

ATLETİZM

Atlamalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK ATLAMA

- Yüksek atlama antik çağda yapılan oyunlarda yoktu.
- İlk yarışmalar 1840 yılında yapıldı.
- 1865 yılında bugünkü gibi her yarışmacıya her yükseklikte 3 hak tanınan, çitanın seviyesinin düşürülmediği ve iki ayakla sıçramanın yasak olduğu şekline ulaştı.
- Marshall Brooks(ENG) tarafından 1876'da elde edilen 1.83'lük derece kaydedilen ilk derecedir.
- "Makaslama" tekniği ilk defa 1874 tarihinde William Page (USA) tarafından kullanıldı.



YÜKSEK ATLAMA

- 1968 yılında Dick Fosbury (USA) kendi adıyla anılacak olan tekniği keşfetti. Geriye doğru sıçrayarak yapılan bu atlayışın mindersiz yapılması imkansızdı. Bu teknik 1978 yılından beri bütün üst düzey yüksek atlamacılar tarafından kullanılan tekniktir.
- 1.93 boyundaki Javier Sotomayor (Cuba) 2.45'lik atlayışıyla şu anki dünya rekortmenidir.
- Bayanlar ilk defa 1895 yılında yarışmalara katılmışlardır. Dereceleri 1932 Olimpiyatlarında kaydedilmeye başlanmıştır.
- Bayanlar yüksek atlamada dünya rekoru 2mt 09 cm ile Bulgar atlet Stefka Kostadivona (1997)
- Erkekler yüksek atlamada dünya rekoru 2mt 45cm ile Kübalı atlet Javier Sotomayor ait (1993)



YÜKSEK ATLAMA

Çıta :

- Metal veya ağaç olabilir.
- Çevresi veya bir kenarı 25-30 cm.
- Uzunluk 3.64, ağırlık max. 2.2 kg dır.

Koşu ve Sıçrama Sahası:

- Uzunlukta sınır yok, 15 m den az olamaz.

Minder:

- 5 m uzunluk, 4 m enden küçük olmayan minder.



YÜKSEK ATLAMA

- Yarışma kuralları:
- Müsabaka başlamadan önce hakemler, başlangıç yüksekliğini bildirirler.
- Atletler başlangıç yüksekliğinin üzerinde herhangi bir yükseklikten atlayabilirler.
- 3 denemede başarılı olamayan sonraki yüksekliği deneyemez.
- Yarışmacılar çıplak ayakla veya altı 13 cm den fazla kalın olmayan ayakkabı ile yarışabilirler.
- Atlete her denemesi için 1.5 dk. izin verilir.



YÜKSEK ATLAMA

- Atlamadan önce hız kazanabilmek için koşulması gerekir.
- Atlayıcı, 7 - 11 adım arası yaklaşma koşusunu, 30 - 40 derecelik bir açı ile giderek hızlanan bir koşu temposu ile yapar.
- Atlayıcı, çıtaya çok yakın basarak sıçramalıdır.
- Sıçrayış tek ayakla ve geriye alınmış vücudun gergin bacak üzerine alınmasıyla başlar.
- Çıta üzerine gelince vücudun eksenini etrafından dönmesi, başın göğüs hizasına alınması ile sürer.
- Önce dış kol ile savunma bacağının mindere değmesi, sonra da gövdenin kalça ile omuz üzerinde dönüşüyle atlama tamamlanır.
- Yüksek atlamada yarışmacının uyması gereken en önemli kural; sıçramada tek ayağını kullanmasıdır.

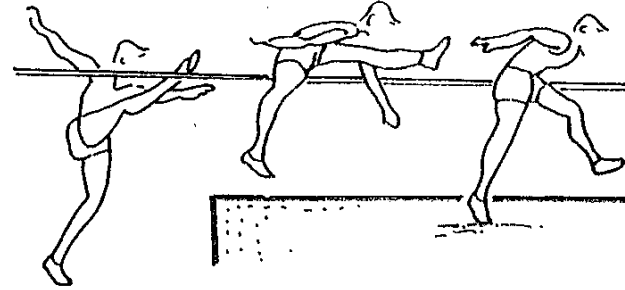
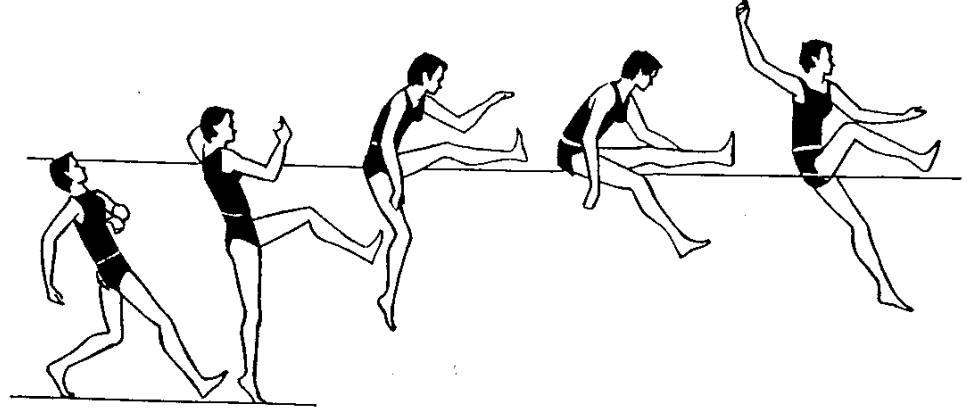
YÜKSEK ATLAMA

- TEKNİKLER:

1- Scissors (Makaslama)

2- Straddle (Binme Tekniği)

3- Fosbury Flop



(Makaslama)

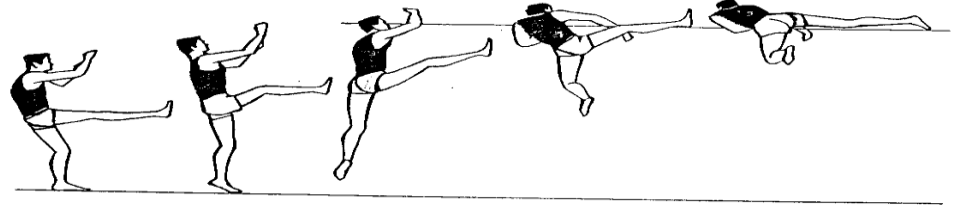
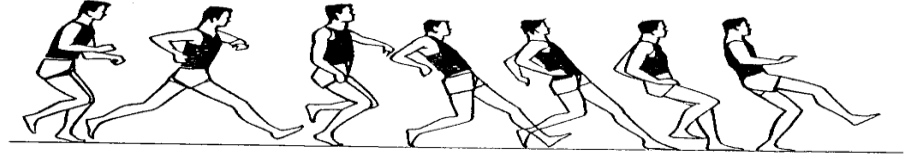
YÜKSEK ATLAMA

- TEKNİKLER:

1- Scissors (Makaslama)

2- Straddle (Binme Tekniği)

3- Fosbury Flop



(Binme)

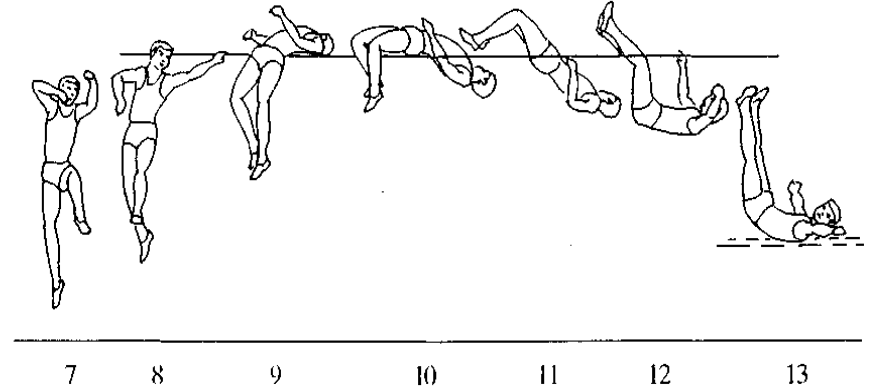
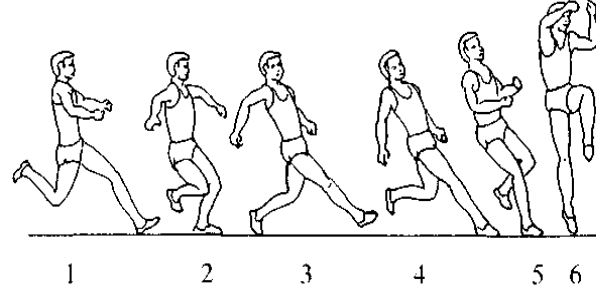
YÜKSEK ATLAMA

- TEKNİKLER:

1- Scissors (Makaslama)

2- Straddle (Binme Tekniği)

3- Fosbury Flop



(Fosbury Flop)

YÜKSEK ATLAMA

YAKLAŞMA KOŞUSU

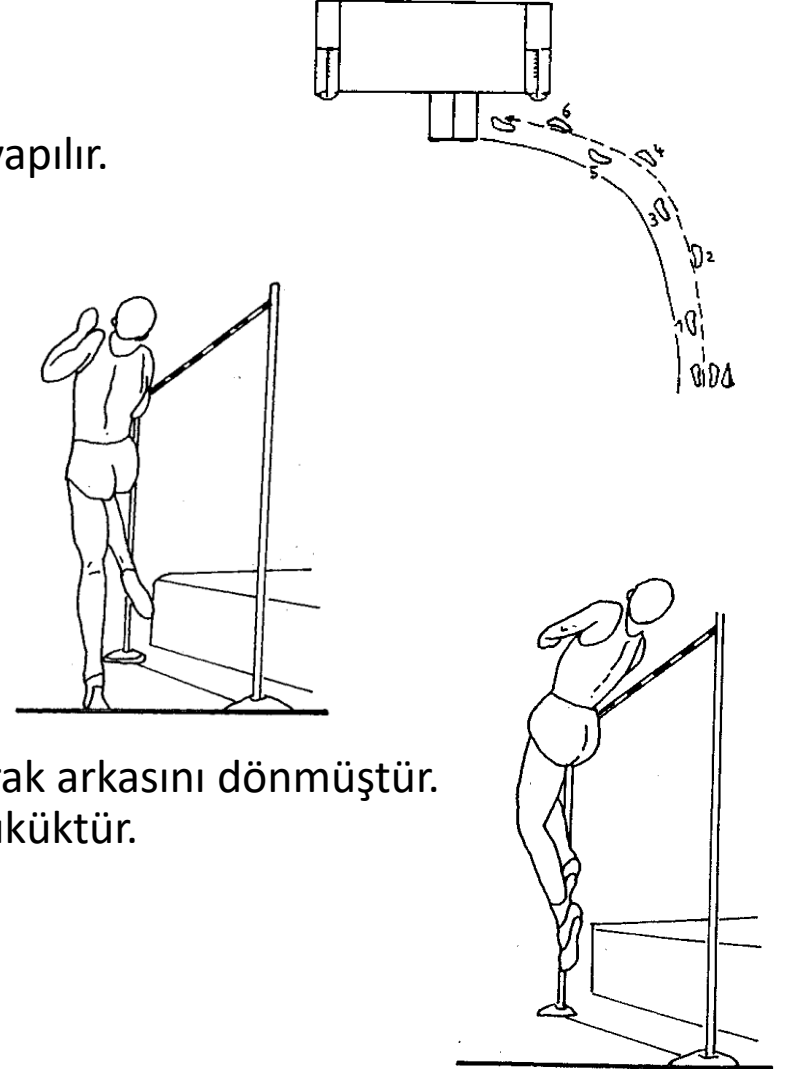
- Savurma bacağı tarafından ve genellikle kavisten yapılır.
- Sprinter gibi ayak uçlarından yere basarak koşular.
- 7 – 9 veya 11 adımlı hızlı yaklaşma koşusu.
- Son iki veya üç adım viraj alan uzun bir yoldur.

SIÇRAMA

- Sıçrama çok hızlıdır.
- Savurma bacağı bükülmüş olarak gelir.
- Sıçrama ayağı çıtaya paralel duruma gelir.
- Serbest bacaksa diğer taraftan gelir ve kaldırılır.

UÇUŞ

- Atlet sıçramanın en üst noktasında çıtaya tam olarak arkasını dönmüştür.
- Her iki bacak da birbirinden hafifçe ayrı, arkaya büküktür.
- Kollar vücudun yanındadır.
- Kalça köprü pozisyonuna kaydırılır.



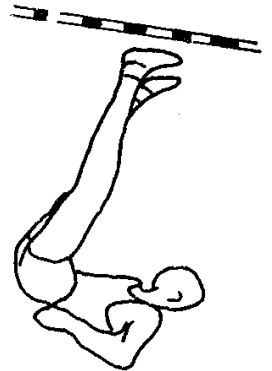
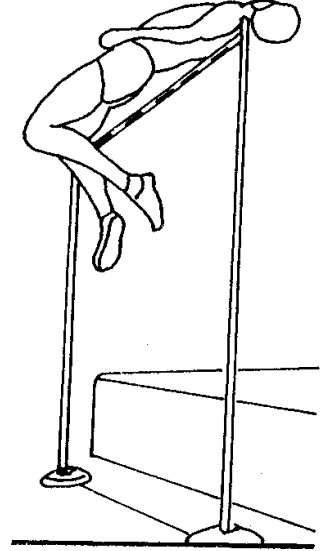
YÜKSEK ATLAMA

ÇITAYI GEÇME

- Sıçramadan sonra, savurma bacağı bükülü ve yumuşak tutulan sıçrama bacağı gibi aşağıya sarkıtılmalıdır.
- Gövde çita üzerinde elverişli duruma gelmek için çok çabuk geriye ve çita yönünde döndürülmeli.
- Yukarı doğru burgu hareketi yapmalıdır.

KONMA

- Her iki alt bacağın gerilmesi ile alınan L vaziyetinden sonra iniş hazırlığı başlamaktadır.
- Önce yanlara açılan kollar mindere temas eder , sonra omuz üzerine konma yapılır.



YÜKSEK ATLAMA

HATALAR

- Hız alma koşusunun kavisten yapılmaması
- Çıtaya çok uzak ya da yakın sıçrama yapmak
- Çıtaya yükselirken gövdeyi öne veya yanlara bükmek
- Koşu ve sıçrama arasında koordinasyon bozukluğu
- Yeterli sıçrama ve dönüş yapmadan çıtaya yatma
- Sıçradıktan sonra savurma bacağı ve kolların fazla yukarı kaldırılması
- Çıtayı geçişte kalçayı aşağı düşürme
- Çıta üstü harekette kolların yukarı-geriye kaldırılması
- Çıtayı geçişte bacakların dizlerden bükülü bırakılarak çıtaya dokunması



YÜKSEK ATLAMA

Video: Alperen Acet & Fosbury Flop



YÜKSEK ATLAMA

Video: Makaslama



YÜKSEK ATLAMA

Video: Teknik

