

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

c) Kır Koşuşu: Kırsal alanlarda inişli-çıkışlı toprak üzerinde yapılan uzun mesafe koşusudur. Kros olarak da bilinir. İlk uluslar arası yarışma Fransa ile İngiltere arasında 1898'de yapılmıştır.

1903 yılında İngiltere, İrlanda ve İskoçya'nın katılımı ile başlayan şampiyonaya daha sonra diğer ülkeler de katılmıştır.

1924 yılında yaz yarışmalarına uygun olmadığı için Olimpiyat Oyunları'ndan çıkarılmıştır. 1962 yılında IAAF, uluslararası kuralları yeniden belirlemiş, 1967'de ilk kez bayanlar arası kır koşusu düzenlenmiştir.

ABD'den erkeklerde Pat Porter, ard arda 8 kez kazanarak, kır koşusunda ulaşılması güç bir rekor sahibi olmuştur.

IAAF'nın belirlediği uluslar arası yarışmanın standart mesafesi, erkekler için 12 km.'dir. Kır koşusu, belli bir pistten düzenlenmediği için dünya rekoru tutulmaz.

Atletizm 1

Bu koşuya katılacaklar sıkı bir sağlık kontrolünden geçirilmeli, kalp ve ciğerlerinin sağlam olmasına özellikle dikkat edilmelidir. Kır koşusu, bir kış sporu olup, her türlü hava koşullarına katlanan atletlerin, azim ve iradeleri ölçülür ve atlerler yaz oyunları için hazırlanma fırsatı bulurlar. Atleler yn Őapka ve eldiven kullanıp, her zemine uyum sağlayan “waffle” tipi sentetik tabanlı ayakkabılar giyerler.

Kır koşuları, bireysel yarışlar ve takım yarışları biçiminde yapılır. Takım koşularında her takım 6-9 atletten oluşur. Bu takım yarışlarında kaç sporcunun puanlarının değerlendireceği önceden belirlenir. Belirlenen sayıda en az kötü puanı alan takım, yarışı kazanır. Kır koşularının bir değişik türü de bayraklı kır koşusudur. Bu yarışlarda bayrak yerine koşucu, koşacak olanın eline dokunur.

Kır koşularında koşu yönünün sol tarafından kırmızı, sağ tarafına beyaz flama dizilir. Gereкли noktalarda kontrol için hakem bulundurulur. Yarış sonunda it veya iple belirlenen ve tüm koşucuların teker teker geçebileceği, huni biçiminde bir finiş tüneli vardır. Tüm yarışmacılar bu tünelden geçerken, hakemler tarafından numaralanarak bitirme dereceleri yazılır.

Atletizm 1

d) Yol Koşusu: Kış koşularının değişik bir türü olup, şehir içindeki ana cadde ve sokaklarda koşulur. Türkiye’de ilk kez 1922 yılında Fatih ile Harbiye arasında koşuldu. Şehir trafiğinin yoğunlaşması bu koşulara olan ilgiyi azaltmasına karşın, Ankara’da yapılan 2000 yılında 65’incisi. düzenlenen “Büyük Atatürk Koşusu”, 10 bin 500 m.’lik bir sokak koşusu olarak yapılmaya devam etmektedir. Ayrıca Hürriyet gazetesi tarafından düzenlenen “Dedeler Yarışı” da, 1980 yılından beri bir sokak koşusu olarak sürdürülmektedir. (50-55, 56-60, 61-65 ve 66 ve daha üstü yaş gruplarında). Bir diğer sokak yarışı da Asya – Avrupa Maratonu ile yapılan halk koşusudur.

BİRLEŞİK YARIŞLAR:

Bir diğer adı da Kombine Yarışlar olan bu yarışlar, koşma, atma ve atlamalardan meydana gelir. MÖ. 8. yy.’dan itibaren atletizm müsabakalarında yer almaya başlamış olup, önceleri beş dalda yapılırken, sonraları İskandinav ülkelerinin öncülüğü ile 10 dalda yapılmaya başlandı. Birleşik yarışlar dekatlon ve heptatlon diye ikiye ayrılır. Günümüzde dekatlon ve heptatlon yarışmaları bir bütün olarak görülmektedir. Atletlerin iki gün süren bu yarışmalara bedensel ve ruhsal yönden çok iyi hazırlanmaları gerekir. Birleşik yarışlar ikiye ayrılır. Buna 1981 yılından beri koşulmayan pentatlonu da bilgi sahibi olmak amacıyla ekleyebiliriz.

Atletizm 1

a) Dekatlon (Onlu yarışma / erkekler)

b) Heptatlon (Yedili yarışma / bayanlar)

a) Dekatlon (Onlu Yarışma): Sürat, kuvvet, ve beceri isteyen karışık yarışmalardır. İlk kez 1884 yılında Amerika'da uygulandı. 1912 yılında Stockholm Olimpiyat Oyunları ile oyun programına dahil edilmiş ve bundan sonra da giderek önem kazanmaya başladı.

Dekatlon, erkekler arasında yapılan on yarışma dalından oluşan birleşik yarışlardır. İki gün süren bu yarışmalarda birinci gün; 100 m., uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 m. koşulur. İkinci gün; 110 m. engelli, disk atma, sırıkla atlama, cirit atma ve 1500 m. koşulur.

Bir de 5 yarışma dalından oluşan (uzun atlama, cirit atma, 200 m., disk atma ve 1500 m.) ve bir günde yapılan beşli yarışmalar vardır.

Atletizmin programında olduğu gibi, hiçbir atletin bu kadar sıkı, yorucu ve uzun süre antrenman uygulaması gereken spor dalı yoktur. İyi bir dekatloncu olmak için en az beş yıl yarışmak gerekir. İyi bir dekatloncunun on yarışma dalında da dengeli bir ortalama tutturması; oyun süresince yetenekli, kararlı ve adele yönünden hazır olmasına bağlıdır.

Atletizm 1

Dekatlon atletleri çeşitli koşu, atma ve atlama ayakkabıları, ölçüm tabloları koyabilecek büyüklükte bir çantayı yanlarında taşırlar. Ayrıca yanlarında ısınmak ve dinlenmek için uyku tulumu ve battaniye de bulundurabilirler.

Yarışlar listedeki düzene göre yapılır. Herhangi bir yarışa girmeyen bir yarışmacı, yarışı bütünüyle bırakmış sayılıp elenir. Pist yarışlarında da üç hatalı çıkış elenme nedenidir. Her alan yarışında yarışmacının üç hakkı vardır.

Yarışmalarda sadece bir tür vakit ölçme aleti kullanıldığında zaman, değerlendirme puan cetvelinde saniyenin 1/100'üne kadar yapılır. IAAF'ın belirlediği tabloya göre puanlama yapılır. Puanlar, atletin koştuğu dereceye, atladığı yüksekliğe, atma ve atlama uzunluğuna göre verilir. En çok puan toplayan atlet yarışmaların birincisi olur. Puanların eşit olması durumundan, branşların çoğunda, en yüksek puanı alan atlet birinci gelir. Eşitlik yine bozulmazsa, bireysel branştaki en yüksek puana bakılır.

Atletizm 1

b) Heptatlon (Yedili Yarışma): Dekatlon gibi sürat, kuvvet ve beceri isteyen, bayanlar arasında yapılan ve yedi daldan oluşan kombine yarışmalardır. Bugüne kadar yarışma sayıları, türleri ve sıraları çeşitli değişikliklere uğradı. 1920'lerde Almanya ve Rusya'da üç ve beş dallı yarışmalarla başladı. 1964 yılında Olimpiyat Oyunları'nda 5'li yarışma pentatlon olarak yer aldı. 1981 yılından itibaren heptatlon, çok yarışmalı dal olarak bugünkü şeklini aldı. Atletizmin en zor branşlarından biri olan heptatlon, yurdumuzda henüz tam anlamıyla yapılamamaktadır. Bu zor sporda atlet olmamasının yanısıra, atletizm salonunun olmaması da önemli bir etkidir.

Yedi yarışma dalından oluşan heptatlon yarışmalarında birinci gün; 100 m. engelli, gülle atma, yüksek atlama ve 200 m. koşudur. İkinci gün; uzun atlama, cirit atma ve 800 m. koşuları yapılır. Kurallar ve derece ölçümleri dekatlonda olduğu gibi IAAF tarafından belirlenmiştir.