

# **ATLETİZM Koşular**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Atletizm Dünya Tarihçe

Atiklik, çeviklik, kuvvet gibi beden yeteneklerini geliştirme esasına dayanan ve koşu, atma, atlama hareketleriyle yapılan, çeşitli dallarda tek başına icra edilen vücut çalışmalarına atletizm denilmektedir. Olimpiyatların esası olan atletizm, ana spor sayılır.

Kökü, eski Yunancada başarı, armağan, savaş, kavga anlamlarına gelen Athlos sözcüğüdür. Çeşitli mesafeler üzerinden yapılan sürat ve mukavemet koşularıyla, disk atma, cirit atma, gülle atma, çekiç atma, tek adım(uzun) atlama, üç adım atlama, yüksek atlama, sırıkla atlama dallarına ayrılır. Ayrıca beş yarıştan kurulu pentatlon ve on yarıştan kurulu dekatlon bölümleri de mevcut bulunmaktadır. Atletizm günümüzde çok yaygın bir şekilde yapılan bir spor dalını oluşturmaktadır.

Atletizmin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. Çünkü insan bedeni her daim vardı. Ancak bir spor olarak benimsenmesi eski Yunanlılara dayanmaktadır. Çin, Hindistan, Mezopotamya, [Mısır](#) ve Girit' de yapılan tarihi kazılarda bu sporun yıllar öncesinden var olduğunu kanıtlayan belgeler ele geçirilmiştir. İlk atletizm yarışmalarının MÖ. 1453 yılında [Yunanistan](#)'da Tanrıça Athena'nın(zekâ, sanat tanrıçası) adına Pan Athenian Oyunları olarak düzenlendiği elde edilen tarihi eserlerden bilinmektedir. **Yazar: Derya Talas (bilgiustam)**



# Atletizm Dünya Tarihçe

Eski Yunan'da düzenlenen atletizm yarışmalarının en önemlisi ise, Zeus onuruna düzenlenen Olimpia yarışması olmuştur. Bu sporda hız koşuları olan Dromos, uzun mesafe koşuları olan Dolioshos, silahlarla kuşanılmış olarak yapılan Hoplites, ellere meşaleler alınarak koşulan Lampadedromia ile Halma adıyla anılan uzun atlama, Discabolia denilen disk atma ve Acontismos diye adlandırılan cirit atma ve Penthatlon denilen beşli yarışlar atletizmin temelini oluşturmuştur.

Yapılan tarihi araştırmalardan eski Romalıların ve Meksika'daki Mayaların da atletizm ile uğraştıkları ortaya çıkmıştır. O dönemlerde bu bölgelerde yapılan atletizm özel bir önem taşımaktaydı çünkü o toplumlarda atletizm kutsal sayılmaktaydı.

1861 yılında ilk atletizm kulübü Mincing Lane Athletic Amerika'da kuruldu. Daha sonra 1877 yılında İngiltere ile İrlanda arasında uluslararası atletizm yarışmaları düzenlendi. 1913 yılında bu spora yeni bir yön vermek amacıyla Uluslararası Atletizm Birliği kuruldu. O günden sonra bu spor dalında, kuralların ve yönetmeliklerin hazırlanması ve organizasyonların yapılması görevi Uluslararası Atletizm Birliğine verildi.

**Yazar:** Derya Talas (bilgiustam)



# Atletizm Türkiye Tarihçe (Kaynak: T.A.F.)

Ülkemizde 19. yüzyılın sonuna doğru Mekteb-i Sultani'de (Galatasaray Lisesi) Fransız beden eğitimi öğretmeni Mösyö Curel'in derslerdeki uygulamasıyla başlayan atletizm, 1896'da Rumlar tarafından kurulan Tatavla Heraklis Kulübü'nün (bugünkü Kurtuluş Spor Kulübü) atletizm branşında idmanlar yapılmaya başladığında yeni döneme geçti. 1912 yılında Stockholm'de yapılan 5. Yaz Olimpiyatları'nda yarışan Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan, Türkiye'nin ilk olimpik sporcuları oldular.

1922'de oluşturulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın içinde önemli bir birim olan atletizm, bu şekilde bir nevi federasyon yapısına kavuştu. 5 Eylül 1924'de Eskişehir'de Türkiye Atletizm Şampiyonası'nın birincisi yapılırken, aynı yıl Türkiye'nin IAAF'a (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği) üyeliği gerçekleşti.

1948'de Ruhi Sarıalp, Londra Olimpiyatları'nda Türkiye'ye uluslararası düzeydeki ilk büyük başarıyı getirerek üç adım atlamada bronz madalya getirdi.

70'lerde İzmir, Mersin ve Eskişehir bölgesi başta olmak üzere Anadolu'dan çıkan atletler Türkiye şampiyonalarında başarılı olurken, uluslararası platformlarda durgun bir döneme girildi. 1980'lerde yeniden canlanan atletizmde Türkiye rekorlarının en fazla yenilediği on yıllık periyot yaşandı.

Özellikle 2000'li yıllarda uluslararası şampiyonalarda başarıları artan Türkiye'de atletizm federasyonu, 2012'de 90 yılını geride bıraktı. O yıl İstanbul'da Dünya Salon Atletizm Şampiyonası'nı organize eden Türkiye Atletizm Federasyonu, son yıllarda büyük şampiyonalarda önemli sonuçlar yakaladı.

2016'da Avrupa Kros'ta tarihte ilk kez madalya sıralamasında birincilik ve tüm Balkan şampiyonalarında zirveye abone olan Türkiye, bölgesinde önemli bir atletizm gücü haline geldi.

2017'de Ramil Guliyev, Londra'da Türk atletizm tarihinde büyüklerde dünya şampiyonluğu kazanan ilk isim olma başarısı gösterdi. Guliyev, aynı yıl içinde İslami Dayanışma Oyunları'nı, bir yıl sonra Akdeniz Oyunları ve Berlin'deki Avrupa Şampiyonası'nı da kazandı. Türkiye son yıllarda giderek artırdığı uluslararası madalyaları ve çıkardığı yıldız atletlerle Avrupa'nın önde gelen atletizm ülkeleri arasına adını yazdırdı.

Türkiye'deki en popüler spor dalları arasında bulunan atletizmde 2019 itibarıyla 180 bini aşkın lisanslı sporcu, 1000'in üzerinde kulüp bulunmaktadır. Türkiye Atletizm Federasyonu'nun faaliyet takviminde dokuz ayrı lig yarışması, onlarca yurt dışı teması olmak üzere her yıl 200'ün üzerinde faaliyet yer almaktadır.

# Atletizm 1

## Koşular

Atletizmin bir dalı olan koşular, önceden belirlenmiş çeşitli mesafelerde koşularak rakiplere ve zamana karşı yapılan mücadeleyi ifade eder.

Tüm zamanların en eski ve en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Pist yarışları ve yol yarışları olarak iki ana dala ayrılır. Pist yarışmalarında belirli bir mesafede en hızlı koşmak esastır.

Tüm koşular “kronometre” denilen zaman ölçüsü ile ölçülür.

(Fotosel)



# Atletizm 1

## Koşular

Yarışmalar özel atletizm stadyumlarında yapılır. Stadyumun çevresinde kulvarlara ayrılmış elips biçiminde koşu pisti vardır.

Ortadaki çim alan ise atma ve atlama yarışmalarına ayrılmıştır. Bütün yarışmaların oyun alanları stadyum üzerinde aynı anda bulunur ve aynı anda birkaç yarışma birden yapılır. Bununla birlikte yarışmalar açık havada ya da salonlarda düzenlenebilir.

Salon müsabakalarında atma yarışmaları yapılmaz ya da değişik uygulama ve yöntemlerle yapılır. Fakat resmi dünya rekorlarının mutlaka açık havada kırılması, 100 m. düz ve 110 m. engelli yarışlarında ise arkadan esen rüzgarın hızının saniyede 2 m.'yi geçmemesi gerekir.



# Atletizm 1

**Pist yarışları 6 bölümden oluşur:**

- a) Sürat
- b) Orta Mesafe
- c) Uzun Mesafe
- d) Bayrak Koşuları
- e) Engelli Koşuları
- f) Hendek



# Atletizm 1

**Yol yarışları 4 bölümden oluşur:**

- a) Maraton
- b) Yürüyüş
- c) Kır
- d) Sokak (Yol) Koşuları





# Atletizm 1

**Bu iki ana dal dışında bir de birleşik yarışlar vardır. Bu iki bölümden oluşur:**

- a) Dekatlon
- b) Heptatlon

## **PİST YARIŞLARI**

Pist yarışları, genellikle 400 m.'lik elips biçimli pistlerde yapılır. Yarışmalar 6 bölümden oluşur:

