Mala Baruu Barsiisuu Jiminaastikii fi Atileetiksii

TePe-251

(Teaching mothdes of Gymnastics and Athletics)

Kan Gabaabbatee Qophaa'e
Qop.Birhaanuu Dabalaa - KBBA

1.1. Seenaa Jiminaastikii

- Sochiin jiminaastikii sochii umurii dheera qabu fi yeroo durii bayyetti hojjatamaa turan keessa tokkodha.
- Sochii kanaa wajjin kan wal fakkatu muraasini isaa kan jalqabame dhaloota kiristoosiin fuuldura **bara 2600 biyya Chaayina** keessatti akka ture seenan jiminastikii ni ibsa.
- Hata'u malee sochiin jiminaastikii kan guddate fi kan baayyetti cime biyya **Giriiki** fi **Rooma** jedhamu keessatidha.
- Jalqabatti **Girikonni biyya** ishee keessattii iddoo guddaa kennudhaan addunyaa maratti akka babal'dhatu tasifteetti.
- Yeroo kanatti Giriikkonni toftaa mijataa fayyadamuun akka barnoonni jimimaastikii guddatuu fi bal'dhinaan hawwaasa addunyaa giddutti beekamuu fi jaalatamutti sirna qophii barnootaa keessatti akka hammatamu gootee turte.
- **Roomanonni** immoo sagantaa leenjii jiminaastikii kan**Giriikotaa** irraa fudhachun kaayyoo **leenjii hoomaa waraanaaf** fayyadamaa turte.
- Kufaatii qarooma **Giriikota** fi **Roomaa** irraan kan ka'e sochiin jiminaastikii laafaa deeme.

Jechii **jiminaastiki** jedhu kunis jecha **afan Giriikotaatiin"Jimnoos"** jedhu irraa kan moggaafame yemmuu ta'u **"Jimnoos**" jechuun **qullaa ta'udhaan** ykn osoo huccuu hin uffatin Sochi adda addaa dalagu jechu dha.

- Dorgommii jiminaastikii bara durii dhaloota kiristos fuula dura **778 ture** dorgommi ammayyaa ta'ee mullachu jalqabun isaa seenaa jiminaastikii keessatti brreeffamee jira.

Sochiin jiminaastikii bu'aa ba'ii yeroo dheeraa booda gara **kilebitti** guddachaa adeeme.

- ✓ Haaluma kanaan biyya **Ameerikatti** jiminaastikiin kan beeksifame bara 1830 A.L.A. tti manneen barmsa kessatti ture.
- ✓ Federesheniin Jjiminaastikii Addunyaa (International gyminastica Federetion (FIG) kan hundaa'ee **bara 1881** A.L.A tti.
- ✓ Booda maqaa kana gara **Biiroo Federshenii Jiminaastikii Awrooppaa** jedhamutti jijjirame. Federesheniin kun dorgommii jiminaastikii addanya geggessa ture.
- ✓ Gamtaa Amaterii Atiletiksii (The Amature athletic union (AAU)) biyya Ameerika keessatti bara**1883A.L.A hundeffamuun** amaterii ispoortii adda addaa wajjiin dorgommii jiminaastikii geggessu eegale.

- ✓ Dorgommin inni oloompikii ammayyaa bifa haaran kan eegale biyya Ateensitti bara **1896 A.L.A.** tti dha.
- ✓ Bara kanatti dorgommii jiminaastikiin madaliyaa bayyinan kan argate biyya Jarmanii ture.
- ✓ Dorgommi kana irratti kan hirmatan biyyota **Shanidha**. Dorgommin kana irratti kan hirmatan **dhiirota** qofa turan.
- ✓ Gosoota dorgommii yeroo sanatti turan:
    - ulee-bal tokkee (horizontal bar),
    - uleebal lamee (parallal bar),
    - dugdafardaa (pommal horse),
    - Amartii (Ring) fi
    - sanduqa irra utaaluu (vault) dha.

- ✓ **Bara 1930** A.L.A dorgommi Shampiyonaa Addunya jiminaastikii yeroo **sadaffaaf** biyya **Luumbergi Siwiidinii** irratti dorgommii Atiletiksii kessatti hammatame geggeefame.
- ✓ Yeroo kanatti gosoota dorgommiin irratti hirmaatame:
    - Utaalcha ulee dhadhaabbataa (pool Vault),
    - Utalcha lafa irraa,
    - waqaraa (shot put),
    - utalcha wadaroo (rope climb),
    - figicha meteria 100 dha.
- ✓ Kana booda **Atileetiksiin** gutumman guututti **jiminaastikii** irra kan adda bahee of danda'ee dhaabate bara **1954 A.L.A** shampiyonaa addunya gaggeeffame irratti dha.
- ✓ Bara 1924 A.LA. Olompikii Fanransaa'i irratti bifa amma ittiin geggeeffamaa jiru qabatee adeemu eegale.
- ✓ **Shamarran dorgommi jiminastiki** irratti kan hirmachuu eegalan bara **1928** A.L.A. tti.
- ✓ Shamarran biyya **Ameerikaa** dorgommii jiminaastikiin olompikii irratti kana hirmaatan biyya **Jarmanii magala Beerlin bara 1936 A.L.A** irratti dha.
- ✓ Bara **1962 A.L.A** tti jiminaastikiin haala beekamaaf seera qabessa ta'een federeshenii mataa isaa danda'ee hundeeffame. Kunis Federeshenii Jiminastiki Addunyaa (International Gymnastics Federation (FIG)) jedhamuun hunda'ee har'dhas ittiin beekama.

Biyyoonni aduunyaa adda addaa **sochii jiminaastikii kana kaayyoo** adda addaatiif hojjachaa turan. Isaan keessa akka fakkeenyatti:-

- **Ispaartoonni** sochii jiminaastikii irratti yaada isaan qaban kan hundarra cimaa yemmuu ta'u **dargaggo** fi **shamarran** lammii Ispaartaa tate tokko sochii jiminaastikii haala quubsaa fi ga'a ta'een dalaguu fi hojjechuun irraa eegama jechuun itti amanu.
- **Roommaa** sochii jiminaastikii kan isheen irraa fudhaatee ykn kan irraa baratte biyyaa Giriikii ta'ee sochii kana kan itti fayyadamaa turte **leenjii loltootaa** keessatti akka qaama itti ciimsataniif ture.

Sochii jiminaastikii **babal'dhisuu fi guddisuu** keesatti **beektonni** ga'ee olaanaa taphatanii darban akka armaan gaditt mee haailaallu:-

Johaan-Baasedowuu (1723-1790)-Lamii biyya Jarmanii kan ta'e beekaan kun

- sochii jiminaastikii isa duraan tura irratti dabaluun jiminaastikiin **manneetii barumsaa** keessatti akka kennamu taasiseera.

Johaan-Gutees Muutes (1759-1839)-Beekaan kun

- jiminaastikii guddisuu fi babal'dhisuu keessatti hirmaachuun **Akaakayyuu jiminaastikii** (The grande father of Gyminastic) jedhamee nama beekamudha.
- Jiminaastikiin manneetii barumsaa **Pershi'a** jedhamu keessatti kan beeksise fi
- kitaaba adda addaa barreessee, maxxanseedha.Keessumma kitaaba **jiminaastikii dargaggotaaf (Gymnastic for Youth**) kan jedhu yeroo jalqabaa maxxansee nama baasedha.

Freediriik-Johaan (1778-1852)-

- Abbaa jiminaastikii dhugaa (The real father of Gyminastic).
- Leenjiin jiminaastikii akka **agarsiisa(exbihition)** jiminaastikii wajjiin walqabatee hojjetamuu qaba yaada jedhu dhiysedha. Yaadin kuni mootummaa biratti fudhatama argachuun bakki qopha'ee saffisaan maatiin hundumtuu akka keessatti hirmaatu taasifamee ture.
- Kaayyoo yaadame kana galmaan ga'uf meeshaalee jiminaastikii haaraa **uumee** itti fayyadame keessa waan akka:-
  - Ulee-bala-tokkee (Horizontal bar)

- Ulee-baal-lamee (parallel bar)
- Dugfardee(Side horse)
- Saanduqa (vaulting) turani.

1.5. OF-EEGGANNOO SOCHII JIMINAASTIKII KEESSATTI GOCHUU QABAMU.

- Sochii dura bakka mija'aa fi ga'aa ta'e filachuun mirkaneeffachuu.
- Fageenya tokkoo tokkoo Barataa gidduu jiru eeguu.walitti bu'iinsa hambisa.
- Sochiin dura qaama ho'isuu.Balaa irraa of eeguu fi sochii haala ga'aa fi quubsaa ta'een raawwachuuf.
- Gorsa Barsiisaa/tuu hojiirra oolchuu
- Meeshaalee balaa qaama irratti fiduu danda'an kan akka Qubeelaa, Ambaarrii/bita'oo/,warqee/Ziqeyaa/ qubaa fi kkf ofirraa baasuu.
- Kophee mucucaatu ykn mija'aa hintaane kaawwachuu irraa ofeeguu.
- Yommuu dadhabbiin nutti dhaga'amu sochii dhaabuu.
- Yommuu jiminaastikii meeshaan hojjennu meeshaan sun salphaatti kan hincabne ta'uu isaa mirkaneeffachuu.
- Tartiiba jiminaastikiin ittiin hojjetamu irratti hubannoo ga'aa ta'e qabaachuu.

BOQONNAA LAMA

2. DANDEETTII SOCHII JIMINAASTIKII BU'UURAA

2.1. Sochii Jiminaastikii bu'uuraa fi qindoomina daree

- Sochiileen jiminaastikii bu'uuaa kan ta'an hedduudha.Isaan keessaa sochiin
  - **hiriira**a fi
  - **qindoomina daree** isa tokkoodha.

Haalli hiriiraa fi qindoomina daree akkaataa armaan gadiitti kan eeramee jira.

2.1.1.Hiriira Uumuu/Line formation/fi qindoomina daree

- **S**haakala tokko fuuldura haala hiriira itti hiriirsinu jechuudha.
- Sochiilee addaa addaa tiif sararri baayyee barbaachisaa fi murteessaadha.
- Sararoota osoo hinuumin shaakala hojjechiifna yoo ta'e:
  - ✓ Hojiin hojjetamu miidhagina hinqabu
  - ✓ Sochiin sun haala seeraqabeessaa fi naamusa eeguun hin hojjetamu.
  - ✓ Namoota sochii sana hojjetan irratti balaan addaa addaa ga'uu ni danda'a.
  - ✓ Sochiin sun miidhagaa fi hawwatamaa hinta'u.

Sararri akkaataa addaa addaatti uumama.

Isaanis:-

- Hiriira tarree
- Hiriira tooraa
- Hiriira geengoo
- Hiriira walakkaa geengoo dha.

2.1.1.1.Hiriira tarree:

- Sararoota yeroo shaakala addaa addaa shaakalsiifnu itti fayyadamnuudha.
- Haala dhaabbii kanaa Barsiisaan dura goruun barattoota kallattiin to'achuu ni danda'a.
- sagaleen isaas sirriitti ni dhaga'ama.
- Barattoonni shaakala Barsiisaan itti agarsiisu arganii hojjechuu ni danda'u.
- Hiriirri kun**dalga bal'ata** malee **hojjaan hin dheeratu**.
- Hojjaan isaa barattoota **sadiin**kan ijaaramuudha.
- *Barsiisaan baay'ina Barattoota daree tilmaamuun daree mijeessuun ittiin barsiisuu ni danda'a.*

2.1.1.2.Hiriira tooraa

- Haalli dhaabbii isaa dheerinaan toora lamaan ,sadiin ykn sanaaoliin ta'uu ni danda'a.
- Faayidaan sarara kanaa Barattoonni sochii addaa addaa yommuu hojjetan sochii sana hojjechuudhaan dura sarara kana uumuudhaan haala fiigichaan qaama akka ho'ifatanii fi kkf fayyada.
- Haata'u malee barattoonni daree keessa yoo baayyatan hiriira tooraa fayyadamna.

2.1.1.3.Hiriira Geengoo

- **Barsiisaan** sarara geengoo keessa dhaabbachuu qaba.
- Geengoo fi sararri walakkaa geengoo yeroo **hedduu sarara shaakala gareef filatamuudha.**

2.1.1.4.Hiriira walakkaa geengoo

- Barsiisaan dura dhaabbata,Barattoonni itti galagaluun shaakalu.

2.1.1.5.Hiriira yommuu hiriirsinu kan nuti yaadachuu qabnu

- Kallattii aduu ilaaluu:Aduun dugda Barataa malee fuula ykn laphee Barataa argachuu hinqabu.
- Biyyoota haalli qilleensaa jabaa ta'e keessatti kallattii qilleensaa irraa ka'uun Barattoonni gara inni itti bubbisutti galagaluu qabu.Bubbeen dhufu dugda Barataa qofa argachuu qaba.
- Bakki ga'aa ta'e Barattoota gidduutti akka jiraatuuf harka gara cinaatti akka diriirsan gochuu.Gara bitaa/mirgaa/tti harka diriirsanii bakka ni hambiifatu.Booda bakka isaanii duraatti nideebi'u.

2.1.2.Gara kallattii addaa addaatti naanna'uu sochii jiminaastikii hojjechuu.

A. Gara bitaa fi mirgaatti naanna'uu

B. Gara duubaatti naanna'uu

C. Bakka dhaabbatanii jiranitti ol u'uutaaluu

D. Miila lamaan kallattii addaa addaatti utaaluu

Boqonnaa Sadii
Atileetiksii
Seenaa fi Guddiina Atileetiksii

3.1 Atileetiksii

- Atileetiksiin (FDU) (Track and field events) **sochii ispoortii**durii keessaa isa tokko dha.
- Kunis biyya **Misra (Egypt)** durii keessatti bifa **aartidhaan**gaggeffamaa akka ture seenaan ni ibsa.
- Dabalataanis akka seenaan jedhutti biyya **Giriik** keessatti dhaloota Kristoosin dura waggaa **1000** bifa **dorgommiitin gaggeeffamaa**ture jedhama.

- Atileetiksiin akkaata dalagaa isaatiin bakka gurguddaa **lamatti** qoodama.
  Isaanis:
  1.Dalagaa Dirree:yemmuu jennu kan **dirree of danda'e** irratti dalagaman ykn **dirree darbannaa** hunda isaa kan hammatu fi **utaalchaa** kan irra geggeefamu jechuudha.
  Fkn
  - dirree utaalch lafaa fi Olii,
  - darbanna beddee
  - Darbannaa waqaraa
  - Darbannaa eeboo dha

  2.Dalagaa Tooraa:yemmuu jennu **fiigicha sararaa** ykn **tooraa murtaa'aa** irraatti kan geggeeffamu yoo ta'u innis atleetiin tokko bakka, iddoo ykn sarara ittiin fiigu ykn dalagamuuf kan kennamuf ta'e fiigicha hunda kan hammatuu dha.
  Fkn
  - 60m, 100m,200m,400… maaraatoonii

3.2.Kaayyoo fi dantaa Atileetiksii (F.D.U)

1.Sababa**Fiigichaatiin** kan ka'e
- *dhiiga meeshaa keessaa heddumachun onnee* fi sonbaa jabeesuun
- dhiigni akka sirritti qaama keessa naanna'uu fi
- dandeettii hafuura baafachuu akka cimu gochuuf.

2.Sochii**darbanaa** qaama mudhii olii dagaagasuu fi jebeessuun garagaara.

3.Sochii**utaalchaatiin** kan ka'e irreewwan kutaa miilaa adda addaa akka jabaatuu fi kutaa qaama wal taasisuuf qarqaara.

4.Daa'immanii fi dargaggoonni muuxannoo sochii akka qabaatan gochuun qaamni fayyaa fi jabina akka qabaatu gochuuf gargaara.

5.Sochiiwwan kanaan kan ka'e jireenyaa fi dalagaa barbaachisaa ta'e dalagaan akka moo'atan gochuu fi muuxannoo akka argatan gochuuf.

6.Sochii keessatti qooda fudhachuun jireenya walii wajjiin jiraachuuttiif akka qophaa'an gochuuf.

7.Lammii naamusaan ijaaraman argamsiisuuf

8.Wal dorgommii adda addaa irratti hiramaachuun

- adunyaatti,
- biyyootaa fi
- ardii keessattii beekamuun walitti kaleena, tokkummaa, walgargaarsa fi beekumsa uumuuf gargaara.

3.3.Fiigichaa

Teeknikoota Bu'uura Fiigichaa

- Fiigichi gosa Atleetiksii keessa tokkoo dha. Kunis bakka **sadiitt**i qoodama
- Isaanis:-
  - Fiigicha gabaabaa 60m, 100m, 200m, 400m,
  - Fiigicha giddu galeessa
  - Fiigicha dheeraa jedhamuun beekamu.

3.3.1. **Fiigicha Fageenya Gabaabaa (Sprint run)** Atleetiksii (FDU)

- **Qabxiiwwan Fiigicha Gabaabaaf Barbaachisaan**
  - Madaala Qaamaa eegaa fiiguu
  - Harka sirrii malee olkaasuu fi diriirsuu dhiisuu
  - Jilba sirritti olkaasuu fi qajeelaan tarkaanfachuu.
  - Yeroo fiigichaa mataa sosochoosuu dhiisuu.
  - Yeroo fiigichaa sarara qajeelaan fiiguu.
  - Miila guutuun osoo hin ta'iin faana fi qubaa milaatiin ejjachuu.
  - Qaama bashannansiisaa gara fuula duraatti gadi jechuu.

- **Teeknikoota bu'uura fiigicha gabaabaa**
  - qaamaa bashaannansiisaa gara fuula duraatti gadii jechuu
  - sochii harkaa fi miilaa waltaasisuu
  - tarkaanfii gabaabaa fi dheeraa irraa deddebi'uun shaakaluu
  - Quba miila irratti ejjachuun hiixachuu gara fuula duratti deemuuf harkifamuu.
- **Kutaa fiigichaa ykn toftaalee /teekniika/ fiigichaa**
  Kutaawwan fiigichaa gabaabaa bakka **sadiitti** ramadamu isaanis
  - Ka'umsa /starting/
  - fageenya murtaa'e fiiguu /accelerating/
  - xumura /finishing/

- **Ajaja ka'umsa fiigichaa Fageenyaa Gabaabaa**
  - Bakkatti /on your mark/
  - Qophaa'i /Set/
  - Deemii /Go/

3.4.Teeknikoota Bu'uura Darbannaa (Fundamental techniques of throwing)

Darbannaan gosa atileetiiksii keessaa isa tokkoo ta'e dandeettii kan gaafatu dalaga (gocha) **dirreeti.**

- Darbannaan bakka **afuritti** qodama

Isaanis

- darbannaa eeboo (javelin),
- Beeddee (discus),
- waqaraa (shot-put),
- Burrusa (Hammer) yemmuu ta'an akkawalumaagalatti meeshaalee **uulfaataan kan dalagamaniidha /the weights**/ jedhamu.

3.4.1. Darbannaa Eeboo (Javelin)

- Darbannaan eeboo **dalagaa dirree** keessaa isa tokko ta'ee
  - walta'iinsa maashaalee qaamaa qabaachuu fi
  - wayita dalagamu jabina gaafata.
- Eeboon darbatame qilleensa keessa yeroo ooluu fi yeroo bu'u lafa waraanuu qaba.
- Haa ta'u malee eeboo fageenyaan darbachuu fi dorgomuuf tooftaalee adda addaa qaba.
- **Qabxiiwwan darbaannaa eebootiif barbaachisan**
  - eeboo jabeessanii qabuu dhiisuu
  - Yeroo eeboo qabatanii fiigan ykn tirtiiran fiixeen isaa kan fuula duraa fi duubaa akka lafa hin tuqne qixa gurratti qabatamuu qaba.
  - Eeboo darbachuuf harka gara cinaatti gar malee diriirsuu dhiisuu
  - Yeroo darbannuu mashaa harka fi gateetii bashannansiisuu.
  - Eeboon harka keessaa bahuuf fageenya 5m wayita hafu madaalaa qaamaa eeguun dafanii harka keessaa baasuun darbachuu.
  - Kallatti ykn kofa darbannaa sirriitti ilaaluu.
- **Sadarkaawwan darbannaa eeboof barbaachisan (steps)**
  - ❖ Qabannaa eeboo (the grip)
  - ❖ Eeboo baachuu (carry)
  - ❖ Fiiginsa (run) fi
  - ❖ Eeboo darbachuu (throuwing)

Dirree darbannaa eeboo

- ➢ Dirree eeboon irratti darbatamu kofa ***digirii 29*** qabuu fi
- ➢ **Dheer'ina bakka** qubannaa eeboo 100m
- ➢ **Bal'ina** iddoo qubannaa eeboo 25m
- ➢ **Dheer'ina fi Bal'ina** sarara **qophii** darbannaa (runway) 4m x 36.5 m

- **Ulfaatina fi Dheerina eeboo**

Ulfaatina fi dheerina eeboo akkataa saalan gabatee armaan gadii keessatti haa ilaaluu

		Dhiraaf	dubaraaf
1	Dheerina eboo	2.60m -2.70m	2.40-2.60m
2	Dheerina siibila fiixa eeboo (length of metal head)	Yoo xiqqaate 250mm Yoo baay'ate 330mm	Yoo xiqqaatee 250mm Yoo baay'ate 330mm
3	Ulfaattina eeboo	800gm	600gm
4	Furdina eeboo	Yoo xiqqaate 25mm Yoo baay'ate 30mm	Yoo xiqqaate 20mm Yoo baay'ate 25mm
5	Naannoo qabana eeboo	Yoo xiqqaate 150mm Yoo baay'ate 160mm	Yoo xiqqaate 140mm Yoo baay'ate 150mm

3.4.2. Darbannaa Beddee

- Beedden biyyaa Giriikii keessaatti wanta dhagaa fakkaaturraa fooyyeessuun akka waldorgommi irratti dhiyaatu waan ittii fayyadamaniif, boodarrattii sadarkaaa isaa eeggatee olompikii irratti dhiyyachuun kan danda'eedha.
- Beedeen **mukaa, sibiila** (steel-rimmed hardwood).
- Sibiila slphaa fi seentaatiikii ykn gommooa irraa kan qophaa'eedha.
- Beedde qabatanii **naanneesuun, ykn raaraasuun** of irraa naanna'uun kofa kenname sirriitti ilaaluun kan darbatamuu dha.
- Darbaannaan beeddee kan darbatamu bakka geengoo gocha kanaaf qophaa'e keessattidha. kana jechuun taphi (darbannaan) beeddee geengoo qopha'een ala ba'uudhaan darbaachuun hin hayyamamu.

Soochiiwwan bu'uura darbannaa beeddee

1. Qabannaa beeddee sirrii ta'e.
2. Dhaabbii sirrii ta'e
3. Raasama harkaa
4. Dabarsuu /turn/
5. Darbannaa /throw/

Darbannaan beeddee qindoomina wantoota sadii of keessaa qaba. Isaaniisa;

1. Angoo /hanga/ power
2. Ariitii to'achuu fi /speed/
3. Yeroo eeguu /timing/

1. Ijaarsa Dirree Darboo Beddee

Dheer'ina fi bal'ina sararoota dirree darbannaa beddee irratti argamanii haala armaan gadiin taa'aniiru:

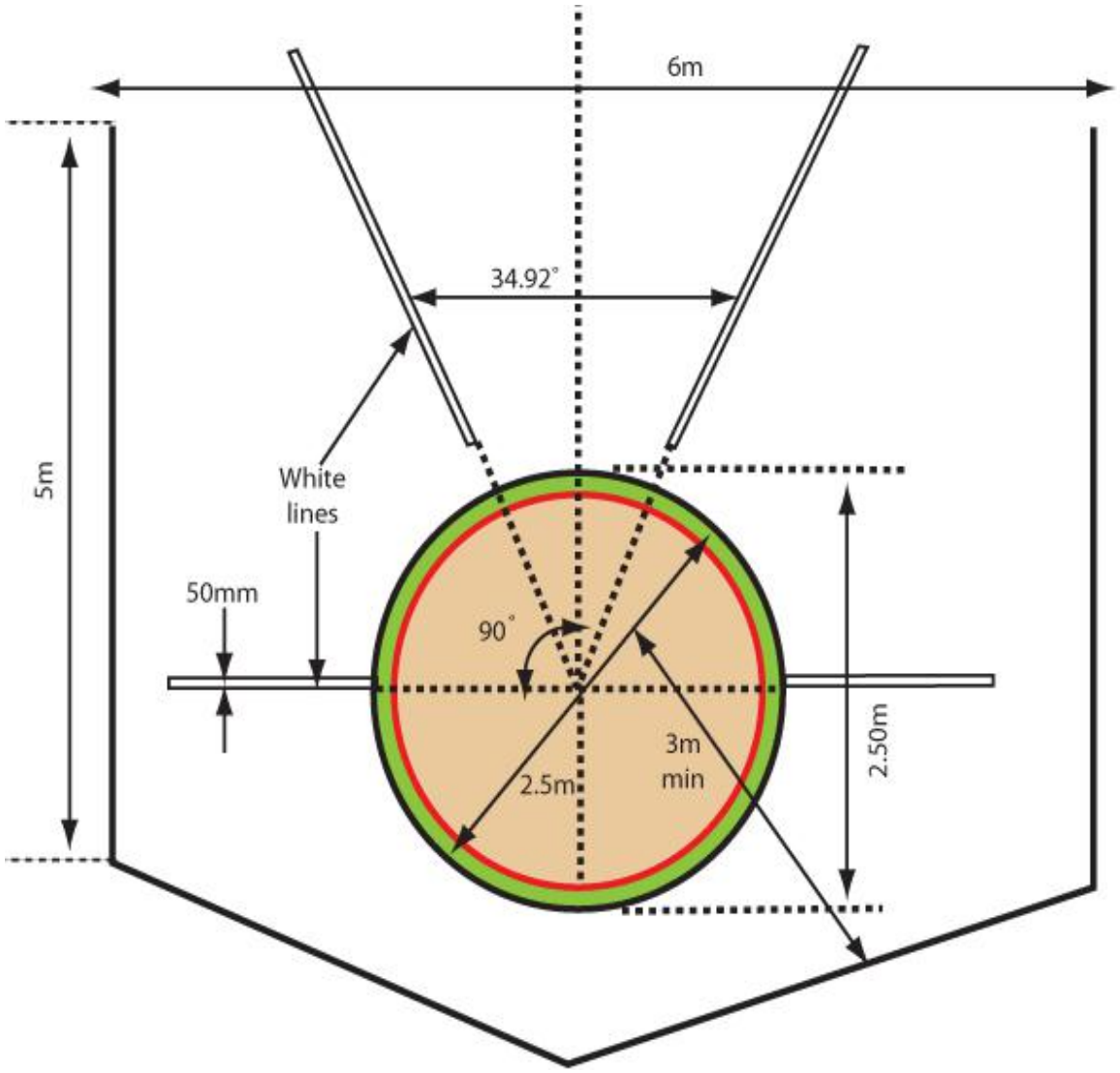
- Diyaameetira geengoo **2.5m**
- Kofa iddoo qubanna beddee **34.92**
- Dheer'inafi Bal'ina shiiboo **balaa ittisu 6m x 5m**
- Bal'ina sararootaa **5cm**

Ulfaatiina Beeddee: - uulfaatiin beedde akkataa **saalan** garaagarummaa ni qaba. Iniis

- dubaraaf kiiloogiraama **1 kg**
- dhiiraatiif kiloogiraama **2 kg** yemmuu ta'u **diyaameetirii beddee** ilaalchisees akkuma ulfaatina isaati **saalan** garaagarummaa ni qaba.

Innis:

- Dhiiraatiif miiliimeetira **219 yemmuu ta'u- 221**
- Duubartiif miiliimeetira **180 ta'a -182**
- **Furdinni** beeddee **dhiiraaf** miiliimeetira **44** yemmuu ta'u **duubaaraaf** miiliimeetira **37** ta'a.



Fakkii: Dirree darbannaa beddee

3.4.3.Darbannaa waqaraa

- Darbaannaan waqaraa sochii atleetiksii keessa tokko ta'e darbachuudhaaf darbannaa biro caalatti kan**human barbaaduu** dha.
- Darbaannaan waqaraa darbata haa jedhamuu malee waqaraan **darbachuu osoohin taane dhiibuu dhaan (push and put) kan** raawwatatamuudha.
- Darbannaan waqaraa (waqaraa dhiibuun) kan eegaluu ykn kan jalqabamu **qaama mudhii olii gara** duubaatti xiqqoo dabsuu fi miila mirgaa dabasuudhaan kan eegalamuudha.

- Geengoo keessa **naana'uun kan raawwatamuu** madaala qaamaa booderraa gara fuulduratti dabarsuudhaan ta'a.
- Gateettiin naanna'u kan eegalu kallatti waqaraan itti darbatamu irraa ka'eeti.

Haala dhabbii qaamaa (body position)

- **Geengoo 2.135m** qophaa'e keessa dhuma ykn duuba geengoo dhaabbachuu
  - Abbaan harka mirgaatiin darbatu miila mirgaa gara kallatti ittii darbatuuttii naanneessuu.
  - Harka bitaatiin darbachuuf immoo miila bitaa qajeelaan kallatti itti darbatuutti naannessuu.
  - Wayita harka mirgaatin darbachuun barbaadamuu miila isa bitaa miila isaa mirgaarraa **60cm** fageessanii geengoo keessa fuula dura gochuun dhabbachuu.
  - Qaama keenya kallatti waqarri itti darbatamutti **kofa 90** gochuun qajeelaan dhabbachuu.

Qabxiilee bu'uuraa darbaannaa waqaraa

1. Qubbeen harka sadan dhadheeroo jidduu buusarratti dabsuun waqaraa qabaachuu.
2. Quba guddaa fi quba moggee (qaba xiqqaa) irraa oolchuun barruu harkaa keessaa osoo hin galchin ykn hin seenin waqaraa qubbeen lamaan akka diriiranittii qabuu.
3. Qubni harkaa inni guddaan karaa cinaatii waqaraa irratti muldhachuu qaba.
4. Qubni moggeen (xiqqaan) qauba qubeelaa birratti-diriirsuun waliirraa fageenssani waqaraa qabachuu.

Akkataa darbannaa waqaraa

Haallii darbannaa waqaraa gosa **lamaatu** jira. Isaanis:

1. gara cinaatti mucucaachuu fi
2. Gara dubaattii mucucaatanii ofiirra naanna'uun ta'a.

Darbannaa waqaraa keessatti teekinikoonni bu'uura ta'an.

a. Haala qabannaa waqaraa (the Grip)
b. Qindoomina kutaalee qaamaa fi darbannaa (the Delivery)
c. Mucucaachuu (The glide)
d. Jijjiiraa qaamaa (the Reverse)

Ulfaatina fi dirree waqaraa

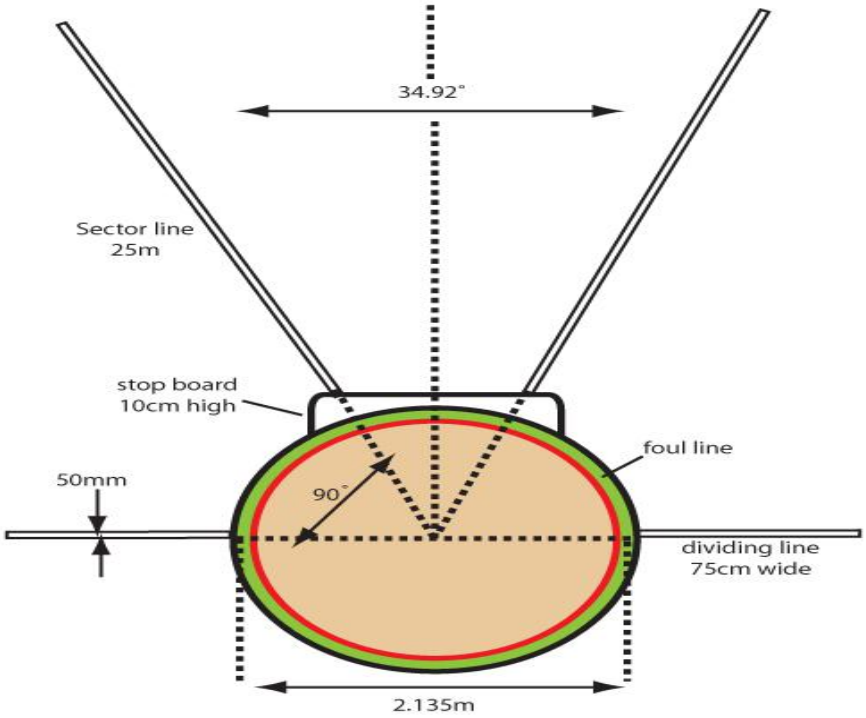
Ulftaatiinni waqaraa **akkaataa saalaatiin** garaagarummaa qaba.Innis Gabatee /chaartii/ armaan gadii keessatti tarreefame jira.

Waqaraa	**Dhiira**	**Dhalaa**
Ulfaatinnaa xiqqaa Ulfaatii guddaa	Barattoota sar. 2ffaa 5.44kg 7.260kg	3kg 4kg
Naann'insa xiqqoo Waqaraa (diyaameetira)	110mm	95mm
Naana'insa guddaa	130mm	110mm

2. Ijaarsa dirree darboo waqaraa

Dheer'ina fi bal'ina sararoota dirree darbannaa waqaraa irratti argamaniifi fakkii isaa haala armaan gadiin taa'aaniiru:

- **Diyaameetira** geengoo **2.1345m**
- **Kofaa** waqaraan keessa qubatu **34.92^0**
- **Dheer'ina** sarara dangaa waqaraan keessa qubatu **25m**
- Ol-dheer'ina sanqaa fuulduraa **10cm**
- Bal'ina sararoota **5cm**



Fakkii: Dirree darboo waqaraa

3.5.Utaalchaa

Utaalchi gosa Atleetiksii (FDU) keessaa isa tokkoo ta'ee dalagaa dirree keessatti ramadama.Utaalchi sochii uumamaa ta'e haa ramadamu malee haala waldorgommiitiin erga raawwatamu jalqabee kaasee dorgomtootni fageenya guddaa galmeesisuudhaaf tooftaa hammayyaatiin fayyaadamaa jiru.Atleetiksii keessatti sochiiwwan utaalchi**lafarraa gosa lamatu** jiru

Isaanis:

1. Utaalcha dheeraa
2. utaalcha tar sadee

- **Utaalchi lafa** irraa walumaagalatti **sochii salphaa** dha.

Tooftaalee ykn Raawwannaa utaalcha kanaaf nu barabaachisu:

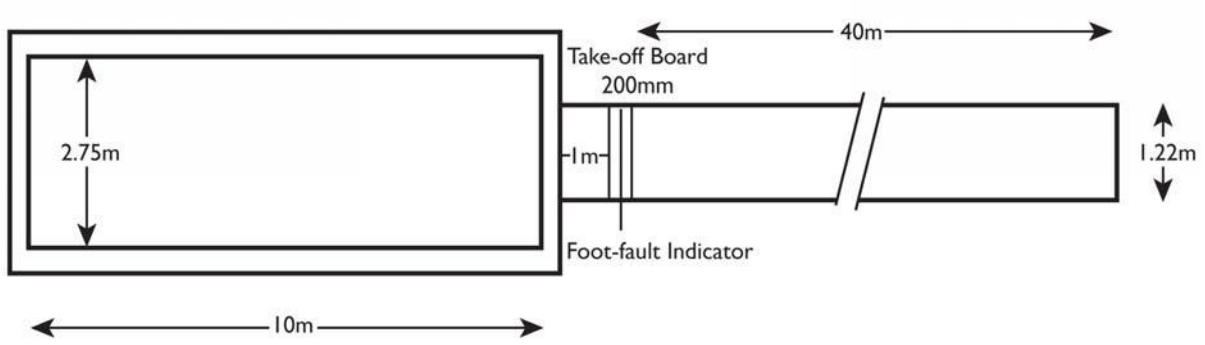
1. Fiiginsa ariitii
2. humna walitti qabachuu [humnummaa]
3. utaalcha hanga danda'ame ol ka'insa qabu (qilleensa kessa balali'uu)

4.Fageenya hanga dandeettii keenyaatti utaaluun seeraan qubachuu

3.5.1.Dirree Utaalcha lafarraa

Dheer'ina fi bal'ina sararoota dirree utaalcha lafarraa irratti argamaniifi fakkii isaa haala armaan gadiin taa'aniiru:

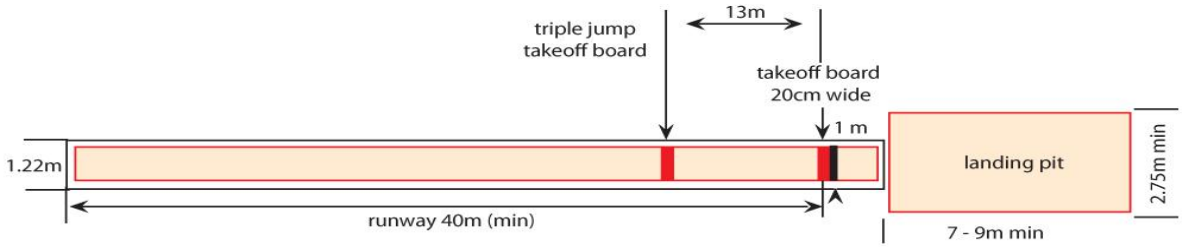
- **Bal'ina dirree** lafa irratti utaalamu **2.75m**
- Dheer'ina dirree lafa irratti utaalamu **10m**
- Dheer'ina fi bal'ina sarara fiiginsaa ariitii **40m x 1.22m**
- Bal'ina sanqaa ka'uumsaa **20cm**
- Fageenya boola utaalchaafi sanqaa gidduu jiru **1m**



Fakkii: Dirree utaalcha lafaarraa

3.5.2.Ijaarsa Dirree Utaalchaa Tar-sadee

Dirree utaalcha tar-sadee dirree utaalcha lafarraa waliin kan wal-fakkaatu ta'ee dirreen utaalcha tar-**sadee sanqaa ka'uumsa lama qaba.** Sanqaan tokko bakkuma kan**uutalcha lafaarraa** yoo ta'u inni lamaaffaan immoo bakka **hoppiin** itti raawwatu ta'ee sanqaa jalqabaa irraa gara duubaatti **dhiiraaf meetira13** fi **dubaraaf** immoo meetira **11** fagaate argama. Bakkii qubannaas immoo **7-9m** dheerata.



Fakkii: Dirree utaalcha tar-sadee

3.5.3.Ijaarsa Dirree Utaalcha Olii

Dirreen utaalcha olii **firaashii** ykn **afata** irratti kan raawwatu ta'ee baratan muka dalgee irraan qilleensa keessaa balali'uun darbu gaafata.

Dheer'ina fi bal'inafiraashii ykn **afata** dirree utaalcha olii irratti raawwatamuus immoo:

- Fiiraashii/hafata 4mx5m
- Garaagar fageenyi dhabaa mukaa ykn sibiilaa **4m – 4.04m**
- Dheer'inni ulee **3.98m - 4.02m**
- Fuurdinni fiiraashii **0.75m/75cm**
- Bakki fiiginsa ariitii **26m** dha
- Ulfaatina ulee **2kg**
- Utubaa ulee baatu **0.40cm x 0.60cm**

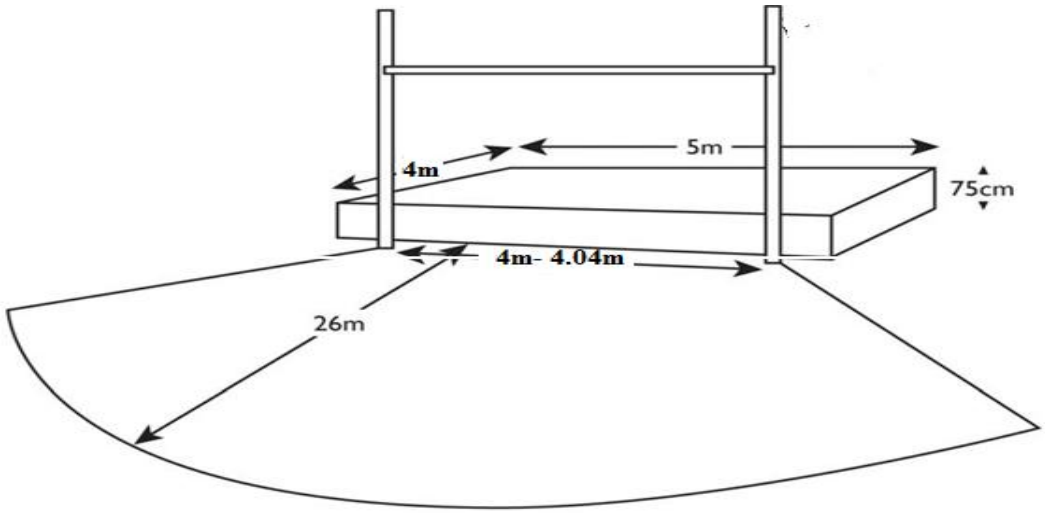
Maloota utaalcha olii ilaalchisee hanga ammatti kan baayinaan beekaman bakka **afuritti (4)** ramadamu. Isaanis

1. mala uitaalcha qaxxaamuraa (scissors method or style)
2. mala utaalcha weestarani Roolii (western roal method)

3. mala utaalcha miila barganfachuu (straddle method)
4. Mala utaalcha foozibarii (fosbury flop method) jedhamanii beekamu.

Malleen utaalcha adda addaa kan armaan oliti ibsaman kun akkaataa kenniinsa fayidaa fi tajaajila isaaniitiin kan ramadaman yoo ta'an tookkon tokkon isaanii tooftaalee mataa isaanii qabu. Isaaniis:

- fiiguu ykn tirtiiruu (approach run)
- ka'uu (take off)
- qilleenssa keessa balali'uu (flight)
- qubachuu ykn ofirraa gadi taa'uu (landing)



Fakkii: Dirree utaalcha olii