

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

1- 100 m. Koşusu:

Sürat koşularının en kısası olup, tüm kuvvetin bir hamlede harcanmasını gerektirir. 100 m. koşuları ana tribün önündeki virajsız düz parkurda koşulur.

Her atlet kura ile belirlenen kendi kulvarında yarışır. İnsan hayatında önem taşıyan salise farkları 100 m. koşularında çok önemli rol oynar.

1912'lerde 100 m. dünya rekoru 10.6 saniye iken 1968'de Jim Hines 9.9'a, 1991 yılında ABD'li atlet Carl Lewis 9.86'ya, 1994 yılında ise Leroy Burrell 9.85 saniyeye indirmeyi başardılar.

100 m. yarışlarında en yüksek hız, erkeklerde 45 km / saat, bayanlarda 40 km / saat olup bu hızlara ancak 40 m.'den sonra ulaşılabilir.

Atletizm 1

1- 100 m. Koşusu:

Atlet, ellerini çıkış çizgisinin arkasına koyarak kolları düz, kafası belkemiği ile paralel durumda, arka ayak çıkış takozunda iken, tabancanın ateşlenmesiyle ileri fırlar.

Birinci adım 75 cm.'i geçmez.

İlk 10 m. kısa ve seri adımlardan oluşur. 100 m. koşucusu azami fırlayış, sürat ve adım uzunluğunu sağlayabilmek için ayak uçlarıyla koşmalı ve ayaklarını yukarıya fazla kaldırmamalıdır.

100 m.'de, birincisi çıkarken, ikincisi toplanışla fule arasında, üçüncüsü de son 15-20 m.'de olmak üzere üç kez nefes alıp verilir.

Atletlerin bitiş çizgisini geçmeleriyle yarış tamamlanır. Tüm sürat yarışlarındaki yarış kuralları, 100 m. koşularında da uygulanır.

Atletizm 1

2- 200 m. Koşusu:

200 m. koşusu, 100 m.'nin devamıdır. Ancak 200 m. atletleri ile 100 m. atletleri arasındaki en önemli fark, nefes kapasiteleridir.

200 m.'ci, başlangıçta 20 m.'de bir nefes alır, sonlara doğru nefes alışı daha sıklaşır.

Ayrıca 200 m.'ciler, 100 m'cilerden daha yumuşak bir koşu tarzına gereksinim duyarlar. Bir de daha dayanıklı ve inatçı olmaları gereklidir.

200 m. koşuları virajlı parkurda yapılır, yarış kuralları diğer sürat koşularında olduğu gibidir. Her 200 m.'ci 100 m. koşabilir, ama 200 m. koşamayan 100 m. atleti çoktur.



Atletizm 1

3- 400 m. Koşusu:

Bu koşuya sürat koşusu veya sprint (fırlayış) denilebilir.

Bu koşular ilk kez 440 yarda olarak 20. yy. başlarında düzenlendi.

400 m., güçlü bir vücudun bile ancak teknikle koşabileceği bir mesafedir.

Sürat koşucuları ve yarı mukavemet koşucuları, 400 m.'yi başarıyla koşarlar.

En iyi 400 m. sonuçları, normal-ritmik bir şekilde nefes alındığı ve her 100 m.'nin birbirine denk hızla koşulduğu zaman alınır.

400 m. koşuları virajlı pistlerde yapılır ve bu yarışlarda ilk çıkış çok önemlidir.

Yarış kuralları ve kullanılan malzemeler diğer sürat koşularında olduğu gibidir.