

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA BÖLÜMLERİ VE BASAMAKLAMASI

-**Yaklaşma Koşusu:** Hızlanmayı kontrol ederek, 7-9 adımdan yaklaşma koşusu, Yaklaşmanın açısı 35-40 derecedir.

-**Hazırlık:** Son adımlar esnasında adım uzunlukları ve bacakların esnekliğiyle ağırlık merkezi aşağıya iner. Adımlar daha çok sallanır ve kesinleşir.

-**Sıçrama (Take-Off):** Sıçrama bacağı topuk önde olmak üzere hamle yapar. Kollar, kalça ve gövde uzantısı geriye yatık bir pozisyon alır. Buradan yükselme hareketi başlar. Ağırlık merkezi sıçrama bacağı üzerine gelir. Savurma bacağı tam gergin kuvvetlice yukarıya savrulur. Öncelikle ağırlık merkezi dikey destek üzerindedir, sıçrama bacağı dik olarak uzanmıştır, kollar öne ve yukarı fırlatılır, omuzlarda yukarıya çekilir., böylece gövdede yukarıya alınmış olur.

-**Uçuş:** Çıta üzerine savurma bacağı geldiğinde, kolların başlamasıyla ve omuzlarla başın dalmasıyla düşüş başlar. Aynı zamanda kalça döner ve sıçrama bacağı geriye-yukarıya açılır.

-**Düşüş:** Çıta geçildikten sonra ki hareketler önemli değildir. Her nasılsa çıta geçilmiştir. Dalış yapan omuz üzerine mindere yuvarlanır.

## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA

#### KURALLAR

- Çıta:** Metal veya ağaç olabilir. Çevresi veya bir kenarı 25-30 mm. Arasında olmalıdır. Uzunluğu 3.64 m. Arasında, ağırlığı maksimum 2,2 kg. olabilir.
- Koşu ve Sıçrama Sahası:** uzunluğu hakkında bir sınır yoktur. Yalnız 15'den az olamaz
- Dikmeler:** Sert ve yeterli uzaklıkta olmalıdır.
- Düşüş Yeri:** 5 m. Uzunluk ve 4 m. Enden küçük olmayan minder ve benzeri maddelerle kaplanır.
- Diğer Genel Hükümler:** Müsabaka başlamadan önce hakemler, başlangıç yüksekliğini ve yükselişlerini bildirirler. Atletler başlangıç yüksekliğinin üzerinde herhangi bir yükseklikten atlamaya başlayabilirler. Üç denemede başarılı olamayan atletler bir sonraki yüksekliği deneyemezler.
- Yarışmacılar:** Çıplak ayakla veya altı 13 mm. Den fazla kalın olmayan ayakkabı ile yarışabilirler. Atlete her denemesi için bir buçuk dakika izin verilir.

## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA

#### YAPILMASI GEREKEN ALIŞTIRMALAR

- 1.Yapılacak:** Savurma bacağı geride başlanır. Öne itiş yapılır, öne teklemeye dikey sıçranır.  
**Amaç:** Savurma bacağının ve dikey sıçrama hareketinin doğru yapılması
- 2.Yapılacak:** Birinci hareket bir hazırlık adımıyla ve geriden öne kolların komple hareketi ile sıçrama  
**Amaç:** Sıçrama, savurma bacağının ve kolların koordinasyonu
- 3.Yapılacak:** Sıçrama bacağı gerideyken doğru yaklaşma açısından 5 adım koşularak öne sıçranır ve tekrar aynı bacakla yere basılır.  
**Amaç:** Koşuyla, dikey sıçramayı ve hareketlerin hepsinin birleştirilmesi
- 4.Yapılacak:** Şınav vaziyetinde sıçrama bacağı yerde diğeri ise serbest dururken sıçrama bacağı üzerinde dönerek ters bank vaziyetine gelirler.

# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA

### YAPILMASI GEREKEN ALIŞTIRMALAR

**5.Yapılacak:** Çıtaya yandan koşarak dikey sıçrama ile geçme. Sıçrama bacağı bükülerek geçecek, savurma bacağı ile yere basılacak (alçak yükseklikte)

**Amaç:** Koşu ile sıçramayı bağlamak ve dikey sıçramayı sağlamak

**6.Yapılacak:** Çıta üzerinde sıçrama bacağına kaldırma, bükme ve kolları öbür tarafa kaldırarak düşü

**Amaç:** Çıta üzerindeki hareketi ve dalışı başarmak



## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA

#### TEKNİKLER

#### SAKINILACAK HUSUSLAR

- 1.Son adımları küçültmek
- 2.Öne uzanmak
- 3.Savunma bacağı tam kaldırmamak
- 4.Savurma bacağı sıçrama anında bükmek
- 5.Sıçrama ayağını bükmeden kaldırmak
- 6.Çıta üzerinde gövdeyi geri almak
- 7.Karın yerine sağ yan üzerine dönmek
- 8.Çıta üzerinde kalçanın yetersiz dönmesi

### AMAÇLAR

- 1.Ağırlık merkezini son adımlarda aşağıya almak
- 2.Kollarını tam hareketi ile sıçrama ve kaldırmanın dikey olması
- 3.Savurma bacağı tekmeleme hareketiyle kaldırma
- 4.Savurma bacağının uzanması(sıçrama bacağının azalmasıyla)
- 5.Sıçrama bacağının omuzlara doğru bükülerek kaldırılması
- 6.Omuzları ve başı daldırmak
- 7.Çıtanın öbür tarafına savurma bacağının düşmesi
- 8.Sıçrama bacağının dışa doğru açılması