

ATLETİZM

2

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Üç adım atlama; sıçrama, adım atma ve atlama biçimindeki üç ayrı kesintisiz hareketin ardarda yapılarak, en uzak mesafeye ulaşmaya dayalı pist ve alan sporudur. 1896'dan beri olimpiyatlarda yer almakta olup, ilk oyunlarda iki sıçrama, sonraları tek sıçrama biçimini aldı.

Günümüzde üç adım atlama hız mesafesi uzun atlamada olduğu gibi 45 m'dir. Burada da atletler uzun atlamada olduğu gibi süratli koşu ayak ve baldırları kuvvetlendirici egzersiz ve cimnastik hareketleri yaparlar. Koşuya tam anlamıyla ısındıktan sonra başlarlar.



Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Sadece üç adım atlayıcı, tek adımcıdan daha alçak sıçramalar yapar. Güç ve denge rüzgara karşı durmak için en gerekli şeylerdir. Atlama sahari olarak kullanılan atlama havuzu ve atlama tahtası, uzun atlamadakinin aynisidir. Yalnız üç adım atlamada, atlama havuzu ile atlama tahtasının arası en az 11 m'dir.

Günümüzde üç adım atlamalarda, süratle atlayan ve sıçrama kuvvetine sahip olanların kullandığı De Silva tekniği ile az süratli olanlar tarafından kullanılan Ortadoğu tekniği tercih edilir. Tek adımın aksine, üç adımda basmadan önce fazla sürat önemli değildir. Sıçrama, çabuk ve koşu yönünde olup tek adımdan daha alçak olmalıdır. Yarışmacı tek ayağı üzerinde havalanır ve aynı ayağının üzerine iner. Bunu yerde atılan ikinci uzun bir adım izler. Adım için diğer ayağının üzerine düşmelidir. Bu süre içinde yarışmacı koşu alanındadır. Üçüncü ve son atlamayı yapıp iki ayağıyla havuza düşer.

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Üç adım atlamalarda da atletlerin altışar hakları vardır. Altı hakkında en iyi dereceyi yapan birinci olur. Atletler, atlayış sırasında yanlış ayağıyla, kasten yere dokunursa atlayış geçersiz olur. Diğer kurallar uzun atlamadakilerin çok benzeridir

Alman cimnastiğinin babası sayılan Ludwing Jahn zamanında (150 yıl öncesi), Alman üç adım atlama tekniği geliştirildi. Bu atlama tekniğinde, koşudan sonra üç tane sıçramalı koşu (Kanguru sıçraması) adımı alınır ve çift ayak üzerine konulurdu. Örneğin: Hız alma koşusu - sol - sağ - sol - çift veya koşu - sağ - sol - sağ - çift konma gibi. Bugün bile hâlâ bu tür üç adım atlama tekniği, çeşitli ülkelerde üç ve beş adım atlama şeklinde uygulanmakta olup, ülke içi yarışmalarla rekor denemeleri yapılmaktadır.

Mdern Olimpiyatlarda (1896 Atina) ilk olimpiyat madalyası 13,71 m ile üç adım atlayıcıya nasip olmuştur. İlk olimpiyatlardan sonra, üç adım atlama bütün kıtalara yayılmaya başlamış, bugün atletizm de en çok sevilen dallardan biri haline gelmiştir. Özellikle Japon, Avustralya, Brezilya, Polonya ve Rus atlayıcıların üç adım atlama dalında büyük bir aşama gösterdiğini görmekteyiz.

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Önceleri üç adım atlayıcılar, bugünkü yürüyüşçü atletler gibi birtakım peşin hükümlü kişilerin kırıcı eleştirileri ile mücadele etmek zorunda kaldılar. Hatta, zaman zaman üç adım atlama dalına tehlikeli ve anlamsız bir atlama dalı olarak bakılmış, yarışma programlarından dahi çıkarıldığı olmuştur. 1975 yılında 17,89 m üç adım atlayarak hâlâ dünya rekorunu elinde bulunduran Brezilyalı Oliveria ile, 17 m'nin üzerinde atlayan Rus ve Polonyalı atletler, atletizmin bu dalını popüler olmasında büyük ölçüde katkıları olduğunu söyleyebiliriz.

