

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA

#### ÖZEL ALIŞTIRMALAR

**A.Yapılacak:** Bir yere tutunarak bir ayağı öne –arkaya savurma. (ağırlık ayakkabısı giyilebilir)

**Amaç:** Sıçramadaki kas gruplarının gücünün geliştirilmesi

**B.Yapılacak:** Savurma bacağına kasa üzerine koyarak sıçrama bacağı ile gergin olarak sıçrama.( Kolların yardımı ile)

**Amaç:** Sıçrama bacağı ve ayak bileğinin kuvvetlenmesi-savurma bacağının hareketliliğinin geliştirilmesi

**C.Yapılacak:** Kasa üzerinde yatarak ellerle destek alarak, ayakları aşağı yukarı çapraz çalıştırma.

**Amaç** gericilerinin genel kuvvetlenmesi

# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA

### ÖZEL ALIŞTIRMALAR

**D.Yapılacak:** LSquat sıçraması) Çökük vaziyetten kolların yardımı ile dik sıçrama

**Amaç:** Sıçramanın geliştirilmesi

**E.Yapılacak:** Eller ve bacaklar açık sırt üstü yatılırken ayakları ters taraftaki ellere değdirme

**Amaç:** Kalça hareketliliği ve bacağın yumuşaklık ve esnekliğini geliştirmek.

**F.Yapılacak** Destek alarak ayakta dur ve sıçrama ayağının üzerine çök-kalk. Savunma bacağı önde gergin duracak.

**Amaç:** Uzama ve kaldırmayı sağlayan adaleler ve bacakların genel kuvvetlenmesi



# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA

### TEMEL ANTRENMAN ŞEMASI

#### TEMEL:

- 1.%10 Genel kondisyon. (Sıçrama çeşitleri, meyiller vs.)
- 2.%30 Teknik (öğrenme alıştırmaları) çok tekrarlar
- 3.%20 Kuvvet (maximum altındaki ağırlıkla 6-8 kere, 5-6 alıştırma, hızlı) izometrik veya istasyon çalışması
- 4.%20 Kondisyon cimnastiği (hareketli, kuvvet ve germe alışkanlıkları vs.)
- 5.%20 Sürat (30-60 m.) ve 5 engel, 8-10 tekrar.  
- kuvvet ve sürat geliştirilir (2-3-5 önemli)



# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA

### TEMEL ANTRENMAN ŞEMASI

#### ÖZEL:

- 1.%20 Çeşitli sıçramalar (Ağırlık yelekli veya yeleksiz; normal tekrar) ve atletik alıştırmaları.
- 2.%20 Teknik (Normalin üstündeki yüksekliğe tam koşudan sıçrama) 10-20 kere.
- 3.%20 Jimnastik (Kuvvet, özel alıştırmalar, ağırlıklı ve ağırlıksız) 11/2 saat
- 4.%20 Teknik (Normal yükseklikte hataların düzeltilmesi ) 20-30 kere.
- 5.%20 Sürat (60-80 m.) ve 5 engel 8-10 tekrar teknik tercih edilir. (1-2-4 önemli)



# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA

### TEMEL ANTRENMAN ŞEMASI

#### YARIŞMA:

- 1.%30 Çeviklik (germe alıştırmaları) ve engeller (alçak engelde ve aşırı zorlanmadan)
  - 2.%40 Teknik (tam koşu mesafesinden atlama) 10-20 kere
  - 3.%10 Çeşitli sıçramalar (çeşitli ve normal dinlenmelerle)
  - 4.%20 Sürat (çıkış çalışması) 10-20 kere
  - 5.Yarışma (haftada 1 kere)
- Sinir-kas potansiyeli toplamak  
(1-2-5 önemli)

