

Este trabalho foi expressamente elaborado com vista à realização da unidade curricular de “Projecto de Investigação” do 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Resumo

O presente estudo pretendeu analisar os efeitos de um programa de visualização mental junto de uma população de atletas da modalidade de Ténis de Campo dos escalões competitivos sub-12, sub-14 e sub-16.

Os resultados visaram a análise do número de acertos em dez modelos de serviço, antes e após a implementação do referido programa.

As principais conclusões deste estudo indicaram a melhoria da capacidade global de serviço do grupo que experimentou o programa de treino psicológico, ao contrário do verificado no grupo de atletas que não realizou o treino.

Apontaram, igualmente, para cada um dos escalões competitivos, os modelos de serviço que foram mais beneficiados com a realização do treino psicológico, constituindo-se como informações pertinentes ao planeamento dos conteúdos técnico-tático e psicológico, do treino do serviço nesta modalidade.

Posteriormente, é discutida a relevância dos programas de treino psicológico nos escalões de formação desportiva, ajudando na promoção do desenvolvimento psicológico dos jovens e melhorando a capacidade de execução dos gestos técnicos.

Abstract

The present study claims to analyze the effects of an imagery training program on a group of tennis young athletes, belonging to the under 12, under 14 and under 16 competitive levels.

The results aimed do analyze the number of hits on ten models of tennis serve, before and after the implementation of the refered program.

The primal conclusions of this study indicated the improvement of the global capacity to serve between the group that experienced the psychological training program, contrarily to the group that didn't performed it.

The study recorded, for each competitive level, what models of tennis serve most benefited with the imagery training program, raising up relevant information to the process of technical, tactical and psychological training programming.

Later, the relevance of the psychological programs on the development and capacity to implement technical gestures of young tennis players is discussed

ÍNDICE

1. Introdução..... **Erro! Marcador não definido.**
2. Revisão de Literatura..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.1. Enquadramento da Área Científica Estudada..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.2. O Treino de Competências Psicológicas no Desporto **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.2.1. Os Factores que Influenciam o Rendimento.. **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.2.2. Os Objectivos e os Contextos de Aplicação .. **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.2.3. As Razões para a Negligência do Treino Psicológico **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.3. A Modalidade de Ténis de Campo **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.3.1. A Caracterização..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.3.2. As Exigências Psicológicas **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.4. A Visualização Mental..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.4.1. A Definição e os Tipos de Visualização Mental **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.4.2. Os Modelos Teóricos da Visualização Mental **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.4.3. Os Programas de Treino de Visualização Mental **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.5. A Relação Entre a Visualização Mental e o Rendimento no Desporto..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.5.1. A Eficácia da Visualização Mental: Circunstâncias **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.5.2. A Aplicação da Visualização Mental na Aprendizagem, Aperfeiçoamento e Manutenção de Competências Motoras **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.5.3. A Eficácia da Visualização Mental na Modalidade de Ténis **Erro! Marcador não definido.**
 - 2.5.3. A Combinação do Treino Mental com o Treino Técnico no Ténis..... **Erro! Marcador não definido.**
3. Apresentação do Problema..... **Erro! Marcador não definido.**
 - 3.1. Objectivos do Estudo **Erro! Marcador não definido.**
 - 3.2. Propósito e Pertinência do Estudo **Erro! Marcador não definido.**
 - 3.3. Definição do Problema **Erro! Marcador não definido.**
 - 3.4. Hipóteses do Estudo **Erro! Marcador não definido.**
4. Metodologia da Investigação **Erro! Marcador não definido.**

4.1. População do Estudo	Erro! Marcador não definido.
4.2. Amostra do Estudo.....	Erro! Marcador não definido.
4.2.1. Caracterização da Amostra	Erro! Marcador não definido.
4.2.2. Situação da Amostra	Erro! Marcador não definido.
4.3. Os Procedimentos e os Instrumentos de Recolha dos Dados	Erro! Marcador não definido.
4.3.1. A Definição das Zonas de Ressalto de Bola..	Erro! Marcador não definido.
4.3.2. A <i>Performance</i> dos Atletas na Execução do Serviço	Erro! Marcador não definido.
4.3.3. O Questionário de Visualização de Movimentos	Erro! Marcador não definido.
4.4. Fundamentação e Planificação do Programa e Fases de Intervenção.....	Erro! Marcador não definido.
4.3.1. A Fase de Educação	Erro! Marcador não definido.
4.3.2. A Fase de Aquisição	Erro! Marcador não definido.
4.3.3. A Fase de Prática.....	Erro! Marcador não definido.
4.4. Identificação de Variáveis	Erro! Marcador não definido.
4.5. Os Procedimentos Prévios	Erro! Marcador não definido.
4.6. O Design do Estudo	Erro! Marcador não definido.
4.7. Tratamento Estatístico dos Dados	Erro! Marcador não definido.
5. Apresentação e Discussão dos Resultados	Erro! Marcador não definido.
5.1. Avaliação da Capacidade Global de Serviço do Grupo Sujeito ao Programa	Erro! Marcador não definido.
5.2. Avaliação da Capacidade das Componentes Visual e Cinestésica de Visualização Mental do Grupo Sujeito ao Programa ...	Erro! Marcador não definido.
5.3. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço do Grupo Sujeito ao Programa	Erro! Marcador não definido.
5.3.1. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa.....	Erro! Marcador não definido.
5.3.2. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa.....	Erro! Marcador não definido.
5.3.3. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa.....	Erro! Marcador não definido.

- 5.3.4. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa.....**Erro! Marcador não definido.**
- 5.3.5. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa.....**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço do Grupo Sujeito ao Programa**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4.1. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4.2. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa.....**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4.3. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa.....**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4.4. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa**Erro! Marcador não definido.**
- 5.4.5. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa**Erro! Marcador não definido.**
- 5.5. Avaliação da Capacidade Global de Serviço do Grupo de Controlo.....**Erro! Marcador não definido.**
- 5.6. Avaliação das Componentes Visual e Cinestésica de Visualização Mental do Grupo de Controlo**Erro! Marcador não definido.**
- 5.7. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço do Grupo de Controlo**Erro! Marcador não definido.**
- 5.7.1. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, do Grupo de Controlo**Erro! Marcador não definido.**
- 5.7.2. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, do Grupo de Controlo**Erro! Marcador não definido.**

- 5.7.3. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.7.4. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.7.5. Avaliação da Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8. Avaliação da Execução nos Cinco Modelos de Segundo Serviço do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8.1. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8.2. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8.3. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8.4. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.8.5. Avaliação da Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, do Grupo de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.9. Comparação das Avaliações Iniciais Entre os Grupos Experimental e de Controlo **Erro! Marcador não definido.**
- 5.9.1. Avaliação da Capacidade Global de Serviço. **Erro! Marcador não definido.**
- 5.9.2. Avaliação das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental **Erro! Marcador não definido.**
- 5.9.3. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço **Erro! Marcador não definido.**
- 5.9.4. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço **Erro! Marcador não definido.**
- 5.10. Comparação das Avaliações Finais Entre os Grupos Experimental e de Controlo **Erro! Marcador não definido.**

5.10.1. Avaliação da Capacidade Global de Serviço	Erro! Marcador não definido.
5.10.2. Avaliação das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental	Erro! Marcador não definido.
5.10.3. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço	Erro! Marcador não definido.
5.10.4. Avaliação da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço	Erro! Marcador não definido.
5.11. Limitações dos Resultados	Erro! Marcador não definido.
6. Conclusões do Estudo	Erro! Marcador não definido.
7. Propostas de Trabalho	Erro! Marcador não definido.
8. Bibliografia	Erro! Marcador não definido.
9. Anexos	Erro! Marcador não definido.
Anexo 1	Erro! Marcador não definido.
QUESTIONÁRIO DE VISUALIZAÇÃO DE MOVIMENTOS	Erro! Marcador não definido.
Anexo 2 – Exercícios de Visualização Mental	Erro! Marcador não definido.
Exercício de Rotação do Braço	Erro! Marcador não definido.
Exercício de Percepção Sensorial I	Erro! Marcador não definido.
Exercício de Percepção Sensorial II	Erro! Marcador não definido.
Exercício de Nitidez da Imagem	Erro! Marcador não definido.
Exercício de Controlo da Imagem	Erro! Marcador não definido.
Exercício do Jogador-Modelo	Erro! Marcador não definido.
Anexo 3 – Técnicas de Relaxamento	Erro! Marcador não definido.
Técnica de Respiração – Programa de Dois Minutos	Erro! Marcador não definido.
Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson	Erro! Marcador não definido.
Anexo 4 – Resultados do Processamento dos Dados Através do Programa Informático de Análise Estatística	Erro! Marcador não definido.
Estatística Inferencial dos Dados Relativos ao Grupo Sujeito ao Programa de Treino de Visualização Mental	Erro! Marcador não definido.
Estatística Inferencial dos Dados Relativos ao Grupo de Controlo	Erro! Marcador não definido.
Estatística Inferencial dos Dados Relativos à Comparação Entre os Grupos Sujeito ao Programa e de Controlo	Erro! Marcador não definido.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Zonas Ideais de Colocação da Bola Através do Serviço de Ténis, Executado do Lado Direito do Campo;

Figura 2: Zonas Ideais de Colocação da Bola Através do Serviço de Ténis, Executado do Lado Esquerdo do Campo;

Figura 3: *Design* do Estudo.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição dos sujeitos pelas diferentes idades;

Gráfico 2: Distribuição dos Sujeitos do Grupo de Controlo Pelas Diferentes Idades.

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Esquematização das Características e Conteúdos das Sessões da Fase de Educação;

Quadro 2: Esquematização das Características e Conteúdos das Sessões da Fase de Aquisição;

Quadro 3: Estatística Inferencial do Grupo Sujeito ao Programa Para a Variável de Capacidade Global do Serviço Antes e Depois da Sua Implementação;

Quadro 4: Estatística Inferencial do Grupo Sujeito ao Programa Para a Variável de Capacidade Global do Serviço Antes e Depois da Sua Implementação em Cada Um dos Três Escalões Competitivos;

Quadro 5: Estatística Inferencial do Grupo Sujeito ao Programa Para a Variável de Capacidade da Componente Visual de Visualização Mental Antes e Depois da Sua Implementação, em Cada Um dos Três Escalões Competitivos;

Quadro 6: Estatística Inferencial Para a Variável de Capacidade da Componente Visual de Visualização Mental dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 7: Estatística Inferencial do Grupo Sujeito ao Programa Para a Variável de Capacidade Global da Componente Cinestésica de Visualização Mental Antes e Depois da Sua Implementação, em Cada Escalão Competitivo;

Quadro 8: Estatística Inferencial Para a Variável de Capacidade da Componente Cinestésica de Visualização Mental dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 9: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 10: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 11: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 12: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 13: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 14: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 15: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 16: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 17: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, do Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 18: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental;

Quadro 19: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 20: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental;

Quadro 21: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 22: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 23: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 24: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental;

Quadro 25: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 26: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa de Visualização Mental;

Quadro 27: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, do Grupo Sujeito ao Programa, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 28: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo Sujeito ao Programa;

Quadro 29: Estatística Inferencial do Grupo de Controlo Para a Variável de Capacidade Global do Serviço;

Quadro 30: Estatística Inferencial do Grupo de Controlo Para a Variável de Capacidade Global do Serviço, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 31: Estatística Inferencial do Grupo de Controlo Para a Variável de Capacidade Global da Componente Visual de Visualização Mental, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 32: Estatística Inferencial Para a Variável de Capacidade da Componente Visual de Visualização Mental dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 33: Estatística Inferencial do Grupo de Controlo Para a Variável de Capacidade Global da Componente Cinestésica de Visualização Mental, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 34: Estatística Inferencial Para a Variável de Capacidade da Componente Cinestésica de Visualização Mental dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 35: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 36: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 37: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 38: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 2, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 39: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 40: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 41: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 42: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 43: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 44: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Primeiro Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona T, Com Efeito Chapado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 45: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 46: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 47: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 48: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Direito do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 49: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 50: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 1, Com Efeito Cortado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 51: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 52: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 3, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 53: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, em Cada Escalão Competitivo do Grupo de Controlo;

Quadro 54: Estatística Inferencial Para a Variável de Execução do Segundo Serviço, do Lado Esquerdo do Campo, Para a Zona 4, Com Efeito Liftado, dos Indivíduos Pertencentes ao Grupo de Controlo;

Quadro 55: Estatística Inferencial Para a Variável Capacidade Global Inicial Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 56: Estatística Inferencial Para a Variável Capacidade Global Inicial de Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 57: Estatística Inferencial Para a Avaliação Inicial das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 58: Estatística Inferencial Para a Avaliação Inicial das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 59: Estatística Inferencial da Avaliação Inicial da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão;

Quadro 60: Estatística Inferencial da Avaliação Inicial da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 61: Estatística Inferencial da Avaliação Inicial da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 62: Estatística Inferencial da Avaliação Inicial da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo

Quadro 63: Estatística Inferencial Para a Variável Capacidade Global Final de Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 64: Estatística Inferencial Para a Variável Capacidade Global Final de Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 65: Estatística Inferencial Para a Avaliação Final das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 66: Estatística Inferencial Para a Avaliação Final das Componentes Visual e Cinestésica da Visualização Mental Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 67: Estatística Inferencial da Avaliação Final da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 68: Estatística Inferencial da Avaliação Final da Execução dos Cinco Modelos de Primeiro Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo;

Quadro 69: Estatística Inferencial da Avaliação Final da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo, Relativamente ao Escalão Competitivo;

Quadro 70: Estatística Inferencial da Avaliação Final da Execução dos Cinco Modelos de Segundo Serviço Entre os Grupos Experimental e de Controlo.

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

CinPós – Capacidade da componente cinestésica da técnica de visualização mental depois da implementação do programa de treino;

CinPré – Capacidade da componente cinestésica da técnica de visualização mental antes da implementação do programa de treino;

N – Número de indivíduos;

O – Observação;

S1Pós – Avaliação final do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 1, com efeito chapado;

S1Pré - Avaliação inicial do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 1, com efeito chapado;

S2Pós – Avaliação final do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 2, com efeito chapado;

S2Pré - Avaliação final do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 2, com efeito chapado;

S3Pós – Avaliação final do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 3, com efeito chapado;

S3Pré - Avaliação inicial do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 3, com efeito chapado;

S4Pós – Avaliação final do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 4, com efeito cortado;

S4Pré - Avaliação inicial do primeiro serviço, do lado direito do campo, para a zona 4, com efeito cortado;

S5Pós – Avaliação final do segundo serviço, do lado direito do campo, para a zona 1, com efeito liftado;

S5Pré - Avaliação inicial do segundo serviço, do lado direito do campo, para a zona 1, com efeito liftado;

S6Pós – Avaliação final do segundo serviço, do lado direito do campo, para a zona 3, com efeito cortado;

S6Pré - Avaliação inicial do segundo serviço, do lado direito do campo, para a zona 3, com efeito cortado;

S7Pós – Avaliação final do primeiro serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona T, com efeito chapado;

S7Pré - Avaliação inicial do primeiro serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona T, com efeito chapado;

S8Pós – Avaliação final do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 1, com efeito cortado;

S8Pré – Avaliação inicial do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 1, com efeito cortado;

S9Pós – Avaliação final do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 3, com efeito liftado;

S9Pré – Avaliação inicial do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 3, com efeito liftado;

S10Pós – Avaliação final do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 4, com efeito liftado;

S10Pré – Avaliação inicial do segundo serviço, do lado esquerdo do campo, para a zona 4, com efeito liftado;

Sig. – Valor da probabilidade de significância;

SGPós – Capacidade global do serviço depois da implementação do programa de treino;

SGPré – Capacidade global do serviço antes da implementação do programa de treino;

S.P.S.S. - *Statistical Package for the Social Sciences*;

VisPré – Capacidade da componente visual da técnica de visualização mental antes da implementação do programa de treino;

VisPós – Capacidade da componente cinestésica da técnica de visualização mental depois da implementação do programa de treino;

Z – Valor da estatística do teste.