



ANÁLISE DO IMPACTO NO USHIRO-UKEMI: UMA PROPOSTA DE METODOLOGIA PARA ANÁLISE DE QUEDAS

Professor André Bock, Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS

Professor Jefferson Fagundes Loss, Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS

ProL. Alexandre Vely Nunes, Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS

Os esportes de combate como o Judô provocam muitas quedas e impactos variados. O impacto das quedas ocorre normalmente entre o praticante e o tatami. O presente trabalho elaborou uma metodologia para realização de estudos sobre impactos no judô. Também, verificou o impacto na técnica de cair para trás, ushiro ukemi (UK). A metodologia consistiu em construir uma base em aço de área igual a 4m², com 06 células de carga da marca Alfa, modelo GL/250. As células foram dispostas nos quatros cantos e no centro da base. Em cima da base em aço, aparafusou-se 01 compensado de 15mm de espessura com área de 4m² e em cima do compensado 02 tatames, com dimensões de 2 X 1 X 0,04 m. Os sinais coletados pelas células de carga foram registrados e analisados pelo programa SAD32. Através desta metodologia verificou-se o impacto no UK de um atleta com 50Kg de peso corporal. O atleta realizou 05 quedas para trás em três alturas diferentes: 0 (zero) em, 8 em e 15 em em relação a base, com técnica correta e sem a batida do braço. O impacto médio mínimo e máximo com técnica correta ficaram entre 421,73Kg e 453,92Kg; e sem a batida do braço, foram 309,30Kg e 417,66Kg. A metodologia proposta permitiu analisar os impactos no judô, no entanto verificou-se a necessidade de células de força mais potentes para situações mais próximas a de competição. Os valores de impacto foram altos se comparados com a literatura. Palavras-chave: impacto, judô, ukemi.