

ATLETİZM

2

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

3. Teknik Geliştirici Alıştırmalar

1. Önce 3, daha sonra 5 koşu adımından hız alarak " Sekme hareketi" (Piston) ile "Adım alma" tekniğini öğrenme ve geliştirme. Bu tür çalışmalarda özellikle 2. adı*mın (Adım alma) uzun alınmasına dikkat edilmelidir.

2. "Atlama" tekniğini öğrenme ve geliştirme. Bu alıştırma ile ikinci adımdan sonra iyi bir sıçrama yaparak, teknik yönden atlama hareketleri doğru yapılmalıdır. Teknik atlama varyasyonlarını her öğrencinin kendisi seçmeli ve uygulamalıdır.



Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

3. "Konma" tekniğini doğru öğrenme ve geliştirme çalışması. Bu alıştırmaların uygulanmasında da, özellikle sıçrama bacağına savurma bacağının yanına çok çabuk getirilmesine dikkat edilir.

4. İkinci adımı büyük alarak, ayağın yere konma hareketini sıçrama ile bağlama. Bu alıştırmalarla ayağın yere doğru basmasından sonra, 3. sıçrama ile beraber savurma bacağının kuvvetli olarak yukarı kaldırılıp, doğru bir uzun atlama tekniği uygulanmalıdır.



Atletizm 2

ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

5. Hız alma koşu mesafesi artırılarak üç adım atlama tekniğini uygulama.

6. Normal hız alma koşusu ile, basma tahtasına basıp, üç adım atlama tekniğini uygulama. Bu alıştırmaların uygulanışında, yardımcı araç ve gereçlerle, işaretlerden mümkün olduğu kadar az faydalanılmalıdır.

UZUN ATLAMA TANIMI, BÖLÜMLERİ VE ÖĞRENTME BASAMAKLAMASI

-Koşu: Son birkaç adımda ağırlık merkezinin hafifçe aşağıya alındığı sıçramaya hazırlık safhasını içeren düzenli hızlanılan 30-40 m. Uzunluğundadır. Koşu mesafesinin tam olarak saptanması gerekmektedir.

-Sıçrama: sıçramada ayak tabanı topuk dahil yerle temasa geçer. Ağırlık merkezi sıçrama bacağına aktarılır ve kalça, sıçrama bacağı hafifçe bükülür. Bu bükülme hızlı ve kuvvetli olur.

Atletizm 2

UZUN ATLAMA TANIMI, BÖLÜMLERİ VE ÖĞRENTME BASAMAKLAMASI

-**Uçuş:** Çeşitli teknikler kullanılır. Yukarıda 2 ½ adımlama (hitckick) tekniği gösteriliyor. Birinci adım sıçrama bacağı'nın yerden ayrılmasının tamamlandığı adımdır. İkinci adım bunun ters hareketidir. Son adım ise savurma bacağı'nın uzanma hareketine katılmasıdır.

Her iki bacakta bisiklet hareketi yapar ve kollar denge için kullanılır. Öncelikle havada koşu pozisyonundadır. Buradan yukarı ve uzanmaya yardım edecek şekilde öne ve aşağıya hareket eder. Gövde bacaklardan çok az önde bulunur. Uzanmadan dizler bükülerek momentumun izin verdiğiince gövde öne alınır.

