

326

**O TESTE EXPERIMENTAL DA TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO.** *Patrícia Cristiane Sturm e José Augusto Evangelho Hernandez* (Curso de Psicologia/ULBRA/Canoas/RS).

O presente estudo testou a eficácia da técnica cognitiva de visualização para promover uma melhoria no desempenho de atletas infantis, sexo feminino, da modalidade esportiva ginástica olímpica. Os sujeitos tinham idade entre 7 e 9 anos. Dentro da prática da ginástica foi escolhido um exercício específico para realização do experimento. Após, foram constituídos três grupos: no primeiro grupo, duas atletas foram submetidas ao treinamento mental concomitante ao treinamento físico específico intensivo; no segundo, duas atletas foram submetidas, apenas, ao treinamento físico específico intensivo; e, por fim, duas atletas que participaram do treinamento físico geral, ou seja, não específico intensivo. Todas as atletas foram avaliadas antes e depois dos programas de treinamentos. A avaliação seguiu critérios técnicos previamente definidos e foi feita por juiz especialista da área. Os resultados revelaram associação importante entre o treinamento mental e a execução do exercício. Na discussão são evidenciados os fatores envolvidos na visualização que contribuem para a melhoria no desempenho da técnica.