

## A INFLUÊNCIA DA DISTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA SOBRE A APRENDIZAGEM DO ZEMPO KAITEN UKEMI EM JUDOCAS INICIANTES ESCOLARES

Pesquisador(es): OKIAMA, Aristóteles; PADOIN, Susana; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Para que o ensino do Judô atenda todos os seus pressupostos é necessário garantir eficácia e eficiência. Um conteúdo essencial durante a fase inicial de aprendizagem é o Ukemi, ou queda. O tema deste estudo trata sobre um tipo em especial, entre os mais utilizados, o Zempo Kaiten Ukemi. O objetivo do estudo tratou sobre a influência da distribuição da prática de 10 sessões de treinamento em 5 ou 10 semanas, para comparar o efeito sobre a aprendizagem em um grupo de escolares iniciantes em judô. Os resultados mostraram maior número de repetições, necessidade de mais tempo para execução e melhor qualidade na execução do movimento no grupo que praticou duas vezes por semana. Conclui-se que para uma boa qualidade na execução dos movimentos da queda no judô, a prática deve ser distribuída duas vezes por semana quando comparada à uma vez por semana. Considerações sobre a relação entre tempo e repetições para garantir melhor aprendizagem são apontadas.

Palavras-chave: Judô. Quedas. Iniciantes. Aprendizagem. Distribuição da prática.

E-mails: aristotelesokiama@yahoo.com.br