

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

Maraton koşularında yalnız bacaklar kollar değil, karın kasları dahil vücudun bütün kasları hareket eder. Maraton koşularında çıkış ve bitişler genellikle stadyum içinde olursa da bu şart değildir. Ana yollar üzerinde koşulan bu yarışmalarda trafik ekipleri de görev alır.

Yarışma öncesi her atletin sağlık kontrolünden geçmesi ve koşar raporu alması zorunludur. Mesafeler kilometre ve mil olarak yol boyunca gösterilir. Her 5 km.'ye yerleştirilen resmi yiyecek – içecek merkezlerinde atletlerin istedikleri yiyecekler ve içecekler bulundurulur. Bir maraton koşucusu koşu sırasında 3000 kilo kalori kadar enerji harcar.

Eski yıllarda atletler, yiyeceğe fazla önem vermelerine rağmen son zamanlarda sadece suyla ağızlarını çalkalayıp yüzlerini ve başlarını ıslatmakla yetinmektedirler. Yollar üzerinde yapılan yarışmalarda parkur, koşu çizgisi boyunca ölçülür. 50 m.'den fazla fark kabul edilmez.



Atletizm 1

b) Yürüyüş: Bir spor dalı olarak yürüyüş, adımların zeminle temasını kaybetmeden hızla ilerlemeye dayanan, Olimpiyat Oyunları'nda yer alan, hafif atletizm dalında bir spordur. Yürümek ile yürüyüşü birbirine karıştırmamak gerekir.

Yürüyüş başlı başına bir spor olup, kuralları, tekniği ve taktiği olan, karın adalelerinin yardımıyla ayaklar ve bacaklarla yapılan, kollarla dengelenen bir ilerleme hareketidir.

Yürüyüş sporu ilk kez 1867 yılında İngiltere'de yapılmış, 1908 yılında 16.090 m. olan mesafe daha sonra 10 km.'ye inmiştir.

1948 yılında ise pistte 10 km., yolda 50 km. olarak belirlenmiştir. 1956 yılından itibaren de yarışmalar bu mesafede yapılmaktadır.



Atletizm 1

Türkiye'de 1940 yılında Robert Koleji'nde yapılan atletizm yarışmalarında, 1500 m yürüyüş yarışması yer almasına rağmen, ilk resmi yarışmalar 1952 yılında İstanbul'da yapılmaya başladı. İlk yürüyüş yarışması 10 km. üzerinden Fenerbahçe Stadı'nda yapıldı.

Bu yarışmalarda yer alan ilk Türk atletleri Selahattin Yıldız, Vartan Avukyan ve Isak Franco'dur.

Gerek pistte ve gerekse yollarda yapılan yürüyüş sporunda ayaklar, zeminle temasını kaybetmemeli, öne doğru atılan ayak topuğu, diğer ayak yerden kalkmadan yere temas etmelidir.

Önce zemine ayak topuğu, sonra taban, sonra da ayak değeri. Bu da ayakların kalçadan hareket ettirilmesi ile mümkün olur.

Atletizm 1

Yürüyüş sporu yapanların giydikleri ayakkabılar, zorlanmaya dayanıklı ve hafif olmalıdır. Ayakkabı bantlarının mafsalları koruyacak şekilde ve ökçeye doğru kama şeklinde bir artımı vardır. Taban kalınlığı 13 mm.'yi geçemez. Topuk ise tabandan 13 mm. daha yüksek olabilir. Yürüyüşçüler genellikle beyaz güneş şapkaları ve güneş ışınlarını yansıtan açık giysiler kullanırlar. Kalın çorap giyerler.

Yürüyüş yapanların bacak ve baldır kasları çok gelişir. Bu spor kan dolaşımını hızlandırır, adaleleri geliştirip iç organların çalışmasını düzene sokar.

Yürüyüş yarışmalarında da koşularda olduğu gibi adım uzunluğu ve saniyedeki adım sayısı çok önemlidir. Diğer önemli noktalar; ayakların düz bir hat üzerinde hareket etmesi bacakların temposudur.

Atletizm 1

Yürüyüşte iki stil vardır. Birincisi Avrupa Stili olup, atletler çok kuvvetli kol hareketi içeren bir stil uygular. İkincisi de Meksika Stili olup, atlet baş, omuz ve gövdesini sallayarak yürür. Yollar üzerinde yapılan yürüyüş yarışmalarında yarışmacıların güvenliği sağlanmalıdır. Yarışmalarda 5 km. aralıklarla içecek istasyonları bulunur.

Organizatör ya da atletlerin kendi sağladıkları bu içecek- yiyecekler, atletlerin kolayca bulabileceği ve ellerine verilecek biçimde yerleştirilir. 20 km.'den sonra yalnız su sağlayan istasyonlar vardır.

Yürüyüş yarışları hem pistte hem de yolda yapılabilir. Olimpiyat Oyunları'nda yer alan yürüyüş yarışmaları 20 ile 50 km. üzerinden yapılır. 50 km. olan yarış, maratondan 8 km. daha uzun olup, en uzun mesafe yarışıdır. Bayanlar 10 km. üzerinden yürüyüş yarışmalarına katılırlar.

Dünya Kupası için IAAF'ın belirlediği yürüyüş yarışı, erkekler için "Lugono Kupası" ve bayanlar için "Lochboin Kupası"dır. Yarışmalarda yarışmacının yürüyüş biçimini, yarışın herhangi bir anında kurallara uyup uymadığını kontrol etmekle görevli, her atlet için birisi lider olmak üzere üçer hakem bulunur.