

## 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](mailto: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:  $22 \pm 4$  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