a 26 anos. Foi utilizado uma quadra de voleibol com tamanho oficial, um alvo confeccionado com TNT (tecido não tecido). Foram divididos em dois grupos com 7 pessoas em cada, onde um grupo ficou com uma meta difícil que consistia em acertar o centro do alvo nas 80 tentativas, já o outro grupo ficou com uma meta de menor dificuldade que combinava entre nas primeiras 40 tentativas apenas passar a bola para o outro lado da quadra e nas outras 40 tentativas acertar o centro do alvo. Cada participante teve um total de 100 tentativas divididas em: 10 no pré-teste, 80 na aquisição e 10 na retenção. **Resultados:** Foi observado uma melhora na precisão dos participantes com a meta de maior dificuldade em relação ao grupo que combinaram as metas. A autoeficácia teve uma queda significativa em ambos os grupos, podendo observar uma noção da real dificuldade do teste ao decorrer das práticas.

Palavras-chave: Autoeficácia. Voleibol. Estabelecimento de metas. Aprendizagem.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: danilo.leal@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: vitor.sousabento@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: cicero.costa@urca.br