

# **ATLETİZM**

## **Atlamalar**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

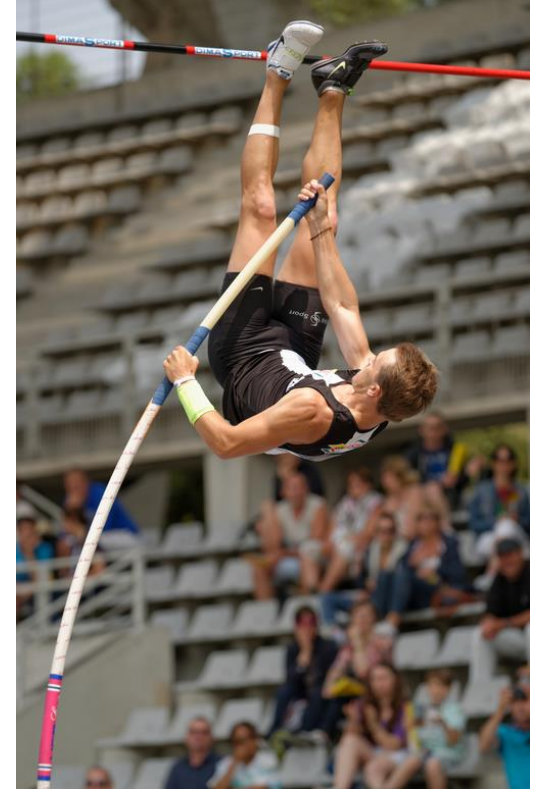
# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

- Sırıkla yüksek atlama sporu atlama sporları içerisindeki en zor spor olarak bilinmektedir. Çünkü diğer atlama sporlarına nazaran hem çalışılması hem de zorluğu açısından dikkat çekmektedir.
- Sırıkla yüksek atlamanın diğer atlama sporlarından farkı ise bir aletle yapılıyor olmasıdır, ne yüksek atlamada, ne üç adım atlamada ne de uzun atlamada herhangi bir alet kullanılmaz iken sırik bu sporun en önemli unsurudur.
- Sırıkla yüksek atlama bir sırik yardımı ile daha önceden belirlenmiş olan belli yükseklikteki engeli veya çitayı düşürmeden üzerinden atlama yapma esasına dayanmaktadır.
- 1961 yılına kadar, sırikla atlamanın gerek eğitim öğretim çalışmaları ve gerekse yarışmaları, metal veya bambu kamışı sıriklar ile yapılırdı. Bu gün sıriğin temel öğretim çalışmaları hariç tüm yarışmalar, bükülebilen fiberglas sıriklar ile yapılmakta olup Dünya ve Olimpiyat rekorları bu sıriklarla kırılmaktadır. Sırıkla atlayan atletler, topuklarında süngerli lâstik bulunan ya da atlayış için özel olarak hazırlanmış ayakkabılar kullanırlar. Bu ayakkabılar aynı zamanda ayak bileklerini de koruyucu özellik taşırlar.

# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

### Sırıkla yüksek atlama koşu pisti özellikleri:

- Sırıkla yüksek atlama sporunda atlayış yapabilmek için koşarak belirli bir hıza ulaşmak gerekmektedir.
- Bu sebeple diğer atlama sporlarında gibi bir koşu ve hızlanma pisti bulunmaktadır.
- Bu koşu pistinin uzunluğu 45 metredir.
- Atlet bu pist boyunca yavaş yavaş hızlanarak sıçrama noktasında hızlanabileceği en hızlı seviyeye ulaşır ve atlayışını gerçekleştirir.



# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

### Atlama sehpası özellikleri:

- Birbirine yaklaşık olarak 4,5 metre uzaklıkta bulunan iki çita üzerine konulmuş yatay bir çita bulunmaktadır.
- Bu çita herhangi bir değme veya dokunma halinde düşebilecek konumdadır.
- Bu çita tahtadır.
- Atletlerin atlayış yaptıktan sonra düştükleri bir minder bulunmakta olup bu minderlerin ebatları; Eni 4,5 metre, uzunluğu 5 metre kalınlığı veya yüksekliği ise 1 metredir.



# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

### Sırık özellikleri:

- Sırık cam elfaylı fiberglass'tır.
- Sırığın uzunluğu ise 5 metre civarındadır ve ağırlığı tam olarak 2 kilogramdır. Bu sıriklar atletlerin boylarına ve ağırlığına göre farklı özellikler gösterebilir.
- Sıriklar hafif eğimli olup elle iyi kavranabilmesi için altından ve üstünden bantlarla sarılmıştır.

### Sırık Sandığı:

- Koşu pistinin ucunda siriğı dayamak için toprağı gömülü sırık sandığı vardır.
- Atlet hız koşusu yaptıktan sonra siriğın ucunu sırık sandığına gömer ve bu siriikle havaya yükselerek iki direk arasındaki çıtayı aşmaya çalışır.



# Atletizm Atlamalar

## Sırıkla Yüksek Atlamanın kuralları nelerdir?

- Sırıkla yüksek atlamada sırik koşu pistinden itibaren elde taşınır.
- Engeli aşıncaaya kadar bu sıriktan yardım alınır ve daha sonra bırakılır.
- Sırıkla yüksek atlamada her yükseklik için atlete 3 hak verilmektedir.
- Arka arkaya 3 başarısız atlayış yapılırsa yarışmadan elenmiş olur.
- Eğer atlet birinci veya ikinci atlayışını başarısız şekilde yaparsa üçüncü atlayışında daha yüksek bir değer isteyebilir ve o yükseklik için atlayış yapabilir.
- Kazanan atletin belirlenmesi ise şöyledir; genel itibari ile en yüksek değerden atlayan atlet birinci olur, eğer atlanılan yükseklik atletler arasında eşit ise, bu yükseklikte en az başarısız deneme yapan atlet birinci olur, yine birinci seçilemez ise bu sefer çıtayı en az düşüren atlet kimse o birinci seçilir.
- Sırıkla yüksek atlamada şu konuya da değinmekte fayda vardır. Eğer herhangi bir nedenden dolayı sırik kırılır ise bu sporcunun hatası nedeniyle olsa dahi kırılan sıriktan dolayı atlet herhangi bir faul veya zarar görmez. Ve sıriğin kırılması bir hata sayılmaz.
- Sırıkla yüksek atlamada, ikisi araç gereçleri hazırlayan ve atlayışları kaydeden, biri de gerilmeyi gözleyip yarışmacılarla ilgilenen üç görevli hakem vardır. Ölçüm, yerden dik olarak çitanın üst kenarının alt kısmına kadar yapılır. Her seriden ve rekor duyurusundan sonra yükseklikler yeniden ölçülür.

# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

### Teknik:

- Bir çeşit akrobasi hareketi olan sırika atlamada atletin başarılı olması için kollarının güçlü olması gereklidir.
- Uzun boylu olmak ayrıca büyük bir avantajdır. Uzun boylular yükselişlerde üst tutuşu daha kolay yaparlar, enerjilerini daha ölçülü kullanırlar ve kollarla yapılan çekişlerde daha başarılıdırlar.
- Atlet, sıriğı el altı veya el üstü pozisyonu olarak adlandırılan iki ayrı biçimde taşıyarak 16-22 adım arası olan yaklaşma koşusuna başlar.
- Bu koşu yavaştan hızlıya doğrudur ve en yüksek hıza sıçrama noktasında ulaşılır. Sırığın saplama çukuruna yerleştirilmesini, atletin yay gibi gerilen sıriğın ucunda havaya yükselmesi izler.





# SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

### Teknik:

- Bunu takiben eller ve ayaklar uzatılmış durumdayken sallanış (sarkaç) hareketi başlar.
- Sallanmayı vücudu yükseltecek olan çekme hareketi izler.
- Bu sırada sırıkçının sırtı yere doğrudur ve sırıkla daha da yükselebilmek için itme hareketine geçer.
- Çıtayı geçme sırasında önce sol elini sırıktan çeker, sonra sağ eliyle ittiği sırığı bırakır.
- Düşüş önce ayaklar üzerine olmalıdır, sonra uzun oturuş biçiminde kalça üzerine düşülerek atlama tamamlanır.



Sırıkla atlama

#### Erkek rekorları

Dünya [Armand Duplantis](#) 6.18 (2020)

Olimpiyat [Renaud Lavillenie](#) 5.97 (2012)

#### Kadın rekorları

Dünya [Yelena Isinbayeva](#) 5.06 (2009)

Olimpiyat [Yelena Isinbayeva](#) 5.05 (2008)

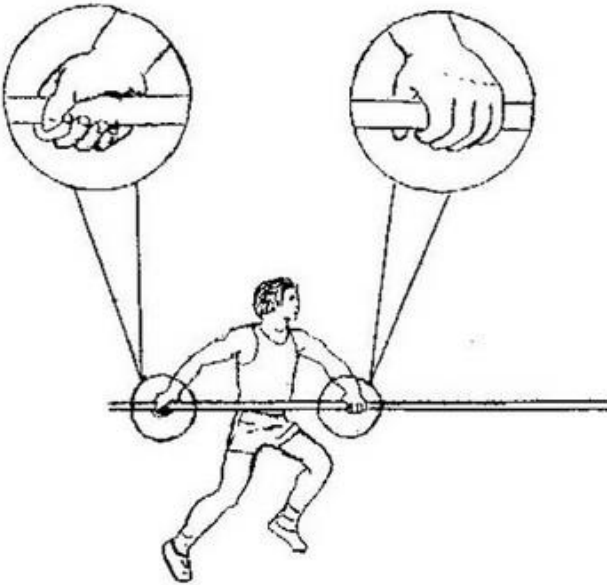


# Atletizm Atlamalar

## Önemli Noktalar:

### KOŞMA:

- Sağ elle taşıyan sırikçılarda sol el aşağıda olacak şekilde , yere düşey doğrultuda öndeki kolun ön tarafı yere paralel ve her iki dirseğin açıları 90 derecedir. Eller arası tutuş uzaklığı 40-60 cm. genişliğindedir. Yeni başlayanlarda geniş tutma durumu vardır. bu alışkanlık haline getirilirse ileride düzeltilmesi zor hatalara sebep olur. Sırığı taşıırken ön ucu baş hizasında olması gerekir. Yere yakın taşınırsa , denge sağlamak için gövde geriye yatar. Yüksek taşınırsa , hızla koşarken kazana giriş sırasında zorluk yaratılmasına neden olur.



- Sırıkle yüksek atlamada ritim çok önemlidir. Yaklaşma koşusunu üç bölümde inceleriz. Bölümlerde yavaş , orta ve yüksek hızda koşu yaparız. Sağ elle atlayanlar için başlangıç işaretine x konur. Sol ayak bu işarete konarak , sağ adım ile koşu başlar. Bazı atletler durarak bazıları ise hareketli olarak koşuya başlarlar , bazıları da yerinde sayarak başlarlar. Önemli olan konu ilk işarete basarak koşuya başlamaktır. Bazı sırikçılar erken hazırlanırlar , bu durumda kazana kadar hızlarını korumak için yorulurlar. En uygun sürate (optimum) üçüncü bölümde ulaşılmalıdır.

# Atletizm Atlamalar

## Önemli Noktalar:

### SAPLAMA

- Sırık ne kadar yüksek (büyük açıyla) saplanırsa o kadar kolay doğrulur. Son adım çabuk ve kısa olmalıdır. Böylece sıçrama ayağı yere daha çabuk konmuş olur. Vücut ileri gider ve daha seri olarak yukarı uzanılmış olur.

### SIÇRAMA

- Uzun atlamada olduğu gibi mümkün olduğu kadar yukarıya , fakat yatay süratini de kaybetmeyecek şekilde olmalıdır.

### ASILMA

- Buna presleme de denir. Burada uzun bir sarkaç pozisyonu oluşturulması istenir. Arkada kalan sıçrama bacağı mümkün olduğu kadar uzatılmalıdır. Eller dar tutuşta iken sarkacın boyu uzar.

### GERİYE YUVARLANMA (ROCK-BACK)

- Önce kalça ve uyluk birden geriye gelir. Daha sonrada ikinci safhada bükülü diz ve ayaklar sırık doğrultusunda dizden ileriye uzatılır.

### DÖNÜŞ

- Sağ bacakla başlar. Hareket kol ile başlatılırsa ayakların erken düşme sorunu ve yükselti kazanamama problemi ortaya çıkmaktadır.

### İTİŞ VE ÇITAYI GEÇME

- Kurtulurken , baş parmaklar aşağıya bakacak , böylece dirsekler çıtaya çarpmayacak , bacakları aşağıya değil , geriye doğru atmak gerekir (Aksiyon-Reaksiyon). Bacaklar erken düşerse , çitadan göğüs kamburlaştırılarak kurtulmaya çalışılır

# Atletizm Atlamalar

Video: Armand Duplantis & Nina Kennedy



# Atletizm Atlamalar

Video: Armand Duplantis & Nina Kennedy



# Atletizm Atlamalar

Video: Teknik

