

SPOR VE SPOR AKTİVİTELERİ

I. sınıf
dört yıllık lise mesleki eğitim



SPOR VE SPOR AKTİVİTELERİ

I. sınıf
dört yıllık lise mesleki eğitim

Yazar:

m-r Maryan Karapancevski

Yorumcular:

Prof. Dr. Jarko Kostovski Prof. Sahar Sadiki

Prof. Rasditsa Dimitrievska

Orijinal baskının başlığı:

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година средно стручно четиригодишно

образование

Çizimler:

m-r Maryan Karapancevski

Fotoğraflar:

Marko Karapancevski

Tasarım ve hazırlık:

www.koma.com.mk

Yayımcı:

Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı

"Az.Kiril ve Metodiy" Sok.no. 54, 1000 Üsküp

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:

Ahmetnafi İBRAHİM

Mesleki redaksiyon:

Doç.Dr.Arafat ÜSEİN

Lektör:

İlker YUSUF

Grafik ve teknik tasarım:

Elena Stefanovska

Başım yeri ve yılı: Üsküp, 2022

Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanı'nın no. 26-326/6 /
25-05-2021 kararı ile bu ders kitabının kullanımı onaylanmıştır.

KARAPANCEVSKI, Maryan

Spor ve spor aktiviteleri : I. sınıf dört yıllık lise mesleki
eğitim / [yazar Maryan Karapancevski ; fotoğraflar Marko Karapancevski
; türkçeye çeviren Ahmetnafi İbrahim]. - Üsküp : Kuzey Makedonya
Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı, 2022

Начин на пристапување (URL):

https://www.e-ucebnici.mon.gov.mk/pdf/Sportisportskiaktivnosti_1_turski.pdf.

- Текст во PDF формат, содржи 108 стр.,

илустр. - Наслов преземен од екранот. -

Опис на изворот на ден 11.07.2022

ISBN 978-608-273-060-8

а) Физичко образование -- Спорт --

Учебник за средно образование

796(075.3)

COBISS.MK-ID 57827589



Önsöz 6

Modüler ünite

1**VÜCUT VE HAREKETLERİ
ŞEKİLLENDİRME EGZERSİZLERİ 9**

- 1.1 TÜM VÜCUD KASLARINI, GÜÇLENDİRMEK VE GEVŞETMEK İÇİN,
JKARMAŞIK (ISINMA VE SOĞUMA EGZERSİZLERİ)..... 9
- 1.2 TÜM VÜCUD KASLARINI, GÜÇLENDİRMEK VE GEVŞETMEK
İÇİN EGZERSİZ ALETLERLE YAPILAN KARMAŞIK EGZERSİZLER..... 15
- 1.3 TÜM VÜCUD BÖLGELERİNİ GERME, GÜÇLENDİRME
VE GEVŞETME PERFORMANS EGZERSİZLERİ (ripstoli).....18

Modüler ünite

2**ATLETİZM 21**

- 2.1 KISA, UZUN MESAFE VE BAYRAK KOŞUSU.....22
- 2.2 ATLETİZM ATLETİSİ VE KURALLARININ UYGULANMASI
İLE UZUN VE YÜKSEK ATLAMA.....29
- 2.3 GÜLLE ATMA - OKUL VE RASYONEL TEKNİĞİ..... 35

Modüler ünite

3**SPOR JİMNASTİĞİ 39**

- 3.1 AKROBATİK 40
- 3.2 ERKEK PARALEL BAR..... 45
- 3.3 PARALEL BAR..... 50
- 3.4 HALKA..... 54
- 3.5 ATLAMA BEYGİRİ..... 57
- 3.6 KİRİŞ..... 60
- 3.7 ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL BAR.....66

Modüler ünite

4**BASKETBOL 71**

- TOPU YERİNDE, HAREKET HALİNDE VE FARKLI YÖNLER VE
FARKLI HIZLARDA SÜRMEK..... 72
- BASKETBOLDA TEMEL PASLAR VE TOP ALMA 73
- POTAYA ŞUT..... 74
- İKİ ADIMLI KOŞU..... 75
- PİVOT (OYUN KURUCU)..... 76
- HÜCUM SAVUNMA TAKTİKLERİ..... 77

Modüler ünite

5

HENTBOL..... 79

| | |
|---|----|
| TEMEL TOP VERME VE TUTMA | 80 |
| TOP SÜRME..... | 81 |
| TEK ADIM KALEYE ŞUT..... | 81 |
| KANAT POZİSYONUNDAN KALEYE ŞUT..... | 82 |
| PİVOT POZİSYONUNDAN KALEYE ŞUT (TOPLAYICI)..... | 82 |
| YÜKSEKTEN SIÇRAMA ATIŞI..... | 83 |
| DALMA..... | 84 |
| BÖLGE SAVUNMASI 6 : 0..... | 84 |

Modüler ünite

6

VOLEYBOL..... 87

| | |
|--|----|
| PARMAK PAS..... | 88 |
| MANŞET PAS..... | 89 |
| ALTTAN ATILAN SERVİS | 90 |
| TENİS SERVİSİ (ÜSTTEN ATILAN SERVİS) | 91 |
| SMAÇ | 91 |
| BLOK..... | 92 |
| FİLE OYUNU | 93 |

Modüler ünite

7

FUTBOL 97

| | |
|---|-----|
| AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE YÖNLENDİRME..... | 98 |
| AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE PASLAŞMA..... | 99 |
| AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE GOL ATMAK..... | 100 |
| BAŞ, BAŞIN FARKLI KISIMLARI VE FARKLI YOLLARLA KALEYE GOL ATMAK..... | 101 |
| İKİ KALE FUTBOL..... | 102 |

ÖNSÖZ

Spor ve spor etkinliklerinde öğretim, öğrencilerin spor ve spora yönelik ihtiyaçlarını karşılamak ile sağlık, fiziksel ve iş yeteneklerini korumak ve geliştirmek için kullanılacak belirli sporlardan psikomotorik bilgi edinme üzere tasarlanmıştır.

Ders olarak spor ve spor aktivitelerinin görevi planlı, sistematik ve fiziksel egzersiz yoluyla öğrencilerin fiziksel, işlevsel ve psikomotorik yeteneklerinin gelişimini etkilemektir. Öğretimin temel amacı, spor ve spor etkinliklerine karşı olumlu bir tutum geliştirerek günlük yaşam alışkanlıklarının bir parçası olmaktır.

Spor ve spor etkinliklerinin öğretilmesi, önceki yıllardan süreklilik sağlar. Düzenli dersler, şekillendirme çalışmaları, atletizm, spor jimnastiği, basketbol, hentbol, voleybol ve futbol alanındaki tematik üniteleri kapsayacaktır.

Günlük fiziksel aktivite, öğrencilerin sağlıklı ve çok yönlü bireyler olarak yetişmelerine ve günlük sorumluluklarını daha kolay yerine getirebilmelerine katkı sağlayacaktır.

Yazar





VÜCUT VE HAREKETLERİ ŞEKİLLENDİRME EGZERSİZLERİ

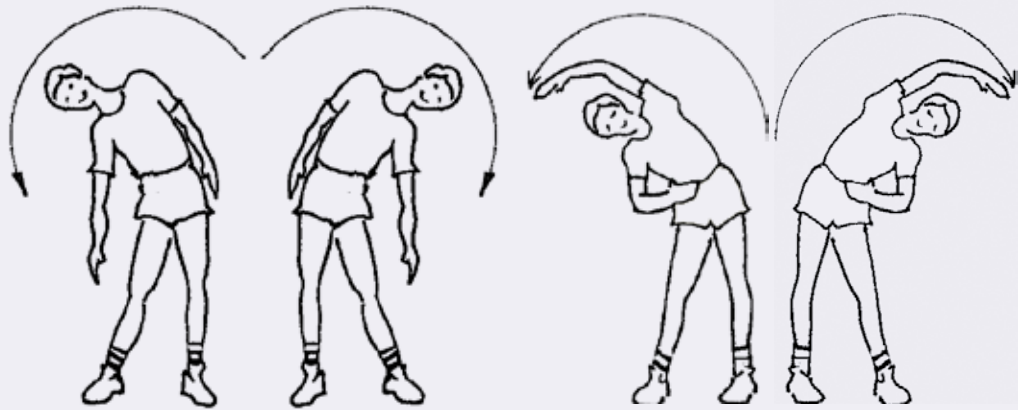
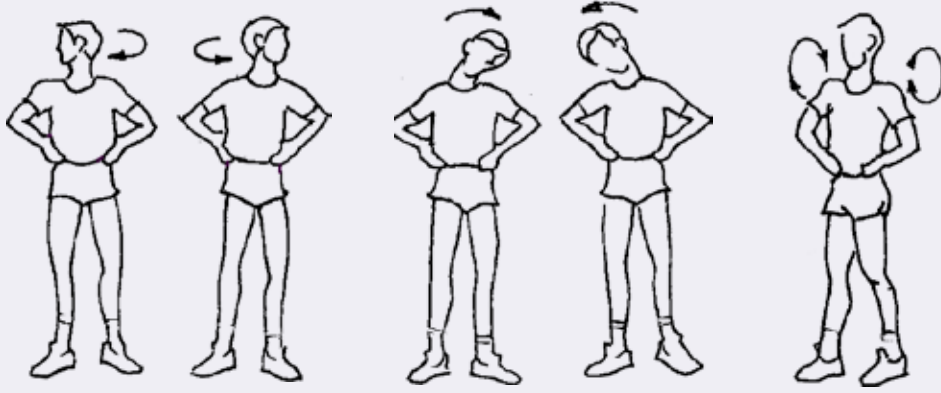
1.1 TÜM VÜCUD KASLARINI, GÜÇLENDİRMEK VE GEVŞETMEK İÇİN KARMAŞIK (ISINMA VE SOĞUMA EGZERSİZLERİ)

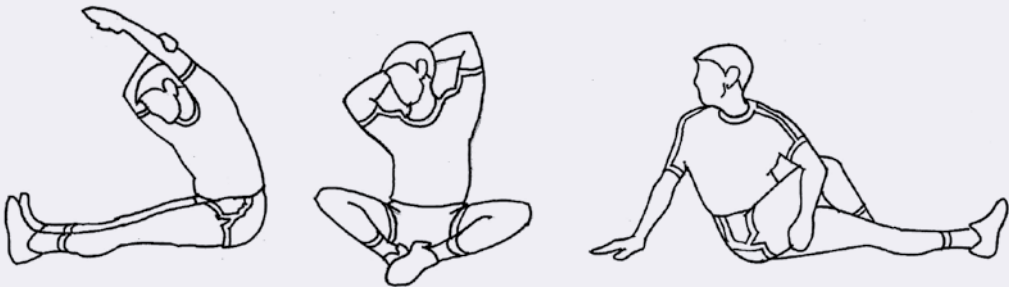
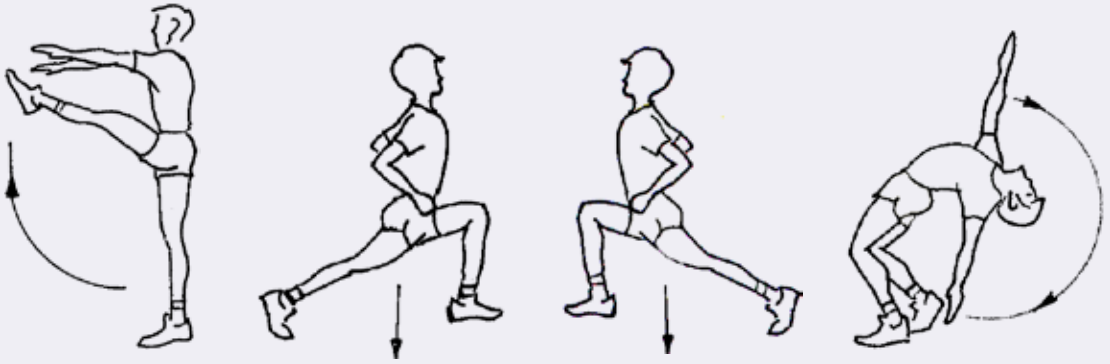
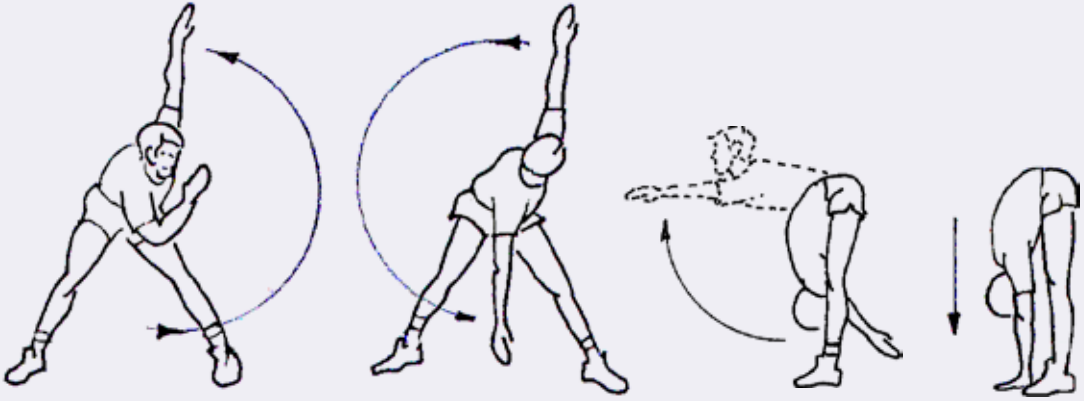
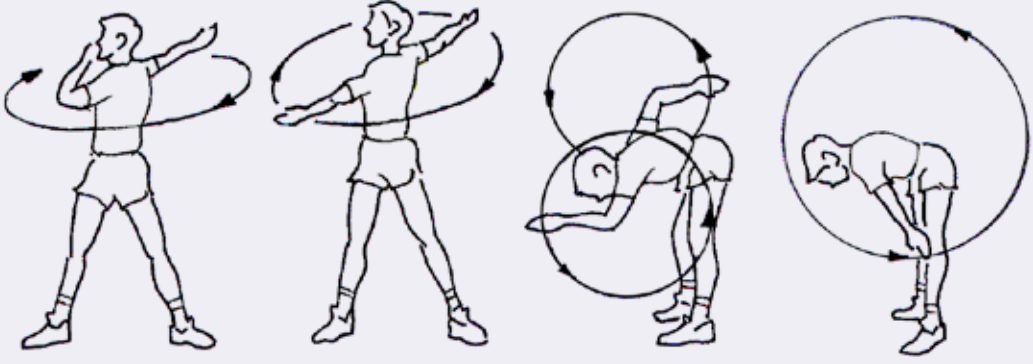
[baş, boyun, kollar ve omuzlar,
gövde, kalçalar ve bacaklar]

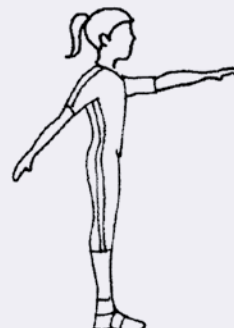
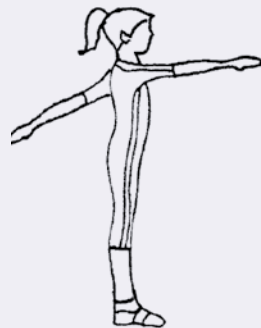
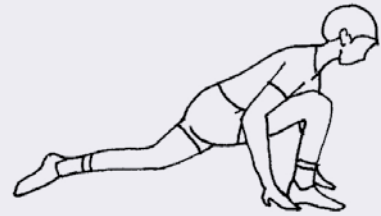
Uygun fiziksel gelişime yönelik baş, boyun, kol ve omuz kuşağı, gövde, kalça ve bacaklara yönelik egzersizler kompleksi ile öğrencinin derste çalışmasına yönelik psikofiziksel tanıtımı sağlanır. Belli sayıda tekrarı olan bu egzersizler, kasların kuvvet ve dayanıklılık gelişimini, eklemlerin hareketliliğini, deformite ve yaralanmaların önlenmesini etkiler. Vücut şekillendirme egzersizleri olası yaralanmalardan korunmaya katkıda bulunur, çünkü genel olarak ders, fiziksel egzersizler olmadan başlarsa yaralanma olasılığı daha yüksektir (Şekil No.1).

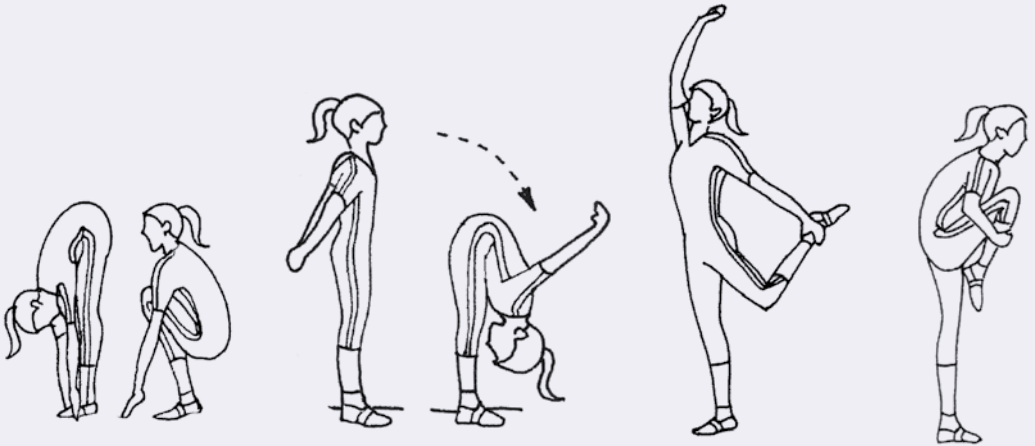
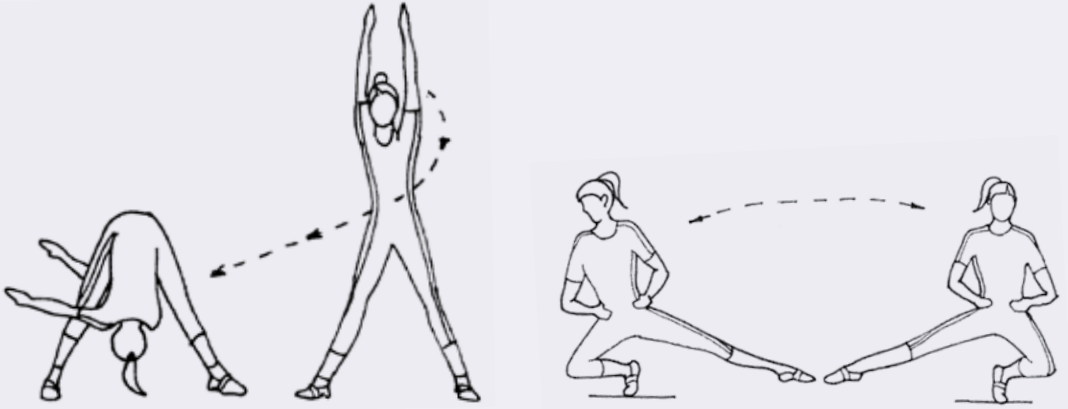
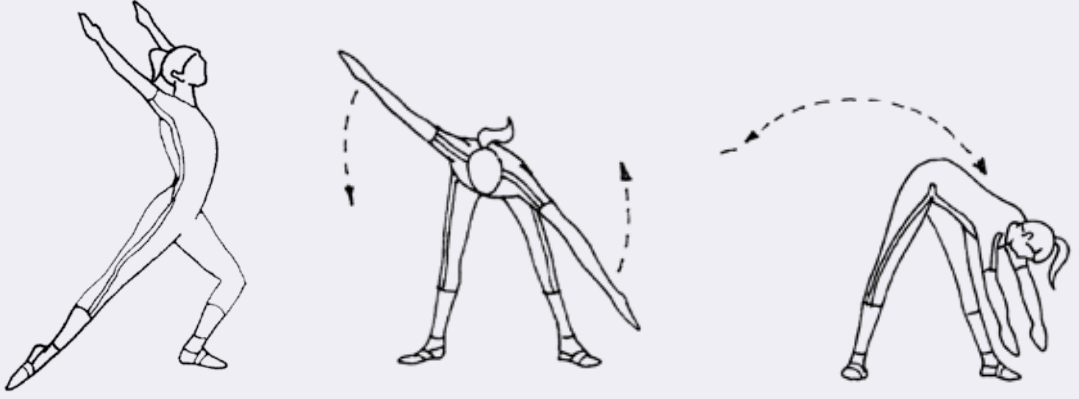
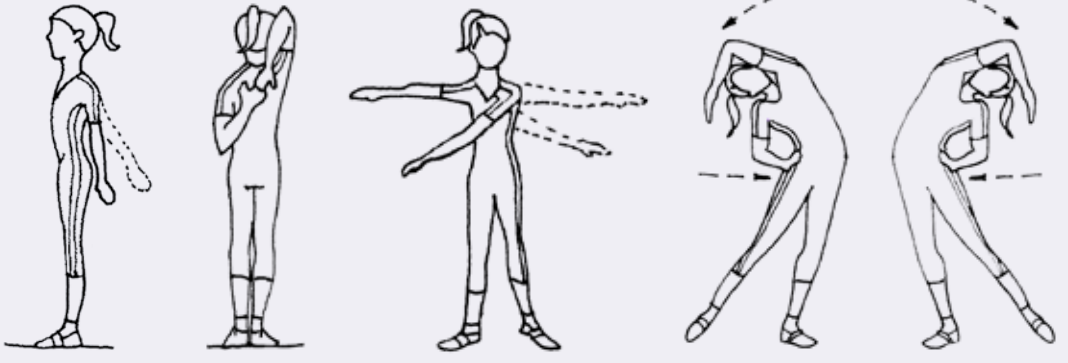
Egzersize olan ilgiyi sürdürmek ve motivasyonu arttırmak için, uygun fiziksel gelişim ve derse hazırlık egzersizlerinde sahne malzemeleri (İsveç bench, top, sopa, ripstoli, ipler vb.) kullanılır. Tüm bu egzersiz komplekslerinden vücudu şekillendirmek için farklı egzersiz kombinasyonları yapılabilir.

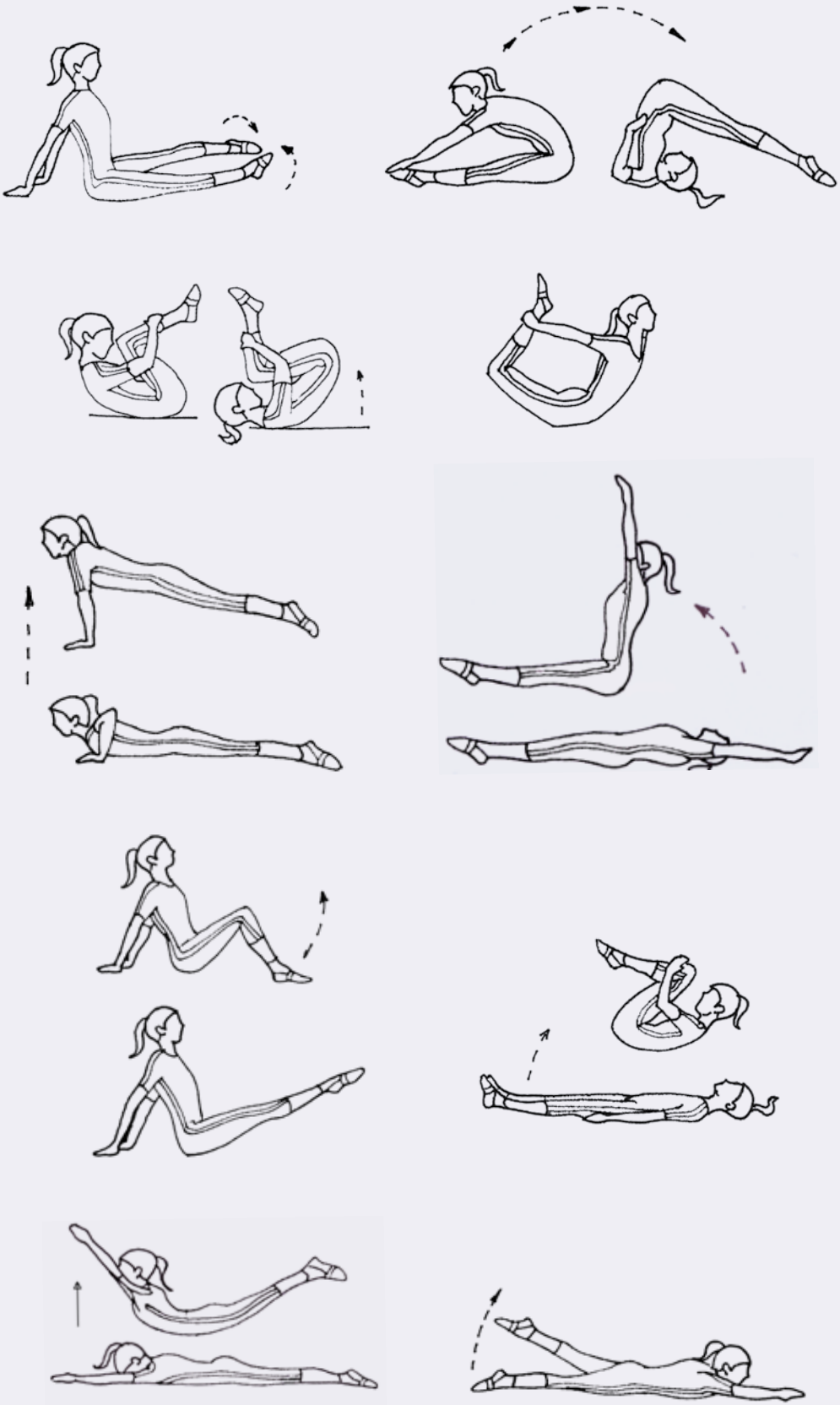
Gevşeme(soğuma) egzersizleri, öğrencilerin vücudunu önceki yorgunluklardan sakinleştirmeye yardımcı olacak egzersizler olarak dersin sonunda kullanılabilir. Tüm kas grupları, tedavi edilen eklem maksimum genliğine kadar gerilir ve bu pozisyonda 10 ila 15 saniye tutulur. Bu egzersizleri uygularken özel dikkat, doğru nefes almaya gösterilmelidir.





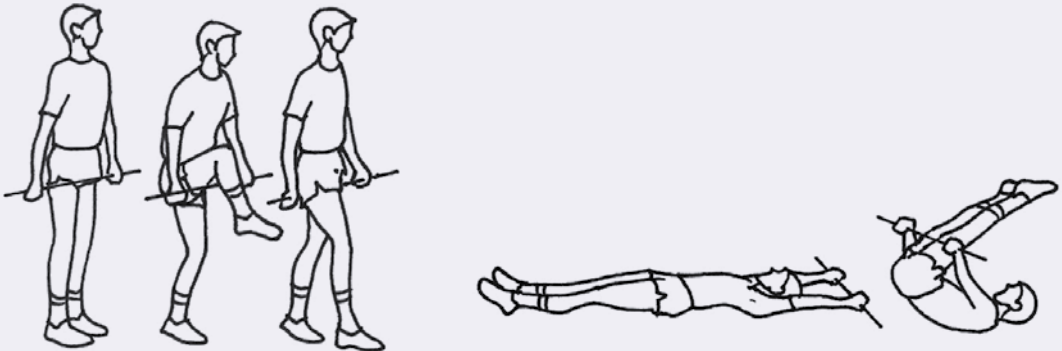
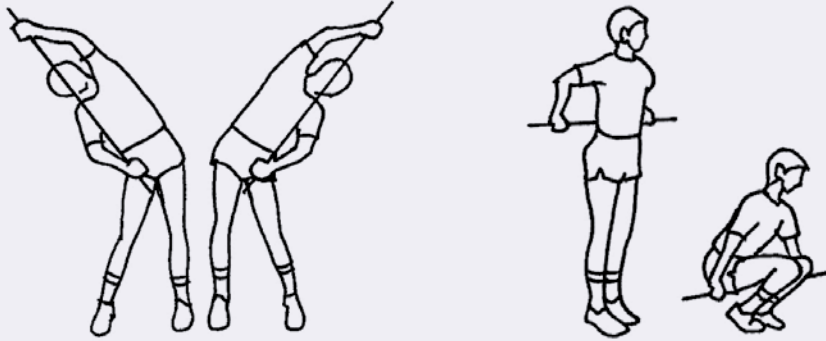
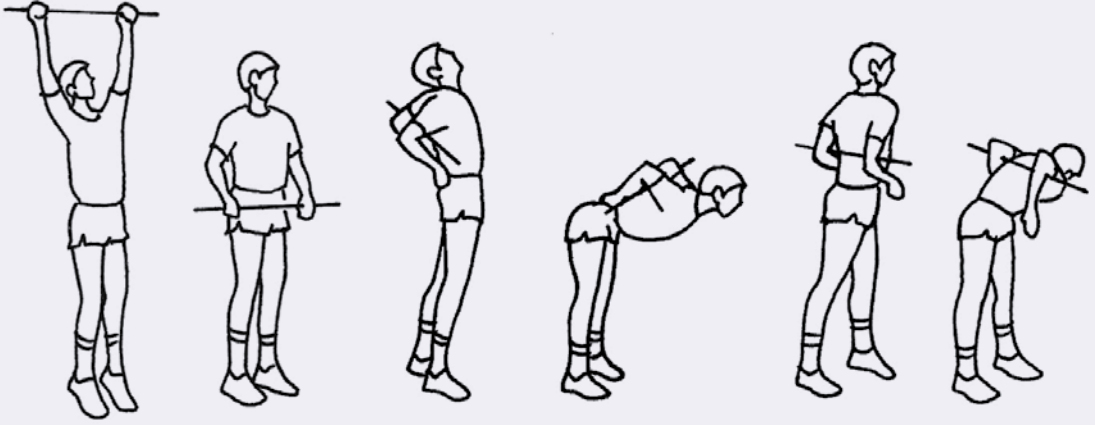


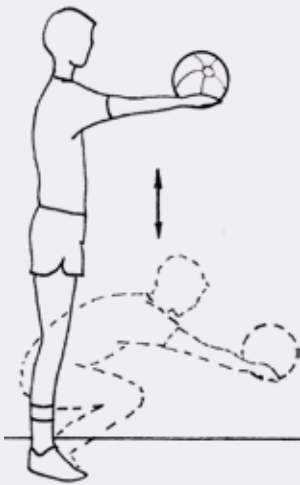
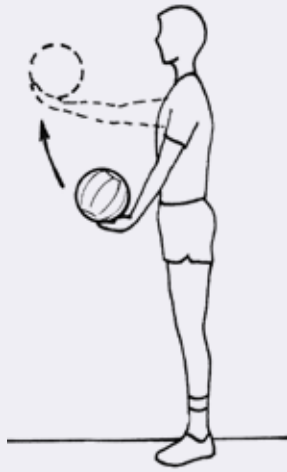
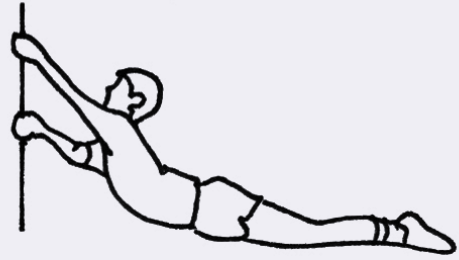


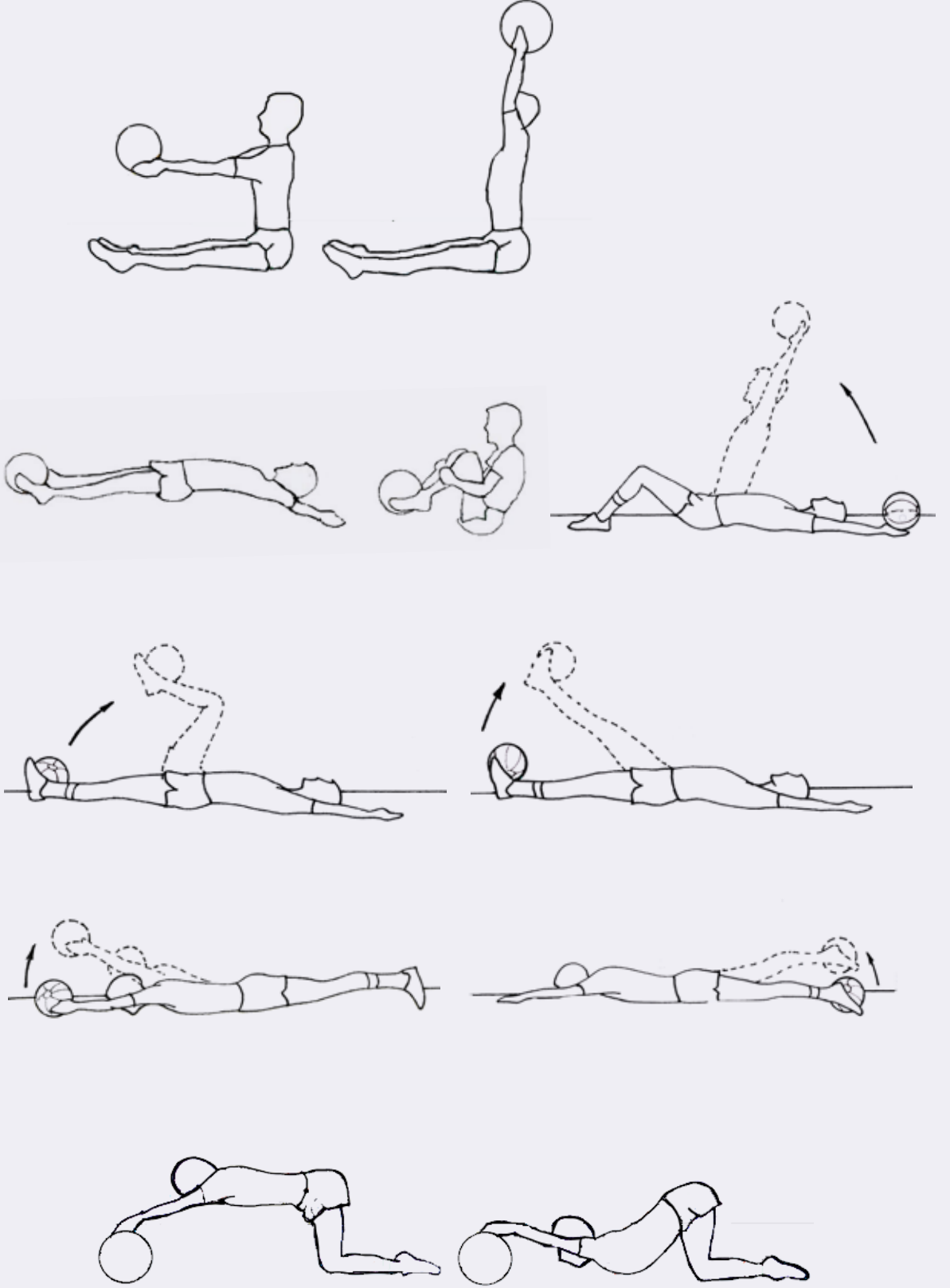


1.2 TÜM VÜCUD KASLARINI, GÜÇLENDİRMEK VE GEVŞETMEK İÇİN EGZERSİZ ALETLE YAPILAN KARMAŞIK EGZERSİZLER

[baş, boyun, kollar ve omuzlar, gövde, kalçalar ve bacaklar]



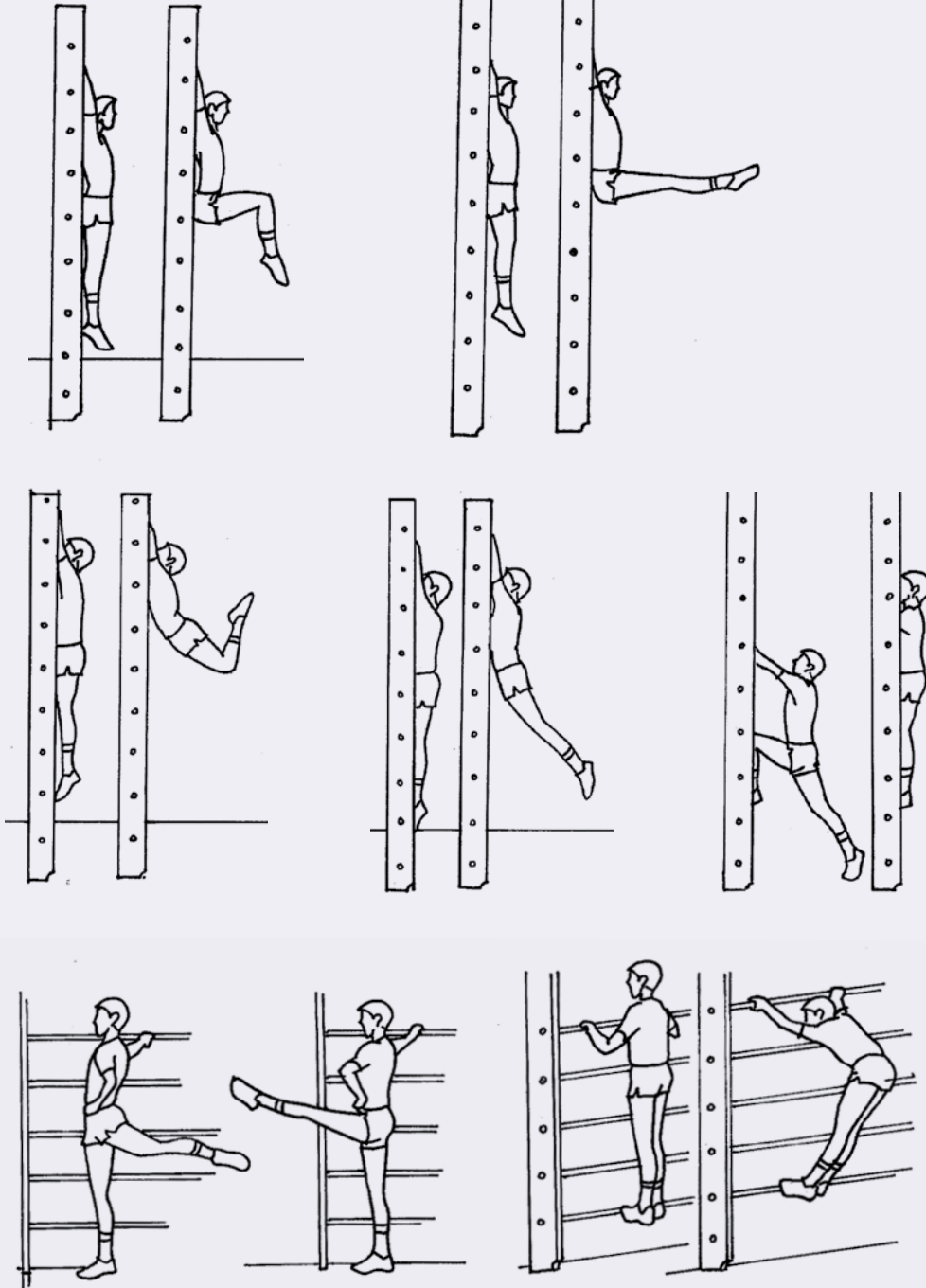




Şekil No.2

1.3 TÜM VÜCUD BÖLGELERİNİ GERME, GÜÇLENDİRME VE GEVŞETME PERFORMANS EGZERSİZLERİ (ripstoli)

RİPSTOLİ EGZERSİZLERİ



Şekil No.3





ATLETİZM

Atletizm dünyanın en eski spor disiplinidir. Çeşitli spor disiplinlerinden oluşan karmaşık bir spor etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Atletik disiplinler, diğer tüm sporların temelini oluşturan doğal hareket, yürüme, koşma, atlama ve atma biçimlerinden oluşur.

Bu doğal hareket biçimleri, teknik olarak spor öğretimi ve spor faaliyetleri yoluyla geliştirilir. Atletizm öğretim içeriği, öğrencilerin atletizmin temel unsurlarına teknik olarak hakim olmalarına ve geliştirmelerine katkıda bulunur. Atletizmde daha karmaşık elementlerde daha kolay ustalaşmak için elementler parçalanır ve kademeli olarak aşılır. Bu hareketler ve egzersizler, öğrencilerde psikomotorik ve fonksiyonel yeteneklerin gelişimine katkı sağlar.

2.1 KISA, UZUN MESAFE VE BAYRAK KOŞUSU

KISA MESAFE KOŞUSU

Hız yarışları bu disipline girer. Kısa mesafe koşu tekniğini mükemmelleştirmede kolları, bacakları ve vücut eğimini tutmak önemli rol oynar. Maksimum hız ve daha fazla adım sıklığı elde etmek için kısa mesafeler koşarken, kollar ve bacaklarda maksimum koordineli çalışma sağlanmalıdır. Hızlı koşarken ayağın önü mümkün olduğunca az yere temas etmeli, eller avuç içinde sıkılmamalı ve koşu ritminde hareket etmelidir (Şekil No.4). Adımların genişliğini doğrudan etkilediği için vücut hafifçe öne eğilmelidir. Bu disiplinlerde yarışan yarışmacılar, nispeten kısa sürede çok fazla çaba sarfetmek zorundadır. Yarış disiplininin uzunluğuna bağlı olarak bu çaba 10 ila 50 saniye arasında sürebilir. Kısa mesafe yarışları, sporcunun yarışın başlangıcında keskin bir şekilde hızlanmasına izin veren başlangıç bloklarından başlar.



Şekil No.4

Alçak çıkış



Alçak ve yüksek çıkış temellerinde ustalaşarak, öğrenciler belirli bir komuta hızlı ve anında yanıt verme becerisi kazanırlar. Kısa mesafe atletizm yarışmaları alçak çıkışla başlar.

Başlama bloğu

Kısa mesafe yarışlar alçak çıkışla başlar. Bunlar 100, 200 ve 400 metrede yapılan yarışmalardır.



Alçak çıkış, başlangıç çizgisinin arkasına yerleştirilen başlangıç bloğundan gerçekleştirilir. Başlangıç blokları, kısa sürede maksimum hıza ulaşacak olan itme için kullanılır. Alçak çıkış üç komutla gerçekleştirilir: yerleş, hazırlan ve başla.

İlk komutta "yerleş" (Şekil No.5) yarışmacı başlangıç bloğunun önünde diz çökerek durur ve ellerini başlangıç çizgisinin arkasına koyar. Başlangıç bloğunda önce yan bacak, ardından diz zeminde olacak şekilde savrulan bacak yerleştirilir. Eller yani başparmak ve işaret parmağı başlangıç çizgisinin arkasına yerleştirilir.

İkinci "hazır ol" komutunda (ŞekilNo. 6), yarışmacı pelvisi omuz yüksekliğinden biraz daha yükseğe kaldırır, vücut öne doğru hareket eder ve omuzlar başlangıç çizgisinin 10 ila 15 santimetre önünde çıkıntı yapar. Vücudun ağırlığı kollara ve bacaklara eşit olarak dağıtılır.

Start (atletizm müsabakalarında tabancayla atış), yarışmacının ellerini yerden ayırdığı, vücudun dengesini kaybettiği ve bu nedenle bacakların kuvvetli bir şekilde başlangıç bloğundan sektiği ve vücudun düzleşmeye başladığı bir komuttur (Şekil No.7). Yarışmacı maksimum koşu hızıyla başlar..

Aktiviteler:

Alçak çıkışla başlayan 100 metrelik bir yarış düzenleyin. Alçak çıkışla başlangıç yaparken, "yerleş", "hazırlan" ve "başlat" komutlarına özellikle dikkat edin.

Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun?

Dünya Kısa Pist Rekorları:

100 metre - 9.58 saniye - Jamaika'dan **Usain Bolt**, 16 Ağustos 2009'da Berlin'de Dünya Atletizm Şampiyonasında derece aldı.

200 metre - 19.19 saniye - Jamaika'lı **Usain Bolt**, 26 Ağustos 2009'da Berlin'de Dünya Atletizm Şampiyonasında.

400 metre - 43.03 sn - 2016'da Güney Afrika'dan **Wade van Niekerk**.

Bayanlar Kısa Pist Dünya Rekorları:

100 metre - 10.49 sn - Amerika Birleşik Devletleri'nden **Florence Griffith Joyner** tarafından, Indianapolis'te 16 Temmuz 1988'de elde edildi.

200 metre - 21.34 sn - ABD'den **Florence Griffith Joyner** tarafından, 29 Eylül 1988'de Seul'de elde edildi.

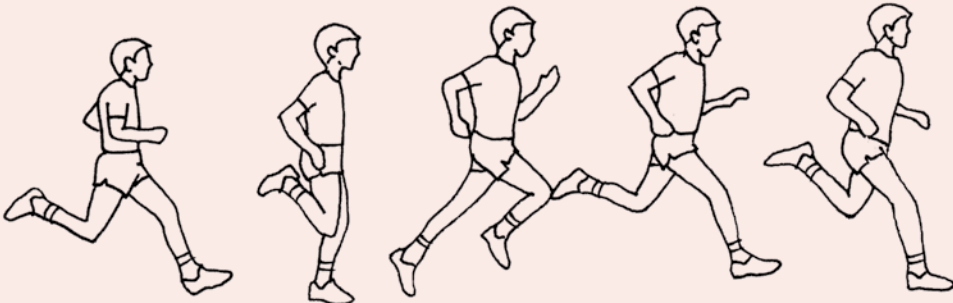
400 metre - 47.60 sn - Almanya'dan **Marita Koch** tarafından, Canberra'da elde edildi.

UZUN MESAFE KOŞUSU

Uzun mesafe koşusu, adım genişliğinin daha kısa olması nedeniyle sprint koşusundan farklıdır. Sürekli koşuda, vücut daha diktir, piste paralel olarak yerleştirilmiş tabanların bütününe basar.

Nefes alma adımların ritminde olmalıdır. Kollar koşunun ritmini takip eder ve dirsek eklemine bükülür (Şekil No.8).

Maksimum dayanıklılık, bu disiplinlerde yarışan sporcuların temel özelliğidir. Orta ve uzun mesafe yarışlarının özelliği, yüksek çıkışla başlamalarıdır.



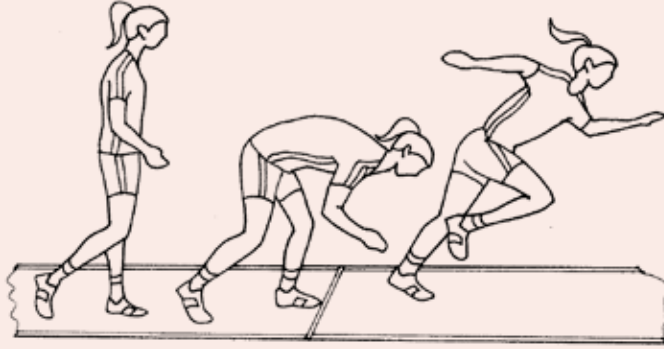
Şekil No.8

Yüksek çıkış

Orta ve uzun mesafeli koşularda yüksek çıkış kullanılır. İlk komutta "yerlerinize" koşucu başlangıç çizgisinin arkasında durur (Şekil No.9). Sıçrama bacağı başlangıç çizgisinin arkasına, savrulan bacak ise sıçrama bacağın bir veya iki taban arkasına yerleştirilir. Vücudun ağırlığı, yüzü koşu yönüne bakacak şekilde koşucunun tüm vücuduna eşit olarak yayılır. Kollar dirseklerde bükülü ve önde, kol savrulan bacağın karşısında.

"Başla" komutunda, koşucu vücut ağırlığını diz ekleminde hafifçe bükülmüş olan ön sıçrama bacağına aktarır (Şekil No.10).

Son "koş" komutunda yarış maksimum hızla başlar ve koşucunun diğer rakipler arasında koşmak için daha iyi bir pozisyon alması için ilk adımlar daha hızlıdır. En kısa olan son yolda koşulur (Şekil no.11).



Şekil No.9

Şekil No.10

Şekil No.11

Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun?

Koşu - Atletizm disiplininin kuralları

- ▶ Başlatma sırasında başlangıç çizgisine dokunulmasına izin verilmez.
- ▶ Yarışın başlangıcı, yardımcıları ile birlikte starter tarafından yönetilir. Bunlar, tüm yarışmacıların kayıtlı olup olmadığını, başlangıç numaralarına sahip olup olmadıklarını kontrol etme görevine sahip olan, ardından onları başlangıç pistlerine yerleştirip başlangıçta başlangıç çizgisine dokunup dokunmadıklarını kontrol etme görevine sahip olan kişilerdir.
- ▶ Yarışmacılardan biri atıştan önce yarışa başlarsa veya kolunu veya bacağına ayırırsa veya birisi diğer yarışmacılara müdahale ederse yarış durdurulur.
- ▶ Yarışmacı bir hata yapma hakkına sahiptir ve bu durumda sadece kınama alır, ikinci hatada diskalifiye edilir.

Aktivite:

Yüksek çıkışla başlayacak bir yarış düzenleyin.

BAYRAK KOŞUSU



Şekil No.12



Şekil No.12

Bayrak koşusu, yarışmacıların mesafelerini mümkün olan en yüksek hızda koşmaları ve belli bir alanda sopayı(stafet) teslim etmeleri gereken bir grup disiplindir. Bayrak yarışına dört yarışmacı katılıyor. Her yarışmacı kendi bölümünü koşmalı ve sopayı bir sonraki yarışmacıya devretmelidir. Sopa tek elde taşınır (Şekil No. 12). Bayrak koşusu tekniğinin temel unsurları, sopanın doğru verilmesi ve alınmasıdır (Şekil No.13). Sopanın verilmesi, bayrak yarışının en karmaşık kısmıdır.Sopa aşağıdan yukarıya ve aksine verilebilir. Sopanın teslim edilişi, işaretlenmiş bir alanda hareket halinde yapılır (Şekil No. 14). 20 metre uzunluğundaki değişim alanına girmeden önce sopa alıcısının hızlanması için 10 metresi vardır. Sopanın bu boşluk içinde el değiştirmesi gerekiyor.



Şekil No.14

Sopa silindirik şekle sahiptir, metal veya ahşaptan yapılmıştır ve göze çarpan bir renkle boyanmıştır. Sopanın uzunluğu 30 santimetre, ağırlığı 50 gram ve çevresi 12 ila 13 santimetredir.

Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun?

Bayrak koşusu - Atletizm disiplinin kuralları

Bayrak yarışlarının başlangıcında, alçak çıkış ile aynı kural ve komutlar geçerlidir, Bayrak yarışlarının başlangıcında, yarışmacı başlangıç çizgisine dokunabilir ve geçebilirken, başparmak ve işaret parmağı başlangıç çizgisine dokunmamalıdır.

Bayrak değişimi, yolun kendisinde işaretlenmiş olan 20 metrelik bölgede yapılır. Sopa, bölgeden önce veya devir bölgesinden sonra alınır, yarışmacılar diskalifiye edilecektir. Koşucu sopayı düşürürse, diğer yarışmacıları engellememeli ve kendisi almalıdır.

Aktivite:

Öğretmeninizle birlikte 4x60 metre bayrak yarışı düzenleyin.

Sorular:

1. Yarış disiplinleri nasıl ayrılır?
2. Kısa mesafe yarışları nasıl başlar?
3. Uzun mesafe yarışları nasıl başlar?

2.2 ATLETİZM ATLETİSİ VE KURALLARININ UYGULANMASI İLE UZUN VE YÜKSEK ATLAMA

KIVRIMLI VE BÜKÜMLÜ TEKNİĞİ İLE UZUN ATLAMALAR

Uzun atlama, belirli bir hıza sahip yarışmacıların maksimum uzun atlama elde etmesi gereken atletik bir disiplindir. Atlayışlar, 50 metre uzunluğunda pist alanı ve 9,14 uzunluğunda ve 2,74 metre genişliğinde kum havuzu bulunan pistlerde kum üzerinde gerçekleştirilmektedir (Şekil No.15). Uzun atlama dört aşamadan oluşur:

- ▶ hızlanma aşaması,
- ▶ sıçrama aşaması,
- ▶ uçuş aşaması,
- ▶ iniş aşaması.

Koşu aşamasında, hızlanmanın ve atlama uzunluğunun doğrudan bağlı olduğu maksimum koşu hızına ulaşılmalıdır. Atlamayı gerçekleştirmeden önce, koşunun uzunluğu bireysel olarak belirlenir. Hızlanma, sıçrama çizgisinin çiğnenmemesi için tam olarak ölçülmelidir.

İkinci aşamada, hızlanan bacak, tüm ayağı yansıtıcı çizginin önüne gelecek şekilde yerleştirilmeli ve savrulan bacak ile uyuk yatay konuma savrulur ve yukarı doğru güçlü bir salınım yapan kollar yansımaya destekler. Uçuş aşamasında, atlamayı gerçekleştirmek için birkaç teknik kullanılır: kıvrımlı, bükülmüş. İnişte kollar indirilir ve bacaklar öne çıkarılmalıdır. Ayaklar yere değdiği anda diz eklemine bükülür. Bu, iniş sırasında mümkün olan en büyük uzunluğu elde etmek ve aynı zamanda alt tabaka ile teması yumuşatmak için yapılır.



Şekil
No.15

Kıvrımlı tekniği ile uzun atlama

Kıvrımlı teknikle uzun atlama, koşma, zıplama, uçuş ve iniş ile başlar. Sıçramadan sonra, savrulan bacak gövdenin önünde kasılmış bir pozisyonda kalır (Şekil No.16), sıçrama bacağı öne, savrulan bacağa doğru çekilirken gövde kasılmış bir pozisyondadır (Şekil No.17). Kollar yukarı ve hafifçe yana doğru hareket eder ve hafifçe dirsek ekleminde kasılır (Şekil No.18). Vücut uçuşun en yüksek noktasına ulaştığında, maksimum iniş mesafesini elde etmek için bacaklar düz bir şekilde diz ekleminde öne getirilir (Şekil No.19).



Şekil No.16

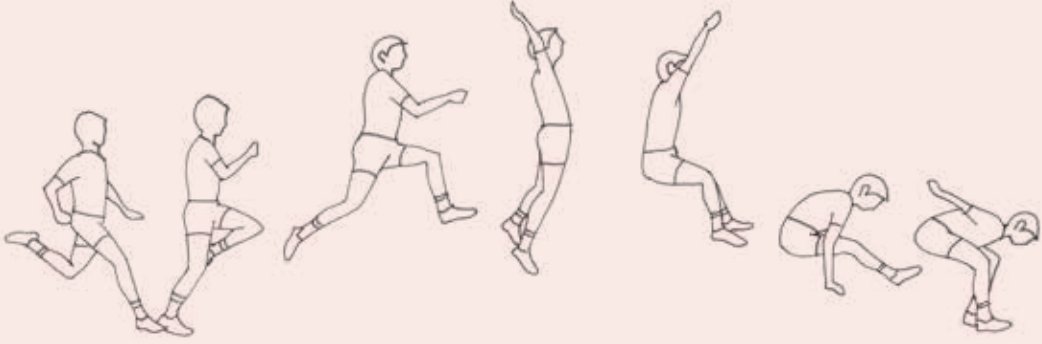
Şekil No.17

Şekil No.18

Şekil No.19

Bükülmüş teknikle uzun atlama

Atlamayı gerçekleştirmeden önce, koşunun uzunluğu bireysel olarak belirlenir. Koşu aşamasında, pist boyunca sıçrama noktasında sona eren kademeli bir hızlanma sağlanmalıdır. İkinci aşamada, sıçrama bacağı, tüm taban yay hattının önüne gelecek şekilde yerleştirilmeli ve savrulan bacak ile uyuluğu yatay olarak sallanmalıdır (Şekil No.20). Uçuş aşamasında vücut dikey konumdadır - asılı konumdadır (Şekil No.21). Son aşamada, inişte maksimum mesafeyi elde etmek için bacaklar öne getirilir (Şekil No. 22), (Şekil No. 23).



Şekil No.20

Şekil No.21

Şekil No.22

Şekil No.23

UZUN ATLAMA – ATLETİK DİSİPLİN KURALLARI

Uzun atlama disiplinde sporcuların müsabakadan önce deneme atlamaları yapma hakları vardır. Koşunun başladığı yer pistte işaretlenebilir. Her yarışmacının üç deneme hakkı vardır.

Uzun atlamada 23 yıllık dünya rekorunun sahibi 8.90 metrelik atlamasıyla Amerikalı atlet Bob Beamon oldu. Bugün, bu disiplinde dünya rekoru sahibi, 1991'de Tokyo'da Dünya Şampiyonasında elde edilen 8.95 metrelik bir sıçrama ile Michael Powell'dır.

Aktivite:

Bükülmüş veya kıvrımlı bir teknikte uzun atlamalar yapmak ve atlamanın uzunluğunu ölçmek.

Sorular:

1. Uzun atlama kaç aşama içerir?

MAKAS TEKNİĞİ VE ADIMLAMA TEKNİĞİ İLE YÜKSEK ATLAMA

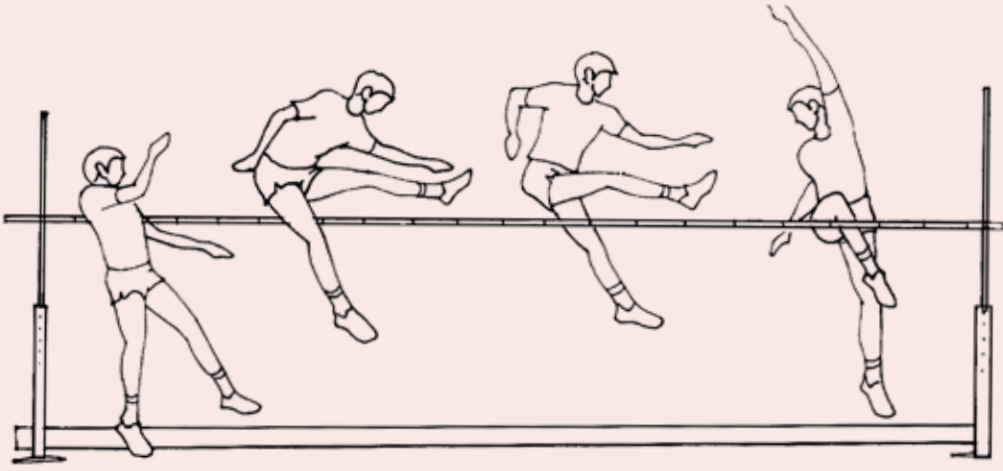
Yüksek atlama, bir yarışmacının yatay olarak yerleştirilmiş bir çubuğun üzerinden atlamak zorunda olduğu atletik bir disiplindir. Tekniği ne olursa olsun yüksek atlama dört aşamada gerçekleştirilir:

- ▶ koşu,
- ▶ sıçrama,
- ▶ uçuş ve
- ▶ konma.

Koşu için tasarlanan alan, yarışmacıların hangi taraftan ve hangi açıda koşacaklarını bireysel olarak seçmelerine izin verecek kadar geniş olmalıdır. Çıtanın geçme şekline göre birkaç teknik vardır: adımlama, makas ve flop. İlk iki teknik günümüzde sadece okullarda kullanılırken, flop tekniği tüm atletizm müsabakalarında kullanılmaktadır.

"Makas" tekniği yüksek atlama

"Makas" yüksek atlamanın adı, atlamanın unsurlarından yani uçuş aşamasında yapılan hareketlere göre türetilmiştir. Bu sıçramanın başarısı doğrudan uzama ile ilgilidir. Atlamayı kendisi gerçekleştirirken, yarışmacı engeli devirmeden uzamalı ve mümkün olduğu kadar yükseğe zıplamalıdır. İlk aşamada koşunun uzunluğu bireysel olarak belirlenir ve 15 derecelik bir açıyla gerçekleştirilir. Koşu sırasında koşunun son adımı daha uzundur, eller senkronize olarak bacakların hareketini takip eder. Koşunun sonunda, yarışmacı çıtaya göre yan yatırılır (Şekil No. 24). Sıçramadan önce üst gövde hafifçe geriye doğru bükülür. İkinci aşamada, sıçrama ayağın tabanı sıçrama yerine yerleştirilir, sallanan ayak ileri ve yukarı hareket ettirilir (Şekil No.25). Kollar ileri ve yukarı doğru hareket eder, sıçrama ayağın sıçrama yüzeyinden ayrılmasına ve vücudun çubuğun üzerine kaldırıldığı uçuş aşamasına (Şekil 26) başlamasına izin verir, ardından önce sıçrama ayağına, sonra sıçrama ayağıyla iniş yapar (Şekil No.27).



Şekil No.24

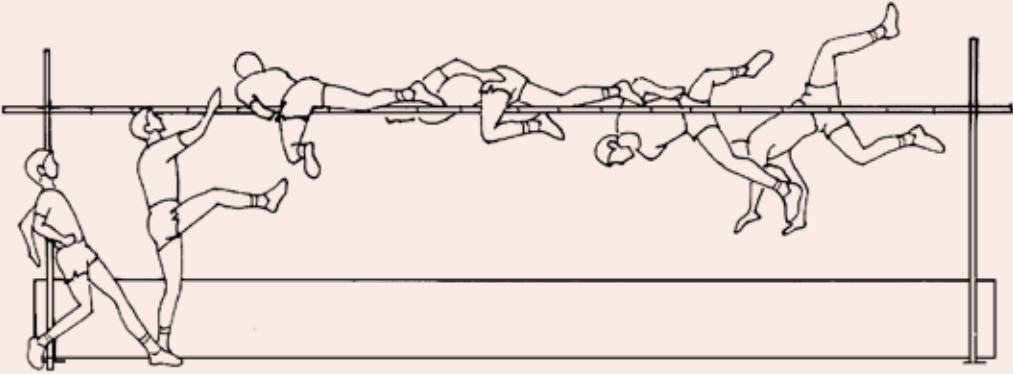
Şekil No.25

Şekil No.26

Şekil No.27

Adımlama tekniği

Adımlama tekniğinin adı, atlamanın unsurlarına göre yani uçuşun evresine göre elde edilmektedir. Atlamayı gerçekleştirirken, yarışmacı engeli devirmeden uzamalı ve mümkün olduğu kadar yükseğe zıplamalıdır. Bu disiplindeki her yarışmacının üç atlama hakkı vardır. Koşunun uzunluğu bireysel olarak belirlenir.



Şekil No.28

Şekil No.29

Şekil No.30

Şekil No.31

Yüksek atlama "adımlama" tekniği dört aşamadan oluşur:

- ▶ koşma aşaması,
- ▶ sıçrama aşaması,
- ▶ uçuş aşaması,
- ▶ konma aşaması

Yüksek atlamada bu tekniği uygulamak için birkaç hızlanma adımı oldukça yeterlidir. Hızlanmanın yönü, sıçrama ayağı tarafından belirlenir. Atlanacak engele göre koşu keskin bir açıyla gerçekleştirilir. Adımlar, sprint koşusundan daha uzundur, şu anda topuktan hızlı bir geçişle ayağın üzerinden geçerken, vücut öne doğru eğilir. Son adımın uzunluğu daha kısadır, bu da hızlı uzama sağlar. Uzama patlayıcıdır ve sallanan bacağın güçlü bir şekilde sallanmasıyla desteklenir ve kollar, pelvis ve omuzlar ileri doğru hareket eder (Şekil No.28). Uçuş aşamasında, ayakla birlikte sallanan ayağın zaten engelin yüksekliğine ulaştığı anda, sıçrayıcı ayak vücuda çekilir ve büzülür. Sıçrama bacağın kasılması ve "açılması", vücudun engelin üzerinden bükülmesine izin verir (Şekil No.29). Bu noktada baş ve bir kol engeli çoktan geçmiştir (Şekil No.30). Ardından iniş aşaması gelir. Yere inerken şilte ile ilk temas bir el ve omuz ile olur (Şekil No.31).

Aktiviteler:

Yüksek atlama yapmak - atlama aşamalarını gözlemleyerek ve atlanan yüksekliği ölçerek bir adımlama tekniği.

Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun?

Yüksek atlamada dünya rekoru **2,45** metrelik atlamasıyla Kübalı **Javier Sotomayer** olurken, bayanlarda ise 31 Ağustos 1987 tarihinde Roma'da 2,09 metrelik atlama ile Bulgaristan'dan **Stefka Kostadinova** rekoru elinde tutuyor.

Sorular:

1. Yüksek ve uzun atlamaların kaç aşaması vardır?

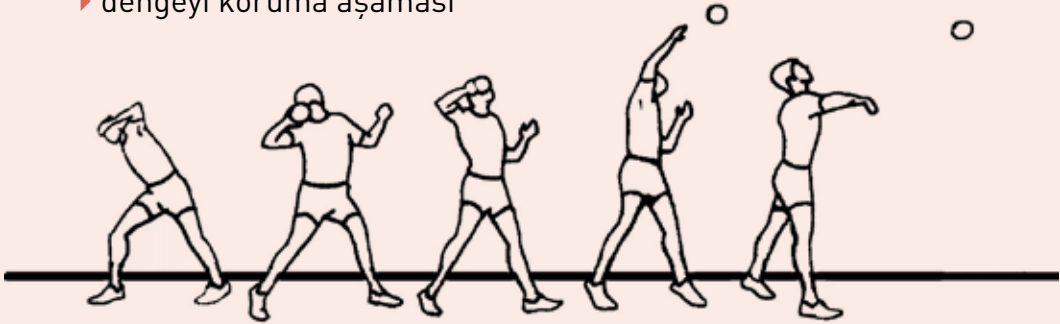
2.3 GÜLLE ATMA - OKUL VE RASYONEL TEKNİĞİ

GÜLE ATMA

Gülle atma, öğrencinin gülleyi olduğunca uzağa atmak zorunda olduğu atletik bir disiplindir (Şekil No.32). Gülle tek elle omuzdan fırlatılır. Güllenin ağırlığı öğrencilerin yaşına göre ayarlanır. Bu atletik disiplin, öğrencilerin hız, patlayıcı güç ve koordinasyon gibi motorik becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur.

Gülle atma tekniği dört aşamadan oluşur:

- ▶ hazırlık aşaması,
- ▶ gülleyi geçme aşaması,
- ▶ maksimum gerilme aşaması,
- ▶ dengeyi koruma aşaması



Şekil No.32

Hazırlık aşamasında gülle, avuç içi bölgesine yerleştirilir ve eşit olarak yüklenen üç orta parmağın köküne, başparmak ve serçe parmak güllenin dengesini koruyacak şekilde yatmalıdır. Gülle boyuna yanlamasına yerleştirilirken dirsek yatay konuma getirilir. Atıcı, sırtı atış yönüne dönmüş şeklindedir. Tüm ayak yeredir, sallanan ayak ise sadece ayak parmaklarıyla yere temas eder. İkinci aşamada bacaklarda hızlı bir hareket olur ve pelvis fırlatma yerine doğru döner. Maksimum gerilim aşamasında, yaylı bacak uzatılır, ardından kol uzatılır ve gülle atılır. Son aşama, atıcının atış çemberinin ötesine geçmemesi gereken denge aşamasıdır. Bundan kaçınmak için gülleyi attıktan sonra ileriye doğru bir sıçrama yapar.

Aktiviteler:

Gülle atma tekniği aşamalarının uygulanması.

Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun?

Resmi müsabakalarda gülle ağırlığı erkeklerde **7.257 kg**, kadınlarda **4 kg**'dir.

Gülle atmada dünya rekoru, 1990 yılında **Randy Barnes** tarafından elde edilen **23.12** metredir.

Soru:

1. Gülle atma tekniği kaç aşamadan oluşur?





SPOR JİMNASTİĞİ

Spor jimnastiği, katılımcıların çeşitli disiplinlerde yarıştığı en eski Olimpik sporlardan biridir. Jimnastik öğelerini, yani egzersizleri yapmak, önceden fiziksel hazırlık ve özellikle kuvvet, koordinasyon ve esneklik olmak üzere daha yüksek derecede motorik beceriler gerektirir. Spor jimnastiğinde yarışmalar erkek ve kadın disiplinlerinde düzenlenmektedir. Jimnastik unsurları, büyük bir zarafet, ritim ve belirli bir koreografi ile gerçekleştirilir; bu, jimnastikte egzersizin sanatsal kısmını belirtmek için kullanılan bir terimdir.

Güzel şekillendirilmiş hareketler, dinamikleri ve sahip oldukları ritim egzersizleri yapmak, özellikle erkek ve kadın spor jimnastiğinde değerlidir. Spor jimnastiğindeki sonuçlar, jimnastik egzersizlerinin objektif olarak değerlendirilmesi (daha ağır olan elementlerin varlığına göre, bunları birleştirerek) elde edilir. Her alette birbirine bağlı farklı elemanlar gerçekleştirilir.

Erkekler altı disiplinde yarışırlar: halka, atlama, zemin (parter), kulplu at, paralel ve barfiks.

Kadınlar dört disiplinde yarışırlar: zemin (parter), barfiks, denge ve atlama.

3.1 AKROBATİK



Akrobasi, çeşitli jimnastik unsurlarından oluşan spor jimnastiğinin bir parçasıdır. Jimnastik elemanları kontrollü ve güzel şekillendirilmiş hareketlerle gerçekleştirilir. Jimnastik çalışması, belirli bir ritim ve dinamiğe bağlı olarak farklı ağırlıklardaki ritmik ve akrobatik unsurlardan oluşmalıdır. Egzersizler özel olarak hazırlanmış bir yüzeyde (jimnastik minderleri veya parter) yapılır.

Zeminde çeşitli egzersizler yapmak, bacak, kol ve omuz kuşağı, sırt ve karın kaslarının kuvvetini geliştirmeye yardımcı olacaktır. Bu jimnastik egzersizleri, tüm vücudun esnekliği, koordinasyonu, kuvveti, dengesi ve cesaretinin gelişimi için özel bir öneme sahiptir.

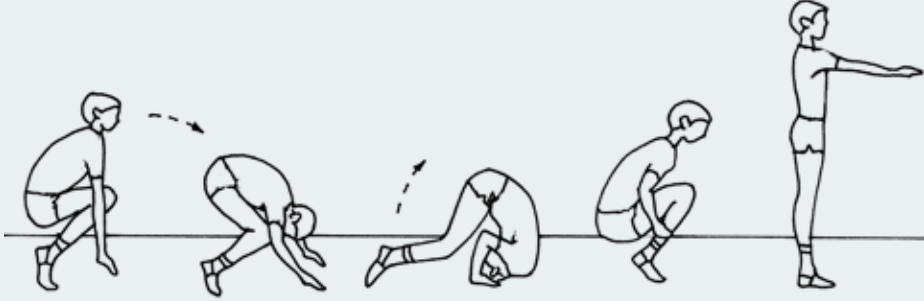
Spor jimnastiğinin temel unsurları olan öne takla, geriye takla, baş duruşu(amut), kolçak ve yıldız bunları daha karmaşık unsurlar (ağır hareketler) izlemektedir.

ÖNE VE GERİYE TAKLA

Öne takla

Ön dirsek başlangıç pozisyonundayken öğrenciler zemine (şilteye) bakar. Sıkışık bir pozisyonda diz çökmüş, ayak parmakları üzerinde kaldırılmış, kolları öne doğru uzanmış duruyorlar.

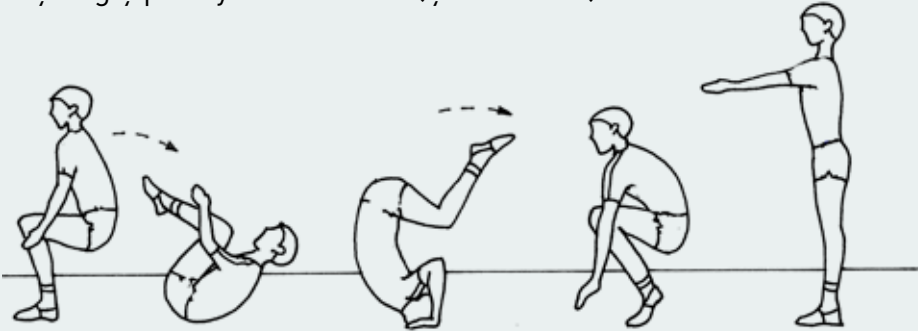
Kollar omuz genişliğinde açılır ve bacaklar yavaşça düzleştirilir, böylece vücudun ağırlığı kollara aktarılır, baş göğse doğru bükülür. Kollar bükülür, vücut boyun ve omuzlara yerleştirilir ve vücut öne doğru kayar. (Öne takla). Kasılmış bir pozisyondan vücut kendini başlangıç pozisyonuna yerleştirerek düzelir (Şekil No.33).



Şekil No.33

Geriyeye takla

Geriyeye takla yapılırken başlangıç pozisyonunda öğrenciler sırtlarını mindere (şilte) doğru çevirir ve diz çökerek çömelme pozisyonunda dururlar, eller boyun yanına yerleştirilir. Kasılmış bir pozisyonda vücut geriye doğru hareket eder. Kollar bükülü ve boynun yanındaki minder üzerine yerleştirilir, vücut boyun ve omuzlara yerleştirilir, daha sonra kıvrımlı bir pozisyonda geriye doğru hareket eder. Kasılmış pozisyondan bacaklar düzleşir ve başlangıç pozisyonuna döner (Şekil No.34).



Şekil No.34

BAŞ ÜSTÜ(AMUT)

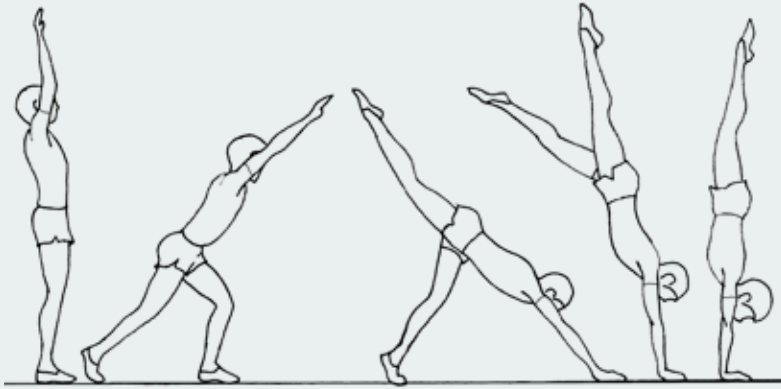
Baş üstü durmak, zemin jimnastiğinde temel hareketler ve bunu diğer daha karmaşık hareketler takip eder. Bacakları birleştirilerek ayakta durma pozisyonundan diz çökme pozisyonuna gelinir. Kollar omuz genişliğinde açılır ve yere konur. Alnın üst kısmıyla baş, kollar ve baş üçgen şeklinde zemine yerleştirilir. Yavaş yavaş vücudun ağırlığı kollara ve başa aktarılır. Bir bacak geriye doğru sallanırken bu hareketi diğer bacak takip eder ve vücut başın üzerinde ayakta durma pozisyonuna getirilir (Şekil No. 35).



Şekil No.35

ELLER ÜZERİNDE DURMAK

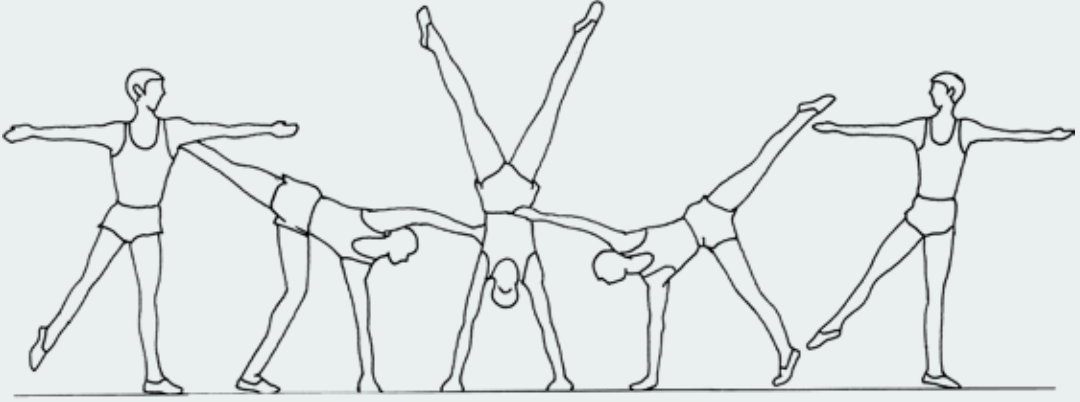
Bu hareket, ayakta bir başlangıç pozisyonundan gerçekleştirilir. Bir ayak ileri geri savrulurken, kollar düz ve omuz genişliğinde açıkken, baş yukarı kaldırılır. Savrulan bacak, uzayan bacağı yukarı kaldırarak vücudu ayakta durma pozisyonuna getirir (Şekil No.36). Diğer akrobasi unsurları, hakim olunan ayakta durma unsuruna eklenebilir.



Şekil No.36

YANA DOĞRU PREMETO „YILDIZ“

Yürütme tekniğinde "yıldız", eller üzerinde durma hareketine çok benzer. Ayakta durma pozisyonunda gerçekleştirilir. Gövde, elemanın performansı yönünde yana doğru ve eller serbest bırakma konumundadır. Sol ayakla ilgilidir ve egzersizi uygulayan kişi aynı yönde sola adım atarak önce sol eli yere, sonra sağ eli yerleştirir. El, sol ayakla aynı anda yerden zıplar ve sağ ayakla hareket yönünde yukarı doğru savrulur. Daha sonra sol eli ve ardından sağ eli ile aynı yöne sıçrar ve sağ bacağından selamlanır, vücut düzleşir ve eller serbest konumdadır (Şekil 37). Tıpkı eller üzerinde durma hareketinde olduğu gibi, bu harekette de diğer akrobasi elementleri eklenebilir.



Şekil No.37

3.2 ERKEK PARALEL BAR



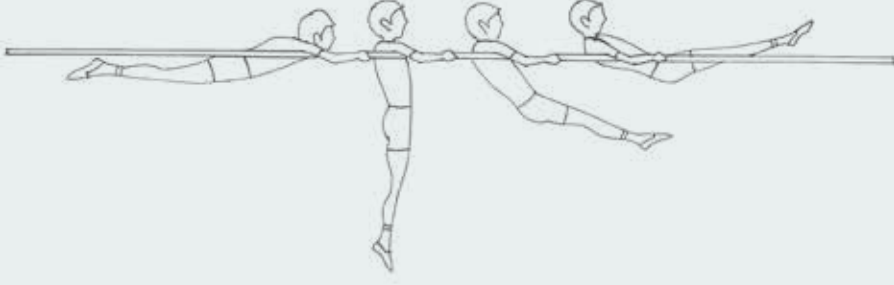
Erkek paralel bar egzersizleri, kol kaslarının ve omuz kuşağının gücü ile yapılır. Bu egzersizler ve unsurları, kol ve omuz kuşağı kuvvet, denge ve koordinasyonunungelişimine doğrudan katılır. İmstik elemanlarının özelliği, vücudun daha düşük bir konumdan

daha yüksek bir konuma dinamik olarak kaldırılmasıdır ve bunun tersi de geçerlidir. Genellikle hareketler destek, sebat ve yükseklik pozisyonundan gerçekleştirilir. Erkek paralel barda statik jimnastik elemanları, vücut belli bir pozisyonda tutularak yapılır. Elemanlarda daha iyi ustalaşmak için önce küçük bir paralelde çalışılır.

DESTEKTE SAVRULMA

Destekli savrulma, bir erkek paralel barında çok sayıda ilgili jimnastik hareketlerini gerçekleştirirken başlangıç veya son pozisyonu temsil eden bir jimnastik harekettir (Şekil No.39).

Destekli savrulma, her iki ayakla küçük bir yansıma ile ve cihazın destek konumuna yükseltilmesiyle gerçekleştirilir. Destekte savrulma, bacakları arkadan öne doğru savurarak gerçekleştirilir. Vücut dikeyi geçmeden hemen önce bacaklar çömelme pozisyonunda tutulur. Vücut dikeyi geçtikten hemen sonra, bacaklarını güçlü bir şekilde öne doğru savurur. Bu hareket, uzanmış gövdenin desteklerin üzerinde pozisyon almasını sağlar. Bu hareket tekrarlanabilir veya jimnastik kompozisyonunu oluşturan diğer jimnastik hareketleriyle ilişkilendirilebilir.



Şekil No.39

ISRARLI VE DURGUN SAVRULMA, ÇEŞİTLİ

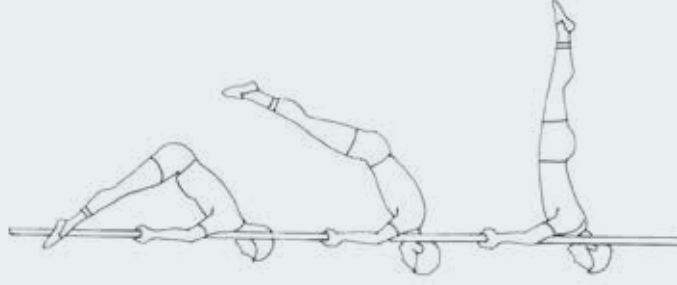
Direnç pozisyonuna doğru düz kollarla erkek paralel barına ulaşmak için küçük bir sıçrama yapılır. Öne doğru kararlı savrulur, vücut dikeyi geçtiğinde, bacaklarla daha sert sallanır ve vücut kalça ekleminde bükülür. Ayaklar en yüksek noktaya ulaştığı anda, bacaklar kalça ekleminde yayılır ve kalçalar kola yaslanır (Şekil No.40).Kalçalar, paralel barın üzerinde bir konumda kalmalıdır.



Şekil No.40

PARALEL BARDA OMUZ DURUŞU

Bu hareket, çeşitli şekillerde ısrarlı hareketten ve kalıcılıktan türetilmiştir. Kollar omuzlara yerleştirilir, ardından kalçalar ve bacaklar dikey olarak kaldırılır. Vücut kollar ve omuzlar üzerinde durmaktadır. Kollar bükülmüş ,dirsek ekleminde yana doğru yayılır ve vücuttan ayrılır ve omuzlar bileklere (avuç içi) yakın yerleştirilir. Baş geriye doğru atılır (Şekil No.41).



Şekil No.41

PARALEL BARDA ÖNE TAKLA

Paralel barda omuz pozisyonundan baş göğse doğru bükülür, bacaklar öne doğru indirilirken denge korunur, ileri dönüşü kontrol edilir. Her iki avuç aynı anda uzuvlardan serbest bırakılır, bu noktada vücudun ağırlığı omuzlara aktarılır. Vücut dikeyi iki elle geçtiğinde, bindirme yapılır ve vücut sırtta bir destek pozisyonuna geçer (ŞekilNo.42).



Şekil No.42

GERİYE TAKLA

Geriye takla hareketi, dipçik gövdesi paralel bar üzerinde en yüksek konuma geldiğinde gerçekleştirilir. Sonra sağ eli sol el takip eder. Bu hareket, gövdenin eş zamanlı olarak paralel bardan dışarı aktarılmasına olanak tanır.

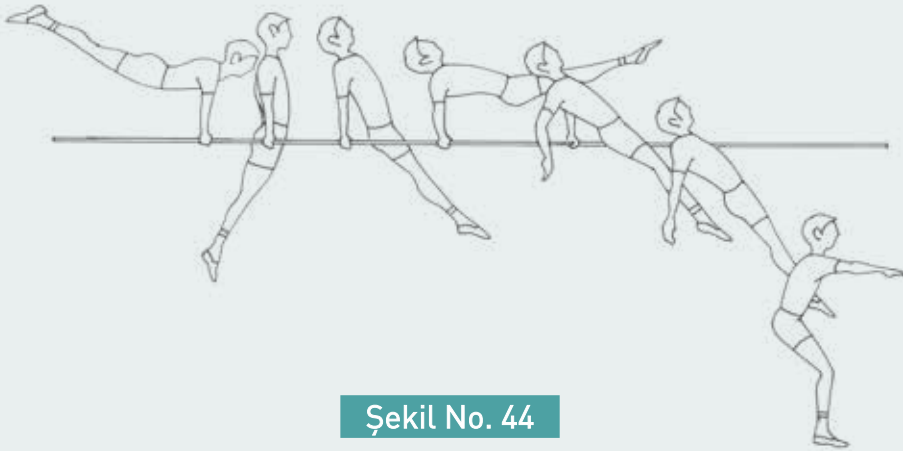
Sol el serbest bırakılır, gövde her zaman uzanmış bir konumdadır ve hareket yere konulan jimnastik minderlerinin gövdesine bir iniş ile sona erer (Şekil No.43).



Şekil No.43

ÖNE ATLAMA

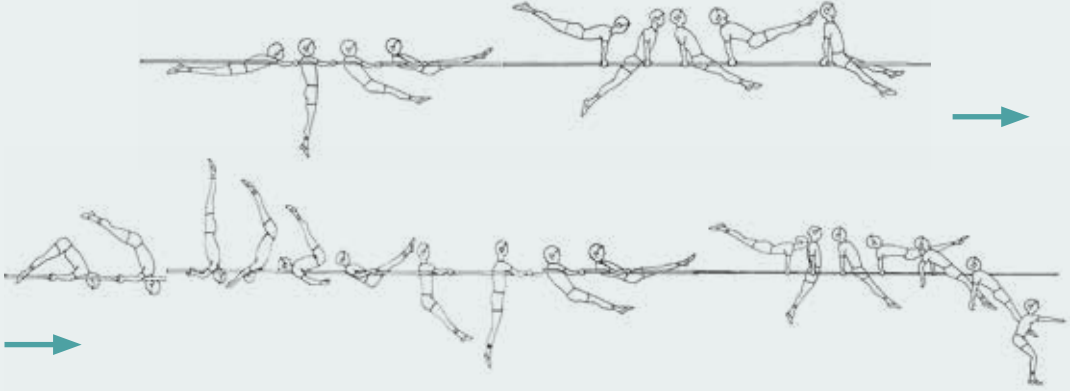
Genellikle sağ önkoldan gerçekleştirilir ve aynı anda sol kol sağ kola aktarılır. Vücut dikey çizgiyi geçtiğinde, kalça ekleminde bükülür, bacaklar düz kalır ve ayaklar başın üzerine kaldırılır.O anda vücudun ağırlığı sağ ele, sol el ise paralel barda sol kolundan sağ koluna aktarılır. Sağ el ile paralel serbest bırakılır ve vücut paralel bardan çıktıktan sonra kalçalar öne doğru uzatılır ve vücut iniş pozisyonuna gelir (Şekil No.44).



Şekil No. 44

PARALELDE KOMPOZİSYON EGZERSİZİ

Paralelde kompozisyon egzersizi , birbirine bağlı birkaç kısımdan oluşabilir (Şekil No.45).



Şekil No. 45

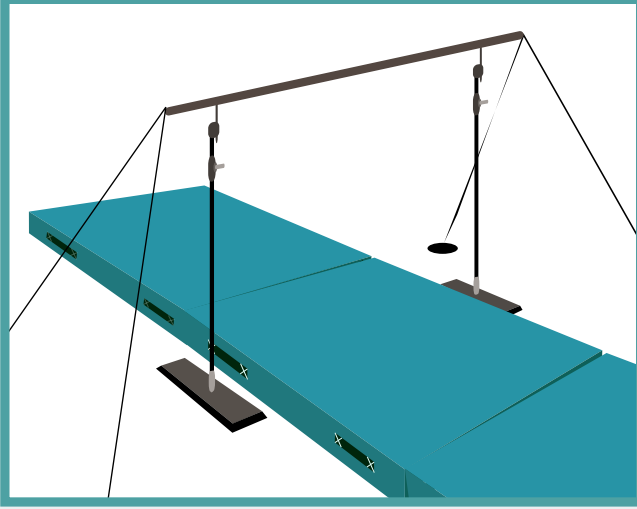
Aktivite:

Destek ve sallanma ile erkek paralel barında atlamak. Salınım genişliği kademeli olarak artırılmalıdır.

Daha fazla bilgi öğrenmek ister misiniz?

Erkek paralel barı, 175 santimetre yükseklikte paralel olarak yerleştirilmiş iki uzantıdan oluşur, kolların uzunluğu 350 santimetredir ve aralarındaki genişlik 47 ila 52 santimetredir.

3.3 PARALEL BAR

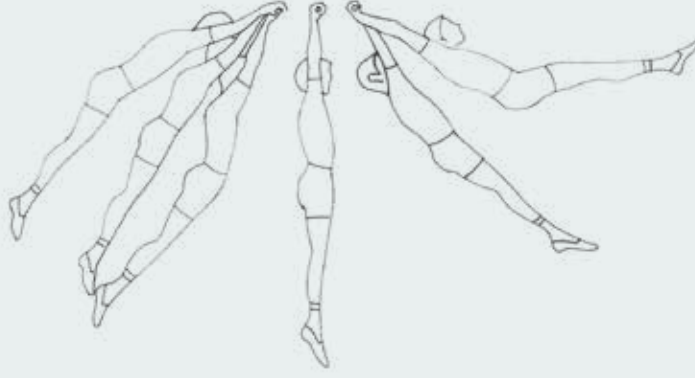


Spor jimnastiğinde paralel bar erkeklerin rekabet ettiği bir alettir. Paralel bar üzerinde egzersizleri gerçekleştirmek için daha önceden fiziksel hazırlık yapılması, esneklik , kas kuvveti, koordinasyon ve cesaret gereklidir. Paralel bar üzerinde

ellerle sallanma, bükülme ve dönüşlerden oluşan dinamik hareketler gerçekleştirilir. Paralel bar egzersizi akrobatik bir sıçrama ile sonlandırılır. Paralel sadece parmaklarla değil tüm avuçla tutulur.

PARALEL BAR' DA SALLANMA

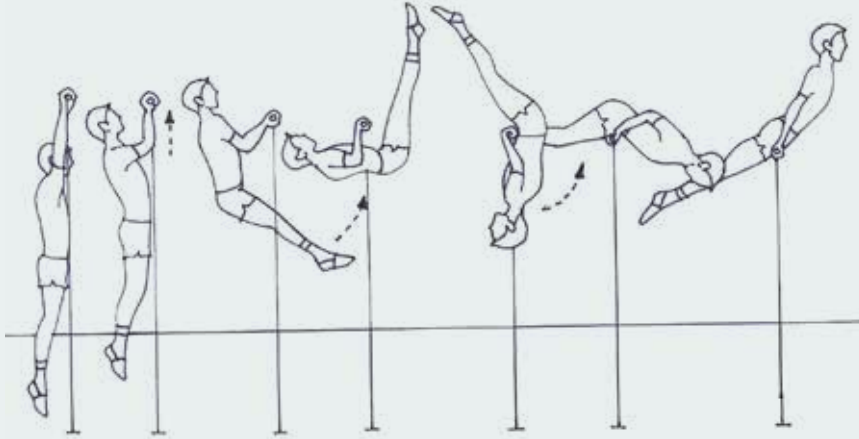
Sallanma, paralel bar egzersizlerinin temel bir unsurudur (Şekil No. 46). İleriye doğru sallanmaya ileri sallanma, geriye doğru sallanmaya da geri sallanma denir. Salınım genişliği dalgalı vücut hareketleri ile düzeltirebilir. Vücut dikey çizgiyi geçip ileri sallanmaya gittiğinde bacaklar ileri pozisyona doğru hareket eder. İleri sallanma sonunda bacaklar durdurulur, kalça öne doğru itilir ve tüm vücut gerilmiş bir konumda olur. Vücut geriye doğru hareket etmeye başladığında ve dikey konuma geldiğinde, bacaklar kasıklara yerleştirilir. Vücut en yüksek noktaya ulaşıncaya kadar bu pozisyonda kalır. O anda bacaklar durur, kalça eklemleri geriye doğru hareket eder. Bu harekette bacaklar hafif öne doğru bir pozisyondadır. Kollar omuz genişliğinde paralel bar üzerinde yerleştirilmiştir.



Şekil No.46

PARALEL ALETİNE TUTUNMA HAREKETİ

Paralel bar spor aletine başlangıç hamlesi olarak tutunma hareketi en sık kullanılan ögedir (Şekil No. 47). Kollar bükülü haldeyken vücut asılı pozisyondan kaldırıldığında öge gerçekleştirilir, sonra bacaklar kaldırılır ve paralel üzerinden aktarılır. Vücut sabit pozisyona gelir. Paralel etrafında dönüş gerçekleştirilirken eller koğuştta kalmalıdır.

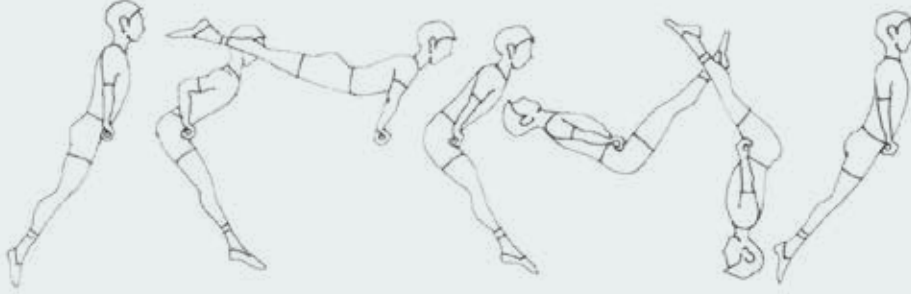


Şekil No.47

GERİYE TAKLA

Sabit durma pozisyonundan bacaklar geriye doğru sallanır ve vücut yatay pozisyona getirilir. Vücut paralel üzerine indirildiğinde, baş ve omuzlar güçlü bir şekilde geriye doğru atılır ve bu da vücudun paralel etrafında dönmesine izin verir. Vücut paralele temas ettiği anda bacakların öne doğru hareketi hızlanır. Bacaklar dikey konuma geldiğinde hareketleri durdurulur (engellenir).

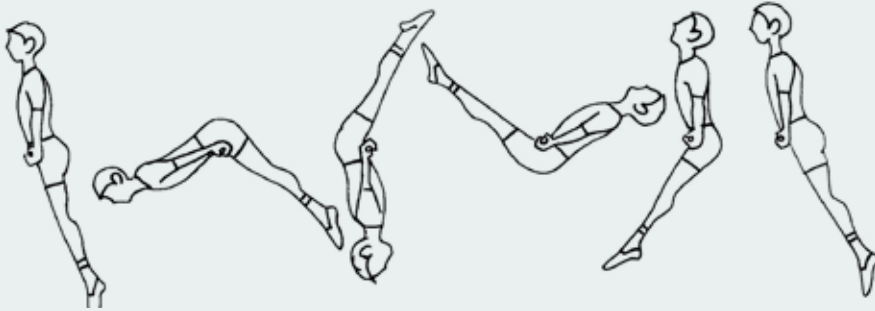
Bu eylem gövdeye iletilir ve böylece tüm vücudun paralel etrafında dönmesini hızlandırır. Bu eylemin gerçekleştirilmesi sırasında kollar asılı pozisyonda kalır (Şekil No. 48).



Şekil No. 48

ÖNE TAKLA

Bu eylem sabit durma konumunda gerçekleştirilir (Şekil No. 49). Bu eylemi gerçekleştirmek için eller tutulma pozisyonunda, baş ise belirli ölçüde geriye doğru atılır. Bu pozisyonda tüm vücut ileri doğru hareket eder. Vücut yatay konumdayken, öğrenci kalçalara doğru eğilir ve başını göğse doğru eğer. Bu hareketler, paralel etrafında dönmeye izin veren hızlanma sağlar. O anda ellerle bir kavrama gerçekleştirilir ve vücut başlangıç pozisyonuna gelir (sabit durma).



Şekil No. 49

GERİ ATLAMA

Paralel üzerinde, öğrenci arka planda olduğunda gerçekleştirilir. Arka planın sonunda vücut en yüksek noktadayken, öğrenci ellerini paralelden uzaklaştırır, vücut kalçalardan hafifçe bükülür. Bu pozisyondan iniş pozisyonuna gelir (Şekil No. 50).



Şekil No.50

Aktiviteler:

Paralel bar elemanlarının daha başarılı performansı için kolların ve omuz kuşağının kuvvetini geliştirmeye yönelik egzersizler yapılmalıdır (paralel bükümleri, ripstol tırmanma, ip ve topla yapılan karmaşık egzersizlerin bir kısmı kullanılabilir).

Daha fazla bilgi öğrenmek ister misiniz?

Paralel barın yüksekliği 280 ve genişliği 240 santimetredir.

3.4 HALKA

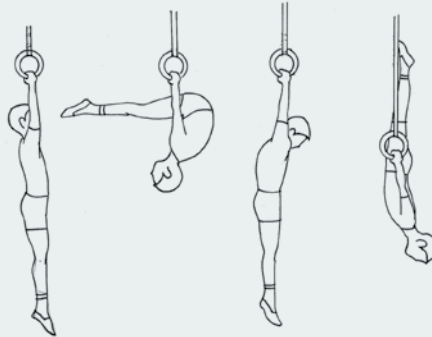


Halka iki hareketli paralel daireyi temsil eder. Halka jimnastiğinde erkekler rekabet eder. Jimnastik eylemleri bu alette vücudun dinlenme ve sallanma pozisyonunu değiştirmesi ile gerçekleştirilir. Halkalar ile bu jimnastik eylemlerinin performansı, kolların ve omuz kuşağının kuvvetinin gelişmesine katkıda bulunur.

ASILMA VE ASILMA DEĞİŞİMLERİ [ÖNE ASILMA, BİRLEŞİK ASILMA, BAŞ AŞAĞI ASILMA, ARKAYA ASILMA]

Asılmalar vücudun statik pozisyonlarını temsil eder (Şekil No. 51). Genellikle bazı jimnastik eylemlerini gerçekleştirirken başlangıç veya bitiş pozisyonu temsil ederler. Öne asılma, birleşik asılma, baş aşağı asılma, arkaya asılma halkanın temel jimnastik unsurlarıdır.

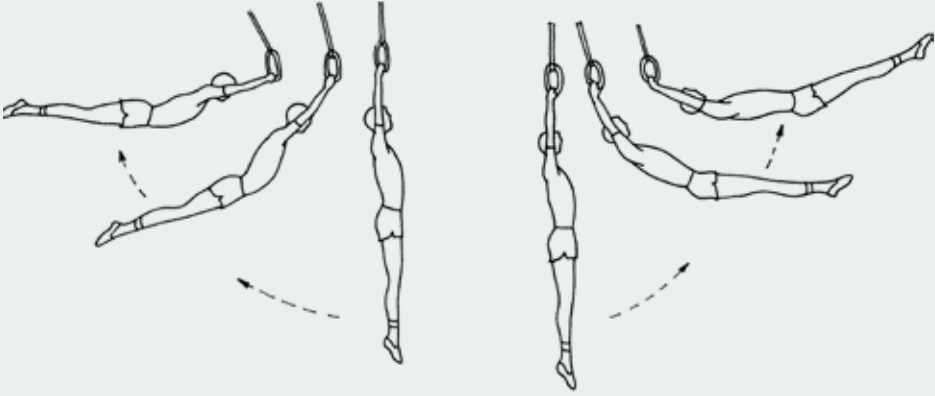
Eylemin gerçekleştirilmesi için kolların ve omuz kuşağının daha güçlü olması, alanda hassasiyet ve kordinasyon gereklidir. Asılmanın özelliği şudur, vücut katlanmış bir pozisyonda, pelvis omuzların üzerinde, bacaklar düz ve yere paralel, kollar düzdür. Diğer asılmalara kıyasen bu asılma daha karmaşık jimnastik elemanlarını gerçekleştirirken geçiş pozisyonu olabilir. Bu asılmayı gerçekleştirirken vücut sallanmamalı ve bacaklar yatay konumda kalmalıdır.



Şekil No.51

HALKANIN ARKASINDAN SIÇRAMA İLE ÖNE VE ARKAYA SALLANMA

Öğrenci asılma pozisyonunda, tüm vücudu ile gerilir. Bacaklarını ileri geri sallayarak yavaş yavaş başlar. Bu hareket yavaş başlar ve giderek artar. Vücut dikeyden geçtiğinde uzanmış bir konumdadır. Önde, dikeyden öne geçtiğinde, bacaklar ileri konumdadır ve ellerle halkalar geriye doğru itilir ve bunun tersi. Vücut dik pozisyonu geçip kalçaya geri döndüğünde bacaklar kasıkta olur ve kollar halkaları öne doğru iter (Şekil No. 52).



Şekil No.52

GERİ ATLAMA

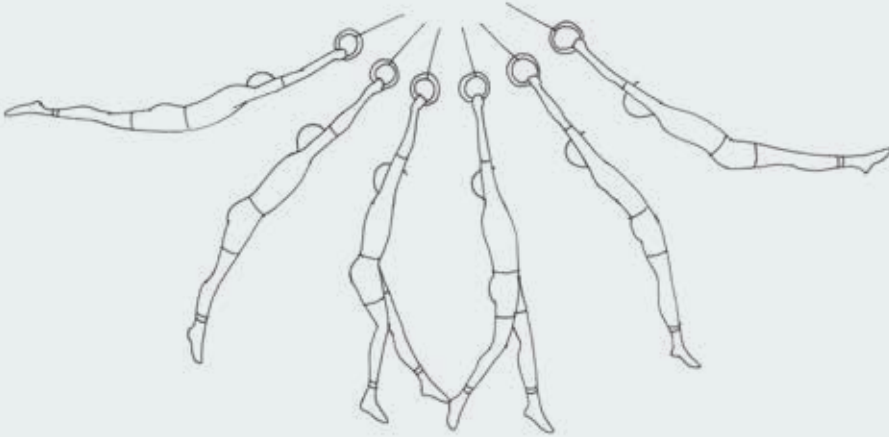
Vücut dik asılı pozisyonundadır. Vücudu dönüşümlü olarak ileri geri sallayarak, öğrenci sallanmaya başlar. Vücut istenilen dikey konuma geldiğinde, bacaklar öne doğru sallanmayla arttırılmalı ve kollarla daireler hafifçe aşağı çekilmelidir. Arkaya doğru yapılan hareketten sonra alet bırakılır. Öğrenci halkaları iki eliyle aynı anda serbest bırakır, vücut kalça ekleminde bükülür, bu pozisyonda inişe gelir (Şekil No. 53).



Şekil No.53

SALLANMA

Halkalarla sallanma ayakta yapılır, vücut gerilir, kollar gergin, başın üzerinde halkalara tutunmuştur. Bundan sonra ayakta, gergin pozisyona geçilir, vücut ileri itildiğinde bir adım geri gidilir, aleti geçer ve kalça eklemlerinde bükülür, daha sonra bir ayağıyla yerden öne doğru itilir, gövde öne doğru sallanır ve yerden ayrılır. Vücut geri gelmeye başladığında ve halkalarla aynı hizada olduğunda, bir ayak geriye doğru bir adım atar ve yerden arkaya doğru itilir. Bu egzersizleri tekrarlayarak sallanma genliği artar (Şekil No. 54).



Şekil No. 54

Aktiviteler:

Üst ekstremitelerin gücünü geliştirmek için egzersizler, jimnastik merdivenine tırmanma, erkek asılma tahtasında gerilme.

Daha fazla bilgi öğrenmek ister misiniz?

Halkalar yerden 275 cm yüksekliğe yerleştirilir. Halkalar arasındaki mesafe 50 santimetredir.

3.5 ATLAMA BEYGİRİ



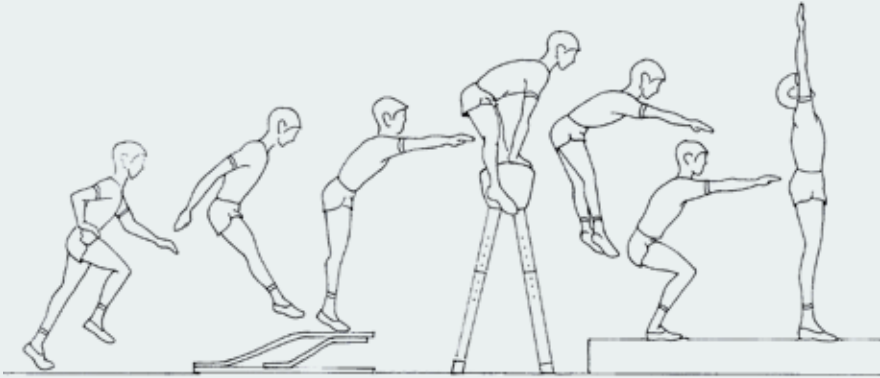
Atlamalar, alt ekstremitelerin patlayıcı gücünün ve koordinasyonunun gelişimine katkıda bulunan dinamik jimnastik unsurlardır. Atlayışlar farklı ekipmanlar aracılığıyla gerçekleştirilebilir: atlama kuzusu, atlama beygiri, İsveç bankı. Atlama kuzusu atlamaların gerçekleştirildiği bir jimnastik aletidir. Atlamak için atlama kuzusunun boyu öğrencilerin yaşlarına göre değişkenlik göstermektedir.

ATLAMA KUZUSUNDAN ATLAMA TEKNIĞİ “SIÇRAMAK”

Kuzu sıçrama tekniği, temel bir kuzu atlama tekniğidir. Kuzu jimnastiği atlamaları birkaç aşamadan oluşur:

- ▶ hızlanmak,
- ▶ yansıtıcı bir tahtaya atlamak, ellerle
- ▶ birlikte kuzu üzerinden atlamak,
- ▶ ellerle refleks,
- ▶ uçuş,
- ▶ iniş.

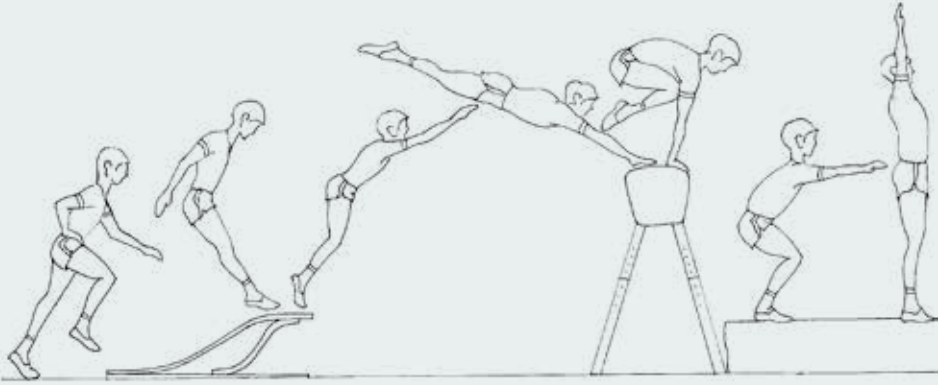
Sıçrama tahtasına atlamanın boyutu, atlama türüne bağlıdır. Adım tekniğinde ustalaşırken, her öğrenci koşusunun uzunluğunu bireysel olarak belirler. Darbenin hızı, yansıtıcı levhadan yansımının büyüklüğünü etkiler. Aletin zıplaması aşamasında eller ile cihazın hızlı ve patlayıcı bir şekilde reddi yapılır. Öğe daha sonra aletten iniş alanına, uçuşa devam eder. Atlama adımının özelliği, aletten bacaklar düz bir şekilde diz ekleminde olacak şekilde atlanmasıdır. Basamak durumunda ise alet üzerinde zıplama aşamasında bacaklar yayılır, daha sonra aletten eller hızlı ve patlayıcı bir reddetme yapılır, bu da vücudu iniş yerine getirir (şekil No. 55).



şekil No. 55

ATLAMA KUZUSUNDAN ATLAMA TEKNİĞİ “KASILMA”

Kasılma, atlamanın aşamaları sıçrama ile aynıdır. Kasılma terimi, vücudun aletten geçtiği anda bacakların kasılması gereken cihazın sıçrama aşamasını belirtirmektedir. Öğrenci sıçrama tahtasından belli bir aceleyle yansır, elleriyle atlama kuzusundan atlamadan önceki anda kalçalar omuzlardan daha yüksek olmalıdır. Aletten atlama aşamasında eller aletten hızlı ve patlayıcı bir sekme yapar, bacaklar göğse doğru bükülür, ardından eleman aletten iniş yerine uçmaya devam eder (Şekil No. 56).



Şekil No. 56

Aktiviteler:

Öğretmenin desteğiyle kuzudan alçak atlama düzenleyin, kasılma ve sıçrama.

Daha fazla bilgi öğrenmek ister misiniz?

At jimnastiği aleti 2001 yılında daha uzun ve daha stabil bir atlama aleti ile değiştirildi.

3.6 KİRİŞ



Kiriş, kadın yarışmalarında yarıştıkları bir jimnastik aletidir.

Kiriş üzerinde gerçekleştirilen ögeler estetik olarak şekillendirilmiş ve kontrollü hareketlerdir, jimnastik sıçramaları, 180° ve 360° dönüşler, teraziler, inişler ve akrobatik elemanlar.

Öğrencilerde kiriş jimnastiği elemanları denge, kas kuvveti, koordinasyon ve iyi duruş gelişimine katkı sağlayacaktır. Kiriş elemanlarının ustalığı kademelidir. Önce kısa kirişte, sonra orta ve uzun kirişte alıştırmaya yaparlar. Resmi jimnastik müsabakalarında egzersizler yüksekliği 125 santimetre, uzunluğu 5 metre ve genişliği 10 santimetre olan bir kiriş üzerinde yapılır. Kiriş yumuşak bir malzeme ile kaplanmıştır.

JİMNASTİK KİRİŞİNDE TEK AYAKLA ATLAMA

Kiriş atlama, kirişte jimnastik egzersizleri ile başlar. Atlamalar kirişin önünden ve yanından yapılabilir. Kiriş atlama yaparken, öğrenci kirişin birkaç adım önüne yerleştirilmelidir.

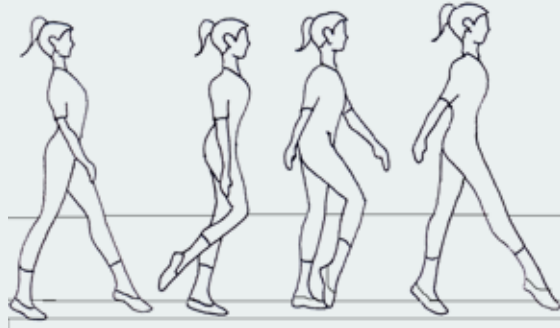
Birkaç adımda koşu bir ayakla yansıtılır ve kiriş diğer ayağın önü ile atlanır, böylece savrulan bacak geride ve aşağıda gergin kalır, aynı zamanda vücudu dengede tutmak için kollar ayrılır (Şekil No.57).



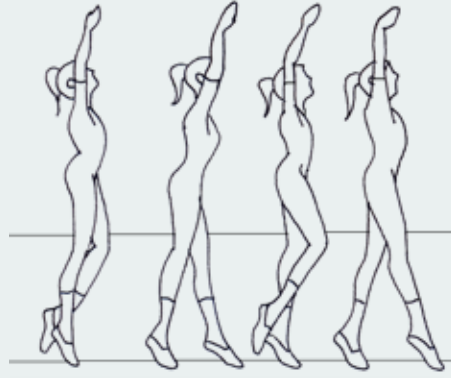
Şekil No. 57

JİMNASTİK KİRİŞİ ÜZERİNDE YÜRÜMEK VE DİZ ÇÖKEREK YÜRÜMEK

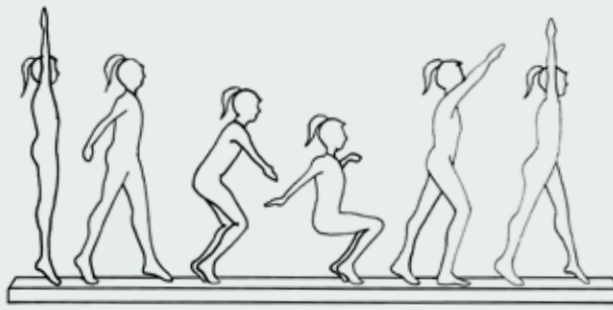
Temel unsurlardan biri bir kiriş üzerinde yürümektir. Kiriş üzerinde yürümek, ayak parmaklarının veya tüm ayağın zarif bir şekilde yürümesi ile başlar, vücut dik konumda olmalıdır. Kollar vücudun yanında (Şekil No. 58), veya başın üzerinde yukardadır. (Şekil No. 59). Başlangıçta yürüyüş yavaş yapılmalıdır. Bir denge hissi elde edene kadar.Kirişin dengesine hakim olarak, yükselmeler ve diz çökerek yürüme gerçekleştirilir (Şekil No.60). Bu eleman kirişin temel yürümesi üzerine kuruludur, bir ayakla adım atar, eller serbest haldeyken eğilir, diğer ayakla aynı şeyi tekrarlar ve yürümeye devam eder.



Şekil No. 58



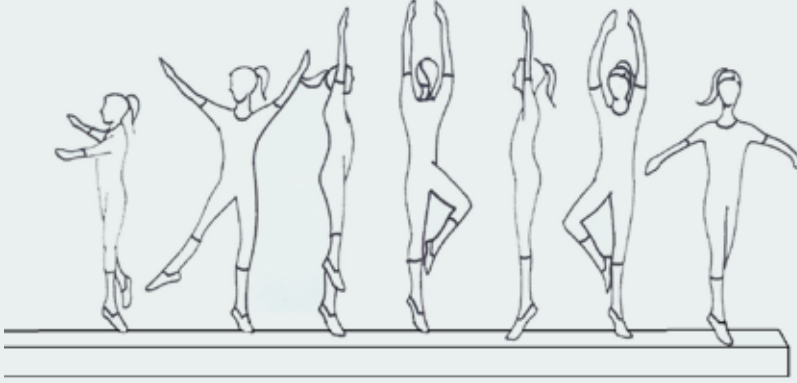
Şekil No. 59



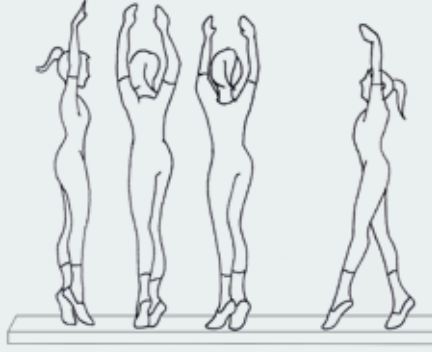
Şekil No. 60

JİMNASTİK KİRİŞİNDE 180° DÖNMEK

Bir jimnastik kirişinde döndürmek bir veya iki ayakla yapılabilir. Dönüşler ayakta, yarı diz çökmüş ve diz çökmüş pozisyonda yapılabilir. Bir ayağın kiriş üzerinde ayakta pozisyondan 180° döndürülmesi, serbest bacağın sallanmasıyla gerçekleştirilir (Şekil No.61). Ayakta duran bacak ve gövde, sallanan bacağın hareketini takip eder, kollar başın üzerinde uzanır. İki ayağı aynı anda döndürmek, iki ayağı da 180° döndürmek demektir (Şekil No.62 ve 63). Bu hareketler diğer kiriş hareketleri ile birleştirilebilir.



Şekil No. 61



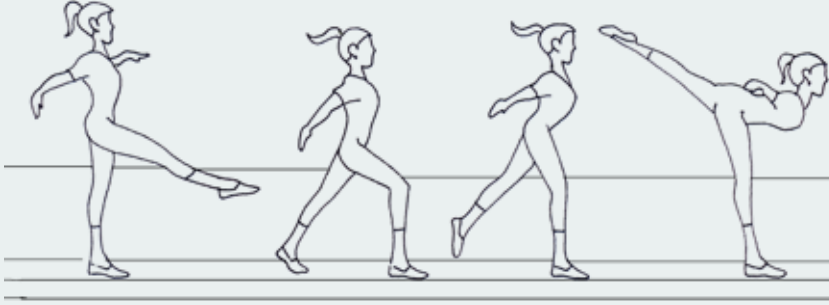
Şekil No. 62



Şekil No. 63

JİMNASTİK KİRİŞİNDE ALIN TERAZİSİ

Kiriş dengeleme yeteneği artırılarak daha karmaşık hareketlere ustalaşılabilir. Kiriş üzerindeki terazi hareketini gerçekleştirirken, vücut eller serbest durumdayken ayakta durur. Bir ayak ile öne doğru bir adım atılır, böylece vücudun ağırlık merkezi o ayağa kayar, diğer ayakla squat yapılır ve vücut eğimli bir şekilde öne doğru gider, eller serbest haldedir. Vücut tartı pozisyonundayken 2-3 saniyelik bir denge sağlanmalıdır (Şekil No. 64).



Şekil No.64

BÜKÜLMÜŞ BİR VÜCUT İLE JİMNASTİK KİRİŞİNDEN ATLAMA

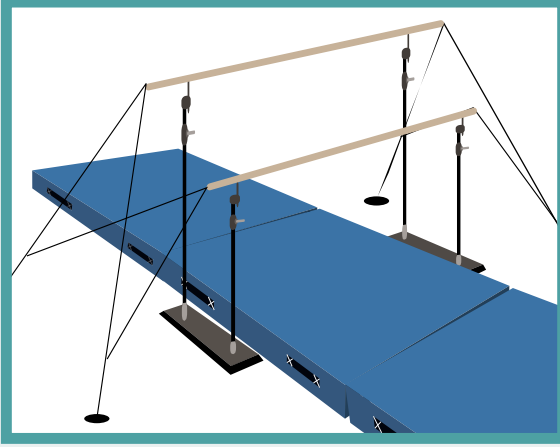
Kiriş atlama, spor jimnastiğinin bir unsurudur ve sporcu cihazdan ayrıldığında egzersizin sonu gerçekleştirilir (Şekil No. 65). Atlamalar, kirişin önünden veya yanından bitebilir

Kiriş atlama, spor jimnastiğinin bir unsurudur ve sporcu cihazdan ayrıldığında egzersizin sonu gerçekleştirilir (Şekil No. 65). Atlamalar, kirişin önünden veya yanından bitebilir.



Şekil No.65

3.7 ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL BAR

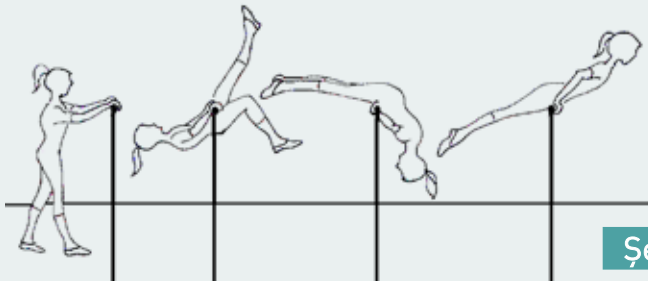


Çift yükseklikte paralel bar, spor jimnastiğindeki en muhteşem kadın aletidir. Ağıştırmalar, ilişkili dinamik performans ile karakterize edilir. Çift yükseklikteki paralel barın jimnastik hareketleri, serbest bırakma ve yakalama, alçak ve yüksek çubuğun altındaki ve üstündeki hareketleri içerir.

Çift yükseklikte paralel barın egzersizi, akrobatik bir inişle sona erer.Hareketleri gerçekleştirirken önceden fiziksel hazırlık gereklidir. Bu egzersizler ve hareketler, kol ve omuz kuşağı kaslarının kuvvetinin, alanda esneklik ve koordinasyonun gelişmesine katkıda bulunur. Çift yükseklikteki paralel bar, iki koldan oluşur, altta 165 ve daha yüksekte 245 santimetredir, aralarındaki mesafe 180 santimetreye kadar çıkabilir.

TEK AYAK YANSIMASIYLA ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL ALETİNE TUTUNMA HAREKETİ

Çift yükseklikte paralel barda alçak bir duruş üzerinde yapılan hareket , eller aşağıda, sırtın çıkıntısında olacak şekilde ayakta durma pozisyonunda gerçekleştirilir. Biriyle sallanır ve diğer bacakla yansıtılır, bu da vücudu pelvik kuşakta bükülmüş bir konuma getirir ve daha fazla kaldırmaya ve geriye doğru dönmeye izin verir. Aynı zamanda baş geriye doğru sallanır ve vücut sürekli öne doğru bir pozisyona gelir (Şekil No. 67).



Şekil No. 67

ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL BARDA ÖN CEPHEDEN İNATÇI (kararlı) GERİYE SALTO

Kalıcı duruştan, bacaklar geriye doğru sallanır ve vücut yatay konuma getirilir, vücut paralel bar üzerine indirildiğinde, daha sonra baş ve omuzlar kuvvetli bir şekilde geriye doğru atılır, bu da vücudun paralel bar etrafında dönmesine izin verir. Vücut cihaza temas ettiği anda bacakların öne doğru hareketi hızlanır. Bacaklar dikey konuma geldiğinde hareketleri durdurulur (engellenir). Bu eylem gövdeye iletilir ve böylece tüm gövdenin mil etrafındaki dönüşünü hızlandırır. Bu hareketin performansı sırasında kollar uzanmış bir konumda kalır (Şekil No. 68).



Şekil No. 68

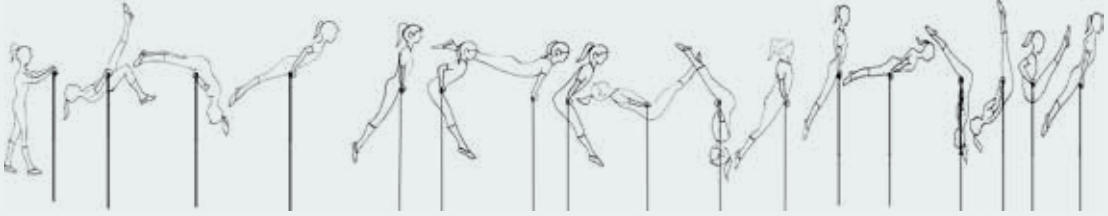
ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL BARDA ÖN CEPHEDE İNATÇI (kararlı) İLERİ SALTO

Bu hareketin başlangıç pozisyonu, düz kollarla olan kararlı bir cepheadir. Bu hareketi gerçekleştirmek için eller kavramada, kafa geriye doğru atılmış daha belirgindir. Bu pozisyonda tüm vücut ileri doğru hareket etmeye başlar. Vücut yatay konumdayken, öğrenci kalçalara doğru eğilir ve başını göğse doğru bükür. Bu hareketlerle, kol etrafında dönmeyi sağlayan bir ivme elde edilirken, aynı zamanda kalıcı cepheye ilk konumda düzeltmeyi takip eder (Şekil No. 69).



Şekil No.69

KOMPOZİSYONA BAĞLI, ÇİFT YÜKSEKLİKTE PARALEL BARDA ÖĞRENİLMİŞ HAREKETLERİN PERFORMANSI (Şekil No. 70)



Şekil No.70

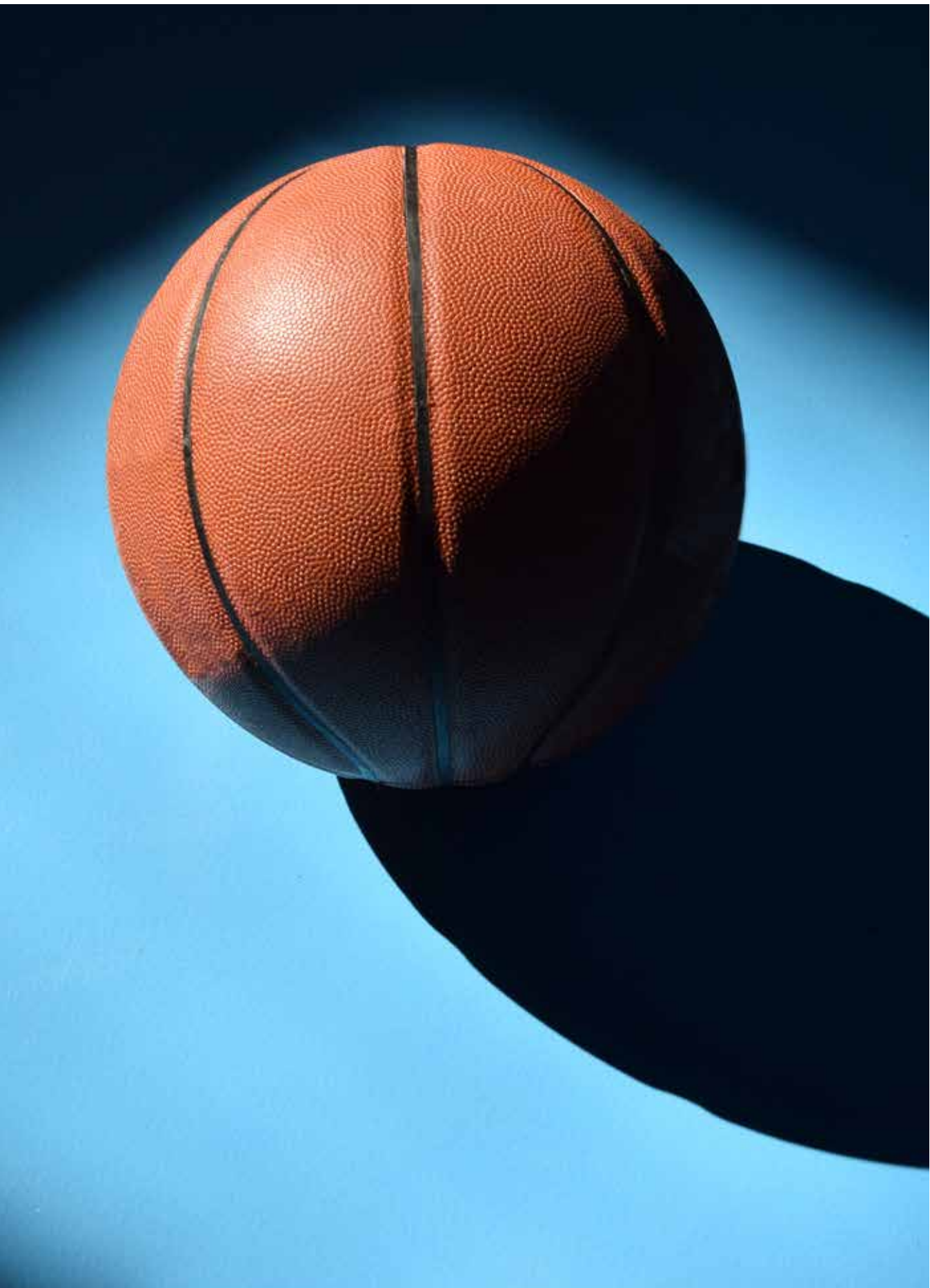
Aktivite:

Kol gücünü ve omuz kuşağını artırmak için egzersizler.

Daha fazla bilgi öğrenmek ister misiniz?

Çift yükseklikte paralel bar, altta 166 santimetre yüksekliğinde ve 245 santimetrede yüksekte olmak üzere iki koldan oluşur, aralarındaki mesafe 180 santimetreye kadar çıkabilir.





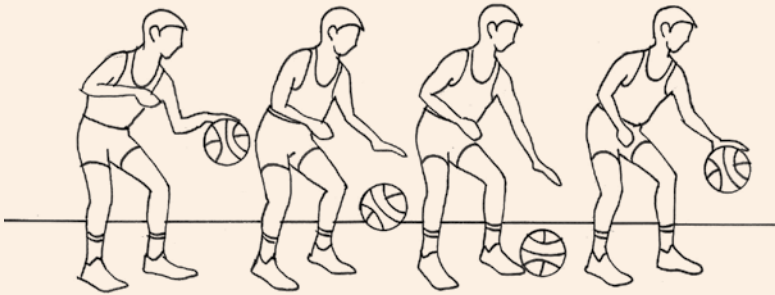
BASKETBOL

Basketbol bir takım oyunu olarak dünya çapında yaygın olarak kabul görmektedir. Basketbol, her biri beşer oyuncudan oluşan iki takım tarafından oynanır. Her takımın amacı, topu rakibin potasına atmak ve rakibin basket atmasına izin vermemektir. Hücum alanı toplu bir oyun, püf noktaları, bloklar ile fethedilir ve potaya yapılan bir atışla biter. Basketbolda tekniğin geliştirilmesi, her basketbolcunun takımında daha fazla pozisyonda eşit derecede iyi oynayabilmesine katkı sağlayacaktır. Basketbol açık sahalarda oynanabilir ancak günümüzde resmi maçlar özel olarak düzenlenmiş spor salonlarında oynanmaktadır. Basketbol sahasının uzunluğu 28 metre, genişliği ise 15 metredir. Pota üzerindeki çemberler 3,05 m yüksekliğe yerleştirilmiştir. Maç, her biri onar dakikalık dört devreden oluşur. Birinci , ikinci , üçüncü ve dördüncü periyot arasında dinlenme iki dakika sürerken ikinci ve üçüncü devre arası on dakika sürer. Oyundan atılan basket 2 sayı, top potaya 6.75 metreyi işaretleyen çizginin gerisindeki boşluktan atılırsa 3 sayı değeri kazanır.

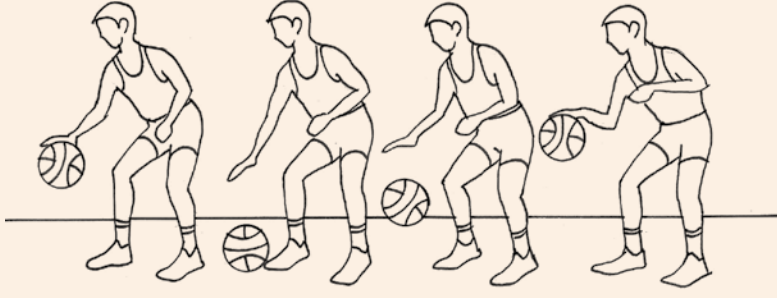
TOPU YERİNDE, HAREKET HALİNDE VE FARKLI YÖNLER VE FARKLI HIZLARDA SÜRMEK

Basketbol, dinamikleri ve patlayıcılığı sayesinde topla ve topsuz hızlı ve ani hareketlerle doludur. Oyuncu, oyunun herhangi bir noktasında herhangi bir pozisyondan farklı yönlerde, farklı hızlarda hareket etmeye becerikli olmalıdır. Basketbolda şu hareketleri ayırt ederiz: yürüme, koşma, durma, zıplama. Basketbol hareketi, topu sahanın bir ucundan diğer ucuna hareket ettirmenin bir yoludur. Topu yönlendirmek sol taraf ile yapılabilir. (Şekil No.71), ve sağ elle (Şekil No.72) ve hareketin yönünü ve hızını değiştirerek (Şekil No.73),

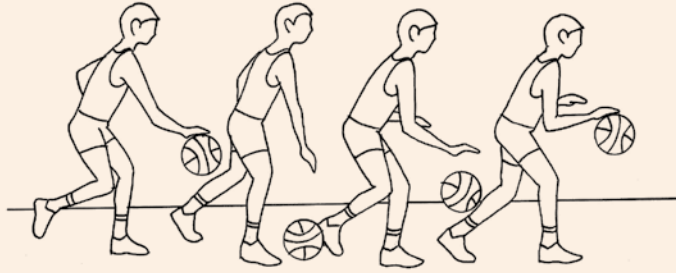
Topu yönlendirirken parmak uçlarınızla öne doğru itilir. Top yerden sektiğinde tekrar parmak uçlarıyla karşılanır. Top sağ el ile yönlendiriliyorsa, el topun üstüne, sol el ise yan tarafa konulur, sağ el ile yönlendirmeye başlayan topun yere doğru itilme aşaması gerçekleşir. Oyuncunun topa liderlik ederken rakibi yoksa, sol kol dirsekten hafifçe bükülür ve vücudun yanına indirilir. Ancak, topu yönlendiren oyuncunun topu almayı amaçlayan bir savunma oyuncusu varsa, o zaman sol elini yatay olarak dirseğe doğru bükerek, rakip ile top arasında bir mesafe bırakacak şekilde yerleştirir. Sağ el ile topa yön verme tekniği, sol el ile topa yön verme tekniğine de uygulanmaktadır.



Şekil No.71



Şekil No.72



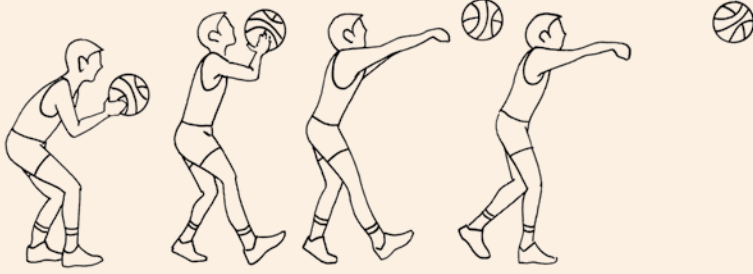
Şekil No.73

BASKETBOLDA TEMEL PASLAR VE TOP ALMA

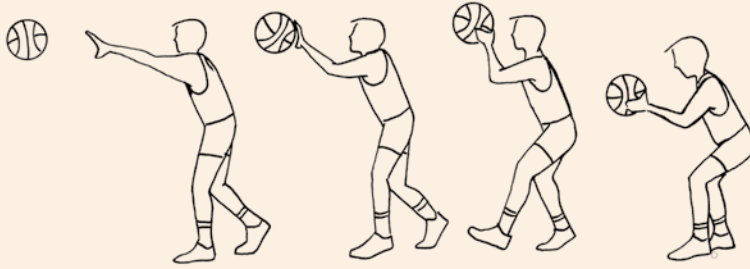
Topu oyuna sokmanın ana yollarından biri pas vermektir. Topu başarılı bir şekilde oyuna sokmak için pas verilen takım arkadaşının hareketini takip etmeniz gerekir. Ekleme kesin olmalıdır. Top, bir veya iki elle vücudun farklı yüksekliklerinden eklenebilir (Şekil No.74).

İki elle göğüs pası vermek en etkili olarak kabul edilirken, başın üstü pas en çok pivot oynayan oyuncular tarafından kullanılır. Tek el omuz üzerinden, hızlı hücumlar veya karşı hücumlarda en sık kullanılan bir geçiştir. Topu alma yerinde ve hareket halinde yapılabilir (Şekil No. 75). Topun başarılı bir şekilde karşılanabilmesi için oyuncu, topun geldiği yöne bakmalıdır.

İki elle göğüs hizasında topun kabulü, kollar topa doğru uzatılarak yapılır. Top ilk temasını, basıncının etkisi altında geren ve sonra avuç içi ve dirseklerdeki eklemlerin büküldüğü, bu sırada alınan topun alındığı ve yastıklandığı parmaklarla olur.



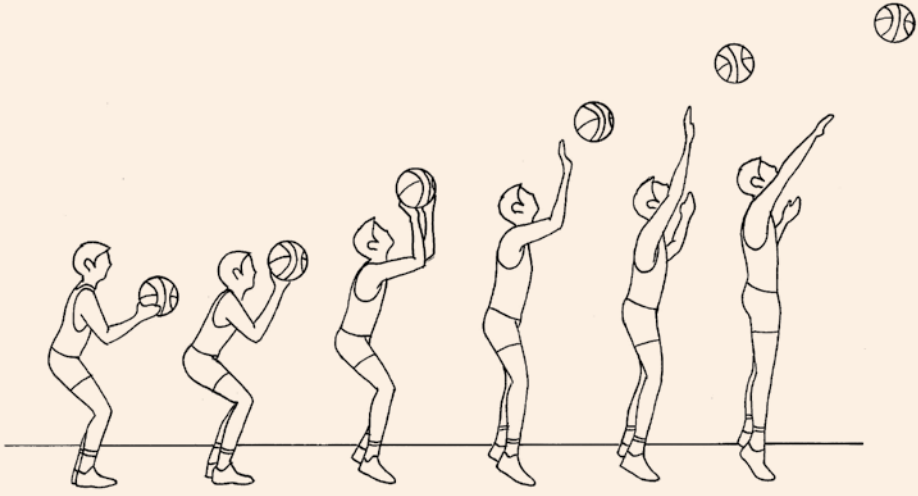
Şekil No. 74



Şekil No.75

POTAYA ŞUT

Basketbol takımının zaferinin doğrudan bağlı olduğu basketbol oyununda potaya ulaşmak en önemli unsurdur. Basket atışları, atış noktasından bir veya iki elle yapılabilir (Şekil No.76), hareket halinde ve zıplayarak (Şekil No.77). Hücüm iyi organize edilmelidir, çünkü potadaki her başarısız atış, topu kaybetmek anlamına gelir. Topun potaya başarılı bir şekilde atılması, topun potaya atıldığı mesafeye ve topun potadaki açısına bağlıdır.



Şekil No. 76

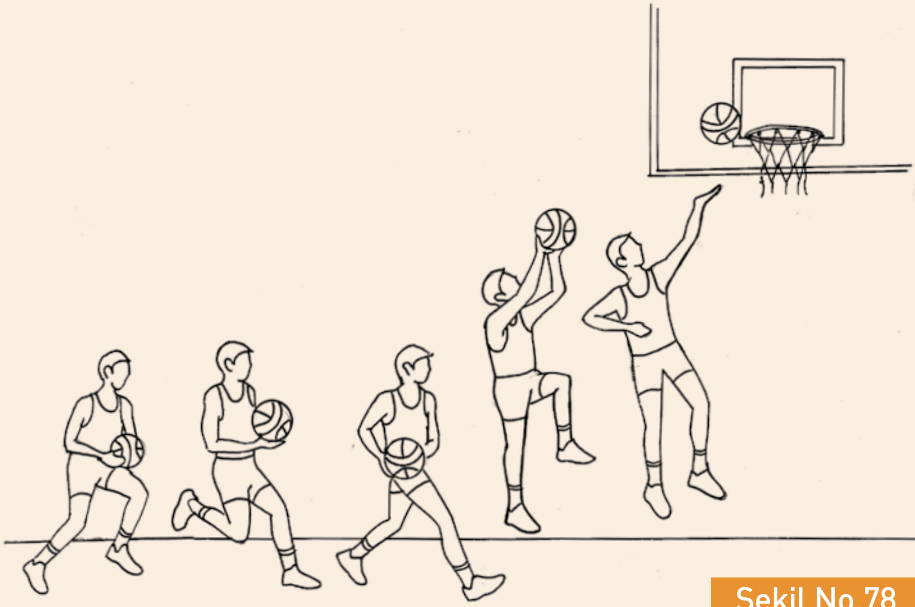


Şekil No.77

İKİ ADIMLI KOŞU

Basketbol iki aşamalı bir oyuncunun potaya girmek için mekansal bir avantaj elde etmesi gerektiğinde veya bir basketbol numarası yapıldığında uygulama bulur. Oyuncu topu aldığı anda, pas vermeden veya potaya şut atmadan önce ayaklarıyla sadece iki adım atabilir.

İki adımlı koşu (Şekil No.78), topu yönlendirdikten sonra, sepetten sekmiş bir topu yakaladıktan sonra veya ilave bir top aldıktan sonra gerçekleştirilebilir.



Şekil No.78

PİVOT (OYUN KURUCU)

Pivot hareketinin amacı, oyuncuyu top sürmeye, pas vermeye veya potaya şut atmaya başlatmak, topu rakipten korumak, blok kurmak veya bloktan çıkmak için uygun bir konuma getirmektir. İlk döndürme pozisyonu genellikle düşük bir basketbol pozisyonundan gerçekleştirilir ve genellikle ilave bir top alındıktan sonra gerçekleştirilir (Şekil No.79).

Topu elinde tutan oyuncu, takım arkadaşlarının nerede olduğunu görmek için sola veya sağa dönmek veya rakibine sırtını dönmek istiyorsa, bunu pivot yaparak yapabilir. Aslında bu, yere ilk dokunan ayağın onu kaldırmaması gereken amaca yönelik bir dönüş veya bir taraftan diğerine yarım daire için bir dönüş. Temel basketbol pozisyonundan top iki elle tutulur ve vücuda çekilir ve rakibin uzak tarafına taşınır.

Bir ayağını hareket ettiren oyuncu, sabit olanın etrafında döner, böylece sepete bir atış için bir pozisyon yaratır veya bir takım arkadaşına bir pas verir.



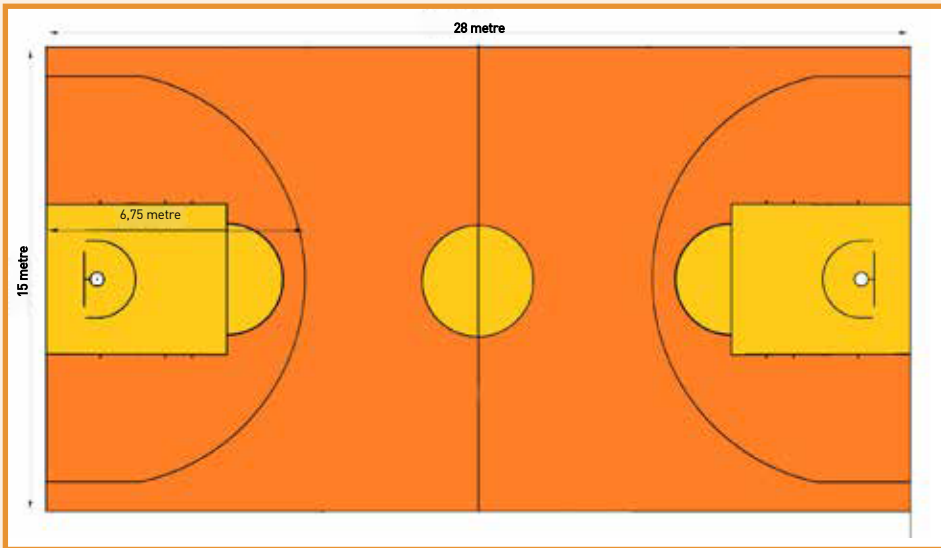
Şekil No.79

HÜCUM- SAVUNMA TAKTİKLERİ

Rakibini başarılı bir şekilde alt etmek için her takım savunma ve hücumda özel taktikler geliştirir. Takımdaki oyuncuların potansiyeli ve yetenekleri ile rakibin kalitesi, taktikler üzerinde büyük etkiye sahiptir. Takımda teknik olarak iyi hazırlanmış, topla ve topsuz başarılı hareket eden, pas, pas alma ve isabetli şut, iyi top sürme ve pota penetrasyonuna sahip ve diğer oyuncularla işbirliği yapan oyuncular varsa, taktik problemler çok daha kolay çözülecektir. Oyunun belirli bir taktik görev organizasyonunda, belirli bir oyuncunun bireysel eylemi, iki veya daha fazla oyuncunun grup eylemi ve her oyuncunun belirli bir görevi olduğu takım eylemi olabilir. Basketbol oyunu, her oyuncunun kendi oyun niteliklerini ve takımın taktik görevlerini çözmede maksimum kullanımını ifade etmesine izin verir.

Aktivite:

Öğrenilen öğeleri uygulayarak bir basketbol oyunu düzenleyin.



Basketbol sahası

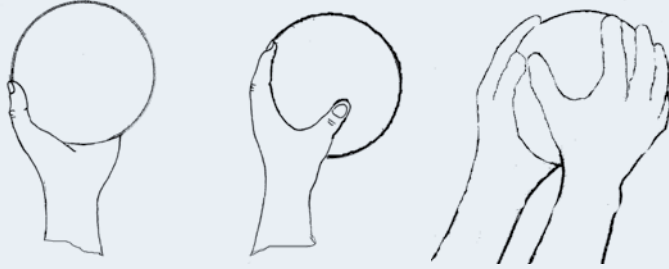


HENTBOL

Bir spor oyunu olarak hentbol, psikomotorik yeteneklerin gelişimi açısından yüksek değerlere sahiptir. Çok popüler bir takım sporudur.Hentbol, öğrenciler tarafından erken yaşlardan itibaren kabul edilmesini sağlayan doğal hareket biçimlerinden oluşur.İki rakip takım arasında hentbol sahasında oynanır. Oyunun amacı karşı takıma gol atmaktır. Tüm takım saldırı ve savunmaya katılır.Her takımdan biri kaleci olmak üzere yedi oyuncu vardır. Hentbolda teknik oldukça zengindir ve kolay öğrenilebilir çünkü hentbolun temel unsurları pas verme, topu tutma, top sürme,kaleye şut atma blok, savunma ve hücumdur. Hentbol sahası ölçüleri: uzunluk 40 metre ve genişlik 20 metredir.30 dakikalık iki devre oynanır. Hentbol kalesi 2 metre yüksekliğinde ve 3 metre genişliğindedir

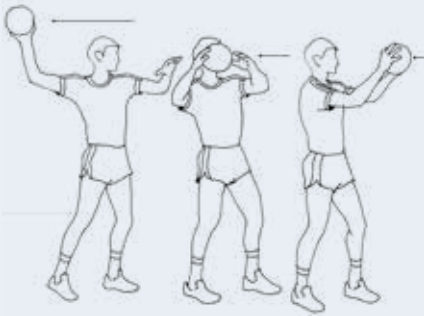
TEMEL TOP VERME VE TUTMA

Hentbol oyununda ustalaşmak için temel unsurlarda önceden ustalaşmak gerekir. Koşmak, durmak ve sıçramak hentbol oyununun ayrılmaz bir parçasıdır.

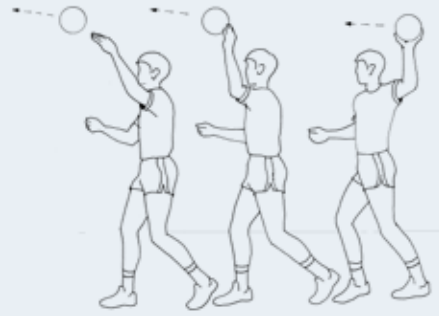


Şekil No.80

Hentbolda top tutma işlemi iki elle yapılır (Şekil No. 81).Topu tutarken eller topun geldiği yöne doğru uzatılır. Top eller ile temas ettiğinde geri çekilir ve böylece topa yastıklanır. Top genellikle göğüs hizasında tutulur (Şekil No. 82). Omuzdan avuçtan ve dirsekten verilen topu ayırt ediyoruz. Tüm geçişler için vücudu geçiş yönüne çevirmek esastır. Topun paslandığı el başın yukarısına kaldırılır. Dirsek eklemindeki el neredeyse düzdür.İleriye doğru savrulurak top istenilen yöne gider.



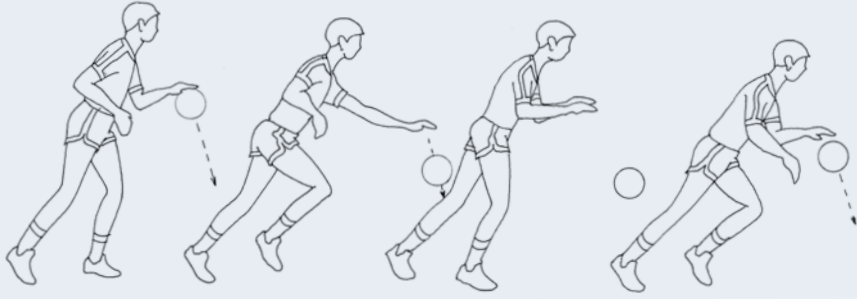
Şekil No.81



Şekil No.82

TOP SÜRME

Hentbol topunun sürülmesi yerinde ve hareket halinde yapılabilir. Top vücut önünde ileri doğru hareket ettirilerek topun kontrolü sağlanır (Şekil No.83). El vücut önünde dümdüz ileri, top avuç içi ile yere doğru itilir, yerden seker ve avuç içi ile tekrar kabul edilir.Bir oyuncu topa öncülük edip ardından durduğunda, pas vermeden veya kaleye şut göndermeden önce yalnızca üç adım atabilir.



Şekil No. 83

TEK ADIM KALEYE ŞUT

Tek adımlı bir atış en çok arka pozisyonlardan kullanılır. Bu gol atma tekniği ile ayak hareketleri sırasında top geçilir. Vücut ve top arasındaki bu ilişki, kaleye daha güçlü bir şut atmak için koşullar yaratır. Topun yönü ve yüksekliği, savunma oyuncularının blokundan kaçınmak için şutu yapan oyuncunun becerisidir.



Şekil No. 84

KANAT POZİSYONUNDAN KALEYE ŞUT

Kanat pozisyonundan yapılan kale vuruşu, sıçrama vuruşuna benzer (Şekil No.85). Kanat pozisyonundan kaleye şut, 7 metrelik çizgi ile çapraz yana bökülü olarak yapılır. Bu performans şekli, bunu gerçekleştirmek, daha iyi bir açı elde etmek içindir. Hedefin gerçekleştirildiği el yukarı ve yana kaldırılır. Topu atma anında, kalça öne doğru rotasyon yapar.



Şekil No.85

PİVOT POZİSYONUNDAN KALEYE ŞUT (TOPLAYICI)

Hentbol oyunundaki pivot pozisyonu, bu oyuncunun diğer pozisyonlardan farklı olarak her zaman rakip takımın defans oyuncularıyla yakın ve temas halinde olması ile karakterize edilir. Bu nedenle, topu almak ve kaleye şut atmak için bir pozisyon oluşturmak onun için zorunludur (Şekil No. 86). Pivot oyuncular tarafından kullanılan en yaygın kale vuruşları şunlardır:

- ▶ öne yaslanarak,
- ▶ omzunun üzerinden yaslanarak,
- ▶ kale sahasına atarak.

Öne yaslanarak kale vuruşu, pivotun topu aldıktan sonra rakibin kalesine doğru bir dönüş yapması ile gerçekleştirilir.

Dönerken vücut alçalır, öne doğru eğilir ve aynı zamanda kale sahasına düşerek kale vuruşu yapılır. Düşüş, eller yardımıyla yumuşatılır.



Şekil No.86

YÜKSEKTEN SIÇRAMA ATIŞI

Her hentbol takımının amacı hücumdayken gol atmaktır. Sıçrayarak yapılan kaleye atışta, oyuncu topu aceleyle aldığı anda başlar, ardından bir savrulma ve kaleye şut gelir (Şekil No. 87) Savrulma aşamasında ayak bileği, dizler ve kalçalar düzlenir. Savrulan bacak, vücudun bir yüksekliğe sıçramasına yardımcı olur. Atış yapılan el geriye ve yukarıya kaldırılır. Vücut sıçramanın en yüksek noktasında olduğu anda, topa vuran el maksimum hızla ileriye doğru hareket etmeli ve top kaleye doğru yönlendirilmelidir. Vücut, kolun hareketini takip eder ve topu atma anında hafif eğimli bir pozisyonudadır. Tekniği geliştirmek için top yönlendirme ve top sürme, kaleye şut atışı ile birleştirilebilir.



Şekil No. 87

DALMA

Performans tekniği bir öncekiyle aynıdır, fark, topu aldıktan veya çalım attıktan sonra, rakibin savunmasına nüfuz etmek ve bir gol atmak için derin atlama vuruşunun yapılmasıdır (Şekil No. 88).



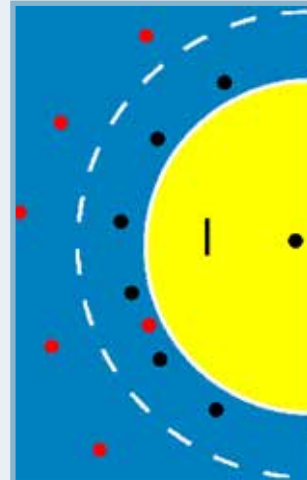
Şekil No. 88

BÖLGE SAVUNMASI 6:0

Hentbol oyununda savunmanın temel amacı, rakip takımın gol atmasını engellemektir. Savunma taktikleri şunlar olabilir: bireysel, grup ve takım halinde. Bireysel savunma şunları içerir: savunmada hareket, topu bloke etme, kaleye şutları engelleme, topu kapma ve kesme ve hücumu durdurma. Savunmada grup taktikleri, kaleci ile işbirliği yapan, savunmadaki oyuncuları bloke eden ve devralan iki veya daha fazla oyuncunun eylemidir.

Takım savunması bireysel (erkek erkeğe), birleşik ve bölgesel olabilir. Savunma taktiklerinde, aşağıdaki oluşumlarla olabilen bölge savunması en sık kullanılır: 6: 0; 5:1; 3: 2: 1; 4: 2.

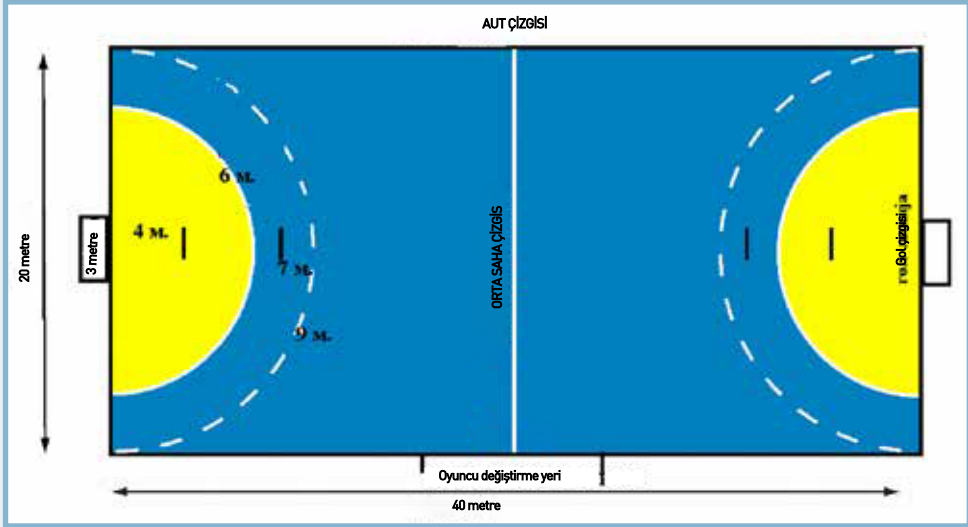
Savunmada en yaygın olarak kullanılan bölge savunması 6: 0'dır, burada altı oyuncu altı metrelik çizginin önünde konuşlandırılır (Şekil No. 89). Bu bölge, rakip takımın oyunu iyi bir organizatöre ve iyi kanat ve toplayıcı pozisyonundaki oyunculara sahip olduğunda kullanılır.



Şekil No. 89

Aktivite:

Öğrenilen öğeleri uygulayarak bir hentbol maçı düzenleyin.



Hentbol sahası





VOLEYBOL

Voleybol, yaygın olarak kabul edilen bir takım oyunudur. Küçük bir alanda hareketlerin hızlı bir şekilde gerçekleştiği ve oyuncuların savunma ve hücumda hızlı tepki vermesini gerektiren bir spordur. Savunmada temel unsurlar blok ve saha savunmasıdır. Hücumun unsurları hücum organizasyonu, hizmet ve eğitimidir. Oyunun amacı, rakibin savunmasını geçmek ve bir puan kazanmaktır. Her takımın topa üç kez dokunma hakkı vardır.

Her biri altı oyuncudan oluşan iki takım arasında bir voleybol maçı oynanır. Voleybol sahası 18 x 9 metre ölçülerindedir. Oyun alanının ortasında 1 metre genişliğinde ve 9 metre uzunluğunda bir ağ bulunmaktadır. Filenin tabandan üst kenara kadar olan yüksekliği bayanlarda 224 cm, erkeklerde 243 cm'dir. Yarışmacıların yaşlarına bağlı olarak filenin yüksekliği erkekler için 220 cm, kızlar için 210 cm olabilir. Oyun, servis adı verilen ilk vuruşla başlar.

PARMAK PAS

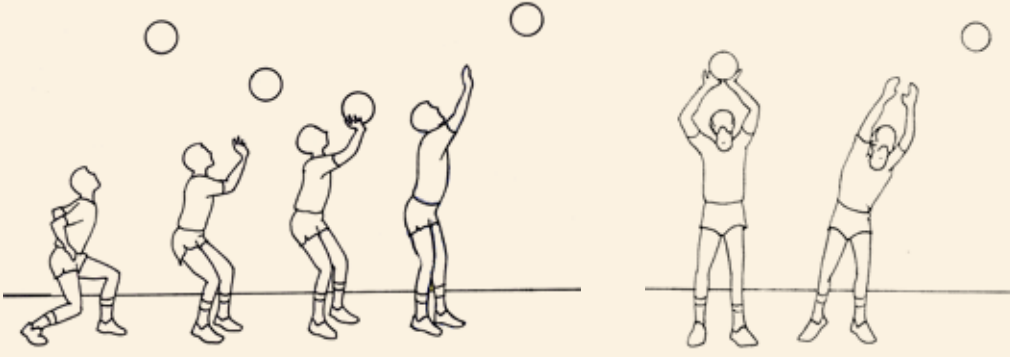
Topun parmaklarla karşılamak çoğunlukla hücumu organize etmede kullanılır. Parmakları başın üzerinde olacak şekilde topu püskürtürken, öğrenci vücudunu topun altına yerleştirmelidir (Şekil No. 90). Topu sektirirken parmaklar tamamen açık olmalıdır. Tüm vücut topun reddedilmesine katılır. Ayaklardan başlayarak, vücut tüm eklemlerde yukarı doğru düzleşir ve el parmaklarıyla top başın üzerinde seker.



Şekil No. 90

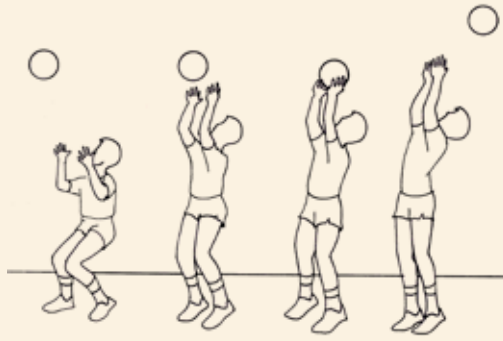
Top önden (Şekil No. 91), yandan (Şekil No. 92) ve üstten (Şekil No. 93) farklı yönlerde sekebilir. Tüm retlerde, uygun bir voleybol pozisyonu almak ve vücudu topun altına yerleştirmek esastır. Topu öne sektirirken, vücut ve ayaklar sıçrama yönüne bakmalıdır. Kollar yüzün yüksekliğinde öne doğru kaldırılır, parmaklar geniş açıkken dirsek ekleminde hafifçe bükülür. Topu sektirmek, ayak bileklerini düzleştirerek ve dirsekleri uzatarak yapılır. Tarafın reddi sol veya sağ omuzdan yapılır. Topun sektiği anda, topu sektirmek istediğimiz yöne göre karşı omuz daha yükseğe kurulur.

Bu hareket, topun ellerle eşit temasını sağlar. Topu kafanın üzerinden sektirirken, öğrenci topu ileri sektirirken olduğu gibi yine aynı pozisyonu almalıdır. Top kafanın arkasından seker. Aynı anda baş geriye doğru atılır.



Şekil No.91

Şekil No.92



Şekil No.93

MANŞET PAS

Topun ön kol ile reddi, servisten top almak, saha savunması ve bloktan sekilen topların kabulü için kullanılır (Şekil No. 94). Voleybola bu tür eklemeler her yönden yapılabilir. Ön kol öne doğru ilerlerken, ayaklar paralel yerleştirilir, dizler hafifçe bükülür, üst gövde öne doğru bükülür. Kollar vücudun önünde uzatılır ve içe doğru paralel olarak yerleştirilmiş dirseklerde hafifçe bükülür. Avuç içi birbirinin üzerine yerleştirilir. Topun sektiği anda dirsekler açıkta kalır. Bu hareket, ayak bileği ve dizin uzantısını takip eder. Voleybola bu ekleme yöntemi, çoğunlukla bir hizmet alırken kullanılır. Ön kol uzatması, başın hizasından ve başın üstünden gelen hızlı toplara uygulanır.

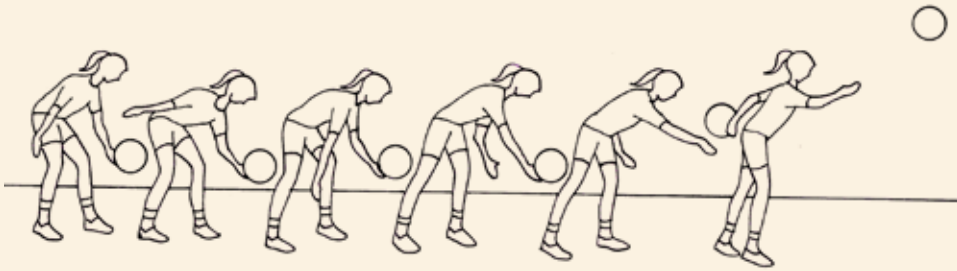
Temel bir voleybol pozisyonunda, üst gövde düzdür. Ön kollar paralel olarak yerleştirilir. Ön kol ile topun başın üzerinden geçirilmesi çapraz ve paralel voleybol pozisyonundan gerçekleştirilir. Top yan tarafa sağa geldiğinde oyuncu sağa doğru bir adım atıyor, vücudun ağırlık merkezi o tarafa aktarılıyor, ayaklar topa geçiş yönünde yerleştiriliyor.



Şekil No.94

ALTTAN ATILAN SERVİS

Voleybol maçları bu elementle başlar (Şekil No.95). Servis, her setin ve her eylemin başında kullanılır. Servisin ana amacı, rakip yarı sahada topu filenin üzerinden geçirmektir. Okul servisi tekniğini uygularken top tek elle tutulur. Bu serviste öğrenci çapraz pozisyonundadır ve vücudu hafifçe öne eğilmiştir. Topun düşmeden hemen önce çarptığı el geriye doğru hareket eder, sonra top avuç içi ile çarpar. Topa vuran el ileri ve yukarı hareket etmeye devam eder.



Şekil No.95

TENİS SERVİSİ (ÜSTTEN ATILAN SERVİS)

Servis, maçlarda başlangıç vuruşu olarak kullanılan ve her hatadan sonra tekrarlanan bir voleybol unsurudur. Servisin asıl amacı direk puan kazanmak veya rakip takımın servisi almasını zorlaştırmaktır. Servis miktarına göre servisler üst ve alt olarak ikiye ayrılır.

Modern voleybolda, alt servis bir unsur olarak atılır. Modern voleybolda en yaygın servis rotasyonsuz tenis servsidir (Şekil 96).

Yüksek çapraz pozisyondan gerçekleştirilir. Top, vuruş yapan el ile kalça yüksekliğinde tutulur ve taban çizgisinin üzerinde başın yukarısına düşer. Vuruş kolu geri çekilir ve dirsek omuz yüksekliğine yerleştirilir. Baskın olan kol, dirsekte bükülmüş başın arkasındadır. Çarpma aşamasında, vuran kolun dirseği uzatılır ve yumrukla topa bindirilerek topa vurulur. Top, birleşik parmaklarla kuvvetlice ve kısa süreliğine vurur. Bu öge taban çizgisinden türetilmiştir. Her sunucu, taban çizgisinden olan mesafeyi belirler.



Şekil No. 96

SMAÇ

Smaç, topu karşı alana yönlendirmenin en hızlı ve en etkili yoludur, böylece bir puan elde edilir (Şekil numarası) Top filenin üzerindeyken, sallanan oyuncu birkaç adımla hücumu yansıtır ve bir sıçrayışta topa vurur (zıplar) ve iner. Smaç yapmak birkaç aşamadan oluşur.

Koşu aşaması, top filenin en yüksek noktasındayken başlar. Oyuncunun kat etmesi gereken mesafeye bağlı olarak aceleyi belirler. Yansıma aşamasında, ayaklar paralel yerleştirilir, bacaklar ayak bileği, diz ve kalçalardan bükülür. O anda kollar ileri geri, sonra öne ve omuz hizasına kadar sallanır, vuran el yukarı doğru hareket etmeye devam ederken aynı zamanda ayak bileğine, dizlere ve bloklara uzanır. Topun vuruşu, vuruş kolu başın arkasına uzatıldığında, bu pozisyondan omuz ileriye doğru hareket ettiğinde ve dirsek uzatıldığında gerçekleştirilir. Topla ilk temas, büyük bir darbe kuvveti yönlendiren avuç içi köküyle ve ardından topun yönünü belirleyen parmaklarla yapılır. Oyuncu topa vururken eliyle fileye dokunmamalıdır. Vücudun ağırlığını hafifletmek için iniş her iki ayak üzerinde olmalıdır.

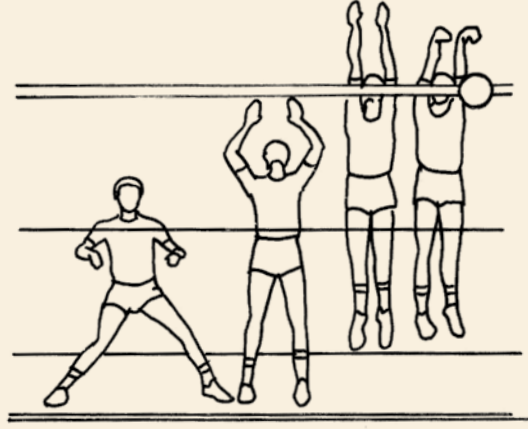


Şekil No.97

BLOK

Blok, savunmada oyunun bir unsurudur. Sektirilen top rakip sahaya düşerken oyuncuların topun kendi sahasına geçmesini engellemeye çalıştığı bir unsurdur. Blok, smaça karşı en etkili savunmadır. Karmaşık bir harekettir. Bloğu oluşturan oyuncular fileden 20-30 cm uzağa yerleştirilir. Etkili bir blok için oyuncuların rakibin hareketlerini, özellikle de teknisyenin hareketlerini takip etmesi gerekir, çünkü hücumun organizatörü odur.

Blok, uzanmış yüksek kollarla güçlü bir dikey sıçrama ile gerçekleştirilir. Ellerin fileyi rakibin sahasına doğru geçmesi en iyisidir. Bloğun nerede ve hangi noktada gerçekleştirileceğini belirlemek önemlidir. Blok, rakibin boşluğunun tam karşısına yerleştirilir. Blok en fazla üç oyuncudan oluşabilir. Bloğun uygulanma anı, hücumun orta, yüksek veya hızlı toplarla düzenlenmesine bağlıdır. Engelleyicinin yansıması daha sonra biraz gecikebilir, kale direği yansımasının en yüksek noktasına ulaşmadan önce veya karşı kale direğinin sıçramasıyla aynı anda.



Şekil No. 98

FİLE OYUNU

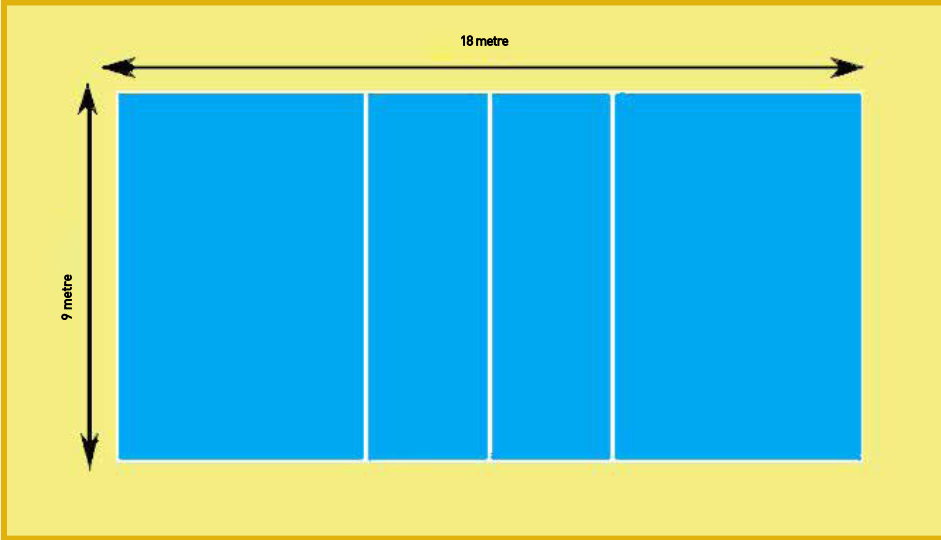
Voleybol unsurlarının uygulanacağı bir yarışma düzenlemek. Her voleybol takımının birkaç voleybolcu kategorisi vardır. Teknisyenler saldırının organizatörleridir ve tüm takımın oyun konsepti onlara bağlıdır. Görevleri takımdan hücumcuları oynamaktır. Libero, servis almaktan ve savunmada oynamaktan sorumlu oyuncudur. Alıcıları veya son saldırganlar, pası aldıktan sonra hızlı bir şekilde saldırıya geçme görevine sahiptir. Orta düzey engelleyiciler veya ara saldırganlar, ağ engelleyiciler olarak saldırıda önemli bir rol oynar.

Düzeltiliciler veya ana forvetler hücumda en fazla topu alır ve tüm takımın nihai sonucu performanslarına bağlıdır. Tüm bu oyuncu kategorilerinin uygun bir takvimi ile teknik ve taktik olarak iyi hazırlanmış bir takım oluşturmaya yardımcı olacaktır.

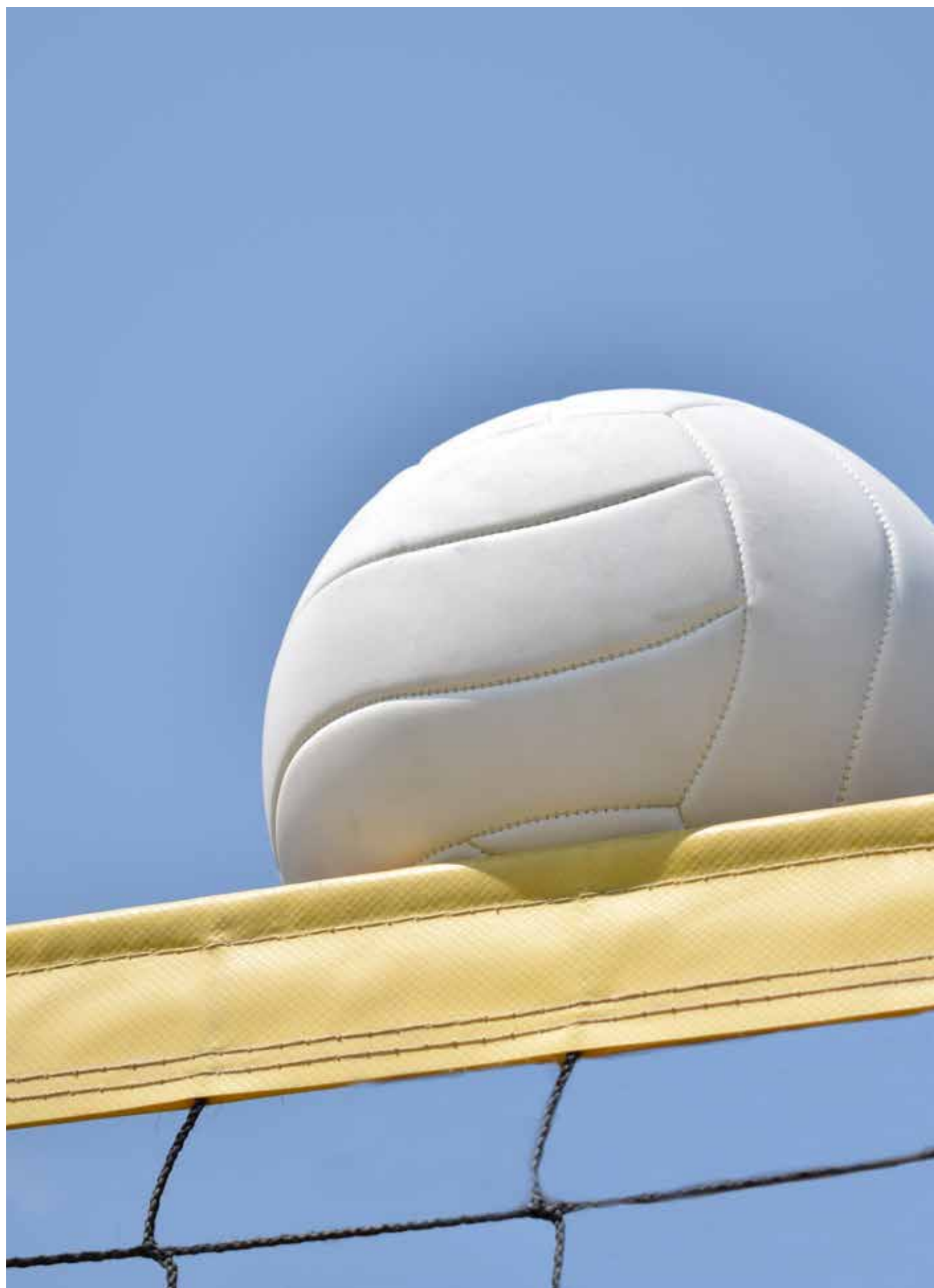
Takımın bu nitelikleri ile savunma ve hücumda iyi taktikler oluşturabilirsiniz. Voleybol eylemine katılan oyunculara göre taktikler bireysel, grup ve takım olabilir. Voleybol takımı, oyundaki teknik ve taktik unsurların sürekli iyileştirilmesi durumunda en büyük başarıya sahip olacak ve bu da oyunculara katkı sağlayacak, kolektif işbirliği ve karşılıklı yardımlaşma duygusunu geliştirecektir. Bu, farklı rakip takımlarla yapılan maçlarda çeşitli teknik-taktik kombinasyonlar yapma fırsatı yaratır. Hücumda voleybol oyunundaki dizilişlerden en basiti klasik 4:2 yani takım 2 tekniker ve 4 smaç'ırdan oluşuyor. Bugün modern voleybolda 5:1 dizilişi en yaygın olanıdır, böyle bir dizilişe sahip olan takımın sadece bir teknisyeni vardır.

Aktivite:

Öğrenilen öğeleri uygulayarak bir voleybol maçı düzenleyin.



Voleybol sahası





FUTBOL

Futbol en popöler sporlardan biridir. Maçlar 90 ila 120 metre uzunluğunda ve 45 ila 90 metre genişliğinde bir futbol sahasında oynanır.

Maçlar, biri kaleci olmak üzere her biri 11 oyuncudan oluşan iki rakip takım arasında oynanır. Topun çevresi 68 ila 71 santimetre arasında ve 396 ila 453 gram ağırlığında.

Futbol, farklı yönlerde hızlı koşmalar, durmalar, sıçramalar, kısa sprintler, ayaklarla topun hassas kontrolü, oynama, kaleye şut ve savunmada oynama ile temsil edildiği dinamik bir oyundur.Futbolun tüm bu unsurları, vücudun fonksiyonel yeteneklerinin yanı sıra alt ekstremitte kas kuvveti, hız, dayanıklılık ve koordinasyonun gelişimine katkıda bulunur.

AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE YÖNLENDİRME

Topa sahip olma tekniğine hakim değilseniz futbol oynayamazsınız. Bu tekniğin geliştirilmesi, oyuncunun top üzerinde tam kontrole sahip olmasına katkıda bulunur. Topla beraber koşma futbol tekniğinde ayağın üst, iç ve dış kısmı ile koŐmayı birbirinden ayırırız. Futbolda genellikle ayağın farklı kısmı ile kombine kılavuzluk kullanılır (Şekil No.99).

Ayağın iç kısmı ile yönlendirme (Şekil No. 100), yavaş hareketler olduğunda veya hareket yönü aniden deėiŐtiėinde uygulanır. Ayağın içiyle top koşarken vücudun ağırlığı karşı bacağa aktarılır, vücut hafifçe öne eğilir, kollar dirseklerde bükülür, bu da daha iyi denge sağlar.

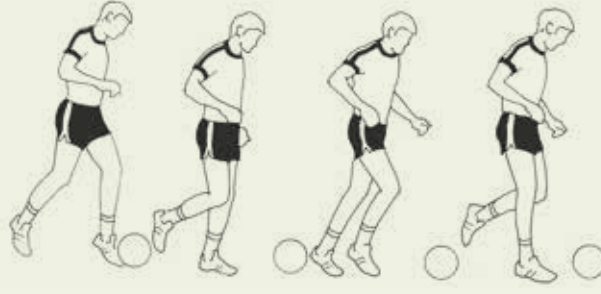
Bir oyuncu daha kısa sürede daha fazla alan kazanmak istediğinde üst ayak kılavuzu (Şekil No.101) kullanılır. Oyuncu, rakip oyuncudan kaçınmak için ani yan hareketler yapmak zorunda kaldığında, topu ayağının dışıyla yönlendirir.



Şekil No.99



Şekil No. 100

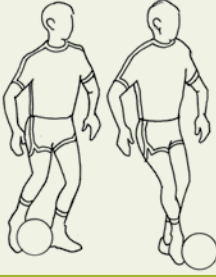


Şekil 101

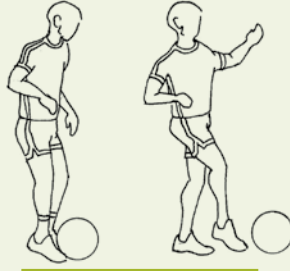
AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE PASLAŞMA

Oyuncular tarafından değer verilen teknik becerilerden biri, rasyonel olarak pas verme ve topu alma yeteneğidir. Futbolda temel unsurlar, topu ayakla almak ve pas vermektir. Futbol topu farklı yönlere eklenebilir. Ayağın iç kısmı ile pas yapılırken ayakta duran ayak topa paralel on cm olacak şekilde, vuruş ayağı ise iç kısım geçiş yönüne doğru olacak şekilde yerleştirilir (Şekil No. 102).

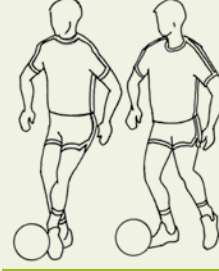
Ayağın üst kısmı ile ekleme (Şekil No.103), ayakta duran bacak diz ekleminde hafifçe bükülerek, pas yönünde yerleştirilerek ve topa paralel olarak yerleştirildiğinde gerçekleştirilir. Sallanan ayakla vuruş yapılır ve ayağın orta kısmı takım arkadaşına doğru olacak şekilde top eklenir. Diğer paslardan farklı olarak, ayağın dışıyla pas verirken, ayakta duran ayak topun biraz arkasına yerleştirilir. Ekleme, ayağın dış kısmı ile sallanan ayak ile yönlendirilir. Alçak, yarı yüksek ve yüksek top almanın amacı, topu katlayarak veya yastıklayarak sakinleştirmek ve kontrol altına almaktır. Topun alçak veya yerden sekmiş olmasına, yüksek veya yarı yüksek olmasına bağlı olarak, topu almanın birkaç yolu vardır. Top iç (Şekil No.104), üst (Şekil No.105), dış (Şekil No. 106) ve ayağın alt kısmı ile, ardından uyluk, baş ve göğüs ile alınabilir.



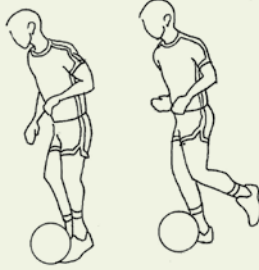
Şekil No.102



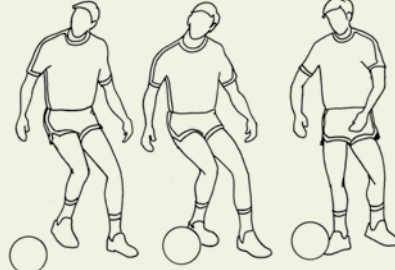
Şekil No.103



Şekil No. 104



Şekil No.105



Şekil No.106

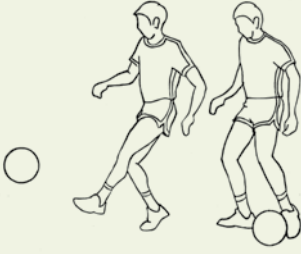
AYAK İÇİ, AYAK DIŞI VE AYAK ÜSTÜ İLE GOL ATMAK

Ayakla kale vuruşu tekniğinde ustalaşmak için önce ayağınla pas atma tekniğinde ustalaşman gerekir. Bu tekniği mükemmelleştirirken, pas atarken hassasiyete dikkat edilmelidir. Gol atmanın birkaç yolu vardır.

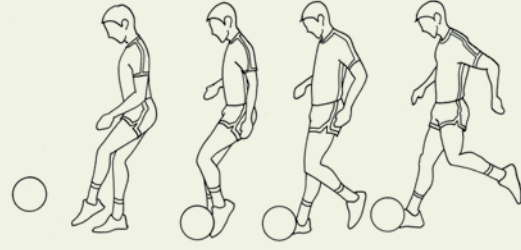
Top, ayağın içine, ortasına, üstüne, dışına ve kafasına vurabilir. Ayağın iç kısmıyla gol atmak (Şekil No. 107) en zayıf ama en doğru olanıdır. Kısa mesafelerden, topu doğru bir şekilde kaleye yönlendirmek istediğimizde kullanılır.

En güçlü vuruşlar ayağın üst kısmı ile yapılır ve daha uzak bir mesafeden gol atmak için kullanılır. Topun hareket edeceği yönü veya hızı belirlemek için vuruş ayağını topa göre yerleştirmek büyük önem taşır (Şekil No.108).

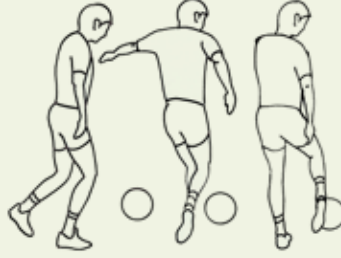
Ayağın dış kısmıyla gol atmak (Şekil No. 109), çoğunlukla kaleye doğrudan şutlar, orta vuruşlar ve serbest vuruşlar yapılırken kullanılır.



Şekil No. 107



Şekil No.108



Şekil No. 109

BAŞ, BAŞIN FARKLI KISIMLARI VE FARKLI YOLLARLA KALEYE GOL ATMAK

Bu unsur saldırıda önemli bir rol oynar. Futbolda, kafa vuruşları en çok yüksek toplar oyuncuya hedeflendiğinde kullanılır. Bir futbol oyunundaki yüksek toplar, omuzların üzerinde yüksek olan toplardır. Kafa ile bir kale vuruşu aynı yerden (Şekil No.110), hareket halinde ve zıplayarak (Şekil No.111) yapılabilir. Alnın ön ve yan kısımları ile darbeler yapılır. Bir noktadan yapılan şutlar, organize bir saldırının son şutu olarak kullanılır. Vücut çapraz konumda, hedefe dönük, kollar dirseklerde hafifçe bükülmüş. Şut sırasında, vücut ve kafa topun geldiği yöne doğru hareket eder, ardından alnın önü ile kaleye şut yapılır. Hareket halinde kafa vuruşu ve sıçrama, doğrudan kaleye şut sırasında ve top daha uzak bir mesafeden geldiğinde çapraz vuruştan uygulanır. Bu vuruş dört aşamada gerçekleştirilir: koşma, yansıma, uçuş ve iniş. Koşudan sonra atlama bir veya iki bacak üzerinde yapılabilir. Kafa vuruşu, oyuncunun topun hedefe doğru bir şekilde yönlendirilebilmesi için hareket yönünde uygun şekilde konumlandırılması gereken uçuş aşamasında gerçekleştirilir.



Şekil No.110



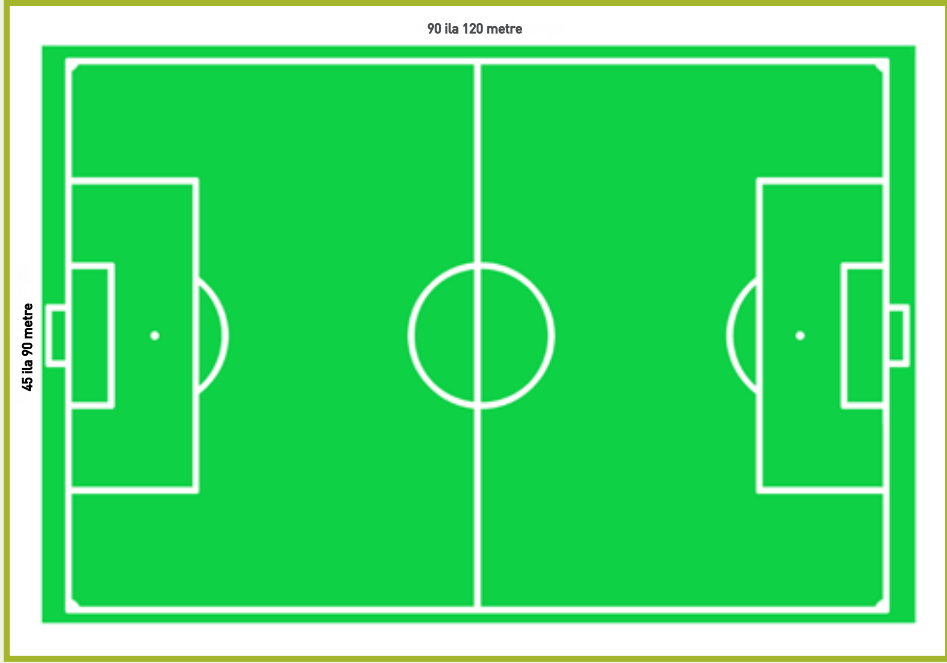
Şekil No. 111

İKİ KALE FÜDBOL

İki kaleli bir futbol maçında, karşı takımı yenmek için takımın bireysel ve kolektif değerlerini en rasyonel şekilde kullanan önceden tasarlanmış bir oyun planı olmalıdır. Ustalaşılan öğeler oyunun kendisinde uygulanmalıdır. Savunma ve hücumda taktikler var fakat bu taktikler görevlere göre bireysel, grup ve takım olarak ayrılıyor. Bireysel savunma, rakip oyuncunun saldırısını önlemek anlamına gelir, iki veya daha fazla oyuncu organize bir saldırıyı önlemek için birbirine yardım ederse, bu bir grup savunmasıdır. Tüm oyuncular takım savunmasında yer alır, ancak her birinin özel bir savunma görevi vardır. Bireysel saldırı, oyuncunun rakibi yenmek için teknik yeteneğine bağlıdır. İki veya daha fazla oyuncu tarafından düzenlenen grup saldırısı, rakibin savunmasını yenmek ve bir gol atmak için hızlı ve mümkün olduğunca az oyunla yapılmalıdır.

Aktivite:

Öğrenilen öğeleri uygulayarak bir futbol maçı düzenleyin.



Futbol sahası





