

ATLETİZM

Atlamalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

UZUN ATLAMA

- *“Hızla koşarak havalanmak ve en uzak noktaya düşmek”* olarak özetlenen uzun atlama sporu, antik dönemlerde yapılan sporlardan biridir.
- Modern olimpiyatlardaki uzun atlama uygulaması da, antik olimpiyatların incelenmesi ile başlamıştır.
- İlk olimpiyatlarda kısa bir mesafeden koşularak atlayış yapan sporcular, ellerinde 1 ila 5 kilogram ağırlığında halter taşıyordu.
- Sporcular, kendilerine hız kazandırabilmek için ağırlıkları ellerinden atarak atlayış yapıyordu.
- Atlayışın mantığı “ivmelenmek” olarak belirlenmişti. Yani ağırlıklar geriye doğru savrulduğunda atletlerin ağırlık merkezini değiştiriyordu ve sporcu bacaklarını dışa doğru uzatarak mesafeyi artırabiliyordu. Sporcular, “skamma” adı verilen ve kum bulunmayan kazılmış toprak bir alana atlıyordu.

UZUN ATLAMA

- Uzun atlamada atlet, yaklaşık 30-45 metre mesafeden hızlanarak, 30 cm genişliğindeki bir basma tahtasına basarak atlayışını yapar.
- Atletler için hız, çeviklik ve güç kullanımının oldukça yoğun olduğu bir daldır.
- Bu daldaki müsabakalar 1896 yılındaki ilk modern Olimpiyatlardan beri yapılmaktadır.



UZUN ATLAMA

- Uzun atlamada havada ne kadar çok kalınırsa atlanan mesafe de o kadar uzun olur.
- 45 metrelik mesafede koşarak hızlanma ve belirlenen sahayı geçmeden kum havuzuna atlama şeklinde yapılır.
- Bu spor dalında atletler; hızlı koşu, kısa koşu (sprint) ve yüksek atlama teknikleri uygular.
- Atlayış için sporcu; kolları, bacakları ve vücut pozisyonları ile birlikte farklı teknikler kullanmak zorundadır.



UZUN ATLAMA

- En iyi sonuç için en yüksek hıza ulaşmak önemlidir.
- Maksimum hız, pistin tamamını veya 40 metresini kullanarak sağlanır.
- Koşu hızı, ayak tahtasına basılan an, sıçrama ve uçma alınacak mesafede etkilidir.
- Atlet havadayken el ve kol pozisyonları ile vücut açısı, alınan sonucu etkiler.



Mike Powell (ABD): 8,95 metre - 30 Ağustos 1991 – Tokyo

Galina Chistyakova (Sovyetler Birliği): 7,52 metre - 11 Haziran 1988 – Leningrad

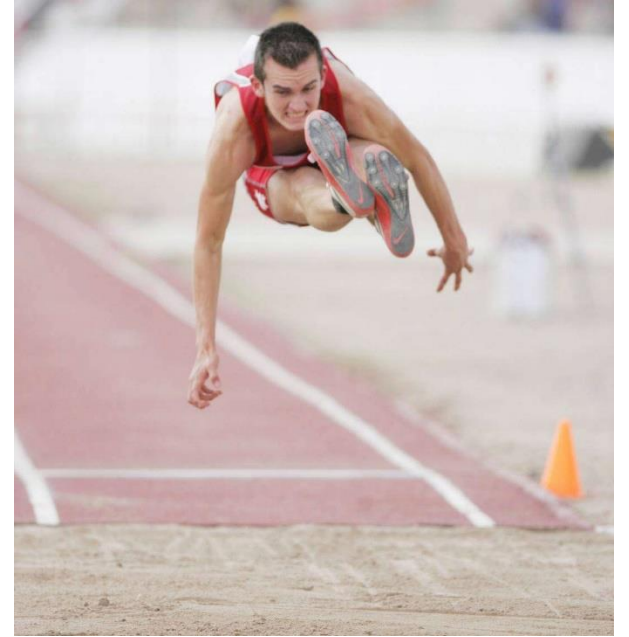
UZUN ATLAMA

- **Uzun atlama malzemeleri;** koşu elbisesi ve plastik çivili ayakkabılardır.
- Ayaklar bitişik şekilde hafif koşu ritmiyle koşuya başlanır.
- Basma tahtasına yaklaşıldığında son hıza ulaşılması ve tahtaya iyi basılması önemlidir.
- Sıçramayı takiben dizler kolların altına çekilip, uçuş yapılır.
- Daha sonra ayaklar üzerine ileri doęru denge temin edilerek dūřme gerçekleřir.



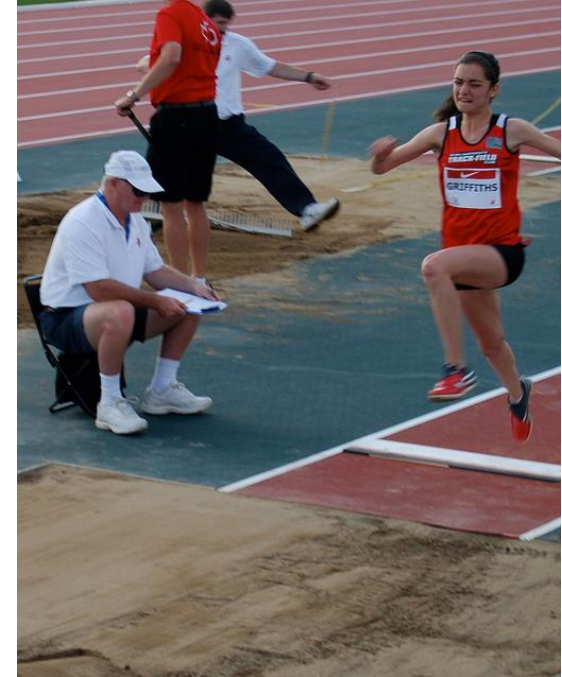
UZUN ATLAMA

- Atlama alanı ve koşu pistinin en az 1 metre ilerisindeki atlama havuzundaki kum, yarışmalardan önce nemlendirilir.
- Atlama tahtası, koşu yoluyla denk düzeyde olacak şekilde toprağa gömülür.
- Atlama tahtasının ön kısmına da, adım hatalarının belirlenmesi için macun veya beyaz toz döşenir.
- Uzun atlamada atletlerin altışar deneme hakkı bulunur.
- Atletin ayağı basma tahtasını geçerse, bu deneme ölçülmez ve hakem kırmızı bayrak kaldırarak atlayışın geçersiz olduğunu ilan eder.



UZUN ATLAMA

- Ölçüm, basma tahtası ile birlikte atletin kum havuzundaki en yakın izi arasındaki uzaklık temel alınarak yapılır.
- Ölçülen uzunluk, alttaki en yakın santimetreye indirgenerek yazılır.
- Atletler uluslararası yarışmalarda 3'er atlayış içeren eleme turlarına katılır.
- En iyi dereceyi yapan 8 atlet, 3'er atlayış hakkı daha kazanır. Bu atlayışlar final atlayışlarıdır ve en iyi dereceyi yapan atlet müsabakanın şampiyonu olur.
- Hakemler; hataları gözlemek, atlama yerini işaretlemek, atlamayı ölçmek ve yarışmacıları toplamakla görevlidirler. Hakem sayısı müsabakaya göre değişiklik gösterir.



UZUN ATLAMA

- Pist en az 40 metre uzunluğunda, asgari 120 santimetre genişliğinde olmalıdır.
- Sıçrama için ayak basılan basma tahtası, 122 santimetre uzunluğunda, 30 santimetre genişliğinde ve zemin ile aynı seviyede olmalıdır.
- Kum havuzu 10 metre uzunluğunda, 2,75 ila 3 metre genişliğinde olmalıdır.
- Atlayıcı, piste adım attığı andan itibaren 1 dakika içinde atlamasını tamamlanmalıdır.
- Kum havuzuna tek adımla atlanmalıdır.



Atletizm Atlamalar

- Video:



Atletizm Atlamalar

- Video:



Atletizm Atlamalar

- Video:

