

ATLETİZM

2

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 2

UZUN ATLAMA

KURALLAR

-Koşu Yolu: En az 1.22m. Genişliğinde ve 40m. Uzunluğunda olur.

-Sıçrama Tahtası: 1.22m. Uzunluğunda, 20 cm. eninde ve 10 cm. yüksekliğindedir. Kum havuzu tarafına plastik faul tahtası konur.

-Kum Havuzu: En az 2.75 m. Genişliğinde ve sıçrama tahtasından 10 m. Uzaklığa kadar gitmelidir. Sıçrama tahtasıyla aynı seviyede kum satırlıdır.

-Genel Kurallar: Şayet 8 atletten fazla iştirakçi varsa, üç denemeden sonra en iyi atlayan 8 atlet üç deneme daha yapabilir. Diğerleri elenir. 8 atletten azsa herkes altı deneme yapabilir. Atlayış, kum havuzunda en geride bırakılan izle, sıçrama tahtası arasındaki mesafede ölçülerek değerlendirilir. Atletler bir atlayışını bir buçuk dakikada bitirmelidir.

Atletizm 2

UZUN ATLAMA

YAPILMASI GEREKEN ALIŖTIRMALAR

1.Yapılacak: Sıçrama bacağı ile sıçranırken, diğer bacakla adım alma hareketini koşarken yapma.

Amaç: Sıçrama hareketinin komple oturması

2.Yapılacak: Orta süratle koşarken sıçrama ve tekrar koşuya devam etme

Amaç: Kořuyla birlikte sıçramayı başarmak

3.Yapılacak: 5-9 adımdan koşarak bacakların kombine hareketiyle sıçrama ve uçuş esnasında sıçrama pozisyonunun korunması

Amaç: Sıçrama bacağının maximum uzanması ve sıçrama hareketinde fazla mesafe katetmek.

Atletizm 2

UZUN ATLAMA

YAPILMASI GEREKEN ALIŖTIRMALAR

4.Yapılacak:5-9 adımdan koşarak yukarı itişle, yükselmeyi abartarak sıçramak, ve her iki bacakla ileri doğru uzanma anına kadar pozisyonu koruma

Amaç: Uzanma hareketini öğrenme ve hareket menzilini geliştirmek. Sıçramada yükselmeyi öğrenme.

5.Yapılacak: 5-9 adımdan koşarak iyi bir itişle ve dizi kaldırarak sıçrama, uzanmadan önce bacakların pozisyonunu değiştirme. Düşüşte savurma bacağı geride düz, sıçramam bacağı önde bükülü olur.

Amaç: Havadaki hareketin iyi bir kořuyla baęlanması

6.Yapılacak: Koşu mesafesi uzatılarak komple hareketi uygulamak.(Sıçramada platform kullanılarak uçuş yolu uzatılabilir.)

Amaç: Uçuş tekniğinin ve sonda bacakların mümkün olduğun kadar ileri uzatılmasının geliştirilmesi

Atletizm 2

UZUN ATLAMA

TEKNİKSEL DÜŞÜNCELER

Uzun atlama sıçrama anında, taksit gibi yatay, roket gibi dikey kuvvetlerin tesirindedir. Her iki kuvvet sonucunda ağırlık merkezinde saptanmış olur.

Koşu süratli, sıçrama açısı ve şiddeti, sıçramanın mesafelerini saptayan parçalardır. Uçuş esnasında yapılan hareketlere göre, kullanılan tekniklere "1 ½, 2 ½, 3 ½ Adımlama –Hitch Kicks" denir. Bunun yanında "Asılma-Hang" tekniğide uygulanır. Atlet, bu tekniklerden etkili kullanabildiğini uygular.



Atletizm 2

UZUN ATLAMA

SAKINILACAK HUSUSLAR

- 1.Sıçramadan önceki son adımı kısa veya uzun atmak
- 2.Yetersiz süratte ve topuktan sıçramak
- 3.Gövdenin çok öne veya arkaya eğilmesi
- 4.Uçuş safhasında dengeyi bozmak
- 5.Bacağı vaktinden önce vurmak
- 6.Uzanmada bacakları yetersiz kaldırmak
- 7.Uzanmada bir bacağı aşağıya düşürmek

