

# **ATLETİZM**

## **Atmalar**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm Atmalar

# DİSK ATMA

- 1896'da Atina'da yapılan Olimpiyat Oyunları'nda atletizmin bir dalı olarak yerini almıştır.
- 1928'deki Olimpiyat Oyunları'nda bayanlar da disk atmada yer almaya başlamışlardır.
- **Disk atma**, atletizm sporu atmalar branşından, bir diskin bir daire içerisinde belli bir açı ile saha boyunca atılmasına göre yapılan spordur.



# DİSK ATMA

- Disk, ağaçtan veya benzeri bir maddeden yapılmıştır. Etrafında pürüzsüz metalden bir çember ve her iki yüzüne gömülmüş yuvarlak plaklar vardır. Yuvarlak plaklar diskin ağırlığını denkleştirir.
- Genellikle diskin merkezinde çıkarılabilen ağırlık vardır.
- Diskin ağırlığı erkeklerde 2 kg. bayanlara ise 1 kg'dır.
- Erkeklerde disk çapı 219–221 mm., bayanlarda 180–182 mm. arasındadır.



# DİSK ATMA

### Atma Dairesi:

- Disk atılan dairenin çapı 2.5 metredir.
- Bu daire yerden biraz yüksek olmalıdır.
- Dairenin iç yüzeyi ise düz ve 20 mm alçak olmalıdır.
- Disk atan sporcular bir adımda dönerek diski atarlar.



### Kafes:

- Disk dairesinin etrafı gülle ve çekiç atmada olduğu gibi kafes ile uygun şekilde kapatılır. Nedeni ise görevli, yarışmacı ve seyircilerin emniyeti.
- Bu kafesin yüksekliği ise en az 3.35 metre olmalıdır.
- Disk, 2.50 m. Çapında bir çember içinden atılır. Disk atma yerini oluşturan çember beton bir zemin ve etrafında demir bir kasnaktan oluşur.

# DİSK ATMA

### Atma Bölgesi:

- Dairenin merkezinden 40 derecelik bir açı atılacak yöne doğru belirlenir.

### Genel Kurallar:

- Kurallar, dairenin yüzeyine veya dairenin çevrildiği demirin iç yanına dokunmaya müsaade eder. Ama atışına başlandığında gövdenin herhangi bir kısmıyla dairenin dışına dokunmak ve adım atmayı da yasak eder.
- Atlet, disk yere düşmeden dairenin dışına çıkamaz. Aynı zamanda dairenin geri yarısından çıkılır. Atışın komple tamamlanması için limit süre 1,5 dakikadır. Şayet 8 ya da daha az yarışmacı varsa 3 denemeden sonra, 3 deneme daha yapılabilir. Ölçülendirme ikişer santimlik dilimde yapılır. Atlet eline reçine sürebilir, ancak atış alanına ve ayakkabılarının altına herhangi bir maddeyi süremez, eldiven kullanamaz, parmaklar birleştirilerek bantlama yapılamaz.

# DİSK ATMA

- Beton çemberi çevreleyen demir kasnak beton zeminden 2.5 cm. yüksekliktedir.
- Çemberin merkezine denk gelen doğrultuda çemberin dışından her iki yana doğru 5 cm. kalınlığında , 75cm. uzunluğunda beyaz çizgiler uzanır.
- Atış alanı, atıcının çember içinden diski attığı alandır.
- Bu alan, disk atma çemberinin merkezinden 34,92 derecelik bir açı ile başlayan ve uzantıları çemberin dışından her iki yanda 5cm. kalınlığında beyaz çizgiler şeklinde devam eden açı uzantılarının arasındadır.





# DİSK ATMA

### Disk Tutuluşu:

- Disk, atış kolu elinin birinci parmak boğumları üzerine oturtulur.
- Parmak araları ne çok açık ne bitişik olmalıdır.
- El ayası diske temas etmeli başparmak diskin duruşunu ve uçuş açısını yönlendirecek şekilde hafif bastırmalıdır.
- Bazı atıcılar diski işaret parmağı ile orta parmak birbirine yanaşık konumda tutarlar. Böylece; atma anında diske daha çok kuvvet uygulayabilirler.
- Ayrıca elin dış yüzü dış tarafı göstermeli ve el bileği rahat tutularak çok hafif diske değmelidir.



# DİSK ATMA

### DİSK ATMADA TEKNİK AŞAMALAR

- 1.Başlama Duruşu
- 2.Dönüşe Hazırlık(kurulma)
- 3.Dönüş ve Atış Durumuna Geliş
- 4.Atış ve atış Sonrası

#### 1.)Başlama Duruşu:

Disk atıcı, atış çemberinin en arka ucunda ve sırtı atış yönüne dönük olarak durur. Ayaklar arasındaki mesafe, ortalama omuz genişliğinde yakın olup, vücut ağırlığı her iki bacağına eşit olarak dağıtılmalıdır. Gövde dik , baş ileriye bakar. Atış kolu ve serbest kol gövdenin yanındadır. Duruşun rahat ve yumuşak olması şarttır.

#### 2.) Dönüşe Hazırlık(kurulma):

Bu evrenin amacı disk atıcıya dönüş için uygun bir konum hazırlamaktır. Kurulmayla birlikte kol ve bacaklar dönme sırasındaki pozisyona hazır hale getirilir. Atıcı, atış kolunu sağa ve sola savururken, vücut ağırlığı da bir bacedan diğerine aktarılır. Ağırlık aktarımı sırasında atış kolunun savrulduğu taraftaki bacak gerilerek ağırlık bu bacağına verilir ve ayak tabanına basılır. Diğer bacağın ayak ucunda yükselerek diz bükülür.



# DİSK ATMA

## DİSK ATMADA TEKNİK AŞAMALAR

- 1.Başlama Duruşu
- 2.Dönüşe Hazırlık(kurulma)
- 3.Dönüş ve Atış Durumuna Geliş
- 4.Atış ve atış Sonrası

### 3.) Dönüş ve Atış Durumuna Geliş:

Kurulma sonunda dönüşe karar verildikten sonra, atış kolu gövdeden uzakta gerili ve geride kalça üzerindedir. Diski tutan elin üstü yukarıya bakar. Sağ bacak gergin ve ayak tabanına basılı konumdadır. Sol bacak dizden bükülü olarak ayak uçlarına kalkarak ağırlığı sağ bacak üstüne aktarır. Gövde sağ tarafa doğru döner. Serbest kol ya bükülü olarak ya da gerdin bir konumda omuz yüksekliğinde tutulur. Böylece dönüş hareketine başlanmış olur.

### 4).Atış ve atış Sonrası:

Atış durumuna geliş konumundan; ayaklar kalça ve gövde atış yönüne döndürülerek atış evresi başlar. Gövde arkaya doğru yatırılırken, kalça ileri sürülerek belin yay şeklini alması sağlanır. Sağ bacak gerilerek ağırlığı sol bacak üzerine aktarır. Gövdenin atış yönüne dönmeye başlaması , atış kolunun da yana doğru gerilmesini sağlar. Atış kolu gergin ve uzaktan getirilir. Elin üstü yukarıyı gösterir. Serbest kol yandan açmaya başlar.

# DİSK ATMA

### Bütün Zamanların En İyi Üç Erkek Diskçisi

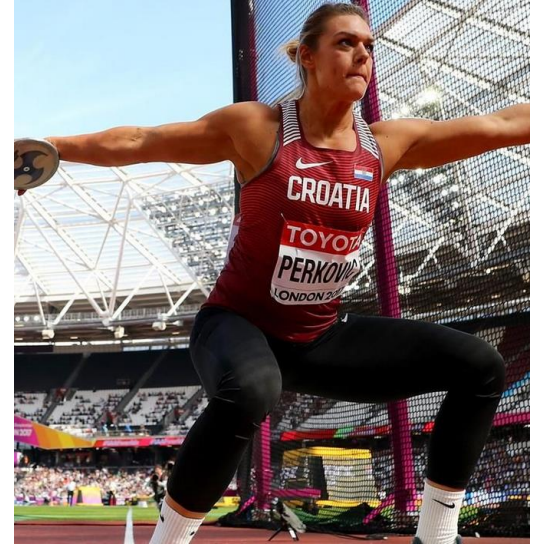
- **Al OERTER (ABD):** 12 yıl içerisinde dört altın madalya kazanarak bütün olimpiyatların en iyi yarışmacılarından biri olmuştur. 1980 yılında 69.46'lık derecesini atıp dünya rekorunu kırdığında 43 yaşındaydı.
- **Jürgen Schult (ALM):** Olimpiyat, Dünya ve Avrupa Şampiyonu olmuştur. 1986 dan beri 74.08m'lik derecesiyle dünya rekorunun sahibi olan Schult dünyanın en iyi sporcularından birisidir.
- **Lars RIEDEL (ALM):** 1996'da Olimpiyat Şampiyonu olan Riedel ard arda dört dünya şampiyonluğu elde etmiştir.



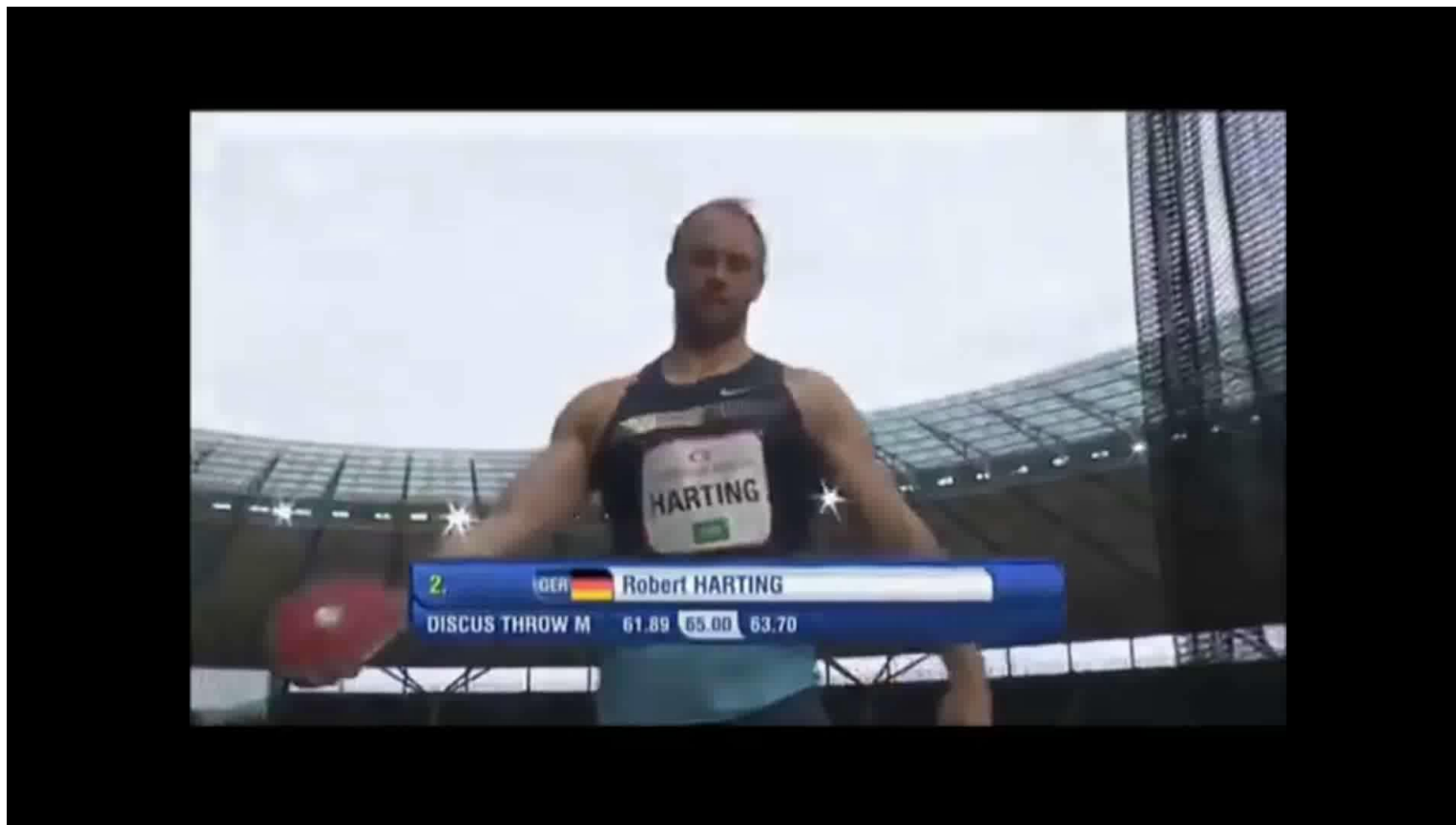
# DİSK ATMA

### Bütün Zamanların En İyi Üç Bayan Diskçisi

- **Lia MANOLIÜ (ROM):** 1972 yılında kendisinin beşinci olimpiyatı olan yarışmaya altıncı bir rekor kırmak için gittiğinde bütün olimpiyat şampiyonu bayanların en yaşlısıydı.( 36 yaş)
- **Faina MALNİK():** 1972 Olimpiyat Şampiyonu Melnik 1971-1976 yılları arasında 11 dünya rekoru kırmış ve 70.20m'lik dereceyle 70m'yi geçen ilk bayan sporcudur.
- **Evelin JAHL(GDR):** 1976 yılında ilk olimpiyat şampiyonluğunu kazandığında sadece 20 yaşındaydı ve dört yıl sonra tekrar şampiyon oldu. 70.72m ve 71.50m arasında önemli dünya rekorları kırmıştır.



# Atletizm Atmalar



# Atletizm Atmalar

