

JAQUELINE BRUSTOLIN STACHON

**O MINI-VOLEIBOL COMO FORMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA
PARA ADULTOS**

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física, do Departamento de Educação Física, setor de Ciências Biológicas da UFPR.

C U R I T I B A

1 9 9 4

JAQUELINE BRUSTOLIN STACHON

O MINI-VOLEIBOL COMO FORMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA
PARA ADULTOS

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física, do Departamento de Educação Física, setor de Ciências Biológicas da UFPR.

Maynelma
Professora Orientadora ~~MARLENA~~ RIBAS MORITZ, MS

SUMÁRIO

| | |
|---|-----|
| SUMÁRIO | iii |
| RESUMO | iv |
| 1.0.PROBLEMA | 01 |
| 1.1. ENUNCIADO | 01 |
| 2.0.JUSTIFICATIVA | 02 |
| 3.0.OBJETIVOS | 03 |
| 3.1. GERAL | 03 |
| 3.2. ESPECÍFICOS | 03 |
| 4.0.REVISÃO DE LITERATURA | 04 |
| 4.1. O MINI-VOLEIBOL | 04 |
| 4.2. HISTÓRIA DO MINI-VOLEIBOL | 04 |
| 4.3. OBJETIVOS DO MINI-VOLEIBOL | 05 |
| 4.4. FASES E TÉCNICAS DESENVOLVIDAS | 06 |
| 4.5. VANTAGENS DO USO DO MINI-VOLEIBOL | 07 |
| 4.5.1. Sistematização | 07 |
| 4.5.2. Adequação | 07 |
| 4.5.3. Fácil aplicabilidade | 08 |
| 4.5.4. Repetição | 08 |
| 4.5.5. Motivação | 08 |
| 4.5.6. Preparação física | 09 |
| 4.5.7. Sociabilização | 09 |
| 4.5.8. Transferência | 10 |
| 4.6. DESVANTAGENS DO USO DO MINI-VOLEIBOL | 11 |
| 4.7. O MINI-VOLEIBOL E O ADULTO | 11 |
| 4.7.1. O adulto sedentário | 11 |
| 4.7.2. O adulto não-sedentário | 12 |
| 5.0.CONCLUSÕES | 16 |
| PROPOSTA | 18 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 19 |

RESUMO

O presente trabalho é uma pesquisa bibliográfica sobre o MV (mini-voleibol), procurando através de vários autores, demonstrar as vantagens e desvantagens do uso do MV como forma de iniciação desportiva com adultos.

Segundo MONTEIRO(1966,pg.17), "o MV é uma modificação interessante que se adapta aos alunos, tornando o aprendizado mais movimentado e mais atraente. Este jogo amplia todas as possibilidades do jogador".

Com base em afirmações como essa, e nas dificuldades encontradas por adultos quando procuram alguma modalidade diferente pra iniciarem sua prática, o presente trabalho procurou apresentar uma proposta para o uso do MV como forma de ensino alternativo do voleibol para adultos que procuram iniciação, sejam esses adultos sedentários ou já praticantes de alguma outra modalidade esportiva.

1.0. PROBLEMA

1.1. ENUNCIADO

A grande maioria dos estudos feitos na área do MV (mini-voleibol), aplica-se às crianças (BAACKE 1990, FAIGLE 1982, STINGHEN 1993 e outros) entretanto há muitos adultos - que tem procurado novas formas de movimento, visando iniciar a prática de um desporto.

Muitos desses adultos podem vir a desistir frente às dificuldades inerentes ao desporto, e o uso do MV poderia motivá-los a continuar em sua iniciação. Sendo o MV uma atividade que tem por fim propiciar a prática do voleibol aqueles que desejam iniciar nesta modalidade, o mesmo não deveria ficar restrito apenas às crianças, podendo ser adaptado para uso em outra faixa etária.

As vantagens do MV em termos de iniciação desportiva para crianças já são comprovadas (STINGHEN,1993), porém - essas vantagens poderiam facilitar também o aprendizado entre adultos. Contudo, essa prática tem sido pouco divulgada entre os mesmos.

O presente estudo visou demonstrar que a prática do MV entre os adultos poderia vir a aumentar o estímulo e a motivação dos mesmos para uma prática constante do MV e do voleibol.

2.0. JUSTIFICATIVA

Visto que, na faixa estária adulta, que tem início por volta dos 22 anos, os indivíduos apresentam maiores dificuldades em aprender habilidades motoras (MAGGIL,1984), e essas dificuldades muitas vezes podem levar o adulto a perder a motivação e desistir de buscar novas formas de movimento e iniciação desportiva, a presente pesquisa pretende propor e demonstrar que o MV pode ser um meio motivante e prazeroso de iniciação no voleibol para adultos.

O MV pode ser uma forma de manter o interesse do adulto na iniciação esportiva mesmo perante as dificuldades, o que poderia, através de uma prática regular, auxiliá-lo a diminuir o nível de stress e melhorar a qualidade de vida, - além de aumentar o número de praticantes do voleibol.

3.0 OBJETIVOS

3.1. GERAL

O presente estudo tem como objetivo divulgar as vantagens do uso do MV como forma de iniciação desportiva com adultos, sensibilizando os profissionais da área de Educação Física que trabalham com esta faixa etária para a utilização do MV, superando as possíveis dificuldades motoras e psicológicas que podem ocorrer durante um trabalho físico novo com adultos.

3.2. ESPECÍFICOS

- Demonstrar que, com algumas adaptações, é possível o uso do MV para iniciação desportiva com adultos;
- Demonstrar as vantagens e desvantagens do uso do MV com adultos;
- Apresentar uma proposta para que o MV passe a ser utilizado regularmente com esta faixa etária.

4.0. REVISÃO DE LITERATURA

4.1. O MINI-VOLEIBOL

Para BAACKE (1990,pg.2.1), "o MV é uma forma de jogar voleibol em uma quadra pequena, com 2 a 4 jogadores por equipe, usando regras simplificadas". Segundo a Federação Internacional de Voleibol, o MV também pode ser definido como "o resultado da adaptação do voleibol às crianças, atendendo suas necessidades em conformidade com os princípios didáticos". Assim, o MV é uma forma reduzida do voleibol tradicional, mantendo suas características básicas, e facilitando o processo de iniciação.

Com o uso desse jogo pode-se aprender mais rapidamente a jogar voleibol, adquirindo de uma maneira motivante as capacidades essenciais desse esporte.

Enquanto no voleibol a quadra mede 18m X 9m, e a altura da rede é de 2,24m para jogos femininos, e 2,43m para jogos masculinos (CARNELOÇO,1980,pg.05), no MV a quadra mede 4,5m X 12m ou 6m X 12m, e a altura da rede deve ser de 2,18m para masculino e 2,00m para o feminino (BAACKE,1990 pg.2.1).

4.2. HISTÓRIA DO MINI-VOLEIBOL

De acordo com a Revista Saque (1985,pg.32), o primeiro estudo sobre o MV foi feito por Horst Baacke, técnico de voleibol da então Alemanha Ocidental. Este estudo apresentava adaptações de dimensões da quadra e da bola, altura da rede e número de jogadores, e foi apresentada em 1972, na Olimpíada de Munique.

Para divulgação deste estudo, foi criado o primeiro festival de MV, que ocorreu em 1974, com várias quadras montadas em um campo de futebol e terrenos baldios. Todos os interessados puderam participar, pois o objetivo era fazer as

crianças jogarem. A simplicidade das instalações e o grande número de pessoas que participaram, fizeram do festival um sucesso.

Depois da divulgação, a Federação Internacional de Voleibol, com base nas experiências feitas, produziu um esquema de regras para o MV.

4.3. OBJETIVOS DO MINI-VOLEIBOL

O principal objetivo do MV é a preparação de iniciantes para a prática do voleibol. Segundo FAIGLE (1982), as práticas preparatórias são a maneira mais eficiente de se estimular a motivar os iniciantes, visto que essas práticas se adaptam às capacidades e necessidades de quem pretende praticar alguma modalidade esportiva.

Através do MV, o iniciante, principalmente se adulto, poderia evitar muitas frustrações, comuns às dificuldades relacionadas a novas experiências, e que podem levar o indivíduo a desistir. Mas uma vez que o MV não tem como objetivo principal a preocupação da técnica, e sim a participação, o contato com a bola e o entendimento do jogo, poderia ser um fator motivante para a iniciação e continuidade da prática do voleibol, através da não desestimulação do adulto iniciante.

Num jogo de voleibol 6 x 6, além do espaço físico muito além das capacidades do iniciante, o número de vezes que se entra em contato com a bola é muito pequeno. Com vista nisso, não seria adequado iniciar no jogo 6 x 6. E no que se refere a iniciação através de práticas e exercícios isolados, BAACKE(1990,pg.16) cita que "as crianças querem jogar, elas não gostam de exercícios isolados ou práticas demoradas. Praticando o MV as crianças estarão aptas a participarem do voleibol normalmente, com bons fundamentos e capacidade de reação".

Através do MV, o iniciante, seja criança ou adulto, pode apresentar maior facilidade e rapidez para dominar a técnica e a tática do voleibol, além de ser facilitada a assimilação das habilidades básicas, como saltos, reflexos e velocidade de reação. Além disso, aprender jogando garante motivação constante (BAACKÉ,1990,pg.24).

4.4. FASES E TÉCNICAS DESENVOLVIDAS

De um modo geral, as regras no MV são semelhantes as do voleibol normal, entretanto foram feitas algumas modificações para melhor adaptar o jogo ao iniciante. Por isso, costuma-se utilizar um esquema onde os fundamentos principais são ensinados gradativamente, durante o jogo, em fases.

Muitos autores apresentam essas fases com diferentes nomenclaturas, mas, via de regra, com o mesmo conteúdo e objetivos. Todavia é de BAACKÉ (1990,pg.2.3) a citação mais tradicional e conhecida pelos profissionais da Educação Física:

1º passo: preparação para o MV-aprender a lançar e receber a bola, e movimentação na quadra. Jogos com diferentes formas de lançar a receber a bola. Jogo bola sobre a rede, 1 x 1, 2 x 2. Deste modo os jogadores aprendem a movimentação, as fintas e a utilizar os espaços vazios.

2º passo: fundamentos do MV-aprender os passes e movimentos embaixo da bola, que são os elementos básicos do MV. Jogos que desenvolvam o "voleio" da bola, jogando a mesma sem agarrá-la ou lançá-la. Jogos 2 x 2 e 3 x 3. Desenvolver a cooperação, observação do oponente, antecipação a bola. Regras básicas.

3º passo: baby-voleibol-aprender os tipos fundamentais de recepção, serviço, levantada e ataque. Exercícios de salto e impulsão. Noção de conjunto e táticas básicas.

4º passo: mini-voleibol-aprender os fundamentos mais específicos-saque tipo tênis, bloqueio, formas de ataque e defesa. Jogos 3 x 3 e 4 x 4. Aperfeiçoar as técnicas trabalhadas. Contra-ataque.

5º passo: transição para o voleibol-aprender as variações das diferentes técnicas trabalhadas e das táticas fundamentais. Regras oficiais".

A transição para o voleibol regular ocorre através da busca da melhoria de todas as capacidades trabalhadas, variando o que já foi executado com novas habilidades. Deve-se assegurar que as técnicas fundamentais foram dominadas, de modo a não ficarem isoladas do jogo em si.

No MV são trabalhadas somente as habilidades fundamentais para o desenvolvimento do jogo—"saque por baixo e tipo tênis, recepção, levantamento, ataque (cortada e largada), bloqueio simples e recuperação da bola" (BAACKE,1990,pg.2.6).

4.5. VANTAGENS DO USO DO MV

4.5.1. SISTEMATIZAÇÃO

A direção do aprendizado ocorre de maneira informal, porém, forma conceitos concretos das regras e das situações do jogo, ocorrendo segundo GIONÉDIS(1992,pg.1)"uma sistematização que atende as necessidades ativas do desenvolvimento e da aprendizagem." Com isso torna-se mais fácil a transição ao jogo de voleibol 6 x 6 e o aprendizado das técnicas fundamentais.

4.5.2. ADEQUAÇÃO

Segundo FAIGLE (1982), no MV o "espaço físico é adequado às capacidades físicas e motoras do iniciante". Para GIONÉDIS(1992,pg.07), "a modificação proposta pelo MV trás equilíbrio, menor gasto de energia e maior domínio do espaço". Essas condições torna o jogo mais acessível aos iniciantes, dentro de condições favoráveis para um melhor desempenho do jogo, facilitando o aprendizado das habilidades e aumentando o domínio das situações de jogo.

4.5.3. FÁCIL APLICABILIDADE

O MV é um jogo que não requer muito espaço físico nem um grande custo de material para sua realização (Saque, 1985,pg.27), aumentando com isso as possibilidades de se praticar o MV em qualquer condição de espaço e recursos. O MV também apresenta uma boa capacidade de improvisação de material e quadra, podendo ser jogado na rua, com barbante em lugar de rede, aproveitando as possibilidades do local.

Através dessa facilidade, o MV pode ser bastante praticado, aumentando as chances do indivíduo melhorar suas habilidades e, além disto, conquistar adeptos ao esporte.

4.5.4. REPETIÇÃO

Quanto mais se repete o gesto motor, mais se obtém uma execução correta do mesmo. A vivência do gesto propicia ao aluno uma análise de certo e errado sobre o fundamento (STINGHEN,1993,pg.18).

Para FAIGLE (1982,pg.04), "no jogo 6 x 6 o número de vezes que a criança toca na bola durante o jogo não é suficiente para um desenvolvimento das habilidades do voleibol". Através do uso do MV, o iniciante participa constantemente do jogo, tocando sempre na bola e participando da maioria das jogadas, tendendo a assimilar mais rapidamente os gestos técnicos do voleibol.

4.5.5. MOTIVAÇÃO

Segundo FONTOURA (1965,pg.103), "motivação é o esforço que nasce dentro do indivíduo, e leva o aluno a se interessar pela aprendizagem". Para aprender, o iniciante precisa estar predisposto. Essa qualidade vai se desenvolvendo a partir do relativo êxito em suas experiências anteriores para satisfazer suas necessidades.

Assim, segundo ANSELMO(1981,pg.07) "o êxito é importante do ponto de vista da motivação". Deve-se ainda lembrar que a aprendizagem será melhor quanto maior for a motivação do iniciante, pois segundo FONTOURA(1965,pag.112), "sem motivação não haverá aprendizagem verdadeira".

Neste sentido o MV oferece ao indivíduo menores riscos de fracasso e erro, despertando o interesse e com isso, mantendo a motivação. Segundo BAACKE (1990) com o MV o iniciante terá mais condições e maior facilidade em realizar os movimentos básicos, e as chances de sucesso serão maiores.

STINGHEN (1993) ainda ressalta que a pouca velocidade da bola e o espaço reduzido da quadra no MV, dão ao iniciante melhores condições de aplicar os fundamentos de maneira correta, conseguindo desta forma melhores resultados. Com base nestas afirmações percebe-se que através do MV o indivíduo tem menores riscos de fracasso, mantendo-se assim mais motivado.

4.5.6. PREPARAÇÃO FÍSICA

O MV, como qualquer outra atividade física, desde que seja realizada constantemente, ocasionará uma melhora da condição física do praticante. Ainda como vantagem para o iniciante, as dimensões reduzidas da quadra não requerem um grande preparo físico no início, dando condições de se praticar o MV sem muito desgaste ou risco para a saúde (BAACKE, 1990,pg.2.8).

4.5.7. SOCIABILIZAÇÃO

Segundo CARNELOÇO (1980,pg.06), os esportes coletivos de maneira geral, não só o MV e o voleibol, "desenvolvem no indivíduo o processo de cooperação mútua, senso de solidariedade, noção de coletividade e respeito ao próximo".

Com estas características, a pessoa pode vir a melhorar seus relacionamentos.

Por ser uma modalidade coletiva, o MV também oferece a oportunidade de se fazer novos relacionamentos entre os participantes do jogo.

4.5.8. TRANSFERÊNCIA

A transferência é definida por ANSELMO(1981, pg.05) como "o efeito que a prática anterior ou a aprendizagem tem sobre o desempenho ou a aprendizagem". Assim, entende-se que os elementos trabalhados e assimilados num determinado estágio da aprendizagem, serão transferidos para o estágio seguinte, melhorando o desempenho e aumentando a capacidade de continuar assimilando elementos novos.

Segundo MAGGIL(1984,pg.57), para desenvolver o potencial de transferência, há necessidade de se "maximizar a semelhança entre o ensino e a situação final a ser atingida, onde a experiência é adequada ou adaptável ao objetivo final". Esta maximização é o que ocorre entre as situações do MV e do voleibol regular, garantindo assim melhor aprendizado e melhor desempenho dentro do voleibol através do uso do MV.

Além da semelhança de situações, o MV apresenta outras características que favorecem a transferência, pois, segundo STINGHEN(1993,pg.18) "a participação constante e o maior tempo de bola em jogo sem erros, favorece a melhora do indivíduo, fornecendo condições de se chegar mais rapidamente ao voleibol 6 x 6 recreativo.

4.6. DESVANTAGENS DO USO DO MV

Com base nos autores pesquisados, entre eles BAACKE(1990), CARRERO(1976), FAIGLE(1982) e STINGHEN(1993), nenhuma desvantagem foi encontrada em relação ao uso do MV, seja com crianças ou com adultos.

4.7. O MV E O ADULTO

O MV é um método adequado e já comprovado como o melhor para o ensino do voleibol às crianças, como se percebe nos estudos de BAACKE(1990) e STINGHEN(1993), entre outros. Devido as suas adaptações, o MV poderia vir a ser - interessante para utilização também com adultos uma vez que estes podem apresentar muitas vezes até mais dificuldades do que as crianças para aprender novas habilidades motoras.

Para esclarecer melhor os aspectos do adulto e da aprendizagem, convém serem feitos alguns esclarecimentos:

A aprendizagem está relacionada a mudança de conduta ou de comportamento. Segundo HUNTER (citado por ANSELMO, 1981,pg.04), "a aprendizagem está relacionada a mudanças de conduta ou comportamento, e essas mudanças se devem, provavelmente, à inovações no sistema nervoso, e são possíveis de vido a plasticidade e retentividade deste sistema".

Com base nestes esclarecimentos, a aprendizagem seria muito mais fácil para a criança que para o adulto, pois estariam acontecendo as inovações do sistema nervoso simultaneamente ao desenvolvimento do mesmo. No caso do adulto,este sistema já estaria desenvolvido a condicionado a determina - dos padrões, e as mudanças seriam mais difíceis.

4.7.1. O ADULTO SEDENTÁRIO

No caso de um adulto sedentário, ou que nunca praticou voleibol, suas dificuldades motoras seriam

semelhantes. A falta de preparo físico do sedentário não teria influência negativa na sua participação no MV, sendo a quadra pequena e o jogo, de início, não exigindo maiores esforços.

BAACKE(1990,pg.2.8) afirma que os iniciantes " podem jogar duas, três ou quatro partidas ao dia, sem fadiga nem perigo para a saúde". Assim sendo, o adulto sedentário, respeitando seus limites, poderia participar do jogo do MV sem dificuldades.

4.7.2. O ADULTO NÃO-SEDENTÁRIO

O adulto já praticante de alguma outra modalidade esportiva, pode apresentar um bom acervo motor, mas não necessariamente domina as habilidades específicas do voleibol. Assim, segundo SOUZA(1984,pg.85), devem ser "criadas situações adequadas para que o iniciante execute os movimentos de forma espontânea, dentro de seu estilo". No caso do voleibol, a situação mais adequada ao iniciante seriam as adaptações proporcionadas pelo MV.

Geralmente o adulto não procuraria uma atividade nova, onde passaria por experiências para as quais não se julga apto, evitando assim o risco do "ridículo". O adulto geralmente reluta em "aprender" pois a aprendizagem é um processo associado, inconscientemente, à infância e à imaturidade. Conhecendo o melhor o MV, o adulto poderia perder o receio, e passaria a praticar uma modalidade que o levaria ao voleibol como desporto recreativo.

Muitos adultos gostariam de praticar alguma modalidade de diferente daquela que praticam, mas como em qualquer outro campo da vida, há o receio do fracasso. Segundo BAACKE(1990,pg 2.1), o voleibol "é um desporto de difícil aprendizado, se fazendo necessária a adaptação de movimentos complexos à movimentos simples e motivantes, despertando assim, a vontade de prosseguir praticando".

Desta forma, como já citado no presente trabalho, o MV simplifica as situações do jogo de voleibol e minimiza os fracassos do iniciante, evitando para o adulto os receios de fracasso.

Outro aspecto a ser observado no que se refere a iniciação esportiva do voleibol, mesmo com adultos, é a quantidade de erros que ocorrem em um jogo com iniciantes. Segundo CARRERO (1976,pg.125) "a quantidade de erros que ocorre em um jogo de iniciantes, faz com que seja uma prática monótona e desmotivante. Os insucessos e a falta de preparo e condições para se atingir os objetivos do jogo, aborrecem e desestimulam o indivíduo a continuar".

Em vista disso, segundo CARNELOÇO(1980,pg.08), cabe um cuidado especial para que o indivíduo apresente os fundamentos antes de se iniciar no jogo propriamente dito. O MV vem de encontro a essa necessidade, trabalhando os fundamentos de uma forma motivante, preparando o indivíduo para o jogo normal de voleibol 6 x 6 .

BAACKE(1990,pg.2.11) diz que o MV, como prática recreativa, dará ao iniciante a motivação necessária para alcançar as técnicas exigidas numa quadra oficial de voleibol, visto que com o MV a participação é intensa e o indivíduo assimila melhor e aperfeiçoa os fundamentos.

Também um aspecto importante a ser observado é o objetivo que leva o adulto a procurar uma prática desportiva. Com certeza não é o tornar-se atleta de alto nível na prática em questão mas a busca de diversão, prazer, amizades ou melhora da saúde.

Como todo jogo adaptado, o MV se propõe a ser uma forma de diversão, onde o não deixar a bola cair e a superação do adversário tornam a atividade alegre e excitante (ADOLFO,1979), aproveitando-se do conteúdo didático do jogo para fortalecer o processo de aprendizagem do voleibol.

ADOLFO(1979,pg37) propõe que as pessoas devem participar de uma atividade antes de tudo pelo prazer obtido. Este talvez tenha sido um dos principais motivos que levam o adulto a procura de uma modalidade esportiva: a busca do prazer, além de alívio do "stress" e melhores condições de vida e saúde. Para isso, toda pessoa tem necessidade de praticar uma atividade que não seja enfadonha e desinteressante. O MV, como já foi dito, vem de encontro a essa necessidade, - sendo uma prática excitante e motivante.

É interessante avaliar também porque o adulto escolheria o MV ao invés da caminhada, da natação ou ainda de outro esporte coletivo. De maneira geral, os esportes individuais não oferecem muitas oportunidades de relacionamentos, e além disto, as situações a serem enfrentadas são previsíveis, o que poderia ser desmotivante. Com relação as demais modalidades coletivas, como o futebol ou o basquete - bol, exigem um bom preparo físico do jogador iniciante para se deslocar por toda a extensão do campo ou da quadra, e além disto, oferecem muitas oportunidades de contato físico violento e direto entre adversários, o que pode ser considerado uma desvantagem em relação ao voleibol e o MV.

No caso do voleibol, iniciado pelo MV, não haveria tanto desgaste físico, e sendo uma modalidade coletiva, onde há convivência e troca de experiências, pode-se encontrar um maior equilíbrio psicológico e maior ajustamento social (CARNELOÇO,1980,pg.08).

Além disso, o MV e o voleibol, oferecem uma série de sensações a quem pratica, pois segundo FROHNER(1983,pg08), "os jogos desportivos diferem das outras modalidades sobretudo pela multiplicidade e pela constante alteração das situações de jogo". Essas sensações novas, aliadas ao desafio das situações do jogo, podem trazer ao adulto prazer e autoconfiança, por superar os obstáculos.

Associado a todos estes aspectos, o atual sucesso do voleibol brasileiro a nível mundial tem despertado o interesse e a curiosidade das pessoas que ainda não o conhecem, e o MV poderia ser a melhor maneira de se adaptar a este desporto.

5.0 CONCLUSÕES

Baseado nos autores pesquisados, conclui-se que que o MV permite que os iniciantes o pratiquem sem ficarem fatigados ou correndo riscos para a saúde. Sendo assim, a maioria das pessoas, mesmo que sedentárias e por recomendação médica podem praticar o MV. Normalmente quem procura o MV como atividade física estaria visando jogar voleibol, que segundo CARNELOÇO(1980,pg.08), "é uma modalidade que se pode considerar leve, de acordo com a maneira que se pratica".

Com base na pesquisa realizada, o MV poderia ser utilizado como forma de iniciação desportiva para adultos, pois, através das adaptações do MV em relação ao voleibol regular, "a possibilidade do iniciante vivenciar a prática é facilitada" (BAACKE,1990,pg.2.17). A quadra reduzida não requer deslocamentos longos, e a pouca velocidade do jogo no princípio, são características que se adaptam às condições físicas do adulto.

As dificuldades em relação aos gestos motores que o adulto pode vir a encontrar, não difere daquelas pelas crianças, e o MV, como processo pedagógico, seria o meio de se superar estas dificuldades. Cada um dos passos citados por BAACKE(1990) podem ser aplicados na medida que se fizerem necessários a cada indivíduo.

Por se tratar de adultos, não se faz necessária a presença de uma pessoa dirigindo a atividade, e as facilidades da adaptação do MV em relação a espaço físico e material, podem tornar essa prática uma atividade de lazer, onde o indivíduo terá iniciação e passará a gostar de jogar de uma forma inconsciente e informal.

Observa-se ainda, com referência na literatura pesquisada que o MV pode ser uma atividade tão estimulante quanto a caminhada, e ainda realizando também um trabalho sobre o aparelho cardio-respiratório, podendo melhorar a qualidade e a saúde geral do indivíduo, pois "o coração e a circulação só apresentam melhores condições como resultado da atividade física constante" (FROHNER,1983,pg.09).

Desta forma,o MV com adultos poderia não só ser utilizado como forma de iniciação desportiva, mas como uma atividade em si mesmo, proporcionando exercício físico,convivência com outras pessoas, prazer, alívio de "stress" e melhores condições de vida.

P R O P O S T A

Para que o adulto jogue MV de maneira motivante, as dimensões não poderiam ser tão pequenas quanto para as crianças. Parece ideal que a medida fique entre 6 x 12m de quadra no mínimo, até 8 x 16m no máximo. A altura da rede devendo ficar entre 2,10m e 2,20 para mulheres, e entre 2,30m e 2,40m para homens.

Entretanto, o trabalho poderia ser realizado de forma mista, aumentando o nível de socialização. Além do que, sendo todos iniciantes, não haveriam problemas com diferenças acentuadas na força entre homens e mulheres. Neste caso, a altura ideal da rede seria entre 2,20m e 2,30m.

Com relação aos cinco passos de BAACKE(1990) apresentados, o adulto, dependendo de seu acervo motor, não necessitaria iniciar no primeiro passo. Os conteúdos do 1º e 2º passos poderiam ser utilizados como forma de aquecimento para o MV propriamente dito, assim como os jogos do baby-voleibol. Desta forma, teria-se simultaneamente ao trabalho de aquecimento de adaptação do adulto à quadra, bola e situações de jogo. A passagem para as fases seguintes seria de acordo com os progressos apresentados.

Num primeiro momento da proposta, em vista do que foi encontrado na literatura, não se realizaria um trabalho de condicionamento físico com o adulto, pois a meta é fazer o indivíduo gostar de jogar (Revista SAQUE,1985). Num segundo momento, com o decorrer da prática constante, ocorreria normalmente a melhora das condições físicas, comum as pessoas que praticam exercício regular.

Convém ressaltar que, segundo BAACKE(1990,pg.2,13), "o MV pode ser uma forma de recreação e treinamento para jogadores mais adiantados".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADOLFO,Guilherme. Voleibol a beira da quadra. Editora do Brasil, São Paulo, 1979.

ANSELMO,Zilda Augusta. A natureza da motivação, texto elaborado para a disciplina Psicopedagogia da Ed.Física, USP,1981.

BAACKE,Horst, MV-manual do treinador,FIVB, 1990.

CARNELOÇO,Marco Antonio, Manual do voleibol, LEME - São Paulo 1980.

CARRERO,Luiz, MV-una solución para el futuro, Stadium, Argentina, fevereiro, 1976.

FAIGLE,M^a Clara, Mini-voleibol, biblioteca do Departamento de Ed.Física da UFPR, não editado (1982).

FONTOURA,Afro do Amaral, Psicologia Educacional, Aurora, Rio de Janeiro, 8^a edição, 1965.

FROHNER,Bertold, Escola de Voleibol, EdiOuro, Rio de Janeiro, 1983.

GIONÉDIS,Emanuel José, Mini-voleibol, biblioteca do Departamento de Ed.Física da UFPR, não editado, 1992.

MAGGIL,R.A. Aprendizagem motora, conceitos e aplicação. Ed. Blucher, São Paulo, 1984.

MONTEIRO,Asdrubal, Voleibol, Companhia Brasil, São Paulo, 1966.

Saque, a Revista do Volei, nº 2, Cartaz Editorial, pg.32/33, 1985.

SOUZA,Eustáquia e Outros, SEEC-MG-Educação Física de base, Imprensa Oficial,Belo Horizonte, 1984.

STINGHEN,Fábio Múcio, MV-uma proposta de ensino alternativo para crianças de 5^a e 6^a séries. Monografia apresentada para conclusão de pós-Graduação, UFPR, Curitiba, 1993.