

ATLETİZM

2

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ

- 1- Straddle (Binme) Tekniği
 - 2- Makaslama Tekniği
 - 3- Fosbury Flop Tekniği



YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ STRADDLE (BİNME) TEKNİĞİ

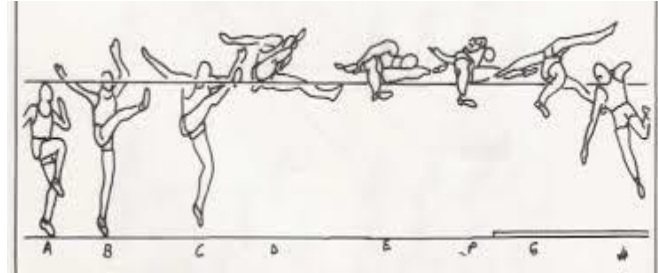


- Straddle'da atlet yüzü aşağıya bakar biçimde, vücudunu çitanın etrafında döndürerek atlar.
- Straddle tekniği basamakları :
 - 1.Hız alma koşusu ve son üç adım ritmi
 - 2.Ayağın yerleştirilmesi ve sıçrama
 - 3.Çıtayı geçme ve konma

YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ MAKASLAMA TEKNİĞİ



Bu teknikte ise sıçrayış gerçekleştikten sonra diğer ayak havaya kalkar ve çitanın üzerinden oturur vaziyette geçilir . Ayaklar makas gibi hareket eder .

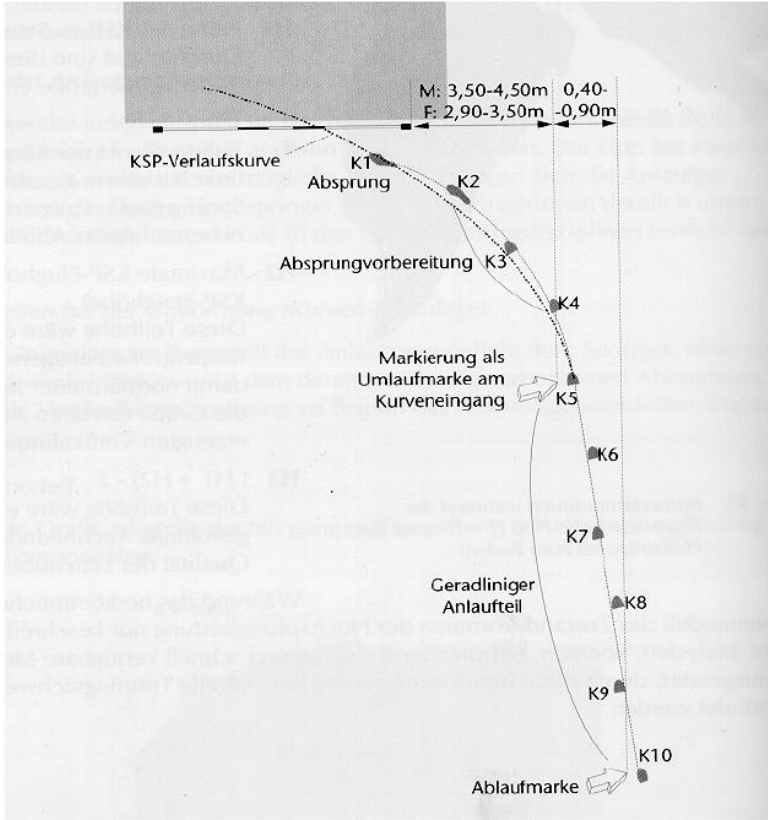


YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ FOSBURY FLOP TEKNİĞİ



- Fosbury Flop tekniğinde ise atletin çitayı önce başı geçer ve omuzlar üzerine düşülür.
- Kısa zamanda öğrenilmesi ve göze hoş görünmesi Fosbury Flop tekniğini popüler kılmaktadır.
- Flop Tekniği basamakları :
 - 1-Hız alma koşusu
 - 2-Sıçrama ayağının yerleştirilmesi ve sıçrama
 - 3-Çitayı geçme
 - 4-Konma

YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ



HIZ ALMA KOŞUSU

1-Savurma bacağı tarafından ve kavisle yapılır.

2-Koşu uzunluğu 5-11 koşu adımından oluşur.

3-Hızı yavaştan hızlıya doğru ve son üç adımda maksimale ulaşacak şekildedir.

YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ

-**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.

YÜKSEK ATLAMA TEKNİKLERİ

-**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.