

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### UZUN ATLAMA

#### ÖZEL ALIŞTIRMALAR

**Yapılacak:** Duvar barından tutunarak bacakların kaldırılması ve indirilmesi. (Ağırlık ayakkabısı ilede yapılabilir.)

**Amaç:** Karın bölgesinin kuvvetlenmesi. (Ayağı vurmada...)

**Yapılacak:** Ayak parmak uçlarının 8 cm' lik yükseklikten destek alarak topuğu maximum kaldırmak ve indirmek. (Ağırlıklı-ağırlıksız)

**Amaç:** Ayak bileğinin kuvvetlenmesi (Sıçrama için temeldir.)

**Yapılacak:** 50 cm' lik yüksekliğe, ayakları değiştirerek çıkmak ve ayak bileğini, bacakların maximum gerilmesi. (Vücudu mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırmayı denemek)

**Amaç:** Bacakların kuvvetlendirilmesi

# Atletizm 2

## UZUN ATLAMA

### ÖZEL ALIŞTIRMALAR

**Yapılacak:** 50 cm. civarındaki yükseklikten tek bacak üzerine düşüp, ayağın çok az bükülmesiyle, diğer bacağın –kolların ve omuzların yardımıyla dikey sıçrama.

**Amaç:** Temel sıçramanın geliştirilmesi

**Yapılacak:** Eller geride, ayaklar önde bükülü yerde otururken, sıçrama bacağından destek olarak savurma bacağı dizini ve kalçayı yukarı çekmek.

**Amaç:** Bacakların, kalçanın ve omuzların kuvvetlenmesi ve oynaklığının geliştirilmesi.

**Yapılacak:** Tam mesafeden koşarak platform üzerinden sıçrama ve savurma bacağı dizini iyice kaldırmak ve kolların denge hareketini yapmak.

**Amaç:** Sıçrama, uçuş ve genel koordinasyonu geliştirmek.



# Atletizm 2

## UZUN ATLAMA

### TEMEL ANTRENMAN ŐEMASI

#### TEMEL

- 1.%10 GENEL KONDİSYON (Komple alışmalar, çeşitli sıçramalar, tepe koşuları vs.)
- 2.%30 Teknik alışma (5-7 adımdan öğrenme dirilleri) ok tekrarlı
- 3.%20 Kuvvet alışması: Ağırlık (8-10 kere çabuk, orta ağırlıkla 5-6 egzersiz)
- 4.%20 Kapalı salonda kondisyon çalışması (kuvvet ve germe alıştırmaları)
- 5.%20 Sürat alışması (30-90m.) ve 10-20 tekrarlı 3 engel geçme.  
-Sürat ve Kuvvetin Geliştirilmesi (2-3-5 önemli)

#### ÖZET

- 1.%20 çeşitli sıçramalar (ok tekrarlı, ağırlık yelekli veya yeleksiz), atiklik alışması
- 2.%20 Teknik alışma: 10-20 tekrar tam koşudan sıçramalar
- 3.%20 Kapalı salonda kuvvet alışmasıLAğırlık yelekli veya yeleksiz kuvvet alıştırmaları)
- 4.%20 Sürat alışması (Kısa mesafeden koşarak hataların düzeltilmesi) 10-20 tekrar.  
-Tekniksel Mükemmellik (1-2-4 önemli)

# Atletizm 2

## UZUN ATLAMA

### YARIŞMA

- 1.%20 ATIKLIK (Germe ve bükme alıştırmaları) ve engel geçme (Alçak engelde ve zorlanmadan)
- 2.%20 Tekniksel çalışma (Mükemmel ve senkronize koşuyla sıçrama) 10-20 tekrar.
- 3.%10 Çeşitli sıçramalar (Şiddetli ve tam dinlenmeli intervaller)
- 4.%30 Sürat çalışması (Düzde ve virajda çıkış çalışması) 10-15 tekrar
- 5.Yarışma (Haftada bir yarışma ve arada sırada dinlenme veya başka bir branşı deneme.)  
-Sinir Kas Potansiyeli Toplamak (1-2-4 önemli

