

ATLETİZM

Atmalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm Atmalar

ÇEKİÇ ATMA

- Atletizmdeki atma branşlarından bir diğeri ise Çekiç Atma olarak bilinmektedir.
- Diğere atmalı sporlar gibi amaç kurallar içinde çekiç olarak anılan malzemeyi olabildiğikadar uzağa atmaktır.
- Çekiç atmada kullanılan malzeme, bir tele bağılı çelikten imal edilmiş küçük bir toptur.
- Eski zamanlarda bu yarışma gerçek anlamda bir çekicin fırlatılmasıyla yapılmış. Bu nedenle günümüzde hala çekiç atma ismiyle anılmaktadır. Hâlen İskoçya'daki Highland Games gibi bazı festivallerde bu spor çekiçle yapılmaktadır.



ÇEKİÇ ATMA

- Çekiç :
- Ağırlığı 7.260 (erkekler) ve 4 kg (kadınlar) dır.
- Çekicin baş kısmı demir veya pirinçten ya da yumuşak olmayan metallerden yapılır.
- Tam küredir ve en az çapı 102 mm, en fazla 120 mm'dir.
- Başla tutma halkasını birbirine bağlayan tel tek parça çapı 3 mm'den fazla olmayan çelikten yapılmıştır.
- Tutma halkası ise sert ve kalınlığı 9 mm. olan metalden yapılır.



ÇEKİÇ ATMA

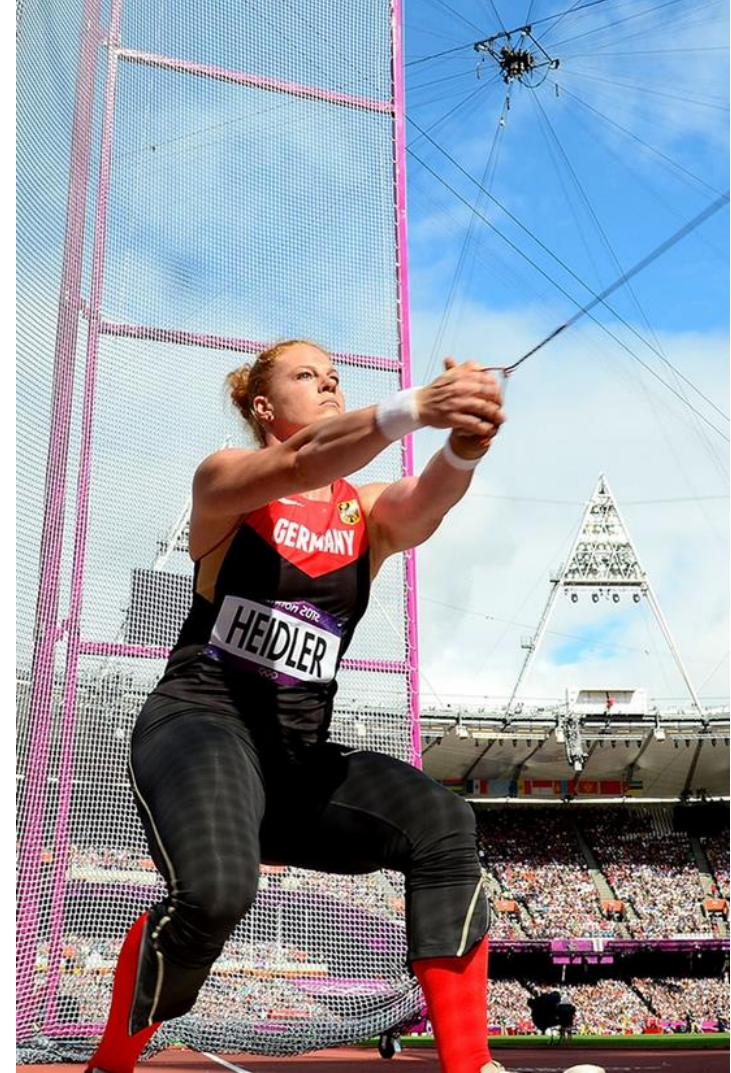


- Çekiç Üç bölümden oluşur;
- Çekiç sapı, çekiç teli ve çekiç güllesi.
- 1987'den beri erkeklerde çekicin ağırlığı 7.260 kg boyu ise 1.175-1.215m arasında olur.
- Bayanlarda Çekicin ağırlığı 4kg'dır, boyu ise erkelerin çekiciyle aynıdır.
- IAAF bayanların rekorunu 1995 yılından itibaren onaylamaya başlamıştır.
- Büyükler Dünya Şampiyonası Statüsüne alınması ise 1999 yılında yapılan Sidney Olimpiyatlarından sonra olmuştur.

ÇEKİÇ ATMA

KURALLAR & ATMA ALANI:

- **Koruma Kafesi:** Disk atma kafesiyle aynıdır.
- **Atma Dairesi:** Gülle atma ile aynıdır.
- **Genel Kurallar:** Gülle ve disk atma ile aynıdır



ÇEKİÇ ATMA

Çekiç Atma Tekniği ;

- İki çeviriş, üç yada dört dönüşle yapılır.
- Baş üzerinde iki çevirişle, sol ayağın topuğu, sağ ayağın parmak ucunda dizler bükük ve sırt dik tutularak dönüş hareketine başlanır.
- Sol ayak dönüş esnasında topuktan parmak ucuna geçer ve sağ ayak sol ayağın etrafından dönüşü tamamlar.
- Bu ayak hareketleriyle birlikte dizlerin bükülü olması ve merkez ağırlığın sol ayakta olması sağlanır. Kollar serbest , sırt dik tutulur ve bu dönüş hareketi üç ya da dört kez tekrarlanarak atış tamamlanır.



Atletizm Atmalar

Bütün Zamanların En İyi Üç Erkek Çekiç Atıcıları

- Jhon Flanagan(ABD): 1895-1909 yılları arasında kaydedilen 19 tane Olimpiyat Şampiyonluğu bulunmaktadır.
- Pat Ryan(ABD): Onun 1913 yılında atığı 57:77m'lik derecesi 1937 yılına kadar kimse tarafından kırılmamıştır. 1920 yılında Olimpiyat Şampiyonu olmuştur.
- Yuriy Sedykh(Eski Sovyetler): 1980 yılından bu yana Dünya Rekorunun sahibidir ve 85m 'nin üzerinde 21 derecesi sayesinde 1976- 1980 yılları arasında Olimpiyat Şampiyonu olmuştur.



Atletizm Atmalar

Bütün Zamanların En İyi İki Bayan Çekiç Atıcıları

- Olga Kuzenkova(RUS): 1994 yılında attığı 66.84'lük derecesi ile resmi olarak dünya rekorunu kırmış, 1997'de bu branş da 70m'nin üstüne çıkan ilk atlettir.
- Mihaella Meliate(ROM): İlk Dünya Rekorunu Kırdığında 19 yaşındaydı.1998 yılında Avrupa , 1999 yılında Dünya Rekorlarını Kuzenkova'yı geçerek kırmış ve bu mücadelede 76m'ye kadar ilerlemesini sağlamıştır.



Atletizm Atmalar

Sporcu : Deniz Yaylacı



Atletizm Atmalar

2008 : Pekin Olimpiyatları



Atletizm Atmalar

Antrenman

