

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

#### c. Tabii Sıçrama ve Atlama Tekniđi

Bazı üç adım atlamaya yetenekli öğrencilerin sürat ve sıçrama güçleri aşağı yukarı eşit oranda olmaktadır.

Bu tip atlayıcılar "Tabii atlama tekniğini" tercih ederler. Atlama bölümlerinde atlanan mesafeler aşağı yukarı dikey sıçrama - at\*lama tekniğindeki oranlara yakın bir görünüm göstermektedir. Yukarıda açıklamaya çalıştığımız atlama tekniklerinden çocuklar için hangisinin tercih edilmesi konu olduğunda, her şeyden önce onların başarı parametrelerinin çok iyi gözlenmesi ve bilinmesi gereklidir.

Bu parametrik ölçülerin de, atlayıcıların sahip olduğu sıçrama kuvveti ile sürat özellikleri olduğunu daha önce söylemiştik.

## Atletizm 2

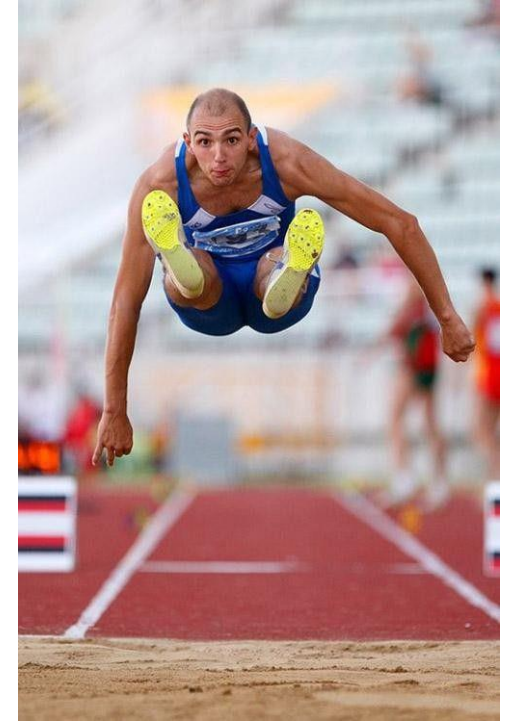
### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Son yıllarda, Polonyalı bilim adamlarının üç adım atlayıcılar üzerinde yaptıkları bilimsel analizler, sıçrama gücü fazla olan kişilerin "Alçak sıçrama - atlama tekniğinde" daha avantajlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Üç adım atlamada en önemli nokta, sürat kaybını asgariye indirip, bütün savurma ve itme hareketlerinin en optimal düzeyde uygulamasını gerçekleştirebilmektedir.

#### Üç Adım Atlamada Hareket Bölümleri

Hız alma koşusu,

1. Atlama - Sekme (Hop),
2. Atlama - Adım alma (Step),
3. Atlama - Atlama (Jump) diye bölümlere ayrılır.



# Atletizm 2

## ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

### Hız Alma Koşusu

Üç adım atlamanın hız alma koşu mesafesi, uzun atlayıcıların hız alma koşu mesafesinden daha farklı değildir. Yalnız, son yıllarda üç adım atlayıcıların süratle geçme özelliğini iyi belirleyerek, bu mesafeyi çok iyi ayarlamaları gerekir.

Eğer öğrencimiz, kendi maksimal süratine kısa mesafede ulaşıyor ise, hız alma sahası kısa, yavaş süratlenirse o zaman da uzun olması gerekir. Bu mesafe için çocuklara 12-15 koşu adım sayısı genellikle yeterli olmaktadır.



## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

#### Sıçrama ve Sekme (Piston Hareketi)

Sıçrama, hız alma koşusundan sonra, uçuş devresine başlama arasındaki aktif bir geçiş hareketidir. Bu konuda tartışılan en önemli nokta, sıçramanın hangi bacakla yapılarak sekme (Piston) hareketinin yapılmasıdır. Üç adım atlamada her iki bacağın eşit sıçrama gücünde olduğunu kabul edersek, o zaman, kural olarak hangi bacakla daha iyi denge kontrolü yapılırsa o bacak ile ilk sıçramanın yapılması en doğru hareket olur. Çünkü tüm atlanan mesafenin  $3 / 2$ ' lik bölümü bu bacağın yardımıyla katedilmektedir.

