



Ensino Médio

3ª Série



PROFESSOR(A):
**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:
**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:
**GINÁSTICA -
MUSCULAÇÃO**



DATA:
04/05/2022



A força é a habilidade fundamental para a prática do Levantamento de Peso. Homens e mulheres são exigidos em seu máximo, ao erguer cargas que chegam a ser três vezes seu peso corporal.

O princípio da modalidade, data por volta de 1000 a.C. entre os egípcios e os gregos, onde servia de treinamento para outros esportes. Entretanto, não somente havia a função de saber quem era o mais forte, os chineses utilizavam na mesma época, essa prática como seleção de homens ao efetivo do exército. A modalidade encontrava-se instituída, apesar de nossos ancestrais já realizarem uma espécie de exibição, como sinônimo de poder.

HALTEROFILISMO

O halterofilismo é um esporte em que as pessoas levantam peso. Algumas pessoas o praticam apenas como exercício físico, mas há também atletas e competidores profissionais que se dedicam a essa atividade.



HISTÓRIA

O levantamento de peso tem uma longa história. Para muitas tribos pré-históricas, um homem poderia provar sua masculinidade levantando uma pedra pesada. Algumas dessas pedras estão em castelos escoceses e gregos, levando, em vários casos, o nome do homem que as levantou. O levantamento competitivo de pedras ainda acontece em algumas cidades da Alemanha, da Suíça, nas montanhas de Montenegro e na região basca da Espanha.



As origens modernas do halterofilismo encontram-se nos circos e nos teatros dos séculos XVIII e XIX, nos quais homens fortes como George Hackenschmidt, da Rússia, e Louis Apollon, da França, faziam levantamento de peso.

O halterofilismo foi incluído nos Jogos Olímpicos em 1896. Em 1920, foi criada a Federação Internacional de Halterofilismo, para regularizar e fiscalizar as competições internacionais.



Até o início da Segunda Guerra Mundial, os principais levantadores de peso eram franceses, alemães e egípcios. Depois do conflito, até 1953, os norte-americanos se tornaram os melhores. Mais tarde, a liderança em recordes mundiais e na conquista de campeonatos ficou com atletas soviéticos e búlgaros. No final da década de 1990, os principais países concorrentes em levantamento de peso nos Jogos Olímpicos eram a Turquia, a Grécia e a China. O levantamento de peso para mulheres foi introduzido nas Olimpíadas de 2000.



Equipamento e procedimentos



O peso utilizado no levantamento competitivo moderno é uma barra ou vara de aço, à qual são presos discos de ferro ou de aço. Os pesos variam de 0,5 a 25 quilos. A competição ocorre em cima de uma plataforma de madeira de 4 metros quadrados. Se o halterofilista sair da plataforma, não pode mais realizar o levantamento.

Existem duas provas no halterofilismo olímpico: o arranque e o arremesso. No arranque, a barra deve ser levantada do chão até acima da cabeça em um movimento só. No arremesso, a barra é erguida em dois movimentos: primeiro até a altura dos ombros e depois acima da cabeça. Em ambas as provas, o atleta deve manter a barra no alto por pelo menos dois segundos, com braços e pernas estendidos e imóveis, até receber o sinal do árbitro de que pode abaixá-la.

HALTEROFILISMO



Anteriormente praticado apenas por homens com lesões da coluna vertebral, o halterofilismo estreou nos Jogos Paraolímpicos em 1964, em Tóquio. Somente a partir de 1996 as mulheres entraram para a disputa. A modalidade é praticada hoje por mais de cem países.

O primeiro representante brasileiro foi Marcelo Motta, em Atlanta. Já em Sydney, o país contou com Alexander Whitaker, João Euzébio e Terezinha Mulato. Para a competição, os atletas são divididos em categorias conforme o peso corporal, assim como no halterofilismo convencional.



Classificação



É a única modalidade em que os atletas são categorizados por peso corporal, como no halterofilismo convencional. São elegíveis para competir atletas amputados, les autrés com limitações mínimas, atletas das classes de paralisia cerebral e atletas das classes de lesões na medula espinhal. Os competidores precisam ter a habilidade de estender completamente os braços com não mais de 20 graus de perda em ambos cotovelos para realizar um movimento válido de acordo com as regras.

CURIOSIDADES

Os mais fortes



Nos Jogos de Londres-2012, o iraniano Siamand Rahman quebrou o recorde da história das Paraolimpíadas ao levantar um peso de 280 kg. Entre as mulheres, o maior peso registrado na competição foi de 165 kg, levantado pela chinesa Ruifang Li, ouro em Pequim-2008.

PROVAS

O esporte é dividido em categorias por peso: sete para os homens, sete para as mulheres. A prova é dividida em duas técnicas de levantamento: o arranque e o arremesso. Ganha quem levantar mais peso somando o que foi carregado nas duas provas.



MASCULINO

- Peso galo: Até 56kg
- Peso pena: Até 62kg
- Peso leve: Até 69kg
- Peso médio: Até 77kg
- Peso meio-médio: Até 85kg
- Peso meio-pesado: Até 94kg
- Peso pesado: Até 105kg
- Peso super-pesado: Acima de 105kg



Feminina

- Peso mosca: Até 48kg
- Peso galo: Até 53kg
- Peso pena: Até 58kg
- Peso leve: Até 63kg
- Peso médio: Até 69kg
- Peso pesado: Até 75kg
- Peso super-pesado: Acima de 75kg



Cada atleta tem três tentativas para levantar o peso que estipulou. Após uma tentativa bem sucedida, ele pode ir aumentando paulatinamente o número de discos na barra.

A União Soviética ainda é recordista no masculino com 39 medalhas de ouro, seguida dos Estados Unidos e da China, com 15. No feminino, a liderança é da China com 14 ouros, seguido do Cazaquistão e da Tailândia, com 3.



MUSCULAÇÃO

O surgimento da musculação é bem mais antigo do que imaginamos. Há achados históricos em pedra talhada, datados de 1896 a.C., onde pessoas utilizavam exercícios com pesos. Paredes de capelas funerárias do Egito mostram que, há 4.500 anos atrás, homens utilizavam pesos para se exercitar. Existem também várias estátuas com corpos musculosos que foram encontradas no passado na Grécia, por exemplo.



Em sua forma competitiva, o primeiro dado oficial de registro de uma competição de fisiculturismo é de 1901 em Londres. Essa competição foi idealizada e realizada por Eugene Sandow com o objetivo de escolher o físico mais fabuloso dentre os 156 atletas que participaram. O grande campeão foi Willian Murray, de Nottingham. Ele levou para casa o troféu banhado a ouro com a imagem do próprio Eugene Sandow sustentando um grande halter de bolas de ferro.

