

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Adım alma ve atlamanın başarılı uygulanabilmesi, piston hareketinin doğru uygulanması ile gerçekleşir. Bu nedenledir ki, atlayıcının kendisini sadece sekme hareketine konsantre etmesi ve düşünmesi gerekir. Atlayıcı basma tahtasına ayak ucu koşu yönünü gösterecek ve sıçrama ayağını düz gelecek şekilde yerleştirir.

Sıçramanın çok çabuk ve koşu doğrultusunda ileri olması şarttır. Vücut ağırlık merkezi aşağıya düşürülmez. Bu nedenle, sıçrama bacağı mümkün olduğu kadar gergin tutulmaya çalışılır. Vücut ağırlık merkezi sıçrama ayağı üzerine aktarılırken, savurma bacağı bükülü olarak ileriye götürülür.



## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Sıçrama bacağıının ayak ucu basma tahtasını terk etmeden önce, sıçrama bacağı gerilir ve kollar aktif bir savurmanın gerçekleşmesi için bu harekete katılırlar.

Ayağın yeri terk etmesiyle birlikte savurma bacağı yere paralel gelecek bir durum alır. Bu sırada, gövde ile üst bacak dik bir açı teşkil ederler.

Baha sonra savurma bacağı gövde altına alınırken, kalça gerisinde bulunan bükülü sıçrama bacağı yine bükülü olarak ileriye kalça hizasına kadar savrulur. Bu harekete, kollar geriden ve aşağıdan öne doğru çift kolla veya önden - aşağı - geriden - yukarıya doğru birbirine ters yönde çevrilerek yardımcı olurlar.

Böylece, rakkas hareketi tamamlanarak, iniş devresi başlar. Sıçrama bacağı konmaya geçmeden önce, gövde önünde gergin bir vaziyet alır. Sonra vücut ağırlık merkezinin 1,5 ayak boyu kadar ilerisinde ayak, topuk - taban yuvarlanması ile geride bulunan vücut ağırlık merkezini sıçrama bacağı üzerine aktarılmasını sağlamış olmaktadır.

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

#### Adım Alma

Üç adım atlamada en zor ve problemlili olan adım, bu adımdır. Başarıyı arttırma, adım almanın gereği şekilde yapılabilmesi ile sağlanır.

Piston hareketi sonunda yapılan konma ile adım alma devresi başlamış sayılmaktadır. Savurma bacağı dizden bükülü olarak kalça hizasına kadar savrulurken, kollar geri - aşağıdan ters yönde çevrilerek, hem vücut ağırlık merkezinin yukarıya alınmasına hem de denge sağlayarak hareketi düzenlemeye yardımcı olurlar.

Sıçrama bacağı, ayak ucunun yeri terk etmesiyle sıçrama hareketi tamamlanmış olur. Bu sırada gövde ile savurma bacağı arasındaki açı 90°, savurma bacağının alt ve üst bacaklar arası açı da 90 derece olmaktadır.

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

İniş geçmeden önce savurma bacağı mümkün olduğu kadar rahat tutulmalı ve bacaklar arasındaki açı bozulmamalıdır. Konmaya geçerken çok az küçültülen açı, tekrar büyütülerek atlayıcının atlama anında sıçrama ayağını aktif olarak kullanmasına yardımcı olur.

Ayak alçaktan yere basmalı, vücut ağırlık noktası aşağı yukarı ayak topuğu üzerinde bulunmalıdır. Bu tür aktif konma 3. atlamanın sıçrama hareketini de kolaylaştırmaktadır.

