

Ortaöğretim
SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR SEÇMELİ HALTER

DERS KİTABI

YAZARLAR

Adem BALOĞLU
Kürşat YEŞİLYURT
Murat ERGİN



Editör	: Raif ÖZEL
Dil Uzmanı	: Osman ÇÖPATLAMAZ
Program Geliştirme Uzmanı	: Süleyman ÇELİK
Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı	: Arslan AYTEKİN
Rehberlik Uzmanı	: Gülsema UYGUN
Görsel Tasarım Uzmanı	: Emel ARICAN
Grafik Tasarım Uzmanı	: Muhammed Raşit DEMİR



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerâhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

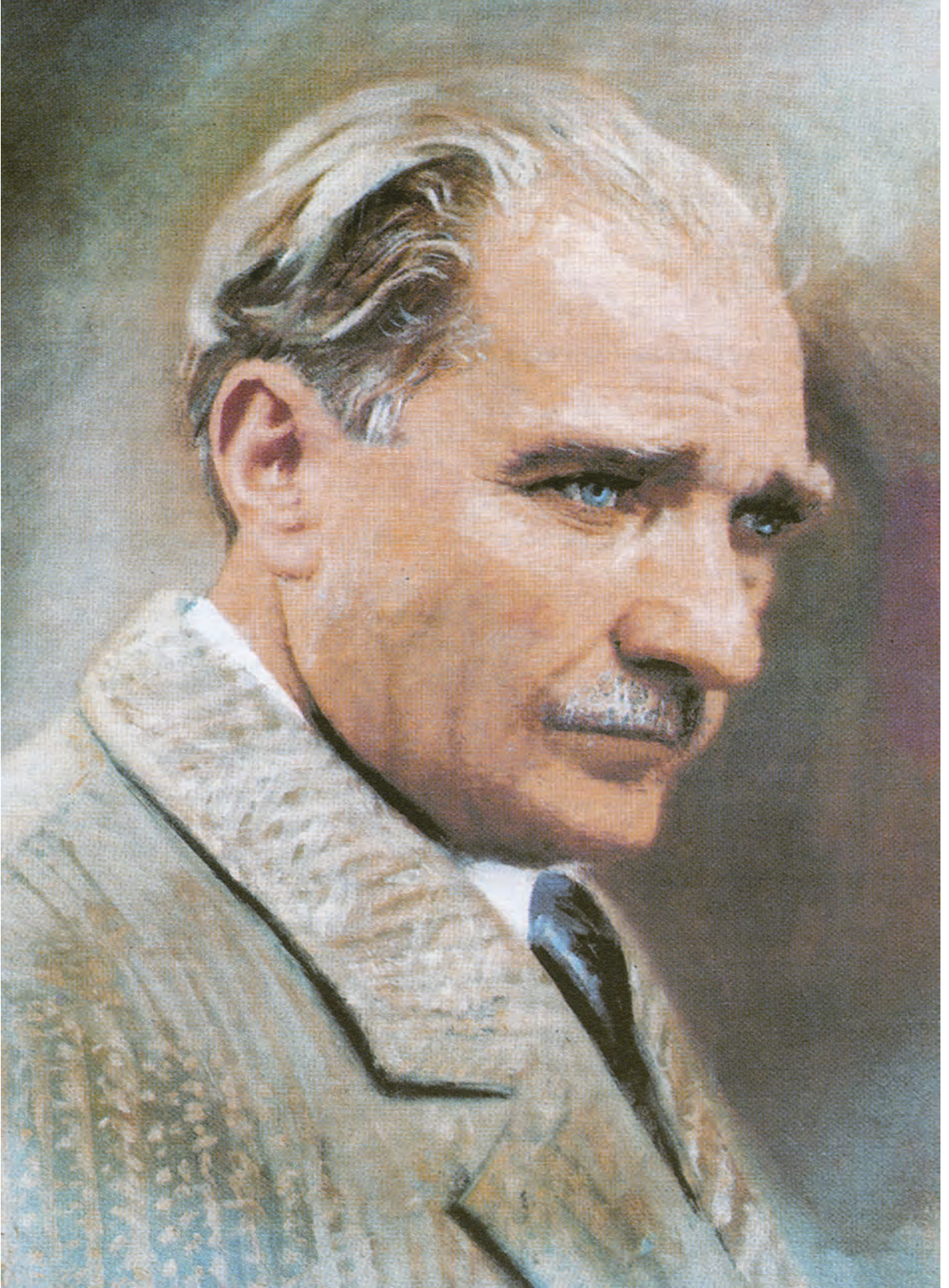
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal ATATÜRK



Mustafa Kemal ATATÜRK

KİTABIN TANITIMI



HAZIRLIK

Bu bölüm yeni bilgilerin öğrenilmesi amacıyla ön bilgilerin harekete geçirilmesini amaçlar.



ETKİNLİK

Öğrencilerin sınıf içinde, ders esnasında ve sonrasında yapabilecekleri çalışmaları gösterir.



OKUMA PARÇASI

Konu ile ilgili genel kültür amaçlı okuma parçalarından oluşmaktadır.



UYGULAMA

Konuya yönelik yapılması gereken uygulamaları belirtir.



ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Öğrencilerin ünite ile ilgili öğrendiklerini çeşitli sorularla değerlendirmelerine yönelik bölümdür.

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE

1. ÜNİTE	11
1. HALTERİN TARİHİ GELİŞİMİ	11
1.1. HALTERİN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ	13
1.2. HALTERİN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ	15
1.3. BAŞARILI SPORCULARIN KARAKTER ÖZELLİKLERİ	18
1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	20

2. ÜNİTE

2. ÜNİTE	21
2. HALTERİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	21
2.1. HALTERİN TANIMI	23
2.2. HALTERİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	23
2.2.1. Halter Sporü ile İlgili Kavramlar	23
2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	32

3. ÜNİTE

3. ÜNİTE	33
3. HALTERİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ	33
3.1. SAHA	35
3.2. MALZEME	36
3.3. KURALLAR	39
3.3.1. Kaldırışların Geçersiz Sayıldığı Durumlar	42
3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	44

4. ÜNİTE

4. ÜNİTE	45
4. HALTERİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI	45
4.1. YARDIM ŞEKİLLERİ	47
4.1.1. Kişisel Önlemler	47
4.1.2. Halter Malzemesi ile İlgili Önlemler	47
4.1.3. Sağlık (Hijyen) ile İlgili Önlemler	48
4.2. SİLKME TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI	48
4.2.1. Bel ve Karın Egzersizleri	49
4.2.2. Önden Çöküş	52
4.2.3. Omuzlama Sırttan Pres	55
4.2.4. Sırttan Çöküş	58
4.2.5. Kilitli Tutuş Tekniğı	60
4.2.6. Omuzlama Ölü Çekiş	61
4.2.7. Sabit Omuzlama	65
4.2.7.1. Silkme Tekniğinde Üçlü Germe	65
4.2.7.2. Uyluk Ortasından Sabit Omuzlama	67
4.2.7.3. Diz Üstünden Sabit Omuzlama	70
4.2.7.4. Diz Altından Sabit Omuzlama	70
4.2.7.5. Yerden Sabit Omuzlama	71
4.2.8. Atış Hareketi	73
4.2.8.1. Sırttan İterek (Push) Pres	73
4.2.8.2. Sırttan Sabit Atış	76

4.2.8.3. Sabit Atış	79
4.2.8.4. Barsız Atış Tekniği	81
4.2.8.5. Bar ile Atış Tekniği.....	84
4.2.9. Silkleme Tekniğinin Uygulanması	87
4.3. KOPARMA TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI.....	92
4.3.1. Koparma Tutuşunun Hesaplanması	92
4.3.2. Koparma Ölü Çekiş	92
4.3.3. Koparma Sırttan Pres.....	93
4.3.4. Sabit Koparma	94
4.3.4.1. Koparma Tekniğinde Üçlü Germe	94
4.3.4.2. Uyluk Ortasından Sabit Koparma	94
4.3.4.3. Diz Üstünden Sabit Koparma.....	96
4.3.4.4. Diz Altından Sabit Koparma	96
4.3.4.5. Yerden Sabit Koparma.....	97
4.3.5. Sırttan Koparma Çöküş.....	99
4.3.6. Koparma Düşüşü	101
4.3.7. İterek Koparma Düşüşü	103
4.3.8. Koparma Tekniğinin Uygulanması	105
4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	109
GÖZLEM FORMU	111
CEVAP ANAHTARLARI.....	112
SÖZLÜK.....	113
KAYNAKÇA.....	115



1. ÜNİTE

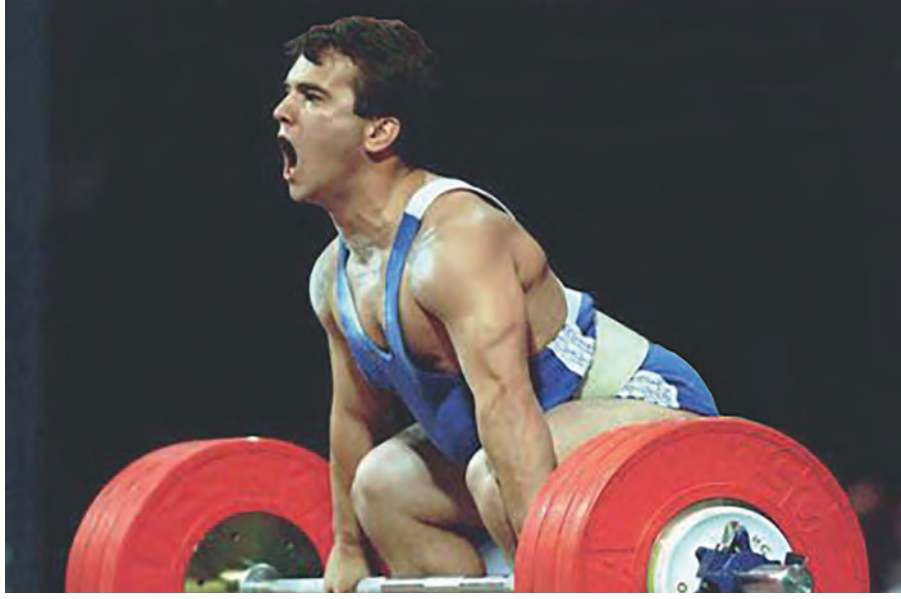
1. HALTERİN TARİHİ GELİŞİMİ

1.1. HALTERİN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ

1.2. HALTERİN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

1.3. BAŞARILI SPORCULARIN KARAKTER ÖZELLİKLERİ





Naim SÜLEYMANOĞLU



HAZIRLIK

1. “*Türk gibi güçlü*” sözünün ortaya çıkış sebebi ne olabilir? Tartışınız.
2. Atatürk’ün “*Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını sevirim.*” sözünden anladığınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Halter sporunun tarihçesi hakkında bildiklerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
4. Halter sporunun ortaya çıkış nedenlerini arkadaşlarınızla tartışınız.
5. Dünya ve olimpiyat şampiyonu olan sporcularımızdan bildiklerinizin isimlerini söyleyiniz.

1.1. HALTERİN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ



Okuma Parçası



Efsaneye göre eski olimpiyat oyunlarının en güçlü güreşçilerinden biri olarak tanınan Kritonlu Milo, küçük bir buzağıyı ayaklarından taşıyarak antrenman yapmıştır. Buzağıyı boğa oluncaya kadar her gün dağa çıkarıp indirerek antrenmanını sürdürmüştür.

Haltere benzer sporlar tarih öncesi dönemlerde görülmektedir. Mısır, Çin ve eski Yunan'dan kalan resimlerde büyük taş ve kayalar kullanılarak en fazla ağırlığı kaldıran kişiyi belirlemek için yarışmalar yapıldığı görülmüştür. Bu etkinlikler boş zamanları değerlendirmek, fiziksel gücü, kahramanlığı kanıtlamak ve savaşa hazırlanmak için yapılmıştır. Bu amaçla insanlar değişik ağırlıklardaki taşları, kayaları, demirleri ve hatta canlıları kullanmışlardır. Tarihteki ilk halter okulu ise 1894 yılında Wilhelm Türk (Vilyim Türk) adındaki bir Avusturyalı tarafından Viyana'da açılmıştır.

Halter, 1896 yılında Atina'da yapılan ilk modern olimpiyat oyunlarında yarışması yapılan spor branşlarından biridir. Bu branş, olimpiyat oyunlarında yer aldığı günden beri "Olimpik Halter" olarak adlandırılmıştır. İlk dünya halter şampiyonası ise 1898 yılında Avusturya'nın başkenti Viyana'da yapılmıştır. 1920'de, halter yarışmalarının kurallarını belirlemek ve uluslararası yarışmaları düzenlemek amacıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) önerisiyle Uluslararası Halter Federasyonu (IWF) kurulmuştur. IWF'nin kuruluşundan sonra halterde birçok kural değişikliği yapılmıştır. Örneğin, ilk

halter yarışmalarında ağırlıklar yalnız bir elle kaldırılırken günümüzde tüm teknikler çift elle uygulanmaktadır. 1920- 1972 yılları arasında tüm yarışmalar pres (itme), koparma ve silkme teknikleri şeklinde yapılmıştır. Pres tekniği hem yarışmaların uzamasına hem de teknik itibariyle bel sakatlıklarına sebep olduğu için IWF'nin 1972 Münih Olimpiyatları öncesinde aldığı kararla halter yarışmalarından çıkarılmıştır. 1991'de Almanya'da yapılan Dünya Halter Şampiyonası'na ilk kez kadınlar kategorisi eklenmiştir.

Halter, yalnız kendine özgü bir spor dalı olmakla kalmamıştır. Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda, çeşitli spor dallarında da sporcuların kuvvet ve gelişimine katkı sağlayan yardımcı bir spor branşı olmuştur.



1. ETKİNLİK

Pano Hazırlama

Halterin dünyada ve Türkiye'deki gelişim sürecini anlatan bir pano hazırlayarak sınıfınızda sergileyiniz.

- Görev dağılımı yapınız.
- Genel Ağ'dan (İnternet) konu ile ilgili araştırma yapınız.
- Gazete kupürleri toplayınız.
- Hazırladığınız poster, yazı, görselleri panoda sergileyiniz.

1.2. HALTERİN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

Türklerde ağırlık kaldırma amacıyla yapılan egzersizler Orta Asya'ya kadar uzanır. Ağırlık kaldırma, hem bir güç kazanma antrenmanı hem de savaşa hazırlık eğitimi olarak kabul edildiğinden bu konunun üzerinde büyük bir ciddiyet ve önemle durulmuştur. Savaş aleti olan gürz, topuz, zincir ve kılıcın etkili kullanımı için antrenmanlar yapılmıştır. Osmanlı ordusunda gürz yarışmaları düzenlendiği bilinmektedir.



Görsel 1.2.1

Osmanlı padişahlarından Sultan Ahmed ve IV. Murad gürz ve ağırlık çalışmalarına büyük önem vermiştir. En fazla ağırlığı kaldıran pehlivanın gürzü, gelecek kuşaklara örnek olması için kale kapılarına asılmıştır. Bu geleneğin sonucu kale kapıları veya sur duvarlarına asılmış gürzlerden bazıları günümüze kadar gelebilmiştir. İstanbul surlarındaki Silivrikapı'nın iç duvarında, böyle bir gürz hâlâ asılı durmaktadır. Yine Topkapı Sarayı'nda bulunan ve ağırlık kaldırma çalışmasında kullanılan bir mermer taşın ağırlığı 102 kilo 59 gramdır.

Türkiye'de çağdaş anlamda halter sporu, 1890 yılında, Mekteb-i Sultani'nin (Görsel 1.2.1) Fransız beden eğitimi öğretmeni M. Moitoux'un (Muatoks) öğrencilerine aletli jimnastiğin bir parçası olarak düzenli halter çalışması yaptırmasıyla başlar. Aynı okulda öğrenci olan Ali Faik (Üstünidman) ilk Türk haltercidir. Ali Faik Bey'i Mazhar Kazancı, Selim Sırrı Tarcan izler. İlk halter spor kulübü 1903 yılında kurulan Beşiktaş Osmanlı Bereket Jimnastik Kulübüdür. 1925 yılında Fenerbahçe Kulübü'nün çatısı altında halter şubesi kurulmuştur.

Uluslararası bir organizasyonda ilk defa temsil edilmemiz 1924 Paris



Görsel 1.2.2

Olimpiyatları'nda gerçekleşmiştir. Paris'te yapılan bu olimpiyat oyunlarına katılan iki halterciden biri olan Gülleci Cemal (Ergün) (Görsel 1.2.2) tüy sıklette 14. olmuştur. 1959 Akdeniz Oyunları'nda 75 kg'da Metin Gürman'ın kazandığı gümüş madalya halterde uluslararası alandaki ilk başarımız olmuştur. Bunu izleyen yıllarda yetişen Sadık Pekünlü 100'ün üzerinde Türkiye rekoru kırmıştır.

Türkiye Halter Federasyonu 1960 yılında kurulmuştur. Halter branşındaki çalışmalar bu tarihe kadar Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı olarak yürütülmüştür.

Halter branşında büyük bir efsane olan ve dünyada "Cep Herkülü" olarak tanınan şampiyon sporcumuz Naim Süleymanoğlu, kendi ağırlığının üç katından fazlasını kaldırmıştır. Sıkleti olan 60 kg'da toplam 190 kg silkme tekniği ile kaldırmayı başarmıştır. Bu rekor bugüne kadar kırılmamıştır. Süleymanoğlu, üç kez olimpiyat şampiyonu olmuş ve sayısız dünya ve Avrupa rekoru kırmıştır. Yine şampiyon sporcumuz, Halil Mutlu üç kez olimpiyat şampiyonu olmuştur. Nurcan Taylan, 2004 yılında Atina Yaz Olimpiyat Oyunları'nda, 48 kg'da ülkemiz adına altın madalya kazanan ilk kadın sporcumuzdur.

Olimpiyat oyunlarında madalya kazanan haltercilerimiz:

Naim Süleymanoğlu	:60 kg, 1988 Seul, Altın Madalya 60 kg, 1992 Barselona, Altın Madalya 64 kg, 1996 Atlanta, Altın Madalya
Halil Mutlu	:54 kg, 1996 Atlanta, Altın Madalya 56 kg, 2000 Sidney, Altın Madalya 56 kg, 2004 Atina, Altın Madalya
Nurcan Taylan	:48 kg, 2004 Atina, Altın Madalya
Taner Sağır	:77 kg, 2004 Atina, Altın Madalya
Sedat Artuç	:56 kg, 2004 Atina, Bronz Madalya
Reyhan Arabacıoğlu	:77 kg, 2004 Atina, Bronz Madalya
Daniyar İsmayilov	:69 kg, 2016 Rio, Gümüş Madalya



2. ETKİNLİK

Röportaj Hazırlama

Çevrenizde halter yapan sporcularla röportaj yapınız. Bu röportajı yaparken aşağıdakileri sorabilirsiniz:

- Spora başlama nedenleri
- Halter sporunu tercih etme nedenleri
- Halter sporuna başlama yaşları
- Beslenmede nelere dikkat ettikleri
- Uyku, dinlenme ve antrenmanlara ne kadar zaman ayırdıkları
- Halter sporunun kendilerine kazandırdıkları
- Ulusal ve uluslararası başarıları

Sporcunun eklemek istediği sözlerini alarak görüşmeyi bitiriniz. Fotoğraf ya da video çekerek hazırladığınız röportajı arkadaşlarınızla paylaşınız.

Spor bir insanın her durumda farklı olmasını sağlar.

Mustafa Kemal ATATÜRK

1.3. BAŞARILI SPORCULARIN KARAKTER ÖZELLİKLERİ

Spor dalı fark etmeksizin başarılı bir sporcuda bulunması gereken karakter özellikleri şunlardır:

- Kazanma arzusu ve özgüven
- Başarılı sporcu olma konusunda kararlılık
- Antrenmanlara devamda ısrar
- Yaptığı işte kendine güven duyma
- Yarışmalarda ve antrenmanlarda heyecanlı ve istekli olma
- Antrenörün verdiği görevleri yerine getirme
- Grup içerisinde uyumlu olma
- Grubu antrenman ve yarışmada olumlu yönde motive etme
- Çalışma ve davranışlarında disiplinli olma



3. ETKİNLİK

İzleyerek Öğrenme

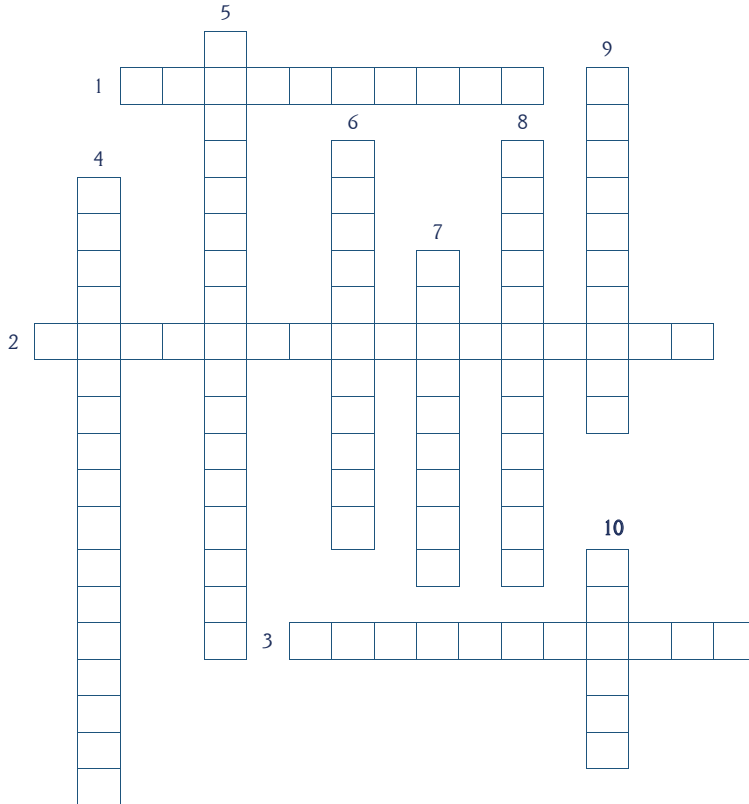
- Televizyondan spor müsabakalarını izleyip sporcuların davranışlarını gözlemleyiniz. Tespitlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Genel Ağ'dan halter yarışması videolarını bularak izleyiniz. Gözlemlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



4. ETKİNLİK

Eğlenerek Öğrenme

1. En son üç olimpiyat şampiyonluğu kazanan sporcumuz
2. Cep Herkülü olarak bilinen haltercimiz
3. Uluslararası alanda ilk madalya kazanan haltercimiz
4. 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'nda 77 kg'da bronz madalya kazanan haltercimiz
5. Tarihteki ilk Türk haltercisi
6. Olimpiyat oyunlarına katılan ilk haltercimiz
7. Daniyar isimli milli haltercimizin soyadı
8. Olimpiyatlarda ilk altın madalya kazanan kadın sporcumuz
9. Olimpiyat oyunlarında halter branşında altın madalya kazanan genç sporcumuz
10. Selim Sırrı isimli sporcumuzun soyadı





1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen cümlede boş bırakılan yere uygun kelimeyi yazınız.

1. İlk dünya halter şampiyonası 1898 yılında yapılmıştır.

Aşağıdaki soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

2. Kısa adı IWF olan kuruluşun Türkçe adı aşağıdakilerden hangisidir?
- A. Türkiye Halter Federasyonu
B. Avrupa Halter Federasyonu
C. Uluslararası Halter Federasyonu
D. Balkan Halter Federasyonu
E. Dünya Güreş Federasyonu
3. Dünya halter şampiyonasına kadın sporcular ilk olarak hangi yıl katılmıştır?
- A) 1985 B) 1991 C) 1995 D) 2001 E) 2003

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

4. Eski çağlarda ağırlık kaldırma çalışmaları için kullanılan malzemeleri yazınız?

.....
.....

5. Halterin dünyadaki gelişimini kısaca özetleyiniz.

.....
.....

6. Halter branşı ilk kez hangi olimpiyat oyunlarına alınmıştır?

.....
.....



2. ÜNİTE

2. HALTERİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. HALTERİN TANIMI

2.2. HALTERİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ





Nurcan TAYLAN



HAZIRLIK

1. Halter ile ilgili bildiğiniz kavramları yazınız.
2. Bildiğiniz halter tekniklerini arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.1. HALTERİN TANIMI

Halter, diskler ile ağırlıkları artırılabilen bir çelik çubuğun kollar ve tüm vücudun yardımıyla kendine özgü tekniklerle baş üstüne kaldırılmasıyla yapılan bir spor dalıdır.

2.2. HALTERİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.2.1. Halter Sporuna İlgili Kavramlar

Klasik Kaldırışlar: Resmî halter yarışmalarında uygulanan koparma ve silkme teknikleridir.

Koparma: Ağırlığın dirsekleri bükmeden bir hamlede baş üstüne kaldırılmasıdır.

Silkme: Omuz genişliğinde tutulan bar bir hareketle göğüs üstüne alınır. Sonra ikinci bir hareketle baş üstüne kaldırılır ve bloke edilir. Bu tekniğe silkme adı verilir.

Omuzlama: Barın omuz genişliğinde tutularak tek hamleyle çöküş (squat) pozisyonunda göğüs üstüne alınması ve ayağa kalkılmasıdır.



Görsel 2.2.1.1: Omuzlama Hareketi

Atış: Omuzlar üzerinde duran barı, dizlerden kuvvet alarak göğüsten yukarı doğru kaldırmaktır.

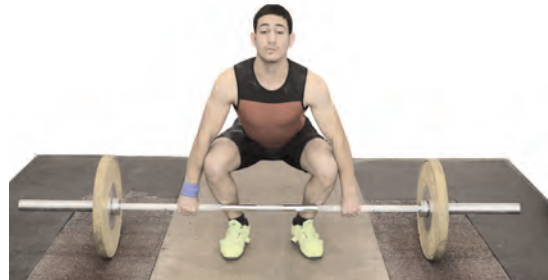


Görsel 2.2.1.2: Silkme Tekniği Atış Hareketi

Başlangıç (Start): Barın pistten kaldırılma öncesinde tekniğe uygun olarak vücudun almış olduğu pozisyonudur.



Görsel 2.2.1.3: Koparma Tekniği Başlangıcı



Görsel 2.2.1.4: Silkme Tekniği Başlangıcı

Birinci Çekiş (Tam Doğrulma): Sporcu barı diz seviyesinin üstüne çekerek doğrulur. Bu harekete birinci çekiş veya tam doğrulma denir.



Görsel 2.2.1.5: Birinci Çekiş Aşaması Başlangıcı



Görsel 2.2.1.6: Birinci Çekiş Aşaması

Askıdan Çekiş: Barın yerden çekilişi esnasında vücudun herhangi bir yerinde hareketin duraksamasıdır. Bu geçersiz bir kaldırış tekniğidir.



Görsel 2.2.1.7: Askıdan Çekiş

Çift Diz Bükme: Bar dizin üstüne geldiği anda dizin hafifçe bükülmesidir.



Görsel 2.2.1.8: Koparma Tekniği
Çift Diz Bükme Hareketi



Görsel 2.2.1.9: Omuzlama Tekniği
Çift Diz Bükme Hareketi

İkinci Çekiş (Üçlü Germe): Barın çift diz bükme hareketinden sonra kalça ve dizlerin gerilişi, omuzların çekişiyle yükseltilmesidir.



Görsel 2.2.1.10: İkinci Çekiş Aşaması

Düşüş: Barın birinci çekişten sonra bacakları bükerek koparmada baş üstünde, omuzlamada ise omuzların üstünde tutulmasıdır.



Görsel 2.2.1.11: Koparma Tekniği
Düşüş Aşaması



Görsel 2.2.1.12: Silkme Tekniği
Düşüş Aşaması

Çöküş (Squat): Koparma ve silkme tekniklerinde bacakların tam bükülmesidir.



Görsel 2.2.1.13: Omuzlama Tekniği
Çöküş Aşaması



Görsel 2.2.1.14: Koparma Tekniği
Çöküş Aşaması

Yarım Çöküş: Koparma ve omuzlamada bacakların dizlerden yarım bükülmesidir.

Sabit Atış: Atış hareketini bacakları dizlerden yarım büküp yana açarak yapmaktır.



Görsel 2.2.1.15: Sabit Atış Hareketi

Tam Çökerek Sabit Atış: Sabit atıştan aşağıya doğru tam çökerek yapılan atış şeklidir. Bacakların yanlara açılarak, dizlerin tamamen bükülerek yapıldığı harekettir. Çok tercih edilmeyen bir atış şeklidir.

Makas Atış Tekniği: Bacakların adımlama (makas) şeklinde açılmasıyla yapılan atıştır.



*Görsel 2.2.1.16: Silme Tekniği
Makas Atış Hareketi*

Bloke Etme (Sabitlemek): Koparma ve atış tekniğinde barın baş üstünde, kolların dirseklerden tamamen gerilmiş şekilde kontrol edilmesidir.



*Görsel 2.2.1.17: Koparma Tekniği
Bloke Etme*



*Görsel 2.2.1.18: Atış Tekniği
Bloke Etme*

Kilitli Tutuş: Barın yerden kavranması esnasında baş parmağın işaret ve orta parmak altına sıkıştırılarak tutulmasıdır.



Görsel 2.2.1.19: Kilitli Tutuş Tekniği



1. ETKİNLİK

Görsellerin ifade ettiği halter kavramlarını altına yazınız.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



2. ETKİNLİK

Aşağıdaki bulmacada gizlenmiş halter kavramlarını soldan sağa, yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya veya çapraz şekillerde bulunuz.

KOPARMA

ATIŞ

SİLKME

DÜŞÜŞ

START

ÇÖKÜŞ

ÇEKİŞ

BAŞLANGIÇ

OMUZZLAMA

KİLİTLİ

MAKAS

A	K	O	P	A	R	M	A	T
B	İ	M	U	Z	O	Y	D	Ç
A	L	U	S	İ	L	K	M	E
Ş	İ	Z	L	T	Y	B	M	K
L	T	L	U	A	A	D	I	İ
A	L	A	I	L	P	R	S	Ş
N	İ	M	S	M	V	P	T	Ü
G	K	A	T	M	A	K	E	Ş
I	E	T	E	C	K	K	K	Ü
Ç	P	I	K	Ş	U	R	A	D
I	P	Ş	Ç	Ö	K	Ü	Ş	S



NAİM SÜLEYMANOĞLU

23 Ocak 1967 tarihinde Bulgaristan'ın Mestanlı beldesinde dünyaya gelen Naim Süleymanoğlu, halter otoritelerine göre dünyanın gelmiş geçmiş en iyi haltercisidir. Yapıca ufak tefek ancak çok güçlü olması sebebiyle kendisine "Dünyayı Kaldıran Adam" ve "Cep Herkülü" unvanları verilmiştir.

Halterdeki yeteneği ile çok küçük yaşta dikkatleri üzerine çekmeye başlamıştır. Halter tarihinin en genç dünya rekortmeni unvanı kendisindedir. 1988 yılında dünyaca ünlü Time dergisine kapak olmuştur, tam 46 dünya rekoru kırmıştır. 1992 yılında Uluslararası Halter Basın Komisyonu tarafından "dünyanın en iyi sporcusu" seçilmiştir.

Kariyeri boyunca üç olimpiyat altın madalyası, yedi dünya şampiyonluğu ve altı Avrupa şampiyonluğu vardır.

Naim Süleymanoğlu, halterde var olan enerjiyi kıvılcım haline getirmiştir. Genç haltercileri gördüğü zaman "Size bakınca çocukluğumu hatırlıyorum. Sizin yaşlarınızda ben de haltere başladım, sizden sadece çalışmanızı ve hocalarınızı dinlemenizi istiyorum. Sonunda başarılı olacaksınız." demiştir.

1988 Seul Olimpiyat Oyunları'nda, Naim Süleymanoğlu kendi ağırlığının üç katını kaldırmıştır. Oyunları izleyen Türk basın mensupları sevinçlerini şu sözlerle ifade etmişlerdir: "Yabancı meslektaşlarımızın bize bakışları birden değişti, sanki olimpiyat şampiyonu biz olmuşuz gibi herkes bizi tebrik etti. Süleymanoğlu'na nasıl ulaşabileceklerini bize sormaya başladılar." Naim Süleymanoğlu ise şampiyonluğunu "Bu benim isyanım." sözleriyle ifade etmiştir. Yabancı basında "Dünya onun kolları üzerinde yükseldi." başlıkları atılmıştır.

Cep Herkülü, uzun yıllardan sonra Türk halkına olimpiyat şampiyonluğu yaşatmış, sadece Türkiye değil uluslararası arenada da halteri farklı bir boyuta getirmiştir. Türk halkı gibi dünya da kendisini unutmayacaktır.



2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kelimeleri yazınız.

1. Barın platformdan kaldırılırken sporcunun başlangıçta aldığı pozisyonadenir.
2. Atış hareketini bacakları dizlerden büküp yana açarak yapmaya denir.

Aşağıdaki soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

3. Omuzlar üzerinde duran barı, dizlerden kuvvet alarak göğüsten yukarı doğru kaldırmaktır.

Tanımı yapılan hareket aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Koparma B) Silkme C) Çöküş D) Start E) Atış

4. Çift diz bükme hareketinden sonra barın, kalça ve diz eklemleri ile omuzlar üzerinde yükselmesidir.

Tanımı yapılan hareket aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İkinci çekiş B) Kilitli tutuş C) Omuzlama D) Makas E) Çöküş

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

5. Halter sporunun tanımını yazınız.

.....
.....

6. Halterdeki klasik kaldırışları yazınız.

.....
.....



3. ÜNİTE

3. HALTERİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

3.1. SAHA

3.2. MALZEME

3.3. KURALLAR





Halil MUTLU



HAZIRLIK

1. Halter malzemelerinden bildiklerinizi söyleyiniz.
2. Seyrettiğiniz halter müsabakalarında sporcuların hareketleri ile ilgili gözlemlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Halter yarışma kurallarından bildiklerinizi söyleyiniz.

3.1. SAHA

Halter müsabaka ve antrenmanlarında pist kullanılır. Bu pistin özellikleri şöyledir:

- $4 \times 4 = 16 \text{ m}^2$ ebatlarında kare bir alandır.
- Düşen ağırlıklardan etkilenmeyecek sağlamlıktadır.
- Sporcunun ayaklarının kaymasını engelleyecek bir malzemeyle kaplanmıştır.



Görsel 3.1: Halter Sahası

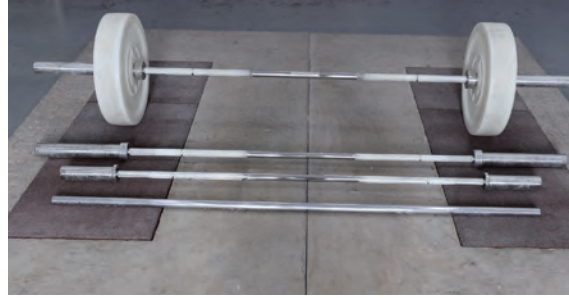
3.2. MALZEME

Halter müsabakası ve antrenmanlar sırasında sporcular şu malzemeleri kullanır:

Bar: Ağırlık disklerinin takılabilmesi için üretilmiş çelik çubuktur. Yüzeyi pütürlüdür.

Cinsiyet	Ağırlık	Uzunluk	Çap
Erkek	20 kg	2200 mm	28 mm
Kadın	15 kg	2010 mm	25 mm

Halter Barı Özellikleri



Görsel 3.2.1: Halter Barları ve Çubuğu

Disk (Plaka): Ağırlığın arttırılması için üretilmiş, yuvarlak, genellikle kauçuk malzemeden yapılmış, ağırlığın cinsine göre renklendirilmiş malzemedir. Haltere yeni başlayan sporcular çapları normal standartta ama ağırlıkları az olan eğitim diskleri kullanabilirler.

Diskler ağırlıklarına göre farklı renklerde dir:

- 25 kg kırmızı
- 20 kg mavi
- 15 kg sarı
- 10 kg yeşil
- 5 kg beyaz
- 2,5 kg kırmızı
- 2 kg mavi
- 1,5 kg sarı
- 1,0 kg yeşil
- 0,5 kg beyaz



Görsel 3.2.2: 2.5 kg Eğitim Diski



Görsel 3.2.3: 5 kg Eğitim Diski



Görsel 3.2.4: Halter Diskleri

Kelepçe: Diskleri bar üzerine sabitlemek için kullanılan, her biri 2,5 kg olan nikelajlı çelik halkalardır.



Görsel 3.2.5: Ağırlık Kelepçesi

Mayo: Sporcuların sportif yarışmalarda ve antrenmanlarda giydikleri kıyafettir. Mayonun özellikleri şöyledir:

- Tek veya iki parçalı olabilir.
- Vücudu sarmalıdır.
- Yakasız olmalıdır.
- Herhangi bir renkte olabilir.
- Dirsekleri örtmemelidir.
- Dizleri örtmemelidir.



Görsel 3.2.6: Halter Mayosu

Ayakkabı: Sporcuların ayaklarını koruyan, dengeleyen ve müsabaka platformunda kaymayı önleyen spor ayakkabıdır. Ayakkabıların özellikleri şöyledir:

- Ayağın üst kısmında bir kayış kullanılabilir.
- Ayakkabının topuk ile ayakkabı boğazı arasındaki azami yüksekliği 130 mm olabilir.
- Ayakkabının taban ile ökçe arasındaki azami yüksekliği 5 mm olabilir.



Görsel 3.2.7: Halter Ayakkabısı

Kemer: Belde oluşacak baskının şiddetini azaltmak için kullanılan malzemedir.

Kemerin genişliği 120 mm'yi geçemez.

Sporcu, kıyafetinin altında hiçbir kemer taşıyamaz.



Görsel 3.2.8: Halter Kemer

Çöküş Sehpa: Antrenmanlarda sporcunun barı belirli yükseklikten alması için kullanılan yardımcı araçtır.



Görsel 3.2.9: Çöküş Sehpa

Magnezyum Tozu: Sporcuların barı kavrama esnasında ellerinin kaymaması için kullanılan kimyasal bir tozdur.



Görsel 3.2.10: Magnezyum Tozu Sehpa



Görsel 3.2.11: Magnezyum Tozu

Çekiş Sehpaı (Blokler): Antrenmanlarda barı belli yüksekliklerden kaldırmak için kullanılır.



Görsel 3.2.12: Çekiş Sehpaı

3.3. KURALLAR

Resmî halter yarışmaları aşağıdaki kurallara göre yapılır:

- IWF kurallarına göre yapılan müsabakalarda beş juri üyesi (uluslararası birinci sınıf hakemlerden oluşur), üç hakem ve bir teknik kontrolör (yarışmaya çıkan sporcuların kıyafet kontrolünü yapar ve süreye uymalarını sağlar) görev yapar.
- Her yarışmacıya, her kaldırış tekniği (koparma ve silkme) için üç deneme hakkı verilir.
- Kaldırılacak ağırlık, her zaman 1 kg ve katları olmalıdır.
- Her sporcuya, adının okunması ile kaldırışa başlaması arasında bir dakika süre verilir. Adının okunmasından 30 saniye sonra bir uyarı sinyali verilir.
- Bir dakikalık süre barın yerden temasının kesilmesi ve diz seviyesine gelmesiyle biter.
- Hakemler, kaldırıştan sonra haltercinin vücudu tamamen hareketsiz kalınca "indir" işaretini verirler.
- "İndir" işareti ring amirinin yanındaki ışık ve ses ile verilir.
- Ring amiri ve iki yan hakem sporcunun kaldırışını geçerli (beyaz), geçersiz (kırmızı) ışık düğmelerine basarak değerlendirirler. Renklerin çoğunluğuna göre kaldırılış değerlendirilir.
- Koparma, silkme ve toplamda ayrı ayrı madalya sıralaması yapılır. Üç kategoride dereceye giren ilk sporcuya altın, ikinciye gümüş ve üçüncüye bronz madalya verilir.
- Beraberlik halinde ağırlığı ilk kaldıran sporcuya bakılır.



1. ETKİNLİK

Halter Malzemelerini Tanıma

Aşağıdaki görsellerde verilen halter malzemelerinin kullanılış amacını yazınız.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

HALTER SIKLETLERİ

KADINLAR			
U15 (15 YAŞ ALTI)	U17 (YILDIZLAR)	GENÇLER	U23 (BÜYÜKLER)
44 kg	44 kg	48 kg	48 kg
48 kg	48 kg	53 kg	53 kg
53 kg	53 kg	58 kg	58 kg
58 kg	58 kg	63 kg	63 kg
63 kg	63 kg	69 kg	69 kg
69 kg	69 kg	75 kg	75 kg
75 kg	75 kg	90 kg	90 kg
+75 kg	+75 kg	+90 kg	+90 kg

ERKEKLER			
U15 (15 YAŞ ALTI)	U17 (YILDIZLAR)	GENÇLER	U23 (BÜYÜKLER)
50 kg	50 kg	56 kg	56 kg
56 kg	56 kg	62 kg	62 kg
62 kg	62 kg	69 kg	69 kg
69 kg	69 kg	77 kg	77 kg
77 kg	77 kg	85 kg	85 kg
85 kg	85 kg	94 kg	94 kg
94 kg	94 kg	105 kg	105 kg
+94 kg	+94 kg	+105 kg	+105 kg

Türk gençliği sağlıklı yetişip spor yaparsa ulusumuzun geleceği güvence altındadır.

Mustafa Kemal ATATÜRK



2. ETKİNLİK

Sporcu Güvenliği

Aşağıdaki halter malzemelerinin sporcu güvenliği için önemini tartışınız.

- Kelepçe
- Magnezyum tozu
- Çöküş sehpası (Squat sehpası)
- Kemer
- Halter ayakkabısı

3.3.1. Kaldırışların Geçersiz Sayıldığı Durumlar

- Bar, diz üstü seviyeye çekildiği halde harekete devam edilmezse hareket geçersiz olur.
- Hakemin “indir” işaretini alan sporcunun, barı öne ve omuz seviyesine kadar takip ederek yere indirmesi zorunludur. Aksi durumda kaldırış geçersiz olur.
- Yarışmalarda kaldırışlar $4 \times 4 = 16m^2$ alan içerisinde yapılmalıdır. Şayet sporcu barı pist dışına atarsa kaldırış geçersiz olur veya sporcu kaldırış esnasında $4 \times 4 = 16m^2$ 'nin dışına ayağını basarsa ise kaldırış geçersiz olur.
- Ayaklar dışında vücudun herhangi bir yeri, yere temas ederse kaldırış geçersizdir.
- Omuzlama esnasında dirsekler diz veya bacakla temas ederse kaldırış geçersiz olur.
- Omuzlama esnasında sporcu barı omuz (köprücük kemiği) üzerinden kaydırıp tekrar aynı yerine oturtur ise kaldırış geçersiz olur.
- Atış öncesinde atışa yeltenme amacıyla dizler bükülüp atıştan vazgeçilir ise kaldırış geçersiz olur.
- Atış esnasında presle tamamlama yapılırsa kaldırış geçersizdir.
- Podyuma çıkan sporcu, kaldırış anında vücudunun ve kollarının durumunu hakemlere gösterir, gösterilen durumun dışında yapılan kaldırışlar geçersiz sayılır.
- Bar yukarıdayken dirsekler bükülürse kaldırış geçersiz olur.
- Bar koparmada, baş ile temas ederse kaldırış geçersizdir.

Yarışmacılar şu sıraya göre kaldırışa çağrılır:

- En az ağırlığı kaldıracak olan sporcu ilk önce çağrılır.
- Aynı kilogramı kaldıracak sporcular deneme sayısı küçükten büyüğe göre (1., 2., 3.) ilerler.
- Kilogram ve deneme hakkı aynı olan yarışmacılar tartı sırasında belirlenen kura numarasına göre küçükten büyüğe sıralanır.
- Yarışmacının ismi anons edildikten sonra ağırlık azaltılamaz fakat ilk otuz saniye arttırabilir.



3. ETKİNLİK

Aşağıdaki ifadelerin önüne doğru ise (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- (...) 1. Koparma ve silkme teknikleri için üçer deneme hakkı verilir.
- (...) 2. Sporcu ismi anons edildikten sonra 2 dakika içinde barı kaldırmaya başlamalıdır.
- (...) 3. Bar çekiş sırasında duraksarsa kaldırış geçersiz sayılır.
- (...) 4. Geçerli bir kaldırış için bar, baş üstünde iken haltercinin vücudunun tamamı hareketsiz kalmalıdır.
- (...) 5. Ağırlık artışı, her zaman 500 gr ve katları olmalıdır.
- (...) 6. Geçerli kaldırışlarda ayaklarla beraber vücudun herhangi bir yeri yere değebilir.
- (...) 7. En çok ağırlığı kaldıracak sporcu ilk önce çağrılır.
- (...) 8. Bar atış sırasında itilerek kaldırılabilir.



3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorularda boş bırakılan yerlere uygun kelimeleri yazınız.

1. Antrenmanlarda sporcunun barı belirli yükseklikten alması için kullanılan yardımcı araca denir.
2. Belde oluşabilecek baskının şiddetini azaltmak için sporcular kullanılabilir.
3. Yarışma platformunun her bir kenarı metredir.
4. IWF kurallarına göre yapılan müsabakalarda her kategori ve grup için toplam hakem görev yapar.

Aşağıdaki soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz

5. Aşağıdaki malzemelerden hangisi sporcu sağlığı ve güvenliği için kullanılmaz?
A) Kelepçe
B) Çöküş sehpası
C) Halter ayakkabısı
D) Bar
E) Magnezyum tozu
6. Ağırlığın arttırılması için üretilen, yuvarlak, genellikle kauçuk malzemeden yapılan, ağırlığın cinsine göre renklendiren halter malzemelerine verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?
A) Bar
B) Kelepçe
C) Sehpa
D) Kemer
E) Disk

Aşağıdaki sorunun cevabını boş bırakılan yere yazınız.

7. Kaldırışın geçersiz olmasına sebep olan hareketlerden iki tanesini yazınız.

.....

.....



4. ÜNİTE

4. HALTERİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. YARDIM ŞEKİLLERİ

4.2. SİLKME TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI

4.3. KOPARMA TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI





Taner SAĞIR



HAZIRLIK

1. Sportif faaliyetlerde sporcuların alması gereken güvenlik tedbirlerini araştırınız.
2. Sportif faaliyetlerde temizliğin (hijyen) önemini tartışınız.
3. Halter sporuna özgü ısınma hareketlerinin sağlık üzerindeki etkilerini söyleyiniz.
4. Bildiğiniz temel halter tekniklerini arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.1. YARDIM ŞEKİLLERİ

Bütün spor dallarında çalışma öncesi genel bir ısınma mutlaka yapılmalıdır. Genel ısınmadan sonra spor dalına özgü özel ısınma hareketlerine geçilmelidir. Halter dikkat gerektiren bir spor dalıdır. Vücut ile fazla ağırlık kaldırıldığından antrenör ve sporcuların bazı hususlara dikkat etmeleri gerekir. Sporcu sağlığı ve güvenliğinin korunması için aşağıdaki önlemler alınmalıdır:

4.1.1. Kişisel Önlemler

- Halter, yorucu bir spor olduğu için çalışmalar sırasında baş dönmesi, kısa süreli bilinç kayıpları ortaya çıkabilir. Antrenör ve sporcular bu durumu gözlemleyip kaldırışı durdurmalıdır.
- Genel ve halter branşına özgü özel ısınma hareketleri her antrenman öncesi yapılmalıdır.
- Ağırlığın kaldırılışı sırasında diğer sporcular piste girmemeli ve güvenli bir yerde durmalıdır.
- Ağırlığın kaldırılışı sırasında pistte kullanılmayan spor malzemesi bulunmamalıdır.
- Yeni teknikler ilk defa uygulanırken düşük ağırlıklar tercih edilmelidir.
- Kaldırılacak ağırlıklar kademeli olarak arttırılmalıdır.
- Bel sakatlıklarını önlemek için çalışmalar ilk aşamada çöküş ve çekiş sehpası kullanılarak yapılmalıdır. Yerden çalışmalar en son aşamada tercih edilmelidir.

4.1.2. Halter Malzemesi ile İlgili Önlemler

- Bütün kaldırışlarda ağırlıklar kelepçe ile bara sabitlenmelidir.
- Haltere uygun spor ayakkabısı kullanılmalıdır.
- Barın iki tarafına eşit ağırlıklar takılmalıdır.
- Ellerin bardan kaymaması için kaldırışlardan önce ellere magnezyum tozu sürülmelidir.

4.1.3. Sağlık (Hijyen) ile İlgili Önlemler

- Çalışmalar sırasında oluşan el, köprücük ve kaval kemiği yaralanmalarında, yaralanan bölge ve malzemeler steril hale getirilmelidir.
- Barın pütürlü kısmı sürekli temiz tutularak güvenli bir kavrama ve hijyen sağlanmalıdır.

4.2. SİLKME TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI

Klasik kaldırış teknikleri (silkme ve koparma) özel bilgi ve yetenek gerektirir. Öncelikle yardımcı hareketler ve teknikler tam ve doğru olarak öğrenilmelidir. Yanlış bir hareket veya uygulama sonucunda ciddi yaralanma ve sakatlık oluşabilir. Bunu önlemek için aşağıda belirtilen haltere özgü yardımcı hareketler yapılmalıdır:

Silkme tekniğini geliştirici hareketler

1. Bel ve karın egzersizleri
2. Önden çöküş
3. Omuzlama sırttan pres
4. Sırttan çöküş
5. Omuzlama ölü çekiş
6. Sabit omuzlama
7. Atış

Koparma tekniğini geliştirici hareketler

1. Koparma tutuşu
2. Koparma ölü çekiş
3. Koparma sırttan pres
4. Sabit koparma
5. Sırttan koparma çöküş
6. Koparma düşüş
7. İterek koparma düşüş

4.2.1. Bel ve Karın Egzersizleri

Bel ve karın bölgesini güçlendirmek, dengeyi sağlamak ve yaralanmalara karşı koruyucu yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılır. Mekik, ters mekik, çakı, barfikste bacakları kaldırma hareketleri yeteri kadar yapılmalıdır (Görsel 4.2.1).



Görsel 4.2.1: Bel ve Karın Egzersizleri



DİKKAT

Tekniklerin doğru öğrenilmesi ve yaralanmaların önlenmesi için metal ya da ahşap çubuk, sopa kullanılabilir.

Çöküş Sehпасı ile Yapılan Hareketlerin Başlangıç Pozisyonu

Koparma ve silkme tekniklerine hazırlık olarak yapılan yardımcı hareketlerin başında barı çöküş sehпасından almak gelir. Çöküş sehпасında yapılan çalışmalar bar önde ve arkada iken olmak üzere iki türdür.

Bar önde iken

Bu hareketler yalnızca silkme tekniğine özgüdür ve başlangıcında şunlar yapılır:

- Bar sehpadan alınır ve bir adım geri çıkılır.
- Ayaklar kalça genişliğini geçecek şekilde açıktır.
- Ayak uçları hafif dışa dönüktür.
- Bar omuz genişliğinden biraz daha geniş şekilde tutulur.
- Bar omuz ve köprücük kemiği üzerine yerleştirilir.
- Derin nefes alınarak göğüs şişirilir.
- Sırt gergin bir pozisyonda, baş karşıya bakar.
- Sabit bir pozisyonun sağlanması için kolun üstü yere paralel, dirsekler öne ve dışarı doğru çevrilir.
- Barın ağırlık merkezi tüm vücut üzerinden topuğa doğru yayılmış olmalıdır.

Bar sırtta iken

Bu hareketler bütün halter tekniklerine özgüdür ve başlangıcında şunlar yapılır:

- Bar koparmanın yardımcı hareketlerinde koparma genişliğinde, silkmenin yardımcı hareketlerinde omuzlardan daha geniş tutulur.
- Bar sehpadan alınır ve bir adım geri çıkılır.
- Kollar gergin olmayan durumda, dirsek uçları aşağı bakacak şekildedir.
- Ayaklar kalça genişliğini geçecek şekilde açıktır.
- Ayak uçları hafif dışa dönüktür.
- Derin nefes alınarak göğüs şişirilir.
- Sırt gergin bir pozisyonda, baş karşıya bakar.
- Bar sırtın üst, boynun alt kısmına yerleştirilir.
- Barın ağırlık merkezi tüm vücut üzerinden topuklara doğru yayılmış olmalıdır.



1. ETKİNLİK

Halter Müsabakası İzleme

Genel Ağ'dan haltercilerin müsabakalarını izleyiniz. Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sporcuların kullandığı kaldırış tekniklerini yazınız.

.....

.....

.....

2. Başlangıç (start) pozisyonunda sporcunun vücudunun şeklini yazınız.

.....

.....

.....

3. Koparma tekniğinin gözlemlediğiniz aşamalarını yazınız.

.....

.....

.....

4. Geçerli kaldırışlarda kolların pozisyonunu yazınız.

.....

.....

.....

5. Gözlemlerinizi ve eleştirilerinizi yazınız.

.....

.....

.....

4.2.2. Önden Çöküş

Önden çöküş hareketi, silkme tekniğini doğru uygulamak, dengeyi geliştirmek, bacak ve kalça kaslarını güçlendirmek için yapılır.

- Sporcunun geriye düşmesini önlemek ve sırt pozisyonunu korumak amacıyla ayak topuklarının altına disk ya da sopa yerleştirilir (Görsel 4.2.2.1 - Görsel 4.2.2.2).
- Halter ayakkabısı kullanılırsa disk ve sopanın kullanılmasına gerek yoktur.
- Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.2.2.3).
- Bar sehpadan alınır ve bir adım geriye çıkılır (Görsel 4.2.2.4).
- Dizler bükülerek tam çöküş pozisyonuna inilmeye başlanır.
- Tam çöküş pozisyonuna inildiğinde dizlerin izdüşümü ayakların önündedir.
- Çöküş pozisyonundan bacaklar gerilerek ayağa kalkılır, başlangıç pozisyonuna dönülür (Görsel 4.2.2.5). Bar ile doğrulurken sırt gergin pozisyonunu korur (Görsel 4.2.2.6).
- İleriki tekrarlar için başlangıç pozisyonuna dönülür, yeniden nefes alınır. Tekrarlar tamamlanınca bar çöküş sehpasına yerleştirilir.



Görsel 4.2.2.1



Görsel 4.2.2.2



Görsel 4.2.2.3



Görsel 4.2.2.4



Görsel 4.2.2.5



Görsel 4.2.2.6



2. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri önden çöküş hareketini yaparken diğeri gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

ÖNDEN ÇÖKÜŞ ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu önden çöküş çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Ayakları kalça genişliğini geçecek şekilde durdu.		
Ayak uçları hafif dışa bakıyor.		
Barı omuz genişliğinden biraz daha geniş tuttu.		
Barı göğüs ve köprücük kemiği üzerine yerleştirdi.		
Dirsekler öne ve yukarı doğru çevrilmiş durumda.		
Barın ağırlık merkezi tüm vücut üzerinden topuğa doğru yayılması sağlandı.		
Dizler hafif bükülü.		
Derin nefes alıp hareketi boyunca nefesini tuttu.		
Ağırlık merkezi topuklarda iken dizlerini bükerek tam çöküş pozisyonuna inmeye başladı.		
Tam çöküş pozisyonu aldı.		
Dizleri ayaklarından önde.		
Sırt kavisli pozisyonunu korudu.		
Görüş ve öneriler:		

4.2.3. Omuzlama Sırttan Pres

Bu hareket silkme tekniğinde kullanılan atış hareketine hazırlanmak, barı baş üstünde bloke etmeye alışmak; omuz ve kol kaslarını etkili şekilde geliştirmek, baş, omuz ve bar eksenindeki uyumu sağlamak için yapılır.

- Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.2.3.1).
- Sadece kolların kuvveti ile bar başın üst gerisine dirsekler tam gerilmeye değin itilir.
- Bar başın üst gerisine getirildiğinde hareket biter. Bu pozisyona ulaşıldığında nefes tamamen verilmiş olur (Görsel 4.2.3.2).
- Diğer aşamalar sırasıyla şöyledir: Barın alınması (Görsel 4.2.3.3), başlangıç pozisyonu (Görsel 4.2.3.4), bloke etme (Görsel 4.2.3.5).



Görsel 4.2.3.1



Görsel 4.2.3.2



Görsel 4.2.3.3



Görsel 4.2.3.4



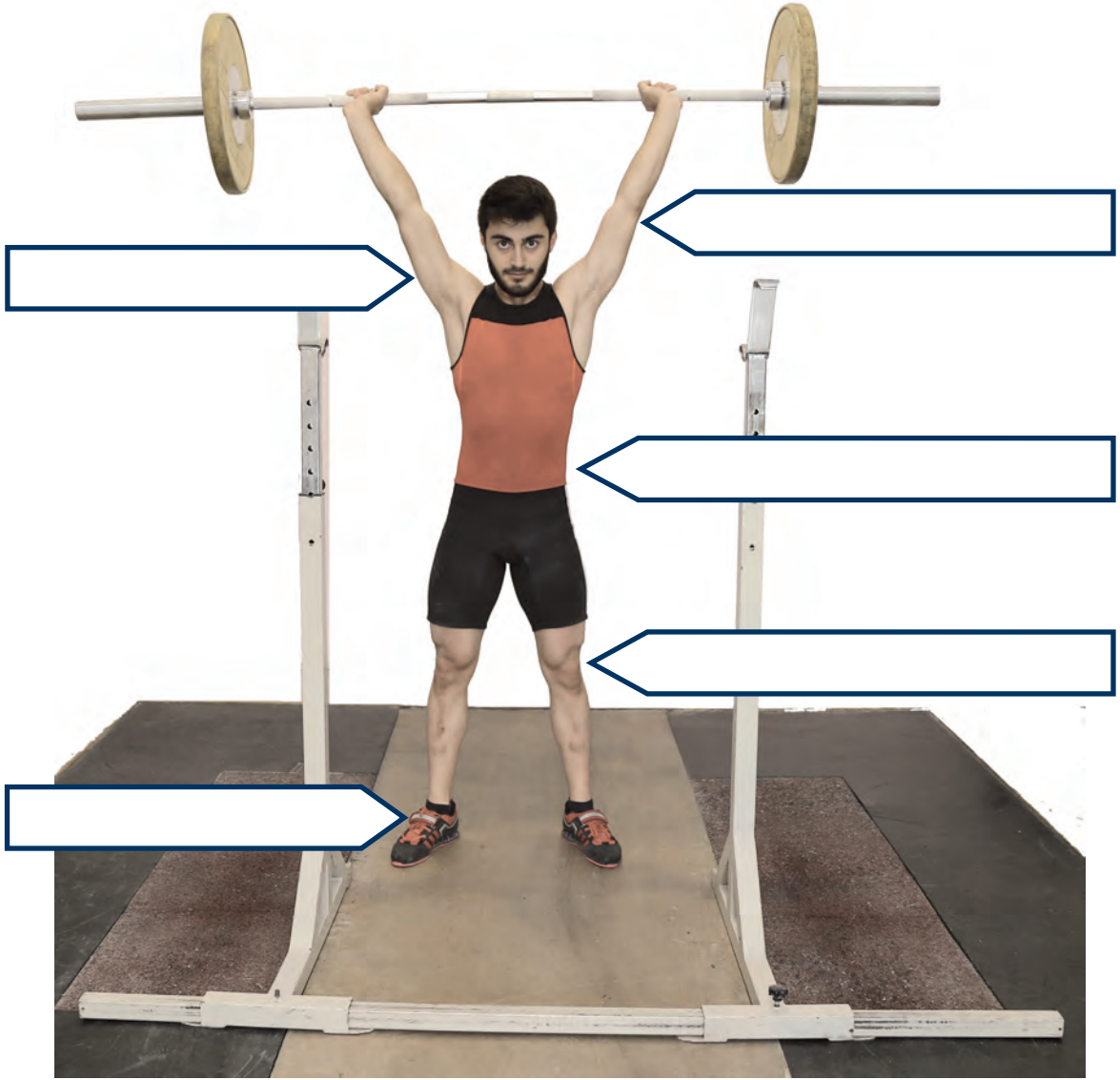
Görsel 4.2.3.5



3. ETKİNLİK

Omuzlama Sırttan Pres Hareketini Yorumlama

Sınıf arkadaşlarınızla omuzlama sırttan pres hareketini tartışarak aşağıdaki boş kutulara vücudun durumunu yazınız.



4.2.4. Sırttan Çöküş

Bu hareket kalça ve bacak kaslarını kuvvetlendirmek ve dengeyi geliştirmek amacı için yapılır.

- Bar çöküş sehpasından alınır ve bir adım geri çıkılır (Görsel 4.2.4.1).
- Başlangıç pozisyonu alınır. Çöküş için dizler bükülmeye başlanır (Görsel 4.2.4.2).
- Bu pozisyonda gövde dik tutulur, dizler bükülerek tam çöküş pozisyonuna inilir. Tam çöküş pozisyonunda ağırlık merkezi kalça ve ayak topuğu üzerine yayılır (Görsel 4.2.4.3).
- Tekrar başlangıç pozisyonuna dönülür, nefes verilip hareket bitirilir (Görsel 4.2.4.4).
- Zorlanmanın başladığı anda baş biraz kaldırılarak omurganın bükülmesinin önüne geçilmelidir.



Görsel 4.2.4.1



Görsel 4.2.4.2



Görsel 4.2.4.3



Görsel 4.2.4.4



4. ETKİNLİK

Sırttan çöküş hareketinin aşamalarını sınıfça tartışalım. Ulaştığınız sonuçları aşağıya yazınız.

1. Aşama:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Aşama:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Aşama:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Aşama:

.....

.....

.....

.....

4.2.5. Kilitli Tutuş Tekniği

- Barı yerden kaldırırken ellerin açılmaması, güvenli ve kuvvetli bir kavrama için kilitli tutuş tekniği uygulanır. Kilitli tutuş, koparmada teknik süresince; silkmeye ise omuzlama süresince devam eder, tercihen atışta kilitli tutuşa son verilir.
- Bar üsten aşağı doğru kavranır. Omuzlamada omuzlardan biraz daha geniş, koparmada ise koparma tutuşu genişliğinde kavranır.
- İşaret ve orta parmak, başparmağı sıkıştırmış şekilde barı kavrarırken yüzük ve serçe parmak sadece barı kavrar (Görsel 4.2.5.1 - Görsel 4.2.5.2).



Görsel 4.2.5.1



Görsel 4.2.5.2



1. UYGULAMA ÇALIşMASI

Bu uygulama çalışması öğretmen rehberliğinde yapılmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki hareketleri sırayla yapınız, arkadaşınız hareketleri yaparken hatalarını not ediniz:
 - Genel ısınma hareketleri
 - Haltere özgü ısınma hareketleri (sıçrama, omuz ve kol egzersizleri)
 - Patlayıcı (pliometrik) şekillerde sıçramalar
 - Ayak topuklarına küçük disk ya da sopa yerleştirme
 - Omuzlama sırttan pres
- Öğretmenin komutuyla yer değiştiriniz
- Aldığınız notları karşılaştırarak tartışınız.



DİKKAT Barı yerden çekiş çalışmalarında küçük çaplı disklerle çalışmak, sporcu omurgasına zarar verebilir. Küçük çaplı diskler boyca küçük olduğu için sporcunun daha fazla eğilmesine sebep olur. Bu da sırt ve omurganın düz bir şekilde harekete başlayamaması anlamına gelir. Bu nedenle küçük çaplı disklerin altına çekiş sehpası koyarak çalışılmalıdır. Büyük diskler ise yeni başlayan sporcu için ağır gelebilir. Örneğin 10, 15, 20, 25 kg'lık diskler çap olarak istenilen yükseklikte iken ağırlık açısından uygun olmayabilir. Bunun yanı sıra 2,5 kg'lık bir disk, ağırlıkça yeterli olmasına rağmen yükseklik açısından uygun değildir. Sporcu ayak ve kalçası ile bara yaklaşabileceği çapta diskler kullanılmalıdır. Yeni başlayan sporcular çapları normal standartta ama ağırlıkları az olan eğitim diskleri kullanabilir.



Eğitim Diskleri

4.2.6. Omuzlama Ölü Çekiş

Omuzlamadaki çekiş hareketini geliştirmek, sırt kaslarını kuvvetlendirmek kalça ve bacak kaslarının koordinasyonunu arttırmak için yapılır.

- Başlangıç (start) pozisyonu alınır.
- Göğüs ileri ve yukarıda, sırt gergin ve bel yaya benzer pozisyonudadır.
- Kollar dirsekten gergin, baş karşıya bakar.
- Derin nefes alınıp harekete başlanır (Görsel 4.2.6.1 - Görsel 4.2.6.2).
- Bar, dizlerin ve kalçanın gerilmesi ile diz üstüne getirilir.
- Bar diz seviyesine geldiğinde dizler hafif bükülür (Çift diz bükme hareketi) (Görsel 4.2.6.3 - Görsel 4.2.6.4).
- Önce kalçanın sonra dizlerin gerilmesi ile bar uyluk üzerinden kasık hizasına getirilir.
- Bu pozisyonda, kollar dirsekten gergin durumdadır. Hareket tamamlandığında nefes tamamen verilir.
- Barı yere indirip tekrar çekiş yapana kadar nefes alıp verme bu şekilde devam eder (Görsel 4.2.6.5).



Görsel 4.2.6.1



Görsel 4.2.6.2



Görsel 4.2.6.3



Görsel 4.2.6.4



Görsel 4.2.6.5



5. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri omuzlama ölü çekiş hareketini yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

OMUZLAMA ÖLÜ ÇEKİŞ ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu omuzlama ölü çekiş çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Sırt gergin, bel yaya benzer pozisyonda.		
Kollar dirsekten gergin durumda.		
Başı karşıya bakar durumda.		
Göğüs ileri ve yukarıda.		
Derin nefes aldı.		
Barı, dizleri ve kalçasını gererek diz üstüne getirdi.		
Bar diz hizasına geldiğinde dizlerini hafif bükte.		
Barı uyluk üzerinden önce kalçasının sonra dizlerinin gerilmesi ile kasık hizasına getirdi.		
Kolları dirsekten gergin durumda.		
Hareket tamamlandığında nefes tamamen verdi.		
Görüş ve öneriler:		



2.UYGULAMA ÇALIŞMASI

Bu uygulama çalışması öğretmen rehberliğinde yapılmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki hareketleri sırayla yapınız, arkadaşınız hareketleri yaparken hatalarını not ediniz.
 - Genel ve haltere özgü ısınma hareketleri
 - Mekik, ters mekik, çakı ve barfikste ayakları karna çekme hareketi
 - Omuzlama ölü çekiş
- Öğretmenin komutuyla yer değiştiriniz, aldığınız notları karşılaştırarak tartışınız.



4.2.7. Sabit Omuzlama

Bu temel kaldırış tekniği omuzlama hareketi için barın doğru çekişini öğrenmek ve patlayıcı kuvvet özelliğini geliştirmek amacıyla yapılır. Beş aşaması vardır.

4.2.7.1. Silkme Tekniğinde Üçlü Germe

- Üçlü germe hareketi boş bar ya da bardan hafif bir metal çubukla yapılmalıdır. Sabit omuzlamanın her aşamasında kilitli tutuş kullanılır.
- Bar kavranır ve ölü çekişle kasık hizasına getirilerek başlangıç pozisyonu alınır.
- Sırt gergin halde, dizler hafif bükülüdür. Kollar düz pozisyonudadır (Görsel 4.2.7.1.1).
- Bar uyluğun üstüne kadar indirilir.
- Göğüs ileride, sırt düz pozisyonda, dizler sıçrama yüksekliğinde bükülü; bar uyluğun üstündedir (Görsel 4.2.7.1.2).
- Bu pozisyondan mümkün olduğunca en süratli şekilde bacakların barı itmesi ile yukarı sıçranır ve sırasıyla kalça, dizler ve omuzlar gerilir (üçlü germe).
- Kollar gerginliğini korur, dirsekler dışa dönük ve bar vücudun kontrolündedir (Görsel 4.2.7.1.3).
- Bar yere indirilirken kalça ve dizlerin pozisyonu korunmalıdır.



Görsel 4.2.7.1.1

Görsel 4.2.7.1.2

Görsel 4.2.7.1.3



6. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri üçlü germe hareketini yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

ÜÇLÜ GERME ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu üçlü germede kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı omuz genişliğinden biraz geniş şekilde, kilitli tutuş ile kavradı.		
Ayaklarını kalça genişliği kadar açtı.		
Ayak uçları dışarı doğru bakıyor.		
Göğüs ileride, sırt düz ve bel yaya benzer pozisyonda.		
Bar uyluğun ortasında ve dizler hafif bükülü.		
Gövde dik pozisyonda.		
Mümkün olduğunca en süratli şekilde yukarı sıçradı.		
Kalçasını, dizlerini ve omuzlarını sırasıyla gerdi.		
Kolları gerginliğini korudu.		
Dirsekleri dışa dönük.		
Bar vücudun kontrolünde ve omuzlarda.		
Barı kontrollü bir şekilde uyluk üzerine indirdi		
Görüş ve öneriler:		



DİKKAT

Teknikler öğrenilirken yardımcı hareketlere vücudun üst kısmından başlanmalı, çekiş sehpası yardımıyla kademeli olarak uyluk ortası, diz üstü, diz altından ve yerden başlangıç pozisyonlarına inilmelidir.

4.2.7.2. Uyluk Ortasından Sabit Omuzlama

- Bar kavranır ve ölü çekiş ile kasık hizasına getirilir (Görsel 4.2.7.2.1).
- Kasık seviyesindeki bar dizlerin bükülmesiyle uyluğun ortasına gelene kadar indirilir ve başlangıç pozisyonuna gelinir (Görsel 4.2.7.2.2).
- Kalçanın gerilmesi ve bacakların şiddetli bir sıçrama hareketi ile vücut yukarı doğru hareketlendirilir. Omuzlar "bana ne" (shrug) hareketi ile yükselirken kollar gergin ve düz, dirsekler dışa dönük; ayak parmak uçlarında yükselmiş duruma gelinir (Görsel 4.2.7.2.3).
- Bu durumda dizler bükülür, dirsekler öne çevrilir, bar omuzlar ve köprücük kemiği üzerine yerleştirilir (Görsel 4.2.7.2.4).
- Dizler gerilir, nefes verilir ve toparlanma gerçekleşir. Her omuzlama öncesi nefes alınır ve omuzlama esnasında nefes verilir (Görsel 4.2.7.2.5).



Görsel 4.2.7.2.1



Görsel 4.2.7.2.2



Görsel 4.2.7.2.3



Görsel 4.2.7.2.4



Görsel 4.2.7.2.5



7. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri uyluk ortasından sabit omuzlama hareketini yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

UYLUK ORTASINDAN SABİT OMUZLAMA ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu değerlendirme formu uyluk ortasından sabit omuzlama ve sıçrama çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı	:	
Sınıf ve Numarası	:	
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı ölü çekişle kasık altına getirerek başlangıç pozisyonuna geldi.		
Barı uyluğun ortasına gelene kadar indirdi.		
Sırtı gergin halde duruyor.		
Göğüs ileride.		
Dizler bükülü pozisyonda.		
Şiddetli bir sıçrama hareketi ile vücudunu yukarı doğru hareketlendirdi.		
Kalçasını ve dizlerini gerdi.		
Omuzlar “bana ne hareketi” (shrug) ile yükseldi.		
Kollar gergin ve düz, dirsekler dışa dönük.		
Ayak uçlarında yükseldi.		
Dizlerini bükte.		
Dirseklerini öne çevirdi.		
Barı omuzlar ve köprücük kemiğine yerleştirdi.		
Dizlerini gerdi.		
Toparlanarak nefes verdi.		
Görüş ve öneriler:		

4.2.7.3. Diz Üstünden Sabit Omuzlama

Bar ölü çekiş ile kasık seviyesine getirilir ve diz üstü seviyesine (Görsel 4.2.7.3) kadar indirilerek başlangıç pozisyonu alınır. Hareketin devamı uyluk ortasından sabit omuzlama hareketi gibidir.



Görsel 4.2.7.3

4.2.7.4. Diz Altından Sabit Omuzlama

Bar ölü çekiş ile kasık seviyesine getirilir ve diz altı seviyesine (Görsel 4.2.7.4) kadar indirilerek başlangıç pozisyonu alınır. Hareketin devamı uyluk ortasından sabit omuzlama hareketi gibidir.



Görsel 4.2.7.4

4.2.7.5. Yerden Sabit Omuzlama

- Bar yerde iken omuzlama başlangıç (start) pozisyonunda harekete başlanır (Görsel 4.2.7.5.1).
- Bar yerden ölü çekişle çekilir, bar dizi geçince çift diz bükme hareketi uygulanır.
- Bu pozisyondan mümkün olduğunca en süratli şekilde yukarı doğru sıçranarak üçlü germe hareketi uygulanır (Görsel 4.2.7.5.2).
- Dizler bükülür ve dirsekler karşıyı gösterecek şekildedir, bar omuzlar ve köprücük kemiği üzerine yerleştirilir (Görsel 4.2.7.5.3).
- Daha sonra dizler gerilir ve ayaklar toparlanıp nefes verilir (Görsel 4.2.7.5.4).
- Başlangıç pozisyonuna dönülür .



Görsel 4.2.7.5.1



Görsel 4.2.7.5.2



Görsel 4.2.7.5.3



Görsel 4.2.7.5.4



3. UYGULAMA ÇALIŞMASI

Kuvvet kazanmak ve barın doğru çekişini öğrenmek için sabit omuzlama çalışması yapılır. Bu çalışmayı güvenlik ve sağlık önlemlerini alarak metal ya da ahşap bir çubukla yapabilirsiniz.

Bu uygulama çalışması öğretmen rehberliğinde yapılmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki hareketleri sırayla yapınız, arkadaşınız hareketleri yaparken hatalarını not ediniz.
 - Genel ve haltere özgü ısınma hareketleri
 - Üçlü germe
 - Uyluk ortasından sabit omuzlama
 - Diz üstünden sabit omuzlama
 - Diz altından sabit omuzlama
 - Yerden sabit omuzlama
 - Omuzlama ölü çekiş hareketi
- Öğretmenin komutuyla yer değiştiriniz, aldığınız notları karşılaştırarak tartışınız.
- Performansa göre uygulamayı yeteri kadar tekrar ediniz.



DİKKAT

Sabit omuzlamada çift diz bükme hareketi ve sonrasındaki üçlü germe hareketleri üzerinde çok durulmalıdır. Her iki tekniğin en önemli kısmı çift diz bükme ve üçlü germe hareketleridir.

4.2.8. Atış Hareketi

Bu çalışma, makas hareketini öğrenmek; kollardaki itici kasların yardımı ile barı baş üstüne kaldırmak, kalça ve bacak kaslarındaki sıçrama ve patlayıcı kuvveti geliştirmek için yapılır.

Beş aşaması vardır.

4.2.8.1. Sırttan İterek (Push) Pres

- Bar yerde iken omuzlama başlangıç (start) pozisyonunda harekete başlanır (Görsel 4.2.8.1.1).
- Dizler sıçrama çöküşü kadar bükülür. Çökme esnasında barın ağırlığı topuklarda hissedilmelidir (Görsel 4.2.8.1.2).
- Sıçrayarak ayak parmakları ucunda yükselinir. Kollar gergin durumdadır, bar başın üst gerisinde bloke edilir (Görsel 4.2.8.1.3).
- Bar, baş üstünde bloke edildiğinde nefes verilir ve tekrar başlangıç pozisyonuna geldiğinde nefes alınır (Görsel 4.2.8.1.4).



Görsel 4.2.8.1.1



Görsel 4.2.8.1.2



Görsel 4.2.8.1.3



Görsel 4.2.8.1.4



8. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri sırttan iterek pres çalışmasını yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

SIRTTAN İTEREK PRES ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu sırttan iterek pres çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı çöküş sehpasından aldı.		
Bir adım geriye gitti.		
Başlangıç pozisyonunu aldı.		
Dizlerini sıçrama çöküşü kadar bükte.		
Çökme esnasında barın ağırlığı topuklarda.		
Sıçrayarak ayak parmakları ucunda yükseldi.		
Kolları gergin vaziyette, barı başının üst gerisinde bloke etti.		
Nefes verdi.		
Başlangıç pozisyonuna geldiğinde nefes aldı.		
Görüş ve öneriler:		

4.2.8.2. Sırttan Sabit Atış

Barın başın üst gerisinde doğru şekilde konumlandırılması amaçlanır.

- Bar çöküş sehpasından sırtta alınır ve bir adım geriye gidilerek başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.2.8.2.1).
- Bar sırtta iken dizler sıçrama yüksekliği kadar bükülerek çökülür. Bu çöküşten bacakların kuvveti ile yukarı sıçranır. Bar sıfır ivmelenme yüksekliğine (ulaşabileceği en son nokta) kadar çıkar (Görsel 4.2.8.2.2).
- Sıçrama sonunda ayaklar atış pozisyonundaki gibi yana açılır ve dizler hafif bükülerek bar başın üst gerisinde bloke edilir (Görsel 4.2.8.2.3).
- Bükülen dizler gerilir (Görsel 4.2.8.2.4).
- Gerilen dizler çekiş pozisyonundaki gibi toparlanır (Görsel 4.2.8.2.5).



Görsel 4.2.8.2.1



Görsel 4.2.8.2.2



Görsel 4.2.8.2.3



Görsel 4.2.8.2.4



Görsel 4.2.8.2.5



9. ETKİNLİK

Aşağıda sırttan sabit atış hareketine ait bazı görseller verilmiştir. Görsellerin ifade ettiği aşamaların özelliklerini boş bırakılan yerlere yazınız.



.....



.....

4.2.8.3. Sabit Atış

Bu hareketin yapılmasındaki amaç, barın baş ve çene ile uyumlu bir şekilde yukarı ve istenilen doğrultuda hareket etmesini sağlamaktır.

- Bar omuz ve köprücük kemiğine yerleştirilerek başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.2.8.3.1).
- Dizler sıçrama yüksekliği kadar bükülerek çökülür (Görsel 4.2.8.3.2).
- Bacakların kuvveti ile yukarı sıçranır. Bar sıfır ivmelenme yüksekliğine (ulaşabileceği en son nokta) kadar çıkar.
- Sıçrama sonunda ayaklar atış pozisyonundaki gibi yana açılır ve dizler hafif bükülerek bar başın üst gerisinde bloke edilir (Görsel 4.2.8.3.3).
- Bükülen dizler gerilir (Görsel 4.2.8.3.4).
- Gerilen dizler çekiş pozisyonundaki gibi toparlanır (Görsel 4.2.8.3.5).



Görsel 4.2.8.3.1



Görsel 4.2.8.3.2



Görsel 4.2.8.3.3



Görsel 4.2.8.3.4



Görsel 4.2.8.3.5

4.2.8.4. Barsız Atış Tekniği

Atışın öğretimi öncesi bazı ayak alıştırmaları uygulanmalıdır. Bu ayak alıştırmaları; denge, makas pozisyonunun sabitliğini geliştirmek için son derece önemlidir ve ağırlıksız yapılmalıdır.

- Ayaklar kalça genişliğinde açılır ve birbirine paraleldir. Ayak uçları dışa dönük, gövde diktir. Göğüs ileride ve şişirilmiştir, dizler hafif sıçrama için çöküş pozisyonundadır (Görsel 4.2.8.4.1).
- Sporcu atış için çöküşten sonra dinamik bir şekilde sıçrayıp ayak uçlarında yükselir (Görsel 4.2.8.4.2).
- Atış esnasında öndeki ayak bir buçuk ayak uzunluğu öne, arkadaki ayak bir ayak uzunluğu geriye doğru açılarak makas hareketi yapılır.
- Ayaklar kalça genişliğinde açıktır. Öndeki dizin üzerinden bakıldığında ayak parmak uçları görülmelidir (Görsel 4.2.8.4.3).
- Arkadaki bacak hafifçe bükülü olmalıdır. Öndeki ayak tamamen yere basar. Arkadaki ayak parmak uçlarına basar, topuk yerden kesilmiştir. Atış öncesi ayak uçları dışa dönük iken atış sonrası öndeki ve arkadaki ayakların parmak uçları hafif içe dönük durumdadır (Görsel 4.2.8.4.4).
- Toparlanmaya öndeki ayağın geriye doğru çekilmesiyle başlanır ve arkadaki ayak çekilen ayağın yanına getirilerek pozisyon bitirilir (Görsel 4.2.8.4.5). Toparlanma esnasında barın ağırlık merkezinden uzaklaşıp öne yığılmaması için önce öndeki ayak iki hamlede sonra arkadaki ayak bir hamlede yan yana getirilir.



Görsel 4.2.8.4.1



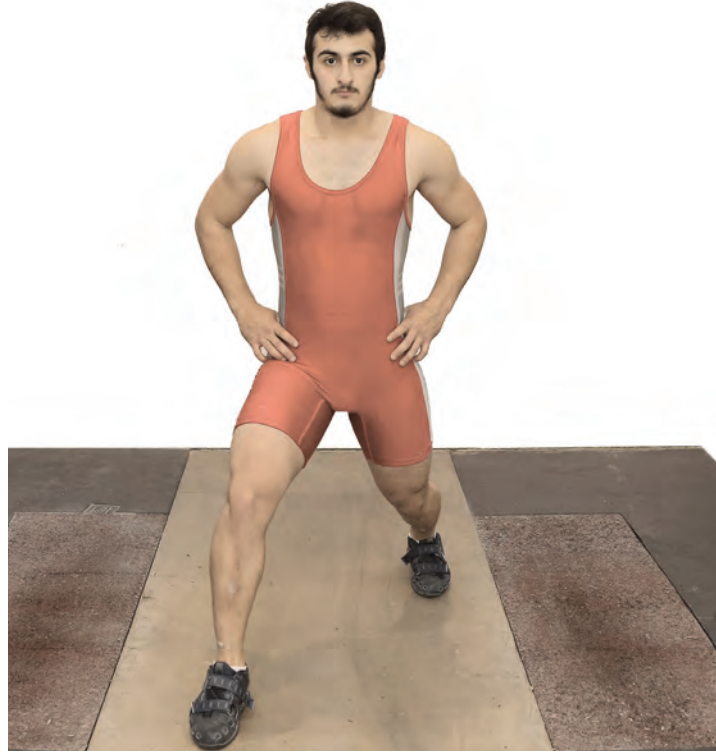
Görsel 4.2.8.4.2



Görsel 4.2.8.4.3



Görsel 4.2.8.4.4



Görsel 4.2.8.4.5

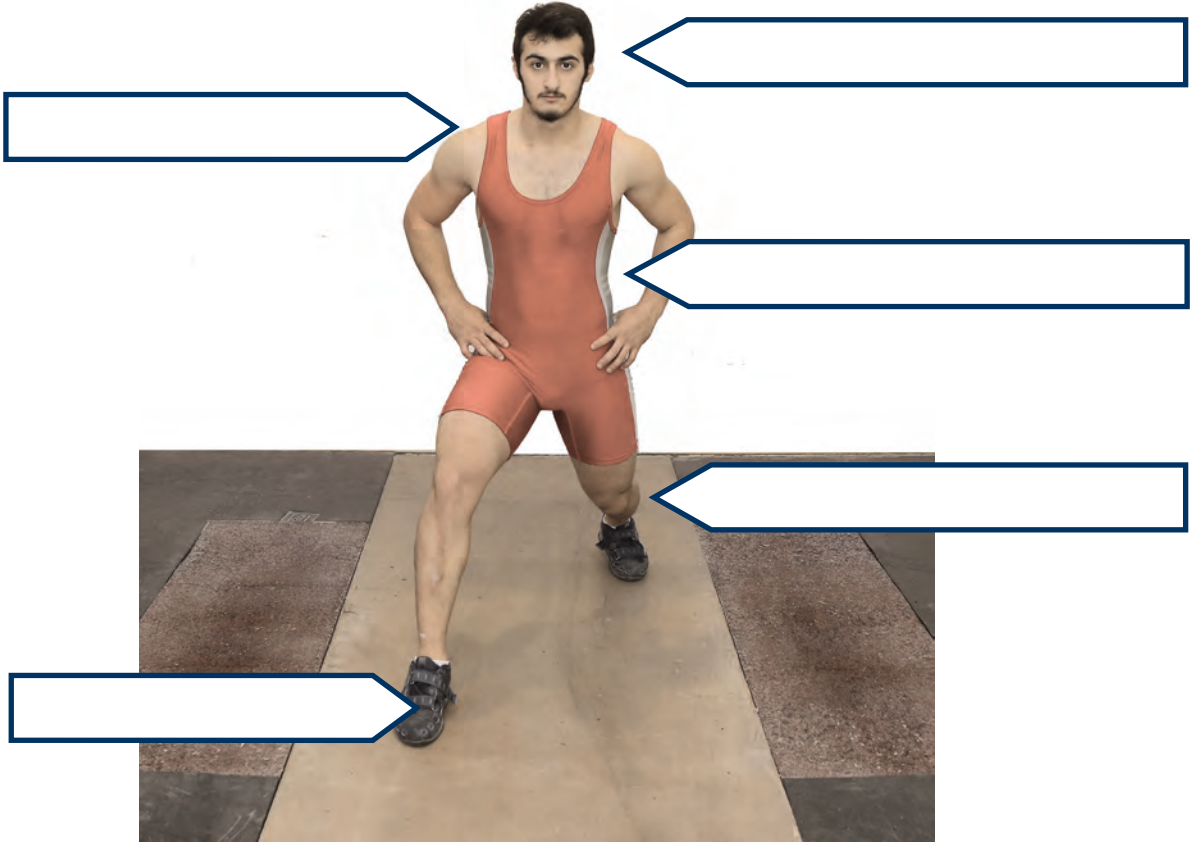
Not: Makas tekniği öğretilirken sporcu doğaçlama olarak hangi ayağını öne atıyorsa o ayak sporcunun (dominant) ayağıdır. Dolayısıyla teknik öğretimde aynı ayak kullanılmalı, değiştirilmemelidir.



10. ETKİNLİK

Silkme Tekniğinde Makas Hareketini Yorumlama

Sınıf arkadaşlarınızla makas hareketini tartışarak aşağıdaki boş kutulara vücudun durumunu yazınız.



4.2.8.5. Bar ile Atış Tekniği

- Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.2.8.5.1).
- Sırt gergin ve dik pozisyonda iken topuklara doğru çökölür ve bacaklar dizden sıçrama yüksekliği kadar bükölür (Görsel 4.2.8.5.2).
- Bar bacakların sıçraması ile yukarı itilir.
- Bacakların itişi ile kazanılan yükseklikten faydalanılarak makas pozisyonunda barın altına girilir. Kollar dirsekten gerilmiş ve bar iki kol arasında uzanmıştır (Görsel 4.2.8.5.3).
- Ayaklar toparlanırken barın baş üstünde güvenli bir şekilde tutulabilmesi için önce öndeki ayak çekilmelidir (Görsel 4.2.8.5.4).
- Sonra öndeki ayak ikinci kez son olarak arkadaki ayak çekilerek toparlanma gerçekleştirilir (Görsel 4.2.8.5.5).



Görsel 4.2.8.5.1



Görsel 4.2.8.5.2



Görsel 4.2.8.5.3



Görsel 4.2.8.5.4



Görsel 4.2.8.5.5

Not: Ağırlık topuklarda, bar dikey düzlemde.



4. UYGULAMA ÇALIŞMASI

Atış çalışmaları, makas hareketini öğrenmek, kollardaki itici kasların yardımıyla barı baş üstüne kaldırmak, kalça ve bacak kaslarındaki kuvveti geliştirmek amacıyla uygulanır.

- Bu uygulama çalışması öğretmen rehberliğinde yapılmalıdır.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki hareketleri sırayla yapınız, arkadaşınız hareketleri yaparken hatalarını not ediniz.
 - Genel ve haltere özgü ısınma hareketleri
 - Sırttan iterek pres
 - Sırttan sabit atış
 - Sabit atış hareketleri
 - Atış tekniği
- Öğretmenin komutuyla yer değiştiriniz, aldığınız notları karşılaştırarak tartışınız.

Çalışmanın her saniyesinden nefret ediyordum ama kendime hep “Dayan!” diyordum. Bugün çalışacağım ve ömrümün sonuna kadar bir şampiyon olarak yaşayacağım.

Muhammed Ali



11. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri barsız atış çalışmasını yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

BARSIZ ATIŞ ÇALIŞMASI		
Gözlem Formu		
Bu gözlem tablosu öğrencinin atış çalışmasında yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Ayakları kalça genişliğinde açık.		
Ayak parmak uçları dışa dönük.		
Ayakları birbirine paralel pozisyonda.		
Vücudu dik pozisyonda.		
Göğüs ilerde ve şişirilmiş.		
Dizleri hafif sıçrama için çöküş pozisyonunda.		
Dinamik bir şekilde sıçrayıp ayak uçlarında yükseldi.		
Öndeki ayağını bir buçuk ayak uzunluğu öne, arkadaki ayağını bir ayak uzunluğu geriye doğru açtı.		
Makas hareketini yaptı.		
Ayaklarının arası kalça genişliğinde.		
Arkadaki bacak dizden hafifçe bükülü.		
Öndeki ayağı tamamen yere bastı.		
Arkadaki ayağının topuğu yerden kesilmiş, ucuna bastı.		
Ayak uçları hafif içe dönük pozisyonda.		
Öndeki ayağını geriye doğru iki hamlede çekti.		
Arkadaki ayağını bir hamlede ön ayağının yanına getirerek pozisyonu bitirdi.		
Görüşler ve Öneriler:		

4.2.9. Silkme Tekniğinin Uygulanması

Resmi yarışmalar koparma ve silkme olmak üzere iki teknikte yapılır. Yarışmalarda, önce koparma sonra silkme kaldırışları yapılır.

- Bar yerde iken omuzlama başlangıç (start) pozisyonunda harekete başlanır (Görsel 4.2.9.1).
- Bar yerden ölü çekişle çekilir. Bar dizi geçince dizler hafif bükülür (çift diz bükme hareketi).
- Bu pozisyondan mümkün olduğunca en süratli şekilde yukarı doğru sıçranır (üçlü germe hareketi) (Görsel 4.2.9.2).
- Dizler bükülür, dirsekler öne çevrilir; bar omuzlar ve köprücük kemiği üzerine yerleştirilir (Görsel 4.2.9.3).
- Barla yukarı kalkılır (Görsel 4.2.9.4).
- Atış için dizler bükülür (Görsel 4.2.9.5).
- Bar bacakların yardımı ile yukarı itilir ve bacaklar makas şeklinde öne ve arkaya atılır. Kollar dirsekten gerilmiş ve bar baş üstünde iki kol arasında uzanmıştır (Görsel 4.2.9.6).
- Barın baş üstünde güvenli bir şekilde tutulabilmesi için, önce öndeki ayak sonra arkadaki ayak toparlanır, bar kontrollü şekilde bloke edilir (Görsel 4.2.9.7 - Görsel 4.2.9.8).
- Sabit kalındığı an nefes tamamen verilir ve bar aşağı indirilir.



Görsel 4.2.9.1



Görsel 4.2.9.2



Görsel 4.2.9.3



Görsel 4.2.9.4



Görsel 4.2.9.5



Görsel 4.2.9.6



Görsel 4.2.9.7



Görsel 4.2.9.8



12. ETKİNLİK

Aşağıda silkme tekniğinin görselleri karışık olarak verilmiştir. Görsel ile aşamaları eşleştiriniz.



1. Aşama



2. Aşama



3. Aşama



4. Aşama



5. Aşama



6. Aşama

7. Aşama



8. Aşama





13. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri farklı ağırlıklar kullanarak silkme tekniğini uygularken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

SİLKME TEKNİĞİ		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu silkme tekniğinde kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Başlangıç (start) pozisyonu aldı.		
Barı yerden ölü çekişle çekti.		
Bar dizini geçince dizlerini hafif bükte (çift diz bükme hareketi).		
En süratli şekilde yukarı doğru sıçradı (üçlü germe hareketi).		
Dizlerini bükte.		
Dirseklerini öne çevirdi.		
Barı omuzları ve köprücük kemiği üzerine yerleştirdi.		
Barla yukarı kalktı.		
Atış için dizlerini bükte.		
Barı bacaklarının yardımı ile yukarı itti.		
Bacaklarını makas şeklinde öne ve arkaya attı.		
Kollarını dirseklerinden gerdi ve barı başının üstünde iki kolu arasında tuttu.		
Önce öndeki ayağını sonra arkadaki ayağını toparladı.		
Barı kontrollü şekilde bloke etti.		
Sabit kaldığı an nefesini tamamen verdi.		
Barı aşağı indirdi.		
Görüş ve öneriler:		

4.3. KOPARMA TEKNİĞİNİN ÖĞRETİMİ VE UYGULAMALARI

Yaralanmaların önüne geçmek ve koparma tekniğini doğru uygulamak için yardımcı hareketler yeteri kadar çalışılmalıdır.

4.3.1. Koparma Tutuşunun Hesaplanması

Bar tutuş genişliğini hesaplamak için iki yöntem kullanılır:

1. Yöntem: Kollar dirsekten bükülerek yana doğru yere paralel uzatılır. Bir sopa ile iki dirsek arasındaki mesafe belirlenir (Görsel 4.3.1.1).

Belirlenen mesafe bar üzerine işaretlenir. Üstündeki işaretler, işaret ve orta parmaklar arasında kalacak şekilde bar kavranır (Görsel 4.3.1.2).

2. Yöntem: Bir el yumruk yapılır. Kol omuz hizasında yana doğru, yere paralel uzatılır; yumruk ile diğer omuz arasındaki mesafe sopa üzerinde işaretlenir. İşaretlenen sopa bar üzerine yerleştirilerek tutuş genişliği tespit edilir (Görsel 4.3.1.3).



Görsel 4.3.1.1



Görsel 4.3.1.2



Görsel 4.3.1.3

4.3.2. Koparma Ölü Çekiş

Bu hareket omuzlama ölü çekişi gibidir. Yalnızca tutuş genişliği farklıdır. Burada koparma tutuş genişliği kullanılır. Bu harekette de kilitli tutuş geçerlidir (Görsel 4.3.2).



Görsel 4.3.2

4.3.3. Koparma Sırttan Pres

Bu hareket; ağırlığı baş üstünde güvenli bir şekilde bloke etmek ve kolları kuvvetlendirmek için yapılır.

- Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.3.3.1).
- Bar dirsekler gerilinceye kadar kol gücüyle yukarı itilir. Pres esnasında dirseklerin yere dik olarak hareket etmesi çok önemlidir. Bar başın üst gerisine götürüldüğünde hareket biter (Görsel 4.3.3.2).
- Tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir (Görsel 4.3.3.3).



Görsel 4.3.3.1



Görsel 4.3.3.2



Görsel 4.3.3.3

4.3.4. Sabit Koparma

Koparmadaki çekiş hareketinin yüksekliğini tespit etmek, patlayıcı kuvvet özelliğini geliştirmek ve koparma tekniğine yardımcı olması için yapılan harekettir. Beş aşamada uygulanmalıdır.

4.3.4.1. Koparma Tekniğinde Üçlü Germe

Silkme tekniği üçlü germe hareketinin içeriğiyle aynıdır. Sadece tutuş şekli koparmadaki gibi uygulanır.

- Bar kavranır ve ölü çekişle kasık hizasına getirilerek başlangıç pozisyonu alınır.
- Sırt gergin halde, dizler hafif bükülüdür. Kollar düz pozisyonudadır
- Bar uyluğun üstüne kadar indirilir.
- Göğüs ileride, sırt düz pozisyonda, dizler sıçrama yüksekliğinde bükülü; bar uyluğun üstündedir.
- Bu pozisyondan mümkün olduğunca en süratli şekilde bacakların barı itmesi ile yukarı sıçranır ve sırasıyla kalça, dizler ve omuzlar gerilir (üçlü germe).
- Kollar gerginliğini korur, dirsekler dışa dönük ve bar vücudun kontrolündedir.
- Bar yere indirilirken kalça ve dizlerin pozisyonu korunmalıdır.

4.3.4.2. Uyluk Ortasından Sabit Koparma

- Bar kilitli tutuş ile kavranır, ayaklar kalça genişliğinde, ayak uçları dışa dönük, göğüs ileride ve sırt gergin durumdadır.
- Bar ölü çekiş ile kasık seviyesine getirilir (Görsel 4.3.4.2.1).
- Başlangıç pozisyonu alınır, dizler ve kalça bükülerek bar uyluğun ortasına indirilir (Görsel 4.3.4.2.2).
- Bar en süratli şekilde çekilir (Görsel 4.3.4.2.3).
- Yükseklik kazanan barın altına girilir; bar başın üst gerisinde, dirsekler gergin şekilde bloke edilir (Görsel 4.3.4.2.4).
- Başlangıç pozisyonuna tekrar gelinir (Görsel 4.3.4.2.5).



Görsel 4.3.4.2.1



Görsel 4.3.4.2.2



Görsel 4.3.4.2.3



Görsel 4.3.4.2.4



Görsel 4.3.4.2.5

4.3.4.3. Diz Üstünden Sabit Koparma

Bar kasık seviyesinden diz üstü seviyesine (Görsel 4.3.4.3) indirilir, uyluğun ortasından sabit koparma hareketi yapılır.



Görsel 4.3.4.3

4.3.4.4. Diz Altından Sabit Koparma

Bar kasık seviyesinden diz altı seviyesine (Görsel 4.3.4.4) indirilir, uyluğun ortasından sabit koparma hareketi yapılır.



Görsel 4.3.4.4

4.3.4.5. Yerden Sabit Koparma

- Bar koparma tutuşu genişliğinde ve kilitli tutuşla kavranır.
- Baş geride, sırt düz ve kollar gerili durumdadır.
- Ayaklar kalça genişliğinde açık, ayak uçları dışa doğru dönük olmalıdır.
- Bacaklar bükülü, göğüs ileride ve bel yaya benzer şekildedir.
- Dirsekler dışa dönük ve omuzların izdüşümü barın ilerisindedir.
- Bar ölü çekiş ile diz üstüne getirilir. Dizler hafif bükülerek bar uyluk üzerine taşınır.
- Bar, önce kalçanın ve dizlerin gerilmesi ile hareket ettirilir. Omuzlar "bana ne" hareketi ile yükselir, ayak parmakları ucunda yükselinir.
- Yükseklik kazanan barın altına girilir.
- Dizler bükülürken bar başın üst ve gerisine getirilir.
- Dizlerin gerilip ayakların toparlanması ile bar bloke edilir.



5. UYGULAMA ÇALIŞMASI

Kuvvet kazanmak ve barın doğru çekişini öğrenmek için sabit koparma çalışması yapılır. Bu çalışmayı güvenlik ve sağlık önlemlerini alarak metal ya da ahşap bir çubukla uygulayabilirsiniz. Öğretmen rehberliğinde aşağıdaki yönergeyi takip ederek çalışmayı uygulayınız.

- Koşu ve haltere özgü ısınma hareketleri
- Koparma ölü çekiş ve koparma sırttan pres
- Uyluk ortasından sabit koparma
- Diz üstünden ve diz altından sabit koparma

Performansa göre uygulamayı yeteri kadar tekrar ediniz.



14. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ısınma ve haltere özgü hareketlerini yaparak ikişerli gruplara ayrılarak yapınız.
- Eşlerden biri yerden sabit koparma hareketini yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

YERDEN SABİT KOPARMA		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu yerden sabit koparma çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı koparma tutuşu genişliğinde, kilitli tutuşla kavradı.		
Baş geri pozisyonda.		
Sırt düz pozisyonda.		
Kollar gerili durumda.		
Ayaklarını kalça genişliğinde açtı.		
Ayak uçlarını dışa doğru döndürdü.		
Bacaklarını bükte.		
Göğüs ileride.		
Bel kavisli pozisyonda.		
Dirsekler dışa dönük.		
Omuzların izdüşümü barın ilerisinde.		
Barı ölü çekişle diz üstüne getirdi.		
Dizlerini hafif bükerek barı uyluk üzerine taşıdı.		
Barı, önce kalçasının sonra dizlerinin gerilmesi ile hareket ettirdi.		
Omuzlarını “bana ne” hareketi ile yükseltti.		
Ayak parmakları ucunda yükseldi.		
Yükseklik kazanan barın altına girdi.		
Dizlerini bükerken barı başın üst gerisine getirdi.		
Dizlerini gerip ayaklarını toparlayarak barı bloke etti.		
Görüş ve öneriler:		

4.3.5. Sırttan Koparma Çöküş

Bu hareket ile barı bloke ederken dirseklerin gerginliğinin korunması ve barın başın üst gerisinde konumlandırılması amaçlanır.

- Bar çöküş sehpasından koparma tutuşu genişliğinde alınır ve bir adım geri çıkılır. Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.3.5.1).
- Bar kollar ile yukarı itilir, dirsekler gerilerek yukarıda bloke edilir (Görsel 4.3.5.2).
- Vücut diktir, göğüs ileri doğru gerilir, dizler bükülerek kontrollü bir şekilde çökülür (Görsel 4.3.5.3).
- Tam çöküş pozisyonuna gelinir (Görsel 4.3.5.4).
- Buradan göğüs ileride ve bar başın üstünde iken başlangıç pozisyonuna gelinir ve nefes verilir (Görsel 4.3.5.5).



Görsel 4.3.5.1



Görsel 4.3.5.2



Görsel 4.3.5.3



Görsel 4.3.5.4



Görsel 4.3.5.5

4.3.6. Koparma Düşüşü

Bu hareket barın altına çöküş zamanlamasını, barın altına düşüş şeklini ve güvenli tam koparma çöküş hareketini, kontrol ve denge yeteneğini geliştirir.

- Bar çöküş sehpasından koparma tutuşu genişliğinde alınır ve bir adım geri çıkılarak başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.3.6.1 - Görsel 4.3.6.2).
- Kolların ve bacakların yardımı olmadan sadece ayak parmak uçlarında yükselinerek barın altına çökülür (Görsel 4.3.6.3 - Görsel 4.3.6.4).
- Tam çöküş pozisyonuna gelinir (Görsel 4.3.6.5).
- Tam çöküş pozisyonundan ayağa kalkılır ve bar bloke edilir (Görsel 4.3.6).



Görsel 4.3.6.1



Görsel 4.3.6.2



Görsel 4.3.6.3



Görsel 4.3.6.4



Görsel 4.3.6.5



Görsel 4.3.6.6

4.3.7. İterek Koparma Düşüşü

- Başlangıç pozisyonu alınır (Görsel 4.3.7.1).
- Dizler bükülür, bacakların yardımı ile sıçrayarak bar yukarı itilir (Görsel 4.3.7.2).
- Bu itişle kazanılan yükseklikten faydalanılarak barın altına tam çöküş gerçekleştirilir (Görsel 4.3.7.3).
- Ayağa kalkılarak bar bloke edilir (Görsel 4.3.7.4).



Görsel 4.3.7.1



Görsel 4.3.7.2



Görsel 4.3.7.3



Görsel 4.3.7.4



6. UYGULAMA ÇALIŞMASI

Bu uygulama çalışması öğretmen rehberliğinde yapılmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki hareketleri sırayla yapınız, arkadaşınız hareketleri yaparken hatalarını not ediniz.
 - Genel ve haltere özgü ısınma hareketleri
 - Sırttan koparma çöküşü
 - İterek koparma düşüşü
- Öğretmenin komutuyla yer değiştiriniz, aldığınız notları karşılaştırarak tartışınız.



15. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri koparma düşüş hareketini yaparken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Eşler görev değişimi yapar.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

KOPARMA DÜŞÜŞ HAREKETİ		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu koparma düşüş çalışmasında kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı çöküş sehпасından koparma tutuşu genişliğinde aldı.		
Bir adım geri çıktı.		
Başlangıç pozisyonunu aldı.		
Ayak uçlarında yükseldi, barın kazandığı yükseklikten faydalanarak barın altına çöktü.		
Tam çöküş pozisyonuna geldi.		
Ayağa kalktı.		
Barı bloke etti.		
Görüş ve öneriler:		

4.3.8. Koparma Tekniğinin Uygulanması

- Bar koparma tutuşu genişliğinde ve kilitli tutuşla kavranır. Baş geride, sırt düz ve kollar gergin durumdadır. Ayaklar kalça genişliğinde açık, ayak parmakları dışa doğru dönük olmalıdır. Bacaklar bükülü, göğüs ileride ve bel düz vaziyettedir. Dirsekler dışa dönük ve omuzların izdüşümü barın ilerisindedir (Görsel 4.3.8.1).
- Bar yerden kasık seviyesine çekilir, bu pozisyondan mümkün olduğunca en süratli şekilde bar itilir (Görsel 4.3.8.2).
- Tam çöküş pozisyonuna gelinir ve bar başın üst gerisinde tutulur (Görsel 4.3.8.3).
- Bar başın üstünde iken kalkışa geçilir (Görsel 4.3.8.4).
- Dizler gerilerek ayağa kalkılır ve bar bloke edilir (Görsel 4.3.8.5).



Görsel 4.3.8.1



Görsel 4.3.8.2



Görsel 4.3.8.3



Görsel 4.3.8.4



Görsel 4.3.8.5





17. ETKİNLİK

Aşağıdaki uygulamayı öğretmen rehberliğinde yapınız. Gözlemlerinizi form üzerine işaretleyiniz.

- Genel ve haltere özgü ısınma hareketlerini yapınız.
- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Eşlerden biri farklı ağırlıkları kullanarak koparma tekniğini uygularken diğeri arkadaşını gözlemleyerek gözlem formunu doldurur.
- Performansınızda eksik görülen noktaları çalışarak düzeltiniz.

KOPARMA TEKNİĞİ		
Gözlem Formu		
Bu gözlem formu koparma tekniğinde kazanılması gereken davranışları kapsamaktadır. Arkadaşınızın çalışmalarını izleyip uygun seçeneği işaretleyiniz.		
Öğrencinin Adı ve Soyadı :		
Sınıf ve Numarası :		
Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır
Barı koparma tutuşu genişliğinde, kilitli tutuşla kavradı.		
Baş geri pozisyonda.		
Sırt düz pozisyonda.		
Kollar gerili durumda.		
Ayaklarını kalça genişliğinde açtı.		
Ayak uçlarını dışa doğru döndürdü.		
Bacaklarını bükte.		
Göğüs ileride.		
Bel kavisli pozisyonda.		
Dirsekler dışa dönük.		
Omuzların izdüşümü barın önünde.		
Barı yerden kasık seviyesine çekti.		
Barı en süratli şekilde yukarı doğru itti.		
Tam çöküş pozisyonuna gelerek barı başının üst gerisinde tuttu.		
Bar başının üstünde iken kalkışa geçti.		
Dizlerini gererek ayağa kalktı ve barı bloke etti.		
Görüş ve öneriler:		



4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Bar yerden kaldırılırken ellerin açılmasını önlemek için kullanılır.
2. Ellerin, omuz ve kaval kemiğinin yaralanması durumunda yaralanan bölge ve bar hale getirilmelidir.
3. Yeni teknikler ilk defa kullanılırken düşük tercih edilmelidir.

4. Aşağıdakilerden hangisi sporcuların bütün kaldırışlar öncesi alması gereken önlemlerden biri değildir?

- A) Ağırlıkları bara kelepçeyle sabitlemek
- B) Haltere uygun spor ayakkabıları giymek
- C) Barın iki tarafına eşit ağırlıklar takmak
- D) Ellere magnezyum tozu sürmek
- E) Bele kemer takmak

5. Resmi yarışmalarda ----- ve ----- olmak üzere iki teknik kullanılır. Yarışmalarda önce ----- kaldırışı, sonra ----- kaldırışı yapılır.

Yukarıda boş bırakılan yerlere sırası ile aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A) atış, çöküş, koparma, silkme
- B) koparma, çöküş, atış, silkme
- C) koparma, silkme, çöküş, koparma
- D) koparma, silkme, koparma, silkme
- E) koparma, silkme, silkme, koparma

6. Aşağıdakilerden hangisi koparma tekniği uygulamalarından biri değildir?

- A) Sabit koparma
- B) Makas hareketi
- C) Diz üstünden sabit koparma
- D) İterek koparma düşüş hareketi
- E) Sırttan koparma çöküş hareketi

7. Aşağıdakilerden hangisi silkme tekniğini geliştirici hareketlerden biri değildir?

- A) Bel ve karın egzersizi
- B) Sırttan çöküş hareketi
- C) Sabit koparma hareketi
- D) Sabit omuzlama hareketi
- E) Önden çöküş hareketi

8. Bar ölü çekiş ile kasık seviyesine getirilir ve diz üstü seviyesine kadar indirilerek başlangıç pozisyonu alınır. Hareketin devamı uyluk ortasından sabit omuzlama hareketi gibidir.

Yukarıda tanımlanan kaldırış tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Diz üstünden sabit omuzlama
- B) Diz üstünden sabit koparma
- C) Diz altından sabit koparma
- D) Uyluk ortasından sabit koparma
- E) Yerden sabit koparma

Aşağıda verilen soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız

9. Önden çöküş hareketinin yapılış amacını yazınız.

.....

.....

.....

10. Omuzlama sırttan pres hareketinin yapılış amacını yazınız.

.....

.....

.....

.....

GÖZLEM FORMU

Bu gözlem formu

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Sınıf ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Evet	Hayır

Görüş ve öneriler:

CEVAP ANAHTARLARI

1. ÜNİTE

1. Viyana
2. C
3. B
4. Taş, kaya, demir ve canlılar
5. Kahramanlık ve savaşa hazırlık gibi amaçlarla başlayan halter sporu önceleri tek el ile yapılırken günümüzde çift el ile yapılmaktadır. İlk dünya halter şampiyonası 1898 yılında Viyana’da yapılmıştır. 1991 yılında Almanya’da yapılan dünya halter şampiyonasına ilk kez kadınlar kategorisi eklenmiştir.
6. İlk kez 1896 yılında Atina’da yapılan olimpiyat oyunlarına alınmıştır.

2. ÜNİTE

1. Start
2. Sabit atış
3. E
4. A
5. Koparma ve silkme
6. Halter, diskler ile ağırlıkları arttırılabilen bir çelik çubuğun kollar ve tüm vücudun yardımı ile kendine özgü tekniklerle baş üstüne kaldırılarak yapılan bir spor dalıdır.

3. ÜNİTE

1. Çöküş sehpası
2. Kemer
3. 4m
4. 3 (üç)
5. D
6. E
7. a) Atış esnasında presle tamamlama yapılırsa kaldırış geçersiz olur.
b) Omuzlama esnasında dirsekler diz veya bacakla temas ederse kaldırış geçersiz olur.

4. ÜNİTE

1. Kilitli tutuş tekniği
2. Steril
3. Ağırlık
4. E
5. D
6. B
7. C
8. A
9. Silkme tekniğini doğru uygulamak, dengeyi geliştirmek, bacak ve kalça kaslarını güçlendirmek için yapılır.
10. Bu hareket silkme tekniğinde kullanılan atış hareketine barı baş üstünde bloke etmeye alışmak, omuz ve kol kaslarını etkili şekilde geliştirmek, baş omuz ve bar eksenindeki uyumu sağlamak için yapılır.

SÖZLÜK

B

bar: Ağırlık disklerinin takılabilmesi için üretilmiş çelik çubuktur.

barfiks: Çeşitli beden hareketleri yapmaya elverişli 1-1,5 metre yüksekliğinde, kendi ağırlığınızı yukarı çekmenizi sağlayan, iki ayak üzerine tutturulmuş çubuklu jimnastik aracı.

bloke: Sabitleme.

Ç

çakı hareketi: Sırt üstü yatarken ayakları gergin bir şekilde yukarı kaldırarak kolları ayaklara uzatmak.

D

disk: Ağırlığın arttırılması için üretilmiş, yuvarlak, genellikle kauçuk malzemeden yapılmış, ağırlığın cinsine göre renklendirilmiş malzemedir.

dominant: Baskın, belirgin.

E

egzersiz: Spor alıştırmaları.

H

halter: Halter, diskler ile ağırlıkları artırılabilen bir çelik çubuğun kollar ve tüm vücudun yardımıyla kendine özgü tekniklerle baş üstüne kaldırılmasıyla yapılan bir spor dalıdır.

herkül: Güçlü, kuvvetli kimse.

hijyen: Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü.

I

IWF: Uluslararası Halter Federasyonudur.

K

kelepçe: Diskleri bar üzerine sabitlemek için kullanılan, her biri 2,5 kg olan nikelajlı çelik halkalardır.

koparma: Ağırlığın dirsekleri bükmeden bir hamlede baş üstüne kaldırılmasıdır.

M

magnezyum tozu: Sporcuların barı kavarken ellerinin kaymaması için kullanılan kimyasal bir tozdur.

P

platform: Yarışmalarda kullanılan alan.

pliometrik: Patlayıcı şekilde sıçramalar.

pres: Baskı.

S

shrug: Omuzların yukarı doğru kaldırılarak boyna yaklaştırılması.

sıfır ivmelenme: Ulaşabileceği en son nokta.

sıklet: Ağırlık, yük.

silkme: Omuz genişliğinde tutulan barın bir hareketle göğüs üstüne alınıp baş üstüne kaldırılmasıyla yapılan halter tekniğidir.

start: Başlangıç.

U

uyluk: Kalçadan dize kadar olan bacak bölümü.

KAYNAKÇA

American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness Strength Training by Children and Adolescents, Pediatrics,121(4), 835-840, 2008.

Atabeyoğlu, Cem, Türk Halter Tarihi, Başkent Yayınevi, 1992.

Everett, G., Olympic Weightlifting. USA: Catalyst Athletics, 2009.

Halter Hakem Kuralları Kitapçığı Ankara, 2014.

IWF Uluslararası Halter Federasyonu El Kitabı, Gökçe Ofset Matbaacılık Ltd. Şti, 2008.

Kahraman, Atıf, Osmanlı Devleti'nde Spor, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları Yayınlar Dairesi Başkanlığı, 1995.

Karademir, Tamer, 1996 Atlanta Olimpiyat Oyunlarına Katılan Halter Milli Takım Sporcularının Fiziksel ve Seçilmiş Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, 1997.

Kono, T., Weightlifting, Olympic Style, USA, Hawaii Cono Company, 2009.

Marlucci, C., Weightlifting Sport for All Sports, Mancini S.A. Italy, Roma, 2014.

Özel, Raif, Halter Ders Notları, Ankara: Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2016.

Randolph, D. Ultimate Olympic Weightlifting. USA: Ulysses Press, 2015.

Sezgin, Korkmaz, Genç Kadın Haltercilerde Koparma Tekniğinin Biyomekanik Analizi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, 2011.

Yazıcı, Çınar, Halter Temel Ağırlık Çalışmaları ve Güç Geliştirme, Ankara, Ertem Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti, 1997.

Yıldız, Doğan, Çağlarboyu Türkler'de Spor, İstanbul, Mart Matbaacılık, 2002.

GENEL AĞ SİTELERİ

Türkiye Halter Federasyonu, <[http://halter.gov.tr/halterin-tarihi-gelismi/](http://halter.gov.tr/halterin-tarihi-gelismisi/)> ,

E.T.: 25.10.2016 09:00.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr> > ,

E.T.:25.10.2016 11:00.

GÖRSEL KAYNAKÇA*

Eyof, <<http://eyof2017erzurum.org/>> , E.T.: 23.01.2017 9:00.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr/naim-suleymanoglu/>> ,
E.T.: 25.10.2016 9:00.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr/halil-mutlu/>> ,

E.T.: 24.10.2016 9:00.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr/nurcan-taylan/>> ,

E.T.: 24.10.2016 9:30.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr/taner-sagir/>> ,

E.T.: 26.10.2016 10:00.

Türkiye Halter Federasyonu, <<http://halter.gov.tr/daniyer-ismayilov/>> ,
E.T.: 26.10.2016 12:30.

13. Sayfa: Kritonlu Milo, Weightlifting Sport for all Sports (Marlucci-Calzet).

15. Sayfa: Cemal Erçman, Çağlarboyu Türklerde Spor, (Doğan YILDIZ).

15. Sayfa: Galatasaray Lisesi, Çağlarboyu Türklerde Spor, (Doğan YILDIZ).

**Kaynakçada belirtilmeyen fotoğraflar komisyon tarafından kitap için çekilmiştir.*