

ATLETİZM

2

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

1. Üç Adım Atlama Teknikleri

Üç adım atlama, sıçramalı koşu (Kanguru koşusu) türü atlamaların, sıçrama kuvveti ile tekniğin kombine edilmesidir. Genellikle üç adım atlamada sakatlanma tehlikesi, bu dalı uzun atlamanın aynısı gibi görenlerde daha çok rastlanır. Modern üç adım atlama tekniği, atlayıcılarda sağlam bacak kuvveti ile iyi bir kondisyon gerektirir. Bu nedenle, iyi bir üç adım atlayıcı tek taraflı olmamalı, özellikle çok taraflı bir uzun atlayıcı özelliği taşımalıdır. Bu özellikler de:

- a. Sıçrama yeteneği ve patlayıcı sıçrama kuvveti ile sıçramada devamlılık,
- b. Çok iyi bir sprint gücü,
- c. İyi bir denge duygusudur.

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Başarılı bir atlamanın en önemli şartı, her atlamanın en ekonomik biçimde bölüm*lere ayrılmasıdır. Bu nedenle, sıçrama kuvvetinin eşit oranda her iki bacakta gelişt*irilme zorunluluğu vardır.

a. Dikey Sıçrama ve Atlama Tekniği

En ideal üç adım tekniği bu tekniktir. Bu tekniği genellikle sıçrama gücü fazla, buna karşı sürati biraz düşük olan atlayıcı tipleri uygular ve bu tekniği tercih ederler.



Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Tekniğin Belirgin Özellikleri

Birinci sıçramada yükselme açısı diktir.

Uzun ve yüksekten bir atlama ile genel atlayışta ortalama % 38'lik bir payı vardır.

Sıçrama yükseğe yapıldığında yatay süratte kayıp oranı fazladır.

2. ve 3. (adım alma, atlama) atmalarda gövde dik tutulduğundan, çift kol savurma tekniğini uygulamada kolaylık sağlanır.

Genel atlamanın her bölümünde yapılan sıçramalarda, ayağın itme hareketlerinde büyük bir frenleme görülür.

Sekme - adım alma - atlama bölümlerinde atlanan mesafeler yüzde olarak aşağı yukarı % 38 - % 29 ve % 33 oranında olmaktadır.

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

b. Alçak Sıçrama ve Atlama Tekniği

Sürat gücü iyi, buna karşın sıçraması biraz zayıf olan atlayıcılar bu tekniği tercih ederler.

Tekniğin Belirgin Özellikleri

İlk sıçrama - atlama (sekme hareketi) genellikle alçaktan yapılır. Dolayısıyla sıçrama ayağının yere dayanma süresi de az olur.

Uçma açısı dikey atlamaya göre daha azdır.

Yatay (Horizontal) süratteki kayıp oranı daha azdır

Bölümlere göre atlanan mesafeler % 35 - % 30 - % 35 oranlarında olmaktadır.

