

# ***SIRIKLA ATLAMANN EN İYİ REHBERİ***

***Viado KOSTRIC***

***Çeviri: Önder ANILTÜRK***

Bu yazı Canadian Track and field journal'in 1984 Ekim sayısından çevrilmiştir.

1962 yılında yüksek yoğunluklu fiberglas sırkklar Uluslararası Atletizm Federasyonu tarafından resmi olarak geliştirildi ve tanıştırıldı. Bu değışiklik tüm sırıkla yüksek atlamayı da değıştirdi. 1962 ve 1970 tarihleri arasında fiberglas sırkklarla dünya rekorları da 4.80'den 5.50'ye kadar hızla geliştii.

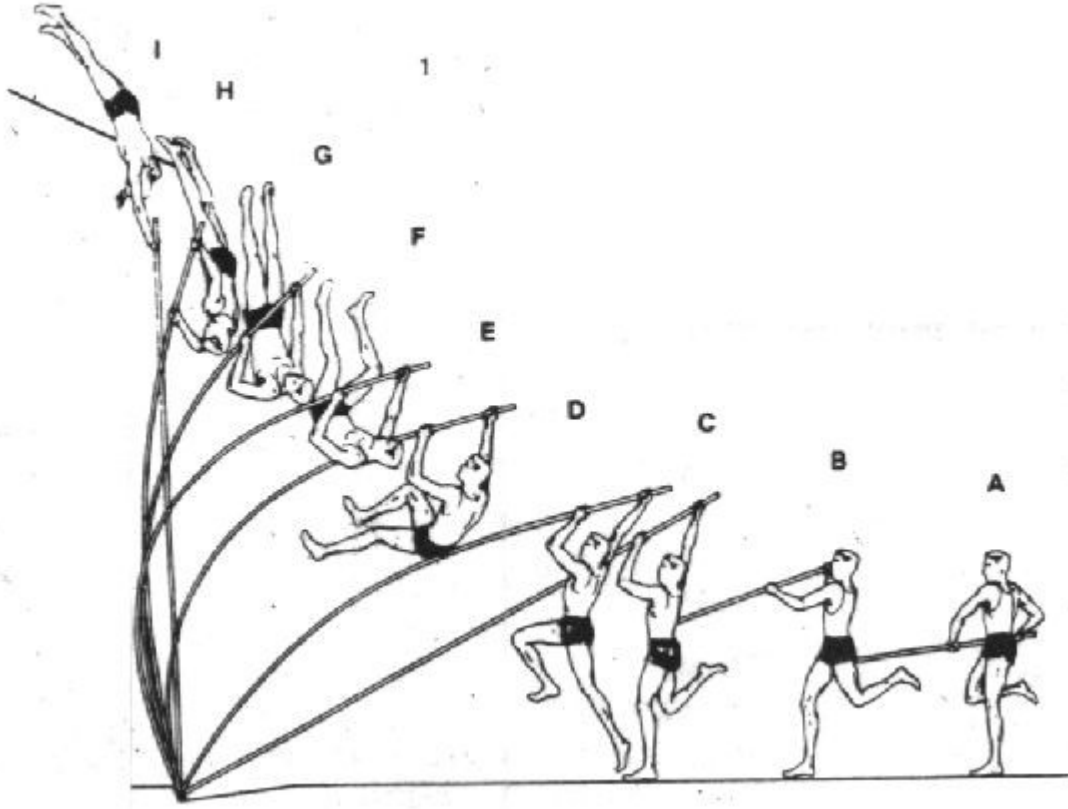
Bugün dünya rekoru hala gelişmektedir.Fakat bu gelişim ilk zamanlardan daha yavaş bir şekildedir.Son 23 yılda bu gelişim 63 cm. olmuştur.1980 Moskova Olimpiyatlarında Polanyalı Wladislav Kozakiewicz başarılı bir atlayış yaparak 5.78 m. İle dünya rekoru kırmıştı.

1983 yılında, Finlandiya, Helsinki'deki ilk Dünya Atletizm Şampiyonası çok kötü hava koşulları altında 5.70 m.lık derece ile yarışmayı kazanan çok kabiliyetli bir sırıkçının keşfine sahne oldu. Onun ismi, Kiev,Ukrayna'da Spor Akademisi öğrencisi olan Sergei Bubka'ydı. Bubka, dünya rekorunu yaklaşık 30 kez yenileyerek sırıkla yüksek atlamaya yeni boyutlar kazandırdı.Onun tüm rekorları, ihtişamla kırıldı ve binlerce seyirci tarafından ayakta çılgınca alkışlandı.

Sergei Bubka, 4 Kasım 1963'de doğdu. 1.83 cm. boyunda ve 77 kg. ağırlığındadır. Sergei'nin kullandığı sırık 5.10 m. Uzunluğunda ve 2.95 kg. ağırlığındadır.ve kendi ağırlığından 10 kg. fazla olan bir sırıkçının kullandığı sırığı kullanmaktadır. yarışlarda sırığın en yüksek yerinden tutmaktadır. Yani yaklaşık take-off seviyesinden 4.80 m. Yukarıdandır. Bunun anlamı, son dünya rekorunda tuttuğu yerin 1.23 m. Üzerinden geçmiştir. Sergei,100 m.yi 10.3 sn.de koşabilme yeteneğine sahiptir. Ona, sıçrama kuvveti ve esnekliğı, tekniğı ile birleşince, sırığın yüksek yerinden tutmasını sağlar.

Sergei'nin büyük kardeşı olan Vasili Bubka onunla sırıkla yüksek atlamayı tanıştırdı.

Şu anda sürekli 5.60 m ile 5.80 m arasında atlayan az bir grup sporcu vardır. İlk yüz sırıkçının boyları 1.80 m den uzun ve ağırlıkları 70 kg. den fazladır. 100 m hızları 11 sn veya 11 sn.nin altındadır. 6 m.lık halata 4.5 sn.nin altında tırmanabiliyor ve vücut ağırlıklarını %130'u kadar bench pressleri vardır. Üstelik bu süper atletler kendi vücut ağırlıklarının %80'i kadar düzkol pull-ovar yapabilmektedir.



Bütün bunlar; eğer birisi kaliteli bir sırkçı olmak isterse, hiçbir fiziksel zayıflığının olmaması gerektiğini gösterir. Teknik alıştırımlar ve fiziksel yapıdaki gelişim işleminde sırkçı, birkaç seviyeden geçmek zorundadır. Aşağıdaki tablo, fiziksel parametrelerin sekiz seviyesi ve sırkla ilgisini gösterir:

Bu tablo kendi amacına ulaşmak için, eksik yönünü geliştirmeye rehber olabilir.Örneğin; 4.70 m.ye geliştirmek isteyen bir sırkçı, egzersizlerinin yoğunluğunu ve yükünü artırmalıdır.Ek olarak, teknik alıştırımlarla 4.70 m.yi atlayabilecek düzeye getirecektir.

| Seviye | 6 m.lik              | 100 mDikey | Durarak | Koşarak         | Düzkol          | Bench           | Tutuş     | Tek minumum |           |            |
|--------|----------------------|------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|-------------|-----------|------------|
|        | Halata tırmanma (sn) | (sn) (cm)  | Sıçrama | Uzun atlama (m) | Uzun atlama (m) | Pull-over 50(%) | Press (%) | Yeri (m)    | Yard. (m) | Yüksek (m) |
| 1      | 5.4                  | 11.7       | 70      | 2.70            | 6.40            | 50              | 90        | 4.30        | 0.40      | 4.50       |
| 2      | 5.1                  | 11.5       | 73      | 2.75            | 6.60            | 55              | 100       | 4.40        | 0.50      | 4.70       |
| 3      | 4.8                  | 11.3       | 76      | 2.80            | 6.75            | 60              | 105       | 4.50        | 0.55      | 4.85       |
| 4      | 4.6                  | 11.1       | 79      | 2.85            | 6.90            | 65              | 110       | 4.60        | 0.65      | 5.05       |
| 5      | 4.4                  | 10.9       | 82      | 2.90            | 7.10            | 70              | 115       | 4.70        | 0.70      | 5.25       |

|   |     |      |    |      |      |    |     |      |      |      |
|---|-----|------|----|------|------|----|-----|------|------|------|
| 6 | 4.2 | 10.7 | 85 | 3.00 | 7.50 | 73 | 120 | 4.80 | 0.90 | 5.50 |
| 7 | 4.1 | 10.5 | 88 | 3.10 | 7.80 | 76 | 130 | 4.90 | 1.05 | 5.75 |
| 8 | 4.0 | 10.3 | 91 | 3.20 | 8.00 | 80 | 140 | 5.00 | 1.15 | 5.95 |

## TEKNİK:

### Ellerin tutuşu:

Üst kol düz ve başparmak ve parmaklarla sırtın 20 cm. altında tutulur. Alt kol bükük olarak, başparmak ve parmakların arasında üst kolun yaklaşık 60 cm. altındadır. alt kolun dirsek ile bilek arasındaki kısmı dikey ile 45 derecelik açı yapar. El tutuşu değiştirilmeden sırt, vücudun yan kısmına kalça hizasına getirilir. Şimdi alt el saat yönünün tersine, üst el ise saat yönüne çevrilir.

**Tutuş yerleri:** temel olarak üç tutuş şekli vardır; alçak tutuş, 4.00 m. Veya daha aşağıdan; orta tutuş üst el, 4.50 m. Veya daha aşağıdan; yüksek tutuş, 4.50 m. Den yüksek tutuş yerleridir.

**Sırtın taşınması:** tutuş yerine göre, üç taşıma şekli vardır : alçak sırt taşıma, sırt ucu göz hizasında; orta sırt taşıma, sırt ucu yerden yaklaşık 2.50 m. Ve yüksek sırt taşıma, sırt ucu yerden 3.50 m. Daha yüksek olan taşıma şeklidir. Sırt hep aynı pozisyonda taşınmalı ve sırtçının kazanı görmesine engel olmamalıdır. Üst vücut, sırtla birlikte hafifçe yanlara sallanmalı ve her iki dirsek rahat ve kasılmadan taşınmalıdır.

**Yaklaşma koşusu:** Yaklaşma koşusu, 15 ile 21 fule arasında değişir. Koşu hızı, kontrollü bir biçimde take-off'a doğru hızlanır. Adım frekansı, koşuya başlarken ve sonlara doğru yaklaşırken yükseltilir. Koşu adımları gittikçe daha kuvvetli ve daha çabuktur. Sırt ucu kazana gelmeden son beş adımda gittikçe indirilerek yatay pozisyona getirilir. Yaklaşma koşusunun doğruluğu kontrol etmek için, take-off'dan 5 yada 7 fule öncesine bir kontrol işareti koymak uygun olur.

**Saplama:** Saplama son üç adım ile başlar. (şekil 1A) üst elin ileri doğru kalçayı geçmesi ile kazana doğru son iki adımda ileri ve yukarıya doğru olur. (şekil 1B). Bu üst kol düz olarak başın yukarısına gelene kadar devam eder . Gerçekte take-off adının konusu, üst kolun pozisyonu ve sırt ucunun kazana yerleşmesi aynı anda olur (şekil 1C)

### Take-off:

Sırtçı, maksimum sıçrama kuvvetini, tümüyle üretilen kinetik enerjiyi yerden sırtıya transfer etmek için üretir (şekil 1 d) Take-off bacağı, yeri iterek, kollarla sırtın altından sırtıya dik kuvvet uygulanır. Diğer bacak, take off bacağı hizasına geçtiğinde kollar yukarı ve ileriye doğru bir biçimde pres yapar Kollardaki basıncı artırmak, sırt üstüne geçmek ve sırtçının yerden çabuk ayrılması için omuzlar ve kalça ile bir süre blok vardır.

### Salınım:

Take-off ayağının parmakları yeren ayrıldığında, önde olan bacak yatay pozisyona gelir ve yukarı devam eder. Take-off bacağı, kalça ekseninde düz olarak hızla salınır (şekil E) kalçalar, omuz ekseninde geriye takla hareketiyle kaldırılır. Alt kol, sırttan kurtulana kadar take-off'daki direnişini burada da devam ettirip omuzdan çekişe başlar. Salınım hareketi, kalça omuzların üstüne geldiğinde dizlerin çitanın üst ve yakın seviyesine geldiğinde tamamlanır. (şekil 1 F).

### Uzaniş ve çıta hareketi:

İyi zamanlama ile vücudun amut hareketinin düzlüğü, sırt açılmadan önce tamamlanır. (şekil 1G) Bu noktaya kadar üst kol hala düz bir biçimdedir ve bu noktada vücudun dönmesiyle kalçanın daha yüksek düzeye getirilmesi için maksimum güçle çekişe başlar (şekil 1 H). Alt kolun sırttan ayrılmış ve üst kolun presi, amut pozisyonunda aşağı doğru devam eder şekilde vücut çitayla karşı karşıyadır (şekil 1 I ) Çıta hareketinin son hareketi ise, sırtçının uçuşu ve geçişidir. Sırtçının başı ve boynunun bel kemiği ile aynı çizgide oluşu, gerektiğinde yatay ve dikey harekete elverişli olduğu için önemlidir. Sadece, kollar ve bacaklar sırtın üstünde mancınık gibi atışını sağlayabilir.

## SIRIK ATLAMADA KONDİSYONLANMA

Sırıkla atlamanın amacı maksimum yüksekliği geçmek olmasına rağmen, daha önemlisi, sadece sıırıkla atlama değil, sıırıkının fiziksel ve psikolojik gelişimidir. Fiziksel aktivite sırasında akıllı ve hayalci düşünmesi, sıırıkının psikolojik yapısının gelişimine yardımcı olacaktır. Fiziksel egzersiz; srat, g, koordinasyon, esneklik, kasların dayanıklılığı ve denge gibi öğelerin gelişmesi amacındadır. Bu öğelerin birisindeki gelişim, bile daha yüksek mesafelere ulaştırır. Fakat, ideal olanı, bütün öğelerin en yüksek seviyeye getirilmesidir. Örneğin; süratin artışı sıırıkla atlamaya en önemli yardımcı faktördür.

Sırıkla atlama için srat gelişimi özel antrenman gerektirir. Çünkü, bu gelişim diğer branşlardaki srat antrenmanlarından biraz farklıdır. Fark şudur; sıırıkının yan tarafında taşınan sıırık, özellikle koşu fuleleri arasında havadaki uçuş anında, onun dengesini bozacak bir faktördür. Koşarken yerle daha çok temas bu etkeni minimuma indirir. Bu, sıırıkının yaklaşma koşusundaki adım frekansının, önemli olduğunun nedenidir. Momentum kazanmak için, koşu adımlarının gücü, yaklaşma koşusunun sonuna doğru artar.

Sırıkıların, Sprint çalışmasının yarısından çoğu sıırıkla birlikte yapılır. Koşu mesafesi her tekrarda, sıırıkla 40 ile 50 m. Sırıksız 60 ile 80 m.dir. koşu süratinin gelişiminde sık kullanılan metot; g gelişiminde tepe yukarı, rahatlama ve adım frekansı için tepe aşağıdır. Düz zeminde koşu her ikisinin etkisini birleştirecek ve sonuçta rahatlık, frekans ve gücü birleştirecektir.

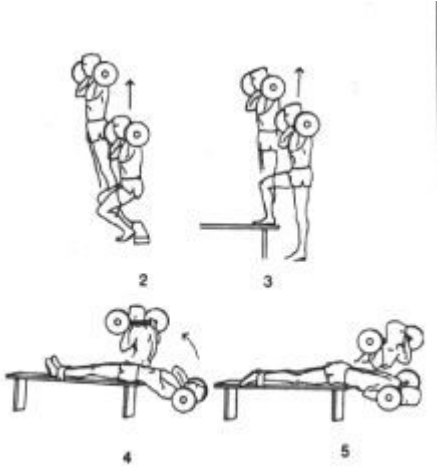
Bacak gücünün gelişimi, ağırlıkla squat sııramaları ve step-up'lar ile de mümkündür. En önemlisi tekrarlar ve patlayıcılıktır. (şekil 2 3 )

Dayanıklılık ve karın kaslarının kuvveti (şekil 4 ) ve sırt kaslarının kuvveti de ağırlıklarla (şekil 5 ) geliştirilebilir. Beklide geliştirilebilecek en önemli nokta kol kuvvetidir.

Kollar için önerilen hareketler, sırtüstü yatar pozisyonda düz kol pull-ovarlar, glle atışları, paralele barda amut presler ve geriye takla ve pres ile çıta geçmeleri içerir. (şekil 6.7.8.9).

Yatay barda bileğe yada bele bağlı bir ağırlık ile salınım hareketi pratiği yapılabilir.(şekil 10 .A e 10.B ).ek ağırlıklarla yapıldığında daha yararlı olacaktır. Çünkü ,sırıkçı daha yüksek bir dirence karşı koyacaktır, koymak zorunda kalacaktır. Sırıkı, barı alt kolu ile çektiğinde, kalça ve bacaklar omuz ekseninde rotasyon yapar ve daha doğru salınım hareketi olur. st kol vücudun aşağı ve yukarı hareketinde daima düzdür.

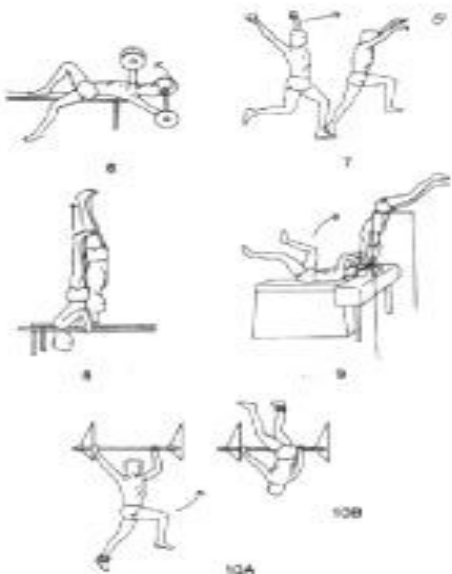
**YAPI:** Sırıkla yüksek atlama büyük miktarda fiziksel ve vücudun bütün bölümlerinin karıştığı, canlı enerji gerektirir. Sırıkı derecesini geliştirmek için,hangi ynn eksik olduğunu, tecrübe ile öğrenmek zorundadır. Özellikle yarıştan birkaç gün öncesine kadar, çok atlayışa tercihen az atlayış en iyisidir. ğrenme işlemi fiziksel olarak sıırıkının,diri kalmasıyla ve yüksek derecede kendini kontrole sahip olmasıyla mümkündür. İstenilen alıştırmanın pozitif takviyesini temin etmek için bir teknik antrenmanda sıırıkı, 9 fuleden 20 atlayış, veya 13 fuleden 15 atlayış gereleştirilmesi yeterlidir.



## SİMÜLASYON EGZERSİZLERİ

Sırık tekniğinin, neuro-muscular öğrenimi ve kuvvetin doğru tatbiği, tekniğe benzer hareketlerin pek çok tekrarı ile oluşturulur. Bu simülatif egzersiz antrenmanı, özel aletler gerektirir. Değişik yüksekliklere ve açılara ayarlanabilir olan, duvara sabitlenmiş bir bar, bir makara; yine duvara yaklaşık 3 metreye sabitlenmiş ayarlanabilir bir bar; bir makaradan geçen bir metrelik fiberglas bir barın ucuna bağlanmış halat ve bir kontrol kemiği.

45°'de sabitlenen barda, geriye salınım hareketini canlandırmak için, sırıkçı, ileri, geri, yukarı ve aşağı salınır. İleri salınım da, take-off pozisyonunu gösterir ve önde olan diz hemen yukarı hareket eder (şekil 11/A) ) Take-off bacağı düz olarak pozisyonunu korur ve kalçayı kaldırarak şekilde yeri tarayarak hızla salınır. Salınım hareketi başladığı anda alt kol aktif bir şekilde çekişe başlar; üst kol düz olarak pozisyonunu korurken, omuz eksenine yere paralellliğini korur. Kalça omuz ekseninin üzerine geldiğinde (şekil 11/C). Bu egzersizi, sırıkçı, hafif koşup bari tuttuktan sonra aynı salınım yapabilir.



Sırıkla atlamanın devamı olan simülasyon sırikçının sırik üstünde bir makara ve halat kullanarak,dönüşü;çekişi ve itişidir.halatın bir ucu,sol ya da sağ bileğe ya da kalçaya bağlıyken;diğer ucu,bir parça fiberglass sıriğin ucuna bağlanır.rock-beck pozisyonundan başlayarak.sırıkçı vücudu ile direk eksen de hafifçe dönerek yukarı uzanır ve böylece üst el kalçaya yakın bir yere gelir.ve tam bir dönüş için çeker.sadece kuvvetli aletler bu hareketi gerçekleştirebilir.genellikle bu harekette, sırik parçasını aşağı doğru çekişine yardım eden bir kişiye ihtiyaç vardır.

Sırıkla atlamanın yaklaşık bütün simülasyonu,bu iki aracın birleşimi ile yapılabilir. Şekil 13A, ipin bir ucunu sırikçının kemerine bağlı olduğunu gösterir. Diğer ucunu ise yardımcı kişi tutar. Sırıkçının geriye alışı ve uzanışından sonra, yardımcı kişi çekerek tam bir amut pozisyonuna getirir(şekil 13 B-C). Bu hareketler sırikçıya, doğru neuro-muscular kontrolü sağlayacak ve gerçek sırikla atlama için ona mükemmeli sağlayacaktır.

**SONUÇ:**Aşağıdaki temel noktalarla sırikla atlamayı kabaca özetleyebiliriz:

- 1- sırikçının sırikla yüksek atlama hakkında bilgili olması, fiziksel, psikolojik ve tekniksel ihtiyaçların gerekliliğini ve gelişmelerinin şart olduğunu anlamasını sağlar.
- 2- İdmanda veya yarışta sırikçı daima belli bir disiplin içinde olmalı ki rahat bir atlayış yapsın. Kazan etrafındaki, sert yüzeyle beton alanlar,en az 60 cm. yüksekliğindeki minder ile kaplanmalıdır. Sırıkçılar % 100 güvence haricinde her şeyi reddedebilirler.
- 3- Sırıkla atlamanın tekniğinin eksiksiz anlaşılması potansiyeli geliştirecektir. Sadece; insan anatomisini, egzersiz fizyolojisini, spor psikolojisini ve biyomekaniği bilen eğitilmiş antrenörler sırikçıya esas, sırikla atlama tekniğini öğretebilirler.
- 4- Düzenli sırikla atlama alıştırmalarının pratiği teknik alıştırmaları geliştirmelidir.
- 5- Atlama sezonundan hemen sonra hareketliliği arttırmak amacıyla simülasyon egzersizleri yapılmalıdır.
- 6- Hazırlık periyodundaki 7 günlük idman egzersizleri şunlardır:

a-)Ağırlıklı veya ağırlıksız sıçrama alıştırmaları

b-)Simülasyon egzersizleri, özel egzersizler, kasa sıçramaları, halata tırmanma ve saplama egzersizleri.

c-)Sırıklı ve sıriksız sprintler. Trambolinde jimnastik alıştırmaları.

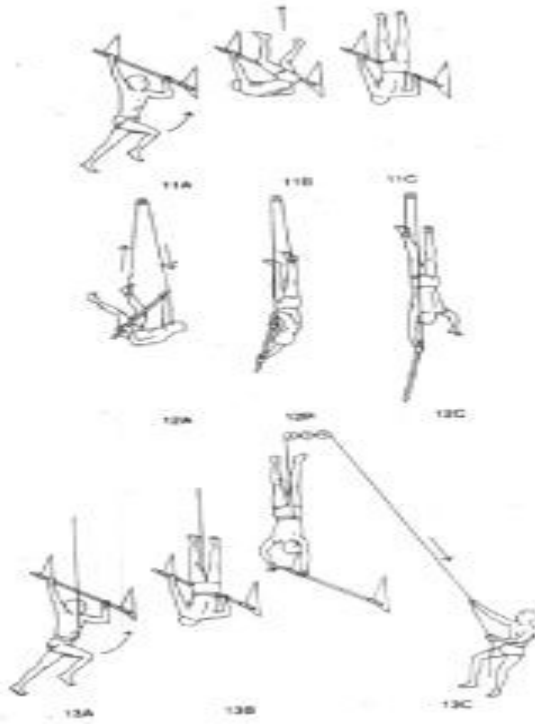
d-)Kros koşuları, esneklik ve rahatlama egzersizleri ve saplama alıştırmaları.

e-)Sırıkla atlama tekniği ve sırik üstündeki çalışmalar.

f-)Tepe yukarı, tepe aşağı ve düz zeminde sprinter tekrarları (120 metreler)

g-)Pasif dinlenme.

- 7- Sırıkçının en büyük amacı, sıriğin üzerinde gözle görülemeyecek kadar hızlı olmaya çalışmasıdır.



PDF hazırlayan : Mehmet Ersoy BİNALI