

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

b) Orta Mesafe Koşuları:

Orta mesafe koşuları, kısa mesafe koşuları ile uzun mesafe koşuları arasında sürat ve güç öğelerinin her ikisine de gereksinim duyulan yarışlardır.

Günümüzde büyük bir gelişme gösteren ve baştan sona süratle koşulmaya başlayan orta mesafe koşularının bir diğer adı da “Uzun Sürat Koşuları”dır.



Atletizm 1

Sürat koşularından farklılığı, son anda hızlanmaya olanak verecek bir tempoyla koşulmasıdır. 20. yy. başlarına kadar yarım mil ve bir mil koşuları düzenlenirdi.

Ülkemizin başarılı orta mesafe atletleri olarak 800 m.'de Ekrem Koçak, Muharrem Dalkılıç'ı, 1500 m.'de ise Mehmet Tümkan'ı sayabiliriz.

Dünyada en ünlü orta mesafe koşucuları ise Finli atletler Paavo Nurmi ve Lasse Viren, Çek Zatopek ve İngiliz Sebastian Coe'dur.



Atletizm 1

Orta mesafe koşuları, pist üzerinde saat yönünün tersine koşulur.

Her tur sonunda vakit belirtilir. Son tura girerken ya kampana çalınır ya da havaya ateş edilir.

Orta mesafe koşuları mesafelerine göre ikiye ayrılır:

1- 800 m.

2- 1500 m. koşusu



Atletizm 1

1- 800 m. Koşusu:

Büyük bir efor ve sürat harcanılan 800 m. koşuları, hafif atletizm sınıfı bir koşudur. İyi bir 800 m. koşucusu dayanıklı, süratli ve çok zeki olmalıdır.

Çömelerek yapılan bir çıkıştan sonra, ilk 50-60 metreyi büyük bir süratle geçmek ve ilk virajı iyi almak çok önemlidir.

Çok yorucu olan bu yarışta atletin adımları uzun, serbest ve yumuşak olmalı ve devamlı rakiplerini kontrol etmelidir.

Koşucu ağızından ve burnundan nefes alabilir.

Yarış taktiklerini ve süratının derecesini bilmesinde büyük bir yarar vardır.

Yarışmalarda eğer önde değilse, önde koşan koşucuya göre temposunu ayarlamalı, rüzgarı hesaba katmalı, son virajda atağa kalkmalıdır.