

# **ATLETİZM**

## **1**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Atletizm 1

## 2- 1500 m. Koşusu:

Bu koşu kuvvetli, dayanıklı ve süratleneceği yeri iyi bilen atletlerin başarabileceği koşudur.

1500 m. koşucularının kendi vücudu ahenkli ve uyumlu olmalı, ayakların tabanı ile basarak koşmalı, nefes alma ritmi düzgün olmalıdır.

Bilinen temposunu değiştirmeden korumalı, son 100-300 m.'de süratlenmelidir.



# Atletizm 1

## c) Uzun Mesafe Koşuları:

Uzun mesafe koşuları, finişte atağa kalkmanın orta mesafede olduğu kadar önem taşımadığı, her şeyin tempoya bağlı olduğu son derece sağlam bir yapı isteyen koşulardır.

Uzun mesafe koşularında da stil ve nefes çok önemlidir. 2 m.'de bir nefes alınıp verilir.

Adımlar kısa ama daha serbest olup, ayaklar yere tabanla basar.

Adımlar makineleşmiş bir tempoyla atıldığı için, bir diğer adı da "Araba Koşusu"dur.



# Atletizm 1

Dünyada en ünlü uzun mesafe koşucusu, Finli Atlet Paavo Nurmi'dir.

Nurmi, mesafeye göre "devamlı bir tempo" ile adım atmanın faydasına inanır ve koşu mesafesini turlara bölerek, her turu belirli bir zamanda geçmeyi hedeflerdi.

Bu "tempo" sistemiyle 1923'te Stokholm'de 4 dk. 10 sn. ile dünya rekoru kırdı.

Uzun mesafe koşan diğer ünlü atletler olarak Avustralyalı Ron Clarke, Etiyopyalı aynı zamanda maratoncu Abebe Bikila ve Doğu Alman Waldener Ciepinski'yi sayabiliriz.



# Atletizm 1

**Uzun mesafe koşuları mesafelerine göre üçe ayrılır:**

- 1- 3000 m.
- 2- 5000 m.
- 3- 10000 m. Koşusu

1- 3000 m. Koşusu: Pistin 400 m. uzunluğundaki bölümünün 7.5 tur olarak koşulduğu uzun mesafe koşusudur.

Bu koşu 1982 yılına kadar bayanların en uzun mesafe koşusu iken, aynı yıl Avrupa Şampiyonası'nda bayanlar maraton da koşturmaya başlamıştır.

