MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYIN NO : 532
ATATÜRK EĞİTİM FAKÜLTESİ YAYIN NO : 18

ARTİSTİK CİMNASTİK

TEMEL TEKNİK HAREKETLERİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ VE YARDIM ŞEKİLLERİ

Doç. Dr. Sami MENGÜTAY

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYIN NO : 532
ATATÜRK EĞİTİM FAKÜLTESİ YAYIN NO : 18

ARTİSTİK CİMNASTİK

TEMEL TEKNİK HAREKETLERİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ VE YARDIM ŞEKİLLERİ

Doç. Dr. Sami MENGÜTAY

İSTANBUL - 1992

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ISBN - 975 - 400 - 085 - 9

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
TEKNİK EĞİTİM FAKÜLTESİ
DÖNER SERMAYE İŞLETMESİ
MATBAA BİRİMİNDE BASILMIŞTIR.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

CİMNASTİK SPORUNUN KAVRAMI 3
CİMNASTİK SPORUNUN GELİŞİMİ 5
Dünyada Cimnastiğin Doğuşu ve Gelişimi 5
Türk Cimnastiğinin Doğuşu ve Gelişimi 7
CİMNASTİK SPORUNDA EĞİTİM 11
Isınmada Genel Prensipler 12
Hareketi yapan cimnastikçiye yardım konusunda dikkat edilmesi gereken hususlar 13
Hareketi yapan cimnastikçinin dikkat etmesi gereken hususlar 14
Cimnastik Gruplarını Organize Etme ve Yönetme 14
TEMEL EĞİTİM DEVRESİNDE CİMNASTİKÇİ SEÇİMİ 16
Başlangıç Seçimi 16
Son Seçim 17
CİMNASTİKTE TEMEL EĞİTİM ÇALIŞMA PROGRAMINDA GÖZÖNÜNE ALINMASI GEREKEN HUSUSLAR 18
Hazırlık Elementlerinden Örnekler 19
Özel Kültür-Fizik 27
CİMNASTİK SPORU VE MOTOR ÖZELLİKLERİ 35
Esneklik 35
Koordinasyon 35
Kuvvet 36
Özel ve Genel Mukavemet 37
Hız (çabukluk) 38
Yetenek 38
Esneklik-Kuvvet-Hız-Koordinasyon-Mukavemet İlişkeleri 38

ARTİSTİK CİMNASTİKTE FİZİKSEL HAZIRLIK 40
CİMNASTİKTE KUVVETLERİN ORGANİZE EDİLMESİ 42
Kütlesel Kuvvet-Denge-İmpuls 42
Kinetik Zincir 43
Değişik İtmeler 43
Dönüşün Devamı 46
Harekelerin Yönü: Uçuşların Parabolu-Açısal Hız 47
Statik ve Dinamik Denge 48
Burgular 49
İç Kuvvet 49
İleri Yön Değişimleri 50
Dış Kuvvet Fonksiyonunda Vucudun Yeri ve Önemi 52
ANTRENMAN PROGRAMLANMASI 53
Antrenmanın Hacim -Şiddet ve Yoğunluğu 56
Programlamanın Değerlendirilmesi 58
Uygulama Kısmı 59
ARTİSTİK CİMNASTİKTE PSİKOLOJİK HAZIRLANMA 62
Motorsal Öğrenim 62
Vücut Şeması 63
Transfer 63
Otomasyonların Kullanılması ve Kararlılık 64
Hataları Azaltma Yolları 64
Antrenman Psikolojisi 65
Konsantre Olmak .....
Zorluğun Kişisel Olarak Değerlendirilmesi 67
Cimnastik Sporunda İyi Bir Antrenörde Bulunması Gereken Özellikler 67

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ALTI AYLIK TEMEL EĞİTİM ÇALIŞMA PROGRAMI 68
Devrelere Göre Haftalık Antreman Yükü Tablosu 68
Cimnastikte Oyun ve Yarışma Şeklinde Hazırlık Uygulamalarından Örnekler 69
YER CİMNASTİĞİ 78
Yer Cimnastiğinde Temel Teknik Hareketler 83
Öne ve Geri Basit Yuvarlanmalar (Taklalar) 83
Yunus Takla 88
Amut 89
Geriye Elli Aşma (Flik flak) 92
Geri Salto 93
Çember 94
Kipeler 97
Öne Elli Parende 101
Uçuşlu Yunus ve Turna Taklaları 102
Öne Salto 103
Japon Usulü Öne Salto 105
KULPLU BEYGİR 106
Kulplu Beygir Çalıştırılması 108
Antrenman 112
Düz Makas 115
Ters Makas 116
Çift Bacak Devir 116
Binme Kayması 116
Yana Çember Dönüşü 117
Ştokli 117
Tromlet 118

ATLAMA BEYGİRİ 119
Beygir Atlayışlarındaki Aşamalar 119
Ön Hazırlık İçin Basit Atlayış Çeşitleri 130
Yüksek İlk Uçuşlu Atlamalar 141
Dayanmalı Atlayışlar 146
Yüksek Ön Uçuş İçin Atlama Temrinleri 151
Yüksek Son Uçuş İçin Atlama Temrinleri 153
HALKA 156
Halkanın Özellikleri ve İlk Çalışmalar 157
Halkada Salınım 159
Kipe 160
Yaprak Kipesi 161
Amut 162
Halkada Çiftkol 163
Düz Tokat 164
Ters Tokat 166
Erişmek 167
Düz Vucut Bükük Kol Amut 169
PARALEL 170
Parelelde Koltuklarda Egzersizler 174
Paralelde Asılışta Egzersizler 175
Paralelde Salınım ve Amut 176
Paralelde Amut Çalışması 177
Paralelde Ön Burgu 178
Yaprak Kipesi 181
Paralelde Alt Kipe 181
Üst Kipe 182

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Koltuklardan Geriye Çift Kol ve Çift Kol Amut 183
Geriye Çiftkoldan Açık Bacakları Öne Geçiriş 184
Uzanma Kipesi 185
Paralelde Koltuklarda Ön Elanda Ellere Amut 187
Paralelde Ellere Geri Salto 188
BARFİKS 192
Yüksek Barfikste Elan 194
Barfikste Eller Üzerinde Dayanmada Yapılması Gereken Egzersizler 195
Barfikste Açılışta Egzersizler 197
Öncephe Çıkışı ve Karın Dönüşü 199
Barfikste Ön Vuruş Çalışmaları 200
Tek Bacak Kipe 202
Kipe 204
Erişmek 205
Ters Tutuşlu Amuda Erişmek 207
Ters Tutuşlu Büyük Devir 208
Düz Tutuşlu Büyük Devir 210
Ters Tutuşlu Büyük Devirden, Düz Tutuşlu Büyük Devire Geçiş 213
Düz Tutuşlu Büyük Devirden Ters Tutuşlu Büyük Devire Geçiş 214
Düz Vucut Dönüşlü Geriye Salto 216
TRAMBOLİNİN CİMNASTİKTEKİ ÖNEMİ VE ÖZELLİĞİ 218

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ÖNSÖZ

Cimnastik bir çok özelliği kapsaması bakımından bütün dünyada kitle sporu olarak kabul edilen ve temel spor olarak uygulamaya konulan çok teknik ve estetik bir spor branşıdır. Bu bakımdan ülkemizde de spor eğitimciliğinin yaygınlaşması ile daha fazla bir değer kazanmıştır.

Üniveristelerimizin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde, Spor Yüksek Okullarında Cimnastik ilk iki sene bütün öğrencilere zorunlu olarak okutulan bir derstir. Ayrıca uzmanlık dalı olarak seçildiğinde bu süre ağırlıklı olarak 4 yıla çıkar. Orta dereceli okullarda Beden Eğitimi ve Spor derslerinin müfredat programlarının büyük bir bölümünü gene cimnastik dersleri oluşturmaktadır.

Cimnastik sporunda genellikle sporcu ve antrenörler başarıya çabuk ulaşmak için temel uygulamalara fazla önem vermeden hemen zor ve çok teknik hareketleri yapmak isterler ve esas olan temel çalışmaların onları bu zor ve çok teknik hareketlere daha süratle götüreceklerini unuturlar.

Spor biliminin sağlıklı bir biçimde uygulanmasında literatür zenginliğinin büyük bir önemi vardır. Sporda da uluslararası başarı büyük çapta bu literatürlerin ışığı altında yapılan bilimsel çalışmalarla elde edilmektedir. Bu bakımdan daha önce iki kitap halinde yayınlamış bulunduğum cimnastik kitaplarını yeni bilgilerle de takviye ederek temrin çalışmalarından başlıyan ve temel teknik hareketlerin öğretilmesine kadar devam eden öğretim yöntemlerini çok yönlü basamak çalışmalarını da kapsayacak şekilde hazırladım. Yirmibeş seneyi aşan sporculuk ve antrenörlük, 15 seneyi geçen akademik eğitim tecrübelerime dayanarak birçok yerli ve yabancı kaynakların ışığı altında hazırlamış bulunduğum bu kitabın Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni ve Öğrencilerine, cimnastik sporcusu ve antrenörlerine çok faydalı olacağı inancındayım.

Bu eğitim kitabının basımına karar veren Atatürk Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Çoşkun Alptekin ve Yönetim Kurulu üyelerine teşekkürlerimi iletirken, bu alanda bana büyük emeği geçen ve yetiştiren eski Cimnastik Federasyonu Başkanlarından Sayın Nihat Yılbar'ıda saygıyla anarım.

Doç. Dr. Sami Mengütay

Nisan 1992

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883
MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

Cimnastik branşının bir spor ya da atletik bir olay olarak kavranması oldukça güçtür. Çünkü spor denilince kişinin bir kişiye veya bir takımın diğer bir takıma karşı mücadelesi düşünülür. Ya da atletizmde olduğu gibi atletlerin zamana karşı birbirleriyle yarışmaları, yüksek bir çıtadan geçebilmeleri ve metreyle ölçülebilen bir mesafeyi uzun olarak atlamaları akla gelir. Bütün bunların hepsinde kimin kazandığı anında seyirciler tarafından açıkça görülür. Bu durumda kişi veya takım karşısındakinin kazanmamasını sağlamak için büyük gayret sarfeder. Futbol gibi, güreş gibi sporcuların içiçe olduğu dallarda bu durum çok açık bir şekilde bellidir. Hatta tenis gibi, voleybol gibi rakibin sahasına girmeden yapılan hücum ve defans uygulamalarının yer aldığı spor dallarında bile açıkça kendini göstermektedir.

Ancak cimnastik gibi bir spor branşında sadece rakibin hareket ve davranışları ile içiçe olmama durumu yoktur, aynı zamanda ona karşı verilen mücadelenin ayırt edilebilme zorluğu da vardır. Burada doğal olarak kişinin kendisi ile yaptığı mücadele söz konusudur ki bu mücadele kişinin zor ve çok zor hareketlerden oluşan bir seriyi son derece hatasız ve akıcı bir şekilde tamamlamak için vücudunu kontrol altında tutabilme özelliği istenir ve bunun da gelişimi yılar boyu süren bir çalışmayı gerektirmektedir.

Cimnastik ile diğer spor dalları arasındaki farkı anlayabilme gerçek bir spor bilincini çok açık bir şekilde ortaya koyacaktır. Burada kişinin "ne yaptığı" değil "nasıl yaptığı" önemlidir. Birçok spor karşılaşmalarında sporcuların fiziksel güçlerini kullanırken sarf ettiği gayret yüzlerindeki ızdıraplı ifade birçok magazinlerde ve gazetelerin spor sayfalarında açık olarak görülmektedir. Fakat bir cimnastikçi için yüzdeki zorlama ifadesi, kaslarındaki en ufak titreme ve yoğun güç sarfettiğini belli etme, alacağı puandan kesinti yapacağından bunları yok etme zorunluluğu vardır. Hareketleri yaparken yüzdeki rahat ifadesi, kaslarındaki en ufak titreme ve yoğun güç sarfettiğini belli etme, alacağı puandan kesinti yapacağından bunları yok etme zorunluluğu vardır. hareketleri yaparken yüzdeki rahat bir ifade estetik ve emin görünüş cimnastiğin esas anahtarıdır, artistik bir anlam kazanması onun makyajı, yaratıcılık ise diğer önemli bir yüzüdür. Bu sayede ulusal ve uluslararası karşılaşmalarda yeni yeni orijinal hareketler ortaya çıkmaktadır ve

bu hareketlere ilk defa onu yapanın ismi verilmektedir. Yamaşita, Gienger Salto, Tusukara gibi.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Cimnastikçi genellikle geniş omuzlu, dar kalçalı, fazla uzun boylu olmayan bir görünüşe sahiptir. 1964 Tokyo ve 1972 Münih Olimpiyatlarında en üst seviyede ilk yirmi cimnastikçinin boy, kilo ve yaş ortalamaları 1.64 cm, 63.5 kg. 26 yaş olarak belirlenmiştir. Ancaka bu demek değildir ki bu ölçülerin dışındaki kimseler bu spor branşında başarılı olamaz. Bu bahsedilen ölçülerin de dışında bulunan bazı cimnastikçilerin de dünya şampiyonu olduğu bir gerçektir. Ör. E. Gienger.

Kesinlikle denge özelliği çok iyi gelişmemiş hiçbir cimnastikçi bu branşın ustası olamaz, bu özelliğin, hem statik hem de dinamik durumların her ikisinde de bulunması gerekliliği vardır. Heyecansal durumu ise cimnastikçinin içinde bulunduğu en önemli kısımlardan biridir. O yapacağı harekete kendini tamamen dış etkilerden arındırmış ve konsantre olmuş bir şekilde hazırlama durumundadır. Arkadaşlık, yardımlaşma, paylaşma duygularının çok fazla gelişmiş olması ise onun bir başka özelliğidir.

Cimnastikçide çok büyük ölçüde kendine güvenme gerekliliği vardır. Çünkü o yarışma esnasında sadece aletle beraberdir ve bütün sihir onun gözlerindedir. Hakemler onun gözlerindeki tereddütten kesinti yapmaya hazır bir şekilde seriyi izlemektedirler. Eğer kendine güveni olmazsa psikolojik gerginlik onun performansını daha da zayıflatacaktır.

Bizler cimnastiği bir çeşit yarışması yapılan bir spor olarak görürüz, ama aslında kendini disipline edebilme ve bir düşünce türüdür. Kısacası bir hayat tarzıdır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

CİMNASTİK SPORUNUN GELİŞİMİ

Dünyada Cimnastiğin Doğuşu Ve Gelişimi

Cimnastik, eski Yunan uygarlığına, eski Mısır'a ve İndus uygarlıklarına uzatılabilecek kadar eski bir geçmişe sahip olan spordur. İnsanlar yeryüzünde topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk çağlardan beri tanrıları ile iyi geçinmek için törenler yapar, tanrılarına adaklar sunarlardı. İşte cimnastiğin ilk örnekleri bu dini törenlerde görüldü. Bunlar bir çeşit dini danslar olup, tüm kabile fertleri genç, yaşlı, kız, erkek bu danslara katılır, kıvrak el, kol, omuz ve bel hareketleri ile oyunlarını müzik eşliğinde yaparak dans ederlerdi.

Cimnastiğin ilk örneklerini gördüğümüz bu ilkel toplum kabilelerin dansları, yalnız dinsel törenler için yapılmaz, av başlangıç ve bitimlerinde de yapılırdı. Bugün bile Güney Amerika, Avustralya ve Afrika'da bulunan kabilelerde bunun örnekleri görülmektedir.

Bugün anladığımız anlamdaki cimnastik daha sonraları oluşmaya başladı. Gerçek anlamda cimnastiğin bir fiziksel egzersiz olarak uygulanılması Eski Yunan uygarlığında görülür. Ancak bu tür fiziksel eğitim yalnızca soylu sınıfın çocuklarına aitti. Böylece bu sınıf çocukların sağlıklı bedensel gelişimleri sağlanıyordu. Bu tür uygulama daha sonraları da Roma uygarlığında benimsenmiş, cimnastiğe yönetici soylu sınıfların çocuklarının eğitildiği okullarda büyük önem verilmiştir. Ancak cimnastik Rönesans ve Reform dönemlerinden sonra çeşitli Avrupa ülkelerinde okullarda ders olarak uygulamaya konuldu.

Cimnastik 1450 yıllarından 1800 yıllarına kadar gerçek anlamda bir eğitim aracı olamadı, ancak 1800'lerde yaygınlaşmaya başladı. İşte eski uygarlıklardan beri fiziksel egzersizlerin bir çeşidi olarak yapılan cimnastik modern olarak 19. yüzyılların ortasında popüler oldu. Bugün izlediğimiz olaylar ve kurallar bu yüzyılın ortalarına kadar standart hale getirilmemişti. Napolyon'un orduları Almanya'yı istalaya hazırlanırken bir papazın oğlu olan Friedrich Ludwig Jahn adlı (1778 - 1852) bir genç bugünkü modern cimnastiğin temelini attı.

Bir kilise papazının oğlu olan Jahn sınırsız serbestlikler içinde büyümüş daima fakirlerle, düşkünlerle, sakatlarla düşüp kalkmıştır. Bu arada düzensiz bir hayat sürmüş, memleketin her yerini dolaşmış halk değimleri, örf, adet ve gelenekleri için derin bir görüşe sahip olmuş, savaş sırasında Prusya bayrağı altında gönüllü hizmete girmiştir.

1811 yılı İlkbaharında Berlin yakınında olan Hasenheide denilen çayırda ilk açık hava cimnastik alanını açmış ve böylece Alman halk cimnastiğinin temelini atmıştır.

Onun asıl amacı vatanı için hayatını ortaya koyabilen demir yumruklu, iyi yüzebilen, kılıç kullanabilen, zıplayan, koşabilen ve güreşebilen kişiler yaratmaktı.

Jahn'a göre cimnastik, ancak açık havada herkesin gözü önünde gelişebilir ve bu yüzden en küçük yerlerin bile bir cimnastik alanı olması gerekir.

Jahn cimnastiğinde alet olarak fazla gelişme sağlanmış paralel, barfiks, beygir, halka kendisi tarafından alet olarak cimnastiğe sokulmuştur. Ayrıca bol miktarda tırmanma, sallanma, çekme, itme, kaldırma, atlama, güreş terimleri gibi uygulamalar Jahn cimnastiğinde geniş ölçüde rastlanan uygulamalardı.

Jahn cimnastiğinin Berlin'den sonra başka yerlerde de yayılmış olması 1817'de Kiel ve Jeva Üniversiteleri tarafından kendisine şeref doktorluğu ünvanının verilmesini sağlamıştır.

19. yy. başında Almanya'dakine paralel olarak bir kuzey ülkesi olan İsveç'te Pehr Henrik Ling (1776 - 1839) beden eğitiminde bilimsel fizyolojik esaslara dayatılan ve az zamanda bir çok memleketlerde ortam bulan yeni bir sistem ortaya çıkarmıştır.

Cimnastiğe sağlam bilimsel esaslar kazandırmak amacı ile kendi kendine anatomi ve fizyoloji incelemelerine başlamış, sonradan sistemini kurmuştur. Bu sistem üzerinde iyileştirici etkisi olmayan hiç bir hareketin yeri yoktur. Çünkü Ling, sisteminde tedavi fonksiyonuna çok yer vermiştir.

Ling 1813 yılında İsveç Kralı XIII. Şarl'ın desteğini kazanarak cimnastik merkez enstitüsü adıyla bir öğretmen okulu kurmayı başarmış ve bu arada bir çok eserler vermiştir. Bunlardan en önemlisi Cimnastiğin Temel esasları adlı kitaptır.

Kitap insan organizmasının kanunlarından, pedagojiden, askerlikten, cimnastiğin vasıflarından (öğretmen ve araçlardan) bahseder.

İsveç cimnastiği her hareketin vücut üzerinde incelenmiş fizyolojik bir etki yapmasını ister.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

İsveç cimnastiği bütün bu değerli muhtevasına rağmen yüzyıla yakın süre Almanya için meçhul kalıp reddedilmiştir. Ancak 1851 - 1863 yılları arasında açık ve en tasnif edilmiş bilimsel esaslarıyla en uygun sistem olarak ele alınmıştır.

Alman Friedrich Ludwig Jahn günümüzde kullanılan artistik cimnastiği biçimlendirmiş kişi olarak bu spor branşının babası sayılır.

İsveçli Pehr Henrik Ling'in cimnastik alanında yaptığı çalışmalar ve geliştirdiği sistemler ise çağdaş cimnastiğin oluşmasında büyük rol oynamıştır.

1896 de Modern Olimpiyatlar başlarken seçilen yedi spor dalından biri de cimnastikti. Ama yarışmalara yalnızca erkekler katılırdı.

Bayan cimnastikçiler ilk olarak 1928 Olimpiyat Oyunlarında yarıştılar. Günümüzde her olimpiyattan önce ve sonraki yıllarda yapılan dünya şampiyonaları 1934'te başladı. Her yıl düzenlenen dünya kupaları ise 1975'de başladı.

1960 yılından sonra televizyon yayınları bütün dünyada cimnastiğin yaygın bir spor haline gelmesini sağladı.

Türk Cimnastiğinin Doğuşu ve Gelişimi:

Modern anlamda cimnastiğin ülkemizde ilk uygulama kaynağı Galatasaray Mekteb-i Sultanisidir ve okulun kuruluşu ile başlar. 1868 yılında okul tamamen batılı programla faaliyete geçerken, Fransa'dan getirtilen öğretim kadrosu içinde bulunan beden eğitimi öğretmeni Monsieur Curel, modern cimnastiği Türkiye'ye sokan insan olmuştur.

Ülkemizde modern anlamda cimnastik ve halter çalışması, özellikle ilk iki dönemde, iç içe birlikte sürdürülmüştür. Zira ülkemizde benimsenen ilk cimnastik türü aletli olanı idi. Bu nedenle cimnastik salonunda halter çalışmaları da gereksinimi duyulan çalışmalardı, böylece vücut esnekliğinin yanısıra adale gelişimi ve kuvvetlenmesi, bu ağırlık çalışmalarıyla sağlanırdı. Aletli cimnastik ülkemizde uzun yıllar uygulanmıştır. Curel, okulda görev aldığı ilk iki yıl içerisinde okul binasının bir salonunu cimnastikhane biçimine getirmiş, Fransa'dan beraberinde getirdiği araç ve gereçlerini bu salona yerleştirmiştir. Bazı öğrenciler beden eğitiminin yararlarını o yıllarda tam kavrayamadıkları için bu hareketlere katılmamışlar ve cimnastik çalışmalarında bulunan arkadaşlarını da şaşkınlıkla izlemişlerdir.

Curel'in ülkemizden ayrılmasından sonra Monsieur Moiroux adında bir başka Fransız, beden eğitimi öğretmenliğine atanmıştır. Curel'in ilk sevgiyi aşıladığı cimnastik çalışmalarına yeni öğreticinin günlerinde de daha çok sayıda öğrenci katılmaya başlamıştır. Hatta Curel'in yetiştirdiği birkaç Türk genci çeşitli hareketlerle Moiroux'un dikatini çekecek biçimde başarılı olmuşlardır.

Galatasaray Sultanisi'nde üçüncü beden eğitimi öğretmeni olarak Monsieur Martinetti görev almıştır. Martinetti de öteki meslekdaşları gibi aletli cimnastiğe büyük önem vermiştir. Bu Fransız öğretmen, 1878 yılında Galatasaray Sultanisi'nden ayrılarak Harbiye Mektebi'ne cimnastikçi olarak atanmıştır. Daha sonra Harbiye Nezareti tarafından İsveç'e gönderilen Selim Sırrı Bey yakından izlediği İsveç beden eğitimi ve spor anlayışını "Şehbal"e yazmıştır. 23 Temmuz 1908 günü Meşrutiyetin ilanı ile Türk gençleri de, daha rahat spor yapabilme olanağı elde ederken cimnastik dalında da büyük gelişmeler olmuştur. Meşrutiyet'in ilanından sonra, Almanya'da bulunan Mazhar Bey İstanbul'a dönmüştür. Birkaç yıl sonra aletsiz cimnastik olarak bilinen "İsveç Cimnastiği"ni benimsemiş olan Selim Sırrı Bey de İstanbul'a gelmiştir. Selim Sırrı Bey, ülkemizde o yıllarda yabancı olan ve büyük bir topluluk tarafından yadırganan aletsiz cimnastiğin ateşli bir savunucusu ve ilk uygulayıcısı olmuştur. Bu nedenle yıllar yılı aletli cimnastiğin yararlarını anlatan ve öğrencilerine bunu aşılayan Faik Bey'le görüş ayrılığına düşmüş ve bu ayrılık aralarında büyük bir kırgınlık yaratmıştır.

Selim Sırrı Bey, cimnastik ile halter kaldırmanın birlikte yapılmayacağını kanıtlarla ortaya koymuştur. Bu görüşünü 1911 yılından sonra çeşitli yayınlarda yazdığı makale ve kitaplarında öne sürmüştür. Bu nedenle de klasik cimnastiğe bağlı olan başta Faik Bey olmak üzere çok sayıda sporcunun şimşeklerini üzerine çekmiştir. İstanbul'da aletli cimnastiğin yanı sıra Selim Sırrı Bey çalışmaları ile İsveç cimnastiğinin okulu bitiren genç öğretmenler aracılığı ile tüm okullarda yayılmasına neden olmuştur. Bu akımda aletli cimnastiğin baltalanmasına yol açmıştır. Ancak, belirli bir grubun korumasıyla aletli cimnastik çalışmaları da sürdürülmüştür. Faik Bey, Mehmet Fetgeri, İlhami Bey ve Şevket Bey'in çabalarıyla sonraki kuşaklara da aktarılmıştır. O yıllarda cimnastik çalışmalarının yapıldığı okulların başında kuleli ideadisi, Mekteb-i Bahriye ve Galatasaray Mekteb-i Sultani gelmekte idi.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Martınetti'den sonra okulun beden eğitimi öğretmeni olarak, bu kez Stangelli görülür. Komple bir sporcu olan yeni öğretmen, gelişinden kısa bir süre sonra 1880 yılında Maarif Nazırı Münif Paşa'nın yardımıyla Beyoğlu'nda Hacapolu Pasajında açtığı özel cimnastikhanede, bu sporun okul dışındaki yayılma çalışmalarında da yardımcı olmuştur. Salon kısa sürede büyük ilgi toplamış ve düzenlenen bir gösteride Maarif Nazırı Münif Paşa da bulunmuştur. Münif Paşa, Stangelli'nin öğrencilerinin attığı seri parendeleri hayretle izlemiştir.

Stangelli'nin öğrencisi Faik Üstün İdman adında başarılı bir sporcu idi. Morioux'un itilimi ile cimnastiğe başlayan Faik Bey, kısa sürede büyük gelişme göstermiştir. Nitekim bir yıl sonra Stangelli'nin yerine Galatasaray Sultanisine ilk kez bir Türk Beden öğretmeni olarak Faik Bey atanmıştır. 1859 yılında doğan Faik Bey, Türkiye'nin ilk idmancısı olarak kabul edilir. 1879 yılından sonra çok sayıda sporcu yetiştiren Faik Bey kendisini bu göreve tam 42 yıl adamıştır. Olağanüstü yetenekli, kuvvetli ve komple bir sporcu idi. Aletli cimnastikteki bu ilk isim, cimnastikte de Faik Bey ekolü denilen bir akımı yaratmıştır. Bu arada 1889 yılında cimnastik yahut Riyazat-ı Bedeniyye adıyla bir de kitap yayınlamıştır. Bu, modern Türk Sporuna geçişte yazılan ilk kitap olması nedeniyle çok büyük bir önem taşır. Faik Bey, okullardaki çalışmaların yanı sıra Beyoğlu'nda özel olarak açtığı salonda, Türk gençlerinin bu spor dalında yetişmesine yardımcı olmuştur. Bu yıllarda kendisi gibi cimnastik tutkusu olan Mazhar Bey sivil okullarda çalışma yaparken, Faik Bey de askeri okullarda, bu sporun gelişmesine çaba göstermiştir.

Faik Bey'in Galatasaray Mekteb-i Sultani'de öğrencileri Selim Sırrı, Rıza Tevfik, Doktor Hikmet, Ali Rana, Şevki, Kamil ve Mehmet Ali Beyler, Erdekli Miltiyadi ve Aleko Mulos Efendilerdi. Bu arada Sultan II. Abdülhamit'in devlet yönetimindeki katı tutumu nedeni ile Mazhar (Kazancı) Bey Almanya'ya giderek cimnastik ile ilgili çalışmalarına bu ülkede devam etmiştir.

1903 yılında, temelinde cimnastik hareketlerinin ağırlık kazandığı beşiktaş Osmanlı Kulübü bu sporun çok sayıda genç tarafından uygulanmasına ve yayılmasına ortam hazırlamıştır. Mazhar Bey bu okulda yaptığı çalıştırıcılık ile çok sayıda genç yetiştirmiştir. Fenerbahçe Kulübünde ise cimnastik çalışmaları 1914 yılında görüşülmüştür. Dr. Hamit Hüsnü Bey 16 altın liraya satın aldığı barfiks ve paralel, bu sporun sarı lacivertli kulüpteki gelişime kaynak olmuştur. Bu arada Fenerbahçe Ku-

lübü İlhami, Asım Tüccar, General Nuri, Albay Kadri ve Tüccar Necati Beyler gibi başarılı cimnastikçiler yetiştirmiştir. Arka arkaya gelen Balkan ve Kurtuluş Savaşları nedeniyle ülkemizde gelişmekte olan öteki sporlarda olduğu gibi, cimnastikte de bir duraklama görülmüştür.

Cumhuriyetin ilanından sonra okullarda cimnastik derslerine yön verme çalışmaları için Selim Sırrı Bey görevlendirilmiştir. Selim Sırrı, bu görevden yararlanarak eğitim için İsveç'e bazı gençlerin gönderilmesini sağlayıp, bu gençlerin İsveç cimnastiğine göre eğitilmelerine yardımcı olmuştur.

Daha sonra aletli cimnastik branşında da Mehmet Fetgeri, Şevket Kugul, Esat Kazancı, Fikret Korkmaz, Afif Gençsoy ve Nihat Yılbar gibi başarılı sporcular yetişmiştir.

Ancak 1957 yılında büyük çabalarla kurulan cimnastik federasyonu, ilk başkanı Necmetin Erkan ile çalışmalarına başlamıştır. Bir önceki kuşağın başarılı cimnastikçilerinden Nihat Yılbar 1960'da Almanya'da bulunduğu zaman dünyada gelişen cimnastik tekniğini inceleme imkanı buldu. Almanya DEUSCHE Turn Schule teknik direktörü Adalbert Dickhut ve Alman Cimnastik Federasyonu II. Başkanı Dr. Jozef Göhler ile yaptığı temasların neticesinde Türkiye'ye dönünce ilk defa öğretim ve yardım usulleri ile Aletli Cimnastik kitabını yazdı ve sonra F.I.G.'in yarışma kurallarını tercüme etti. Böylece, Türkiye'de olimpik cimnastik alanında ilk ve ciddi eserler verildi. Gerek etkinlik gerekse gelişim yönünden bir çok yararlar sağlandı.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

CİMNASTİK SPORUNDA EĞİTİM

Çocuklar genellikle tırmanmaktan, sallanmaktan ve aletler üzerinde hareket yapmaktan oldukça hoşlanırlar. Bir çok oyun alanları ve cimnastik salonları çocukların bu ihtiyaçlarını geliştirmek ve ilgili alanlarını temin etmek için bazı alet, araç ve gereçlerle donatılması durumundadır. Minderler, paralel barlar, denge ağacı, kasa, kuzu, alçak ve yüksek barlar, cimnastik salonu içinde çocukların düşüncelerini geliştirmek ve bu aletleri nasıl kullanacakları düşünmek için salonda emniyetli bir şekilde yerleştirilir.

Cimnastik çalışmaları vücut bilincini en iyi kazandıran çalışmaların içinde yer alır. Bu çalışmalarda vücut kısımlarının nasıl kullanılacağı ve çeşitli oryantasyonlarda ve aletlerde vücut kısımları arasındaki ilişkilerin daha iyi anlanması, çeşitli vücut pozisyonlarında denge özelliğinin, vücut kısımlarının kullanımında kuvvet özelliğinin kazanılması, kuvvetin frenlenmesi ve bunun gibi bir çok özellikler kazanılır. Alet ve minder çalışmalarında alanın ve boşluğun çeşitli yönlerde kullanılması ve doldurulması gene bu uygulamanın içinde yer alır.

Yaratıcılık bu çalışmaların en önemli özelliğidir ve bu her uygulamada teşvik edilir. Bu çalışmalar fiziksel gelişimi en sağlıklı veren temel uygulamaların başında yer alır.

Hareket kavramları eğitsel cimnastikte başarı için çok önemlidir. Çocukların cimnastik faaliyetlerinin sağlıklı ve emniyetli bir şekilde yönetilmesi gözününe alınması gereken en önemli konulardan biridir, bu bakımdan cimnastik çalışmalarında sağlık ve emniyet konusunda aşağıda olduğu gibi dikat edilmesi gerekir.

Emniyete önce aletlerin bilinçli kişiler tarafından sağlıklı bir şekilde kurulmasından başlanmalıdır. Bir çok aktivitelerde minder gerekmektedir ve bu minderler aletlerde düşüşlerin olabileceği kısımlara yerleştirilmelidir. Aletlerin metal aksanları çarpmalarda vuku bulacak herhangi bir kazayı önlemek için yumuşak şeylerle kamufle edilmelidir. Ve bu aletler duvar gibi bazı engellerden en az 8 metre uzaklıkta kurulmalıdır. Çocukların kesinlikle aletlere yalnız çıkmalarına müsaade edilmemelidir. Muhakkak uzman bir yardımcı denetiminde aletlerde hareket yapılmasına müsaade edilmelidir. Ellerin kayganlığının alınması içinde mağnezyum kullanılması gerekmektedir.

Hareketlerin öğrenimine önce yerde başlanmalı ve sonra bu uygulamalar aletlerde çalışılmalıdır. Barfiks, paralel, halka gibi aletlerde hareketler yeni çalışılırken aletleri basitleştirmek gerekir, örneğin alçak barfiks, makaralı halka, alçak paralel bar gibi.

Çok güç gerektiren hareketleri genellikle çalışmanın başında sporcu dinamikken uygulamakta fayda vardır ve kesinlikle kapasitelerinin dışında hareket yapmalarına müsaade edilmemelidir. Yapılacak hareketler kişilerin kapasitelerine uygun olarak seçilmeli ve bu hareketleri uygulamadan önce ısınma çalışmalarına titizlikle yer verilmelidir.

Isınmada genel prensipler :

1 - Isınmada genel vücut faaliyetini kan dolaşımını arttırmak için başlatılmalıdır.

2 - Uygulamayı önce yavaş sonra tedricen arttırmak yerinde olur.

3 - Isınmalarda değişiklik yapmak çok önemlidir, aksi halde aynı tür ısınma uygulamaları monotonluk yaratır.

4 - Isınma süresini iyi ayarlamak gerekir, örneğin 15'lık bir ısınma hiç bir zaman yarım saatlik bir uygulama periyodu için ideal olamaz. 15' - 20'lık ısınmalar normalde 1.5 - 2.00 saatlik uygulamalarda idealdir.

5 - Genel ısınmadan sonra özellikle eklem bölgelerinin ısıtılmasına önem veriniz.

6 - Cimnastik estetik bir spor dalı olduğundan beri güzellik, zerafet ve düzgünlük çok önemlidir. Bu bakımdan ısınmalarda da düzgün vücut pozisyonu ile uygulama yapmak dağınık olmamak gerekir.

7 - Isınmalarda esneklik çalışmalarına özel bir ilgi gösterilmelidir.

8 - Esnemeyi önce zorlamadan yavaş, sonra kuvvetli yapmak gerekir.

9 - Genel olarak jogging ısınma için güzel bir başlangıçtır. Önce yavaş olan koşullar gittikçe hızlandırılmalıdır.

10 - Koşullarda yön değişirmek, daireler çizmek, yana, geri ve öne koşmak ve bunlar gibi varyasyonlar yapmak faydalı olur.

11 - Ayrıca koşularda çeşitli sıçramalar, atlamalar ve çeşitli bale uygulamalarına yer verilmeside gerekmektedir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

12 - Daha sonra oturarak ve yatarak değişik ısınma uygulamalarına geçilir.

Hareketi yapan cimnastikçiye yardım konusunda dikkat edilmesi gereken hususlar :

1 - Cimnastikçiyi koruma ilk gözönüne alınması gereken husustur. Yardımcı hareketi yapan cimnastikçiye yardımda hiçbir zaman tereddüt etmemelidir, aksi halde bu tereddüt sakatlanmalara yol açabalir.

2 - Yardımcının aktif pozisyonu daima devam etmeli ve alanda müdahaleye hazır bulunmalıdır.

3 - Hareketi yapan cimnastikçiye yardımcı mümkün olduğu kadar yakın durmalıdır. Ancak bu yakınlık cimnastikçinin hareket genişliğini kısıtlamamalıdır.

4 - Yardımcının tırnakları temiz ve kesilmiş olmalıdır, çünkü yardım esnasında cimnastikçiyi tırnakları ile yaralayabilir.

5 - Yardımcı hareketi yapan cimnastikçinin yapacağı hareketlerin bilincinde olmalıdır.

6 - Hiç bir zaman hareket esnasında cimnastikçi ile alay edilmemelidir ve şaka yapılmamalıdır.

7 - Cimnastikçinin düşmesi anında baş ve omuzların kontrol altına alınması gerekir, böylece mümkün olduğu kadar onun ayaklarına düşmesi sağlanır.

8 - Yardımın destek merkezi baş ve omuzlara yakın olmalıdır.

9 - Cimnastikçinin hangi harekete teşebbüs edeceğini yardımcı muhakkak bilmelidir, çünkü hareketini mekanik analizini yaparak tehlikeli naktalarını tesbit etmelidir.

10 - Cimnastikçiyi iyi antrene etmek için önce onun hatalarının söylenmesi ve sonra bu hatalarını düzeltilmesi için ne gerektiğinin anlatılması gerekir.

11 - Yapılı bir cimnastikçinin altında zayıf, küçük ve güçsüz yardımcı bulundurulmamalıdır.

12 - Yardımcının önce kendine güveni olmalıdır ve bunu hareketi yapacak olan cimnastikçi anlamalıdır, aksi halde onunda kendine güveni kalmaz.

13 - Yardımcının cimnastikçi hareketi yaparken kesinlikle ilgisini başka yere yöneltmemesi gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

14 - Yardımcı hareketi yapan cimnastikçiye hiçbir zaman aşırı yardımda bulunmamalıdır. Onun hareketi yaparken hissetmesini sağlamalıdır.

Hareketi yapan cimnastikçinin dikkat etmesi gereken hususlar :

1 - Hareket esnasında düşerken cimnastikçi kendisini rahat bırakmalıdır ki altta bulunan yardımcı ona kolayca yardım etsin. Eğer bacak savurur veya çırpınırsa yardımcının yardımını zorlaştırır.

2 - Eğer cimnastikçi düşme durumunda ise yere çarpmanın şiddetini azaltmak için yuvarlanmaya geçmelidir.

3 - Düşme anında avuç içlerinin aşağıya verilmesi ve parmakların ileri bakmasına dikkat edilmelidir.

4 - Yardımcısız yeni hareket şansı denememelidir.

5 - Hareketi uygulama esnasında ani karar değişikliği yapılmamalıdır.

6 - Cimnastikçi yeteneğine güvenmeli hareketin ortasında kararından vazgeçmemelidir.

7 - Cimnastikçinin yardımcısına tam bir güveni olmalıdır.

8 - Cimnastikçinin yapacağı hareketi önce zihninde yapıp sonra harekete teşebbüs etmesi gerekir.

Cimnastik gruplarını organize etme ve yönetme :

Cimnastikte emin bir faaliyetin uygulanabilmesi için açık olarak kuralların belirlenmesi gerekir. Çocuklar genellikle emniyet kurallarına pek dikkat etmezler. Bu bakımdan grup yöneticisinin bu sorumluluğun bilincinde olarak faaliyetlerini sürdürmesi gerekir ve küçük çocukların beygir üzerindeki oyunlarına asla müsaade etmemesi gerekir. Bir çok hareket uygulaması yardımı gerektirir, tehlikeli düşüşlerde veya cimnastikçinin boşlukta hareketleri yaparken vücut kontrollerini kaybettiği durumlarda yardımın bilinçli olarak yapılmasının gerekliliği vardır. Çocuklara hareketleri yaptıktan sonra yere inişlerinde veya düşüşlerinde sakatlanmalardan nasıl korunacağı kesinlikle öğretilmelidir. Yuvarlanmalar ve taklalar genellikle düşüşdeki ani tepkiyi hafifletirler.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Grup ya da sınıf çalışmalarında grubun ya da sınıfın tamamı öğretmen veya antrenörün denetimi altındadır. Genellikle yerdeki uygulamaların çocuklara tek tek yerine birlikte yaptırılmasında fayda vardır. Bazı aletlerin çalışmaları da kızlar ve erkekler diye ayrılabilir. Örneğin erkek çocuklar paralel ve barfikste çalışırlarken kızlarda denge ve asimetrik bar üzerinde çalışabilirler tabii ki antrenör ya da öğretmenlerinin denetiminde.

Öğretmen yaptıracağı teknik hareketi önce açıklar ve gösterir, daha sonra gurup elemanlarının teker teker uygulamalarında yardımcı olur. Bu uygulamalar genellikle başlangıç seviyesindeki cimnastikte yapılır. Fakat tecrübeli grupların olduğu çalışmalarda yapılan faydalı bir uygulamadır. Böylece çalıştırıcı sporcusunu kontrol ederek öğrenilecek alan teknik hareketin hatalarını ve yanlışlıklarını hem ona izah eder, hem de bu arada bütün sınıf bu hata ve yanlışları anlayıp tekrar etmemeye çalışır. Aletlerde her cimnastikçiye eşit çalışma fırsatı verilmesi en idealidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

TEMEL EĞİTİM DEVRESİNDE CİMNASTİKÇİ SEÇİMİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Cimnastikçi seçiminde doğal olarak birçok değişkenler vardır. Kesin sonucu önceden tahmin etmek mümkün değildir. Ancak bu bahsedeceğimiz kısım seçimde bir rehber olabilir. Antrenör şahsi tecrübesine güvenmeli, şüpheye düşmemelidir.

Birçok spor dallarında sporcular kendilerine özgü antreman modelleriyle ilk olimpiyatlardan beri şaşırtıcı sonuçlar almışlardır. Birçok sporda seçme sırasındaki çalışmalar antrenör için oldukça güç olmaktadır. Spor bilimlerinde on yıldan beri yapılan gelişme ile sporcu seçme konusunda büyük ilerlemeler olmuştur. Büyük yarışmalar için sporcu seçmek fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik parametrelerle daha kolay bir hale gelmiştir.

Başlangıçta genç cimnastikçilerin seçimi genel araştırmalarla, ölçümlerle, testlerle ve elde edilen sonuçların analizi ile ilgilidir. Ancak en iyi cimnastikçi seçimi metodunda nasıl en iyi şekilde plan uygulanacağı şekli tam olarak bulunamamıştır. Hataların yapılması gene devam edecektir. Son seçimde antrenörün öz görüşünü kullanması çok önemli bir rol oynamaktır.

Cimnastikçi seçme işlemi iki bölüme ayrılır :

a) Başlangıç seçimi

b) Son seçim

Başlangıç Seçimi

Başlangıç seçiminde cimnastikçileri seçerken mümkün olduğu kadar çok zaman ayrılmalıdır ve en azından 10 kez eleme yönteminden geçirilmelidir. Antranör bu gruba yeni hareketler öğretmek ve onların genel seviyelerini gözlemekle en azından bir ayını harcamalıdır.

Bütün kuvvetli adaylar öğrenim programına başlamadan önce baştan başa tıbbi kontrolden geçirilmelidir. Bu kontrollerin spor tıbbı alanında uzmanlaşmış olan doktorlarca yapılması tavsiye edilir.

Cimnastikçilerin gelişimine engel olacak diğer etkenler kısa parmaklar, uzun bacaklar kısa kollar ve uzun bel kısmı olmasıdır. Antrenör bunların farkına varmalıdır. Ancak birçok sporcunun da bu eksiklikleri yenerek şampiyon olduğunu da unutmamak gerekir. Antrenörün sorumluluğu yalnız spor salonunda bitmez öğrencinin geçmişini bilmek şarttır.

Okuldaki zorluklar öğrencinin yaşantısına yansır. Anne ve babanın sporcuyu bulunduğu yerden daha ileriye götürmede ilgisinin büyük etkisi vardır. Bu ilgi seçilme usulünün önemli bir bölümünü teşkil eder. Anne baba ile yapılan konuşma bu konuda çok önemlidir.

Son Seçim

Başlangıç seçimi tamamlandıktan sonra fiziksel kullanımı ölçmek için özel testler uygulanabilir. Bu testler sporla ilgili olarak esneklik, dayanıklılık, güç, koordinasyon ve denge gibi özellikleri belirlemekle ilgilidir. Test sonuçları incelenirken dikatli olunmalıdır. Çünkü 25 defa şınav yapan çocuk üstün cimnastikçi olacak demek değildir. Yalnızca bu çocuğun cimnastik çalışmalarına başlayabilmesi için gerekli olan kuvvete sahip olduğunu gösterir.

Koordinasyon

Cimnastikçiye 4 a- 6 defa ısınma hareketleri mümkün olduğunca dikatlice tekrar gösterilir. Bu ısınmalardaki zamanlama ve değişikliklerin uzunluğu ve karmaşıklığı çocukların koordinasyonu hakkında bize bazı bilgiler verir.

Esneklik

Standart esneklik testlerinin kullanılabilinmesine rağmen öne yana esnetmeler veya spagat oturuşları gibi belirli hareketler iyi birer göstergedir.

Kuvvet

Kuvveti ölçmek için yapılan cimnastik egzersizlerinden şınav, barfiksde kendini çekme, L duruşu pozisyonu ve karın kaslarını gösteren asılış pozisyonu antrenörün kuvvet tesbitine yardımcı olur. Bacak kaslarının kuvveti beygir atlamalar için çok önemlidir. Bu da dikey sıçramalarla ölçülür.

Hız

Koşu hızı ile belirlenir.

Denge

Az yükseklikte bir denge üzerinde yana öne ve geriye yürüyüşler dönüşler yaptırılarak belirlenir.

Ritm bir zaman içinde müzikle yürüyüş ve koşu yaptırılır. Cimnastikçinin uyum gösterip gösteremiyeceği müzik farklılaştırılarak anlaşılmaya çalışılır.

CİMNASTİKTE TEMEL EĞİTİM ÇALIŞMA PROGRAMINDA GÖZ ÖNÜNE ALINMASI GEREKEN HUSUSLAR

YAYINEVİ

Bu temel eğitim programı robot devresi diye tanımlanan 6-10 yaşları arasındaki devrede uygulanır. Küçük sporculara bu devrede yürüme, sürünme, koşma, atlama ve sıçrama gibi motorsal ustalıklar gösterilir. Engel uygulamalarını da içine alan ritmik uygulamalar gene bu ilk çalışmalar içinde yer alır. Bu eğelenceli cimnastik programının amacı başlangıçta kuvvetin, esnekliğin, koordinasyonun denge ve ritmin geliştirilmesi olmalıdır.

Bu temel eğitim devresinde küçük sporculara program uygulanırken statik pozisyonlarda kuvvet yüklenmesi ve dayanıklılık çalışması yaptırılmamalıdır. Aynı zamanda vücut gelişimini olumsuz yönde etkileyeceğinden ağırlık kaldırma çalışmalarından da kaçınılmalıdır.

Halata tırmanma, asılışta ve dayanmada (paralel ve barfiks) kısa süreli fakat sık uygulamalar bu programın ikinci aşamasında devreye sokulmalıdır. Bununla beraber yer cimnastiğinin temel hareketlerinin (amut, çember, kipe v.b.) basamakları kolaydan zora doğru uygulatılmaya başlanır. Bu ilk çalışmalarda kesinlikle doğru teknik uygulatılmalı hareketler hem sağda hem solda gösterilmelidir.

Bu programlarda antremanlar haftada 2 - 3 defa ortalama 90'lık süreler içinde organize edilmelidir. Antreman süresini planlama işi büyük öneme sahiptir. Bu şartlarda antrenörler bir tek alet üzerinde antremanı uzatmamalıdır ve bir tek hareket çalışması için tüm zamanı kaybedebilirler. Yapılan her çalışmada sporcu kültür fiziğe iki seans ayırmalıdır (özel ve genel kültür fizik). Bu dönem öğrenme periyodu olduğundan cimnastikçiye güven verilerek psikolojik uygulamalarda yaptırılır. Zaman zaman bilinen ve başarılan egzersizlerin tekrarlanmaları büyük faydalar sağlar.

90'lık antreman süresinin temel eğitim derecesinin özelliğine göre düzenlemesi.

a) 20' ısınma ve genel kültür - fizik

b) 45' - 50' temel egzersizler

c) 15' özel kültür - fizik

d) 5' - 10' sukuna avdet

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

d) Sukuna Avdet

Bu bölüm antrenmanın gevşeme ve normale dönme kısmıdır. Burada yapılan çalışmalar gözden geçirilir, hatalı ve olumlu yönler anlatılarak antrenmanın bir özeti çıkarılır.

Bu bilgilerin ışığında temel eğitim devresinin altı aylık programını şu şekilde hazırlayabiliriz.

Isınmalar bütün antrenmanlara gelişen kültür - fizik hareketleri ile artistik cimnastiğe hazırlama elementlerini de içine alarak yaptırırlır. Gene her antrenmanda özel kültür - fizik bölümünde belirtilen egzersizler yaptırılır.

a) Isınma ve Genel Kültür - Fizik

Antrenmanın bu kısmında artistik cimnastiğin temeli olan hazırlık elementleri oyun şekilleri altında çeşitli koşullarla kültür - fizik hareketleri içinde yaptırılır. Bu periyodun esası kas ve iskelet durumlarının morfolojisine bağlı hareketlerdir.

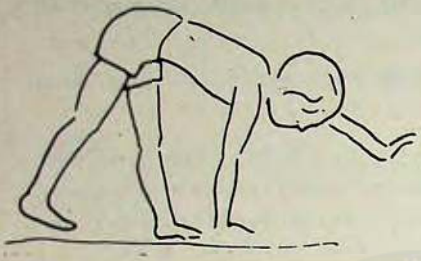
Hazırlık Elementlerinden Örnekler

Dört Ayak Yürüyüşler : Yere uyum sağlayan esas hareket şekilleri dört ayak üzerinde kurulmuştur. Teriminde ifade ettiği gibi bu yürüyüşler dört eklem dayanımı şartına dayanan bir motorsal harekettir. Dört ayaklı yürüyüşün yapımının nedeni değişik vücut kısımları üzerinde dinamizm kondisyonunu iyi dağıtmaktır.

Bu yürüşün sağladığı avantajlar : Omurga üzerindeki ağırlığı kaldırır, yerçekemi merkezini düşürür, ağırlığı dörde dağıtır ve böylece doğru kas çalışımını sağlar. Ellerin ayak uçlarına yakın olarak yapılması burada ön kas kütlesine etkiyi arttırır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 1



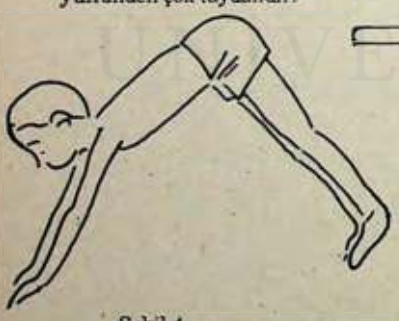
Şekil 2

Sırtsal Ayak Yürüyüşü : Burada vücut uzunlamasına hareketle sırt omurları ve kürek kemiği üzerindeki hareketi artırır.



Şekil 3

Tavşan Yürüyüşü : Bu çalışma atlama beygiri ile atılım hazırlığı yönünden çok faydalıdır.



Şekil 4



Şekil 5

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Aynı Eksen Üzerinde Rotasyon Yürüyüşü : Çocuğun bir tekerlek gibi dönmesi istenirken eklem itişlerinin mükemmeleştirilmesi sağlanır. Bundan sonraki olacak pozisyonlar itmeye yönelik olabilir.



Şekil 6

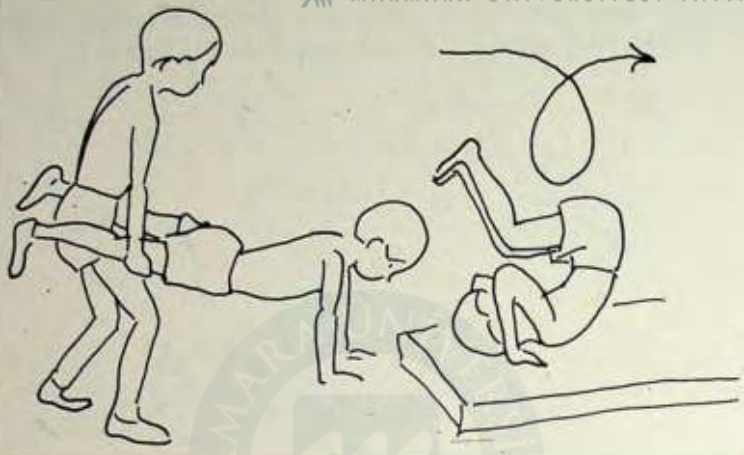
Şekil 6'de belirtilen hareket yer cimnastiğinde ve atlama beygirindeki vuruş ve itmeler için çok faydalıdır. Burada bir önemli nokta eklemlerin göğüs ile mükemmel bir çizgi meydana getirmesidir.



Şekil 7

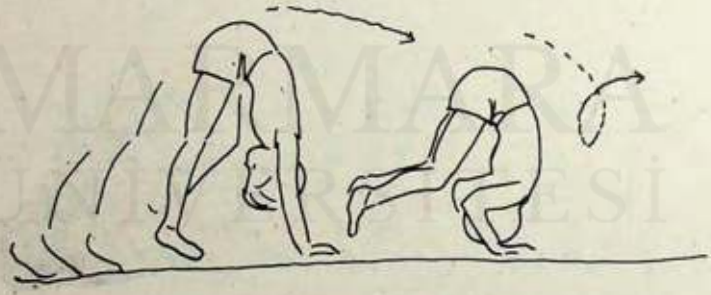
Şekil 7'de takla hareketinin dönüş limitine gelmesi sağlanır. Hazırlık ve sonrası olmak üzere iki safhası vardır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 8

El Arabası Yürüyüş : Bir arkadaş yardımıyla yapılan bir çalışma bel üzerindeki ilk duruşları öğrenmek amacını esas alır. El arabası yürüyüşü yapan kişi hareketin sonunda takla için gerekli yuvarlamalara alışır.



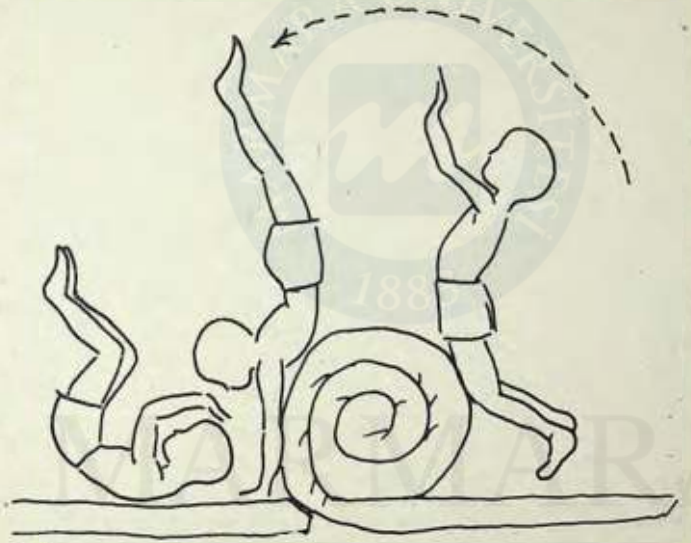
Şekil 9

Taklaların devamını sağlamak için rulo minderin veya bir arkadaşının yardımı ile sınırlı ataklarla minder veya arkadaş üzerinden yapılabilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



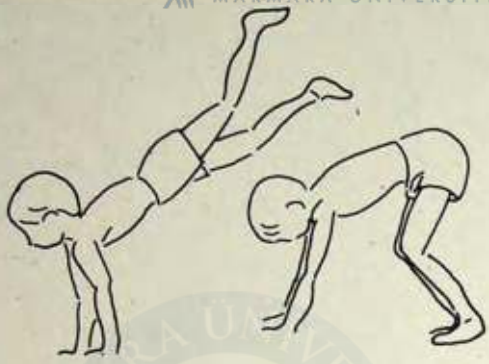
Şekil 10



Şekil 11

Şekil 12 de kollar üzerinde bacakları geri savurarak yürüyüş, kontrol kapasitesinin gelişimi içindir. Bir ayak vuruşu diğeriyle devam ettirilir. Bu hareket ayrıca her türlü taklalar için hazırlık egzersizi niteliğindedir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 12



Şekil 13

Şekil 13'de, birdirbir oyunun takla yapılarak uygulanan şekli çok uygun ve faydalıdır.



Şekil 14

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Şekil 14 de amuda çıkarmış bir bacak savurarak gergin kollarla yeri itip ayağı germe ve devamında beklemeden ayaklar üzerinde zıplayarak taklaya bağlamak. Bu hareket yeni başlayanlar için olmaz, biraz özellik zananlar içindir. Bu çalışma atlama ve yer için çok faydalıdır.



Şekil 15

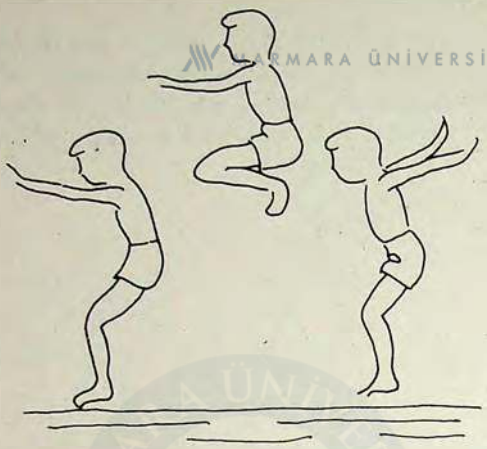
Şekil 15' de, diz çöküş ve oturuş durumunda kolları geriden ileri ve yukarı savurarak ayağa kalkış şekli. Bu hareket alt eklemler ve karın kasları için çok faydalıdır.



Şekil 16

Şekil 16'da, tek bacağı tutarak zıplayarak yapılan hareket cimnastikçiye şekil veren önemli bir çalışmadır. Fakat her zaman uygulatılmaz. Bacakların tutuş kasları ve alt eklemlerin temel yapı nedeniyle kullanılmaz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 17

Şekil 17'de, Engelli ve Engelsiz çift bacak sıçramalar alt eklemler ve ayakların yere vuruşu ile yükselme koordinasyonu için çok faydalıdır.



Şekil 18

Yüzükoyun Yatış Durumunda Beşik Salınımı Egzersizi : Omurganın hareket kabiliyetini geliştirmek için yapılır. Dinamik ve statik pozisyonda uygulama yapılabilir.

Temel Egzersizler

Bu devrede cimnastik hareketlerinin doğru teknikle yapılabilmesi için salınımların (asılmada, koltuklarda ve ellerde dayanmada) vuruşların ve vücut tutuş çalışmalarının çeşitli alıştırmalarla yaptırılması gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Salınımların öğretilmesinde küçük cimnastikçilerin önce asılma, salınım ve yükseklik heyecanlarının basitten zora doğru alıştırmalarla giderilmesi gerekir. Bu aşamalardan küçük cimnastikçileri geçirmeden herhangi bir teknik hareketi benimsetmenin mümkünatı yoktur. Bu aşamada çocukların çalışmalarını sabırla devam ettirip onların aletlerde çeşitli heyecanlara alışmasını temin etmek gerekir. Çünkü ilerdeki çalışmalarında onların verimli olmaları bu tür yapılan çalışmalara bağlıdır. Asılmalı dayanmalı salınımların öğretilmesinden sonra aletlerdeki teknik hareketlerin yapılabilmesi için vücut tutuş ve vuruşları öğretilir. Vuruş temrimleri ile beraber vücut sıkılığını geliştirici temrinler yaptırılırken sporcularda belirli kas gruplarının gelişmiş olması gerekmektedir.

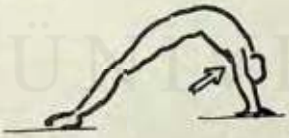
Özel Kültür - Fizik

Bu bölümde kas sistemini mükemmelleştirmek için çalışmalar yapılır, kas sisteminin değerliliği serbest elastikiyet uzunluğunun minimumu ve maksimumuna bağlı olduğundan esneklik çalışmalarına daha fazla ağırlık verilmelidir. Bu yaş grubunda kuvvetin arttırımı egzersizlerine henüz yer verilmemelidir.

Bu devrede uygulanması gereken çalışmalardan bazı örnekler :

Eklemlerin Hareketi : Şekil 19 ve 20'de iki tane köprü hareketi gösterilmiştir. Sırt kısmı yuvarlak olanı yanlıştır.

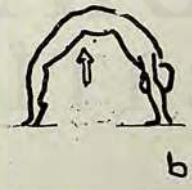
Her iki harekette ok yönünde yükleme noktasını gösterir. Başlangıçta ayaklarını çok aşağıya koymamaya alıştırırmalıdır. Köprü çalışmaları cimnastiğin mükemmel çözülme egzersizini verir. Burada omuz eklemleri üzerinde vücudun diğer noktaları arasında hareket çalışmaları yapılır.



a

Doğru

Şekil 19



b

Yanlış

Şekil 20

Şekil 21'de a, b, c, d'de görüldüğü gibi omuz eklemlerinin esnetme hareketi çalışmasını gerekmektedir. Bu tür çalışma daha sonra yapıla-

cak olan hareketler içinde (Örn.: Kartal asılış ve dönüşleri) çok önemlidir. Bunlar çalışmanın temelini teşkil eder.

a egzersizi kısa normal ve geniş esnetmelerle olur, egzersizde abdominalin girişi ile göğüs üzerinde omuzları esnetmek üzere yapılır. Burada öğrencinin yardımını göz ününe almak gerekir.

c egzersizi oturarak veya şiddet arttırarak yapılır.

d'de sırt eklemine faydalı bir egzersiz gösterilmiştir.

e'de elastikiyet eklenerek aynı hareket tekrarlanılır.

f'de cimnastiğinin klasik çalışması görülür.











MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 21

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Doğru Yanlış

Şekil 22

Oturarak gövdenin öne doğru esnemesi, omurga kolonunun çok önemli egzersizidir. Şekil'de iki yapı vardır. Kanbur olanı yanlıştır. Öğretici, yüklemeyi okun yönünde vermeli ve en az 6 saniye tutmalıdır.

Şekil 23'de spagat çalışmaları ile ilgili egzersizler gösterilmiştir. Bu insanın şekillenmesine yarar. Hareketler burada da her pozisyonda 6 saniye tutulmalıdır. Hareket esneklik uzantısı dönüş ve diz üzerinde yükleme ile daha mükemmelleştirilmeye çalıştırılmalıdır.



Şekil 23

Birinci hazırlık periyodları için şekillenme hareketleri (12 - 15 yaş grupları için).

Birinci hazırlık periyodunda kuvvetin attırımı egzersizinden bahsedilemez. Sadece kaş sistemini mükemmelleştirmek için sonuç kalitetif olacak şekilde, hızlı ters yönde (zıt) çalışmalar yapılır. Kas sisteminde belirgenlik, serbest elastikiyet uzunluğunun minimumu ve maximumuna bağlıdır. Burada serbest elastikiyete bir alete veya vücudun kendisine uyum noktası durumu söz konusudur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yapım Modelleri şunlardır:

1 - Kontrasyonlar (Ters - Zıt çalışmalar) süratli olmalıdır.

2 - Tekrarlar uzun olmalıdır. Azaltmaların birinci zamanlarını ritm serisel olarak hazırlanmalıdır.

3 - Seriler arasında iyi bir mola verilmelidir.

4 - Ciddi bir durumda en az haftada beş çalışma yapılmalı, bu egzersizleri sınırlamamalı, gevşeme ve iptane ortam yaratmamalıdır. Her seansta geriye döndürmemek, gevşemiş kas grupları üzerinde egzersizleri lokelize etmek gerekir.

Şekil'de a'dan q'ya kadar (a, b, c, d, e, f, g, h, ı, j, k, l, m, n, o, p, q)

a) Sırtsal ve sabit çalışmalar abdominal kasları büyür, hareket yönü (eklemleride) değişik olabilir. Vücuttan kolları yavaş yavaş uzatılarak yapılanı az faydalıdır.

b) Göğüs ve kanat kaslarını geliştirir. Egzersizler, girişte elin bilekten öne eğilerek çalışması gerekir.

c) Bu egzersiz diz çökerek yapılabilir. Kolların dış kısımları ve esnekliğini ilgilendirir.

d ve b'de gösterilen hareketlerin bir tekrarı gibidir. Ama vücudun ön kas yük fonksiyonunun değişik şeklidir. Bazı alışkanlık pozisyonlarının önlenmesi için başın daima önde tutulması gerekir.

f) Bu egzersiz kol gelişimi üzerinde lokalize edilmişdir. Diz çökülerekte yapılabilir. Yapım şekli kol dik, çekim dirseklerden bükülerek bileklerin aşağıya yukarıya hareketi ile yapılmalıdır. Göğüs sırt ve kolun dış bölümleri çalışır. Göğüs kafesine zarar vermemek için hızlıca yapılmamalıdır. Çalışma açısı, gövdede 180° yani dik doğrudur.

g) Göğüs ve kol gelişimi için ideal bir harekettir. Yapım şekli, vücut ve kollar bükülmeden yukarı, aşağı hareket ile yapılır.

h) Abdominal kaslara genel bir potansiyel güç verme hareketidir.

İleri ve dönüşlerde hareket yavaş yapılmalıdır. Hareket esnek bacaklarda da yapılabilir.

l) Gövde üzerinde büyük küçük abdominal kasları geliştirir.

m) Alt sırt kullanımının potansiyel arttırıcı egzersizidir. Gövde başlangıç pozisyonunda hiç kımıldamamalıdır.

n) Yukarıdaki egzersizin görünüm olarak bir benzeridir. Dış etki çifttir ve kas zincirini kucaklar.

Dış etki çifttir ve kas zincirini büyük ölçüde etkiler.

Dış işlem vücut kısımlarını zora tutmamak için antreman dışında yap'lmamalıdır.

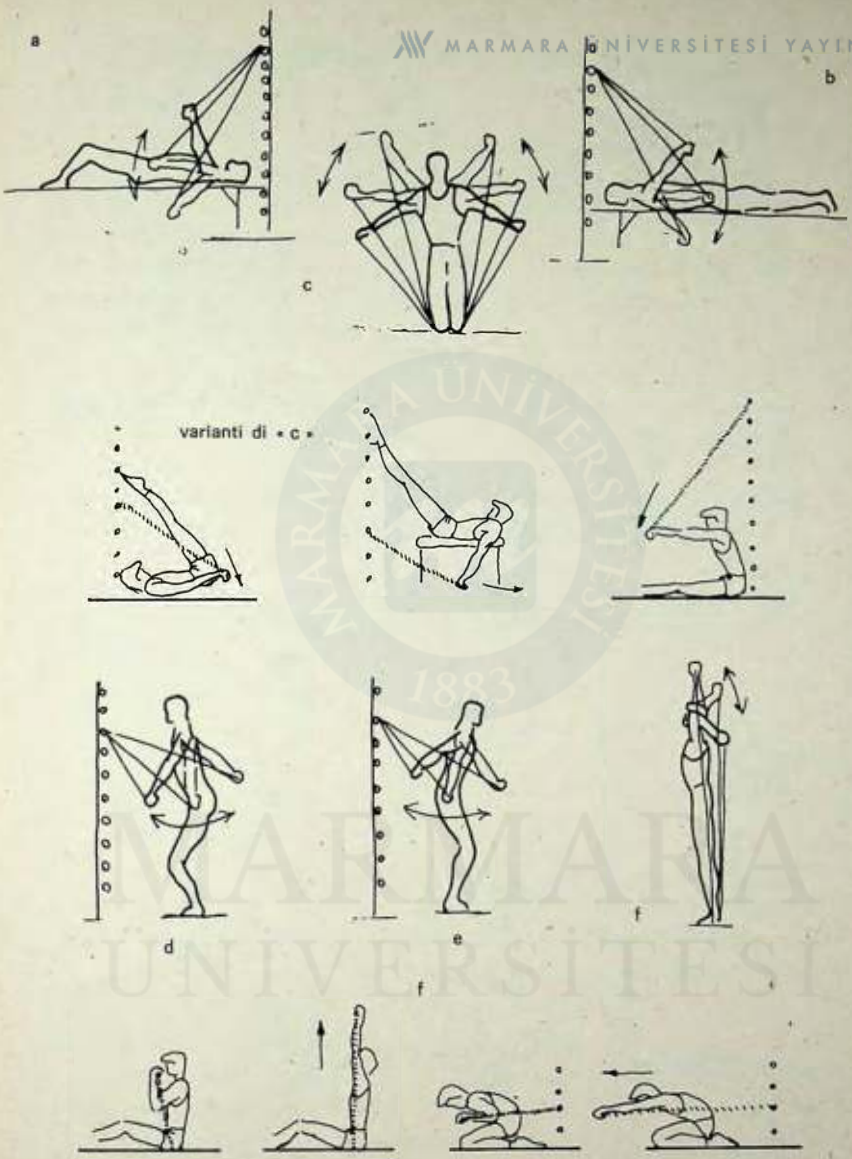
o) Bu uygulama halkalar ve atlama beygiri için faydalıdır. Bu çalışma kürek kemiği omurganın hissiyetini aktifleştirir.

p) Paralelde bağlantılar ile ilgili ileri potansiyel örnekleridir.

q) Serbest vücudu tutuş ve yayılış egzersizidir.

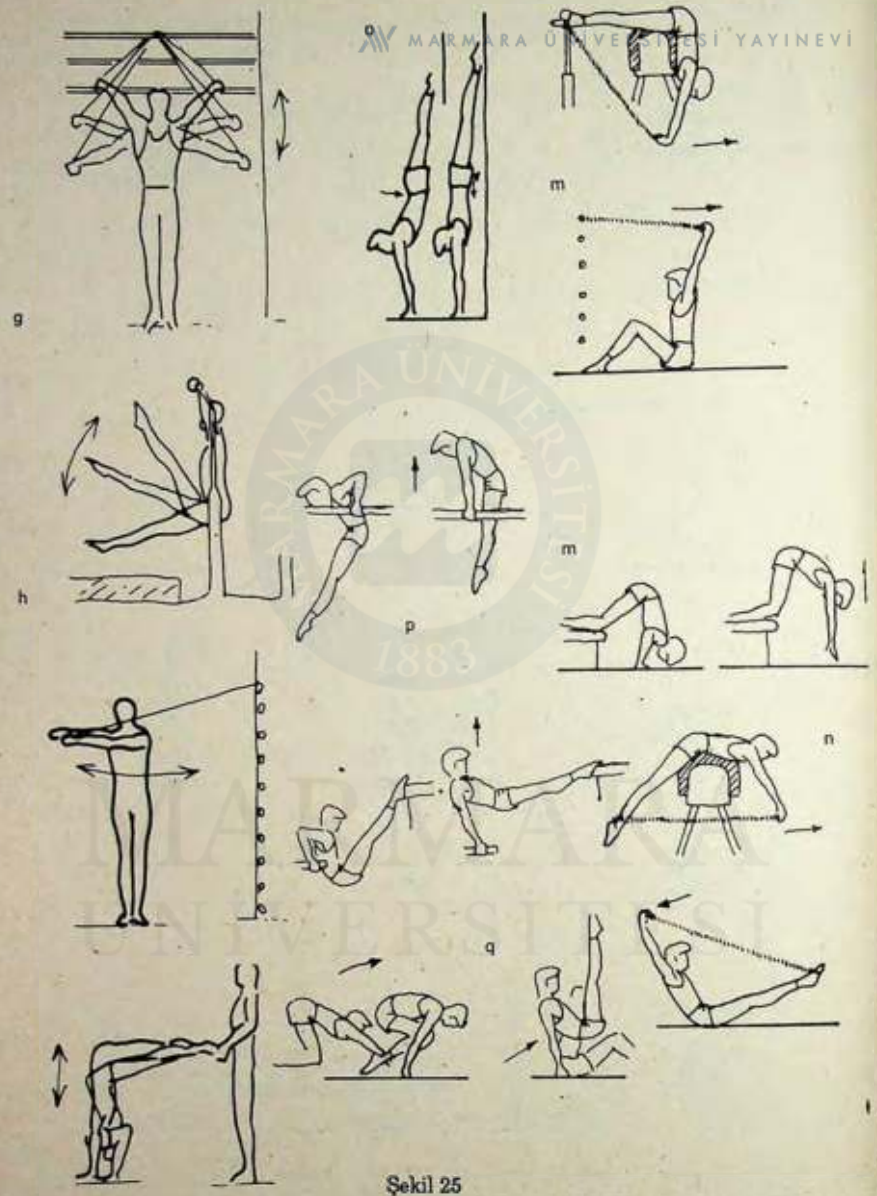
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 24

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 25

Esneklik

Esneklik hiçbir spor branşında cimnastikteki kadar önem taşımamaktadır. Cimnastik göze hitap eden estetik bir sanat sporu olduğundan istenilen estetik ve uyumu verebilmek için, hareketleri doğru teknikle sunabilmek için cimnastikçinin azami esnekliğe sahip olması gereklidir. Aynı zamanda esneklik çalışan kas gruplarına geniş hareket kabiliyeti vermesi ve sakatlanmaları önleyici olması bakımından diğer spor branşları içinde önemli bir yer tutar.

Değerlendirme kaidelerinde hiçbir alet için esneklik ögesi şart koşulmamıştır. Ancak yer cimnastiğinde ve denge aletindeki serilerde esneklik unsuruna oldukça yer verilmektedir. Günlük antrenmanda esneklik, antremana hazırlık devresi içinde de önemli bir yer tutar. Cimnastikçiler antrenmana hazır olup olmadıklarını esnetme hareketleri ile ölçeler ve ancak iyice esneyebildikleri zaman hazır olduklarını bilirler.

Esneklik çalışmaları antrenman programına hemen konur, fakat vücut kısımlarının esnekliğinin aşağıdaki faktörlere bağlı olduğu unutulmamalıdır.

a) Yaş

b) Kas elastikiyeti ve onun gelişim derecesi

c) Kas kuvveti

d) Yapısı (zayıf kuvveti)

Koordinasyon

Aynı mekanik nokta üzerindeki kas gruplarının zorunlu hareketi merkezi sinir sistemi tarafından harekete geçirilir, bu nörofizik koordinasyon hareketin armonisini ve belirli enerji tasarrufunu tarifler.

Koordinasyon kas sisteminin esnekliğine dayanır ve bu öğrenme süresi içinde hareketin devamlı tekrarı ile geliştirilir.

a) En uygun koordinasyon;

b) Hareketin sonsuz tekrarı ve vücudun kendi ağırlığı ile alet kullanmadan yapılan hareketlerle

c) Normal kondüsyon hızı ile

d) Yardımcı ve kolaylaştırıcı araçlar ile yapılan çalışmalarla elde edilir.

Kuvvet

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Aletli cimnastikte kuvvet hareket yapıcı, frenleyici veya önleyici bir öge olarak tanımlanabilir. Cimnastik sporunda kuvvetin minimum yardımı ile vücut öyle çıkış pozisyonlarına getirilir ki daha sonra yapılan uygun bir davranışla çeşitli dönüş hareketlerine geçebilir. Yapılan uygun davranışı teknik olarak niteleyebiliriz.

Aletli cimnastik yarışma kurallarında kuvvetle ilgili kurallar vardır.

1) Kuvvetle duruş ve tutuş

2) Hareketli kuvvet elemanı. Yer, halka ve paralel aletlerinde kuvvetin görülecek biçimde seri içinde kaidelere uygun sayı ve zamanda yapılması istenmektedir.

Bu kuvvet dış mekanik çalışma ile elde edilir. İki tip çalışması bilinir. a) İzometrik, b) İzotonik

a) İzometrik çalışma maksimum gerilimin ifadesidir, bunda hiç bir dış müdahale yoktur.

b) İzotonik çalışma kas geriliminin ifadesidir ki bu minimumdan maksumuma gider. Bu iskelet sisteminin ve iç vücudun hareketini üretir. Maksimum güç arttırımı temel bir hazırlıktan % 18 daha iyi netice verir, tek izometrik çalışma % 15 güç arttırımı verir. Cimnastikçinin kas gücünün kendi dış şeklini bulması için bütün değişik şekillere ihtiyacı vardır.

a) Statik alandan, b) dinamik alandan, c) salınımdaki (elanlı) hareket gruplarında büyük hız, vuruşlu hareket gruplarındaki bütün bunlar, bir denge pozisyonu yaratırlar.

Ağırlık kullanımı çok uzun bir periyot için jenerik avantaj sağlamıştır. Ancak bu kriter daha sonra değişik nedenler yüzünden bırakılmıştır.

1 - Kas kütlesi üzerinde bir yükselme, bu vücut ağırlığı üzerinde istenmeyen yükselme olur.

2 - Daha önce kestirilemeyen vücut bölümlerinin kuvvetini artırır.

3 - Bir sportif hareket üzerinde gelişimi istenen bazı kas gruplarının gelişimini göstermezdi.

4 - Sinir sisteminin bozukluğu ki bu da final sonucunu etkiler.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Cimnastikçinin kas kuvveti iki esasa dayanmalıdır. 1 - Vücut ağırlığını iyi değerlendirebilip, onu statik pozisyonda tutabilmek, 2 - Özel bir çalışma tipine nörofizyolojik olarak uygun hale getirmek.

Birinci şartta eş kuvvetin sonunun belirtmeliyiz ki, bu Dr. Harre'nin dediğini tasdik eder. Antrenman çalışmalarının üzerinde belirtilmiştir. Bu da kesin kuvvetle cimnastikçinin vücut ağırlığı arasındaki ilişkilere dayanır. Sovyet Zaciorskij'de Dr. Harre'nin dediğini tasdik eder. 1 kg.lık vücut ağırlığına karşı 1 kg.lık kas kuvveti göstermiştir. Başka yazarlar kuvvetin vücut ağırlığından 10 - 15 kg daha az olabileceğini yazarlar. İkinci şartta kas kuvveti üzerindeki yüklenmeye bağlık olanıdır.

Özel ve Genel Mukavemet

Bu iki fonksiyonel özellik çalışmanın zamanı, yaptırım hızı ve çabanın şiddeti ile sıkı sıkıya bağlıdır. Bu faktörleri oynatarak organik reaksiyonlara şekil verir ve kendimizi bir özel (specific) çalışmaya yöneltmiş oluruz.

Cimnastikçide bu çalışma anerobik ve süt asidi içeren çaba gerektirir. Antrenör vücudun değişik noktalarına lokalize olan mukavemete özellikle dikkatini vermelidir. Böylece kas sisteminde meydana gelecek negatif etkileri uzaklaştırmak ve indirgemek fırsatını bulacaktır. Bu kriter özel bir antrenman periyodu ile ilgilenir, hata istemez. Genel bir mukavemet dozajı için antrenör ve sporcu büyük sabır göstermelidirler. Başarılı çalışmaların sonucunda özel bir mukavemet elde edilir. Genel ve özel mukavemet arasındaki sınırların tasviri tam olarak yapılmamıştır ve hiç kimse dozajın miktarını, derecesini verememiştir, fakat tecrübe sonuçlarında genel mukavemet üzerinde iyi çalışan sporcuların artistik cimnastikte en mükemmel performansı gösterdikleri görülmüştür.

Jakovlev, Korobkov, Janasis "Sportif antrenmanın bio fizyolojik ve bio mekanik temelleri" adlı kitabında genel mukavemetin daha iyi bir genel randıman verdiğini iddia ederler. İyi bir özel mukavemet iyi bir koordinasyonu sağlar. Teknik hatalar sporcunun çok antrenman yapması sonunda oluşan yorgunluk sonucundan olabilmektedir.

Normlara göre genel mukavemet tekrar edilen orta dereceli çabalar ile elde edilir. İnterval antrenmanlarda esas yükü iç organlar çeker, bunlarda Cardio (kalp) ve solunum sistemleridir.

Özel mukavemet lokal bir mukavemet temelleri yaratmak için yapılan antrenmanlar sonucunda elde edilir. Bu mukavemet özel bir çaba ile yönlendirilir. Özel mukavemet direkt olarak yarışma esnasında ya da aynı eşdeğer çalışmalar sonucunda elde edilir.

Hız (çabukluk)

Cimnastik sporunda hızlı dinamik hareket istenmektedir, bunlar büyük salınımlarda vuruşlu ve elanlı geçişlerde vücudu hazır tutarlar. Bu çeşit fonksiyonlar bu konuda çalışma yapanlar arasında çabuk kuvvet adı altında tanımır. Bu tür çalışma bir seri hareket esnasında sporcunun yaptığı hataları düzeltmek için istenmektedir, yanı statik pozisyon ile elan hareketleri arasındaki geçiş esnasında vücudun doğru hareketi içindir. Vuruşlar çok kısa sürmelerine rağmen çok yüksek derecelere erişebilirler, normalden kg başına 62 kg/sn.dir.

Hızlı (çabuk) kuvvet, maksimum kuvvet, koordinasyon, kas sinir sistemine ve sinir sisteminin çalışma durumu şartlarına bağlıdır. Bu hızlı kuvvet özelliğini dahi iyi duruma getirebilmek için bir hızlı izometrik çalışmayı hipotez olarak ileri sürerler. Burada da yardımcı ve kolaylaştırıcı araçların bu tür çalışmalara yardımı olacağını kimse inkar edemez.

Yetenek

Bu doğal bir fizik durumudur ki bununla sporcu hareket adaptasyonuna ve özellikle spor disiplinine karşı uyumu gösterir. Üç şekilde açıklanmıştır :

I - Hareketlerin öğrenimlerinin hızlı kapasitesi ile,

II - Koordinasyon ile,

III - Yeni hareket şekillerinin hızlı adaptasyonu ile.

Yetenek özelliğinin çok genç yaşta yapılan egzersizler ile mükemmelleştireceğine inanılır. En geçerli egzersizler hızlı bir şekilde maksimum denge pozisyonu verecek sinir kas işbirliğinin uygulanması ile olur. Genç yaşlarda yapılan hazırlıklarda sadece özel hareketler yapılmamalı, egzersizlerde çok değişik hareketler yaptırılarak otomasyon önlenmelidir.

Esneklik-Kuvvet-Hız-Koordinasyon- Mukavemet İlişkileri

Sporcuların her durumda koordinatif kabiliyetleri teknik ve kesin olarak bu yukarıda bahsedilen beş ana özellikle ilgilidir.

Yukarıda bahsedilen özelliklerden birisinin eksikliği kesin olarak fiziki performansı etkilemektedir. Fiziki uygulamalar esnasında adalenin kasılma ve kalınlaşmasında adaleyi besleyen damara baskı olur, bu da dolayısıyla kanın hareketini (sirkülasyonunu) sağlar. Böylece bu kasılmalar ve gevşemeler kas kuvveti ile ilgili olduğundan burada kesin olarak esneklik, kuvvet, mukavemet, koordinasyon dörtgeni göze batmaktadır. İlk bakışta dayanıklılığın etkisi gözükmüyor gibi olsa bile kalp dolaşım sistemlerinin yorgunluğa karşı koyabilme kabiliyetini dayanıklılıkla ilgisi kesindir. Buna göre antrenman sırasında sporcuların çalışmayan kaslarını gevşek tutması burada esneklik özelliğini ilgilendirir. Devam eden kasılma hızlı bir yorulmaya neden olacağından esnekliğinin dayanıklılıkla ilgisi burada gözükmektedir. Bir adalenin iyi bir kuvvet ortaya koyabilmesi optimal gevşeme kabiliyeti demektir. Hareket amplitüdünün büyüklüğü adalenin önce çok büyük bir gevşeme durumunda optimal kısalma durumuna geçişteki kabiliyetine bağlıdır. Yeteri kadar gevşemesi sağlanmış, adale daha fazla kuvvet gösterebilir. Bu durumda esneklik - kuvvet ilişkisini ortaya koymaktadır.

Amerika'da yapılan araştırmalarda ısınmadan sonra yapılan esnetmenin iç sürtünme ve antogonistlerin direnişini azaltarak kuvveti arttırdığı ve böylece kontraksiyon hızının adım uzunlukları ve adım frekansının da arttırarak sürat artışını sağladığını ortaya çıkarmıştır. Böylece kuvvet - esneklik - hız - koordinasyon ilişkileri bütün açıklığı ile ortaya çıkmış bulunmaktadır.

Motor özelliklerini otonom ve diğer becerilerden bağımsız olarak var olduğu izlenimi edinilmemelidir. Motor özelliklerini kendileri arasında karşılıklı ilişkiler ve bağımlılıklar bulunduğu gibi, bu özellikler becerilerle de sıkı ilişki halindedir. Her ikisi de sürekli uyum olaylarının etkisindedir. Son zamanlardaki gözlemlerin ışığında günümüz sporunun antreman olayında motor özelliklerle beceriler artık değişik dönemlerde ayrı olarak değil ağırlık noktaları farklı da olsa aynı zamanda edinilmektedir. Özel uygulama olarak söz konusu olan, uzun, orta ve sürekli kısa süreli olarak planlanmasıdır. Bu planlama daima spor dalına özgü olacak, çok karmaşık ve kişisel faktörlerin göz önüne alınmasını gerektirecektir.

ARTİSTİK CİMNASTİKTE FİZİKSEL HAZIRLIK

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Her spor branşında olduğu gibi cimnastik sporunda da iki önemli hazırlık safhası vardır :

1 - Fiziksel hazırlık veya kültür fizik

2 - Teknik hazırlık veya teknik antreman

Birkaç sene öncesine kadar sporcuların başarıları teknik hazırlığın yeterliliği ile olduğu sanılıyordu ve öyleki organik hazırlığın bir zaman kaybı olacağı veya çok az şeye yaradığına inanılıyordu. Bugünlerde dahi sporcular üstün çalışmalarına rağmen bir final çabası gösteremiyorlar. Her spor şampiyonlarının aldıkları neticeler bunun tersini göstermektedir. Bu iki çalışmanın sürekli kriteri ile yapılan hazırlıklar daha iyi netice vermektedir. Genelde aynı ve monoton hareket tekrarı şeklinde yapılan çalışmalar gelişimi frenlemektedir. Böylece cimnastikçi sıkı olarak aynı teknik konu üzerinde çalışıp temel kültür fiziği bir yana bırakırsa yeni hareketlere daha zor ve komplike olarak, zamanla teknik nihayete olumsuz yönde ulaşır.

Fiziksel antrenman günden güne ağırlığı artan çalışmayı omuzunda taşıyabilecek bir çalışmadır. Hareketler mükemmelleştikçe yorgunluk azalır, yorgunluk azaldıkça zorlanma uzatılabilir. Bu bölümde kültür fizik ve onun karakteristik özelliklerinden bahsedeceğiz. Birçok araştırmacı fizik, fiziksel şekillendirme kısmını bırakmıştırlar, buna karşın spor disiplin normlarına dayanan bir fizik antreman teorisi canlandırmışlardır.

Antrenman iki esas temele dayanmaktadır :

1 - Değerlilik

2 - Çeşitlilik

1 - Fizik antrenmanın değerlililği sporcunun yaşı, başlangıç hazırlılığının derecesi ve kişisel fizik yapısına dayanmaktadır.

Her konunun meydana getirebileceği dış çalışma kapasiteleri zamanla zorlanmaya bağlı olarak gelişim modifikasyonları (değişimleri) meydana getirebilir. Zaman zaman organizma daha üstün bir çalışmaya uygun hale gelebilir, bunlar fizyolojik ve morfolojik yükselişlerdir. Fizyolojik ve morfolojik yükselişler sporcuyu limite götürür. Bu çeşit yükselişler Chanon bir merdivene benzetilir ki bu merdivende basamaklar daha

zor ve daha kolay olarak devam eder. Chanon imajı adaptasyon için gerekli olan çalışmanın kalite ve miktarının direk orantısını göstermektedir. Zamanla sporcunun bio fizyolojik durumu geliştiğinde dış çalışmanın yeni duruma alıştığında antrenman yükselmesine uyduğu gözlenir. Bu Chanon merdivende basamak ile adaptasyon periodunun uzunluğunu tasvir ediyoruz, yüksekliklerde de yüklenmenin artışını gösteriyoruz.

Değerliliğin başında iki konu göze çarpar :

a) Devamlılık veya sistematiklik,

b) Tekrarlılık.

a) Devamlılığın esası şuna dayanır. Bir sportif sonuç zamanla uzatılan çalışmaya dayanır ki bu da istenmeyen ertelenmeler ruhsal ve fiziksel tekrar algılamalarına neden olur. Antrenmanı kesmek adaptasyon gelişimini yavaşlatmak demektir, bu da fizyolojik randıman değeri ile nörofizyolojik yükselişlere neden olmasını gösterir.

Gerçekten antrenman devamlılığı ve çalışma yükünün zamanla arttırımı organizmaya yeni yeni düzenli gelişimler kurmaya neden olur, adaptasyon ile kas kuvvetini gençleştirerek mukavemeti artırır.

b) Tekrarlılık : Bu çalışma süreleri arasındaki zamanlara göre değişir, yani uzun antreman dönemleri, kısa antrenman dönemleri ve çok çok kısa antrenman dönemleri için geçerlidir. Antrenmanların sıklığı organik adaptasyon gelişimi ile ve en önemlisi nörofizyolojik gelişimi ile bağlıdır. Fizyolojik gelişiminin tekrarlılık çalışmaları ile yüzde yüz bağlı olmadığı, buna bağlı olarak genel kondüsyon derecesinin de gerekliliği bilinmelidir.

2 - Çeşitlilik : Chanon'a göre çeşitlilik, antrenman programlarındaki çeşitlilik ve genel hareket karakterlerindeki çeşitlilikle ifade edilir. Bunlar antrenmanlarda metodlanmış hareket tipleridir. Hareketin tekrarı çok önemli bir ruhsal denge rolü oynar, monotonluk sadece yorgunluğa değil, sertliğe de yani kapasite yavaşlamasına neden olur.

Genel hareket karakterlerinin çeşitliliği spor aktivetisinin şeklini verir, çok sayıda vücut noktlarının çalışması en uygun motorsal kabullenmeyi geliştirir, yani en uygun sportif yeteneği verir.

Genç yaşta başlanan fiziksel hazırlık genç sporcu adaylarının daha iyi analiz edilmesini, hareket kabiliyeti, uygunluğunu, dış fiziksel uygunluğunu daha açık şekilde ortaya koyar.

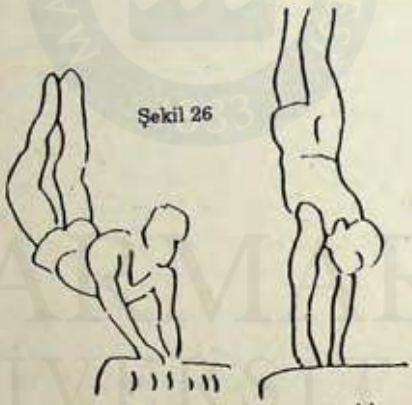
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Sporda, özellikle cimnastikte kas çalışmaları aralarında mantıksal devamlılıkla çalışma olmalıdır? Böylece vücuda akıcılık ve armoni verilir.

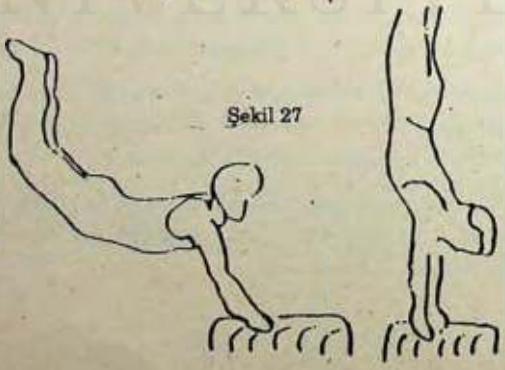
Kas sisteminin başarısı bir itici dalganın ilgili hareket kasımlarına dönüşümüdür. Bu dalga itmesi grup kaslarının itmesi ile oluşur, bunlar ani itmelerle ilgilenirler, vücut kısımlarını frenlerler veya hareketlendirirler.

1 - Kütlesel Kuvvet - Denge - (İmpuls)

Vücudun hızını tutmak ve hareketlendirmek için cimnastikçinin uzun ve komple itme egzersizini yapması gerekir ve aynı zamanda vücudun kendisini kontrol etmesini ve dengeyi sağlar. Şekil 26'da ANDRİANOV'un iki pozisyonda beygir atlayışı sırasında ellerin konum durumu birde Şekil 27'de SZAJNA'da vücut ağırlığının taşıma pozisyonunda ellerin konum durumu ayrıca itme esnasında ellerin durumu gösterilmiştir.



Şekil 26

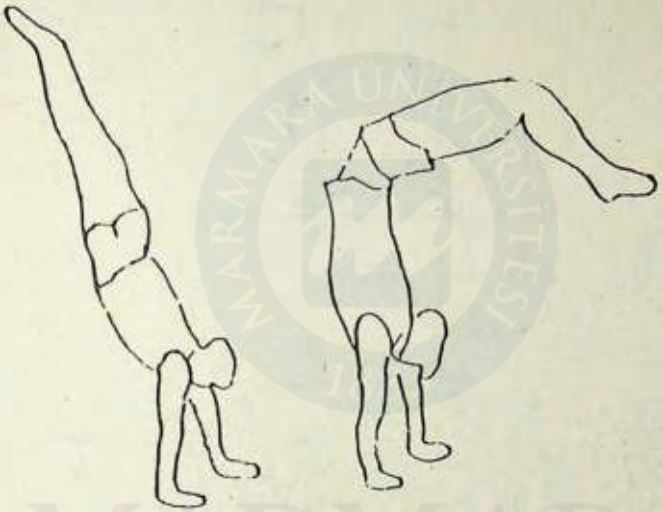


Şekil 27

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2 - Kinetik Zincir

Vücudun akıcı ve armonik bir şekilde gelişmesi için kas sisteminin doğru bir değişim yapması gerekir, serbest vücutta flikflakta knetik zincir ayaklardan ellere doğru gelişir. Hareketin ikinci kısmında ellerden ayaklara doğru gelişir, bu hareketin en güzel örneğini arkada kolların hareketinde görebiliz. Burada cimnastikçinin gördüğü en büyük zorluk aletin hareketli olmasıdır. Şekil 28

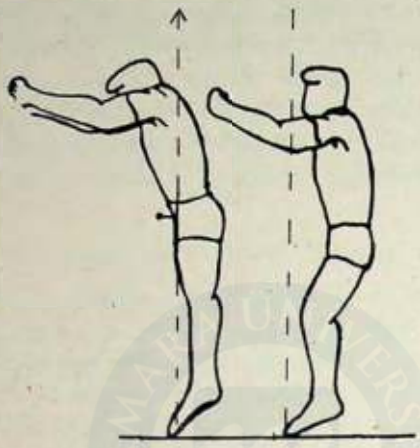


Şekil 28

3 - Değişik İtmeler

İtemelerin kütlesel olmaları için vücut ağırlık merkezine yakın düşmeleri gerekir. İtme, vücut ağırlık merkezinden uzaklaştığında, hareket büyüklüğü vücudun bir dönüş şartını gösterir. Değişik bir itme örnek olarak Şekil 29'deki salto çıkışını verebiliriz. Bu harekette cimnastikçinin öne doğru dönüşü garanti etmesi gerekir. Bu tip hareketlerde rastlanan en önemli hata, dönüşün sade gövdeyi öne vermeyle olmasıdır. Burada yükselme kaybedilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

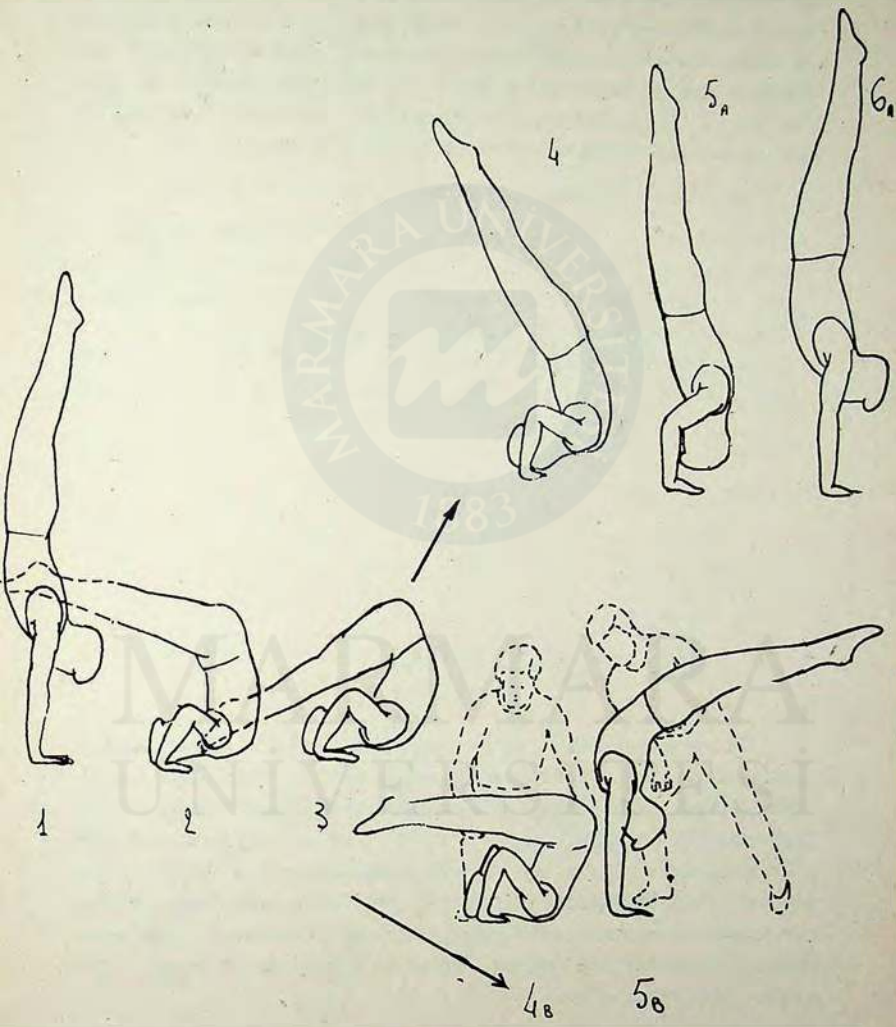


Şekil 29



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Şekil - a ve b'de iki tesir daha iyi ayırt edilebilir. Şekil - a'da dimdik olmayan bir itme ile cimnastikçiyi dik getirdiği görülür. Buna karşı b'de dikmede dışarıya çıkan itme kipe vuruşunu yapar. (Şekil 30).

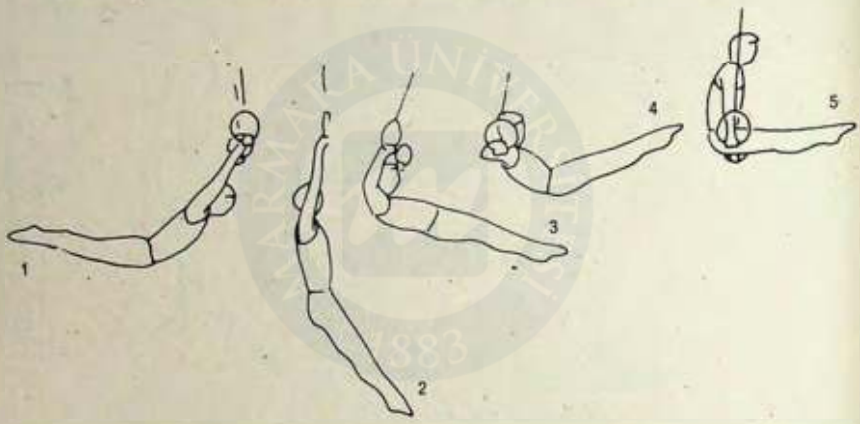


Şekil 30

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

4 - Dönüşüm Devamı

Koşudan sonraki zamanda (Sıçrama anında) vücut kendi bir kısmını bloke eder, diğer kısım serbest kalır. Hareketsiz kalan kasım, etrafında, hareketli olan kısım vücudu dönüşe sokar. Örneğin; beygir atlamada sıçrama tahtasına basış zamanı ve elleri değdirme zamanı serbest vücuda örnek zıplamadan evvel basışı ve arkadan yapılan sıçramalar için dönmeler aynı prensibi diğer aletler üzerinde yapılan hareketlerde görürüz. Şekil 31'de görüldüğü gibi halkada yaprak kipesinde ön vuruşta vücut tutuşu bloke edildiğinde vücut üst tarafa daha kolay yükselir.



Şekil 31

Ön vuruşun erken ya da geç oluşu saltonun bitiminde ellerin barı zamanında ya da geç yakalamasına neden olur. Saltoda ellerin barı bırakmasını çok az bir zaman geciktirdiğimizden saltonun daha isabetli yapılması için mantıksal bir karar vermiş oluruz. Uçuş esnasında tarif edilmiş parabol değişme ise sadece cimnastikçinin vücut ekseni etrafında dönüş hızını değiştirme olanı vardır. Şekil 32'da görüldüğü gibi cimnastikçinin pozisyonu kendi etrafında yaklaşık birden dörtbuçuğa kadar hızlarla dönmesine izin verirler. Toplanma anında sporcu bunun tezatına göre daha rahat döner.

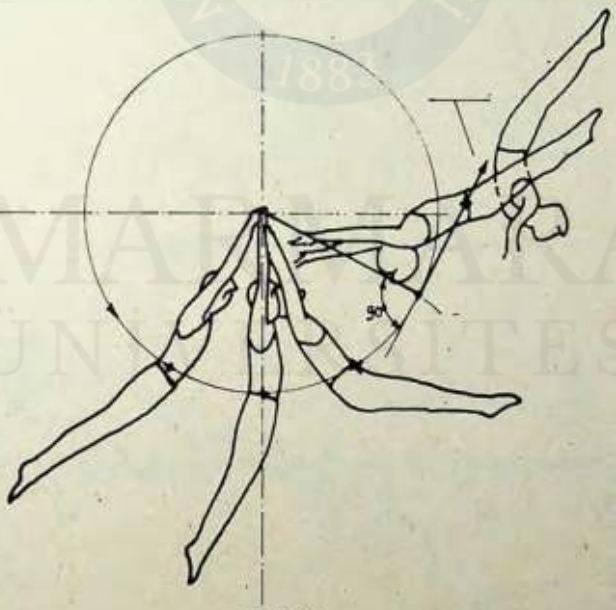
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil 32

5 - Hareketlerin Yönü : Uçuşların Parabolü - Açısal Hız

Şekil 33'de barı bırakma anında bırakıldıktan sonra dönüş noktasından veya sahasından vücut kütlesini uzaklaştırır ve yaklaştırır, örneğin barfikste bütün erişmeklerde, atlayışlarda, miğferlerde uçuşun parabolünü gözlersek, dokunma noktasını bırakma zamanı ile tespit edildiğini görürüz. Bundan sonra cimnastikçi açısal hızını değiştirebilecek vücut kontrolönün uçuş sırasında sıkılığını alabilecek durumda olur.

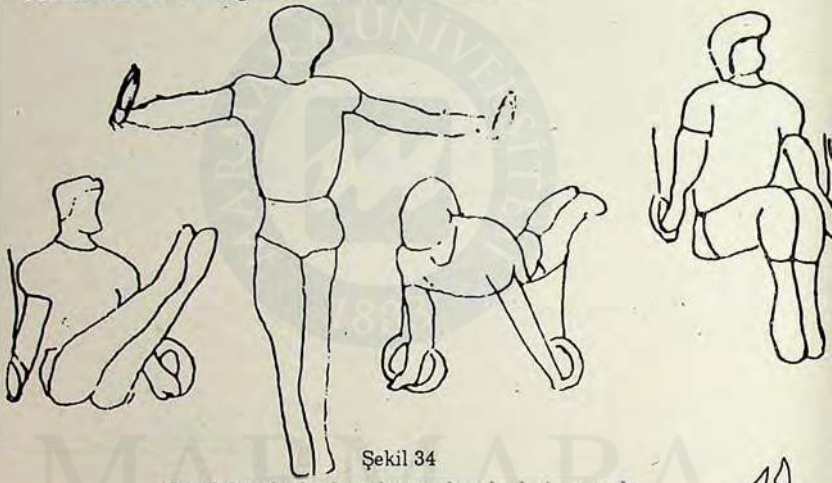


Şekil 33

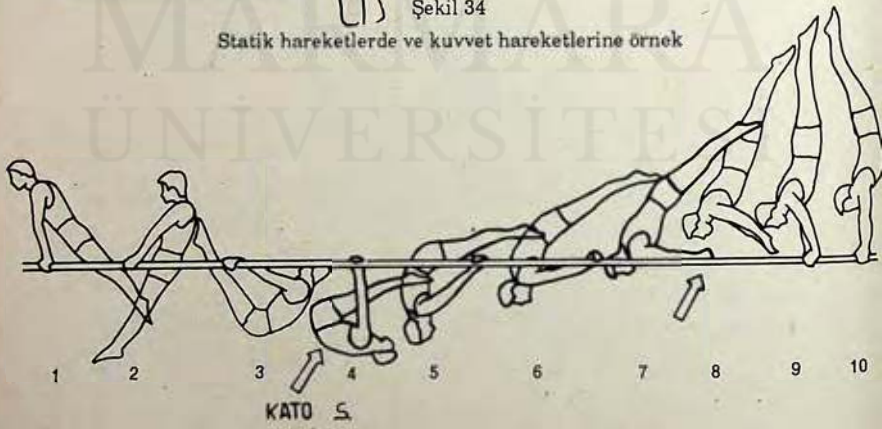
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

6 - Statik ve Dinamik Denge

Dönüş ekseninden ve tutuş noktasından vücut kütlelerini yaklaştırarak veya uzaklaştırarak çaba arttırılır. Tersi ise vücut kütlelerini uzaklaştırarak olur. Dönüşlerde çoğu kez düşüş kısımlarında vücut kütlelerini uzaklaştırmakla enerji düşüşü görülür, tekrar yükselme kısmında vücut dönüşünü sağlamak için vücut kütlesi tutuş noktasına yaklaşır. Bu paralelde alt salto için geçerlidir. Şekil 35' deki paralelde alt saltoda tutuş noktasına göre barlar üzerindeki hareketler açık olarak gösterilmiştir. 4 no'lu resim maksimum yükselme noktasıdır. Yerçekimi burada maksimum duruma gelir ki, bundan sonra uyum içinde tutuş noktasına yaklaşmak gerekir. Vücut kütleleri dönüşü kolaylaştırmak için dönüş eksenini mümkün olduğu kadar yaklaştırmalıdırlar.



Şekil 34
Statik hareketlerde ve kuvvet hareketlerine örnek



Şekil 35

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

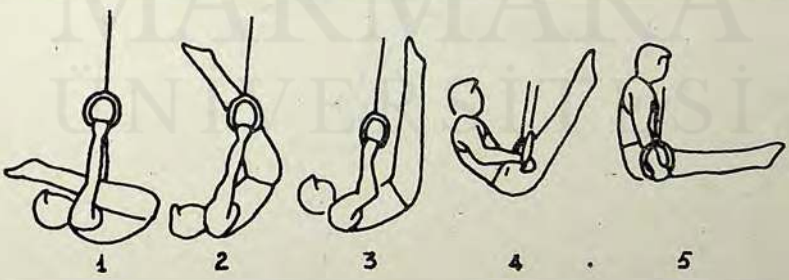
7 - Burgular

Burgularda dönüş iki türlü olur : 1) Sabit noktadan, 2) Uçuş anı sırasında.

İlkinde vücut hala alet üzerinde temasta iken burgu başlar. İkincisinde ise vücut burguya girerken boşluktadır. Bu sırada vücudun uzunlamasına olan ekseni üzerinde eşdeğer dönüş hızları tespit edilir. Değişim dönüşü besleyen dairesel vücut hareketleri ile devam eden kollar asimetrik hareket ederek dönüşe yardım ederler. Her iki teknikte yapılmak istenen dönüş, şekillere göre ve cimnastikçinin kullanmak zorunda kaldığı alete göre kullanılır. İkinci durum maksimum seyirci bakışı verir. Buna karşı birinci teknik neticede cimnastikçi risk ve zorlu çalışma ile oranlanmış dönüşleri arayacaktır.

8 - İç Kuvvet

Vücudun salınım çeşitleri cimnastik hareketinde iç kuvvetler olarak tanımlanır. Bunlar enerjik ve sıkılı olmalıdırlar. Halka salınımları ki bunlar iç kuvvetlerin en canlı örnekleridir. Kendilerine yönelik değil, yapılması istenen hareket yöneliktir onların becerisi hareket nekadar hızlı ve sıkı olursa o kadar güzel olur. Şekil 36 bu prensibi göstermektedir. Halkada iyi bir kipe yapma için cimnastikçi bacaklarını bele 90 - 100 derecelik açıda vuruşla bloke eder. Bu, transfer hareketinin önemini belirtir. Salınımda suspansiyon geçişini kolaylaştırır. Bu prensibin diğer klasik örneklerinde halkalar üzerinde paralelde, barfikste ve beygir atlamalarda görürür.

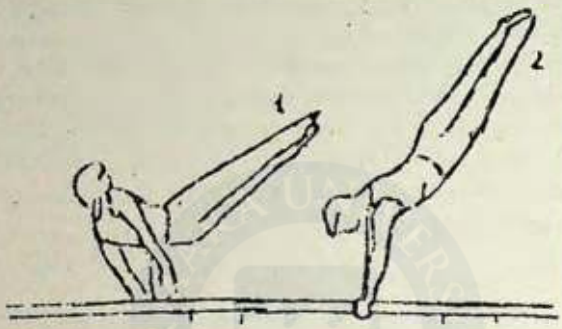


Şekil 36

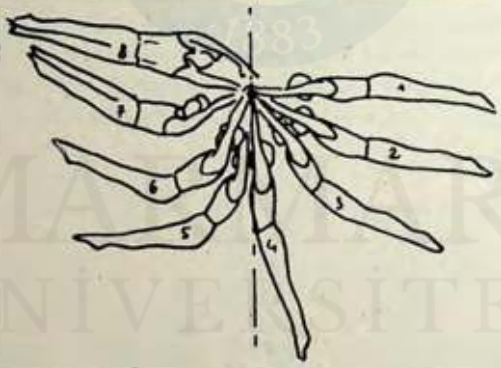
9- İleri Yön Değişimleri

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

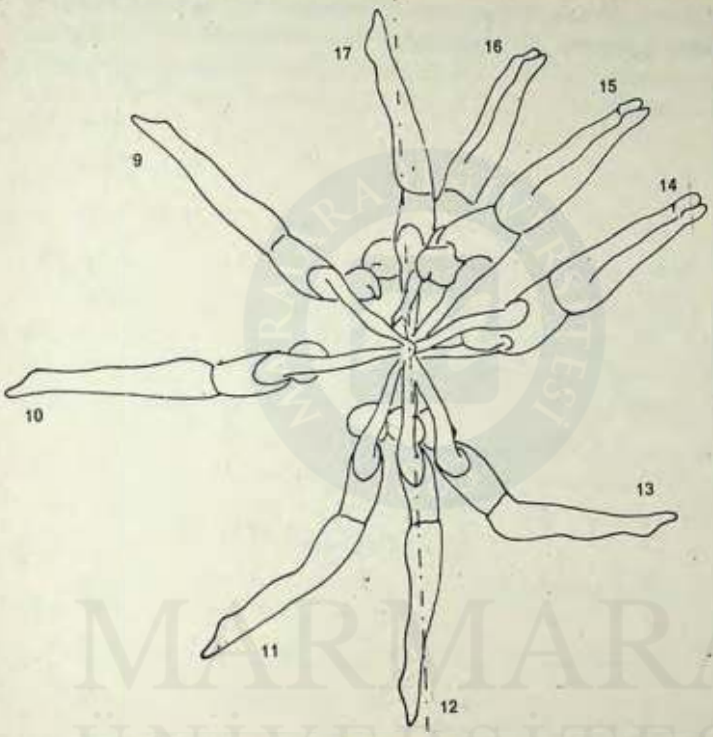
Bütün bu değişimler uç noktalara getirmeyle gerçekleştirilir. En önemli örneklerden biri Şekil 37'de gösterilen paralelde Stutzgerde görebiliriz.



Şekil 37



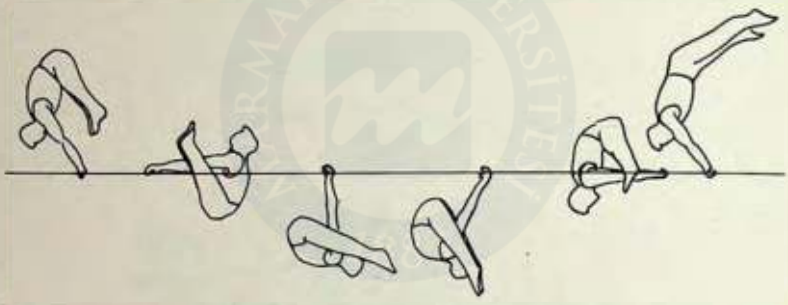
Burada vücudun alt kısmının gerginliği, sıkılığı uzunlamasına sabit olarak tutulmuştur. Knetik zincir birleşik tutularak cimnastikçinin vücut dönüşünü hareketlendirmesini ve kas noktalarının diğer bölümlerini sabit bir basınçla uygulayarak hareket değişimlerini devam ettirir. Bir diğer örneğide Şekil 38'de görebiliriz.



Şekil 38

10 - Dış Kuvvet Fonksiyonunda Vücudun Yeri ve Önemi

Vücut kısımlarının maksimum limite yaklaşımını ve hareketin geometrisini güzelleştirirler. Harekette maksimum bir potansiyel enerjinin büyümesini sağlar. Şekil 39'daki fotoğraflarda cimnastikçinin omuz kısımlarını şahane hareketlililği ile açık olarak kullanarak maksimum uzanmak ve uzunlamasına yayılıp aksiyonun meydana getirdiği hareketi açık olarak görüyoruz. Bir diğer örneği Stalder hareketini zamanlamalarını gösteren teknik fonksiyonlarında vücut kısımlarının gevşemesinin önemini görüyoruz.



NAKAJAMA

Şekil 39

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ANTRENMAN PROGRAMLAMASI

Antrenman programlanması gerçek bir sportif çalışmanın dengeli ve düzenli rehberini tasvir eder.

Basit olarak programlanma çalışma yükü ve tekrar başlama temelidir. Bir teknik bilimsel değerlendirme çerçeveletmek istiyorsak ki öğretenin objektif ve subjektif bilgiler fonksiyonu ile monte ettiği veriler programlamanın içeriğindedir. Bu bilgilerin temeli zamandan kaynaklanan bir antrenman düzeyine yayılmıştır ve bunların belli çizgileri aşağıdakilerdir.

1 - Yarışma periyodu (yarışmaya yakın)

2 - Yarışma önce periyodu (yarışmadan oldukça önce)

3 - Formasyon ve alışma periyodu (yarışmadan çok çok önce)

Bu zaman bölümlenmesinin teknik sonuçlara dayanan bir sınırlama ve bir çalışma yükleri verir. Bu sınırlamalar ile olanak dahilinde bilgilere inmek ve birçok hareketlerin teknik formülünü istemek bir fırsat başlangıcı yaratır. Objektif ve subjektif.

Objektif elementler denince; a) Tüm veya sınırlanmış şekilde mücadelenin yayılımı, b) Temel boyutlarda lokalize edilen kararlılık, c) Yarışma takvimi, bu veriler birçok sportif federasyonlar için sabittir ve bunlar objektif olarak şartlandırılmışlardır.

a) Aynı zaman içerisinde antrenman yapan cimnastikçilerin değişik hazırlığı ve değişik yaşları,

b) Antrenman sırasında hazır bulunan cimnastikçi sayısı,

c) Sporcuların ruhsal ve fiziksel durumu.

Bu yorumlamadan şu sonuç çıkar, cimnastikçi disiplininin gerekli getirdiği karşılaştırmaya dayanan bir antrenman programını birleştirmek teorisi gereklidir. Her durumda sadece ilgililerin kendi yeteneğine göre çıkarabileceği seçimler gerektirecektir. Bu konu ile birlikte en önemli durum sporcuların teknik kapasitesi ve yaşının armonize edilmesidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Haftalık Antrenman

Başlangıç çizgisinden iyi bir haftalık antrenman çalışmasının eşit ve doğru dağılımı verilmelidir.

a) Yedi günde yapılabilecek antrenman sayısı:

b) Cimnastikçilerin fizyolojik özellikleri ve teknik gereklilikleri.

Eşit çalışma dağılımı ile tam bir hazırlık vermek için altı alet üzerinde bir komple uygulama amaçlanır. Burada sinir ve kas tabiatını değiştirmeye özen göstermeliyiz. Sporcunun yaşam boyunca haftalık antrenmanı üç basamaklı bir minimumdan altı basamaklı bir maksimuma gitmesi gerekir. Olgun cimnastikçiler dört antrenman sınırlamasından aşağı inmelerinde başarılarının %40 ile sınırlanmış demektir. Alalade sporcular bütün aletlerde minimum çalışma ile iyi bir dost ve gözle görülebilecek bir kültürfizik gerçekleştirmek için haftada en az beş defa akşam saatlerine dağıtımla her defasında üç üçbuçuk saatlik bir çalışmaya sıkıştırmak gerekir. Akşam vakitleriden evvel daha geç saatlerde antrenman yapabilirler. Antrenman sayısı indirilmedikçe antrenman için ayrılmış zamanı iyi değerlendirmek gerekir. Bunun için programlanma işi büyük öneme sahip olur, bu çalışma için tüm zamanı kaybetmemelidirler. Çok gerekli durumlarda bir tek alet üzerinde antrenman verilebilir, ama yarışmlardan uzak zaman periyodlarında. Haftada en az üç antrenman yapılmalıdır.

Not : Haftada üç defa yapılan antrenman durumlarında büyük bir neden kullanım sahasının sınırlı olmasıdır. Bu yüzden sporcu özel bir kültür fiziğe iki seans ayırmalıdır (eklemlerin hareketi ve kuvvet hareketi) bu üç gün aletler üzerinde hazırlığa verilmelidir.

Antrenmana Başlangıç :

Sayılar üzerinde değişik çalışma şartlarında dönmeler yapılarak bir program uygulanabilir.

I. durum haftada üç günlük çalışmada

I. gün üçbuçuk saatlik çalışma aletler yer cimnastiği - K. Beygir Halka - A. Beygiri

II. gün üç üçbuçuk saatlik çalışma aletler A.Beygiri - Paralel - Barfiks - K. Beygir

III. gün üç üçbuçuk saatlik çalışma aletler. Yer Cim. - K. Beygir - Halka - Paralel - Barfiks.

Not : İleride göstereceğimiz özelliklere dayanarak kültürfizik bu periyodlar içerisinde önemle yapılmalıdır. K. Beygir belli bir sınır ölçüsünde her zaman yapılmalıdır. Her alet üzerinde bir zaman ayırmak önemlidir. Böylece bir antrenmanda komple bir çalışma yaratabiliriz ve bir alet üzerindeki çalışma bitmemiş olsa bile mutlaka alet değiştirilmelidir. Antreman sonunda yarım kalan çalışmayı tamamlama fırsatı araştırılmalıdır.

II. durum haftada 4 antrenman

I. gün üç saatlik çalışma aletleri Yer Cim. K.beygir Halka

II. gün üç saatlik çalışma aletleri A. Beygiri Paralel Barfiks

3. gün 3 saatlik çalışma aletleri Halka K. Beygir Yer

4. gün 3 saatlik çalışma aletleri Barfiks Paralel A. Beygiri

Özel ve genel kültür fizik antrenmandan önce ve sonra verilmelidir. 4. günde aletlerin dağılımı çalışma alışkanlığı ve fizik tazeliğini kurma nedenleri yaratmak için böyle dağıtılmışlardır.

III. durum haftada 5 günlük antrenman

1. gün ikibuçuk, 3 saatlik çalışma aletleri Yer Cim. - K. Beygir Halka

2. gün ikibuçuk, 3 saatlik çalışma aletleri A. Beygiri, Paralel, Barfiks

3. gün ikibuçuk, 3 saatlik çalışma aletleri yarışma yaklaşımı için hatalı kısımlar üzerinde istekli çalışma, özel mukavemet ve yarışmadan önce eş değer çalışma.

4. gün ikibuçuk, üç saatlik çalışma aletler Halka, K. Beygir, Yer Cim.

5. gün ikibuçuk, üç saatlik çalışma aletler Barfiks, Paralel, A. Beygiri

Aletlerin dönüşünü ve kültür fizik düzeyleri her zaman benzerdir. Zamana göre değişen ve buna göre kullanılabilen çalışmalara dayanabilmiştir. Haftada 5 günlük çalışma antrenmanı minimumdur, çünkü normal sporcular haftada 6 günde iki seans çalışma yaparlar.

Antrenmanın Hacim Şiddet ve Yoğunluğu :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Haftalık çalışmada yukarıda gösterilen üç muhtemel hacim şiddet ve yoğunluk yapılır.

Hacim : Yapılması gereken çalışma miktarının bir periyod ve antrenman akışına bağlı olarak hareket gruplarını veya hareketin tekrar sayısının gösterilmesidir. Hepsi de özel konuda değindiğimiz gibi kültür fiziği de içerir.

Şiddet; sporcunun antrenmanda dayanabileceği maksimum çaba değerini verir, yani hazırlık çalışmasında verilen mücadele çabası yarışmada gösterileceğine göre 2 - 3 defa minimum olarak, Japon erkek milli takım günlük çalışmanın ikinci seansında her alette 5 - 8 defa tekrar etme gücüne sahiptirler.

Bunlarla bu sporu en iyi milli temsilcilerinin maksimum şiddet değerini gösterir. Şunu hatırlamamız lazım ki şiddetin özel hazırlık zamanları etrafında egzersizlerin kısım tekrarı ile antrenmanda maksimum şiddet yarışabilir.

Yoğunluk : Zaman birimine sıkıştırılmış çalışma miktarını gösterir, değişik zamanlarda yapılmış hareketlerin tekrar sayısı değişik antrenman etkileri üretir. Gözönüne alınan değerler şunlardır : Aktif çalışma zamanı ve mola zamanları, eğer tekrarlar tamamlanmayan tekrarlarla takip edildiklerinde ilgili vücut kısımlarının özel mukavemeti veya aneorobik laktik asit mukavemetinin iyileştirilmesi sonucuna dayanan antrenmanlardır. Bir tekrarla diğer tekrarlar arasındaki aralar uzunsa antrenman yeni hareketlerin öğrenimi veya onların koordinasyonu veya onların stilistik mükellemiyetleri ile sonuçlanır.

Üç Periyodun Tesbiti :

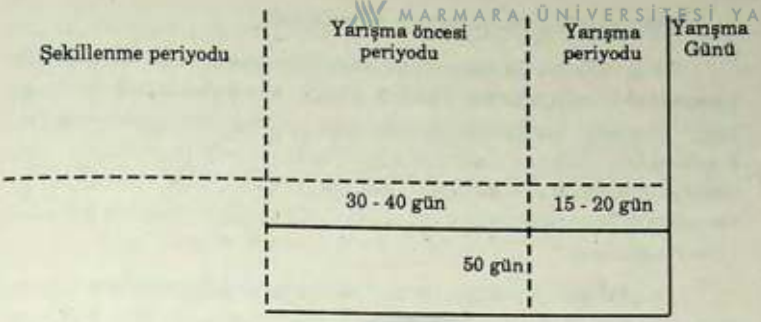
Üç periyodun başlangıçı uygun bir veriyi tanıtır. En mantıksal başlangıç aşağıda zamanla değişim uzunluğu periyodunu gösteren fonksiyonel bir şekilde verilmiştir.

a) 1. Periyod - Yarışma adı altında bilinir, yarışmayı içeren 15 - 20 güne tekabül eder.

b) 2. Periyod - Yarışma öncesi adı altında tanımlanır ve yarışma öncesine 40 - 50 gün evvelinden yaklaşık 30 gün sürer.

c) 3. Periyod - Şekillenme ve uygulama adı altında tanımlanır, yarışmadan evvelki 50 günün üstüdür.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



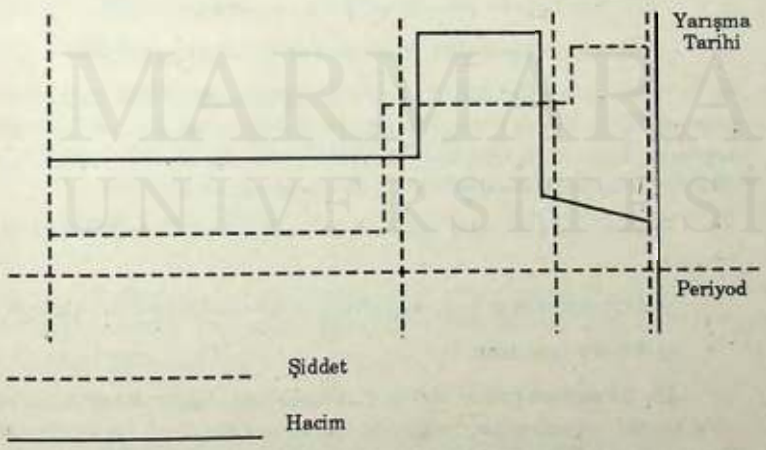
Antrenman ve periyodu arasındaki ilişkiler

a) Yarışma periyodu - kuvvetli şiddet orta hacim

b) Yarışma öncesi periyod - orta şiddet kuvvetli hacim

c) Şekillenme periyodu düşük şiddet orta veya yüksek hacim

Takip edecek kural şekil de iki şemayla gösterilmiştir. Bunrada 3 periyod da daha önemli gözüken hacim ve şiddet çalışma yayılmasını gösterir.



Programlamanın Değerlendirilmesi :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Programlamanın değerlendirilmesi yarışma takviminde gösterilen yarışmalar veya sporcunun hazırlık derecesini kontrol etmek için antrenörün yaptırdığı yarışmalar ile tanımlanır. Burada yarışma derecesi milli takımların milli ve uluslararası yarışmalarda, antrenmanlarda sporcu rekabet derecesini ölçer, bölgesel yarışmalar tam olarak alışma şeklinde tanımlanır, burada egzersizlerin statik fiziği ve cimnastikçinin psikolojik durumu gözlenir.

Ustalar kategorisi için bu bölgesel değerlendirmeler yani dereceye girip girmeyeceği durumunu doğru ve kesin değerleri ile verir. 2 yarışma arasında yarışma tipi için gerekli bir antrenman ritmi kullanılır. Bu iki prova arasındaki ara 15 - 20 gün ile sporcu formuna dikkat etmelidir, yarışmaları sınırlanmış bir periyod içerisinde toplamak olağan hale gelmiştir, böylece cimnastikçileri 20 - 40 günlük bir zaman çarkı içersinde en istenilen fizik teknik şartlara getirmiş olacağız. Böylece bir fizyolojik ve psikolojik tekrar elde etme periyodunu aramamış olacağız. Eğer Yarışmalar uzun aralarla yaklaşırlarsa programlama çalışmalarının hacim ve şiddeti arasındaki dozajlarının iyi ayarlanması gerekir, böylece sporcu çalışma yükü ve gerilimi durumunda çekilmiş olacaktır.

Bölgesel ve milli yarışma takvimi daha düşük kategoriler için bu alternatifleri göz ününde tutar, bunlarlar;

- Yeni hareketlerin çalışma periyodu (yenileme ve teknik ilerleme)

- Psiko fiziğe dayanarak armoni içinde dinlenme periyodları.

Daha önce söylendiği gibi sporcunun formu uzun bir zaman içinde elde edilemez, çünkü cimnastik gibi bir sporda psikolojik ve fizyolojik sapmalar önlenemez. Cimnastik hareketlerinde denge ve duygusal etki gösterir. Bu saplamalara neden olacak sebepler şunlardır :

a) Yarışmaya hazırlık için uzun zaman periyodları (çalışma ve öğrenme)

b) Antrenmanın monotonluğu böylece ilgi ve motivasyonu öldürür.

c) Süper antrenman.

İlk iki nedeni pozitif olarak tarifleyebiliriz. Süper antrenman ise tıbbi sportif patoloji sahasına girmek için ekstra fizyolojik durumlara girer. Bu durumda sporcu sinirsel ve heyecan sinyalleri verir, bazı zaman-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

larda isteksizlik durumları da verebilir. Sporcu kuvvetin kaybı durumuna daha evvel yapmış olduğu hareketlere koordine edememe ile gelir; antrenörler aşağıda gösterilen kontrolleri yapmalıdırlar.

a) Kahvaltıdan önceki ağırlık durumu ile antrenman sonundaki ağırlık durumunu ölçerek verilen kalorinin çalışmayı karşılayabilecek boyutta olup olmadığını anlamak,

b) Yataktan kalkmadan evvel nabzı ölçmek,

c) Alışkanlıklara bağlı olarak akşam uykularını kontrol etmek.

Eğer iyi kullanılabilirse bu fonksiyonel değerler pozitife yönebilirler fakat kontroller yapaysa bir çok tehlikeler ortaya çıkabilir. Bu durum yarışma öncesinde olursa antrenman şiddet ve hacmini indirgemek gerekir, eğer hazırlık anında olursa yine de çalışma egzersizi parçalarını sınırlamak lazımdır. Bu gibi zamanlarda bunlar koordine edilemez.

Sporcu formunun düşüşü bir alarm işaretidir ve bir organik tedavi gerektirir yani moral verme, çalışma yükünü azaltma ve iç tedavi.

Hacim, Şiddet ve Yoğunluğun Kapsamı.

Yarışma hazırlığındaki üç zamanın final ve teknik karakteristiklerini belirlemek bu üç periyodun kapsamı ile gösterilir. Hazırlıkta psiko - teknik özelliklere sahip maksimum bir çalışma düzeyi ideal edilir.

Uygulama Kısmı :

I. Periyod (yarışma periyodu)

Her periyodun iki temeli vardır. 1 - Sonuç , 2 - Uygulama modeli.

1 - Yarışma Periyodunun Sonucu :

Cimnastikçinin tüm hazırlığının sonucunu alma zamanıdır. Burada şunlar tedavi edilmelidir. Stil, vücut tutuşu, teknik mükemmellik ve altı aletin özelliklerine dayanan tüm faktörler.

Fizik uyumuna gelince bu husus gevşeme özel mukavemet kültür fiziklerini tedavi etmelidir. Tehlikeli ve fizik durumuna zarar verecek yeni hareketlerden kaçınılmalıdır.

2 - Uygulama Modeli :

Her antreman sonucunda onbeşer dakikalık kültür fizik

Stil ve vücut tutuşu ile ikiye ayrılmış egzersizler

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Vücut bünyesi için egzersiz yapımı yani özel mukavemet

Hareketlerin ve bağlantıların daha iyi, daha mükemmele getirilmesi

Eğer sporcu mukavemet yönünde zayıfsa 15'er dakikalık genel ve özel kültür fizik.

Not : Bu uygulama kısmında denilen herşey her antrenmanda yapılmamalıdır. Bunlar antrenmanlarda bir stilin tedavisi ve vücut tutuşu içindir.

Devam eden antrenmanda minimum 4 alet üzerinde her zaman bağlantıları iyileştirme hazırlığı yapılmalıdır. Bir mukavemet antrenmanında sporcu hazır olsa dahi az ara ile tam egzersizi tekrar etmelidir.

II. Periyod (yarışma öncesi periyodu)

1. Sonuç : Genel ve özel kondisyon ve egzersizlerin bileşimlerinin toplarlanma zamanıdır. Bu bir gerçeğin oluştuğu zamandır. Az bilinen ve hata yapılabilen hareketler üzerinde çalışmalar derinleştirilebilir. Gevşeme ve kuvvet için özel kültür fizik ile genel kültür fizik antrenman sonlarında 15 dakikalık bir gereksinim gösterir. Bu durum antrenman başlangıcında da yapılabilir fakat sabit bir kural değildir. Yüzme, basketbol, hentbol gibi aktif olan sporlarda bu periyotta faydalı olur.

II. Uygulama Modeli

20 - 30 dakikalık genel ve özel kültür fizik

Teknik mükemmellik ve vücut tutuşu için egzersizler

Az güven duyulan hareket çalışmaları

Aralıklarla çerçevelenmiş bir özel kondüsyon çalışması

Eğer egzersizler iyi biliniyorsa bunların ikinci defa yapımı

Haftada en az iki defa kuvvet arttırımı çalışması

Antrenman bitiminde yüzme, hentbol, basketbol çalışmaları gibi aktif sporlar ve en son olarak da mutlaka özel ve genel kültür fizik yapılmalıdır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

III. Periyod (Şekillenme Periyodu)

1 - Sonuç : Hareketlerinin öğrenme periyodudur. Bu antrenmanda psikolojik ve sinir üzerinde çalışmalar yapılır, bu kısımda cimnastikçiye güven verilir. Teknik eğilimlerini bulup nefes değerlendirmeleri yapılır. Zaman zaman bilinen ve başarılan temel egzersizlerin tekrarlatılmaları fayda sağlar.

2 - Uygulama Modeli :

30 - 40 dakikalık özel ve genel kültür fizik çalışmaları

Bilinen hareketlerin veya bağlantılarının mükemmelleştirilmesi, kuvvet ve mukavemet artırmak için tüm aletlerde yüklenme antrenmaları ve yardımcı aletlerde çalışmalar.

Esneklik ve gevşeme için özel kültür fizik çalışmaları.

Antrenman bitiminde yardımcı faaliyetler yüzme, basketbol, hentbol ve tekrar edilen süratli koşu yarışmaları yapılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883

ARİSTİK CİMNASTİKTE PSİKOLOJİK HAZIRLANMA :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Bu psikolojik hazırlanma konusu tanımı belkide hazırlıksızdır. Çünkü bu konuyu veren ve bu çalışmayı ilgilendiren materyallerin karışıklığı bu nedenle olmuştur.

Antrenman psikolojisi öğreticileri değişik terim kullanmalarına rağmen iki esas temel etrafında yönlenirler. Birincisi nörofizyolojik ve metadolojik kısımlardan müteşekkil motor öğrenim, ikincisi yapmasını gösterdiğimiz sportif pratik çalışmaların sporcuya verdiği heyecan ve etkisel problemlerin yan çalışmasıdır.

Bu konuda bilimsel çalışmaların ilmini pek istemiyoruz ama bu konuda yapılmış bir seri çalışmalara dayanarak, bu olaylar üzerinde gözlemler yaparak basitçe limite varmak istiyoruz. Bu gözlemlere dayanmadan önce Prag Üniversitesi profesörlerinden İtalyan Cimnastik Federasyonunun yönettiği kursa gelen Prof. Miroslav Vanek'in bir kısım çalışmalarını vermek faydalı olur kanısındayım. Vanek'e göre cimnastikçi sadece bir dönme dolap değil, iyi bir sinir sistemi ve iyi bir kan sirkülasyonuna sahip bir vücut değil o sadece metabolizmanında bir ürünü değildir. O, yerde kulplu beygirde, parelelde, barfiksde, halkada bütün isteği ile çalışan bir insan yaratığıdır ki onda psişik durum hareket faktörlerine etki eder. Ve buna ilaveten biyolojik yapı, iklim, sosyal yapı ve aynı zamanda kendi kişiliği onun diyalektik şekil şartına izin verir. Bütün bu değerlerle birlikte onun kendisi ile olan komplike ilişkileri ve dinamizmi de önemli bir konu teşkil eder. Bruno Grandi'de (İtalyan Cim. Fed. Bşk.) bu konuya şunu ilave etmek ister. Bütün bunlar çaba dolu hayat çarkı içinde ve hatta daha da hızlı olarak yarışma çarkı içindedirler. Nörofizyolojik açıdan hareket, sinir sistemini değişik analiz merkezlerinin kontrol işlemleride sınırlandıramazlar. Her kısım hareketi aynı zamanda şekillendiren bir kriter değeri ile hareket eder. İnsan vücudunun dinanizmi ki, bu sinir sisteminin en önemli kısmıdır ve bu cimnastik gibi sporda çok önemli bir yer tutar. Hareketin mekanik parçalarına, yarışmanın vermiş olduğu heyecan problemlerine, hareketi şahsiyeti ve tanıtıcı parçaları eklenerek cimnastik dinanizminin artistik ifadesi kısmı gerçekleştirilir.

Motorsal Öğrenim :

Burda merkezi sinir sistemi ve motorsal aksiyon bir bütün olarak yer alır. Aksiyon değişik fonksiyonlara bağlı olan çeşitli çatılar altında gerçekleştirilir. İlk adımda görülen kısımlar şunlardır :

1 - Bir dış kısmı reçete eden sistem dış dünyadan gelen bilgileri, vücudun kendisini ilgilendiren bilgileri toplayan kısım.

2 - Bir analiz sistemi (hareket veya seçim analizleri)

3 - Karşılaştırma sistemleri, bunlarla tesir yolları çevresinde müdahale programı kurulur. (Hafıza ve işbilirlik merkezi)

4 - Bir stimilo merkezi ve iki kısımdan meydana gelmiş arzu kabülü pramidal sistem ve ekstra pramidal sistem.

Değişik fonksiyonların hızlı işbilirliği şunu tespit eder. Motorsal tecrübe çerçevesinde (zamana bağlı olmadan) gerçek izlenimler ki bunlar hareketin kendi elementel kısmının meydana getirir ve devamında öyle hafızalar sabitleştirilir ki olağan hale gelen motorsal ilişkiler doğar.

Vücut Şeması :

İç kas ve iç kısım analizleri arasındaki devamlılık raporu dış şartlara bağlı ve boşlukta vücudun kendi durumunu tanımak olanağını verir. Sporcular arasında cimnastikçiler kendi iskelet kas yapısını kendi şekillenmesini detaylı olarak en iyi bilme noktasına erişenlerir. Burada cimnastikçinin vücut şemasının incelenmesinin gerekliliğini söylemek zorundayız. Sporcunun hareketlerini akılcı, ekonomik geometrisi altında yapılmasını sağlamak için Prof. Ukran ve yardımcıları şu kriterleri verir:

1 - Egzersizlerin aracılığı ile tekniği öğrenme hareketi (transfer)

2 - Öğrenme hareketinin doğru fikrini aşılamak

3 - Sporcunun başarı eğilimleri sırasında hareketi kendisi için uygunluğu fikrini yaymak.

4 - Hareket üzerinde usta olan ve olmayanlar arasında hareketin teknik tartışmasını yapmak.

5 - Egzersizlerin yapımı sırasında sporcuyu aktif tutmak.

6 - Hareketin ana bölümlerinin sabitliği ve hassasiyeti

Transfer :

Transfer üzerinde bütün yazarlar aynı görüşte değillerdir. Çünkü değişik ağırlık ve değişik boyutta bir aleti kullandırmak sureti ile veya sporcunun sadece vücudunun bir kısmını yahut sadece vücudunun bir

yönünde kullandırmaya zorlamak hareketin mükemmelleştirmesini aramak gereksizdir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Knapp'a göre benzer hazırlık egzersizlerinde harcanacak zaman yerine hareketi tabii olarak tekrar etmek daha iyidir. Başka araştırmacılar transferin bir bireysel yetenek varlığı kanısına varırlar. Bazen bu uyum derecesini değiştirebilirler. Bu durumda yardımcı ve benzer aletler motorsal öğrenim şekli altında büyük fayda sağlayabilirler. Psikolojik şekilde aynı faydayı sağlar. Tabii hareket yaptırımlarının değişik şekilde vereceği rizikolar özellikle genç sporcular için konuşulduğunda çalışma hipotezleri içerisinde özel eğilim gösterir.

Otomasyonların Kullanılması Ve Kararlılık :

Prof. Pfanner (Pizza Üniversitesi)'e göre otomasyonların stibilizasyonunu takip etmek, hissi bir motorsal tecrübeye ve sorumluluğun yüksek canlılığına dayanmaktadır. Bu çeşit pedagojik eğitsel model hareketin sadece iyi bir şekilde oturtulmasına yaramaz buna ilaveten hareketleri sabitleştirmeye yarar. Hataların tekrar yapılmasını önleyici aktif kontrol tipini yaratır.

Hataları Azaltma Yolları :

Motorsal hatalar önce çalışmaların başlangıç kısmında sınırlanmalılar. Eğer burda sınırlandırılmazlarsa mükemmel olmayan motorsal alışkanlıklar ve refleksler oturur. Bunun içinde en kısa zamanda mümkün olan düzeltmelere gidilmelidir. Hatalar her zaman dış orijine sahip değildir. Ama değişik nedenli içsel sinir - kas nedenlerine dayanabilirler.

Antrenör, sporcunun göstereceği dış görünüm bilgileri ile de ilgilenmelidir. Böylece doğru duyarlılıkla hareketin doğru bir tasavvurunu gösterip çerçeve çizer.

1 - Egzersizleri belli bir periyod boyunca sürdürmek.

2 - Hareketi istenilen yönde yönetmek.

3 - Direk olarak ve yardımcı araçlarla geliştirmek.

4 - Sporcuya sözlü olarak egzersizin bütün detaylarını açıklamak.

Kişisel olarak hareketin doğruluklarını hareketin hataları ile karşılaştırmak için film resimlerine dayandırmayı çok önemli buluruz. Burada sadece pozitif filmlerde ısrar etmek gerekir. Böylece sinir kas yardımcıları şartlarında çıktıkları bilinir.

 MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Bu konunun ikinci kısımında heyecan ve karakter noktasını incelemekle antreman psikolojisine değinmek istiyoruz. Yarışmalarda ve aynı zamanda antremanlarda yüz yüze gelen sporcular sportif bir ilgi ve iştirakle direk olarak bütünlük ve samimiyet oranları ile kişiliklerine uyum sağlarlar. Sporcu ne kadar aktif ise spora ve varmak istediği sonuca ne kadar kendini vermişse onu başarıdan uzaklaştıracak birçok şeylerden rahatsız olacaktır. Bütün bu heyecan verici şartlar sporcunun kişiliği ve fiziği üzerinde refleksler meydana getirirler ki bu refleksler sportif kariyeri etkileyecek derecededir. Ve çok az kerelerde vücutta ruhsal hastalıklar oluşturabilirler.

Fransız psikolog Pierre Daco "İnsan ne olduğu ve ne olduğuna inanması arasında bocalayan kişidir." sözüne inanır. Sabit bir çabaya alıştırılmış sportif başarı neticesine şartlandırılmış bir sporcu, iç mücadele durumunda kendini bulur. Cimnastik sporcuları çok şık şekilde olgunluk devrelerinde hazırlık düzeylerinin doğru bir değerine sahip değillerdir. Bu varılan hazırlık, elde edilen değeri ispat etmek için matematiksel noktaları değerlendirir. Bu şekilde bir kondüsyon kontrolü gözlem karşılaştırılmalarını ortaya çıkarır. Bunlarla ruhsal temellere paralel olarak fizik temelleri de yaratılır. Yeni öğretimi, çabayı pozitif değerlendirme şekli oluşturulur.

- Hareketleri doğru ve hatasız bir şekilde öğretmek.

- Sporcunun kapasitesine bağlı olarak hareketleri zaman zaman (peyder pey) yapırarak safha safha ilerlemeyi sağlamak.

- Sınırlamaların kişisel kapasitelerine uymak.

- Çalışma kısmında hareket üzerinde konsantre olmayı öğretmek :

Böylece her çalışmanın pozitif olmasını ve en iyi tesbiti sağlamak.

- Sporcunun korku ve kararsızlıklarını teknik ve psikoljik yaklaşımlarla gidermek.

- Yerine göre değişiklik yapmasını bilmek.

Konsantre Olmak :

Verilen bilgilerden başka uygulaması en zor olan konsantre olma kapasitesinin birleşimidir. Bunlar için bazı Sovyet çalıştırıcıları aşağıdaki bulguları sıralar :

1 - Her tip egzersizde antrenör cimnastikçiye çok iyi tarif edilmiş motorsal bir ödev vermelidir ve her yönelmeden önce onu ikaz etmelidir.

2 - Egzersize başlamadan önce yapılacak egzersize dikkatini yöneltmek, düşünerek, konuşarak yani tek kelimeyle hazır olmak.

3 - Aletle yaklaşıldığında cimnastikçi onu çevreleyen tüm şeylerden uzaklaşmalıdır. Ve dikatini yapacağı element üzerine yöneltmelidir. Bundan başka gerilimleri değerlendirmek, kaslarını da dikkat altına almalıdır.

4 - Hareketler başladığında cimnastikçi takip eden her elemente göre dikkatini başarılı olarak dağıtmalıdır, karışık bir element üzerinde konsantre olmak negatif etkilere dayanmaktadır. Bunun için serbestlik ve gevşeme sonrası zamanını beklemekte en büyük hataları meydana getiren durumdur.

5 - Hareket ve egzersiz yapıldıktan sonra cimnastikçi kendi kendine ödevi bitirdiğine dair değerlendirme yapmalıdır ve ikinci zamanda elde edilen tecrübeye göre psikolojik durum şartı ki Sovyet resmi organı tarafından yayınlanmıştır. Prof. Vanek cimnastikçinin psikolojik hazırlanmasında iki önemli zaman ayırır :

a - Objektif hazırlık,

b - Subjektif hazırlık,

a - Objektif çalışma için Çekoslavak çalıştırıcı, cimnastikçinin yarışma noktasına gelinceye kadar yaaptığı işleminin bütünlüklerine dayanır, yani aletleri, ışıkları kontrol etmek sporcunun alışkanlıklarına göre her egzersizin yön ve yönelimi gibi değerlendirmeleri yapmak.

b - Subjektif hazırlık için Prof. Vanek şunları ister :

1 - Motivasyon,

2 - Hareketin şekillendirilmesinde sabit fikirlilik,

3 - Hareketlere bağlı olan kinetik duyarlılıklar veya kişisel hareketlerin duyarlılığı,

4 - Egzersizlerin kompozisyonu,

5 - Çevre durumunun konsantrasyonu.

Bu beş temelden dördüncüsü teknik zorluklara egzersizin içerdiği hareketlerin tehlikesine ve sporcunun kişisel kapasitesine bağlıdır. Sporcu kendini tüm egzersizi ve motorsal ödevi bitirmek için ne kadar emin ve hazır hissederse durumu o kadar azalır.

Zorluğun Kişisel Olarak Değerlendirilmesi :

Bir çok sporcu çok sık olarak büyük heyecanla egzersizin kritik noktasını beklerler. Ayrıca hazırlık kondüsyonunun en zayıf olduğu veya zorluğu, riskin antremanlarda görüldüğü noktalarda heyecanla beklerler. Her sporcu antremanlarda yarışma serilerini bitirebileceklerine emin ise heyecan seviyesi düşme gösterir. Psikofizyoloöjik gerilimi azaltmak için serinkanlılıkla ve rahatlık durumundan hareket etmek için iç şartları yaratmak gerekir. Bütün bunlara bir akılcı çalışma ile erişilir. Bu çalışma yapanın kişiliğine göre seçilen hareketler hazırlık derecesine ve kapasitesine etki değerlerine dayanır. Psikoterapik davranış kalifiye edilmiş kişiler tarafından yürütülür. Bu antrenör ve sportif yöneticinin sporcunun formasyonunda kesin ve belirli bir etkileri olabilir. Bu her zaman nazik bir ilişkidir.

Cimnastik Sporunda İyi Bir Antrönerde Bulunması Gereken Özellikler :

Antrenör; profesyonel olarak tıp biliminin ışığı altında sorumluluk taşıma duygusuyla, insancıl ve eğitimci olarak kendisini mesleğine veren, ödevlerini kesin anlayışla benimseyen kimse olmalıdır.

1 - Uygulamalarını kendi sahasında insan mekanizması üzerinde tam bir bilgiyle tamamlamalıdır.

2 - Cimnastik ihareketlerinde birleştirici ve ayrıştırıcı özelliği bulunmalıdır.

3 - Sporcusu ve organizması ile olan ilişkisini iyi bilerek antreman dozajını iyi ayarlamalı, böylece sporcusunun mücadele gücünü ve performansını geliştirmede etkin olmalıdır.

4 - Bilgilerini basit lisanla açıklamalarda bulunarak, küçük örneklerle sporculara aktarmalı ve böylece sporcusunun fikri gelişimi ve cimnastik duygusunun kuvvetlendirilmesini sağlamalıdır.

5 - Bütün sporlarda olduğu gibi cimnastik sporunda da bir gelişim ve değişim evrimi vardır. Bu gelişim ve değişim evrimi cimnastikte iki şekilde görülür :

a) Öz,

b) Şekil (Biçim).

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Öz, cimnastik tekniğindeki ilim ile sporcu organizmasındaki kas ve sinir işbirliğinin disipline edilmesi ile kendini gösterir. Biçim ise; cimnastiğin karakterindeki, hareketlerin ahenkli ve estetik görünümleridir. Antrenör herşeyden önce bunları çok iyi bilerek araştırıcı olmalıdır.

6 - Uygulamalarını metodik, süreklilik ve düzenlilik içinde yaparak sporcusuna normal yaşantısında da disiplin duygusunu aşılamalıdır.

7 - Sporcusunu antrenman ve yarışmalarda takdir ederek onun zayıf taraflarını kapatıp daha verimli olmasını sağlamalıdır.

8 - Sporcusuna cimnastik sporunun heyecan ve hırsını aşılayarak onda çok sağlam zihinsel ve profesyonel ruh yaratmalıdır.

Bütün bu vasıflar antrenörün kültür, heyecan ve moral durumlarına göre değişkenlik gösterebilir, ancak, onun başarılı olmasının iyi bir morelle, hırslı ve yenileyici çalışmalarla mümkün olacağı kesindir.

ALTI AYLIK TEMEL EĞİTİM ÇALIŞMA PROGRAMI

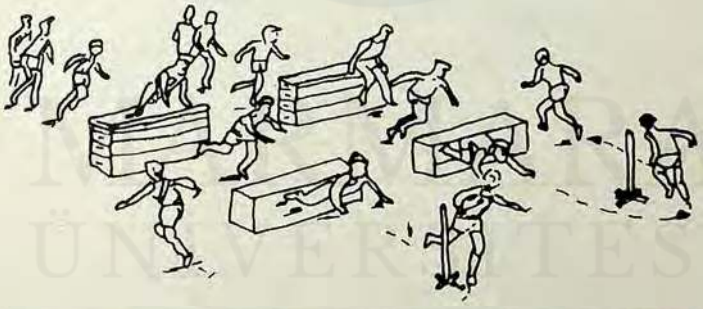
Devrelere Göre Haftalık Antrenman Yükü Tablosu

	1 - 3 Ay	4 - 6 AY
Antrenman Sayısı	3	3
Haftalık Ant. Süresi	270'	270'
Günlük Ant. Süresi	90'	90'
Isınma Süresi	20'	20'
Esas Devre Süresi (Temel Egzersizler)	45' - 50'	45' - 50'
Günlük Hareket Sayısı	130	130
Özel Kültür Fizik Süresi	15'	15'
Bitiş Süresi (Sukuna avdet)	5' - 10'	5' - 10'

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

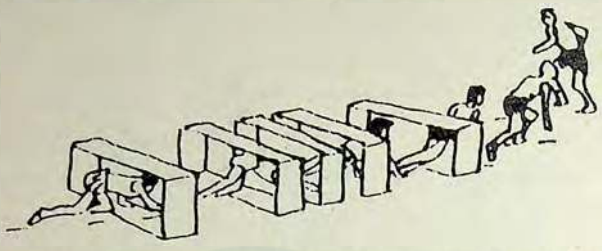


Sıralar üzerinde sağlık topunun düşmeden süratli bir biçimde sürülmesi yarışması



Kasanın üstünden atlayarak ve hemen alçalarak kasa parçasının arasından geçerek hazırlanan parkuru en kısa zamanda bitirme şeklinde yapılan yarışmadan bir örnek, yarışma parkuru cimnastikçilerin kapasitelerine göre alçak ve yüksek kasalar konularak daha uzun mesafe şekline getirilebilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



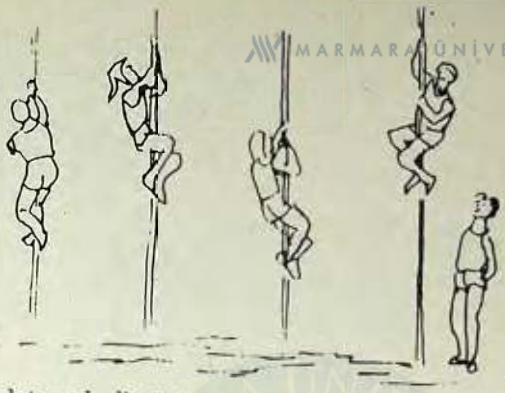
Ard arda konmuş kasa parçaları arasında sürünerek ilerlemeler ve süratle başlangıç noktasına koşma,



Kare biçiminde alçak ve biraz yüksek olarak konmuş cimnastik sıralarının üstünden atlayarak ve altından geçerek yapılan bir uygulama aşağıda yüksekçe kasanın üzerine dayanmış cimnastik sıralarında tırmanma ve inmeler.



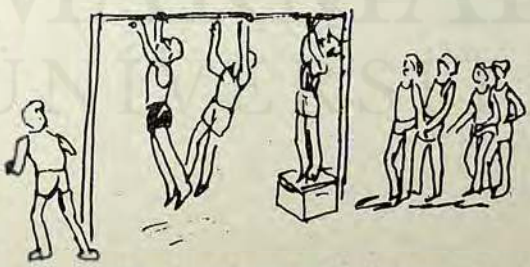
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Halata yada direğe tırmanma yarışı,



Kasaların yardımı ile asimetrik barı aşarak mümkün olduğu kadar çabuk bitiş çizgisine koşma,



Barfikste asılı yürüme,

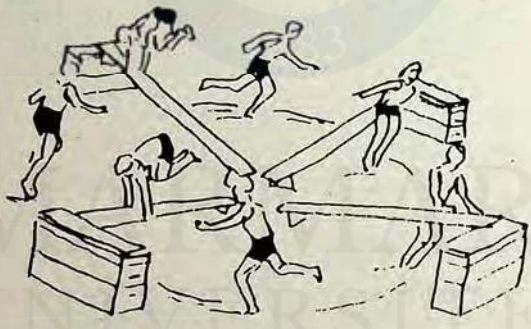
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



a



b



c

Atlamalar için yandan geçişi amaçlayan hazırlık ve özel egzersizlerden oluşan oyun şekilleri, uygulamalar hem sağdan hem soldan yaptırılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



e



f



d



g



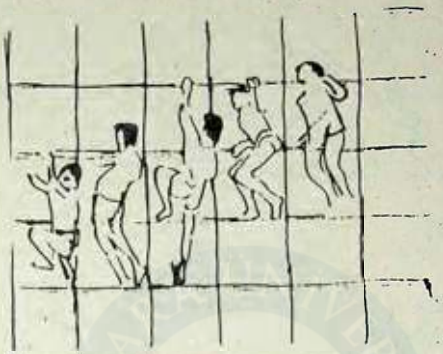
h

Açık bacak geçişleri amaçlayan hazırlık ve özel egzersizlerden oluşan oyun şeklindeki uygulamalar.

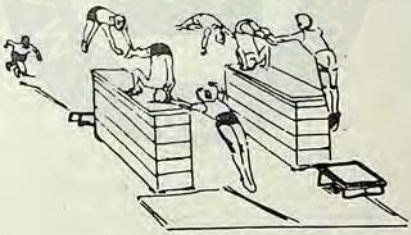


MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Cimnastik çerçevesinde zikzak olarak barların arasında tırmanma

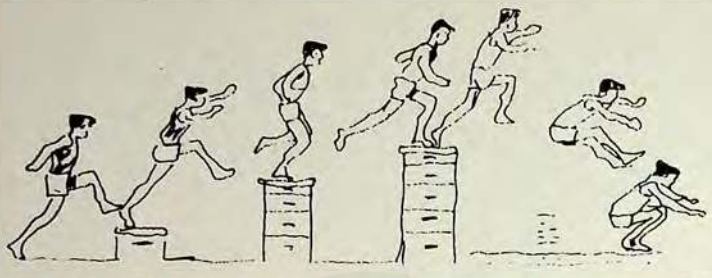


Kasa ve trambolinden oluşan sıçrama parkurları

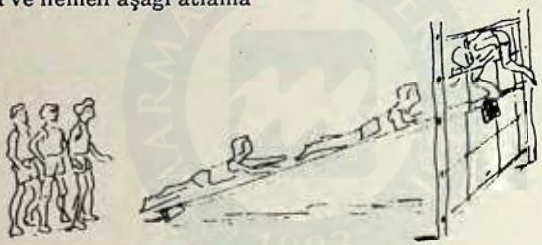


Açık bacak ve kapalı bacak oturuştan yardımla dizleri bükmeden kalkışlar

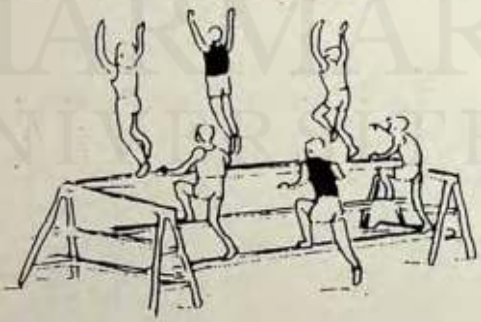
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Aralıklı yükselen kasalarda koşu ve zıplamalarda en yüksek kasaya varma ve hemen aşağı atlama



Cimnastik çerçevesine meyilli konmuş cimnastik sırasında yüzü koyun durumda kollarla kendini çekerek çerçeveden geçme. Bu üç uygulama, bir yarış parkuru yapılarak gruplar yarıştırılabilir.

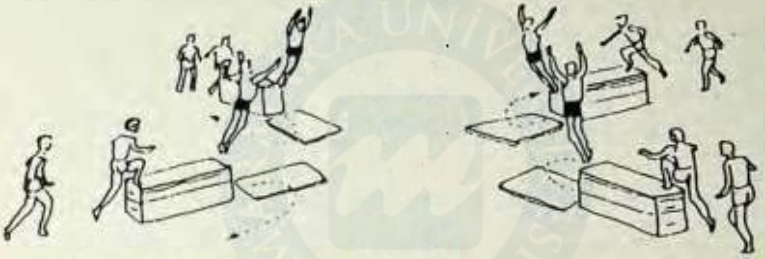


Farklı yükseklikteki kalaslara basarak en üst kalasa çıkarak kolları yukarıya savurma ile atlayış

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Eşit aralıklarla konmuş kasa üstlerinin üzerinden atlayarak yapılan tempolu koşu



Koşarak kasa üzerine çıkma ve kol savurarak atlayışla yeniden başlama noktasına geliş

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

YER CİMNASTİĞİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yer cimnastiği 12 x 12 144 m^2 bir alan içerisinde yapılır. Hareket serisi 50 - 70 saniye ile sınırlandırılmıştır. Seri 50 saniyeden az yada 70 saniyeden fazla olursa cimnastikçinin alacağı toplam puandan kesinti yapılır. Hareketler yer alanında değişik yönlere doğru ritm içinde akıcı ve düzenli yapılır. Hareketler yer alanında değişik yönlere doğru ritm içinde akıcı ve düzenli yapılmalıdır. Çeşitli yürüyüşlerle, koşularla, sıçrama denge duruşu, dönü ve elanlarla yapılan hareketlerden oluşan görünümü seyirciye hoş ve heyecanlı bir haz verir.

Yer cimnastiğinin iyi öğrenilmesi için fizik yeterliliğinin çeşitli alıştırmalarla geliştirilmesi gerekir. Teknik olarak önemli hususlar beş, kolla gövde ve bacakların birbirine bağlı olarak hareket etmesidir. Bu bağlı hareket özellikle bel ekleminde çok önemlidir, bel ekleminin ön arka ve yan taraflarında bulunan kas grupları bu sağlam bağlantıyı sağlamalıdır.

Yer Cimnastiğinde Cimnastikçilere Öneriler :

Yer hareketlerine veya herhangi bir cimnastik hareketine başlamadan, güç ve zor pozisyonlara teşebbüs etmeden önce vücudun kas ve eklemlerin özellikle aşil tendonların iyi ısıtılması gerekir. Eğer yer hareketlerinde devamlı olarak temel egzersizler yapılırsa yer cimnastiğinde zamanla seçkin bir cimnastikçi olabilirsiniz. Yer hareketlerinde her zaman esnekliğinizi ve yeterliliğinizi açık olarak göstermeniz gerekir. Ne yazık ki bir çok cimnastikçi bu özelliklere pek dikkat etmezler. Günlük egzersizlerde denge ve amut çalışmaları muhakkak yapılmalıdır. Bu tür hareketler bir kaç gün içinde öğrenilemez. Bunlar günlük çalışmalarınızın bir bölümünü kapsamalıdır. Pek çok cimnastikçi yüksek zorluktaki hareketleri çok iyi yapmalarına rağmen bu basit ana hareketlerinin kötü icrası yüzünden puan kaybeder. Son senelerde sakatlanmalar büyük ölçüde artmıştır. Bunun nedeni de geriye yapılan salto çeşitlerinde, burgularda ön hareketlerin yani basamakların iyi çalışılmaması ve zamanlamanın iyi ayarlanmamasıdır.

Yer cimnastiğinde çalışmaları büyük bir kararlılıkla yapıp antremanları hafife almaktan kesinlikle kaçınılmalıdır. Antremanlarda serinin tamamını sanki yarıştaymış gibi yapılması gerekir, hareketlerin tek tek yapılıp arada dinlenmeler yeteri kadar fayda sağlamaz. Eğer bir tek hareketi dahi mükemmel yapmaya çalışıyorsanız onu çok kereler yapın bu sizin kararlılığınızı artırıp güçlenmenizi sağlayacaktır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yer Cimnastiğinde Temel Çalışmalar :

Genç cimnastikçiler için temel çalışmalar 5 grupta toplanır. Bunlar temel çalışmalar, esneklik çalışmaları, güç hareketi çalışmaları ve akrobasi çalışmalarıdır. Bunlar zorluk dereceleri açısından aşağı yukarı aynıdır, günlük antremanlarda hepsinin bir araya getirilerek düzenli çalışmalarını yapmak lazımdır.

Temel Hareket Çalışmaları



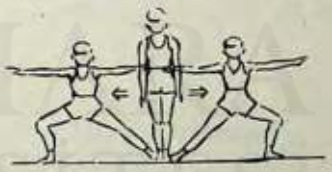
1) Kolların önden yukarı savurma sonrası yana açma sonunda kalçanın yanına indirme bu egzersiz yapılırken kollar gergin ve enerjik olmalı omuzlar serbest bırakılmalıdır.



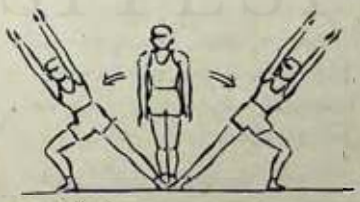
2) Bacakları sırasıyla öne, yana ve geriye gergin olarak savurma her pozisyon da bacaklar gergin olarak bir kaç saniye tutulmalı ve parmak uçları sivri olmalıdır. Sonra aynı işlem diğer bacaklarda tekrarlanır.



3) Kollar çapraz çevrilirken bacaklar dizden bükülerek bir armoni içinde hareket bir çok kere tekrarlanır. Sonra aynı hareket yapılırken sıçrama yapılarak havada dizler çekilir. Bu hareketlerde bir çok kere tekrarlanır.



4) Ayakta duruş pozisyonundan bir adım yana atılır ve adımı atan bacak dizden bükülerek diğer bacak gergin pozisyonnunu devam ettirir. Kollar yere paralel olarak açılır sağa ve solda her pozisyonda vücut kımıldamadan bir kaç saniye tutulur.

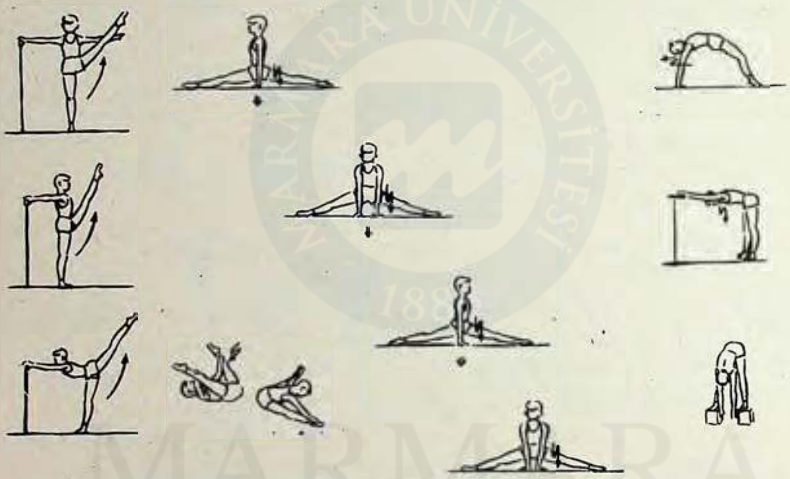


5) Harekete yukarıda anlatıldığı gibi girilir, yukarıdan farklı olarak kollar yukarıda gergin tutularak vücudun tamamı bir bütün olarak sağa ve sola uzanır.

6) Beşte gösterilen hareketin öne doğru yapılan şeklidir vücudun mümkün olduğu kadar gergin pozisyonda kırılmadan birkaç saniye tutulması gerekir.

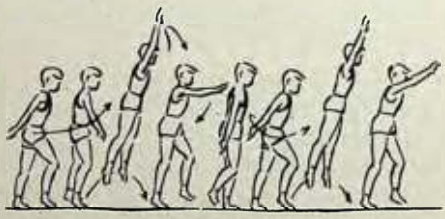
Esneklik Çalışmaları

Bu egzersiz çalışmaları ritmik olarak yapılmalıdır yardımcı kullanmaya gerek yoktur. Müzik gibi vücudun kendi tabii ritmini bulması için serbestçe hareket etmesi gerekmektedir. Amaç bu çalışmalarda vücudun her pozisyonda bir kaç saniye tutulmasıdır.



Sıçrama Çalışmaları :

1) Koşudan başlayarak kolların aşağıdan yukarı savurarak zıplama. Hareket devamlı olarak tekrarlanır zıplamalarda vücudun gergin ve düz tutulmasına çalışılır.



2) Koşarken tek bacak zıplayıp yere çift bacak inilir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

çift bacak kolları yukarı savurarak sıçrama. Burada da vücudun kalçadan bükülmeden gergin olarak tutulması gerekir.



3) Bir yukardaki egzersiz gibi harekete girilir farklı olarak çift bacak sıçramada havada 360 derecelik dönüş yapılır.



4) Koşarken çift bacak yukarı sıçrayın vücudu havada açık bacak öne bükerek esneme pozisyonuna gelip doğrularak çift bacak yere iniş,



5) Koşarken çift bacak sıçrayıp bacakları havada spagat durumuna getirme ve çift bacak yere iniş.

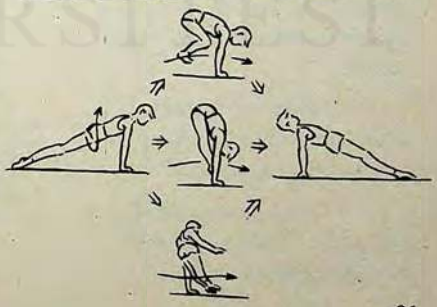


Dayanma Çalışmaları

1) Çömelik duruşta tek bacağı bükmeden soldan dairesel olarak çevirme hareket her iki bacakta yinelenir.



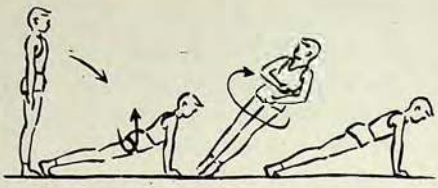
2) Ön cephe durumunda bacakları ellerin yanından öne alma hareket daha sonra bükük ve gergin bacakların ellerin arasından ileri ve geri uzatılmasıyla yapılır. Bacakları ve vücudu gergin arkada yandan öne ayaklar yere temas etmeden alınıp ters cephe durumuna gelme.



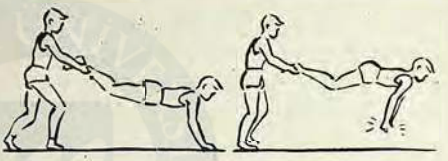
3) Ön cephe durumunda yeri iterek el çırpma zamanla havada el çırpma adedi fazlalaştırılır ve ayakların bulunduğu yere kasa veya benzeri bir şey koyarak seviye yükseltilir. Böylece hareket zorlaştırılır.



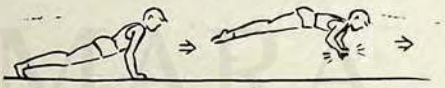
4) Ayakta duruş durumundan ön cepheye düşme ve anında yeri iterek 360 derecelik dönüş yaparak yeniden ön cephe durumuna gelme.



5) El arabası yürüyüşünde yeri iterek el çırpma yeri ittikten sonra kalçanın aşağı düşmemesi gerekir yani vücut belden bükülerek kalça yukarı alınır.



6) Yerde kapalı ve açık "L" duruşu yine kapalı ve açık bacak "V" duruşu çalışmaları vücut her pozisyonda birkaç saniye tutulmalıdır.



7) Ön cephe durumunda yeri iterek vücudu ayaklarla birlikte yükseltip el çırpma hareketi öne, yana ve geriye doğru ilerliyerek yapılabilir.



8) Kısa bir sıçramadan sonra amut yapılırken ellerle yeri iterek zıplama,

9) Sırtı duvara yaslıyarak açık bacak yerden elan almadan amut çalışması.

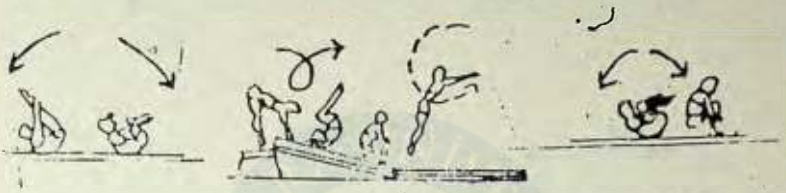


MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yer Cimnastiğinde Temel Teknik Hareketler

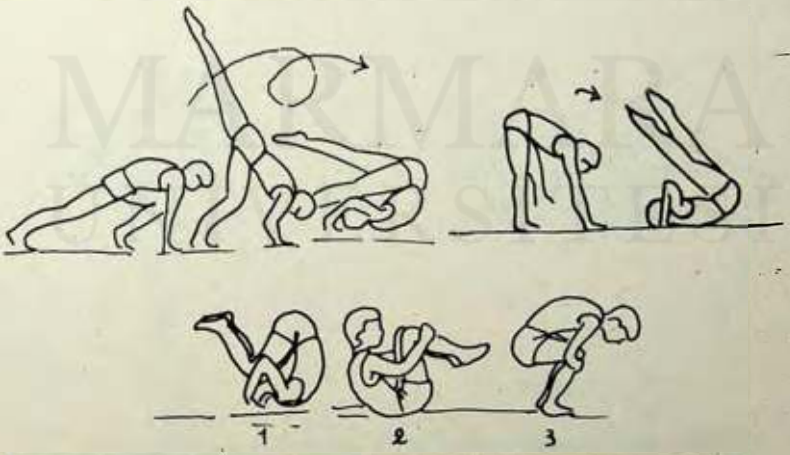
1) Öne ve geri basit yuvarlanmalar (Taklalar) :

Bu hareketlere hazırlık için önce şekildeki gibi sırt üzerinde beşik salınımı toplu ve gergin bacaklarla yapılarak çömelik duruma gelinir.



Daha sonraki aşamada dönüşü kolaylaştırmak için eğimli kasa, sıçrama tahtası v.b. araçlar kullanılır böylece yuvarlanmada gereken dönüş hızı kolayca elde edilir. Bu eğimli araç kullanma şekli öne yuvarlanmada kullanıldığı gibi geri yuvarlanmada da kullanılır.

Yukarıdaki çalışmalar yeterince yapıldıktan sonra öne takla önce açık bacakla ve tek bacağı savurma suretiyle yapılır ve esas olan teknik takla son aşamada bacakların yeri itmesi vücut ağırlığının kollarda kontrol edilerek başın içeri alınması suretiyle yuvarlanmaya geçilerek yapılır.



Öne yuvarlanmalar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



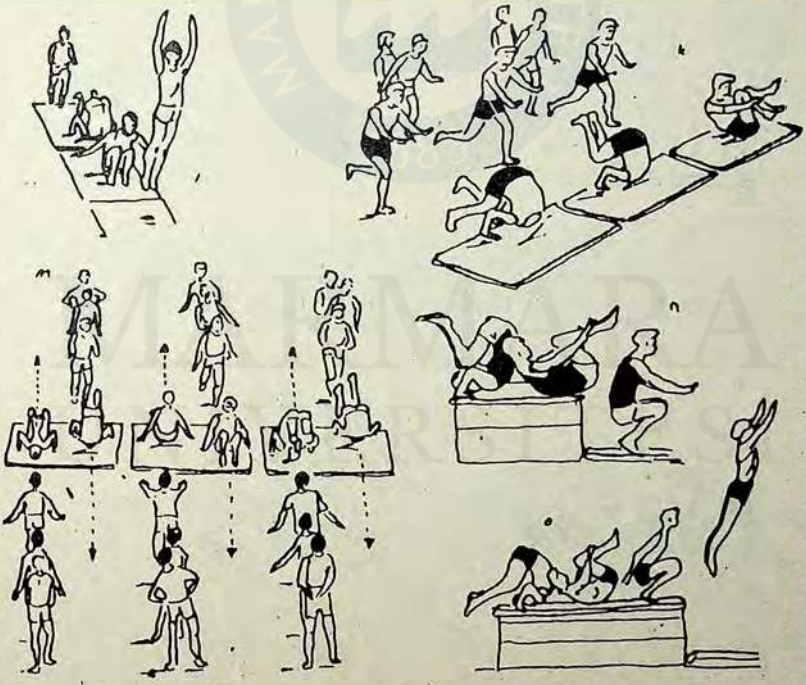
Öne yuvarlanmanın çeşitli hazırlık çalışmalırından örnekler ve hareketin tekniğine varan özel çalışmalar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

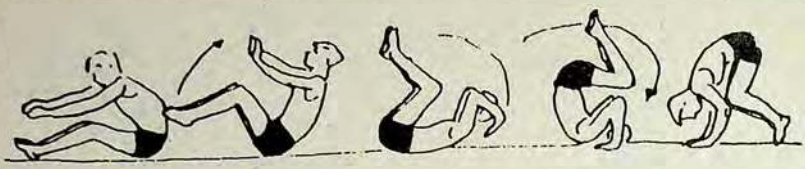
Öne yuvarlanmanın pekiştirilmesi ve devamlı ilgi için yapılan özel çalışmalardan değişik uygulamalar



Öne yuvarlanma çalışmalarının değişik modelleri ile uygulama yaparak aynı zamanda vücudun kuvetlenmesi amacına yönelik tekrar çalışmaları



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Geriye yuvarlanmanın hazırlık ve özel çalışmalarından örnekler



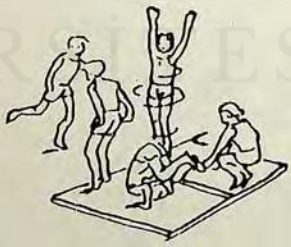




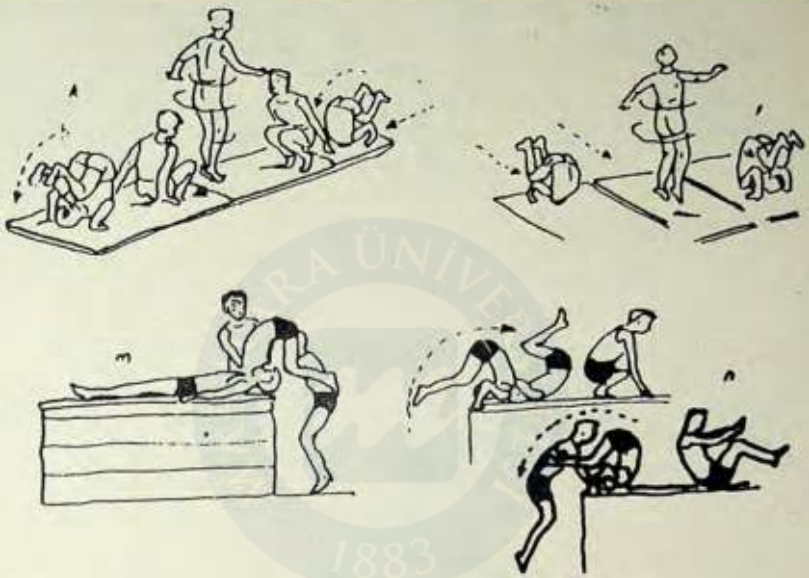


Öne ve geri yuvarlanmaların bağlantılı çalışmalarından örnekler aynı zamanda koordine ve kuvvet için kerar çalışmaları. Bağlantılı çalışmalar mümükün olduğu kadar çok tekrarla yapılır.





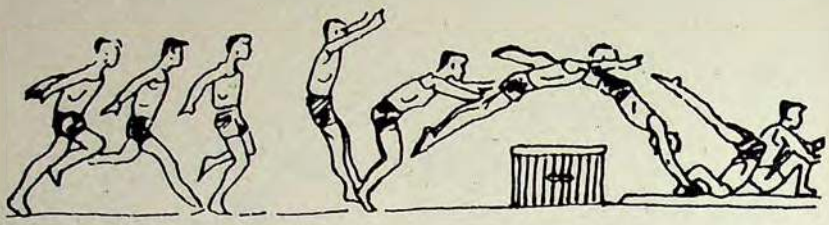
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



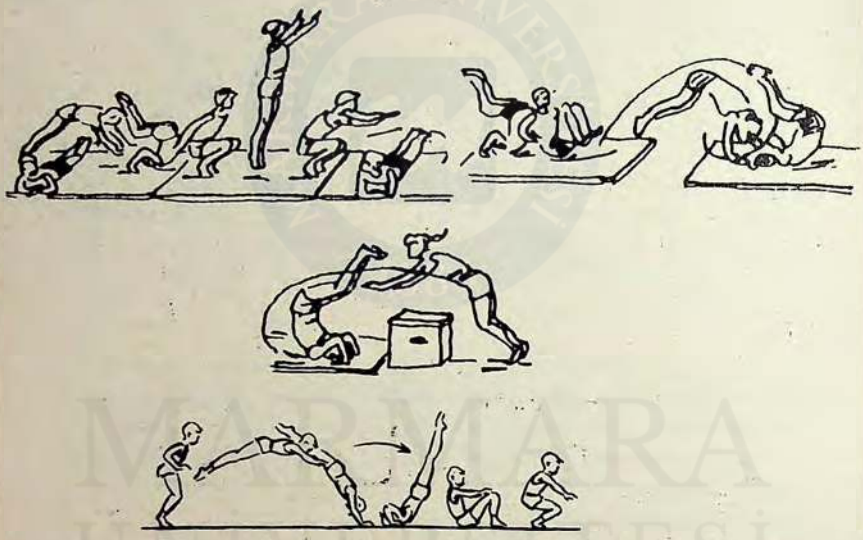
Geri taklada eğilimli araçlar üzerinde yuvarlanma çalışmaları yeterince yapıldıktan sonra teknik olarak yapılır. Geri taklada geriye yuvarlanırken eller çabucak başın iki yanına süratle konur. Parmak uçları ise omuzu gösterecek şekilde yere getirilip bacaklar baş üzerinden geçerken vücudun ense üzerindeki ağırlığını hafifletmek için yer itilir ve dönüşün devamında ayaklar üzerine gelinir.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Yunus Takla



Hazırlık uygulamaları

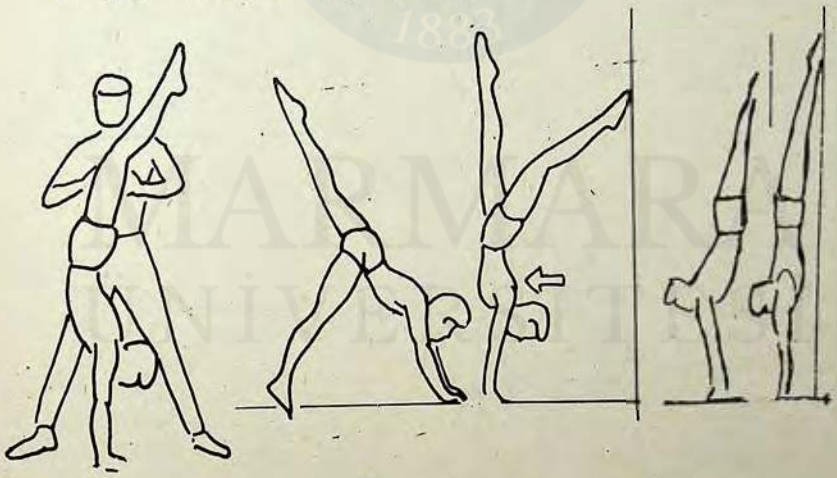
Bu uygulamada önemli husus vucudun yüksekten geliceği göz önüne alınarak mindere temasta vucut ağırlığının kollarda hafifletilerek başın içeri alınıp taklaya bağlanmasıdır. Çalışmalar önce ip, kasa v.b. engeller üzerinden sakatlanmaları önlemek için yumuşak mindere sıçrama tahtasını kullanarak yapılır. Teknik olarak sıçrama anında kolların geriden öne doğru savrulması, uçuşta karnın içerde bulunup vucudun gergin olması gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

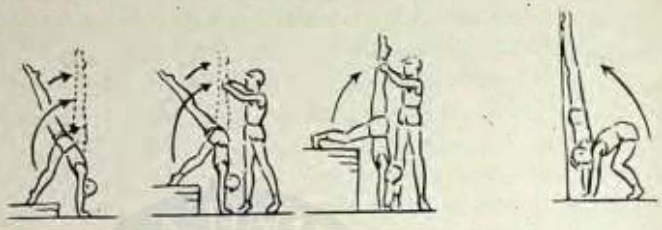
Amut

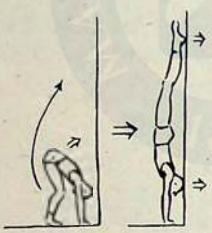
Amut hareketinde vücut yere tam dik, kollarla vücut açı yapmıyacak şekilde baş fazla kaldırılmamış olmalıdır. Kalça va karında bulunan kas grupları mümkün olduğu kadar çok sıkılmalıdır. Amutta dengeyi sağlamak için omuz kasları çalışır bacaklar geriye gidince omuzlar içeri çekilmeli bacaklar öne kaçarsa omuzlar ileri verilmelidir. Bu çalışma defalarca yapılarak amutta kontrol sağlanır. Hareketin çalışılması şöyle yapılır, eller omuz genişliğinde bir adım atarak yere konurken öndeki ayakla yeri itip kalça yükseltilirken gerideki bacakta bu harekete koordineli olarak gergin bir şekilde amuda doğru savrulur. Burada önemli husus ellerin yere konuşunda omuz izdüşümünün tam ellerin üzerinde veya biraz önünde olmasının gerekliliğidir, eğer omuz izdüşümü ellerin gerisinde kalarak hareket yapılmayı çalışılıyorsa amuda gelmek kolay kolay mümkün olmamaktadır. Amutta ideal olan el omuz, kalça ve ayak ucunun dik bir doğru üzerinde vücudun sıkılı ve gergin olarak bulunmasıdır.

Amut çalışmasında yardımcı amuda kalkan cimnastikçinin yanında durarak dengesini sağlamasına bacaklardan tutarak yardım eder. Kas gruplarını sıkıp sıkmadığını kontrol eder.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ





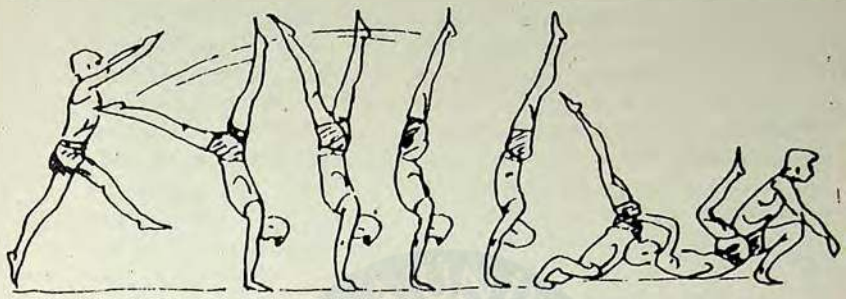


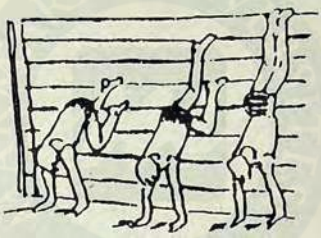




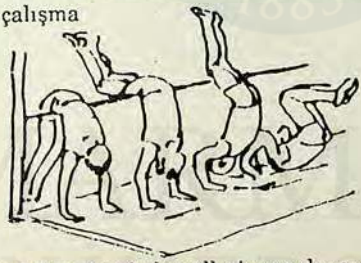
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

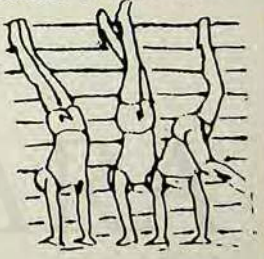
Amut Takla Çalışmaları



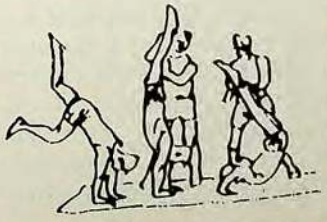


Cimnastik merdivenine ayakları takarak vücudu eller üzerinde tutmaya çalışma





Alçak bar üzerinden elleri yere dayayarak takla ve amuda çıkmak için bacak savurma, merdivene dayanma



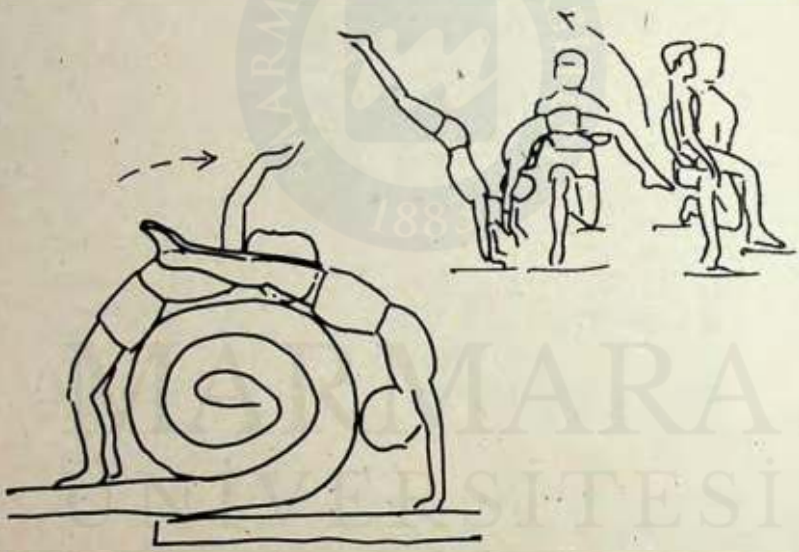


Amuda girişte yardım, kasadan çift bacak savurarak amuda gelme

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Flik flak (Geriye elli aşma)

Bu hareketin yapılışında dikkat edilmesi gereken hususların başında harekete girerken çömelme anında gövdenin öne doğru bükülmemesi, sandalye oturuşu pozisyonu dediğimiz duruma gelindiği anda kolların geriye enerjik savruluşu ile gövdenin geriye doğru açılması ve ayakların dönüş hızını arttırmak için yeri itmesidir. Bir çok cimnastikçi başını hemen geriye vererek yeri görmek ister ama hareketin tekniğinde başın durumu hareket anında gözlerin iki elin arasını takip etmesi şeklinde ifade edilir. Eller yere geldiği anda omuzlar öne düşürülmeden yer ittirilerek yeniden ayaklara gelinir. Hareket iki safhadan oluşur birinci safhada ayaklardan ellere ikinci safhada ise ellerden ayaklara kaslardaki kinetik zincir birbirini takip eder.



Hareketin çalıştırılmasında cimnastikçiler bel yüksekliğindeki rulo minderin üzerinden geriye devrilerek hareketi kolay ve basit koşullar altında uygularlar. Daha sonra ayakların topuklardan yere itişi için egzersizler yapılır. Bunun için en iyi uygulama cimnastikçi çalıştırıcının dizine sandalye pozizyonunda ourur ve harekete buradan girer böylece bacaklarına binen yükü daha iyi hisseder, yardım bel ve bacaklardan yapılır. Hareket iyice öğrenildikten sonra kartvil ve salto gibi bağlantılara geçilir.

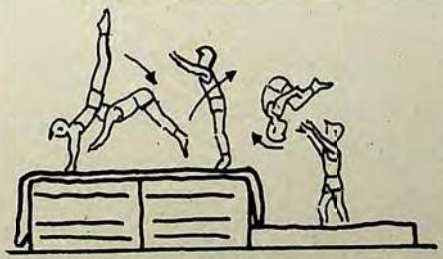
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Geriye Toplu Salto

Cimnastik çalışmalarında oldukça önemli olan bu hareket hemen hemen bütün aletlerde uygulaması olan çok teknik bir uygulamadır. Yer cimnastiğinde harekete kartvil veya flik flak bağlantılı girildiği gibi durarak veya geri takla bağlantılı olarakta yapılır. Hareketin iyi yapılabilmesi için iyi bir yükselme safhası olması lazımdır bu da sıçrama anında kolların enerjik olarak yukarı savrulması ile sağlanır. Toplanma gövdenin öne verilmesi ile değil, kalçanın ileri verilerek dizlerin bükülüp göğüse çekilmesi ile olur. Başın erken geriye verilmesi yükselmeyi durduracağından sıçrama anında cimnastikçinin bir müddet karşıyı görmesi istenir. Hareketin çalışılmasında önce sıçrama ve yukarı doğru kol savurması basamak olarak yapılır, sonra geriye dönüş daha kolay koşullar altında yaptırılmaya çalışır. Aşağıdaki şekilde 1 m. yükseklikte kasanın ucundan yardımcının yardımı ile yumuşak mindere veya sünger havuza yaptırılması gösterilmektedir, hareket iyice öğrenildikten sonra kartvil veya kartvil flik flaktan bağlantılı olarak çalıştırılır.







MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Çember

Hareketin yapılacağı yönde bir hat üzerinde ellerin sırasıyla konulması ve gerideki bacağın enerjik savruluşu ile aynı hat üzerinde yapılan devirli bir harekettir. Önde bulunan bacak yeri itip kalçayı hareket ettirirken gerideki bacak dairesel olarak savrularak kalçanın devirli hareketine yardım ederek hareketin yapılmasını sağlar. Geriden savrulan bacağın amuttan geçmesi gerekir.

Harekete ilk önce yere çizilen bir daire üzerinde çalışmayla başlanır, Eller sırasıyla daire üzerindeki çizgiyle konulurken bacaklarda geriden savrularak ellerin devamındaki çizgiye ard arda getirilir böylece cimnastikçi çember için gereken daieresel alanı kazanmaya başlar daha sonra dairenin çapı büyütülerek amuda doğru yaklaşması sağlanır.

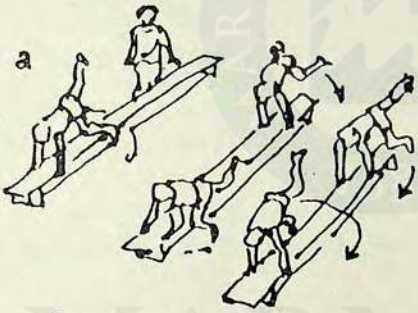


İkinci aşamada doğru vücut tutuşu ve vücut ağırlığını hareket esnasında omuzlarda kontrolü için cimnastik sırası kullanılarak çalışma yapılır. Bu çalışmada aşamalı olarak hareket amuttan geçmeye yaklaştırılır. Son aşamada ise dönüş elanını kazanmak için hareket şekildeki gibi eğimli bir zemin üzerinde yaptırılır ayrıca cimnastikçinin yeterince uzanmasını ve yeri itişini sağlamak için hareket engel üzerinde de yaptırılır.

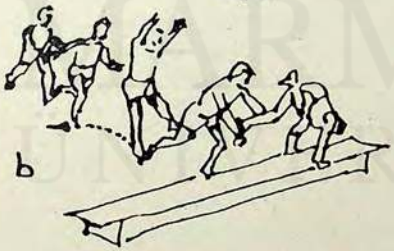
MARMARA ÜNİVERŞİTESİ YAYINEVİ

Çember çalışmaları,







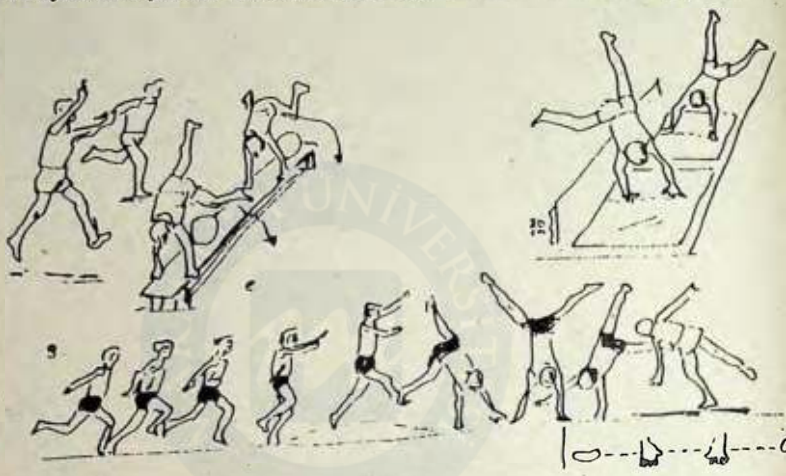




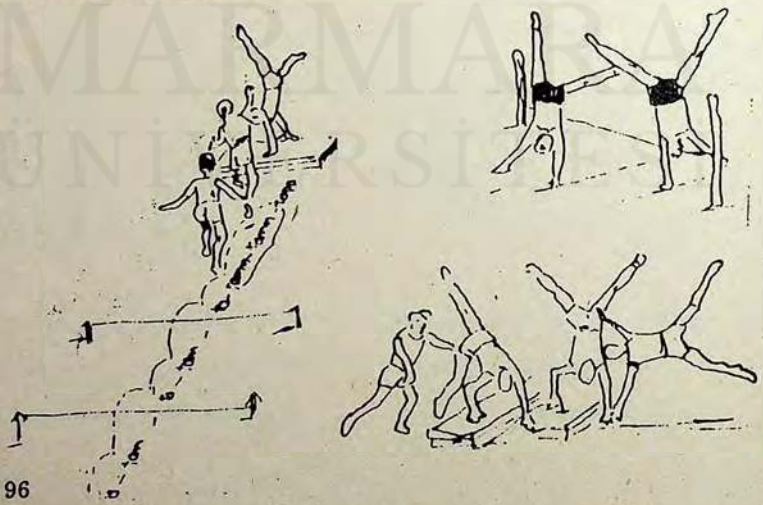
Çember için cimnastik sırası üzerinden elansız ve elanlı çember çalışması

Biraz yüksek kasada çember hareketi için geçiş çalışması eller üzerinde vücudu taşıma

Çember çalışmasında kalçayı yüksek tutarak yapılan bacak savurmaları için çeşitli egzersizler Koşarak üzerine top konmuş cimnastik sırasından topu düşürmeden yapılan çalışma, engel üzerinden yapılan ve ilk konulan elin engele yakın olması ile yapılan çalışma çember ve ellerin ve ayakların çember sırasında aynı doğrultu üzerinde konulmuş şekli.



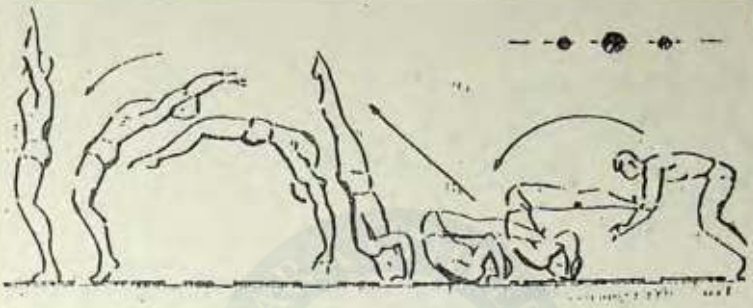
Çalışmaların tempolu ve seri şekilde yapılmaları, engel üzerinden sağlı sollu çember, bacak savuruşu kolaylaştırılmak için basamaktan inerek yapılan çalışma.

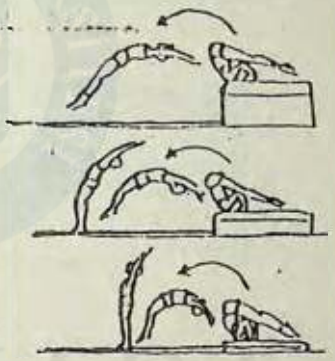


MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Kipeler :

Ense Kipesi :



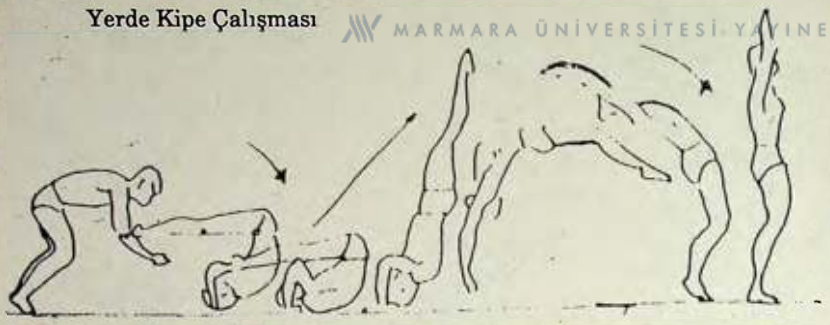


Şekildeki gibi ense üzerindeki duruşta bacaklar bel vuruşu ile enerjik olarak 45 - 50 derecelik doğrultuda savrulur bu savruluşa başın iki yanında yere itişe hazır bükülü dayanmış kolların koordineli olarak yeri itişi eşlik eder. Kollar yukarıda, baş kollar arasında ayakların yere gelmesi ile hareket tamamlanır. Hareketin çalıştırmasında ense kipesini yapacak olan cimnastikçi ensesini kasa üzerinde yuvarlanma pozisyonunda koyar, elleri ile kasa kenarını kuvvetle iterek yukarıda tarif edildiği gibi kipe vuruşunu yapar, yardımcılar omuz ve kalça üzerinden destek vererek yardım eder kasa yüksekliği zamanla alçaltılarak hareketin yerde yapılmasına gelinir.

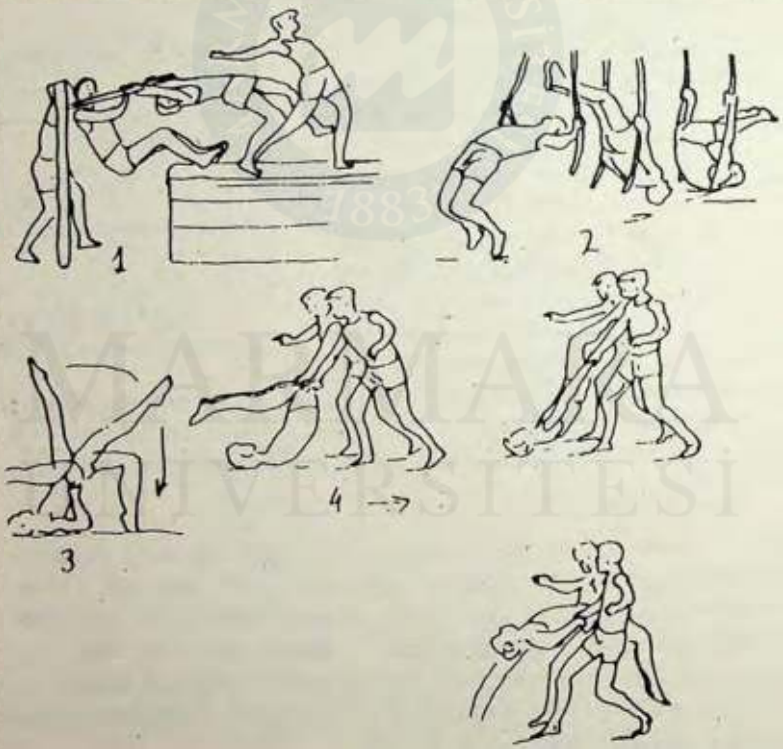
Baş Kipesi :

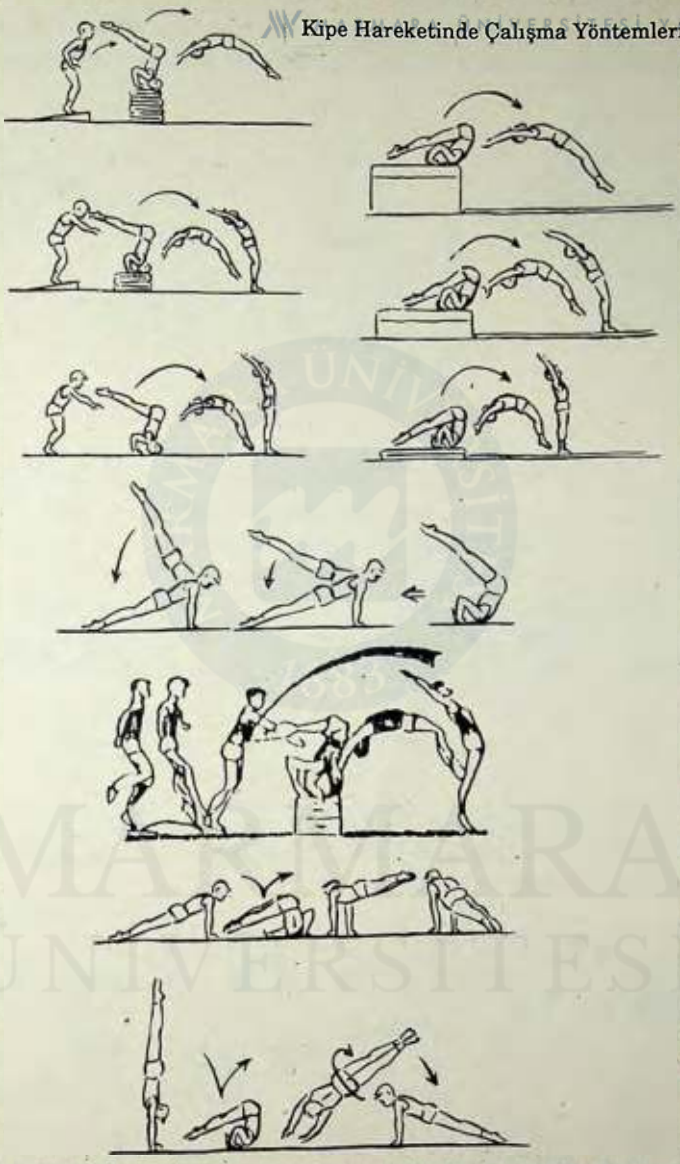
Karakter olarak ense kipesinin yapılış özelliğini gösterir farklı olarak burada ense yerine alnın üst tarafı zemine konur hareket 20 - 30 cm. yükseklikten yapılırken yardımcılar omuz ve belden yardım eder. Hareketin çalışılmasında sıçrama tahtası da kullanılabilir, önemli olan husus burada kasanın önüne yada sıçrama tahtasının üzerine çift bacakla gelinmesi ve ellerin başın iki yanından kuvvetli uzun itişle kipe vuruşuna eşlik etmesidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Kipe vuruşunda çok önemli olan göğsü a ;ma için aşağıdaki hazırlık sırasıyla uygulanmaya çalışılır.





Burgulu kipe uygulaması

Baş ve ense kipleri yapılış olarak aynı karakteri gösterirler aşağıda her iki kipenin aşamalı olarak çalışmasından örnekler gösterilmiştir.







Bacaklarda kipe vuruşuna yardım, yüksek kasadan baş kipesinin yapımı

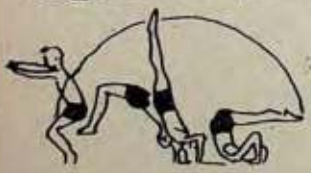




Ense kipesinin kasadan yardımlı ve koşarak yardımsız yapılışı, zamanla kasa seviyesi alçaltılır. Aşağıdaki resimlerde alçak zeminde hareketin uygulanışı gösterilmiştir.









Öne Elli Parende :

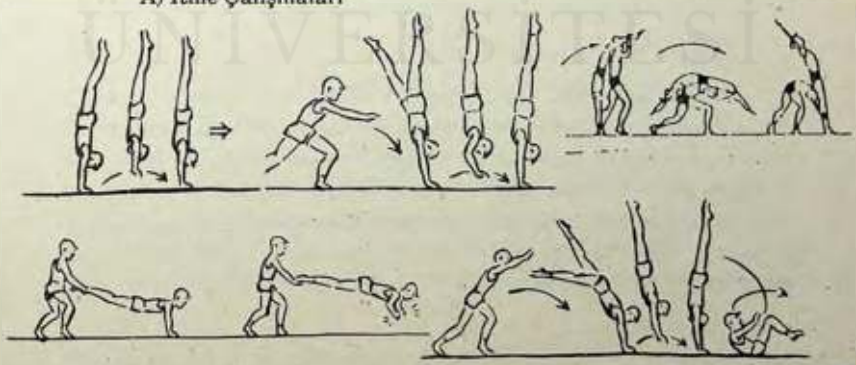
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekilde görüldüğü gibi öne elli parende yaparken ellerin mümkün olduğu kadar uzağa kollarla gövdenin bir doğru açı yapacak şekilde konularak yeri itmesi ve bacakların dairesel savruluşu ile 180 derecelik dönüşü tamamlamasıdır. Eller yeri iterken omuzların izdüşümü ellerin önüne geçmeden yükselme başlamalıdır. Bu esnada vücudun özellikle kalça ve karın kaslarının çok sıkılı olması gerekir. Açılma göğüsten yapılarak kollar yukarıda baş kollar arasında dizler bükülmeden ayaklar üzerine gelinir.

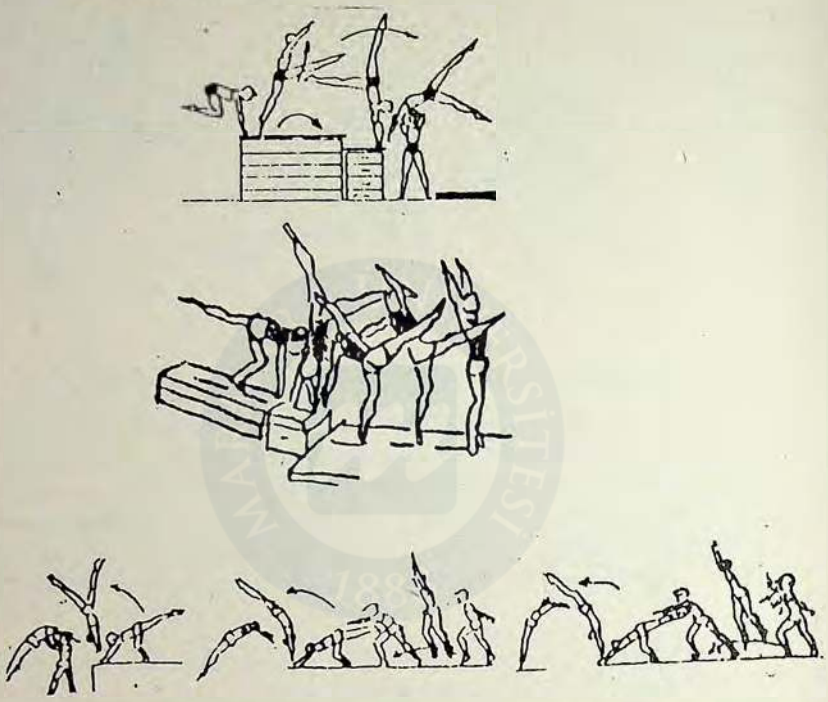
Hareketin çalışmasında önce koşu ve giriş yapılır, cimnastikçi devirsel harekete alışmak için şekildeki çalışmayı arkadaşı ile yapar daha sonraki aşamalarda ellerin kollar bükülmeden yeri itiş alıştırmaları ve dönüş elanını sağlamak için bacak savurma çalışmaları çeşitli yöntemlere yaptırılır.

A) İtme Çalışmaları



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

B) Bacak Savurma Çalışmaları

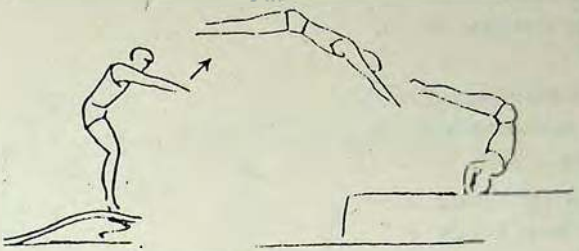


NOT: Yardımcılar hareketi yapan cimnastikçiye belden ve omuzdan destek vererek yardım eder inişte aylaşmayı önlemek için başın kollar arasında bulunmasının önemini sporcuya anlatır.

Uçuşlu Yunus ve Turna Taklaları :

Bu hareketlerdeki önemli husus vücudun yüksekten geleceği göz önüne alınarak mindere temasta vücut ağırlığının kollarda hafifletilerek başın içeri alınıp taklaya bağlanmasıdır. Hareket çalışmaları önce kasa, ip, v.b. engeller üzerinde sakatlanmaları engellenmek için yumuşak mindere sıçrama tahtasını kullanarak yapılır. Teknik olarak sıçrama anında kolların geriden öne doğru savrulması uçuşta karnın içeride bulunup vücudun gergin olması gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Turna uçusunda hareket yunus takladan biraz daha farklı olarak yüksek, vücut tamamen gergin olarak yapılır. İlk çalışmalarda boşlukta vücudun gergin pozisyonunu sağlamak ve onu bir müddet devam ettirmek için şekildeki gibi bir yardımcı güğüs ve bacaklardan yardım ederek hareketin doğru yapılmasını sağlar.



Öne Salto:

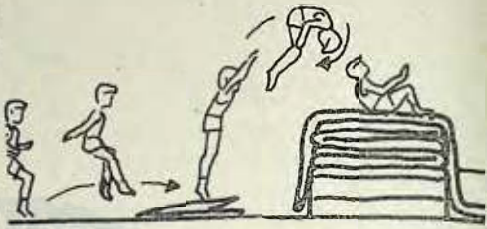


Bu hareket iki türlü teknikle yapılır :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

a) Kolların aşağıdan yukarı doğru savruluşu ile yapılan salto

b) Kolların önden çekişi (geri) ile yapılan salto (Japon usulü salto)



I. Tekniğe hazırlık olarak üzerine minder konulmuş 1 - 1.5 m yüksekliğinde bir kasa (kasa yüksekliği cimnastikçinin boyuna göre ayarlanabilir) hazırlanır, Cimnastikçi şekildeki gibi koşar çift ayakla kolların geride öne süratle savurarak sıçrar, bu savurmada kollar yer düzleminden 45 dereceye gelince frenlenerek vücudun yükselmesi sağlanır ve bu anda kalça yukarı çekilerek toplanılır. Dönüşün devamında kasa üzerindeki mindere popo üzerine düşmeye çalışılır. Bu hareket yeterince çalışılıp kol vuruşu öğrenildikten sonra sıçrama tahtası üzerinden aynı çalışma yapılır ve daha sonra kasa çekilerek yerine bir ip yada eşofman tutularak (kafi yükseklikte) aynı çalışma yapılır. Cimnastikçi gerekli olan kol vuruşu ile yükselmeye kalça alıp toplamayı kavradıktan sonra bütün bunları devamlı koordineli ve hareketi yüksek yapıp vücudun açılma zamanını öğrenmek için mini trambolinden faydalanır.

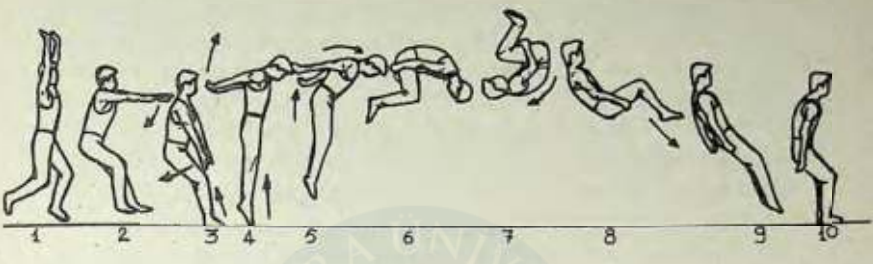






MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Japon Usulü Öne Salto :



Cimnastikçi bu hareket için ilk önce kolları geriden yukarı doğru savurarak sıçramaya çalışır bu sıçramada vücut gergin ve sıkılı, kalça içeride bulunmalıdır. Daha sonra çalışma yöntemi olarak I. Teknikte bahsedilen çalışma şekli uygulanır. Ancak kol çekişi farklı olarak geriden yukarı doğru yapılarak sıçranır ve kasa üzerinde popo üzerine gelinmeye çalışılır.

Bu hareketin diğer bir basamaklamasıda ard arda uzunlamasına kurulmuş kas üzerinde koraşark koşu bitiminde geri kol çekişini yapıp sıçrayarak salto dönüşünü kasanın devamındaki yumuşak minder üzerine olmalıdır. Şekilde hareketi daha sonraki aşamasında sıçrama tahtası üzerinden önce önüne engel konarak sonra engel kaldırılarak hareket çalışılır.



ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Giriş

Kulplu beygir bütün cimnastik aletleri içinde en eski tarihe sahip olanıdır. İlk defa eski Romalılar devrinde ata binme antrenmanı olarak kullanılır ve ortaçağ devrinde şövalyelere verilen derslerin bir parçasını teşkil ederdi. Diğer cimnastik aletlerine kıyasla kulplu beygirde daha sık ve düzenli hareketler istenir. Bu hareketler tempo içinde çeşitli olarak serbestçe yapılmalıdır. Kulplu beygirde hızın daimi olarak aynı süratte tutulması onun karasteristik özelliğidir. Devirlerin önce hızlı sonra yavaş olması gibi akıcı olmayan bir şekilde yapılması görünüşü kötü bir manzara teşkil eder. Bu yüzden kulplu beygirde hareketler yapılırken durma ya da üzerinde dinlenme kural hatası olarak yarışma puanını düşürür.

1868 yılında İsviçreli cimnastikçi ilk defa çift bacak deviri yapıncaya kadar daha önce hareketler tek bacak hareketleri üzerinde bulunuyordu. 1868 yılından itibaren yarışmalarda hareketler üzerinde gelişmeler görüldü. Öyle ki hemen hemen bütün hareketler'in nüvesini bu çift bacaklı devirler oluşturmaya başladı. İkinci olarak tek bacakla yapılan hareketler gelmeye başladı.

Genç Cimnastikçilere Öneriler:

Kulplu beygir en usta cimnastikçiler için bile aletlerin içinde en zorudur. Hareketlerin yapılabilmesi için oldukça güce ihiyaç vardır. Bu durum genç cimnastikçiler üzerinde problem yaratır. Sadece güç kullanarak bu hareketler yapılamaz, aynı zamanda denge durumu da maharet isteyen bir özelliktir. Hareketler vücudu bir dayanma noktasından diğerine aktarma sureti ile yapılır. bu durumda vücut dengesinin kontrol altında tutulması gerekir. Kulplu beygirde hareketler duraksız ve kesintisiz yapılmalıdır. Bu husus genç cimnastikçiler için çok önemlidir. Kulplu beygirin tabiatından dolayı çalışmalarda bacakların bitişik gergin ve ayak parmak uçlarının sivri olmasına özen gösterilmelidir. Yoksa ileride bu hususları düzeltmek çok zordur ve hatta alışkanlık haline gelirse bu bacakların kötü pozisyonunu düzeltmek olanaksız hale gelebilir. Bir çok cimnastikçi çalışmalarda ilgisiz davranarak dizlerini büküp bacaklarını üst üste getirerek devir atarlar, ayak parmak uçlarına dikkat etmezler. Bu şekilde beygir üzerinde ard arda düşmeden bir kaç devir atınca kendilerini çok iyi devir atıyor sanırlar ve hemen devirin bağlantılarına, bin-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

me kaymalarına geçmeye çalışırlar. Fakat gerçekte hareketleri yaparken kalçaların iniş çıkışlarını, omuzlarının ileri geri düzensizce gitmesini idrak edemezler. Devirlerin devamında her bir devir diğerinin bir kopyası olarak gözükmelidir. Bu yüzden bütün enerjinin devir becerileri üzerinde konsantre edilmesi gerekir.

Devirler çok önemli olmalarına rağmen tek bacaklı hareket tekniklerini de unutmamak gerekir. Ayrıca bu özellik seyirci açısından önem taşır. Kulplu beygirde her şampiyon bu tek bacakla yapılan teknik hareketlerin birer ustasıdır.

Antrenmanlarda kulplu beygir çalışmasının başlangıcını tek bacakla yapılan makas ve devirlere ayırmak gerekir. Cimnastikçiler devirlerde ilerledikleri zaman bunları tekrar tekrar çalışmazlar. Sonuç olarak da yarışmalarda istenilen performansı göstermezler. Pek çok genç cimnastikçi kulplu beygirde çok gayretli çalışma gerektiği için bu aletten hoşlanmazlar. Fakat gerekli olan saf kuvvetle hareketleri yapmaya başlamadan önce ön hazırlık çalışmalarını yapmak, vücut dengelenmesini öğrenmek, onları zamanla bu alete daha çok ilgi duyar hale getirir. Bu alette başarının heyecanının hissetmek için çok gayretli olarak çalışmalara devam etmek gerekir.

Teknik Özellikler :

Kulplu beygir hareketleri iki dayanma noktasından destek alınarak yapılan iki temel motor şekil ile tarif edilir. Bunlar dairesel ve sarkaç salınımlardan oluşan hareketlerdir. Bu hareketleri en verimli şekilde sağlamak için alete ilk teması kolaylaştırıcı, öğretici teknik yardımcı hareketlerin iyi yapılması ve araştırılması gerekir. Bunların gençlerin morfolojik gelişmelerine olumlu yönde tesir edecek, yanlış doğrultuları önleyecek özellikte olması gereklidir. Bütün dayanmalı aletlerde olduğu gibi dinamik hareket burada vücudun kendi bütünü ile tutum değişikliklerinin itimlerinden doğar. Burada üst eklemlerin itimi bir ya da iki koldan alternatif olarak yapılır. Bu tek veya çift elle dayanma durumuna bağlıdır. En iyi denge durumu tabi ki çift elle dayanma durumunda olur. Çünkü ellerde dayanma temeli burada sabittir. Kassal çabuk kuvvet daha iyi verilebilir.

Kulplu beygirde vücut ağırlık merkezi elin konulduğu hatta dikeydir. İster tek elle ister çift elle tutulsun hiçbir zaman değişmez. Gayet tabii hareketleri yapabilmek için bir elden diğer ele itiş yapılması gerekir.

Sarkaç elanında çalışma sahası cimnastikçinin el ve omuzlarının geçtiği sahadır. Bu saha mümkün olduğu kadar sabit tutlamlıdır. Böylece motorsal hareket mümkün olduğu kadar az enerji sarfiyatı ve maksimum denge ile sağlanır. Bu tariflenmiş hareket çizgisinin dışında vücudun tutum değişiklikleri şunları içerir: Kontrol kaybı, hareketlerin öğrenimlerinin sınırlandırılması, ritm kaybı, cimnastikçinin sabitliğinin ve doğruluğunun kaybı. Cimnastikçi sarkaç hareketinin gelişimini şu iki nedenden dolayı yapmalıdır.

1 - Bacakların pozisyonu için,

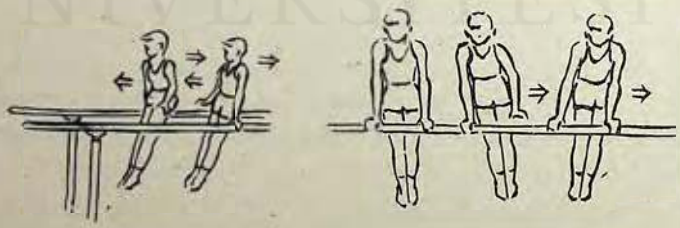
2 - Motorsal hareketin gelişimi için.

Kuplu beygir çalıştırılması

Kulplu beygir hareketleri iki dayanma noktasından destek alınarak yapılan dairesel ve sarkaç elanlarından oluşan hareketlerdir. Kati surette durarak hareket yapılmaz. Sarkaç hareketleri yer düzlemine dikey yapılan hareketlerdir. Örnek makas hareketleri, dairesel alan hareketleri yer düzlemine paralel yapılan hareketlerdir. Bu hareket yapılırken vücut ağırlığı bir dayanma noktasından diğerine devamlı olarak aktarma yapılır. Hareketler yapılırken vücudun üst ve alt kısmı bağlantılı, ayaklar gergin ve vücut beygire çarpmadan yapılır. Vücut ağırlık merkezi elin konulduğu yerdeki hatta dikey geçer. Bu ister tek ister çift elle tutulsun hiçbir zaman değişmez. Gayet tabii hareketi yapabilmek için bir elden diğerine itiş yapması gerekmektedir. Elan yavaş olursa yerçekimi hareketi bozar, çok hızlı olursa denge bozulur.

Kulplu beygirin hareketlerini yapabilmek için kol ve omuzda bulunan vücut taşıma adalelerinin gelişmiş olması lazımdır. Bunları sağlamak için önce paralel barla gergin vücut, omuzları çökertmeden eller üzerinde yürüyüş yaptırılır.

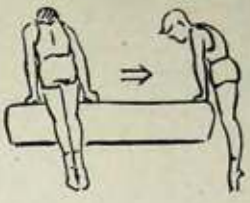
Kuplu beygir için dayanma çalışmaları



Kalçayı yukarıda tutarak paralel barları üzerinde ileri geri yürüyüş, karnı yüksekte tutup bara değdirmeden tek barda yana yürüme.

Paralelde kalçayı yüksek tutarak ve ağırlığı elden ele aktararak - daire yapma, beygir üzerinde gergin kollarla dolaşmak.

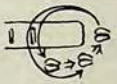


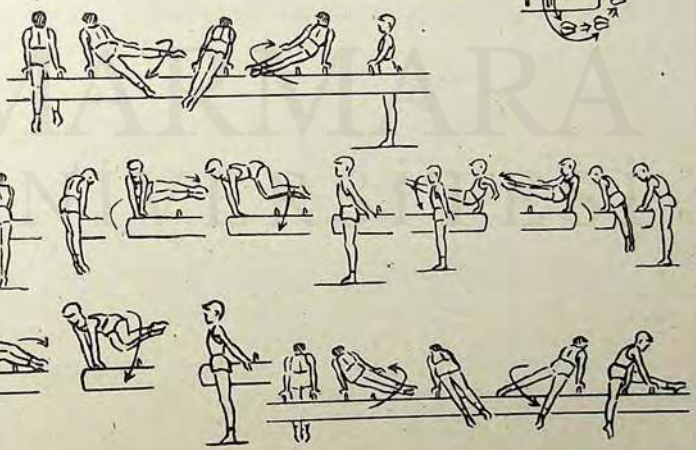


Cephe durumundan çift bacak gergin olarak sağdan ve soldan vücudu öne alarak ön cephe durumuna geliş.



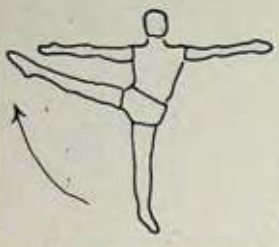
Dayanma çalışmalarına örnek

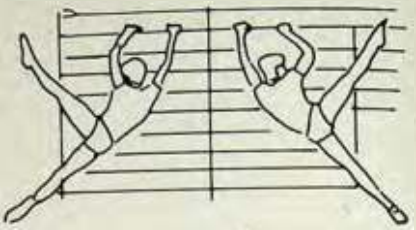




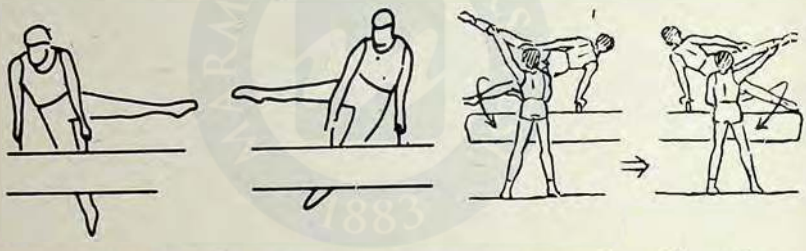
Kulplu beygirde sarkaç elanı için çalışmalar:

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

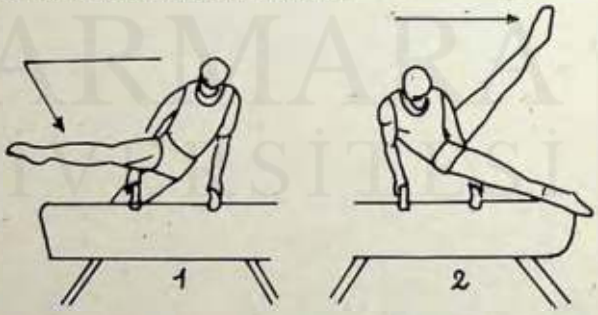




Parmaklıkta asılı durumda ve ayakta bacak savurma çalışması

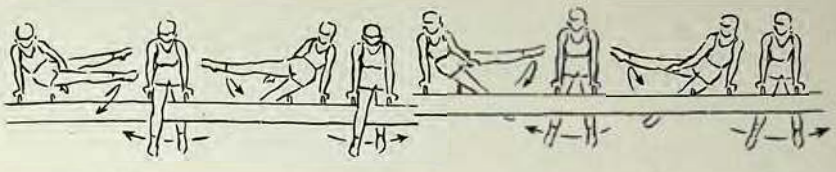


Beygirde ellerde dayanma durumunda vücut ağırlığını bir yandan diğer yana aktarırken bacak savurma çalışması



Beygirde ellerde dayanma durumunda sağ ve sol bacak öne alarak devamlı olarak yapılması gereken çalışması

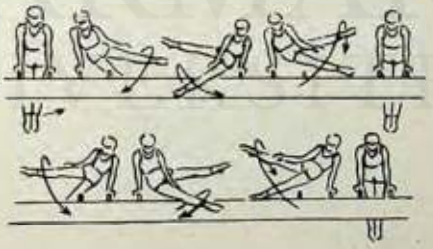
- Kulplu beygirde sarkaç elanı çalışmaları ve bacak geçirişleri, önce tek bacak öne alınarak sağda ve solda elan alıştırılması yapılır. Sonra diğer bacak aynı uygulamayı yapar.



Sonraki aşamada bir sağ bacak öne alınıp elana girilir, devamında sağ bacak çıkıp sol bacak öne alınarak elan çalışmasına devam edilir, sonra aşağıdaki şekilde olduğu gibi bacaklar sağdan ve soldan öne alınarak iki bacak önde salınım çalışılır.



Yukarıdaki egzersizler gergin bacaklarla rahat yapılmaya başlandıktan sonra seri şekilde aşağıda olduğu gibi harektler devamlo olarak yapılır.



Antrenman :

Kuplu beygirde çalışırken gücünüzü ve dengenizi birlikte geliştirmelisiniz. İşe üç temel duruşu öğrenerek başlayın.

1 - Beygir önde ellerde dayanma duruşu

2 - Beygir arkada ellerde dayanma duruşu

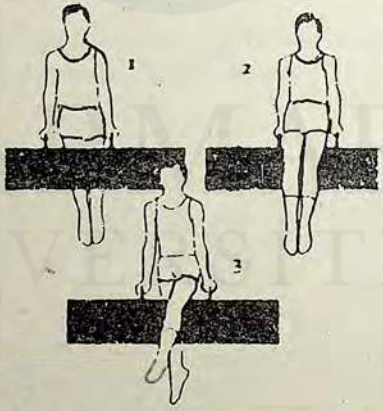
3 - Beygir bacaklar arasında ellerde dayanma duruşu

Bu hareket zor geliyorsa ağırlığınız - dolayısıyla dengeniz - yanlış yerde demektir. Omuzlarınızı ileri geri vererek doğru duruşu bulabilirsiniz

Omuzlarınızın sarkmaması ve bacaklarınız düz durması için ellerinize yüklenmelisiniz.

Sonraki basamak, bu duruşlardayken yanlara sallanmaktır. Yani ellerden birini itip gevşeterek ağırlığı öbür ele vermek, sonra da tersini yapmaktır. Bu hareketi beygirin bacaklar arası duruşunda (ata binme duruşu) daha kolay yaptığınızı göreceksiniz.

Önce bu ata binme duruşunda yanlara sallanma hareketini öne ya da arkaya kaymadan, düzenli yapabilene kadar elleri ite - bıraka uzun süre çalışmalısınız.



Bunu başardıktan sonra beygir önde ya da arkada dayanma duruşlarında aynı sallanma hareketini çalışmaya geçebilirsiniz.

Bu hareket paralelde barlar kulp gibi tutularak çalışılabilir. Gene paralel boyunca sağa sola sallanarak bir uçtan bir uca yürümeye çalışmakta kulplu beygir için çok yararlı bir antrenmandır.

Duruşlar öğrenilince kuplu beygirden atlayarak geçişler çalışılmaya başlanır.

4 - Flanke geçişi

5 - Yan geçiş

6 - Cephe beygire bakarak yan geçiş

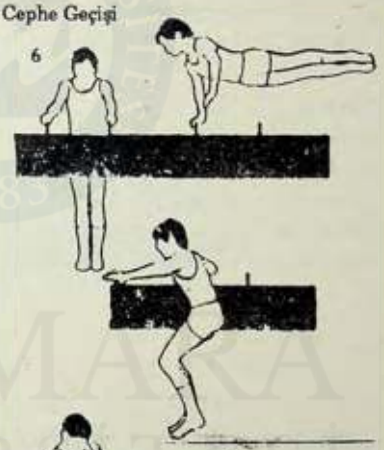
Bu geçiş hareketlerini koşusuz hem sağa hem sola olmak üzere uygulayabilmelisiniz. Önce kulpları tutarak, sonra beygirin uçlarından yapmalısınız.

Bu temel hareketleri iyice öğrendikten sonra yarışmalardaki hareketleri çalışmaya başlayabilirsiniz.

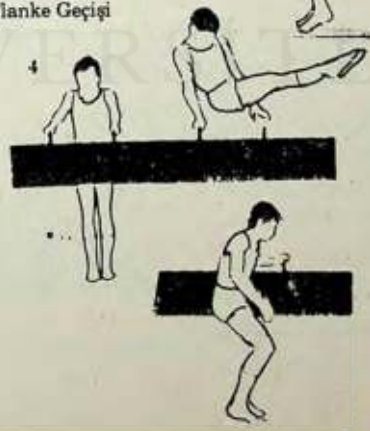
Yan Geçiş



Cephe Geçişi



Flanke Geçişi



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Geriye Atlayış

Bacaklarınızı savurarak beygirin üzerinden aşırın, bir elinizle arka kulbu bırakmadan geriye doğru ve yan iniş yapın.



Geriye Atlayış

Öne Atlayış

Öne atlayışta bitirirken boşta kalan kolunuzu yukarı kaldırarak bacaklarınızın yükselmesine yardım etmesini sağlayın.

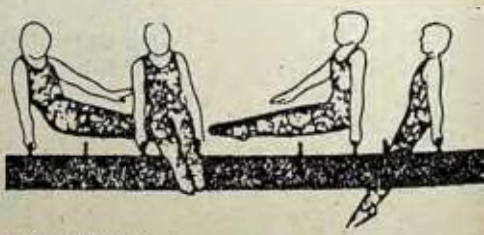


Öne Atlayış

Flanke Atlayış

Bu bir devirden yukarıya elanla kulpların üzerinden geçerek ve cephe beygirden yukarı dönük olarak yapılan bitiriştir. Bacaklarınızı iniş yapacağınız yana geçirirken dengenizi de yana almayı unutmayın.





Flanke Atlayışı

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Tek Bacak Devir

Beygir önde ellerde dayanma duruşundan sol elini bırakarak elan al, sol bacağını üzerinden geçirdiğin sol kulbu yeniden yakala ve beygir bacaklar arasında durumuna geçiren ağırlığı sol eline vererek bacaklarını sağına doğru savur, sağ elini bırakıp sol bacağını sağ kulbun üzerinden geçir, sağ elini bacaklarının arasından çekip sağ kulbu yeniden yakala ve başlangıçtaki beygir önde ellerde dayanma duruşuna geçer.



Tek Bacak Devir

Düz Makas

Beygir önde ellerde dayanma duruşundan açık bacak sarkaç elanı alarak beygir bacaklar arasında duruma geç. Ağırlığını sol eline verirken sağ bacağın sağ kulbun üzerinden geçsin. Bacakların sola doğru savururken sol elini bırakıp ağırlığını sağ eline ver, açık bacak sarkaç elanından gene beygir bacaklar arasından geç. bu kez sol bacağın sol kulbun üzerinden geçsin. Hareketi bu düzende sürdür.



Düz Makas

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ters Makas

Ters bacakta açık bacak sarkaç elanı yaparken yukarı gelen bacak arkada alttaki bacak ise önde olarak beygir bacakları arasında durumuna geçilir.



Ters Makas

Çift Bacak Devir

Vücudunuzu dik tutarak dönme hareketi yapacaksınız. Bacaklar birbirine yapışık dümdüz çevrilirken beygirin üzerinden geçirildikleri sırada kulplardan o yandakini bırakıp ağırlığınızı öbür elinize vereceksiniz. Dönüş sürdürülürken ağırlığınız bir sağ bir sol ele geçecek, bacaklar beygirin üzerinde olmadığı sırada ise iki kulbu birden tutacaksınız. Önce tek devir yapmaya çalışın. Bunu iyice öğrendikten sonra sürekli dönmeye geçersiniz. Çizimlerde hareketi yandan ve önden görüyorsunuz.

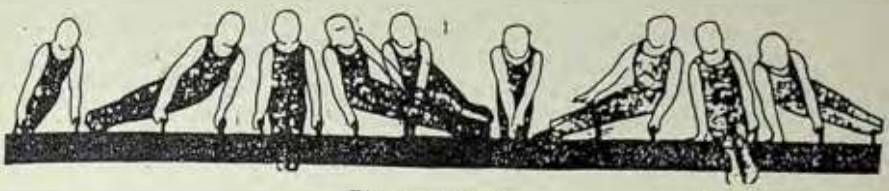


Çift Bacak Devir

Binme Kayması

Bu hareketin temeli çift bacak devirdir. Bacaklarını sol elin altından geçirip sola doğru çevirilirken kulptan ayırdığın sol elini sol kulp yerine sağ kulba sağ elinin önüne getir. Bacaklarını altından geçirirken kulptan ayırdığın sağ eleni ise beygirin ucuna koyarak kayma hareketini tamamla.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Binme Kayması

Yana Çember Dönüşü

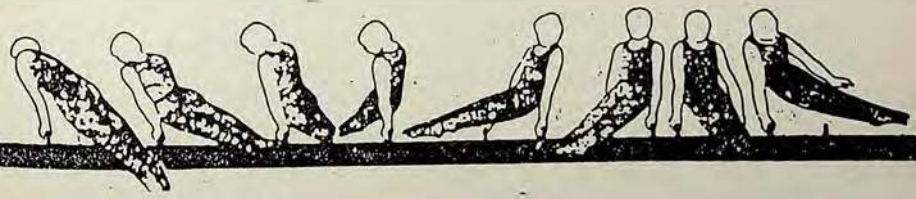
Bu sağdan sola çift bacak devirde vücut ağırlığı sol ele verilerek sol kulp üzerinde bir çember dönüşü yapılır. Sağ el dönüş sonunda beygirin sol ucuna getirilir. Böylece yapılan yarım dönüş ve kayma istenirse devam etterilebilir. Yalnız bu kez bacaklar kulpların üzerinden geçirileceği için daha fazla yükseltilmelidir.



Yana Çember Dönüşü

Ştökli

Ştökli yana çember dönüşünden sonra sol el kulpta sağ el beygirin ucunda bir çember çizip gene çember dönüşüyle kulplara ortaya geçme hareketidir. Sağ elinizi beygirin ucuna bırakırken vücudun ağırlığı bütünüyle sol ele verilip yükselme ve dönme sağlanır. Beygir önde ellerde dayanma durumuna geçirilir.



Ştökli

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Tromlet

Tromlet hareketi binme kayması ile yana çember dönüşünün birleştirilmesinden oluşur. Beygirin bir ucuna binme kayması yapılır, sonra güçlü bir savrulmayla dönülerek beygir arkada ellerde dayanma durumuna geçirilerek iki kulp yakalanır ve yan dönüşe devam edilir.



Tromlet

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883

 ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Giriş

Atlama beygiri, aletli cimnastiğin önemli bir bölümünü meydana getirir. Cimnastik dersinde ve antrenman saatlerinde öğrenciler öğrenembilecekleri gelişmeye uygun hareketler yoğun şekilde çalışılabilir.

Müsübaka cimnastiklerinde atlayışlar yalnız yan ve uzun beygirden yapılmaktadır. Bayanlar yan beygirden, erkekler uzun beygirden atlayış yaparlar. Atlama beygirine ilk çalışmalarda önce cimnastik kasası kullanılır ve daha sonra yan ve uzun beygirin uzak ucuna dayanarak yapılan atlamalar kullanılır.

Diğer aletlerdeki asılma, dayanma, uçma gibi alıştırmaların daha başarılı olmasına ve diğer aletlerde etkili olmayan bacakların gelişmesine yardımcı olur. Beygir atlamalar kol, bacak, karın, sırt ile omuz çemberi kaslarını geliştirmekle kalmaz çabukluk, kuvvet, cesaret, kararlılık gibi kavramların gelişmesini sağlar.

Genç Cimnastikçilere Öneriler:

Beygir atlamalar sadece tek hareket olarak ve bir defada yapılır. Diğer aletlerde olduğu gibi teşkil edilerek organize olmazlar. Diğer aletlerde ki hareket ifalarının süresi 30 saniyeden 1 dakikaya kadar sürer. beygir atlamalarında bu ifa süresi yalnız bir an içindir. Bu yüzden hazırlıkta cimnastikçi atlama beygirini tek atlayışlık mesele düşüncesiyle bakmalıdır. Değerlendirme diğer aletlerde olduğu gibi 10 puana kadar çıkabilir. Atlama beygirinde başarısızlık toplam puanı çok kötü etkileyeceğinden bu tek atlayışlık meseledeki avantajı iyi değerlendirmek gerekir. Cimnastikçiler atlama beygirini diğer aletlere nazaran daha basit görüp antrenmanlarda çok kısa süre ayırmamalıdır. İyi sıçramaya, uçuş çalışmalarına, havada denge durumuna ve kontrole çok önem vermelidirler. Koşu ve sıçramalar bir çok atlayışın temelidir. Fakat zamanı kafi miktarda daha etkili metodlarla öğrenmeye ayırmalıdır.

Beygir Atlayışlarındaki Aşamalar:

1. Koşu
2. Sıçrama tahtasına varış
3. Sıçrama tahtasından kalkış
4. İlk uçuş

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

5. Atlama beygirine konuş

6. Son uçuş

7. Yere konuş

Koşu:

Atlamanın en önemli fakat çok az öğretilen aşamalarından biri koşmadır. Yaklaşma, atlama tipine ve onu yapabilmek için gereken hıza bağlı olarak genelikle 15 - 20 m.'dir. Koşu hızı en son üç adımda maksimum hıza ulaşmalıdır. Bu da aşağı yukarı saniyede 7 - 8 m.'dir. Koşular her zaman müsade edilen mesafeden yapılmalı ve değiştirilmemelidir.

Öğretme Tekniği :

Cimnastikçi kol ve ayak hareketlerinin temel tekniğini elde edebilmek için epeyce bir zaman harcamalıdır. Böylece doğru bir koşma şekli otomatikman elde edilebilir.

Kol Hareketi :

Normal bir uzun adım pozisyonunda ayakta dururken kollar aşağı yukarı 90 derece dirseklerden bükülü, eller serbest göğüs hafifçe önde ve cimnastikçi yavaşça kolları öne ve arkaya götürür ve bu hareket omuzlardan kaynaklanır. Başlangıçta hareketin salınımı çok fazla ve eller orta çizgiye doğru olmamalıdır. Bu hareket doğru olarak yapılınca kolların salınımıda artar. Cimnastikçi bu işlemi biçim ve ritim doğru olarak elde edinceye kadar her antrenmanda yapmalıdır.

Ayak Hareketi :

Kollar öne doğru uzanmışken eller duvara dayanır. Ayak parmak uçları döşemedeyken topuklar kalkık durumdadır. Cimnastikçi ayak hareketini öyle ayarlar ki, bir ayak öne doğru eğilirken öteki ayak bir koşma hareketindeki gibi gelir. Bu egzersiz eller kalçalarda ayakta tekrarlanır.

Cimnastikçi kol ve ayak hareketini koordine eder. Doğru ritm, el ve ayak hareketleri ile birlikte koşu başlar. Bir koşma ritmi elde edilmesine yardım etmek için uygun bir metod antrenörün değişen ölçülerde ellerini bir birine vurarak ritm vermesidir. Önce yavaştan başlayarak hızı gittikçe artırır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Tipik Hatalar :

- Cimnastikçi ayaklar tamamen düz olarak koşar,

- Cimnastikçinin ayak parmakları koşarken dışarıya doğru yönelmiştir,

- Kollar dirseklerden bükülecek yerde daha düzdür,

- Vücut koşarken geriye doğru eğilmiştir,

- Cimnastikçi çok fazla sola veya sağa eğilmiştir. Omuzları veya bütün vücuduyla,

- Cimnastikçi atlama beygirine yaklaşırken koşma ritmini değiştirir. Adımlarını kısaltarak veya uzatarak,

- Cimnastikçi sıçrama tahtasından az önce hız kaybeder,

Önemli Not :

Beygir atlayışlarındaki aşamalarda özellikle şunu belirtmek gerekir. Her ne kadar bu aşamalar ayrı ayrı anlatılmışsada bunların birbirlerinden ayrı olarak yapılması gerekmez. Bilakis mümkün olduğu kadar bir bütün halinde yapılmalıdır. Ayrı ayrı anlatılması kolaylık içindir.

Sıçrama Tahtasına Basış :

Cimnastikçi şimdi yeni bir durum karşısındadır. Bir sıçrama tahtası koşu yolu üzerine konulmuştur. Sıçrama tahtasına olan mesafe 1,5 - 2,5 m. olmalıdır. Cimnastikçi sıçrama tahtasına vardığı zaman ayak parmak ucu yaklaşık olarak sıçrama tahtasının uzak ucundan 30 cm. uzakta olmalıdır. Ayak parmak uçlarının bu durumu çok önemlidir. Çünkü bu kısım sıçrama tahtasının en esnek kısmıdır. Cimnastikçiye ilk uçuştaki yüksekliği elde etmesine yardım eder.

Cimnastikçinin vücudu yerle yaklaşık 60 derecelik bir açı yapmalıdır. Yeni başlayanlar vücudun ağırlığını ayak parmak uçlarına vermeyi öğrenmelidir. Böylece topukların sıçrama tahtasına değmesi önlenmelidir. Sıçrama tahtasına böyle bir iniş cimnastikçiye daha iyi bir kalkış sağlayan bir esneklik temin eder.

Sıçrama tahtasına gelmeden önce dizler hemen hemen düz olmalıdır ve ayaklar hafifçe eğilmelidir. Dizin eğilme açısı genellikle 20 - 45 derecedir. Cimnastikçi sıçrama tahtasına indiği anda vücut hafifçe kalça-

lardan eğik olmalıdır. Vücudun bütün ağırlığı sıçrama tahtasına değerken vücudun üst kısmı hafifçe düşeyle 20 derece yapacak şekilde öne eğik olmalıdır.

Öğretme Tekniği :

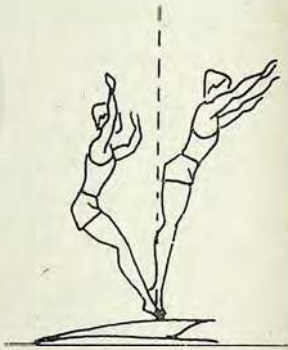
Cimnastikçi bu duruma sıçrama tahtası ve minder üzerinde koşarak alışır. Daha sonra kısa 2 - 3 adım atar ve sıçrama tahtasına atlar. Bundan sonra atlama yavaş yavaş ve kısa bir koşu ile başlamalıdır.

Tipik Hatalar :

Sıçrama tahtasına inme esnasında yapılan hatalar çok sayıda ve değişiktir. Eğer cimnastikçi anlatılandan farklı hareket yaparsa bunlar bir hata olarak sayılabilir.

Sıçrama Tahtasından Kalkış :

Sıçrama tahtasından kalkış hafifçe bükük bacak durumuyla başlar. (Şekil - 1 -) 1/4 çömelmiş vizeyette yani cimnastikçinin sıçrama tahtasına vardığı zamanki durumu Cimnastikçi bu durumda çok kısa bir zaman kalır. Bu çok kısa bir zaman olduğu için kalkış esnasındaki bacakların uzatılması çok çabuk yapılmalıdır. Bacaklar ne kadar çabuk açılırsa kalkış o kadar iyi olacaktır. Kalkış esnasındaki üç faktöre bağlıdır :



Şekil - 1 -

- Cimnastikçinin yapacağı atlamanın tipine,
- Koşunun hızına,
- Sıçrama tahtasına varış anına.

Çok sayıda atlamanın incelenmesi sonunda her kalkışın vücut düşey çizgiyi geçtikten sonra ortaya çıktığı neticesini vermiştir. Kalkış esnasında cimnastikçi ayak parmaklarından maksimum bir itme elde etmek zorundadır. Dizler dik pozisyona doğru açılıp vücut kalçalardan yaylanır. Kalkışın başlangıcında vücut çok hafif olarak (170 derece) kalçalardan eğiktir.

Sıçrama tahtasının yerleştirilmesi ve koşma mesafesi daha çok kalkışın kuvvetine bağlı olan bir husustur. Sıçrama tahtası ne kadar

uzağa konursa uçuş o kadar uzun ve yüksek olacaktır. Cimnastikçi devamlı olarak antremanlarda sıçrama tahtasını atlama beygirinden değişik mesafelere koyarak kendisi için en uygun mesafeyi belirlemelidir.

Öğretme Tekniği :

a - Kuvvetli ve canlı bir kalkışın geliştirilmesi atlamanın başarısı için çok önemlidir. İyi bir ağırlık antrenmanı yardımıyla ve özel egzersizlerle cimnastikçi atlama için gerekli olan gücü geliştirecektir. Burada minimum bir zamanda maksimum bir basınçla patlayıcı bir hareket söz konusudur.

b - Önce cimnastikçi kısa patlama gibi sıçramalar yapmalıdır. Kollar yanlarda ve sanki yerde kızgın bir soba varmış gibi düşerek sıçramalıdır.

c - Cimnastikçi sıçrama tahtası üzerinde sıçrama hareketi yapar.

d - Tek bacakla koşu; Bu hareket tüm taşıyıcı kaslar için çok faydalıdır. Bu hareket engeller aşarak merdivende sıçrayarak yapılabilir.



Şekil - 2 -

e - Bitişik ayaklarla bir spor alanının çizgileri üzerinde atlama veya hızlı şekilde 60 - 70 cm. yüksekliklere sıçrama (Şekil - 2 -)

f - Ağırlık gömlekleri giyerek çift ayakla dikey sıçramalar.

g - Koşarak sıçrama tahtasından sıçrayıp 1 m. ilerde 40 - 50 cm. yükseklikteki minder veya kasa üzerine düz vücut kollar yukarda düşüş. Zamanla bu yükseltilebilir. (Şekil - 3-)



Şekil - 3 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Kollar :

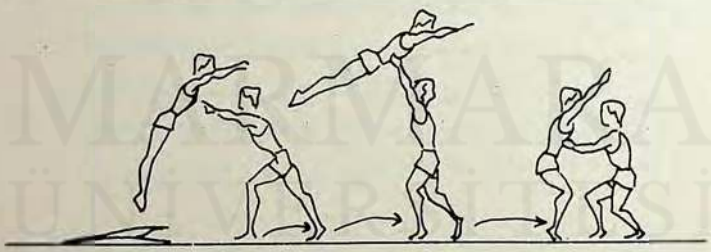
Kollar atlamada çok önemli bir rol oynar. Koşmanın son iki adımında vücut yataya varırken öne doğru savurmayı hazırlamak için kolar arkaya doğru hareket etmelidir. Cimnastikçi sıçrama tahtasına varırken kollar vücudun yanında ve düşey çizgiye yakındır. Sıçrama tahtasından kalkışta kollar öne ve yukarı doğru hareket ederken kalça yaylanır. Kolların hareketi sıçrama tahtasından kalkışla birlikte durur. Çalışmalar bu şekilde yapılırsa kollar kalkışa yardımcı olur ve vücudun havada alacağı yön üzerinde olumlu bir tesir yapar.

Tipik Hatalar :

- Topuk ve diz kalkış anında tamamıyla açık değildi,
- Topuk ve dizin açılması yavaştır,
- Vücut çok fazla öne doğru eğilmiştir,
- Kollar ve ayaklar koordineli değildir.

Yardım Şekli :

Yardımcı (Şekli - 4 -) minder üzerinde hafifçe bir ayak geride sıçrama tahtasının ucunda bir kol boyu yaklaşan cimnastikçiye yüzü dönük olarak durur. Cimnastikçi sıçrama tahtasından kalkarken yardımcı ona karşı koyar. Öyleki cimnastikçi ayakta bir pozisyonda yere iner.



Şekil - 4 -

İlk Uçuş :

Cimnastikçi sıçrama tahtasından kalkınca o ilk uçuş aşamasındadır. İlk uçuşun yüksekliği koşma hızına ve sıçrama tahtasından kalkış kuvvetine bağlıdır. İlk uçuşun ilk kısmı mümkün olduğu kadar yüksek olmalıdır. Atlamanın bu aşamasında cimnastikçinin vücudu iyice düz ve-

ya çok hafifce kalçalı olmalıdır. İlk uçuş esnasında vücut başı hafifçe öne doğru hareket ettirerek dönmelidir. Ellerin atlama beygiri üzerindeki konumu bir kontrol veya bloke etme tesiri yapar. Bu da vücudun ileriye doğru dönme hareketine devam etmesine yarar. Eller şimdi dönmenin merkezi olur. Sıçrama ile birlikte kollar öne, yukarı savrulur ve bacaklar gergin olarak yukarı alınır. Kalça tamamen gergin baş karşıya bakmaktadır. Uçma kollarla alete dayanma anına kadar sürer.



Şekil - 5 -

Öğretme Tekniği :

a - Atlama beygiri yeni başlayan bir cimnastikçiye aşılmaz bir engel gibi görülebilir. Bu yüzden başlangıçta kolay ve basit atlamalar yapılmalıdır. Üst üste konulmuş cimnastik minderi, sıralar ve cimnastik kasası gibi şeyler.

b - Koşarak sıçrama tahtasına basıp kolları aşağıdan yukarı savurarak yüksetilmiş minder üzerine yuvarlanışa geçme. (Şekil - 5 -)

c - Cimnastikçiye boşlukta yönünü belirlemesine yardım etmek için trampolin takla atma vb. meydana gelen planlı bir program yapılabilir. Bu devamlı alet çalışmasına bir değişiklikte getirir.

Tipik Hatalar :

- İlk uçuş çok alçaktır.

- Uçuş esnasında vücut ya çok kamburdur ya çok diktir.

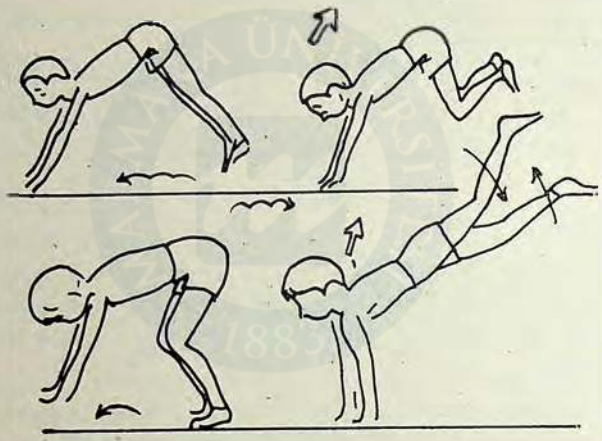
Yardım Şekli :

Cimnastikçi ilk uçuş hisisni antrenörün kollarında yaparakta elde edebilir. Yardımcı ellerini cimnastikçinin karın kısmına koyar ve vücudu atlama beygirinin üzerine taşır. İlk uçuş çok yavaş yapılır ve yardımcı her an duruma hakim olur. Böylece cimnastikçi boşlukta uçma duygusunu elde eder.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Atlama Beygirine Konuş :

Vücut atlama beygirinin üzerine varmadan önce ellerin atlama beygirine değmesi önemlidir. Bu husus aletten tesirli bir itilim kazanmak için önemlidir. Eller atlama beygirine değdiği zaman kollar tamamiyle gergindir ve dirsekler vasıtasıyla olmamalıdır. Bu itilim çok hızlı olmalı ve vücuda atlama beygirinden sonra etkili bir son uçuş temin etmelidir. Hızlı ve kısa bir itilim yapabilmek için atlama beygirine doğru uçuş mümkün olduğu kadar yüksek olmalıdır. İtiş omuzlar düşey duruma düşmeden önce bitirilmelidir.



Şekil - 6 -

Öğretme Tekniği :

a - Yerde tavşan yürüyüşleri (Şekil - 6 -)

b - Duvara karşı kollar açık durumda ve eller duvarda olmak üzere durup, duvardan aniden ayrılmalı. Kollar gergin ve itiş omuzlardan olmalı.

c - İleri ellerin üzerine atlayarak yeri itip kalçayı yukarı alarak tekrar ayaklara gelme. Bu hareket teker teker çalışıldıktan sonra ritmik olarak devamlı yapılmaya çalışılır. (Şekil - 7 -)

d - Bir arkadaşın yardımıyla el arabası yürüyüşü pozisyonunda eller ile yeri iterek el çırpma, ellerin çırpma esnasında dikat edilecek husus kalçanın sıkılı olması ve karının dışarı verilmemesidir. (Şekil - 8 -)

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Şekil - 7 -

İtme Çalışmaları



Şekil - 8 -



Şekil - 9 -

e - Koşarak elle parende yapacakmış gibi yeri iterek bacakları savurup amutta sıçrayıp yeniden amuda düşerek taklaya bağlama. (Şekil-9)

f - 50 cm. yükseklikteki kasaya zıplayarak amuda düşme ve anandı ellerle kasayı iterek ayağa kalkış. (Şekil - 10 -)

Tipik Hatalar :

- Eller atlama beygirine çok geç konur. Omuzlar düşey çizgi ile aynı hizada bulunmaz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

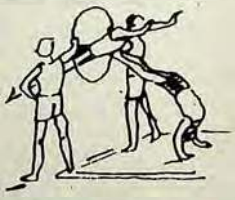


Şekil - 10 -









MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ





Atlama Beygiri İçin Alıştırma Egzersizleri







Atlama beygirinde toplu geçiş için hazırlık çalışmaları

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Son Uçuş :

Alete dayanma ile birlikte, kollar bükülmeden (çok zor atlayışlarda kol itişini arttırmak için bükülebilir.) omuzlardan kuvvetli bir itiş yapılabilir. Son uçma eletin durumuna, yüksekliğine ve kollarla yaptığı açının büyüklüğüne göre değişir. Örneğin, açık veya kapalı geçişte küçük olan bu açı, dayanmalı parendede daha büyük olmalıdır. Kollarla itişten sonra son uçma devresi başlar. Bu daha çok aletten uzaklaşma ve atlayışın şekline göre vücudun pozisyonunu inişe kadar korumak içindir. Bu devreden vücut havada en yüksek noktaya erişmek ve teknik yönden hareketin yapılış şeklini almışdır. (Bükülü atlaşı, Yamaşita gibi)

Öğrenme Tekniği :

Uzun atlama beygiri üzerinde ve iki yardımcı ile cepheden dayanmalı parende yapmak. İtiş ve yere inme üzerinde çalışmalar yoğunlaştırılır.

Yardım Şekli :

Eğer cimnastikçi bir dönme atlaması yaparsa yeni bir dayanmalı parande hareketi, yardımcılar bir elini cimnastikçinin üst kolu üzerine ve öteki eline cimnastikçinin inişine kadar taşımak için sırtına koyar. Eğer dönmesiz bir atlama yapılırsa, yardımcı atlama beygirinin yanında ayakta durur ve cimnastikçinin inişten sonra düşmesini engeller.

Yere Konuş :

Yere konuş ayak parmaklarının üzerine ve ön kısmında yapılmalı ve sonunda hafif bir dizde yaylanma hareketinden sonra hafif bir çömelme veziyetine gelmelidir. Fakat tam bir çömelme söz konusu değildir. Cimnastikçinin konuş anında, baş dik, kollar baş üzerinde ve sırt düşey çizgi pozisyonunda olmalıdır. İyi bir atlama için konuşta dengeyi kaybetmeden tam yerinde olmalıdır.

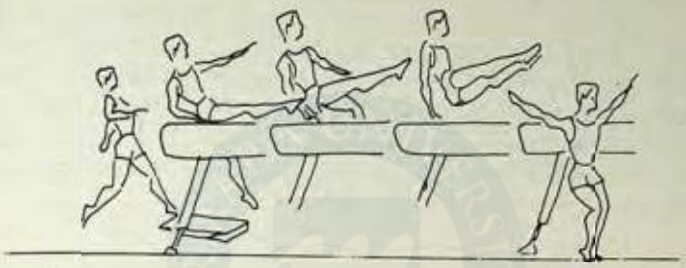
Düşey atlamalar, alçak bir aletten sıçrarken ve atlama beygirinden sıçrarken cimnastikçinin yere konuşuna alışmasını sağlar ve böylece gereken uygunluk elde edilir.

Ön Hazırlık İçin Basit Atlayış Çeşitleri :

Hırsız Atlaması :

Bu atlamanın yapılması nispeten kolaydır ve daha zor atlamaları öğrenmeye hazırlık olmak üzere egzersiz olarak kullanılır. Başlı başına

ayrı bir atlama olarak kabul edilmez. Çünkü içinde ne ilk uçuş ne de son uçuş vardır. Cimnastikçi atlama beygirine bir ayakla yaklaşır, sıçrama tahtası koşu yönündedir. Cimnastikçi sıçrama tahtasına değdiği zaman yüksek atlamasına benzer bir şekilde bir makas hareketi yapar. Vücut havada iken hafif bükülmüştür, bacaklar bir arada ve düzdür. Cimnastikçi atlama beygiri üstüne konur. Sonra cimnastikçi vücudunu gerer ve elleriyle kendini iter. (Şekil - 11-)



Şekil - 11 - Hırsız atlayışı (yandan)

Öğretme Tekniği :

a - Makas hareketini aşağı yukarı kalça yüksekliğinde olan atlama beygiri üzerinde oturmuş durumda yapmak.

b - Aynı hareketi oturma durumu olmadan yapmak.

c - Alet yavaşça istenilen düzeye yükseltilir. Aynı zamanda yaklaşma konusunun uzunluğu ve hızı arttırılır.

Tipik Hatalar :

- Eğer cimnastikçi makas hareketini yeteri kadar kuvvetli yapmazsa vücudun atlama beygiri üzerinde taşıyacak yeterli hareket miktarı olmayacaktır. Bu nedenle cimnastikçi geri düşecek veya atlama beygiri üstüne oturur durumda inecektir.

- Vücut atlama beygiri üzerinden geçerken destek durumunda olduğu zaman kollar eğilir, bu da vücudun atlama beygirine değemesine sebep olur.

Yardım Şekli :

Yardımcı, cimnastikçinin aletten bindiği tarafta ayakta durur.

Cimnastikçi atlama beygiri üzerinden geçtiği esnada yardımcı bir elini cimnastikçinin üst koluna, diğer elini kalçasına koyar. Böylece cimnastikçiye atlama beygiri üzerinden rahatlıkla geçip öte taraftan inme pozisyonuna geçmesine yardım eder.

Hırsız Atlaması (Önden) :

Önden yaklaşma ile hırsız atlamasının tekniği, (Şekil - 12 -) tek ayakla kalkma dolayısı ile, farklıdır. Bacaklar ve gövde, eller atlama beygiriyle temas etmeden önce atlama beygiri üzerine gelir ve ne ilk uçuş ne de son uçuş vardır. Bu atlayış yapılırken hızlı bir koşu ile sıçrama tahtasından itilim alır ve sıçrama tahtası üzerinden geçerken diğer ayağı yakalar. Kollar gergin ve yandadır. Eller atlama beygiri ile temasa geçince vücut bükülü durumunda kalır, hemen ileriye ve yukarı doğru gelir. Cimnastikçi yere konmadan önce bir kere daha vücudunu bükmelidirki uygun ve yavaş bir iniş elde edilebilsin.



Şekil - 12 - Hırsız Atlayışı (Önden)

Öğrenme Tekniği :

a - Tek ayakla kuvvetli bir kalkışı başarmaya hazırlıklı olmak.

b - Koşarak tek ayakla kalkışı bir ip veya yüksek bir sırık üzerinden atlamak.

c - Koşmadan ve tek ayakla kalkıştan sonra atlama beygiri üzerinde bir çömelme ve minder üzerine inmek için atlama pozisyonuna geçmelidir.

Tipik Hatalar :

- Koşmadan yetersiz hız,

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Vücut atlama beygiri üzerinden arka tarafında durur, cimnastikçinin güvenle yere inmesine yardım eder.

Gergin Vücut Yan Geçiş :

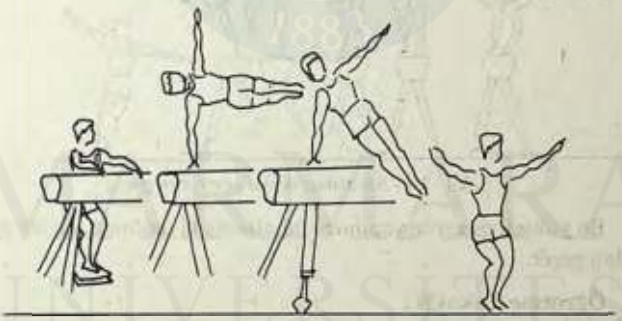
Gergin vücut yan geçiş (Şekil - 13 -) değişik bir atlama tipidir. Alet ne kadar alçak ise koşma o kadar kısa olur. Sıçrama tahtasından kuvvetli bir kalkıştan sonra eller hemen atlama beygirine konur. O zaman vücut kalçadan eğilir ve kalçalar mümkün olduğu kadar yükseltilir. Ayaklar düz ve gergindir, atlama beygirinin yanına doğru hareket eder. Vücut düşey olarak alet üzerine gelmeden önce cimnastikçi ayağın hareket ettiği taraftaki kolu ile itilim alır. İtiş anında vücut çabucak gerilir ve dengesini dayandığı koluyla korur. Vücut alet üzerinden geçtikten sonra diğer kol itiş yapar ve cimnastikçi atlama beygirini geçer.

Öğrenme Tekniği

a - Zemin üzerideki bir destekten gergin vücut yan geçiş

b - Atlamayı küçük bir atlama beygiri üzerinde yapmaya çalışmak

c - Atlama beygiri gittikçe yükseltilerek yapılır.



Şekil - 13 - Gergin vücut yan geçiş

Tipik Hatalar :

- Kollar ve bacaklar hareket esnasında bükülür.

- Omuzlar ayakların hareket ettiği tarafın aksi tarafa doğru çok fazla hareket eder.

- Vücut alet üzerinden geçerken gergin değildir.

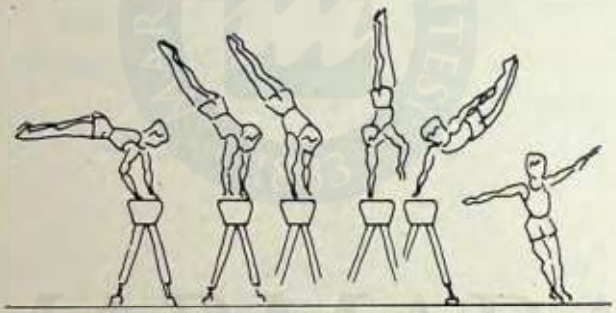
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yardım Şekli :

Yardımcı, atlama beygirinin cimnastikçinin indiği tarafında ayakta durur. Cimnastikçi inişe geçtiği zaman yardımcı üst koldan tutar ve inmesine yardım eder.

Amutdan Cephe Çevirerek Geçiş :

Amutdan cephe çevirerek geçiş (Şekil - 14 -) vücut kalkıştan sonra hafifçe öne eğik olarak yapılan bu atlama kuvvetli bir yaklaşma koşusuyla başlar. Kalçalar mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırılır. Cimnastikçinin kalçaları en yüksek noktaya ulaşırken vücut uçuş esnasında atlama beygirine döner. Kollar atlama esnasında gergin tutulur. Vücut düşey çizgiyi geçtikten sonra atlama beygirinden en uzakta olan kol itilim alır, diğer el ininciye kadar atlama beygiriyle temasta kalır. İnişten önce vücut alete göre yana doğrulur.



Şekil - 14 - Amutdan cephe çevirerek geçiş

En yüksek düzeyde yapılınca bu atlama el üstünde durma pozisyonundan geçer.

Öğretme Tekniği :

Bu basit atlayış için öğretme tekniği ve cimnastikçinin geçirmek zorunda olduğu hazırlık dönemi nisbeten azdır. Önce atlama beygiri mümkün olduğu kadar alçak tutulur. Sonra derece derece yükseltilerek atlama beygiri normal yüksekliğe gelir.

Tipik Hatalar :

- Vücut atlama beygiri üzerinden giderken gergin değildir.
- Vücut yatayın altındadır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Kollar ve dizler eğilmiştir.

Yardım Şekli :

Yardımcı, cimnastikçinin ineceği noktada aletin arkasında ayakta durur. Yardımcı en yakındaki kolu kavrar ve öteki kol cimnastikçinin kalçalarını alet üzerinden geçerken yukarı kaldırır.

Toplu Geçiş :

Bu atlamayı yapabilmek için cimnastikçinin uzun ve yüksek bir ilk uçuş sıçrama tahtasından kuvvetli ve çabuk bir kalkış gereklidir. Bu da hızlı bir yaklaşma koşusu gerektirir. (Şekil - 15 -)



Şekil - 15 - Toplu Geçiş

Koşu uzaklığı 12 - 16 m.'dir. İlk uçuş esnasında vücut hafifçe düşey çizgiden öne doğru eğilir, kalçalar hafif bükülmüş, dizler gergin, ayak parmakları diktir. İlk uçuş mümkün olduğu kadar uzun ve yüksek olmalıdır. Eller atlama beygiriyle temasa geçtiği anda cimnastikçinin vücudu yatay çizgide olmalıdır. bu pozisyon elde edilince dizler ve kalçalar hafifçe bükülür. İnişte az önce cimnastikçi kalçaları ve dizleri büker minder üzerine yumuşak bir iniş için hazırlanır.

Öğretme Tekniği :

a - Yerdeki bir dayanak durumundan bir çömelme atlaması yapma. Ayaklar döşemeyle temasa geçmeden önce eller döşemeden itiş alır. Bu hareketi bir kaç defa dinlemeksizin tekrar etmeli.

b - Çömelme hareketini atlama beygiri üzerinde yapmak.

c - Bir kasa kullanarak atlama beygirinin üzerinde çömelme hareketi yapmak.

d - Bütün hareketi tamam olarak yapıp ve gittikçe atlama beygirinden sıçrama tahtasına olan mesafe attırılır. Aynı zamanda atlama beygirinin yüksekliği de arttırılır.

Tipik Hatalar :

- Koşma atlama beygirinin önünde yavaşlar,

- Kalkış iyi değildir,

- Vücut elle atlama beygiriyle temasa geçmeden önce ilk uçuş esnasında bükülür.

- Atlama beygirinden itiş anında kollar bükülür,

- Omuzlar ellerin önündeyken itiş geç kalır,

- İniş çok sert veya yumuşaktır.

Yardım Şekli :

İki yardımcı atlama beygirinin arkasında durur. Cimnastikçinin elleri atlama beygiriyle temasa geçer geçmez yardımlar üst koldan kavrarlar ve inişe yardım ederler.



Şekil - 16 - Açık geçiş

Açık Geçiş (Kaplan Geçişi) :

Bu atlama (Şekil - 16 -) yalaşık 12 - 17 m.'lik bir koşuyla yapılır. Kalkış çok çabuk ve kuvvetli olmalıdır. İlk uçuş esnasında çok hafif kambur olmalıdır. Eller atlama beygirine değdiği anda vücutla atlama beygiri arasındaki açı en az 45° olmalıdır. Eller atlama beygirine değdiği anda omuzlar ellerin gerisinde ve kollar gergin olmalıdır. Aynı zamanda kalçalar bükülmeli, ayaklar bir açılma pozisyonuna girmelidir. İtişi takiben

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

vücut yeniden gerilmeli, baş, göğüs ve kollar öne ve yukarı doğru olmalıdır. Bu esnada vücut minderle temasa geçer.

Öğrenme Tekniği :

a - Atlama beygirine doğru ve ondan aşağıya bacakları açarak atlama yapmak.

b - Böyle bir atlamayı cimnastik kasası üzerinden yapmak.

c - Hareketin tamamını bir yardımcıyla yapmak.

d - Atlamayı sıçrama tahtasını daha geriye koyarak yapmalı.

Böylece ilk ve son uçuşlar daha iyi bir şekilde yapılmalı.

Tipik Hatalar :

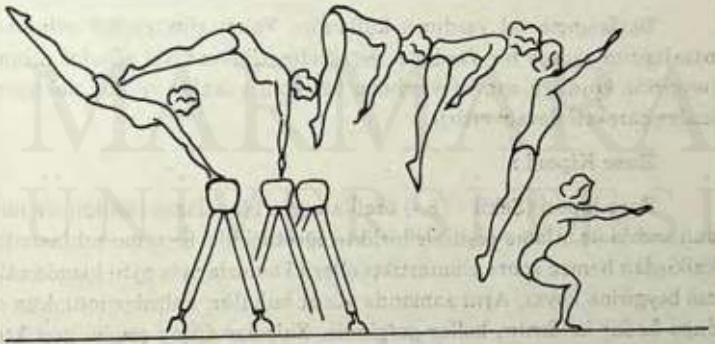
- Koşma iyi değildir,

- Kalkış iyi değildir,

- Yere konuş esnasında ayak parmak uçlarından önce topuklar yere değer,

- İtilim esnasında kollar bükülür ve itiş geç kalır.

- İniş çok sert veya yumuşaktır.



Şekil - 17 - Bükülü atlayış

Yardım Şekli :

Yardımcının yüzü cimnastikçiye dönük olarak atlama beygirinin arkasında durur. Cimnastikçi ellerini atlama beygirine koyduğu zaman

yardımcı üst koldan yakalar ve cimnastikçiyle beraber hareket eder. Daha sonraki atlamalarda yardımcı sadece cimnastikçinin ayakları takıldığı taktirde hazır olmak üzere durur.

Bükülü Atlayış :

Bükülü atlayışın (Şekil - 17 -) ilk kısmı toplu geçiş ve açık geçişin aynıdır. Eller atlama beygiriyle temasa geçtiği anda cimnastikçinin vücudu gergin ve yatay çizginin üzerindedir.

Kalçalar mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırılır ve ayaklar ellere doğru getirilir, bacaklar gergindir. İtilimden sonra vücudun üst kısmı açılır. Son uçuşa devam eder. Son uçuş esnasında kollar yanda ve başın üstünde tutulur.

Öğretme Tekniği :

Toplu ve açık geçişin aynıdır.

Tipik Hatalar :

- İlk uçuş çok yavaştır,
- İtilim olmadan önce omuzlar düşey çizginin önündedir,
- Kalçaların bükülmesi zayıftır.

Yadım Şekli :

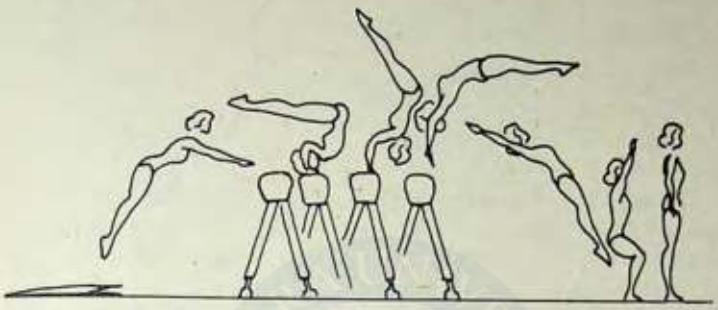
Başlangıçta iki yardımcı kullanılır. Fakat cimnastikçi atlamada ustalaşınca sadece bir yardımcı gereklidir. Cimnastikçi ellerini atlama beygirine koyduğu zaman yardımcı üst kolu yakalar ve iniş noktasına kadar hareketi devam ettirir.

Ense Kipesi :

Ense kipesi (Şekil - 18 -) özellikle güç bir atlama değildir ve bundan önceki üç atlama çeşitiyle birlikte öğretilebilir. Sıçrama tahtasından kalkışdan hemen sonra cimnastikçi ellerini omuzlarıyla aynı hizada atlama beygirine koyar. Aynı zamanda vücut bükülür, kalçalar mümkün olduğu kadar kaldırılır, kollar gergindir. Kalçalar düşey çizgiyi geçtikten sonra baş aşağı çekilir. Kollar bükülür ve vücut öyle alçaktır ki esne atlama beygirine değer. Bu durum çok kısa bir zaman devam ettirilir. Ağırlık esnede hissedilir hisedilmez vücut gerilir ve yaylanır. Aynı zamanda kollar gerilir, baş aşağı düşer. Son uçuş esnasında sırt düzdür.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Vücut ve dizler inişten az önce hafifçe bükülmüştür.



Şekil - 18 - Ense kipesi

Öğrenme Tekniği :

a - Doğru tekniği kullanarak minder üzerinde öne takla yapmak.

b - Uzun atlama beygiri üzerinde öne takla yapmak

c - Öne takla hareketinin vücudun son uçuşta gerekmeksizin mindere iniş yaparak yan atlama beygiri üzerinden yapmak

d - Bütün hareketi yan atlama beygiri üzerinde çalışma ve bir yardımcı ile yapılmalıdır.

Tipik Hatalar :

- Kalçalar yeteri kadar yükseğe kaldırılmamıştır.

- Baş göğüse çok çabuk getirilmiş. Bu da cimnastikçinin dengesini kaybetmesine neden olur.

- İtiş çok geç olarak yapılır ve zayıf kalır.

- Vücudu son uçuş esnasında gergin tutmak yerine cimnastikçi kalçalardan bükülür. Böylece dönme miktarı dönme ileriyle doğru bir yönde olur.

Yardım Şekli :

Bu hareket doğru yapılmazsa son derece tehlikeli olabilir. Cimnastikçi ellerini atlama beygirine koyduğu zaman yardımcı bir eliyle cimnastikçinin bileğini kavrar, diğer elini cimnastikçinin sırtının alt tarafı-

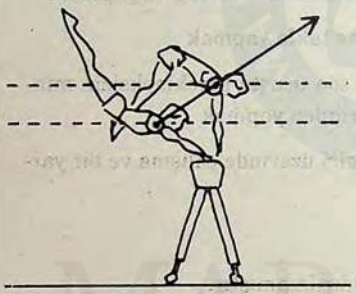
na koyar. Yardımcı cimnastikçi güvenlik içinde iniş yapıncaya kadar onunla temasta kalır.

Yüksek Ön Uçuşlu Atlamalar :

Yüksek ön uçuşlu atlamalar kontrolü güç olan dönme gerektirirler. Başın, kolların ve vücudun iyi düzenlenmiş hareketleri olmaksızın bu dönmeyi ilk ve son uçuş esnasında durdurmak mümkün değildir. Gergin vücut yatayla 45 dereceden daha küçük bir açı yapmalıdır. Bu durumda cimnastikçi tarafından kuvvetli bir itiş başarılır. O zaman vücut kalçalarda ay



Şekil - 19 - İnişten önceki bükülme anı



Şekil - 20 -

yapar. Üst gövde omuzlar arasına çöker. Çünkü cimnastikçinin hareket miktarının sebep olduğu kuvvet bunu meydana getirir. Bu durumda cimnastikçi çok çabuk olarak ayakları aşağı, yukarı götürerek vücudun bükülmesini gerçekleştirir. (Şekil - 19 -) Ayaklar üst tarafın yükselmesine sebep olacak şekilde durdurulur. Ayak hareketi yüksek ön uçuşlu bütün atlamaların temel karakteristiğidir. Eğer bu hareket doğru olarak gerçekleştirilirse cimnastikçi yüksek ilk uçuş esnasında ortaya çıkan dönme miktarını en aza indirebilir. Bu esnada ayaklar ve vücut yukarı öne doğru yönlerde hareket eder. Sonra bu birden bire aşağı ve öne doğru bir harekete dönüşür. Bu reaksiyon eğer doğru olarak yapılırsa



Şekil - 21 -

vücudun aşağı doğru dönmesini en aza indirir. Başı, omuzları ve vücudu kaldırmakta kuvvetli ve tesirli bir itişe yardım eder. İtiş omuzlar düşey duruma geçmeden önce tamamlanmış olmalıdır. (Şekil - 20 -) Yukarıda teknik yüksek ön uçuşlu atlamaları gerçekleştirirken son derece iyi bir koordinasyon ve bütün hareketlerin saat gibi işleyen bir şekilde başarı ile yapılmasını gerektirir. Eğer doğru olarak gerçekleştirilirse cimnastikçi son uçuşa gergin veya hafifçe aysı bir vücutla girebilecektir. (Şekil -21-)

Toplu Geçiş :

Öne doğru eğilerek ve bacakları açarak atlamadakinin aynı olan koşma ve ilk uçuştan sonra, cimnastikçi bu atlama için hızlı bir şekilde kalçlaarı büker ve dizler aşağı ve öne doğru bükülür. Bu hareketin tamamlanması atlama beygirinden itiş ile aynı zamana rastlar ve cimnastikçi alet üzerinden bükülmüş bir vücut pozisyonunda geçer. Atlama beygirinin üzerinden geçtikten hemen sonra cimnastikçi vücudunu düz veya hafifçe aysı olarak gerer ve bundan sonra inişe geçer. (Şekil - 22 -)



Şekil - 22 - Toplu Geçiş

Öğrenme Tekniği :

a - Toplu geçişin ilk uçuşsuz yapmak.

b - Döşeme üzerinde önden eğilir pozisyondan bacaklar kollar arasında çömelme durumuna geçme.

c - Bir sıra veya alçak bir cimnastik kasası üzerinde elleri alet üzerine koyup ve bir ayakla yüksek destek durumuna geçip ayağı sallama. Sonra ayakları çömelme pozisyonuna getirip elllerle itiş durumuna geçme.

d - Yaklaşma koşusu, kalkış ve ilk uçuşu alet üzerinde yapma.

Tipik Hatalar :

- İlk uçuş çok alçak ve vücut çok yavaş bükülmüştür.

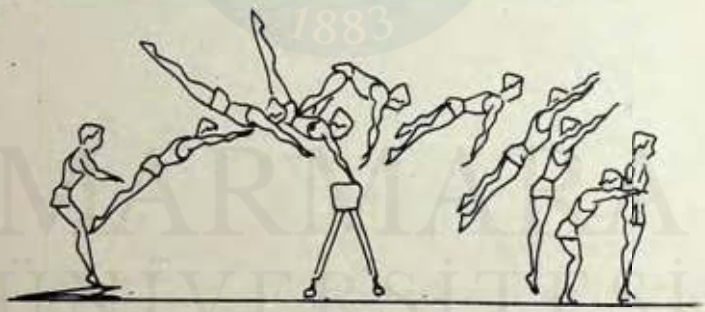
- Omuzlar düşey çizgiye yaklaşırken yeterli itilim yoktur. Bu da zayıf bir son uçuş sağlar.

Yardım Şekli :

Önce iki yardımcı daha sonra tek yardımcı kullanılır. Yardımcı aletin gerisinde cimnastikçinin iniş noktasının yanında durur. Cimnastikçi ellerini atlama beygirine koyarken yardımcı üst kolu kavrar ve cimnastikçinin güvenli bir iniş durumuna yardım eder.

Açık Geçiş :

Atlayışı yapacak cimnastikçi süratli bir koşudan sonra gergin vücutla en azından 30 - 40 derecelik açı ile atlama beygirine gelecek şekilde sıçrar. Eller alete temasa gelirken omuzlardan mümkün olduğu kadar uzak olmalıdır. Kollarla yapılan itmeyle birlikte bacaklar açılır. Vücudun kalçalardan ikinci defa gerilmesi ve kolların yanlara açılmasıyla son uçuş safhası başlar. bundan sonra alıştırmacı bacaklarını birleştirir ve dizlerden hafifçe bükerek dengeli bir şekilde yere konuş yapılır. (Şekil - 23 -)



Şekil - 23 - Açık Geçiş

Öğrenme Tekniği :

a - Atlamayı, alçaltılmış cimnastik kasası üzerinde yapılır.

b - Cimnastik kasası yükseltilerek yapılmaya çalışılır.

c - Atlama beygiri üzerinden yardımcı ile yapılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yardım Şekli :

Yardımcılar atlama beygirinin arkasında ve cimnastikçinin iniş yapacağı yere yakın bir yerde dururlar. Cimnastikçi ellerini alet üzerine koyduğu anda yardımcı üst koldan yakalar ve cimnastikçinin güvenli bir iniş yapmasını sağlar.

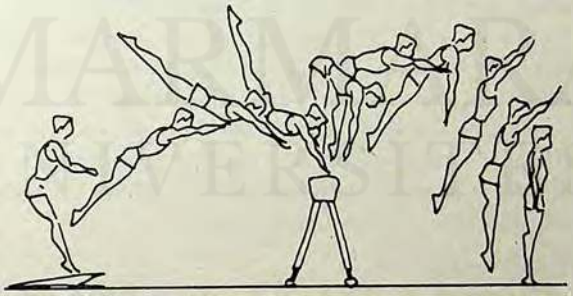
Bükülü Atlayış :

Atlayışı yapacak olan cimnastikçi süratli bir koşudan sonra gergin vücutla en azından 30 - 40 derecelik açı ile atlama beygirine gelecek şekilde sıçranır. Dayanma ile birlikte bacaklar gergin olarak öne alınırken, kalça yükseltilir. Kalçanın bükülmesiyle birlikte kollarla kuvvetli bir itiş yapılır. Alet aşıldıktan sonra kollar aşağıdan yanlara doğru açılır ve kalça gerilir. Açık geçişe oranla dayanma devresi daha uzundur. Baş hafif ensede karşıya bakar. Başın kaldırılmasıyla birlikte vücudun yukarı kalkmasına ve inişten önce gergin bir durum kazanmasına sebep olur. Dengeli bir şekilde yere iniş yapılır.

Öğretme Tekniği :

a - Düz cephe duruşundan kalçadan yaylanma ve bacakları gergin olarak kollar arasında geçirme çalışmaları tekrar edilir.

b - Kulplu beygirde yardımla bükülü geçip. Sıçrama tahtası uzağa konur, ayaklar dayanma noktasının daha aşağısından geçtiği için, hareketi kolayca uygulamak mümkündür.



Şekil - 24 - Bükülü Atlayış

Tipik Hatalar :

- İlk uçuş alçaktır.

- Dizler bükülüdür.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Vücut bükülerek veya ilk uçuştan sonra çok yavaş yapılır. Bu da itilimden önce vücudun düşey çizgiyi geçmesine neden olur. bunun sonucu olarak alçak bir son uçuş ortaya çıkar, bazen uygun olmayan bir iniş ayaralanmaya sebep olur.

Yardım Şekli :

Yardımcı atlama beygirinin arkasında durur. Cimnastikçinin elleri atlama beygiriyle temasa geçince yardımcı üst kolu kavrar ve cimnastikçinin inişini kolaylaştırır.

Turna Atlayışı :

Sıçrama tahtası atlama beygirinden uzağa konulur. Başlangıçta bu uzaklık cimnastikçi de tereddüt yaratırsada süratli bir koşu ve sıçrama ile hareket daha rahat yapılır duruma gelir. Hareketin teknik olarak yapılışında sıçrama tahtasına düşerken kollar geride bulunmalı, kalçayı düşürmeden yapılan kuvvetli sıçrama anında ileri ve yukarıya çok enerjik olarak savrulmalı. (1 , 3) Bu enerjik hareketle birlikte ilk uçuşa geçilir. İlk uçuş kısmında bacaklar süratli yukarıya çıkarken vücudun üst tarafında yükselmesine devam eder. Vücut son derece gergin, sıkılı, kollar omuz ve gövde aynı doğrultuda yani kollara gövde açı yapmayacak şekilde beygirle 30 derecelik açıyla gelir. (4) Eller bükülmeden atlama beygirinin 30 derecelik geliş açısı yönünde çok kuvvetli olarak beygiri iter. İtiş anında baş kollar arasında bulunur. Eller beygiri terk ederken yukarı alınır. Burada önemli husus beygiri itiş anında vücut gerginliğinin ve sıkılığının bozulmamasıdır. (6 , 7) Aksi taktirde itişin şideti vücudun tamamını etkilemeyeceğinden önce yığılma olur. Atlama beygirini ittikten sonra vücut kalçalı olarak yükselirken kollarda yukarı alınarak bu yükselişe yardımcı olur. Bacaklar vücudun üst tarafı yükselirken aşağı düşürülmemelidir. Yükselme anı biterken hafif kalçalı olan vücudun üst tarafı yukarıya iyice açılarak vücut aylaşır. (8 - 9) Bacaklar bükülmeden öne alınarak inişe geçilir. (10 , 13) (Şekil - 25 -)

Öğretme Tekniği :

a - Şimdiye kadar anlatılan atlayışların hepsinin çok iyi bir şekilde öğrenilmiş ve uygulanmış olması ile kuvvet, denge, koordinasyon belli ölçüde yetenek kazandıktan sonra turna atlayışına geçilir.

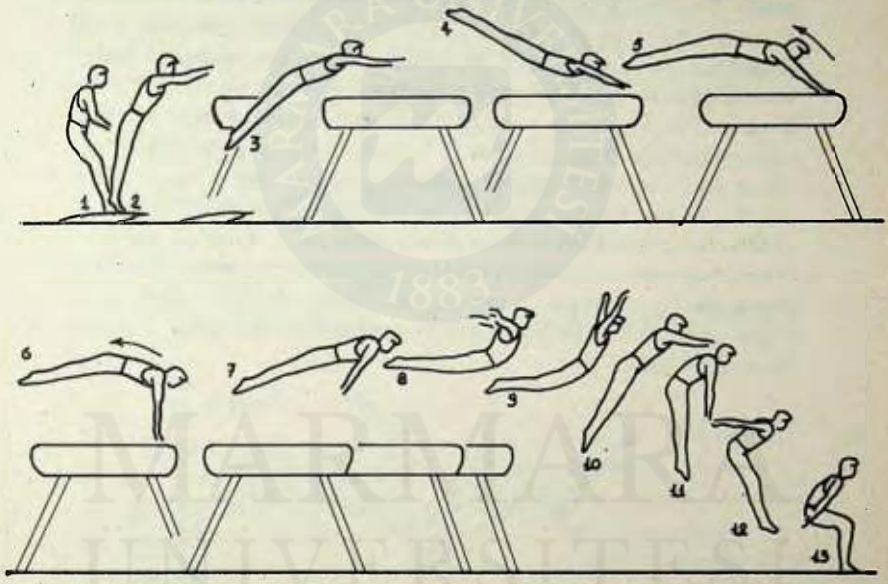
b - Atlayış için atlama beygiri seviyesinde 30 - 40 cm. yükseklikte

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

yumuşak minder beygirin devamına konur. Turna geçişi yapacak cimnastikçi ikinci uçuş için beygiri ittikten sonra gergin vücut yüzü koyun mindere düşer. İstenilen yükseklik kazanıldıktan sonra minder yavaş yavaş alçaltılarak bacakların bükülmeden öne alınarak inilmesine çalışılır.

c - Harekette kasayı ittirerek kalça alıp haifi bacakları büküp yükselmeye çalışılır. Maksimum yükseklikte vücudun üstü yukarı doğru iyice açılır. Bacaklar gerginleşip bükülmeden öne alınarak iniş yapılır.

d - Bu çalışmalar önce cimnastik kasasında çalışılır ve daha sonra atlama beygirine geçilir.



Şekil - 25 - Turna Atlayışı

Tipik Hatalar :

- Dayanma anında vücudun alete yaptığı açının 30'den az olması.
- Omuzların dayanma noktasının öne geçmesi.
- İtişle birlikte bacakların bükülmesi ile kolların arkaya alınması.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

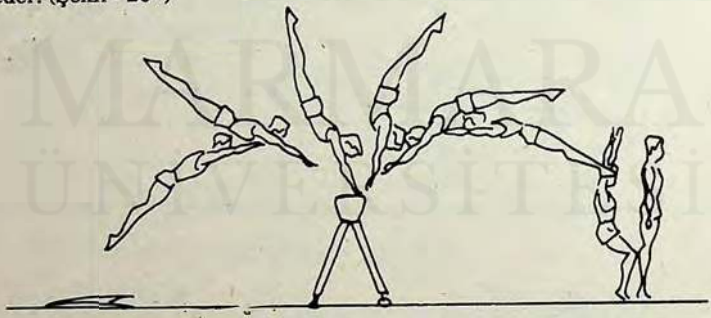
Yardım Şekli :

Sıçrama ile birlikte iki yardımcı üst bacak ve karından yukarı kaldırma ve taşıma şeklinde yardım ederken, diğer iki yardımcı adım vaziyetinde destek tutuşu ile harekete katılır. Yardım genellikle taşıma özelliği gösterir.

Dayanmalı Atlayışlar :

Dayanmalı Parende (Überschlag) :

Süratli koşudan sonra sıçrama tahtasından kollar geriden ileri yukarı doğru savrulur, yine bu savruluş aniden frenlenerek birinci uçuşa geçilir. Elli parendedeki dönüş daha birinci uçuşta başlar, bacaklar enerjik olarak yukarı dönmeye başlar. (1 - 2) Vücut karın içerde sıkılı gergin olarak 40 - 50 derecelik açı ile beygire gelir. Bazı cimnastikçilere kalçalı vücutla uçuş yapma daha rahat dönüş hissi verirsede bu oldukça yanlış bir uygulama olur. O zaman beygiri iterken kalça bu itiş etkisinden etkilenmeyeceğinden dolayı omuzlar ile birlikte öne devrilir. Beygiri itiş gergin ve sıkılı vücudun kollar bükülmeden ellerle beygire temas etmesi anında çok kuvvetli olarak konuş yönünün tersine olan yönde başlar. (3 - 4) Eller beygiri terk ederken vücut hala gerginliğini muhafaza etmelidir. İkinci uçuş esnasında vücut yukarı ve fark edilebilir derecede biraz ileri doğru yükselir. Göğüs iyice açılır, vücut aylaşır. Bu arada kollar yukarıdadır, baş kollar arasından öne doğru verilerek ayak üstü inişe yardım eder. (Şekil - 26 -)



Öğretme Tekniği

a - Atlayışa geçmeden önce yerde çift sıçramalı parendenin öğretilmesi şarttır. Bunun yanında vücudu denetim altında tutma, kol ve omuz

çemberi kasların gelişmiş olması, çok iyi bir sıçrama gibi özelliklerinde gelişmiş olması gerekir. Ancak bundan sonra kasa ve atlama beygirinde dayanmalı parende hareketine başlanır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

b - Sıçrama tahtası kullanılarak yüksek minderde dayanmalı parande.

c - Yüksek minder önüne bir ip gerilir. Cimnastikçi sıçrama tahtasını kullanarak bu ipe dokunmadan dayanmalı parende yapar.

d - Alçaltılmış kasada mini trampolinden sıçrayarak dayanmalı parende yapılır.

e - Normal yükseklikteki cimnastik kasası üzerinde dayanmalı parende yapılır. Hareket daha sonra atlama beygirinde yapılır.

Çok güç olan bu tip hareketlerin yapılışları kaba formu ile öğretildikten sonra uzun süre tekrar yoluyla teknik yönden düzenlenmesine gidilir. Yoksa bir veya iki çalışma saatinde en iyi şeklide öğrenme mümkün değildir.

Tipik Hatalar :

Yavaş koşma, zayıf kalkış ve yetersiz itiş.

Vücut ilk ve son uçuş esnasında fazla aysı olur.

İtiş esnasında kollar bükülür.

İniş esnasında ayaklar çok düz veya dizlerde ve kalçalarda çok bükülmüştür.

Yardım Şekli :

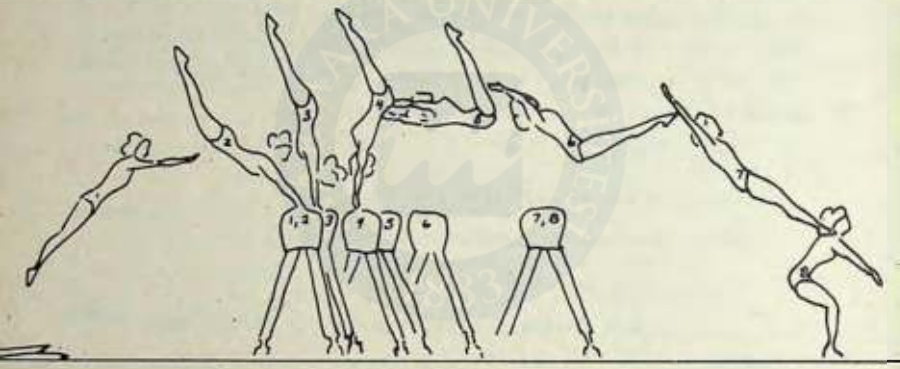
Harekete girilirken bir yardımcı atlama beygirinin önünde durur. Sıçrama ile birlikte gergin olan kalça yukarı arkaya doğru iterek ilk uçuşun iyi olması ve alete dayanmasını sağlar. Diğer iki yardımcı da atlama beygirinin arkasında durur. Cimnastikçinin elleri atlama beygiri ile temasa geçince yardımcılar üst kolunu kavrar ve onu son uçuş durumundan güvenli bir şekilde mindere inmesini sağlar.

Yamaşita Atlayışı :

Dayanmalı parende için karşılaştırılınca, ilk uçuşta çok az fark vardır. İkisinde çok hızlı bir yaklaşma ve kuvetli bir kalkış gerektirir. Ellerin atlama beygirine dokunduğu andaki durumu dayanmalı parende

atlamasında vücut düşey çizgiye yakındır. Yamaşita atlamasında ise bu atlayış dayanmalı parandeden hafifçe biraz daha aysıdır.

Atlama beygiriyle temasa geçiş takiben eller patlayıcı bir itilim hareketi yapar. Vücut düşeye çok yakındır ve aynı zamanda kalçalardan bükülme yapılır. Bu bükülme hareketinin uçuş aşamasında da devam ettirir. Yamaşita atlaşının en karakteristik özelliği, kollarla itişten sonra baş göğüse çekili halde kollar yana açılır ve hız kazanılır. Vücudun bu pozisyonu korunarak devam eder. Son uçma devresinin en yüksek noktasından kollar baş üzerine alınırken kalçadan açılma yapılır. Doğru bir iniş sağlamak için cimnastikçi kalçalarının bükülüp açılmasının mümkün olduğu kadar erken ve çabuk olarak tamamlamalıdır. (Şekil - 27 -)



Şekil - 27 - Yamaşita Atlayışı

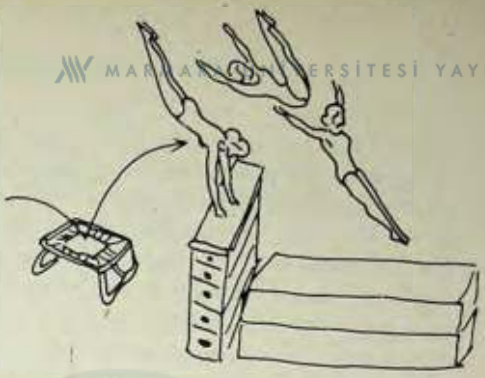
Öğretme Tekniği :

a - Çok iyi bir şekilde dayanmalı parendenin öğrenilmiş olması gerekir.

b - Çok kısa bir koşudan sonra gergin bacak ve bükülü kalça ile yumuşak bir minder üzerinde amud yapılır. Kollar dayanmanın hemen arkasından itiş yaparken baş göğüse çekilir. İtiş daha çok omuzlardan yapılmalıdır. Cimnastikçi sırtını mindere dokundurmadan gergin bacaklar üzerine uzun oturuşa geçer.

c - İki kasa uzunlamasına yanyana konur ve üzerine yumuşak minder serilir. Kollarla dayanılacak kısım kapatılmaz. Yükseklik 110 - 120 cm.'dir. Alıştırmacı kuvvetli bir sıçramadan sonra gergin kol ve bü-

külü kalça ile yamaşita yaparak minder üzerine gergin bacaklarla oturulur. Kalça açısı havada korunarak yapılan alıştırma bu aşamada uzun süre tekrarlanır.



Şekil - 28 -

d - Küçük bir trampolin kullanılarak yamaşita atlamasını cimnastik kasası üzerinde çalışılır. Küçk trampolinin en büyük faydası cimnastikçinin kalkıştan sonra daha çok bükülme hareketine yardımcıdır. (Şekil - 28 -)

Tipik Hatalar :

- Eller atlama beygirine dokunduğu zaman vücut çok yüksek veya alçaktır.

- İtiş zayıftır.

- İtişten sonraki bükülmeye çok geç başlamıştır.

- Yavaş bükülme hareketi ve kalçaların açıması öne doğru dönmeye ve kötü bir inişe sebep olur.

Yardım Şekli

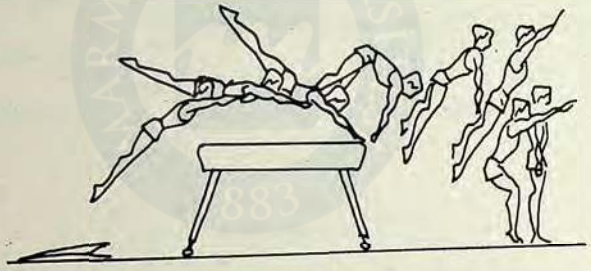
Kolların dayanmasıyla birlikte yardımcılar sırttan ve üst bacaktan kavrayarak taşıma yoluyla aletin aşılması sağlanır. Böylelikle hem hareketle belli bir yükseklik kazandırılmış olur, hem de cimnastikçinin güvenli bir iniş yapmasına yardım eder.

Uzun Atlama Beygiri Üzerinde Atlama Temrinleri:

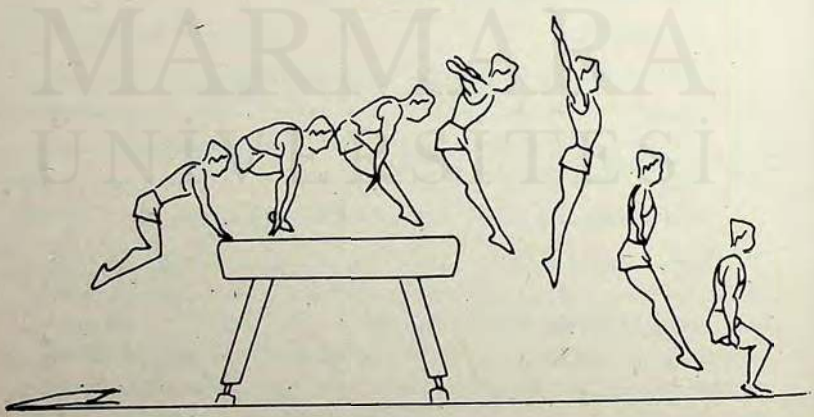
Uzun atlama beygirinin üzerinden atlamanın tekniği yan atlama beygiri üzerinden yapılan atlamanın tekniğine benzer. Bununla beraber bazı atlayış farklılıkları da vardır. (Şekil - 29 - , - 30 -) Örneğin atlama beygirinin ilk ucunda meydana gelen atlamalar. Bu atlamalar yan atlama beygiri uçuşuna göre çok kısa bir ilk uçuş gerektirir. Diğer taraftan atlama beygirinin en uzak ucunda meydana gelen atlamalar uzun ve

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

yüksek bir ilk uçuş gerektirir. Genel olarak uzun atlama beygiri üzerinde meydna gelen atlamalar yan atlama beygiri üzerindekilerden daha güçtür. Cimnastikçiler uzun atlama beygiri üstünde atlamaya girişmeden önce kuvvetli bir koşma, sıçrama ve itiş başarmak zorundadır. Aynı zamanda boşlukta iyi bir vücut yönlendirme ve denge alışkanlığını sahip olmalı ve harekete psikolojik olarak hazırlıklı olmalıdır. Uzun atlama beygiri üzerinde yapılan atlamalar için cimnastikçi temel teknikleri yan atlama beygiri üzerinde yapılan atlamalar için cinmastikçi temel teknikleri yan atlama beygiri üzerinde öğrenmelidir. Beygir üzerindeki atlamalar başarıyla gerçekleştirip iyi bir fizik kondisyonuna sahip olunca uzun beygirede atlamalar denenebilir.

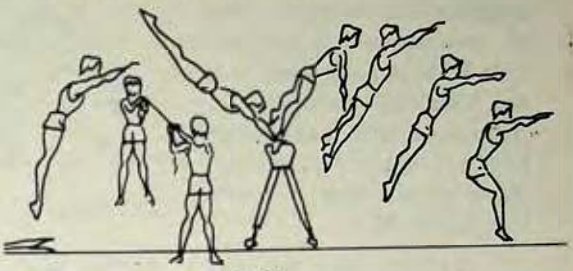


Şekil - 29 -



Şekil - 30 -

Yüksek İlk Uçuş İçin Atlama Temrinleri :



Şekil - 31 -

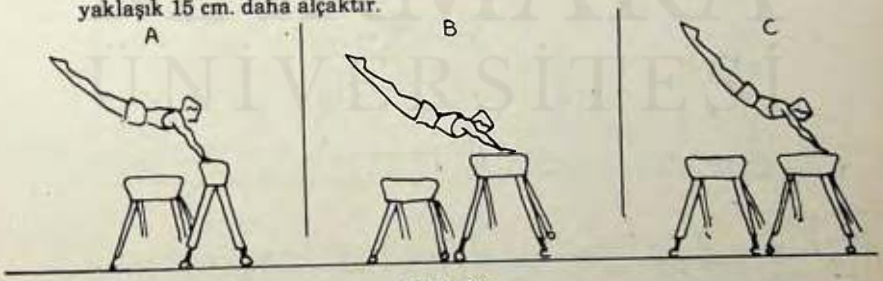
Uzun atlama beygiri üzerinde atlamayı öğretirken önce ayakları açarak atlamaya başlamak sonra çömelerek atlama ve daha sonra da bu iki atlama şeklinde ustalaştıktan sonra ek bazı atlamalarla devam etmek daha iyidir. Atlama beygirinin en uzak ucundaki atlamaları öğretmek için şunlar yaptırılabilir.

Öğretme Tekniği

1 - Toplu geçiş ve açık geçiş atlamalarını uzun atlama beygiri üzerinde yaparken önce sıçrama tahtası atlama beygirine mümkün olduğu kadar yakın olmalı. Daha sonra sıçrama tahtası ve atlama beygiri arasındaki mesafe gittikçe artırılmalı.

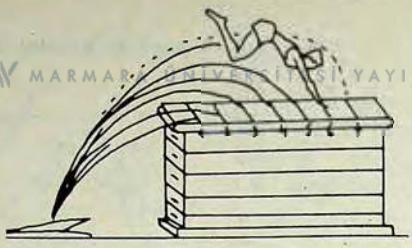
2 - Atlayışı sıçrama tahtası ve atlama beygiri arasındaki bir ip üzerinden yapmalı. (Şekil - 31 -) Alçak bir iple başlanır yüksekliği arttırılır. Öyleki atlama beygiri üzerinde mümkün en yüksek ilk uçuşu mümkün olsun.

3 - Atlamayı iki küçük atlama beygiri üzerinden gerçekleştirmek. (Şekil - 32 -) Bu iki beygir biribiri arkasına konmuştur. Biri diğerinden yaklaşık 15 cm. daha alçaktır.



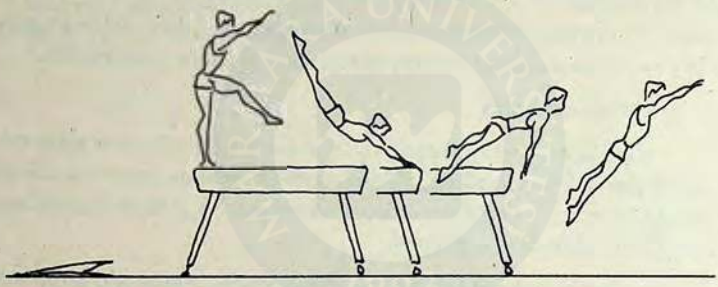
Şekil - 32 -

4 - İlk uçuşu, elleri atlama beygirinnin en son ucuna yakın bir yere koyarak gerçekleştirmek. Fakat iniş alet üzerinde olsun. Eller gittikçe atlama beygiri üzerinde daha uzağa konur. Ellerin nereye konulacağı işaret etmek için bir tebaşir kullanılabilir. (Şekil - 33 -)



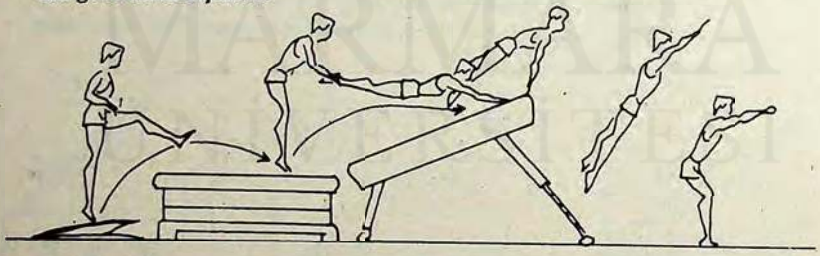
Şekil - 33 -

5 - (Şekil - 34 -) 'deki durumdan toplu, açık ve bükük atlama hareketleri minder üzerindeki bir atlama noktasına yapılmalı.



Şekil - 34 -

6 - Cimnastik kasası ve onun ucuna uzun atlama beygiri konur. (Şekil - 35 -) Uzun atlama beygirinde yakın uç yaklaşık 15 - 25 cm. uzak uca göre daha alçaktır.

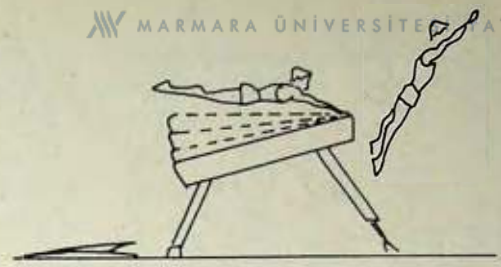


Şekil - 35 -

Cimnastik kasası üzerinde çömelme uzun atlama beygiri üzerinde sıçrama yapılır. Uzak uç üzerinde açık geçiş yapılarak minder üzerine iniş pozisyonuna gelme.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

7 - Uzun atlama beygiri üzerindeki atlamayı ön uç arka uçtan daha alçakken yapmaya çalışır. (Şekil - 35 -) Giderek ön ucun yüksekliği arttırılarak atlama tam olarak yapılır.



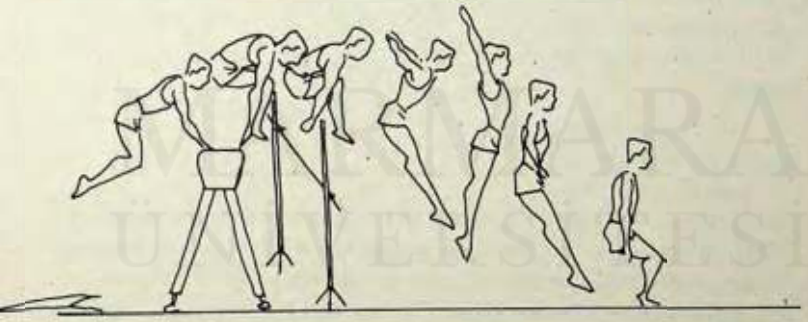
Şekil - 36 -

Yeksek Son Uçuş İçin Atlama Temrinleri :

Öğretme Tekniği :

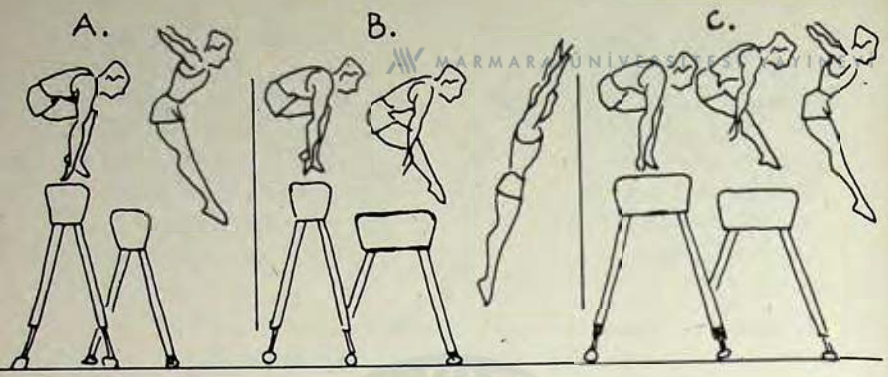
1 - Yan atlama beygiri üzerinde toplu atlayış yapılır. Bunu döşeme üzerinde ki bir iniş noktasına uzun yüksek bir sıçrayış izler.

2 - Yan atlama beygiri üzerinde toplu atlayış yapılırken, atlama beygiri ve iniş noktası arasına bir ip konur. (Şekil - 37 -) İpe atlama beygiri rasındaki mesafe gittikçe arttırılır. Öyleki olduğu kadar yüksek ve uzun bir atlama gerçekleştirilsin.



Şekil - 37 -

3 - Arka arkaya iki atlama beygiri konulur. Öndeki arkadakinden 15 - 30 cm. daha yüksek olsun. Birinciden kuvvet alıp atlayarak mindere inmek. (Şekil - 38 -)



Şekil - 38 -

4 - Toplu atlayışı atlama beygirinden mümkün olduğu kadar uzak bir noktaya atlayarak yapılır. (Şekil - 39) Atlama beygirinin ön ucunda itilim alarak yapılır. Durumu işaret ederek bir sonraki atlamada daha ileri bir noktaya erişmeye çalışır.



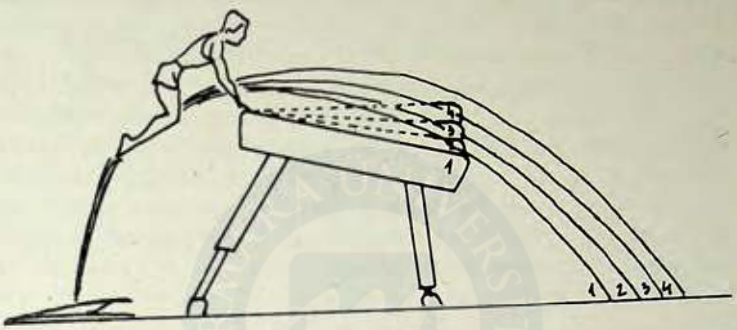
Şekil - 39 -

5 - Uzun atlama beygirini öyle koymalı ki uzak uç yakın uçtan daha alçak olsun. (Şekil 40) İnmek için kullanılan minderin sayısı arttırılır. Ön uçtan çömelme atlaması hareketini yapıp ve mümkün olduğu kadar uzağa inmeye çalışılır. Bu hareket atlama beygirini tamamen geçip mindere iniceye kadar yapılır. Bu hareketi tamamlayınca minderin sayısı azar azar normal minder sayısına indirilir.

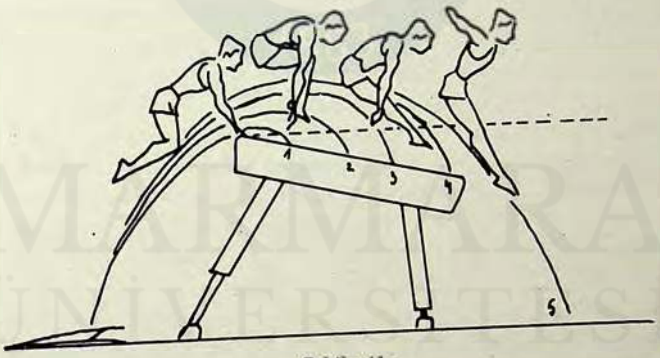
6 - Bir önceki öğretme metodu kullanılır. Bu defa minder sayısı arttırma atlama beygirinin uzak ucunu azar azar yükseltilir. En sonunda normal yatay duruma gelinir ve atlayış yapılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yakın uçtan atlamaları öğrenirken cimnastikçi toplu, açık ve bükülü atlayışları yapar. Bu cimnastikçinin uzak uçtan atlama yaparken kullanılan öğretme tekniğinin tam zıttıdır.



Şekil - 40 -



Şekil - 41 -

Yardım Şekli

Burada yardım şekli çok önemlidir. Çünkü cimnastikçiye kendine güven hissi verdirecektir. Yardımcılar cimnastikçinin indiği noktaya yakın dururlar, kendilerini yakın olan cimnastikçinin kolunu kavrarlar. Cimnastikçinin güvenli iniş yapmasını sağlarlar.

HALKA :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Giriş :

Halka ilk olarak 19. yüzyılın başında sirk trapezlerinin değiştirilmiş şekli olarak tanıtılırdı sonra resmi küçük değişikliklerle günümüzde bildiğimiz haline geldi. Sirk trapezlerinde akrobat iki eli ile barı tutarak hareket yapar, cimnastikçi ise her eli ile bir halkayı tutar ve hareket eder. Bu yüzden halkaların üzerindeki hareketler çok zordur. Halka cimnastik aletleri içinde en çok kuvvet gerektiren bir alet olarak kabul edilir, fakat bu kulplu beygirde ve parelelde kuvvete gerek duyulmadığı anlamına gelmez. Halka 20. yüzyılların başında popüler olmaya başlayınca halkında büyük ilgisini çekti. II. dünya savaşından sonra başlayan Helsinki olimpiyatlarında (Sovyetler Birliği'nin ilk katıldığı olimpiyat) elan ve kuvvet hareketleride beraber gözüktü. Rus cimnastikçileri burada halkada ilk defa miğfer hareketini yaptı, sonra diğer elan hareketleride günümüze kadar geliştirilerek halka teşkilinin büyük bir bölümünde yer aldı.

Genç Cimnastikçilere Öneriler :

Halka çalışmalarında hem güç hem de kuvvet hareketlerinin ikisini birden dengelemek gerekir. Bazı cimnastikçiler çok güçlü olup kuvvet hareketlerini iyi yapmalarına rağmen elan hareketlerinde zayıftırlar veya bunun tersi hac gibi kuvvet gerektiren duruş hareketlerini zorlukla yapabilirler. Elan hareketleri ve onların çeşitlerini iyi yapmak için asılışta hem ileri hem de geri elan hareketlerini çok iyi çalışmak gerekir. Pek çok kimse temel çalışmaları ihmal ederek çabucak kombine hareketleri yapmak isteler, fakat temel egzersizlerin sistematik çalışmalarla onları doğal olarak daha zor ve komplike hareketlere götüreceklerini unuturlar. Halkada bir çok hareketler büyük ölçüde omuz eklem ve kaslarının esneklik ve kuvvetine bağlıdır. Kuvvet hareketlerinde iyi konsantre olup kararlı olarak hareketleri yapmak gerekir, bu ifade iyi bir performans gösterilmesini sağlar. Halkada temel tekniğin öğrenilmesinden sonra elan harketlerinin yapımı daha kolaydır, güç duruşlarının mükemmelleştirilmesi için yıllar süren çalışmalarla antremanlarda devam edilir. Güc ve elan hareketleri amutlarla alakalıdır, halkada hem kuvvet hem de elan yaklaşımları ile amut hareketini başarılı bir şekilde yapmak gerekir. İyi bir amut ifadaki bir çok hareketleri kapatır bu yüzden teknik ve doğru amutun cimnastikçide her zaman sağlam olması gerekir. Hal-

kada hareketler normal insanların yaşamlarında ihtiyacı olmıyacak kadar özel kuvvet ve kas gelişimlerine gereksinim duyar. Halkaların sabit olmaması yüzünden çok fazla güce sahip olmak gerekir. Bu çeşit güç paralel ve kulplu beygir içinde çok faydalıdır. Genç cimnastikçiler özel olarak kas çalışması ve ağırlık çalışması yapmalıdırlar, bunlar erken yaşta sistematik hareketlerle çalışarak çok başarılı olabilirler.

Halkanın Özellikleri Ve İlk Çalışmalar :

Halkada en büyük özellik kuvvet ve elanın birlikte kulanılmasıdır. Çünkü elan hareketleri bir noktada vücudun sabit tutulmasıyla sonuçlanır. Halkanın bir özelliğide diğer aletlerdeki gibi sabit bir yerde yapılmamasıdır. Bu yüzden kuvvet, elanın beraber kullanılmasında zorluklar getirir. İplere asılı olan halkalar ağırlık noktasının tespitinde çok değişiklikler gösterdiği için diğer aletlerden değişik bir karakter arzeder. Halkada esas olan kalçanın sağladığı knetik enerjiyi büyütmek yada kontrol etmek kabiliyetini elde etmektir. Halka aleti diğer aletlerden daha fazla kas gücüne ihtiyaç gösterir, ancak bu halkanın sadece kas gücü ile yapılacağı anlamına gelmez, kas gücü daha çok elan frenlemekte ve bazı duruş hareketlerinde önemlilik kazanır. Bu özellik zaman zaman elan kullanıp ve bunu frenlemek için halkada hareketleri kolaylaştırıcı unsur olarak gözükür. Bütün bunlara rağmen bazı duruş hareketleri halkanın inkar edilmez özelliklerinden biridir.

Halkada ilk çalışmalar :

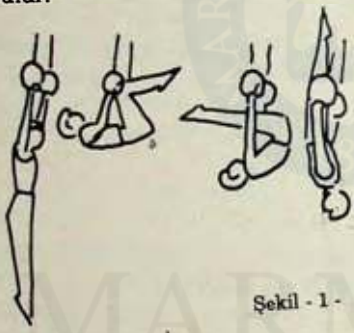
Halkada ilk çalışmalar halkanın ilk esas hareketi olan asılış ile başlar, asılışta halkalar ellerin içine iyice alınıp ellerin üstü yer düzlemine paralel olmalıdır ve aynı zamanda omuzlarda çökme olmamalıdır.

Halkada dinamiğin kuruluşu eklemlerin yumuşaklığını ve elanın şekil egzersizlerini içerir. Bu alet sadece tutuş ve denge hareketleri ile sınırlanmaz, salınım egzersizlerine dayanır. Burada kuvvet harekete göre çabuk, hızlı, patlayıcı ve sert olmalıdır. Gerçekte tüm hareketler bir denge durumuyla sonuçlanmalıdır. Bu oynak alette denge çok zor olarak elde edilir. Şekil 1, 2, 3, 4 ve 5'te görüldüğü gibi alete ilk temas ve çalışmalar statik olarak gözükür, bunlar cimnastikçinin alette hareket duyarlılık ilişkisini veren basit egzersizlerdir. Şekil 1'de basit olarak bacakları toplama ile muma geçme hareketi gösterilmiştir, burda bacakların orta derecede esneklikle toplanması, asılışta hareketi kolaylaştırır, durarak veya sallanarak yapılabilir. Şekil 2'de alçak ve yüksek halkalarda

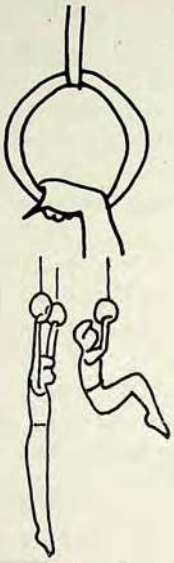
yapılan yumuşaklık ve kuvvet hareketi gösterilmiştir, yardım için halkalar alçaltılabilir.

Şekil 3'te bir önceki egzersizden asılışta dizleri bükerek halkada dayanma durumuna gelinme gösterilmiştir, burda halkaları tutuş avuç içinin halkaları iyice kavranması ile yapılır. Şekil 4'de bir gevşeme hareketi gösterilmiştir, omuzlar çevrilerek asılışa geçilir bu harekette dönüş anında sırt kas grupları kuvvetlenir, Şekil 5'te 1'in gelişmiş şekli gösterilmiştir, bacaklar ve yapım yavaş olmalıdır, hem kuvvet hem de elan birlikte kullanılmalıdır.

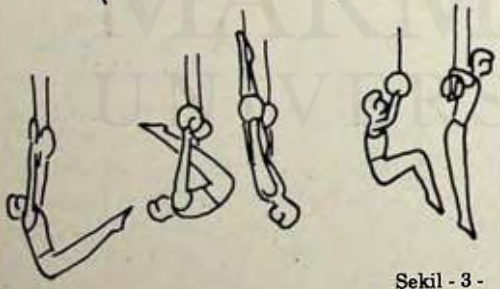
Not : Halkaların avuç içi ile iyice kavranması kuvvet hareketlerine daha rahat olarak izin verir, asılıştan ellerde dayanma durumuna geçişi kolaylaştırıcı bir özellik olarak görülür.



Şekil - 1 -



Şekil - 2 -



Şekil - 3 -



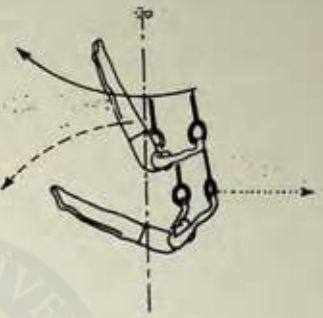
Şekil - 4 -

Şekil - 5 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Halkada Salınım :

Halkada egzersiz kompozisyonları salınım üzerine kurulmuştur. Burda dinamik alıştırma elana dayanan hareketlerin gelişimi ve kontrolu ile değişime uğrar. Kan yüklenmesi dağıtım prensipleri bütün salınım hareketlerinde benzerdir, ama halkalar çok hareketli bir alet olduğundan istenmeyen vücut tanzimleri gerekli ve vazgeçilmez hareket halinde oluşur.



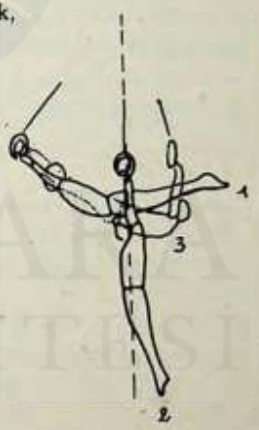
Şekil - 6 -

Vücut dik doğrultuda bir yer değişimi yaratmalıdır, dik doğrultu dışındaki diğer yönlere yapılan yer değişimleri güç ekenomisinin israfına ve dengenin zor tutulmasına neden olur. Dönüş merkezi ellerin üzerinde sabitleştirilmelidir, bundan şu gereklilikler doğar :

1 - Halkaların iplerini boşaltmadan tutmak,

2 - Vücut ağırlığını halkalar eşit bicimde bölüştürme.

Elan sırasında kolların genişliğine önde ve arkada iki ölü nokta gösterilir, bunlar eklemlerin tabi yapısına uygun olmalıdır, gerek önde gerekse arkada omuz genişliğinden biraz fazla olmalıdır. Göründüğü gibi mekanik açıdan dönüş merkezi eller üzerinde sabitleştirilmiştir, halkada iplerin fazla sallanmaması için kural olarak şunlara bakılmalıdır :



Şekil - 7 -

1- Hareketlere halkalar salınımda ölü noktasına geldiğinde başlamak.

2- Alet üzerinde yüklemelerin tüm sistemin (vücut-alet) elde ettiği enerjiye ters olacak şekilde yapılmaması.

3 - İplerin hareket şartını ve salıncak olayını mümkün olduğu kadar işin dışında tutmak.

Tehlike vücut ağırlığının eller üzerinde emin bir şekilde dayanmadığında görülür ve toplanan enerji çok zor kontrol edilir. Şekil 7'de geriye doğru halkaların verilişinde kol durumu gösterilir, iplerden ve kol durumundan görüldüğü gibi cimnastikçi kuvvetli bir sarkaç salınımındadır. Şekil 8'de vücut önde halkalar arkada olduğunda kolların doğru tutumu gösterilmiştir.



Şekil - 8 -

Salınımda esas olan faktörleri basit olarak şöyle sıralayabiliriz :

1 - Vücudun alt ve üst kısımlarını bağlamak.

2 - Omuzlarda çöküntüye meydan vermemek.

3 - Salınımda vücut geri gittiğinde halkaları ileri sürmek, vücut ileri gittiğinde halkaları geri sürmek.

4 - Salınımda vuruşların enerjik ve sert olması

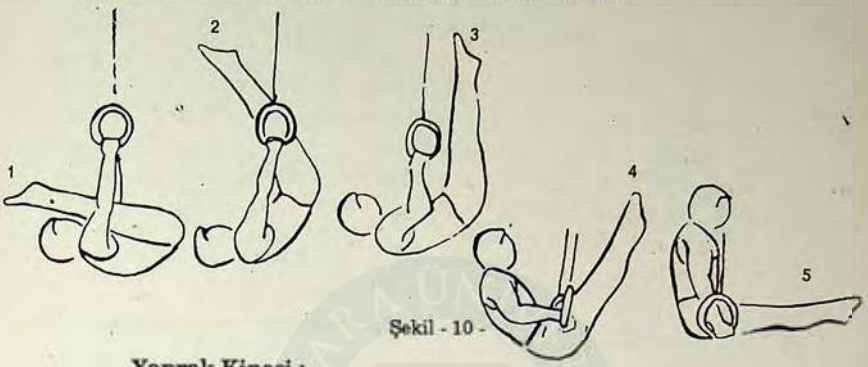
Halkada salınımda vücut öne gelirken sanki bir topa çift bacak vuruyormuş gibi vuruş yapılır ve bu vuruşla alt üst (vücudun) bağlanır halkalar geriye verilir ve aşağı bastırılır. Geriye salınımda gene geriye doğru çift bacakla topa topuklarla vuruyormuş gibi vuruş yapılır bu vuruştada karın kalça grubu kaslar sıkılarak vücudun altı ve üstü bağlanır, halkalar ileriye verilerek aşağıya bastırılmasıyla vücudun yükselmesi sağlanır.

Önemli Not : Halkada geri elan yeni başlayanlarda ve hatta normal seviyedeki cimnastikçilerde bile vücudun fazla ay biçiminde olmasıyla yapılır, buna asla müsade edilmemelidir, aksi takdirde geri elanın alçak bir çok hareketin yapılmasını engeller.

Kipe :

Başlahgıçta hareket alçak halkada çalışılır. Yerden 50 - 60 cm. yükseklikte halkaları tutan cimnastikçi sırtta mum duruşu yapar, bükülüp takriben 45 - 50 dereceye kipe vuruşu yapar, önce ayağa gelir, daha

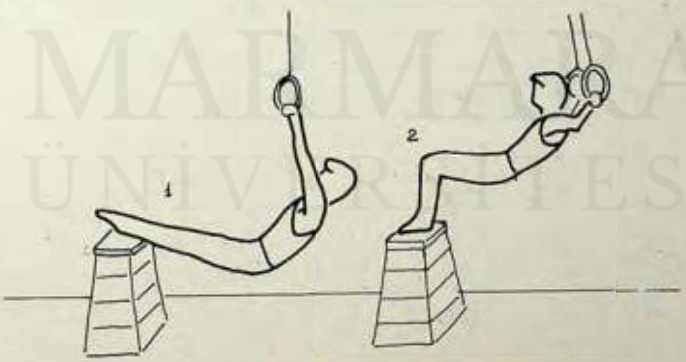
sonra hareket ellere yapılır. Yardımcı önce sırttan yardım eder, sonra ayaklardanda tutarak hareketin L 'ye yapılmasını sağlar.



Şekil - 10 -

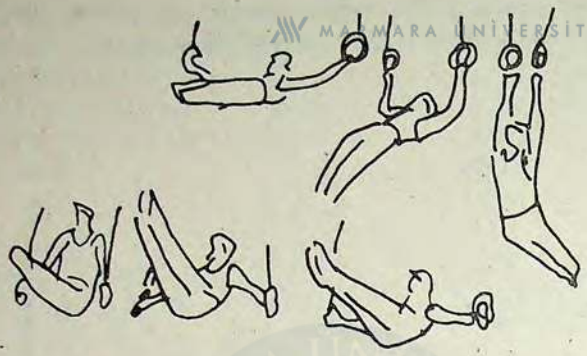
Yaprak Kipesi :

Halkada yaprak kipesinde ön elanda halkaların altında enerjik vuruş ve tutuş yapılır ve buna ilaveten kollar hafif kavisle yandan aşağı doğru halkaları bastırır, ön vuruş sert olmalı ve bunun elanı vücudun üst kısmına intikal etmeli, bacaklar hiçbir zaman paralel seviyeye çıkmamalı, bunun aşağısında kalmalıdır. Yardım ön vuruşa sırttan destek vermek sureti ile olur, ön çalışması halkanın 100 - 110 cm. önüne halkadan 100 cm. alçak kasa konur, asılışta bacaklar bu kasanın üzerine konur, kolları yandan açarak aşağıya bastırılır ve halkanın üzerine çıkırılır.



Şekil - 11 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



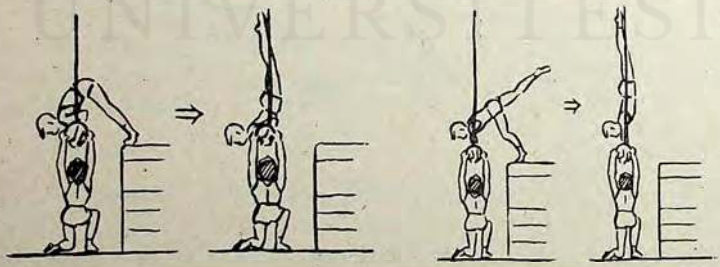
Şekil - 12 -

Amut :

Halkada amut yerde ve parelelde yapılanlardan daha zordur, fakat ideal şekli bakımından ellerin halkayı tutuş biçimi hariç aynıdır. Halkada amutta vücudun herhangi bir yerinin kayışlara yada halkanın iplerine dokunmasına müsade edilmez.

Halkada amut çalışmları :

1 - 1,5 ın. yüksekliğinde kasa ve onun 20 - 30 cm. önüne gelecek şekilde halkalar indirilir iki yardımcı halkaları tutarak oynamasını önler, yani onları sabitleştirir, amuta kalkıcak cimnastkiçi önce kollarını bükerek omuzlarını öne verir, iki bacağı ile kasadan elan alarak kalçasını yükseltir, omuzlar halka seviyesinde amut durmaya çalışır. Bu hareketi birkaç kez tekrarlandıktan sonra cimnastikçi bu kez kollarını bükmeden kasa üstünden tek bacağı savurarak amutta durmaya çalışılır.



Şekil - 13 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Sonraki aşamada, kasadan alınan destek azaltılarak düz kol toplu vücut kalçayı yukarı alarak amut çalışması yapılır. Bu arada halkayı tutan yardımcılar yavaş yavaş halkayı serbest bırakıp amut çalışması esnasında halkaların kontrolünü cimnastikçiye bırakırlar. Daha sonra cimnastikçi amut çalışmasını hafif bükük kol bükük vücutla yapmaya çalışır.

Halkada çiftkol :

Geri elanında geri vuruş yapılan vücudun alt kısmı kafi yüksekliğe geldiğinde, bu elana kollar halkaları açarak basış yapıp kuvvet ilavesi ile hareketi tamamlar, yardım geri elanda göğüs ve bacaklara destek verilme sureti ile olur, yardımcılar halkanın iki yanına konmuş kasaların üzerine çıkarak yardım yapar, harekete yaklaştıkça halkanın altından yardım verilir. Hareket yapılırken vücudun ay olmamasına dikkat edilmelidir, aksi takdirde geri vuruşu yapılmıyor demektir, vücudun yükselmesini engeller hareket yapılsa bile vücut yeterince yükselmeyeceğinden halkaların sallanmasına neden olur ve devamında yapılması gereken hareketi aksatabilir.

Not: Yeni başlayanlarda daha vucut yükselmede kolları bükerek halkaları kendilerine çekerek üste çıkmaya çalışırlar, ileride bunu cimnastikçinin alışkanlık haline getirmesine müsade edilmemelidir.

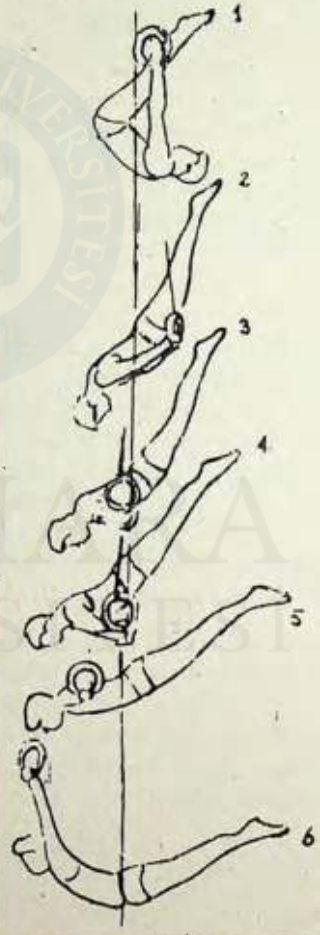


MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ









Düz Tokat :

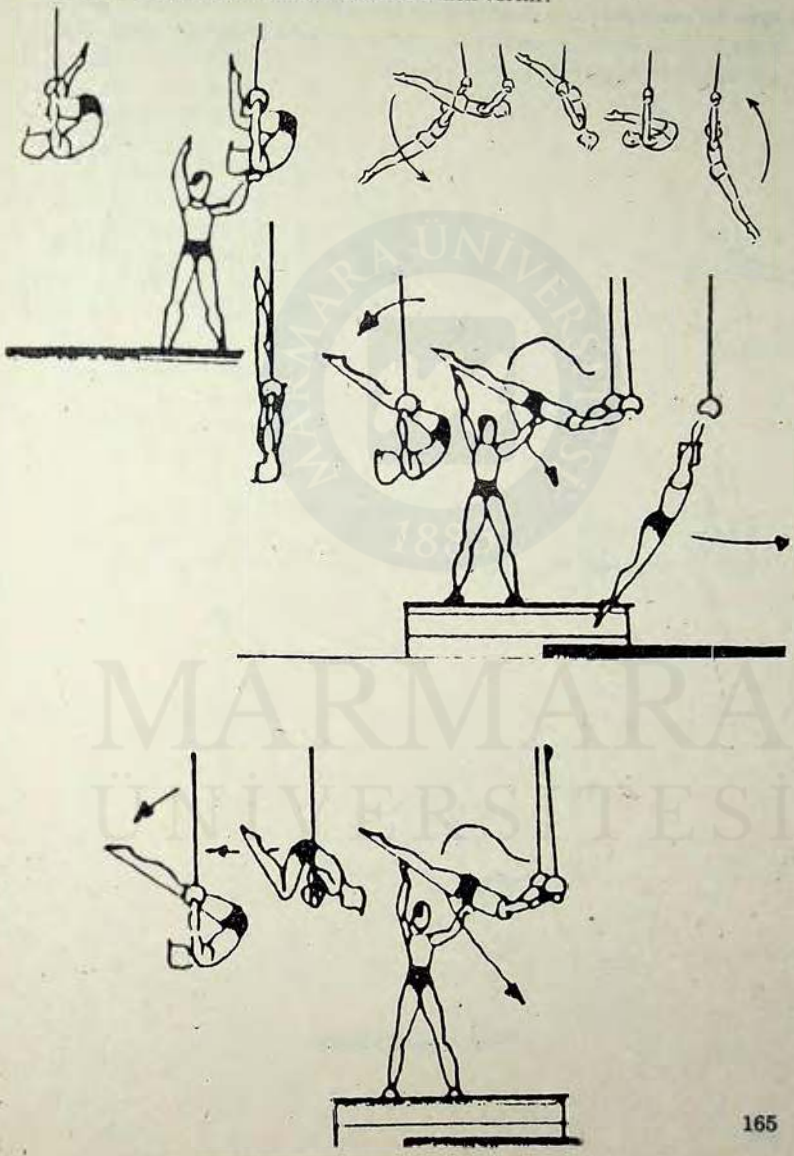
Mum duruşundan katlanıp takriben 80 derece vuruş yapılır, bu esnada halkalar yana açılarak aşağı bastırılır, omuz en azından halka seviyesine çıkmalıdır ve ileri sürülür. Burada önemli husus vuruş esnasında kalçanın aşağı düşürülmemesidir.

Yardım Şekli :

Halkada mum şeklinde duran cimnastikçi katlanır, yardımcı önceleri omuza binen vücut ağırlığını hafifletmek için göğüs ve bacaklarından yar-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

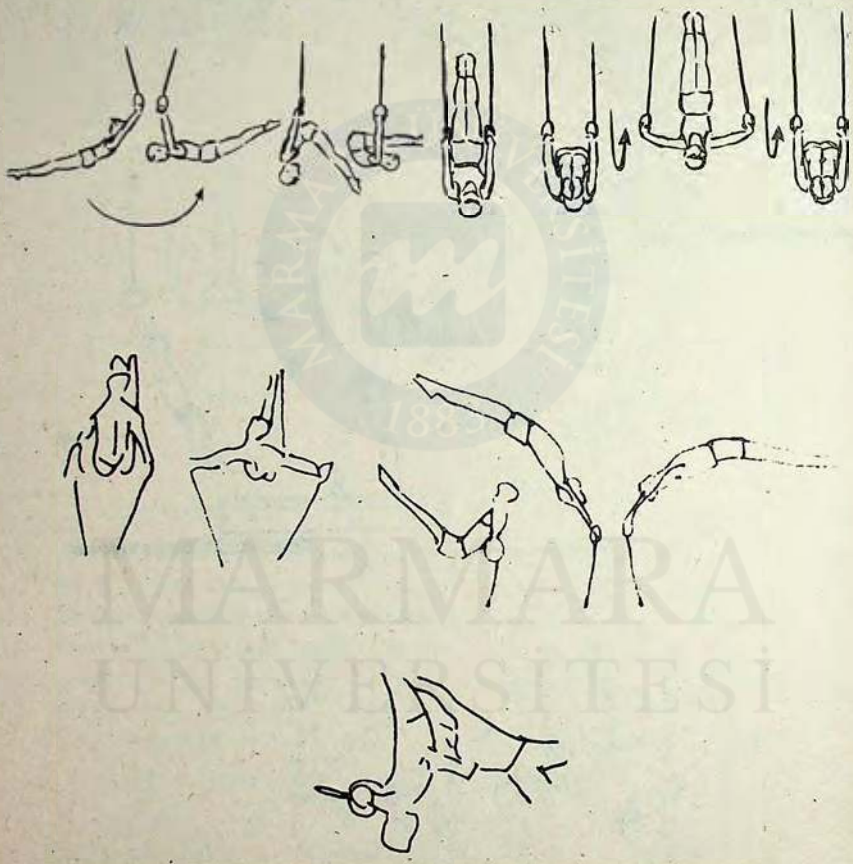
dım vererek düz tokat vuruşunu yaptırır. Daha sonra cimnastikçinin hem omuzlarını yükseltmesi, hem de bacakları bükmemesi için yardım, bacakların üst kısmı ve ayak bileklerinden verilir.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ters tokat :

Halkada geri elanda geri vuruş yapıldıktan sonra halkalar yana açılarak bastırılır ve omuz yükseltilir (en azından halka seviyesi) başlangıçta kalça alınarak sonraları düz vücut ters tokat yapılır. Yardım geri elanda göğüs ve bacakların üstün yapılır.

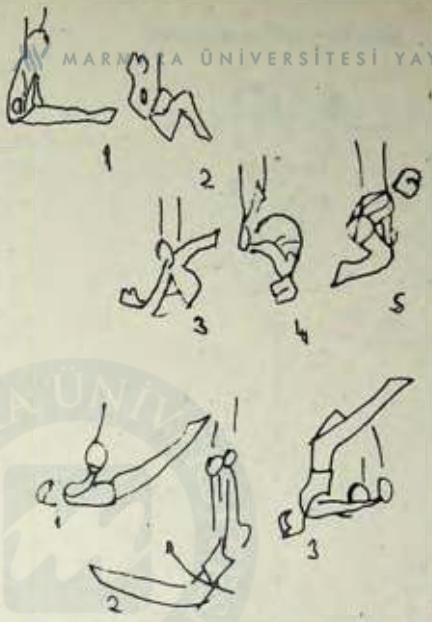


Ters tokatta yardım

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Erişmek :

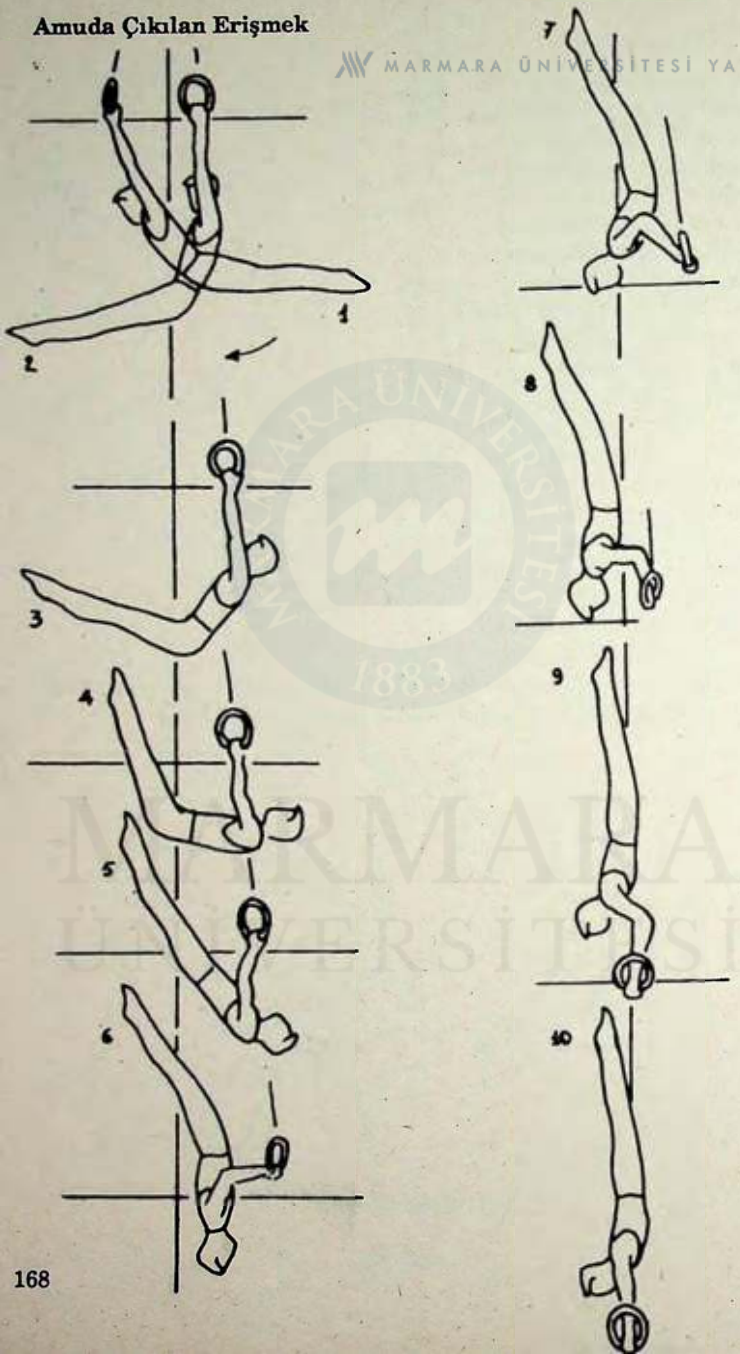
Aşağı yukarı 1.5 m. yükseklikteki halkalarda cimnastikçi kendini çekerek bacak savurma sureti ile ön cephe çıkışı yapmaya çalışılır, yardımcı aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi omuz ve kalçadan dönüş elanına yardım ederler, önceleri vücut yere paralel geldiğinde göğüs ve bacaklardan destek verilir, halkanın üzerine çıkılır daha sonra yardımla amuta basılmaya çalışılır. Daha sonraları hareket elandan çalışılır. Hareketin elandan iyi yapılabilmesi için ön vuruşun iyi olması lazımdır, bunun için şekildeki gibi önce ön vuruş yapılarak halkalar göğüse çekilip bacakların üstü halkaların kayışlarına kuvvetlice vurdurulur bundan sonra halkada salınımda ön elanda vuruşla hareket yapılmaya başlanır.





Şekil - 17 -

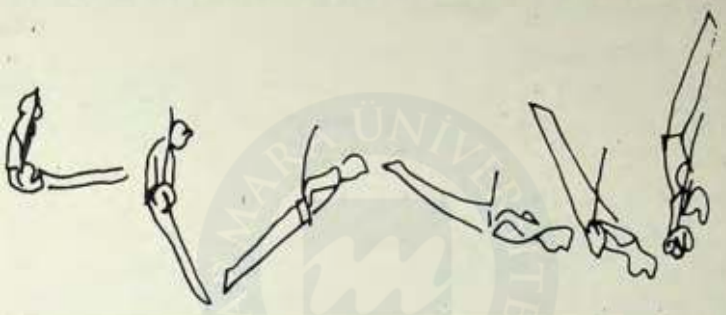
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Düz vücut bükük kol amut :

L duruşunda bacaklar aşağı inerek geriye giderken, bacaklar tam halkanın altından geçmeye başladığında vücudun üstü gergin ve düz olarak öne verilir vücut yere paralelken kollar bükülür, omuz öne verilerek amuda vücudu bükmeden basılır. Dikat edilecek husus halkaların vücut bükülerek basılmamasıdır.



Şekil - 18 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Giriş

Paralel aleti ilk defa 19. yüzyılda Almanya'da kulplu beygir ve uzun beygir çalışmaları için kullanılan yardımcı alet olarak görüldü. Sonra paralelde hareketler zamanla çok popüler hale geldi, elanlı hareketler çerçevesi içinde çok gelişti. Bunun yanısıra kuvvet ve duruş hareketlerinde usta olma zorunluluğu gerekti.

Paralel hareketleri iki kısma bölünür.

1 - Elan hareketleri, 2 - Duruş hareketleri ki bu kuvvet hareketlerini de içerir. Elanlı ve saltolu hareketler paralelde ekeseriyeti teşkil eder.

Genç Cimnastikçilere Öneriler :

Paralel hareketlerinde duruş ve kuvvet hareketlerinin çalışılması aynı yerde ve halkada olduğu gibidir. Bu nedenle hareketler üerinde fazla ayrıntıya girmeye gerek yoktur. Elan hareketleri kolların durumuna göre 3'e ayrılır.

1 - Gergin kollarla eller üzerinde dayanma durumunda,

2 - Koltuklarda,3 - Asılışta.

Genel olarak konuşursak sporcuların çoğu bu üç salınımda eşit olarak kontrol göstermezler. Fakat kesinlikle ifanın bu üç elan üzerinde teşkil edilmesi gerekir. Bu üç elanda armoni farklı olduğunda gelişmenin iyi olacağını söylemek oldukça zordur. Yeni başlayanlar çalışmalara genellikle barların üzerinde gergin kollarla olan elan hareketleriyle başlarlar. Koltuklarda ve asılışta çalışmalar onlara oldukça zor ve yabancı gelir. Koltuklarda salınımda adım adım ilerlemeli ve bunun içinde kasları iyi kuvvetlendirmelidir. Kasları kuvvetlendirme çalışmaları elanlı dips hareketlerini yapmakla çok iyi bir şekilde yavaş yavaş elde edilebilir. Başlangıçta koltuk altları morarır, zedelenirse de bu bir defaya mahsus olacağından bir daha böyle bir durumla karşılaşılmayacağı genç cimnastikçilere iyice anlatılmalıdır.

Teknik Özellikler :

Paralel barı hareketleri diğer aletlerdeki hareketlerden farklı olarak bir çok değişiklikleri birden gösterebilen alettir. Burada genç sporcu-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ları sistematik ve dengeli olarak gittikçe ilerleyen adımlarla programlamalı ve alet üzerindeki sıkıcılığı yok edici bir şekilde düzenlemelidir. Paralelde belli başlı hareketleri iyi yapabilmek için omuz çevresinin gereği kadar kuvvetlendirilmesi, bütün elanların kazanılması yani iyi öğrenilmesi gerekir.

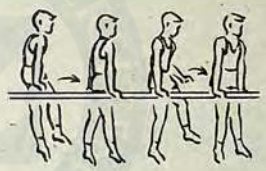
Elanlar hareketlerinin yüzde doksanını meydana getiren ilk elementleri tarifler. Daha önce de bahsedildiği gibi paralelde 3 tip elan vardır.

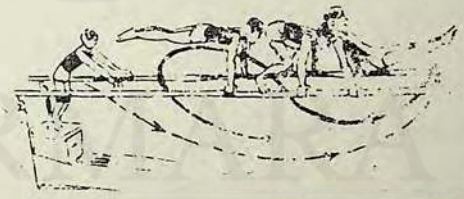
1 - Barların üzerinde gergin kollarla ellerde dayanma durumunda,

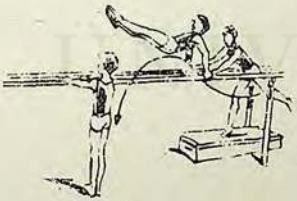
2 - Koltuklarda,

3 - Asılışta



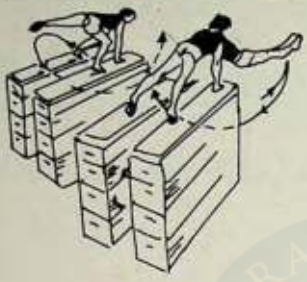






Paralelde kasadan zıplama ile barları yakalıyarak sağda ve solda çeşitli atlama egzersizleri

Çalışma önce kasalarda sonra aşağıdaki sıraya göre bar arasında çalışılır.



1



2



3



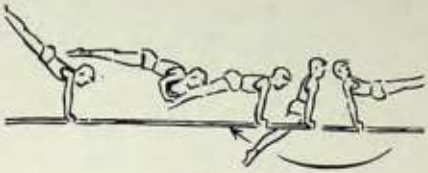
4



5

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ











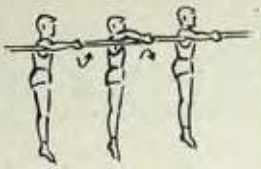




MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Paralelde Koltuklarda Egzersizler

I) Vücut paralel barları arasında koltuklarda gergin ve sıkılı olarak durur. Omuzlar gevşetilerek çökeltilir, sonra yeniden bastırılıp yükseltilir ve ilk durumdaki gergin pozisyona gelinir. Bu çalışmalara iyice alışıldıktan sonra aynı hareketler paralel barları üzerinde enerjik olarak öne ve geri gidilerek koltuklarda hoplama sureti ile yapılır.



II) Koltuklarda salanım, bu egzersizde zamanla alan büyütülerek omuzlarında elana bağlı olarak yükseldiğinde barlar sıkıca tutularak kendinize doğru çekilir, vücut devamlı olarak gerginliğini ve sıkılığını mufaza etmelidir.



III) Paralelde eller üzerinde salınımdan ön elanda koltuklara inerek salınıma koltuklarda geri elana devam etme.



NOT : Ellerde ön salınımdan koltuklara inilirken kollar çabucak kırılır. Omuzlar hemen aşağı verilir, bu anda kalçanın gergin tutulması gerekir.



IV) Paralelde ellerde salınımdan geri elanda kol-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

tuklara inip salınıma koltuklarda ön elanla devam etme.

V) Paralelde koltuklarda sallanma salınımda ileri ve geri elanlarda aşağıda sanki bir topa çift bacak vuruyormuşçasına vuruş yapılır vücut tutulur böylece vücudun altı üstüne bağlanarak gereken geniş elan sağlanır.

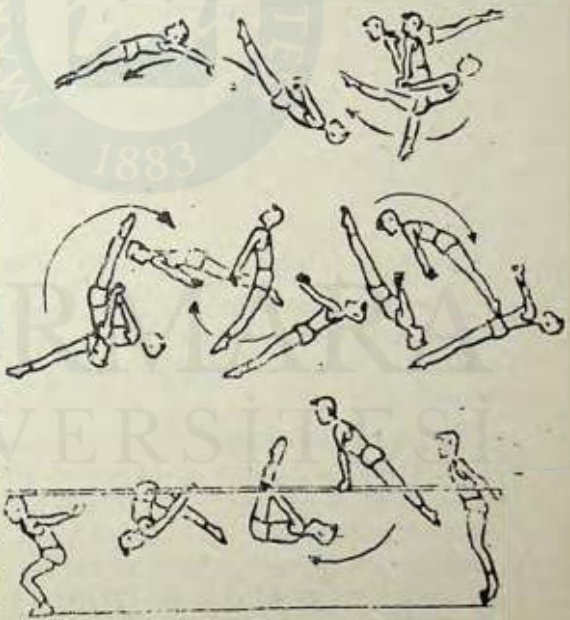


Paralelde Asılışta Egzersizler :

I) Alçak barfikste eller üerinde açılarak kalçayı barın altından düşürmeden ileri sürerek atlayış.

II) Alçak barfikste geriye karın dönüşü dikkat edilmesi gereken husus dönme anında karnın bara değmemesine çalışmak.

III) Paralel barları arasında ayakta duruş durumundan zıplama sureti ile ellerde dayanma durumuna gelip hemen barların altına dalarak kolları bükmeden 360'lık dönüşle yere inince, iniş anında omuzların barların seviyesine yükselmesine dikkat edilmelidir.



VI) Barların ucunda baralar asılışta mum duruşundan bükülerek kilpe vuruşu ile açık bacak barların üzerinde oturuşa gelmek.

Elan (Salınım)

Elanlar dinamik hareketleri içerirler. Elanlarda ayak vücut yaklaşımı vücut sıkılığının bağlanması maksimum değişim derecesinden maksimum vücut sıklığına gerilir. Paralelde elan tiplerinde vücudun dönme noktası ellerle tasvir edilir. Gövde ve omuzların hareketlerinde vücut ellerle tasvir edilmiş hareketi geliştirmek sıfıra gelmiş kinetik enerjiyle dimdik şekilde sıralamaya dönüşecektir. Aşağıdaki şekilde incelersek kol ve gövde arasındaki açı maksimum olur ve omuzlar eller üzerinde mükemmel dikliğe erişir. Bu durumda cimnastikçi vücuda yukarı doğru bir itim vermeye ister, bu geri salto ve ön elanda yarım burgu için çok faydalıdır.

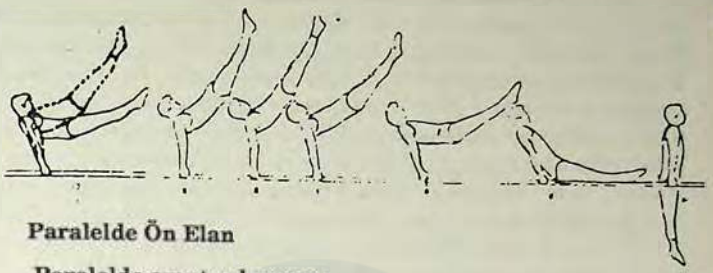


Paralelde Salınım (Ön Ve Geri Elanları) Ve Amut :

Paralelde salınım gergin kollarla belden fazla bükülmeden omuzlardaki vücut ağırlığı kontrolu kaybedilmeden önceleri yavaş yavaş yapılmalıdır. Omuzlardaki hakimiyet arttıkça salınım elanı yavaş yavaş büyütülür.

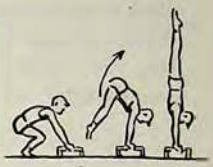
Vücudun omuzlardaki kontrolu iyice öğrenildikten sonra büyük elanlı salınımlara geçilir ön elanda sanki yerdeki topa çift bacakla vuruyormuşcasına vuruş yapılır. Belden fazla bükülmeden vuruş tutulur. Gövdenin kollarla olan açısı mümkün olduğu kadar açılır. Bu arada omuzların geri yatmasını önlemek için hafif öne vererek bir direnç gösterilir. Geri elanda gene topa bu sefer topuklarla çift bacak vuruyormuş gibi vuruş yapılır. Karın sıkılır vücudun altı üstüne bağlanır. Elan amuta doğru yükseltilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

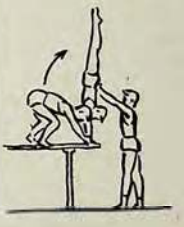


Paralelde Ön Elan

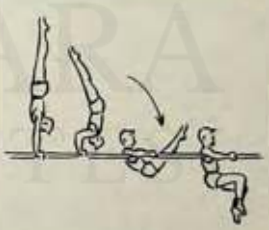
Paralelde amut çalışması :



Paralelde amut çalışmasında önce yerde takozlar üzerinde amut yapılarak yer çift bacakla itilerek devamında amut pozisyonuna gelinir. Amut duruşu yerdekinin aynıdır.



Çalışma paralel barlarının sonunda yapılır. Bacaklar barın üzerinde tıpkı yerdeymiş gibi farzedilerek itilir ve amuta gelinir. Artık amutun doğru teknikle olmasına dikkat edilir. bu arada bir yardımcıda amuda kalkan cimnastikçinin arkasında durarak hem yardım eder hemde geri düşmemesini önler.



Paralelde amut duruşundan omuzlara inerek omuzlarda yuvarlanıp aşağı inilir. Çünkü yeni cimnastikçiler iki uzun barda dangelerini kaybedip geriye düşme endişesi olacağını düşünüp paniğe kapılabilip kazaya sebep olabilirler. Böylece vücut amuttan devrilirse nasıl emniyetli bir iniş olucağını bilerek hareketi daha rahat yaparlar.



Son aşamada amuta elandan çıkılır. Ön elandan sonra bacaklar geri elan için salınıma geçtiğinde vücudun üstüde yükseltilerek amuda gelinir.

Paralelde Ön Burgu

Paralelde ön burguya girerken elanda kollar gergin omuz çökük olmamalı sıkı ve gergin olmalıdır. Eğer omuzlar gevşek olursa bu durumda ön elan azalır enerjikliğini kaybeder. Hareketin iyi yapılması için ön elanda bacaklarla kuvvetli ve enerjik vuruş yapılır. Bu vuruş kalça ile bağlı ve gergin olmalıdır. Burguda vücut biçiminin bozulmaması için dönüşe bacaklardan başlanmaldır. Birinci el barı terk ederken gövde ile kollar arasındaki açının mümkün olduğu kadar açılmasına gayret edilmelidir. Bu esnada dikkat edilecek husus açı yapmaya çalışırken omuzların geri yatmamasına özen gösterilmesidir. Birinci elin barı terk etmesi ön vuruş vücudun paralel seviyeyi geçmesinden sonra olmalıdır ve çeyrek dönüşe gelinceye kadar vücut ağırlığı dönüş yönündeki omuz verilerek elana devam edilir. Çeyrek dönüşe gelindiği anda dönüş yönü tarafındaki omuzdan gövde ile kol arasındaki açının açılmasına devam edilerek itiş yapar ve yarım burguyu tamamlayıp çift elle barların yakalanmasını sağlar.

Paralelde ön burguda ilk çalışmalar :





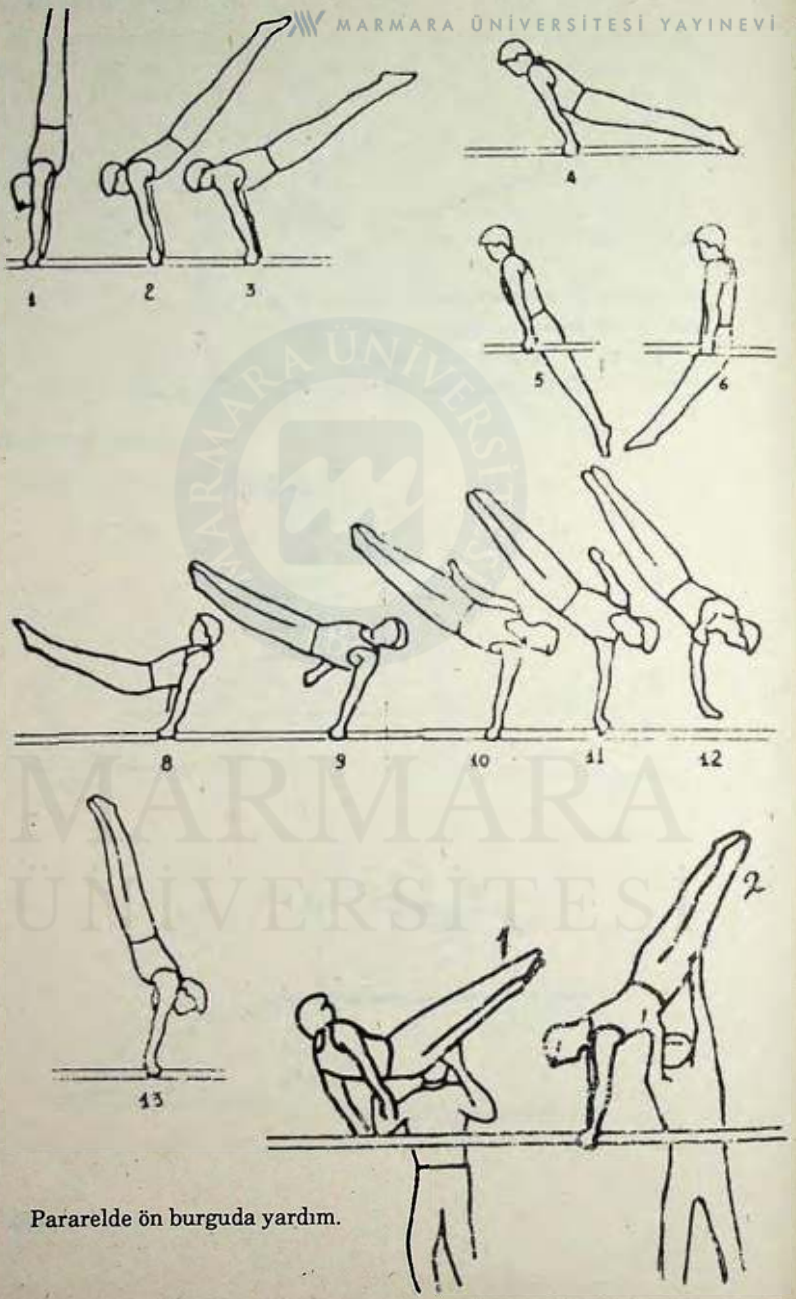
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ







MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Pararelde ön burguda yardım.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Yaprak Kipesi

Paralelde koltuklarda ön elanda alt vuruş yapılır. Kalça enerjik olarak açılır ve aniden tutularak aynı anda kollar paraleli bastırır gövde ve kollar arasındaki açı açılarak barlarda eller üzerinde dayanmaya gelinir, dikkat edilecek husus vücudun çok katlanıp kalçanın düşmesine meydan vermemek, aksi taktirde yaprak kipesinden sonra gelen geri elan iyi olmaz bu yüzden hareket bağlantısının yapılması teknikten uzaklaşacağı için zor ve hatalı olur.

Hareketin Çalışılması :



Paralelin önüne kasa yada trambolin konur. Cimnastikçi burdan koltuklara parelele sıçrar. Burda önemli olan husus paralelde koltuklara gelindiği anda vücudun en azından yere paralel olması gerekir. Çünkü ön elanın iyi olabilmesi için şarttır. Ön elanda bacaklar çok hızlı vuruş yapıp vücut tutulur. Bu tutuş kalçanın vücudun üst kısmının çekerek ellere çıkış için basışı kolaylaştırır. Ön vuruşta hareket yapanın belinden iterek yardım edilir. Hareketin dalgalı yapılmamasına dikat edilmelidir. Hareketi başlangıçta kolay yaptırmak için barları aşağı doğru paralelde ilk çalışmalar yaptırılır. Daha sonra normal paralelde çalışmaya geçirilir.

Paralelde Alt Kipe



Paralelde alt kipede önce parelel barlarına asılarak yürüyüşten ilerde karın açılarak zıplanır. Kalça geri gelmeden bacaklar hızla bükülerek göğse yapışır ve anında kipe vuruşu

yapılarak barların üstüne kollar bükülmeden çıkılır. bu önce açık bacak oturuşa gelmeden olarak yapılabilir. Hareketi teknik olarak tarif ederken kipe vuruşu sanki iki elin arasından barfiks varmış gibi düşünüp bacakları barın üzerinden 45 dereceye sürerek omuzlardan bastırıp bara oturuşa çıkacakmış şeklinde tarif edilmesi gerekir. Yardımcı sırttan ve bacaklardan yardım ederek hareketin yapılmasını kolaylaştırır. Hareket daha sonra zıplayarak bacakları yere sürmeden uzanıp yapılır. Sonrada ellerde duruştan küçük kipeye inilir. İniş elanın hızı kesilmeden tekrar kipe vurşu ile ellerde duruşa gelinir.



Üst Kipe :

Üst kipe çalışmasında paralelin ucunda bacaklar paralelin önüne konulmuş meyilli satıh üzerinden destek alarak koltuklarda mum duruşuna gelinir katlanarak 40 - 50 dereceye vuruş yapılır. Vuruşla birlikte vücudun üst kısmı yükseltilerek ellerde dayanma duruşuna gelinir. Hareket daha sonraları koltuklarda sallanışta yapılır. Buda iyice öğrenildikten sonra salınımdan koltuklara inilerek yapılır.





MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

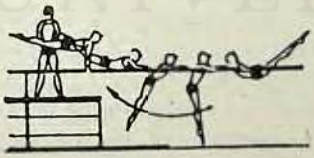
Koltuklarda geriye çift kol ve çift kol amut :

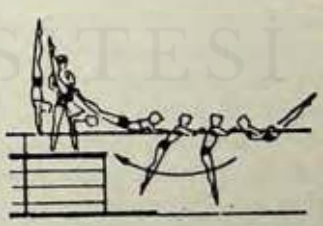


Harekete girişte elan almak için önce paralelde mum duruşunda katlanarak bacaklar ileri sürülür. Barların koltuklara temas ettiği noktayı bir dairenin merkezi kabul edersek gövde ve bacak uzantısı yarı çap olur. İşte iyi elan almak için bu yarı çapın boyunu iyice uzatmamız gerekir. Elanın iyi alınması hareketin yapılmasını çok kolaylaştırır. Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi uzanarak alınan elanla kuvvetli bir hareket anı yaratılır.



Bu anda kalça maksimum gerginliğindedir. Gövdenin aşağı doğru elanında vücut geri vuruş için hafif kalçalıdır. Gövde paralel barlarına dik geldiği anda elana bağlı olarak vücut açılarak yükselmeye devam eder. Yükselme barların üzerine geçtiğinde barlara bastırılarak omuzlar yükseltilir ve ellerle dayanma durumuna gelinir. Yardım şekli paralelin iki yanına konulmuş kasalardaki yardımcıların, vücut barların üzerine çıkar çıkmaz göğüsten ve üst bacaktan yardımı ile olur.





Koltuklarda geriye çift kol hareketi iyice öğrenildikten sonra hareketin amuda yapılması çalışılır. bu çalışmada dikkat edilecek hususlar şunlardır. Geri vuruşu yapıldıktan sonra yükselme anında koltuklar ellerin barları tuttuğu noktaya yaklaştırılarak merkez kaç kuvveti ile geri elanının hızı iyice arttırılarak vücut aylaşır. Elana bağlı olarak vücut yükselirken barlara bastırılarak amut durumuna gelinir. Yardım şekli burda vücut barların üzerine çıkar çıkmaz göğüsten yapılır.

Geriye Çift Koldan Açık Bacakları Öne Geçiriş :



Bu harekette amuda çıkılan çift kol gibi çok enerjik olan geri elanda vücut iyice aylaşır. Şekilde Resim 7 - 8 paralel barları seviyesini geçerken kalça alınarak bacaklar açılır. Aynı aynda ellerle paralel barları hızla itilir ve gövde yükseltilir. Bu anda ayaklar hızla öne alınır ve birleştirilir. Birleşme anındada eller barı yeniden yakalayarak ya L duruşuna yada geri elanına hareket bağlanır.

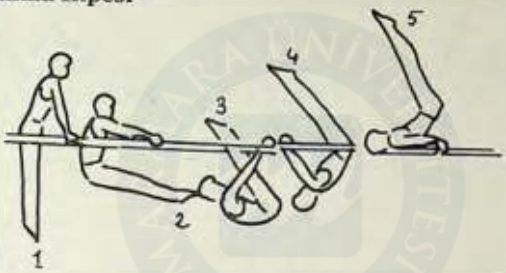
Bu hareketin çalışılmasında paralelin ucuna konulan sıçrama tahtasının üzerinden cimnastikçi paralel barlarını tutarak yukarı sıçrar ve onları aşağı iterek bacaklarını açıp barların üzerinden öne alır ve tekrardan barları yakalayarak ellerde dayanma durumuna gelir. Bu çalışma esnasında bir yardımcı cimnastikçiyi arkadan belinden tutarak yardım eder. Çalışmanın bir sonraki aşamasında paralelde ellerle sallanma durumunda geri elanında vücut aylaşarak kalçalanırken barlar aşağı doğru itilir ve bu anda bacaklar açılarak barların üzerinden öne alınarak barlar yeniden yakalanır. Böylece ellerde dayanma durumuna gene ya L duruşuna yada geri elanına hareket bağlanır.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

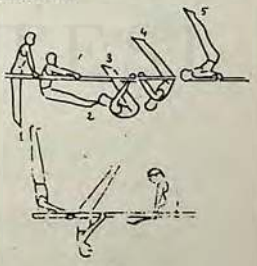


Çift koldan açık bacakların öne alınması ve bir hazırlık çalışması.

Uzanma Kipesi

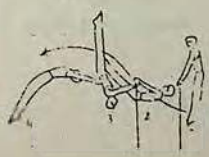


Harekete başlamadan önce karakteristik özelliği almak için aşağıdaki şekilde gösterilen alıştırmalar yapılır. 1.sinde paraleli tutan cimnastiki zıplama sureti ile gergin kollara dayanma durumuna gelir gelmez bacakları ve buna bağlı olarak kalça ve bacakları olarak kalçayı ileri vererek geriye devrilir. Böylece asılışta omuzlar aşağıda kalça ve bacaklar yukarıda uzanma kipesi için gerekli olan dairesel elana alışılmış olur. Burada dikkat edilmesi gereken husus devrilme anında omuzların ve kalçanın dairesel bir doğru çizmesi ve düşme yapmasıdır.

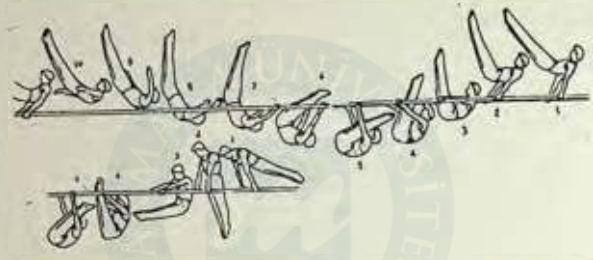


2. sinde alçak barfikste zıplama sureti ile barın altına dalıp kalçayı düşürmeden yukarı ve ileri doğru vücudu sürerek atlama. Bu çalışma ileride uzanma kipesinin son safhasında kalçayı yukarı sürme ve barları aşağı çekerek omuzların yükseltme özelliği kazanılır.

Uzanma kipesine gergin kollarla iki türlü girilir. a) Kalça ellerin paraleli tutuğu noktanın önünde b) Kalça ellerin paraleli tuttuğu noktanın

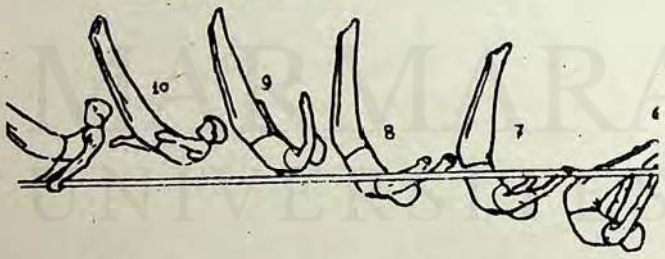


gerisinde. Hareket ve omuzlarda dairesel bir doğru çizerek olmalıdır. Omuzlar aşağıda, kollar paralel barlarına dikey duruma gelindiği anda vücudun maksimum kapanıklılığını alması gerekir. Bu anda elana bağlı olarak bacaklar 45 - 50'ye sürürlürken eller paralel barlarını aşağı çeker ek omuzların barlara doğru yükseltilmesi sağlanır ve böylece koltuklara gelinerek hareket yapılır. Burada önemli husus bacakların 45 - 50 dereceye vurularak sürülmesi kalçayıda beraberinde götürecek şekilde olmasıdır. Yani koluklara gelindiği anda kalçanın barların üzerinde bulunması gerekir.



Çalışmalarda yardım omuzlardan elana destek verilerek ve sırttan yapılır. Böylece düşme olayı önlenerek hareketin dairesel olarak teknik bir şekilde yapılmış olması sağlanır.

Ellere Uzanma Kipesi:



Hareket elana omuzlardan destek vererek ve kalçadanda yardımla sağlanır.

Harekete koltuklara yapılan uzanma kipesinde olduğu gibi iki türlü girilebilir. a) Kalça ellerin paralel baralarını tuttuğu noktanın önünde sanki üst kipeye girilecekmiş gibi. b) Barfikste erişmek hareketine gire-

çekmiş gibi kalça ellerin paralel barlarını tuttuğu noktanın gerisinde her iki türlü giriştede elanın iyi olabilmesi için omuz ve kalçanın dairesel doğrultuda bir elan doğrultusu çizmesi gerekir vücut maksimum kapanıklılığını aldığında 45 - 50 dereceye bacaklarla vuruş yapılarak kalçada beraberinde yükseltilir. Vuruştan sonra vücut barların üzerine doğru yükseldiğinde göğüs öne verilerek eller barları yakalar ve hareket tamamlanır. Burada da dikkat edilmesi gereken husus koltuklara yapılan uzanma kipesinde olduğu gibi kalçanın aşağı çökmemesidir, Elanı omuzlarda destek vererek ve kalçada yardımla hız verilir.

Paralelde Koltuklarda Ön Elanda Ellere Amut :

Bu hareketin yapılmasında vücut ön elana aylaşarak girer bacaklar çok enerjik vuruş yapar, bunu göğüsün açılması ve başın geriye verilmesi takibeder böylece vücudun yükselmesi sağlanır. Bu anda eller barı başın gerisinden yeniden yakalar, barı yakalama anında bükük olan kollar elanın devamı ile barları presliyerek hareketi amutta nihayetlendirir.



Burada ön elanda göğüsün açılma anının belirlenmesi büyük önem taşır. Bu durum erken olursa amuda çıkmadan devrilme geç olursa amuda çıkış noktasını geçtikten sonra barları yakalama sözkonusu olur. Ellerin barları bırakma anı vücudun gövde kısmı paralel barları arasında yere paralel durumda bacaklar barlarla 45 derecelik açı gösterdiği andır. Bu hareketin iyi yapılması paralelde ellere geri saltonu yapılmasınada çok büyük kolaylık sağlar.



Yardım şekli aşağıdaki gibidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Paralelde Ellere Geri Salto



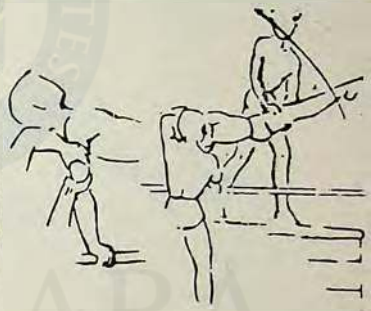
Parelelde ellere düz vücut geri salto amuttan öne elan için inişle başlar bu inişte vücut maksimum gerginliktedir. Hareket çok enerjik ve erken vuruşla yapılır. Bu vuruşla karın kasları iyice sıkılır. Böylece vü-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

cudun yükselmesi sağlanır. Burada en önemli husus enerjik olan ön vuruş; sırasında omuzların geri yatmamasıdır, aksi takdirde hareket yükseleceği yerden geriye devrilme şeklini alır. Hareket yükselirken baş dönüşü sağlamak için geriye verilerek barlar yeniden amutta yakalanır, eğer ön vuruş enerjik yapılıp tutulmazsa hareket sürat ve yüksekliğini kaybeder, eller barları yakalasa bile omuzlar çok önde olacağından hareket değerini kaybeder. Geri salto önceleri paralel barlarının ucunda toplu daha sonra düz vücut olarak çalışılır. Omuzların geri yatmamasına özen gösterilir. Yardımcılar 2 yandan kollardan tutarak hareketin yapılmasını sağlarlar.



Hareket paralel barlarının ortasında ve ucunda yapılırken yardım yandaki şekilde gösterildiği gibi kollardan tutup çevirerek amutta yakalamanın sağlanması ile olur. Hareket paralel barlarının ortasında çalışırken yardım aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi olur.

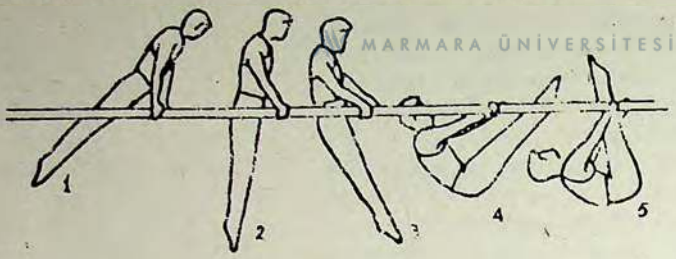


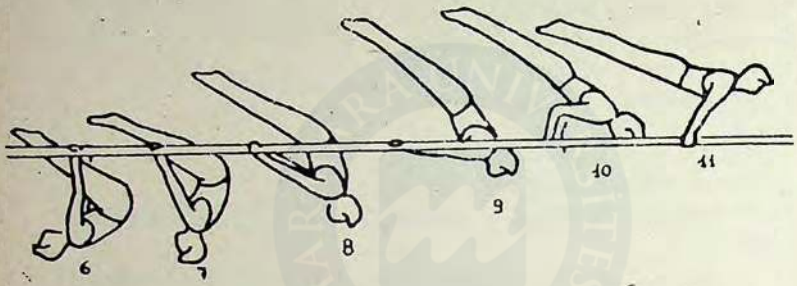
Paralelde Alt Salto

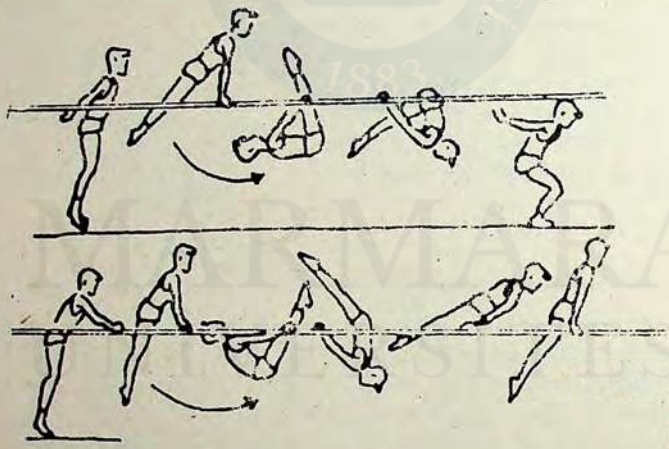
Paralelde alt salto çalışmaları önce koltuklara sonra ellere ve amuda olmak sureti ile aşamalı olarak çalışılıp yapılır. Burada hareketin elanı barfiksteki erişmek elanı ile aynı karakterdedir. Önce hareketin elanına çalışmak için aşağıdaki şekilde gösterilen çalışmalar yapılır. Hareketin elanı elde edildikten sonra hareketler sırasıyla koltuklara, ellere ve amuda yapımaya çalışılır.

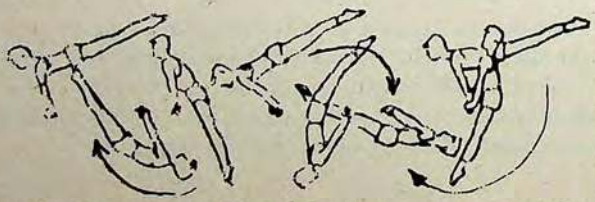
Hareketin çalışmasında zıplayıştan sonra kalça bacaklarla beraber ileri savrulur. Paralelin iki yanına yerleştirilmiş kasaların üzerindeki yardımcılar hemen jimnastikçiyi yakalayıp yukarı çekerler. Bu arada aşağıda bulunan 2 yardımcıda omuzlardan elana ilaveten destek vererek hareketin doğru teknikle yapılmasını sağlarlar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



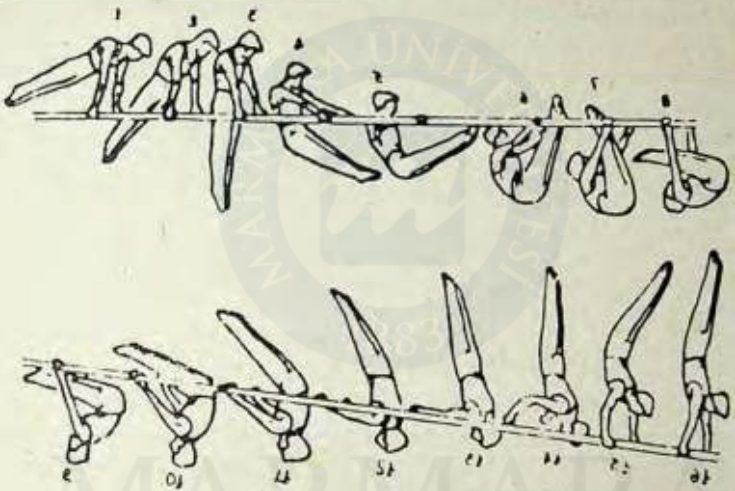






MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Hareketin amuda yapılmasında aşağıdaki şekillerde görüldüğü gibi vücut maksimum kapanma noktasına gelir, bu arada yer çekimi kuvveti en yüksek düzeydedir. Burada vücut amuda doğru enerjik vuruşla açılarak hareket yapılmaya çalışılır. Genel olarak vuruş doğrultusu ellerden çıkılan dikme ekseninin 15 - 20 derecedir. Kütlelerinin dönüşü kolaylaştırmak için dönüş eksenine mümkün olduğu kadar yaklaşmaları ile mümkündür.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Giriş :

Barfiksin hikayesi geçmişte çok eskilere dayanır. Gelişmesi insanların bir yaratıcılık araması, ağaçların arasında dönüp onların dallarında asılıp sallanmasıyla olmuştur. Bu faaliyet ilk defa örnek olarak 16. yüzyılda Breughel'in Çocukların Oyunu adlı tablosunda görülmüştür. Barfiksin cimnastik aletlerinin bir parçası olarak gelişimi 19. yüzyıl Almanya'sında olmuştur. Bu zamanda bar tahtadan yapılmıştı ve hareketler kuvvet ve hızlı hareketlerden oluşan hareketler olarak yapılıyordu. Cimnastik Avrupa'da popüler olup Avrupa Cimnastik Birliği kurulduğunda bu kuvvet ve hızla yapılan hareketler kural olarak istenen hareket tipleri oldu ve 1904 St. Louis Olimpiyatlarında tavsiye edildi, sonra zamanla barfiks hareketleri halka hareketlerinden alınan kuvvet hareketlerine meyil etti ve bu yolla elan hareketleri ile ilgili olmaya başladı. Daha sonraları alet kendisine özel hareketleriyle inşaa edildi ve cimnastikçiler yarışmalara barfiks aletinde halka ve paraleldeki hareketleri yapınca cezalandırılmaya başlandılar, böylece hareketlerin dinamik olarak dinç ve devamlı yapılması gerekliliği istendi. Bu gelişmelerden sonra barfiks aleti günümüzde bilinen elanlı hareketlerden meydana gelen bir cimnastik aleti oldu.

Genç Cimnastikçilere Öneriler :

Öncelikle antrenmanlarda hareket çalışmaları dengeli bir biçimde olmalıdır. Yeni başlayanlar çalışmalarını alçak barfikste yapmalı ve çok dikkatli olmalıdırlar çünkü düşüp yaralanma barfiks aletinde oldukça kolaydır. Yumuşak minder kullanma veya sünger parçalarıyla doldurulmuş havuz üzerinde antrenmanlara devam etmek verimliliği arttırdığı gibi sakatlanmaları da önler.

Barfikste karışık ve zor hareketlere girişmeden önce basit ve temel hareketlerde usta bir cimnastikçi olmak gerekir. Esas olan temel hareketleri çalışmadan zor gurup hareketlere girişmek ciddi sakatlıkları davet eder.

Artistik Cimnastikte barfiks aletinin büyük elanlarla yapılan serisi seyirciye büyük etki ve heyecan verir. Fevkalade büyük salınımlı el değiştiriş, burgulu iki eli birden bırakıp akrobatik hareketlerden sonra yeniden barı yakalamalı hareketler seyirciye diğer aletlerden daha fazla

etki yaparak barfiks aletinde özel ve mümtaz bir yer sağlarlar. Bu hareketler kolay yapılır gibi görünmesine rağmen büyük cesaret gerektirdiği aynı zamanda omuz çevresinin, ellerin çok kuvvetli olması ve vücudun alt ve üst kısımlarının koordineli olarak birbirine bağlanmasının gerektiği hatırdan çıkarılmamalıdır. Birdenbire seyrettiğimiz serinin yapılmayacağı göz önüne alınarak yardımcı hareketlerle ve devamlı çalışmalarla bu seriye gelinmesi planlanmalı barda gerekli olan cesaret hiçbir zaman emniyet tedbirlerini ihmale yol açmamalıdır. Çalışmalarda hareketler tamamen elde edilinceye kadar çalıştırıcıların yardımları devam etmeli ve gene aynı zamanda emniyeti sağlamak için yumuşak minder, yumuşak sünger havuzlar, salto kemerleri vs. gibi emniyet tedbirleri alınmalıdır.

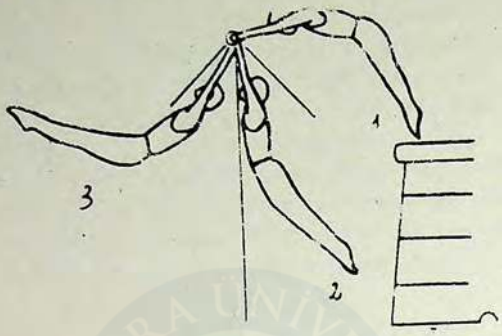
Barfiks Aletinin Teknik Özellikleri :

Barfiks hareketlerinin dinamik yapısı alete çok uygundur. Bu aletteki saf elan hareketlerinde değişik vücut kısım ilişkileri ile yapılmış bağlantılar arasında vücut kendisiyle oynama durumundadır. Mekanik şekil altında bir döner sistem gibi hareket eder yani el ve onun tutma yeri ile tariflenmiş sabit dönme merkezi etrafında hareket eder ki burada vücudun bağlantılarının her değişimi hız değişimleri verir. Cimnastikçinin burada vermek zorunda olduğu kuvvet sınırlıdır çünkü elde edilen bir çeşit hız vücudun döndüğü noktadan uzaklaşarak veya yaklaşarak beslenir. Zamana uyma, koordinasyon, eklemsel gevşeme barfiks egzersizinde maksimum ilginin psikofizik özelliğini tanımlar.

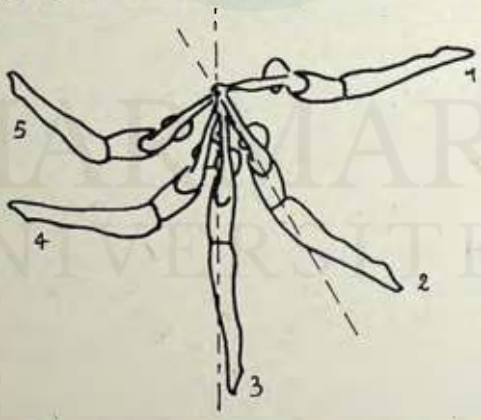
Barfikse ilk asılan kişi yerçekiminden dolayı meydana gelen basit salınımlar ile hareket edebileceği ve devamının zor olacağı hissine sahiptir. Bunun için basit çalışma durumları yaratarak ilk dinamizmi yaratarak ilk dinamizmi inşaa etme gerekliliği doğar, özellikle paralelde ve diğer aletlerde elde edilen yetenekler barfikste büyük yardım sağlarlar. Alçak barfikste vücudun aletle meydana getirdiği kol uzunluğu azaltılır, ayrıca hareketlerin hızı da yavaşlatılır. Böylece koordinasyon gerekliliği en az seviyede çalışmalara devam edilir. Bu durum dinamik kuruluşun alçak barfikste normal alete kısa zamanda geçişi veya orta yükseklikteki barfikste hareketleri iki şekilde enpoze eder. Birinci kısım elanda, ikin kısım gerçek dönmede aletlerin üretici ve yardımcı araçları da öğrenim zamanını kısaltıp antreman kazalarını azaltmışlardır (yumuşak minderler, salto kemerleri vs.)

Yüksek Barfikste Elan :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



İlk hareketlerden sonra yüksekliğe alıştırılması ve elana sokulması için cimnastikçi yüksek bara çok çabuk getirilmelidir. Alet üzerinde cimnastikçinin olgunlaşmasını beklemek, normal alete dönüş sırasında herşeye yeniden başlamak demektir. Bunun için her iki alette de hazırlıklara eşit adımlar atılmalıdır. Doğru bir elan yaratmak için yukarıdaki şekilde görülen egzersizden geçmek çok faydalıdır. Burada yeni başlayan yapımın değişik geçişlerine uyması sağlanır.



Resim I de cimnastikçi kasa ya da yüksek alet (beygir) üzerinden

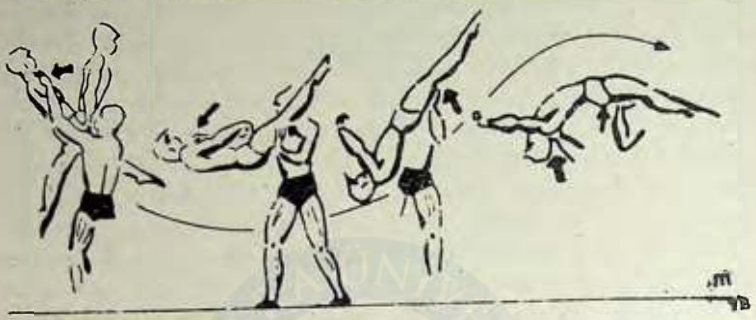
başlar, ayaklarını geride bırakır, göğsünü öne vererek kendisini salınıma bırakır. Resim II de göğsün üzerindeki durumuna bakılarak vuruş hazırlığına geçilir. Resim III bacakların vuruşu kolların sabit ilavesi ile takip eder, dönüş kısmında cimnastikçi kasa üzerinde ayakta dönmesi için önceden yaptığı hareketleri tersinden pratik olarak yapmalıdır. Egzersiz gidiş ve dönüş zamanlarında bir çok defa tekrarlanmalıdır. Bu geçişten sonra cimnastikçi tanımsal elana geçer ki bu artık bar çalışmasının programını içerir. Öğretici yapımın en önemli noktalarını değerlendirmelidir. Şekilde Resim 2 - 3 göğüsün bacaklar üzerinde durumu elanın canlı noktasıdır, bar esner ve cimnastikçiye maksimum vücut dönüşü yani elanın boşalması durumunu ikaz etmelidir. Resim 3 de vuruş başlamıştır. Resim 4 - 5 de açılır kapanır : Bacak - göğüs, göğüs - kol vücudun uzunluğu elde edilmiş hızı uzatmak için küçültülür, Cimnastikçi bu kısımda bar üzerinde vuruşa devam eder, başın durumu normaldir, geriye verilmez.

Barfikste Eller Üzerinde Dayanmada Yapılması Gereken Egzersizler :

I) Alçak barda ayakta duruş vaziyetinden barı kendine çekerek kuvvetli olarak tek bacak savrulur, kalçada bu vuruşa bağlı olarak barın altına dalar ve dönüşe devam eder. Elbilekleri de dönüş yönünde çevrilerek barın üzerinde eller de dayanma pozisyonuna gelinir. Harekete alışıldıktan sonra çift bacakla savruluş yapılarak harekete girilir ve artık karnın bara temas etmemesine dikkat edilir. Bu çalışma barfikste erişmek hareketi için çok iyi bir hazırlık teşkil eder.



II - Barın üzerinden açılarak geriye karın dönüşü bu hareketi yaparken karnı bara yaslayarak vücudu çok bükmemek gerekir. Zamanla arka arkaya 4 - 5 kez devamlı olarak yapılmaya çalışılmalıdır.



III - Barfikste alt elanı çalışması : Burada cimnastikçi barı vücudundan ayırmadan ve bükülmeden geriye devrilir. Vücudunu ileri sürerek atlar. Vücudunu ileri sürme sırasında bel seviyesi barın üstünden olmalı, uçuş yukarı ve ileri doğrudur. Yardım omuzdan ve kalçadan destekleyerek yapılır.



IV - Barfiks üzerinde gergin kollarla duruşlar karın bara yaslanarak geri vuruş yapılır. Kalça yukarı çekilerek gergin bacaklarla ayaklar barda ellerin iki yanına basar. Vücut serbest bırakılarak ayaklar bardan ayrılmadan kalça geriden dönüşle bırakılır. Dairesel elanın sonuna gelirken ayaklar bardan 45 - 50 derecelik açıyla yukarı verilerek sürülür (Bu sürüşün kalçayla beraber gitmesi gerekir). Yere inerken omuz seviyesinin barın üstünde olmasına özen gösterilmelidir.

V - Barfiks üzerinde gergin kollarla ters tutuşlu durumda kalça yukarı çekilir. Bacaklar bükülmeden ayaklar tabanları iki elin arasına konularak bara basar. Vücut öne doğru serbest bırakılarak ve bacaklar bardan ayrılmadan dönüşe devam eder. Bu anda bacaklar dizden hafif bükülerek dönme hızını arttırır. Böylece başlangıç durumuna gelinir. Harekete alışınca dönüşler arka arkaya dört - beş defa yapılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Barfikste Asılışta Egzersizler:

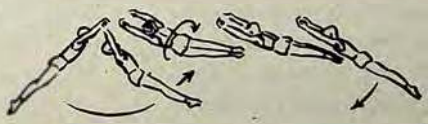
1. nolu hareket: Düz tutuşlu asılış pozisyonunda salınım çalışılır. Salınımda bar ellerin arasında oynamamalıdır. Aşağıdaki şekilde göserildiği gibi ön salınıma bileklerden bükülme suretiyle devam edilir. Salınım açısı önde ve geride 45'den - 180 dereceye kadar zamanla ulaşmalıdır. Eğer yeni başlayanlarda geri salınım vücudun bar seviyesine geçecek kadar yüksek olursa eller bardan kurtulabilir. Bu yüzden salınım çalışmalarında aceleci olmamak gerekir.



2 - Ön salınımda ileri atlama, burada ön vuruştan sonra karın dışarı çıkarılır. Bar aşağı çekilerek omuzlar yükseltilir ve atlayış yapılır. Bu atlayış enerjik olarak yapıldığında aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi bükük vücut olarak da yapılır.

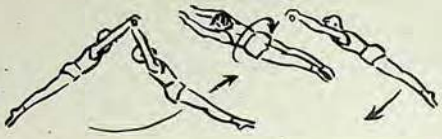


3 - Asılışta ön salınımda vücudun cephesi çevrilerek ters düz



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

karışık tutuşa geçilerek ön salınıma yeniden devam edilir, yani aynı işlemler tekrar edilerek cephe değiştirmeler tekrarlanır.



4 - Düz utuşlu salınımda ön elanda 1/2 cephe çevrilerek iki eli birden bırakıp tekrar düz tutuşla bar yakalanır ve salınıma devam edilir. Önce cephe değiştirişler bir defa yapılır, alışınca ardarda yapılmaya gayret edilir.



5 - Ters tutuşlu asılışta barlar kendine çekilerek bacaklar enerjik olarak yukarı sürülerek elan alınır, geriye gelindiğinde elanın bitim noktasından bar aşağı bastırılarak el değiştirilir ve düz tutuşa geçilerek ön elanın istikametine devam edilir.

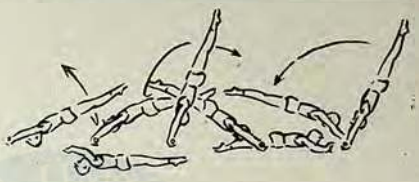
6 - Ters tutuşta asılış pozisyonundan salınımda geri gelindiğinde 1/2 cephe değiştirilerek karışık tutuşlu salınıma devam edilir. Geri elanda en son noktaya gelindiğinde yeniden el değiştirilerek ters tutuşlu salınıma geçilir. Bu çalışmadan



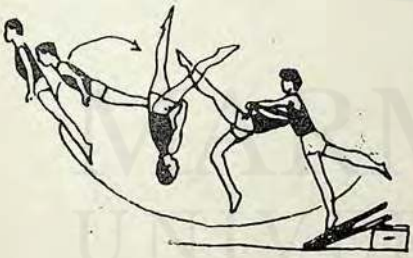
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

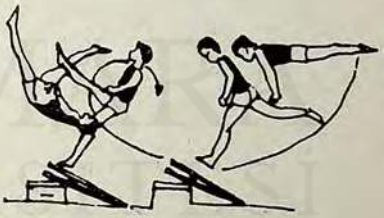
salınım açısını zamanla yükseltmek gerekir.

7 - Düz tutuşlu asılış ön elanın bitim noktasına gelindiği anda çift elle bar bırakılarak hemen ters tutuşla yeniden yakalanır ve geri elanı bitiminde el yeniden bırakılarak düz tutuşa geçilir ve ön elana devam edilir. Bu hareketler devamlı olarak ardarda yapılma suretiyle çalışılır. Hareketlere alışıldıktan sonra salınımların açısı fazlalaştırılır.

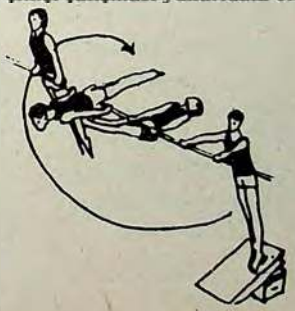


Öncephe çıkışı ve karın dönüşü:





Karın dönüşünden önce öncephe çıkışı çalışması yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi sırasıyla çalışılır.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



İkinci aşamada şekilde görüldüğü gibi önce kasadan harekete girilir, sonra yerden göğüs yüksekliğindeki barda önce öncephe çıkışı, sonra açılarak karın dönüşüne tekrar girilir, devamında alt elanı ile taklaya bağlanması (şekildeki gibi) faydalı olur.

Barfikiste ön vuruş çalışmaları :

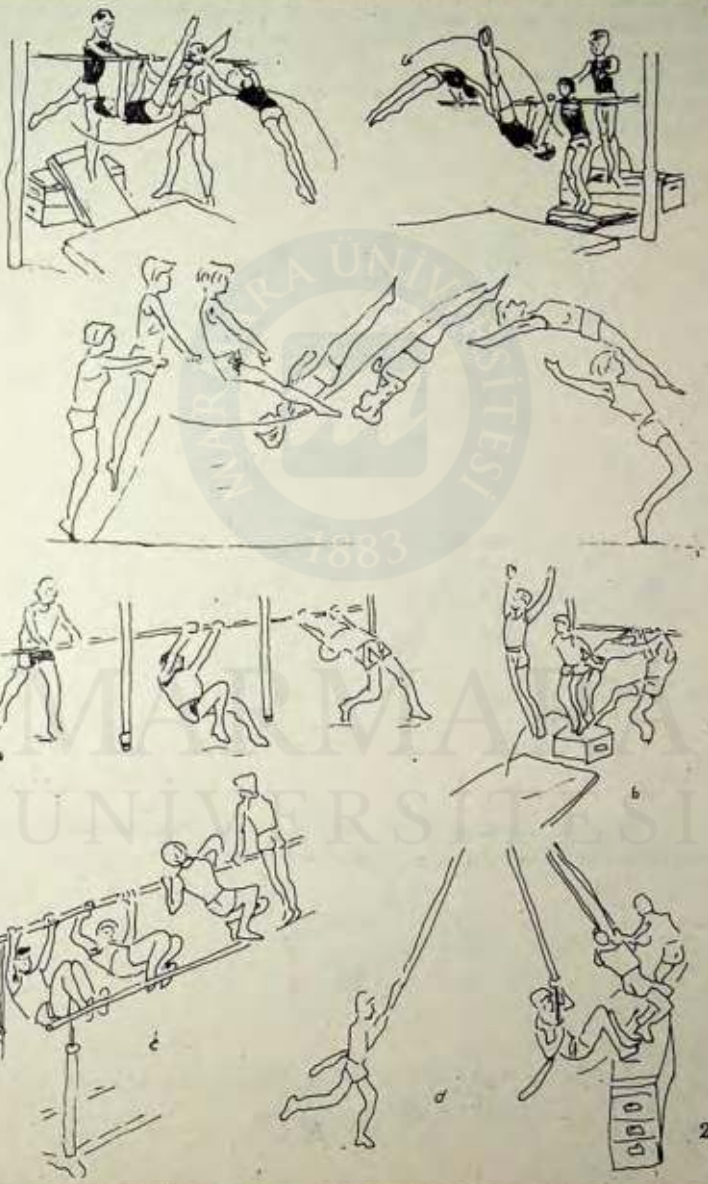
Barfikste ön vuruş çalışmasının en iyi şekli ön elanda salto uygulamasıdır. Çünkü saltoyu yaparken mecburen ön vuruşta öğrenilmiş olacaktır. Harekete aşağıdaki gibi önce halkalar arasında dönüşle başlanır ve diğer aşamalara geçilir.

Halkalar arasındaki salınımda Kasadan bara uzanarak ön elanda ön vuruşla toplanarak salto yardımcıların yardımı ile dönülür, toplanarak salto dönüşü yanda 3 ve 4 üncü aşamada kasadan uzanarak 2. elanda saltoya giriş, son aşamada ise harekete barın üzerinden açılışla girilir.



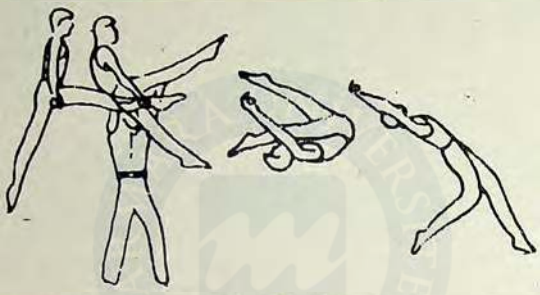
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Barfikste alt elanı ve hazırlık çalışmaları :



Tek Bacak Kipe :

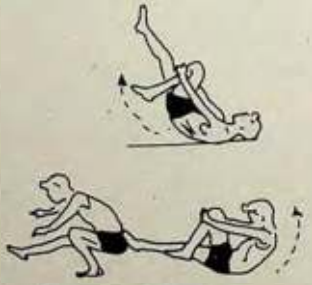
Alçak barfiksde gergin kollarla dizleri büküp asılı durumundaymış gibi yürüyerek şekildeki gibi elan alınır. Karın öne çıkarılarak yer itirilir. Elanın bitim anında vücut gergin durumdayken kalça dönüşü geriye yapmadan tek bacak süratle iki elin arasından geçirilir, dizler bükülmeden barın üzerinden 45 - 50 dereceye doğru kipe vuruşu yapılır, aynı anda omuzlardan kolları bükmeden bu kipe vuruşuna bağlı olarak bara bastırış yapılarak gövdenin yükselmesi sağlanır.



- Tek bacağı takarak yapılan bir kipe çıkışı



Hazırlıklı olarak yerde tek bacak bükülü beşik salınımından elleri kullanmadan diğer bacak gergin çömelik duruma geliş



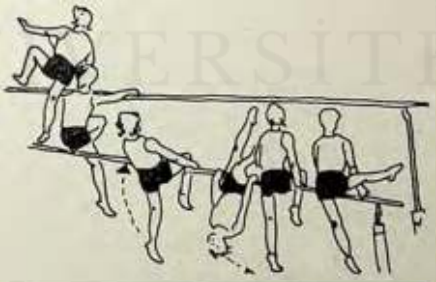
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Asimetrenin alçak barında tek bacak salınım yaparken üst barı yakalama tek bacak kipe çıkışında yardım.



Barfikste tek bacağı yandan eller arasına alarak devrilme ve kipe ile yeniden başlangıç durumuna geliş



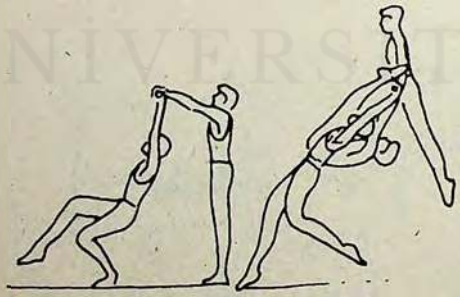
Asimetri alt barda tek bacak kipe ve üst bardan atlama

Not : Yeni başlayandan bu hareketi yaparken bacakları dizden bükerek bara takıp barfiksin üzerine çıkmaya çalışırlar. Bu huylarını alışkanlık haline getirmemelerine çalışılmalıdır. Kipe vuruşunda bar cimnastikçinin apış arasına kadar dizler bükülmeden sürülmelidir. Harekete alışıldıktan sonra şekilde gösterildiği gibi karın üzerinde vücut duruştan geriye devrilir. Devriliş elanına bağlı olarak bar cimnastikçinin ayak bileklerine kadar gelir, bu anda yeniden kipe vuruşu yapılır ve ilk duruma gelinir.

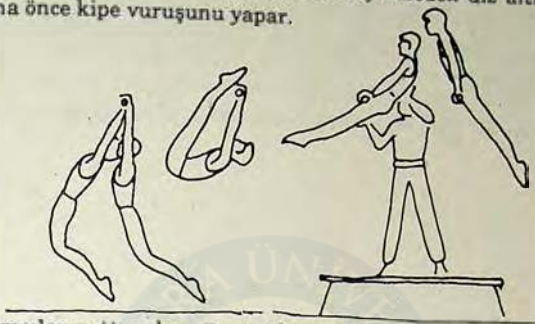


Kipe :

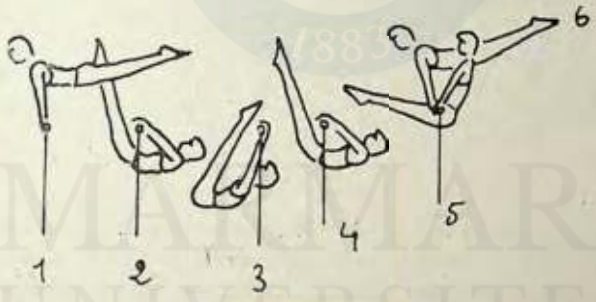
Yüksekliği omuz seviyesinden 20 - 30 santim yükseklikteki alçak barfikste hareketi yapacak olan cimnastikçi şekilde görüldüğü gibi gergin kollarla barı tutar, sonra dizlerini bükerek asılış pozisyonunda ileri doğru yürür. Adımlamasının sonunda karnını ileri çıkararak yeri ittirir ayakları yerden kesildiğinde kalçanın geri gelmesine fırsat verilmeden diz altı bara çekilerek kipe vuruşu yapılır. Bu vuruşta bacaklar kesinlikle uzaklaşmaz, bar diz altından bele kadar bacakları sıyırarak gelir. Kipe vuruşu anında kollardan bükülmeden omuzlardan bara bastırılarak barın üzerinden dayanma durumuna gelmesi sağlar.



Daha sonra alçak barfiksin gerisine konulmuş kasa parçası üzerinden cimnastikçi zıplayarak barı yakalar, barın altından geçerken karnını dışarı çıkarır. Elan biterken kalçayı geriye düşürmeden diz altını bara çekerek daha önce kipe vuruşunu yapar.



Yardımcılar sırttan, bacağın üst kısmından yardım ederek hareketi kolaylaştırırlar. Hareket alışıldıktan sonra cimnastikçi şekildeki gibi barın üzerinden ellerde dayanma durumunda açılarak geriye karın dönüşü yapacakmış gibi karnı yeniden bara yaklaştığı anda vücut belden bükülerek kalça ileri verilerek kipe vuruşu durumuna gelir. Bu anda yukarda tarif edilen kipe vuruşunu yaparak ilk duruma gelinir.

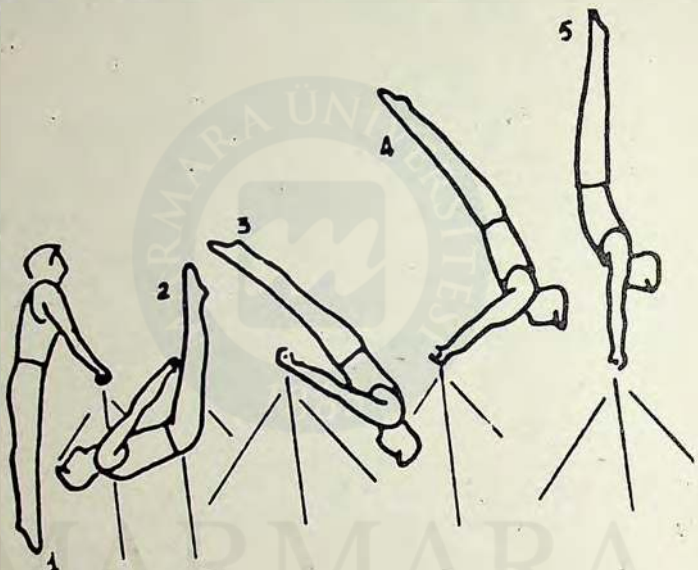


Erişmek :

Erişmek hareketi önce alçak barfikste çalışılır, çene yüksekliğindeki barfikste hareketi yapacak olan cimnastikçi barı gergin kollarla tutarak yukarı zıplar vücut ağırlığı omuzlara bindiği anda enerjik olarak barın altına dalarak temassız geriye karın dönüşü yapar. Bileklerini erken çevirerek mümkün olduğu kadar bardan uzağa ve geriye atlamaya çalışır. Barfiksin gerisinde duran yardımcı dönüşün bitiminde bacaklardan yakalayarak cimnastikçinin barın üstünde yükselmesini ve uzağa atla-

masını sağlar, daha sonra barfiksin önünde bulunan iki yardımcı omuzlardan erişmek elanına yardımla hareketi kolaylaştırırlar. Cimnastikçi bu sayede hareketin kontrolünü sağlamış olur. Bir müddet devam eden bu tür çalışmalarla cimnastikçi hareketin özelliğini iyice kavradıktan sonra yüksek barfiksle açılışta ve çift koldan harekete girilerek çalışmalara devam edilir.

Aşağıdaki şekli incelersek hareketin teknik yapılışını daha iyi anlarız.



Resim 1 - Cimnastikçi vücudu sıkılı olarak gergin ve hafif kalçalı bir biçimde büyük bir enerjik elandan gelir. Resim 2 - Vücut çok enerjik olarak barın altına dalmıştır. Kalçadan vuruş yapması için biraz daha bükülmüştür. Burada dikkat edilmesi gereken husus barın altına dalış anında karnın barla olan mesafesini korumuş olması, ona yaklaşmamasıdır. Baş arkaya düşmüş gibi görünse de ön gerilimini tutma kabiliyetine devam eder. Resim 3 - Kollar vücuda tutuş noktasından doğru bir mesafede tutmak için direnç göstermeye devam eder. Diz izdüşümü barlardan ayrılmayacak şekilde kolları bükmeden omuzlardan bastırılarak resim - 3'de başlayan vuruşla amuda doğru yüselmeye başlar, devam edilir. Resim - 5 de bilekler çevrilerek harekete amutta bitirilmiştir.

Ters Tutuşlu Amuda Erişmek :

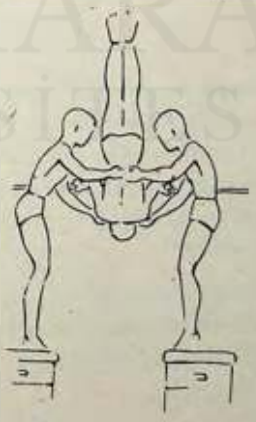
Ters tutuşlu asılışta kollar bükülerek vücut bara doğru çekilir. Vücut bara doğru çekilirken geri elanın bitiminde erişmek hareketine daha enerjik girmek için vücut aylaşır ve çok enerjik olarak erişmek hareketini yapmak için barın altına dalar. Bu durumda omuzlarda gövdede olan açı kapanmıştır. Vücudun barın altına dalışı hareketin sonunda amuda gelmek için kalçadan bükülür ve barla karın arasındaki mesafe kapatılmamaya çalışılır.





Bundan sonra dizlerin izdüşümü bardan ayrılmayacak şekilde omuzun gövdeyle olan açısı amuda gelmek için açılmaya başlar hafif kalçadan bükülü olan vücut hareketi tamamlamak için açılarak amudu sağlar. Soldaki şekilde bu hareketin yardım şekli, sağdaki şekilde ise omuz ve kol çevresinden hareketin yardım şekli yapıldığı anlaşılır.





MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ters Tutuşlu Büyük Devir :

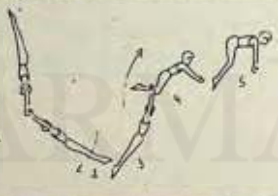
Ters tutuşlu büyük devirde hareketi yapacak olan cimnastikçi önce barfiksin üzerinde ters tutuşlu ellerde dayanma durumundan karnı ile bardan destek alarak amuda açılıp devrilir, böylece büyük devir için gerekli olan büyük elana alışma sağlanır. Bu aşamada dikkat edilecek durumlar, amuttan kolların ve vücudun gergin olması, devrilirken vücudun fazla aylaşmamasıdır.

Çünkü ters tutuşlu büyük devire başlayanlar amuda zor açılabildikleri için omuzu çok öne verirler ve vücudu ister istemez aylaştırarak devrilirler. Başlangıçta amuda açılmadan önce şekilde görüldüğü gibi bir açılma yaptırılması sağlanır. Barfiksin 2 yanına konulmuş kasadaki yardımcılar çalışmada bacaklar ve omuzlardan yardım ederek cimnastikçinin vücudunun aylaşmasını önlerler.





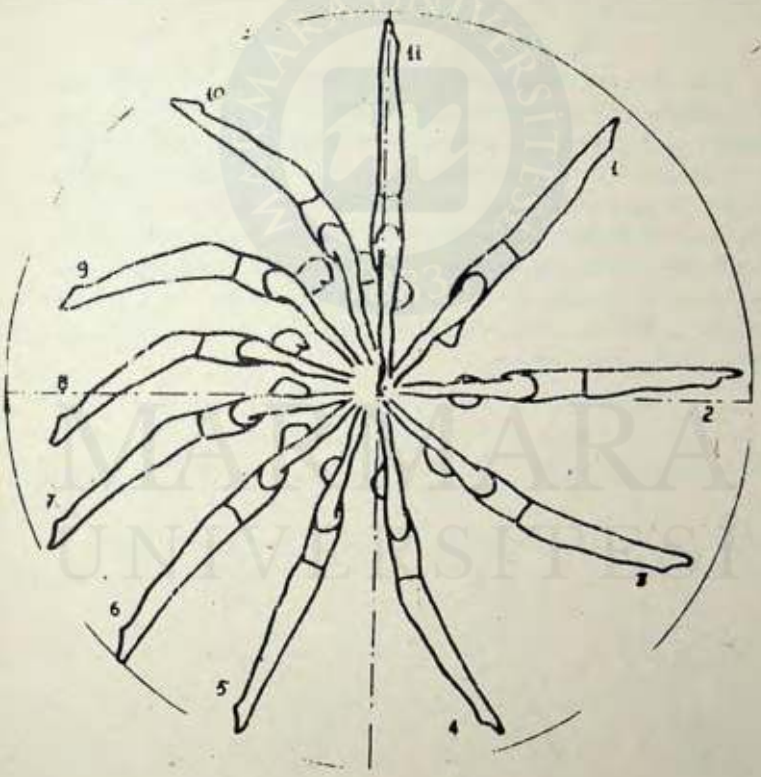
Sonraki açılışta şekildeki gibi kalça alınarak amuda gelmeye çalışılır. Amuda açılışta yardım sağdaki şekildeki gibi yapılır.



Önemli husus amuda gelindiği anda vücudun maksimum gerginlikte olmasıdır. Devrilme anında vücut maksimum gerginliğine devam eder ve barın altından geçtikten sonra yukarıdaki şekilde olduğu gibi kalçasını çeker, omuzlardan da bastırarak (omuz vuruşu) barfiksin üzerine gelir. Doğal olarak ilk çalışmalarda kalça alınırken cimnastikçi dizlerini bükebilir.

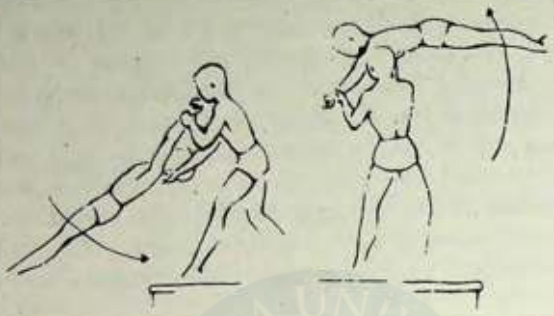
Önemli olan kalçanın yüselmesi ve koların bükülmemesidir. Yardımcılar dönüş anında bilekten tutarak üst bacak veya gövdeden yardımla hareketin yapımını sağlarlar. Daha sonra şekilde görüldüğü gibi tek-

nik olarak mihver yapılmaya çalışılır. Hareketin teknik yapımını safhalarını şu şekilde inceleyebilir: Resim 1 - 2 amudda maksimum gerginlikte devrilme baş kollar arasında vücut ağırlığı bardan mümkün aolduğu kadar uzaklaştırılmış, omuzlardaki açı tamamiyle açılmış durumda resim 3 - 4 yer çekiminden dolayı ağırlık merkezinin kalçaya binmesi resim 5 dönüş enerjisinin yüksek noktaya ulaştığı resim 6 - 8 barı aşağı bastırarak kalça alışı ile vücudu yükseltme pozisyonuna giriş resim 9 - 10 - 11 omuzların bacaklar ile dairesel elanının öne hareket anı ve vücudun gergin durumda yeniden amuda gelmesi bu ana da gelmek için acele edip omuzla gövde arasında meydana gelen açıyı açmamak ve ay olmamak gerekir. Aksi takdirde elanın akıcılığı kesilir, düzgünlük bozulur.

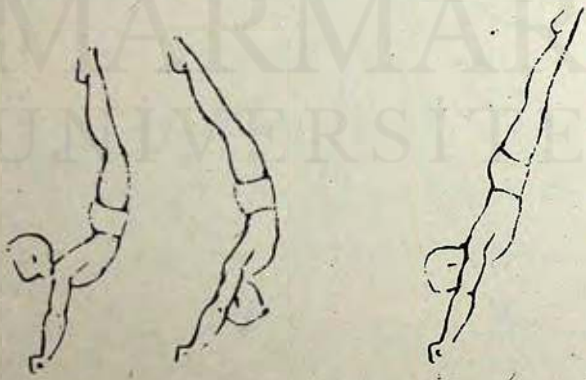


Ters Tutuşlu Büyükdevir Hareketinde Yardım Şekli :

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

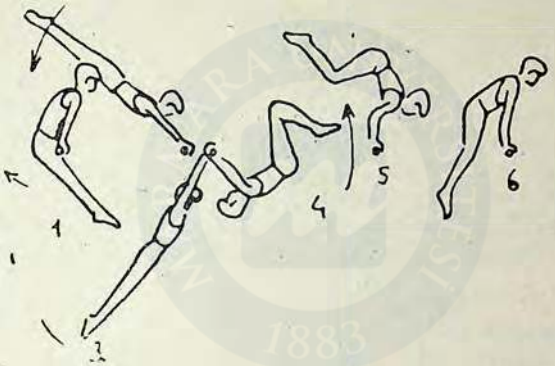


Düz Tutuşlu Büyük Devir : Düz tutuşlu büyük devir yapacak olan cimnastikçinin önce parmaklarını kuvvetlendirmesi büyük elana girebilecek yetenekte ve demiri sağlam tutabilecek durumda olması gerekir. Bu yüzden de direk olarak büyük devire girmeden önce bu özellikleri geliştirici ön çalışmalar yapılır. Bu ön çalışmalar içinde en önemlisi iyi açılış yapma ve ön elana doğru vücut pozisyonu ile girmektir. Açılışta vücut rahat etmeli kollar bükülmemeli ve ay olmamalıdır. Aşağıdaki şekilde yanlış açılış örnekleri ile doğru açılış şekli gösterilip açılıştan sonra ön elana girişte vücut gerginliğinin bozulmaması, bütün kısımlarının birbirine bağlı olması gerekir.



Yanlış Doğru

Şekildeki gibi önce ön elana giren cimnastikçi barın altından geçerken ön vuruşla birlikte kalçadan hafif bükülür. Bu arada yardımcılar omuzlardan yardım ederek elanı hızlandırırlar. Cimnastikçi el bileklerini çevirerek ve hafif kolları bükerek demirin öbür tarafından geri atlar, bu yere atlama faslına geçmeden önce barfiksin iki yanına konulmuş kasa üzerindeki yardımcılar cimnastikçinin dönüşünü karşılayarak onun emin bir şekilde dönüşü tamamlamasını ve inişini sağlar.

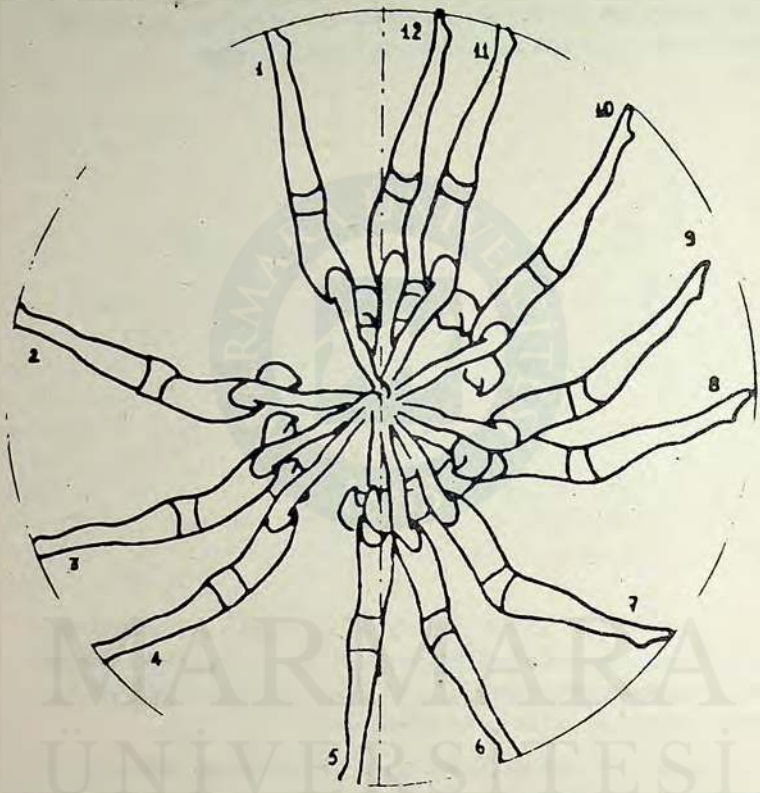


Bir müddet bu şekilde çalışmalara devam edip cimnastikçi rahat rahat elana girmeye başladığı zaman doğru düz tutuşlu büyük devir tekniği ile hareket yaptırılmaya başlanır. Bunun için de büyük devirde ön vuruş ve vücut tutuş şekli iyice izah edilmelidir.

Aşağıdaki şekilde de ön vuruşta vücut kasımlarını vuruş ve tutuş şekli oklarla gösterilmiştir.

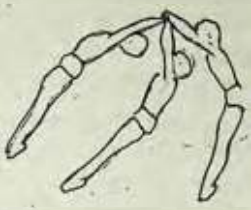


Düz tutuşlu büyük devirde hareketin teknik özelliklerini aşağıdaki şekilde daha iyi anlayabiliriz. Resim 1 - 2 vücudun ağırlığı barlardan mümkün olduğu kadar uzak tutularak gergin bir şekildedir. Büyük devir için açılmıştır. Omuzların gövde ile yaptığı açı maksimum genişlikte tam 180 derecelik bir doğru şeklindedir.



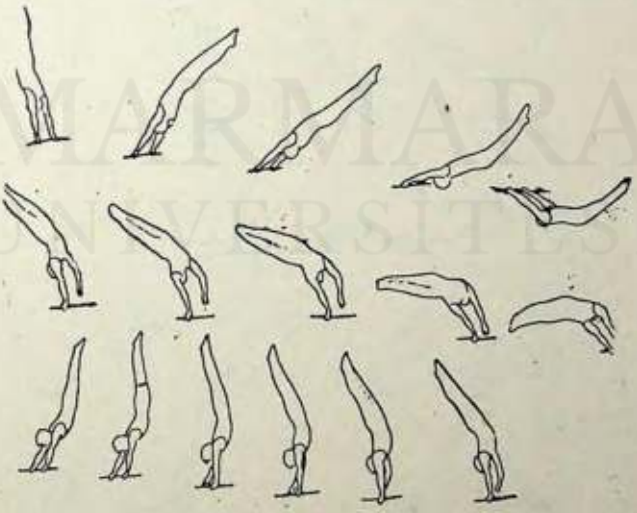
Resim 3 - 3 - 5 vücut inişte hafif aylaşarak ön vuruş için hazırlığa geçmiştir. Resim 6 - 7 - 8 ön vuruş safhasını gösterir (Vücut barın altından geçerken en uzun gergin mükemmel bir asılış pozisyonundadır). Bu durumdan omuzlarda ve kalçada bulunan doğru açı hafif değişiklik göstererek kapanır ve baş hafif geriye devrilerek dönüşe yardımcı olur. Resim 9 - 10 ön vuruşta tutuluşu ile vücudun komple yeni bir kalıp gibi ela-

na devam etme durumunu gösterir; aşağıdaki şekilde gösterilen özelliğin en önemli uygulama sahasıdır.



Resim 11 - 12 bilekler çevrilerek kalça gergin pozisyonuna gelir, omuzlardaki açı tamamiyle açılır, çabuk bir hareketle amut durumuna gelinir. Bu harekette amut durumuna gelinip, yapılması muhtemel hataların başında vuruşun erken yapılıp barın üzerinde amut durumuna gelmek için acele etmemeli, barın altından geçer geçmez hemen aylaşarak ve onu muhafaza ederek barın üzerinde amut durumuna gelmek istemektedir.

Ters Tutuşlu Büyük Devirden, Düz Tutuşlu Büyük Devire Geçiş :

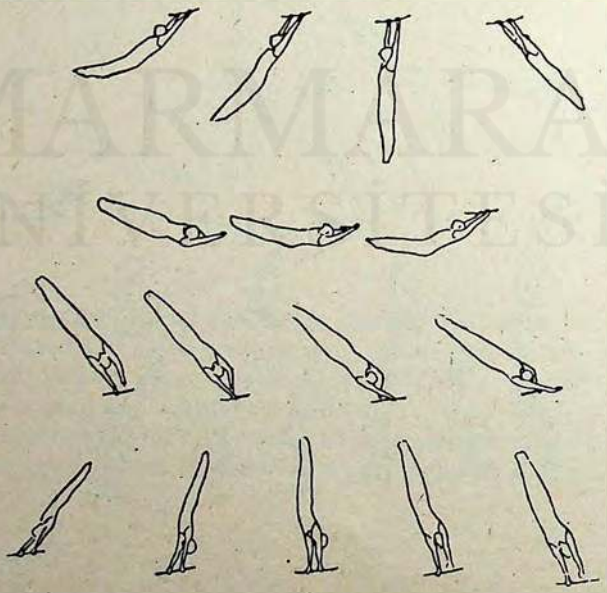


Bu bağlantıyı iyi yapabilmek için gerek ters tutuşlu ve gerekse düz tutuşlu büyük devirleri emin olarak yapmak gerekir. Hareketi yapacak olan cimnastikçi önce yerden 40 - 50 cm. yükseklikteki barda ters tutuşla amuda gelirken 1/2 cephe çevirerek düz tutuşlu amuda gelir. Bu çalışmada zamanlar 1/2 cephe çevirme daha amuda gelmeden inişe başlamak lazımdır ki, tam amuda da gelindiği anda düz tutuşlu durumda olmak gerekir. Daha sonra harekete büyük devirden girilir.

Yukarıdaki şekli incelersek, hareketin safhalarını teknik olarak daha iyi değerlendirebiliriz. Resim 1 - 4 barın altından geçişte omuzlar rahat, bacaklar gergin olarak salınıma devam ediyor, 3 - 4 'de bara bastırılarak elanın yükselmesi için kalça alınıyor. Resim 5 - 10 da, 1 - 4'deki gibi vücudun yukarıya doğru kalça hareketi ile bağlı olarak bütün dikkatler dönüşe ayarlanıyor.

Dönüş vücudun üstü ve onu takip eden ayaklarla başlar. Resim 7'de dönüş yönündeki omuzla gövde arasındaki açı oldukça daralır, dönüşün tamamlanmasını engelleyebilir. Resim II - 16'da eller düz tutuşa geçerek dönüş tamamlanıyor. Burada dikkat edilecek husus dönüşe erken başlayıp tam barın üzerinde amut durumuna gelindiği anda dönüşün tamamlanmış düz tutuşa geçilmiş olmasıdır. Bu anda omuzlar kafi gerginlikte bulunmalıdır. Daha sonraları her iki yöne de döndürülerek yapılmalıdır.

Düz Tutuşlu Büyük Devirden, Ters Tutuşlu Büyük Devire Geçiş :



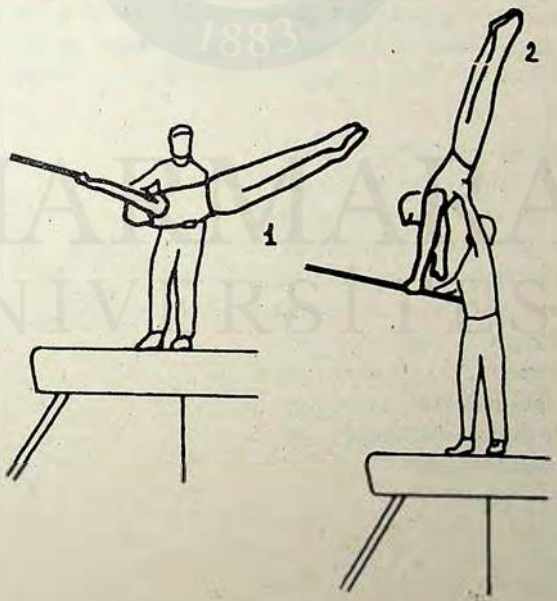
Bu harekete giriş aynı düz mihvere giriş gibidir. Arka sahifedeki şekilde resim I - 2'de bu özelliği görürüz. Farklılık resim 3'de görülür.

Burada düz tutuşlu büyük devire kıyasla, baş iyice öne verilmiş ve vücut kalçalı olarak yükselmeye devam eder. Bu durum 1/2 dönüşte oldukça yardım sağlar.

Resim 6 - 10'da ön vuruşla kalçadan hafifçe bükülerek dönüşe ayaktan başlanıyor. Resim 9 - 10'da tel barı bırakmış olmasına rağmen henüz vücudun tüm ağırlığı diğer ele geçmiş değildir. Resim 10'da barı bırakmayan el, barı bilekten bütün vücut desteğinin bu ele geçmesini sağlıyor. Bu durumda barı görmek gerekir. Resim II - 16'da barı bırakmayan elle destek alınarak vücut mümkün olduğu kadar gergin ve düzgün olarak dönüş tamamlanıyor. Resim 14 - 15'de artık ters tutuşlu mihvere devam durumuna gelinmiştir.

Resim 16'da ters mihvere başlanmıştır.

Bu hareketi çalışırken barfiksin altına konan iki kasa üzerindeki yardımcılar şekildeki gibi bir elleri ile sırttan, diğeri elleri ile omuzdan yardım ederek emniyetli bir çalışma ortamı yaratırlar.



Düz Vucut Dönüşlü Geriye Salto : Harekete yüksek barfiksin gerisine konulmuş kasa ya da beygir üzerinden bara sıçrayarak salınımda tam barın altından geçerken ön vuruş çalışmaları yapma ile başlanır. Önce ön vuruşu yapan sporcu barı kolları bükülmeden aşağı çekerek göğsünü yükseltip ileri verir ve yere atlar bu çalışmada barfiksin iki yanına konmuş olacak kasadaki yardımcılar hareketi yapanın sırtından destekleyerek sırt üstü yere düşmeyi önler.





Bu iyice yapılıp ön vuruşa iyice alışıldıktan sonra salto dönüşü çalışmalarına geçilir. Kasadan zıplayan cimnastikçi salınımda ön vuruş yapıldıktan sonra vücut yükselmeye devam eder. Bu anda baş geriye verilerek takriben ayaklar bar düzlemiyle 35 derece 45 derecelik açıya geldiği anda eller bırakılarak geriye salto yapılır, aşağıdaki şekildeki gibi barfiksin iki yanındaki yardımcılar kollardan yakalayarak yardım sağlarlar.

Bir sonraki safhada hareketi yapan cimnastikçi ön vuruşla düz tutuşlu büyük devire çıkar gibi yükselirken 35/45 derecelik açıda baş geride elleri bırakarak göğüs verir ve düz vücut olarak saltoyu yapar, bu anda vücut düzgün ve gergindir, yardımcılar bir önceki gibi hareketi yapana yardım ederek onlarda hareketin yönünde yardım ederler.



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Çalışmalar ilerledikçe ve harekette emniyet sağlandıkça yardım azalır. Harekette yeteri kadar yükselme ve ileri gitme oluyorsa yardım verilmeden çalışmalara iki yardımcının nezaretinde devam ederiz, fakat gene de hareket yumuşak mindere yapılır. Çalışmanın sonraki aşamalarında harekete üstte açılıştan girilir ve son aşama olarak da büyük devirden harekete girilir.

Bütün çalışmalarda iki yardımcının emniyet için barfiksin altında bulunması gerekir. Tabi şayet içi süngerle doldurulmuş havuz varsa hareketin bu havuza yapılması yardımcı gerektirmez ve çalışmanın en emin şeklini sağlar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

TRAMBOLİNİN CİMNASTİKTEKİ ÖNEMİ VE ÖZELLİĞİ

Trambolin ortaçağda Fransız sirk akrobatlarının gösterilerini yaparken trapezin altına koydukları emniyet ağından gelişmiş ve zamanımıza kadar gelmiştir. Trambolin aleti ilk defa 1946 yılında kolejlerdeki cimnastik yarışmalarına kabul edilmiş olup, bu alette kişilerin sıçrama, bükülme, atlama, burgu ve salto fonksiyonları gelişir. Ayrıca artistik cimnastikte çeşitli akrobasi grubu hareketlerin basamaklarında kullanılması gereken ve bir hareketin öğrenilmesinde çabukluk sağlayan bir alettir.

Cimnastik sporunda, bütün aletlerde bir çok teknik hareketler çalışmalarının çeşitli safhalarında trambolinden faydalanılmasının ötesinde, cimnastiğe yeni başlayanlarda, çeşitli temrinlerin yapılmasında, ileride cimnastikçiye bir çok özellikler kazandıracak hazırlık çalışmalarında büyük önem vardır. Trambolin her zaman ve her maksatla sıçramanın bulunduğu yerlerde yardımcı bir alet olarak kullanılmaktadır. Sıçramayı heveslendirir ve yapanın istikametini tayin eder.

Yine trambolin cimnastiğe yeni başlayan küçük çocuklar için çalışılması çok zevkli bir alet olduğundan cimnastik sporuna olan ilgilerini arttırıp daha büyük bir istekle antremana devamlarını sağlar.

Trambolinin cimnastikçiye kazandıracağı özellikleri şöyle sıralayabiliriz :

a) Çalışmaların en önemli noktalarından biri, sporcunun boşlukta olan vücuduna hakim olmasını ve yönlendirmesini öğrenmesidir ki bu da sporcuya sıçrama sitilini, hissini ve koordinesini kazandırmış olur.

b) Cimnastikte salto, burgu ve benzeri hareketlerinin zaman ayarlaması ve özellikle saltolarda kör noktanın giderilmesi oldukça önemlidir. Trambolinde çıkarılan bu tür hareketlerin "zaman ayarlamasını" da sporcu algılamış olur ve beceri haline getirir.

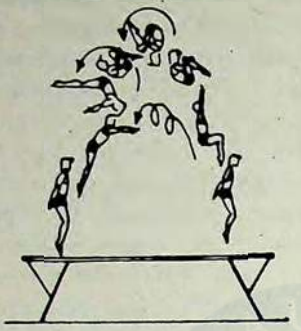
c) Yine cimnastik için gerekli olan çeviklik, çabukluk ve esneklik özellikleri trambolin çalışmaları esnasında geniş ölçüde sağlanır.

d) Trambolin, psikolojik açıdan da sporcunun kendine güvenini artırır ve yükseklik korkusunu gidererek hareketleri rahatlıkla çıkarmasını sağlar.

Bu amaçlar cimnastikçinin zaman ayarlaması ve diğer bütün aletlerde yapılan teknik hareketlerin istenilen teknik aşamalarının çalışılması açısından büyük önem taşır. Örneğin: Yer hareketlerinde salto çalışmaları sırasında kol çekişi yapılarak yükseklik sağlanması gerek havada toplanma zamanının belirlenmesi ve gerekse açılış anının belirlenmesi için bölüm bölüm yapılan çalışmalarda büyük önem taşır. Ayrıca yerde çift salto çalışmalarında kesin olarak trambolin aleti kullanılır. Aynı şekilde diğer teknik hareketleri yaparken cimnastikçilerde görülen teknik eksikliklerin giderilmesi açısından da mini trambolin çalışmalarına ağırlık verilir. Örneğin: Beygir uçuşlarında yetersiz olan cimnastikçilerde uçuş tekniğinin sağlanması ve doğru vücut pozisyonu için gene trambolinden istifade edilir. Bir diğer örnek, cimnastikteki aletlerin başlangıç çalışmalarında da mini trambolinden yararlanılır. Şöyleki, kız paralelinde alt bardan kaplan geçişi yapılarak üst barı yakalamak suretiyle yapılan herhangi bir teknik harekette, kaplan geçişi çalışmalarının ön safhasında mini trampolinden geniş ölçüde istifade edilir. Aynı şekilde bu örnekleri kız paralelinde çoğaltabildiğimiz gibi erkek paralelinde de çeşitli teknik hareketlerin yapılmasında da çoğaltabiliriz. Örneğin: Ferge (uzanma kipesi) çalışmaların başlangıcında fergeye girişte, alt salto çalışmalarının başlangıcında saltoya girişte olduğu gibi.

Bir başka örnek olarak barfikste çeşitli teknik hareketlerin çalışılmasının ön safhalarında mini trambolinden gene büyük ölçüde yararlanılır. Örneğin : Flanke geçişi çalışmalarında alçak barfikste ters düz tutuşlarla mini trampolin üzerinden sıçrayarak geçiş çalışmaları yapılır. Gene alçak barfikste erişmek çalışmalarının başlangıcından mini trambolinden giriş çalışmaları yapılarak hareketin doğru bir teknikle öğrenilmesi sağlanır. Hiç trambolinle ilgisi yokmuş gibi görünen aletlerde dahi trambolin çalışmalarının büyük yararı olduğu bilinen bir gerçektir. Örneğin : Halkada yapılan bitiriş hareketlerinde salto (ve çeşitleri), burgularda mini ve büyük trambolin çalışmaları hareketlerin hem estetik görünüm açısından hem de doğru teknikle yapılması açısından büyük yararlar sağlar.

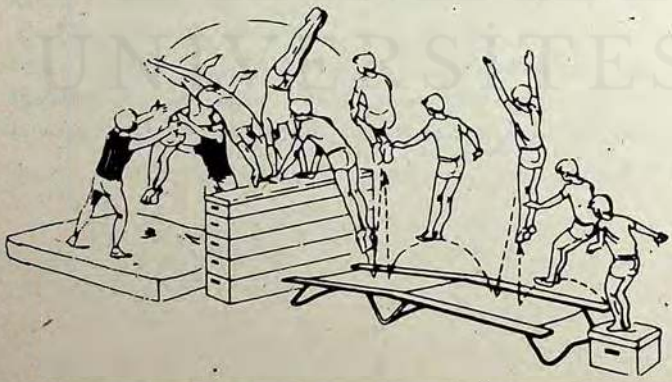
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Büyük trambolinde çift salto



Mini trambolinde sıçrama çalışmasından bir örnek



Midi trambolinde kasadan öne elli aşma atlayışına çalışma örneği

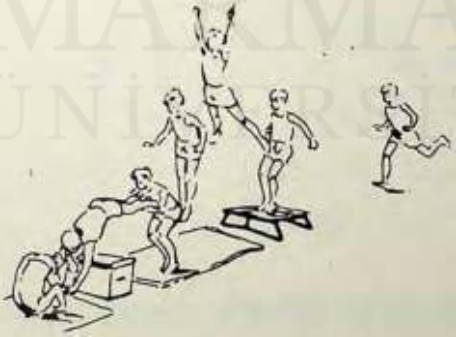
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Mini trambolinden yan beygir atlama çalışmasına bir örnek

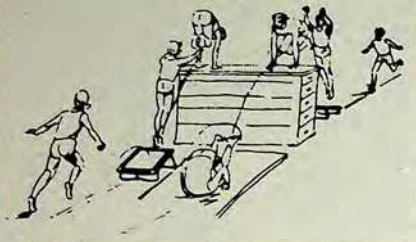


Mini trambolinden kasa atlama çalışmasına örnek



Mini trambolinden sıçrama bağlantılı yunus takla çalışması

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Mini trambolini kullanarak çift yönlü atlayış çalışmaları

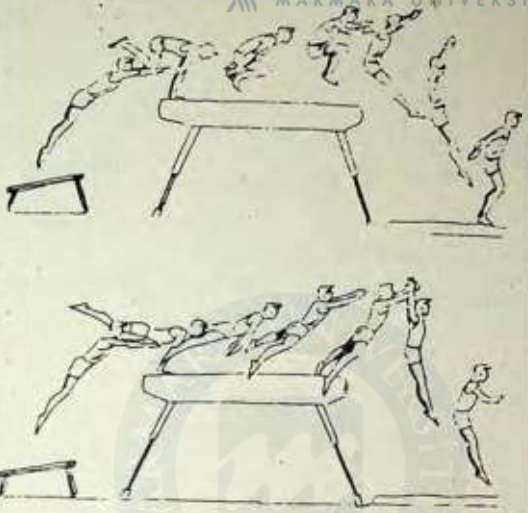


Mini trambolini kullarak yapılan çeşitli atlayış örnekleri



Asitmetrik barın üstbarında mini trambolin yardımı ile alt elan atlayışı çalışması

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

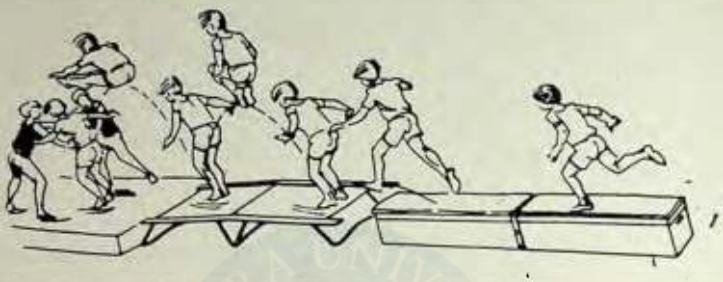


Uzun beygir atlayışlarında mini trambolinden isifade edilerek yapılan atlayış örnekleri

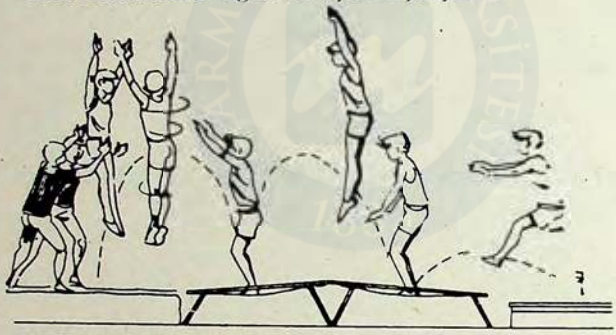


Yan beygirden mini trambolin vasıtasıyla yapılan toplu geçiş çalışması

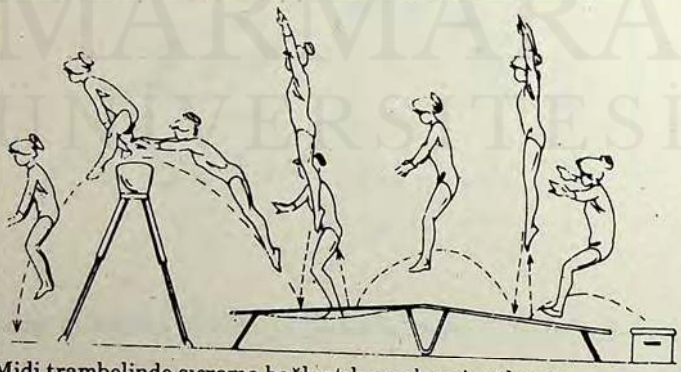
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Midi trambolinde bağlantılı sıçrama çalışması



Midi trambolinde bağlantılı sıçrama çalışmasına başka bir örnek



Midi trambolinde sıçrama bağlantılı yan beygir atlayışı

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Midi trambolinde sıçrama bağlantılı öne salto çalışması



Midi trambolinde 1/2 burgulu sıçrama bağlantılı geri salto çalışması

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883
MARMARA ÜNİVERSİTESİ

LİTERATÜR

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Akgün, N., "Egzersiz Fiyzolojisi "Ege Üniversitesi Bed. Eğt. ve Spor Yüksek Okulu Yayınları No : 1 1982

Alpman, C., "Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi" Milli Eğitim Matbaası İstanbul, 1972

Aykroyd, P., "Juniors Gymnastics" Çeviren (S. Mengütay) Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A.Ş. 1984

Aziz, J.A., How to teach Gymnastic - Tumbling and Balancing Piggot printing G. London -Canada 1965

Bach, F., "Gymnastik, Turnen, Sport und Spiel" Verlag Gmbh und Co KG München 1976

Cimnastik Federasyonu Bülteni, Ankara 1980

Cimnastik Federasyonu Kurs Notları : 1974 Mersin, 1974 Ankara, 1975 İzmir, 1977 Ankara

Cratty, J.B., "Perceptual and Motor Development In Infante and Children" Prentice Hall Philadelphia 1979

Cratty, J.B., "Teaching Motor Skıls" Prentice Hall, New Jersey 1973

Dickhut, Bantz., "Turmethodik" Wilhelm Dimpert, Verlag Frankfurt 1953

Fallas, E.L., "Foundation of Conditioning" Academic Press Inc. N. J. 1973

Gallahue, L.D., "Understanding Motor Development in Children" Canada 1982

Grandi, B., "Didattica e Metodologia Della Ginnastica Artistica" Societa Stampa Sportiva Roma

Kaneko, A., "Olympic Gymnastics" Sterling Publish, Ing. Co. Inc, New York 1976

Kasap, H., "Esnekliğin Elektronik Flexiometre ile Ölçümü" (Doktora Tezi) 1989 İstanbul

Keith, Russel, "Gymnastic Talent from Detection to Perfection 1985, Montreal

Kephait, C. N., Godgrey, B. "Movement Patterens and Motor Aducation" New Jersey 1956

Koch, K., Gymnastiqu A L'ecole Primaire Editions Vigot 1986

Lee, M.A., "Children Learning Practices and Motor Performance of Black and White Children "Research Quarterl For Exercise and Sport Vol. 51 No : 3 1980

Loken, C.N., Villoughby, R. J., "Complete Book of Gymnastics" Prentice Hall 1964

Mathevs, Donald D., "Measurement in Physical Education" W.B. Saundres, 1986

Milliyet Spor Yayınları : Milliyet Matbaası

Muratlı - Sevim "Antreman Bilgisi ve Testler" Ankara 1977

Musker Casady, Irwin "Aguide to Gym." "The Mc Millan Camp. London 1969

Özer, K., "Aletli Cimnastik" İde Ajans Tic. Ltd. Şti. İstanbul 1983

Taylor, B. - Basın, Zivic, T. : "Olympic Gymnastic for Man And Woman" Prentice Hall N. J. 1972

Wiekstrom, L.R., "Fundemental Motor Patterns" Philadelphia 1977

Yılbar, N., "Cimnastik Yarışma Nizamnamesi" Milli Eğitim Matbaası, İstanbul 1971

Yılbar, N., "Aletli Cimnastik" Milli Eğitim Matbaası 1971
Yıldız, D., "Türk Spor Tarihi" İstanbul, Eko. Matbaası 1979

Zaichowsky - Martiney : "Growth and Developments" Saint Lõis 1980

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

ISBN - 975 - 400 - 085 - 9

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
TEKNİK EĞİTİM FAKÜLTESİ
DÖNER SERMAYE İŞLETMESİ
MATBAA BİRİMİNDE BASILMIŞTIR.