



## ANÁLISE CINEMÁTICA DO MOVIMENTO ARRANCO EM ATLETAS DE NÍVEL ESTADUAL DO LEVANTAMENTO DE PESO

---

Malcon Costa Veiga  
Andre Brauer

### Resumo

No Levantamento de Peso Olímpico, modalidade centenária, o desenvolvimento mais intenso como modalidade esportiva, teve início em vários países da Europa e da América do Norte na segunda metade do século XIX. A partir daí, houveram pesquisas relacionadas para um maior desenvolvimento do levantar da barra, no halterofilismo, a atividade competitiva é caracterizada pela superação de cargas, executando uma trajetória da barra mais eficiente possível dentro do seu eixo vertical. Em um dos movimentos de competição, o Arranco, a técnica exige que a barra seja levantada do chão em linha reta para uma posição suspensa com os cotovelos estendidos sobre a cabeça em um movimento único, juntamente com um conjunto de ações motoras do atleta, com características cinemáticas (espaciais e temporais). Tendo em conta os parâmetros anatômicos e biomecânicos envolvidos no movimento, segundo especialistas, descreveram que o modelo da técnica do arranco, deveria ser uma curva em forma de “S” alongado em seu eixo vertical, eles catalogaram três tipos de curva, a curva A, foi apresentada como a menos adequada pelo excesso de deslocamento horizontal, curva B, considerada uma técnica defeituosa que exige o deslocamento dos pés para trás, para conseguir o encaixe da barra sobre a cabeça, e por último a curva C, apresentada como a técnica mais correta com uma trajetória mais vertical, devido à redução dos deslocamentos horizontais da barra. O deslocamento horizontal excessivo da barra tem efeito negativo na produção máxima de força vertical e conseqüentemente impossibilitando o Levantamento de Peso, originando um padrão de movimento ineficaz. A justificativa deste estudo é para que os técnicos desenvolvam uma melhor compreensão no treinamento técnico individual destes competidores, decorrente da análise cinemática e o comparativo da técnica individual dos atletas com o modelo de técnica do arranco. Para colocar em prática a pesquisa de campo, os objetivos específicos foram, captação de imagens por meio de filmagens à 60 frames por segundos, com uma câmera digital DSLR Canon EOS Rebel T6, presa a um tripé com uma altura de 60 centímetros, posicionada a quatro metros de distância da plataforma de apresentação, paralelamente ao atleta, foi feita uma coleta de dados dos atletas em forma de questionário, irá ser utilizado o software específico para a análise Kinovea Analysis Bar Path, foram 26 amostras, atletas do sexo masculino, do IV Campeonato Paranaense de Levantamento de Peso de diversas categorias. O estudo se encontra em andamento, portanto, não tenho conclusões finais do trabalho.

**Palavras-chave:** Análise; Cinemática; Eixo; Vertical; Arranco.