

ATLETİZM

Atmalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm Atmalar

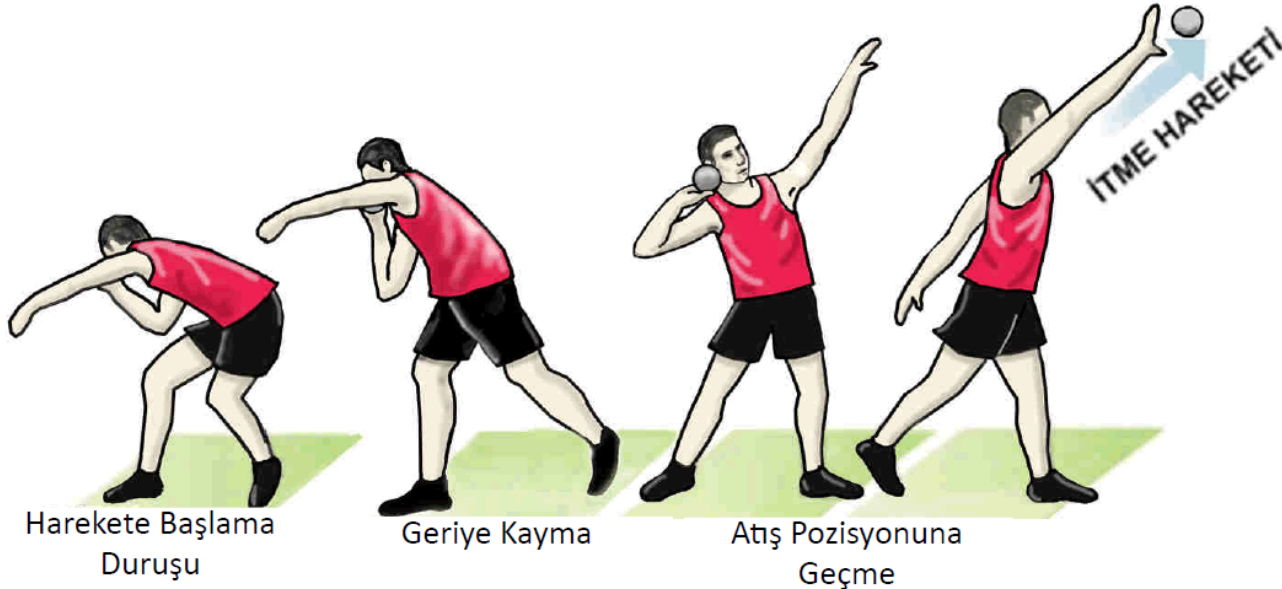
Atletizmde atmalar, gülle atma , eki atma , disk atma ve cirit atma şeklinde dört daldan oluŐur. Bu branŐlarda malzeme ağırlıkları erkek ve kadınlarda ve yaŐ gruplarına göre farklılık gösterir.

GÜLLE ATMA

- Metalden yapılmıŐ, kre biçiminde bir güllenin, omuz hizasından en uzak mesafeye atılmasını hedefleyen bir atletizm branŐıdır.
- Eski Yunanlarda ve Antik Olimpiyat Oyunları'nda 6.5 kg ağırlığındaki bir taŐı en uzağa fırlatma şeklinde bir yarışma yapıldı.
- Daha sonra İngilizler tarafından taŐ yerine gülle kullanıldı.
- Gülle, Modern Olimpiyat oyunlarında ilk defa 1896'da yer aldı.

GÜLLE ATMA

- Günümüzde gülle atma teknikleri olarak iki teknikten bahsedebiliriz. Bunlardan biri dönerek yapılan atıştır.
- İkincisi ise “O’brian Tekniği” tekniği olarak bilinen ve adını Amerikalı atlet Parry O’Brien’den alan kayan tekniktir.



GÜLLE ATMA

- **Gülle** : Küre biçimindedir ve yüzeyi pürüzsüz olmalıdır.
- Yapımında dökme demir, piriç veya kurşun maddeler kullanılır.
- Farklı renklerde üretimi yapılabilir.
- **Güllenin ağırlığı**
 - Erkeklerde 7,257 kg ağırlığında, 110-130 mm çapında
 - Kadınlarda ise 4 kg ağırlığında ve 95-110 mm çapındadır.



GÜLLE ATMA

Atış Çemberi :

- Gülle, 213,5 cm çapındaki bir çemberin içinden atılır.
- Çemberin yüzeyi asfalt, tartan veya beton olabilir.
- Gülle atan atletler çivili ayakkabı giymezler.

Çarpma Tahtası:

- Atış çemberinin ön kısmında atletin atış sonrası dışarı çıkmaması için çarpma tahtası bulunur.
- Çarpma tahtası 122 cm uzunluğunda, 11,4 cm kalınlığında ve 10 cm yüksekliğindedir.

Atma Alanı :

- Güllenin atıldığı yerdir. İleri doğru 25 metre uzunluğunda 34,92 derecelik bir açıyla genişler. atışın geçerli olması için güllenin bu alana düşmesi gerekir.



GÜLLE ATMA

Bütün Zamanların En İyi Üç Erkek Güllercisi

- **Parry O'BRIEN(ABD):** 1952 ile 1956 yılları arasında tam 116 yarışmayı kazanmıştır.10.8 'lik 100 metre erkekler derecesiyle iki Olimpiyat Şampiyonluğu kazanmış, 18-19 metreyi atan ilk güllerci.
- **Rady MATSON (ABD):** 1968 yılında , 21.52'lik derecesiyle kendisinden sonrakilere yaklaşık bir metre fark atarak Olimpiyat Şampiyonu oldu.
- **Werner GÜNTHÖR(İSVİÇRE):** Beş yıl ard arda 22 metrenin üzerinde atış yaparak tarihe geçmiştir.



GÜLLE ATMA

Bütün Zamanların En İyi Üç Bayan Güllercisi

- **Nadezhda CHIZHOVA(URS):** 1972 yılında olimpiyatlarda altın madalya kazandığında 21 metrelik barajı aşarak bir ilki gerçekleştirmiştir.
- **Randy MATSON (ABD):** Onun 22:63 metrelik Dünya Rekoru bugüne kadar kimse tarafından kırılmamıştır. Ayrıca Dünya ve Olimpiyat Şampiyonudur.
- **Astirid KUMBERNUS (ALM):** İyi bir yarışmacı olan KUMBERNUSS, 1996'da Olimpiyat Şampiyonu olmasının yanı sıra Dünya Şampiyonluğunu üç kez kazanmıştır.



GÜLLE ATMA

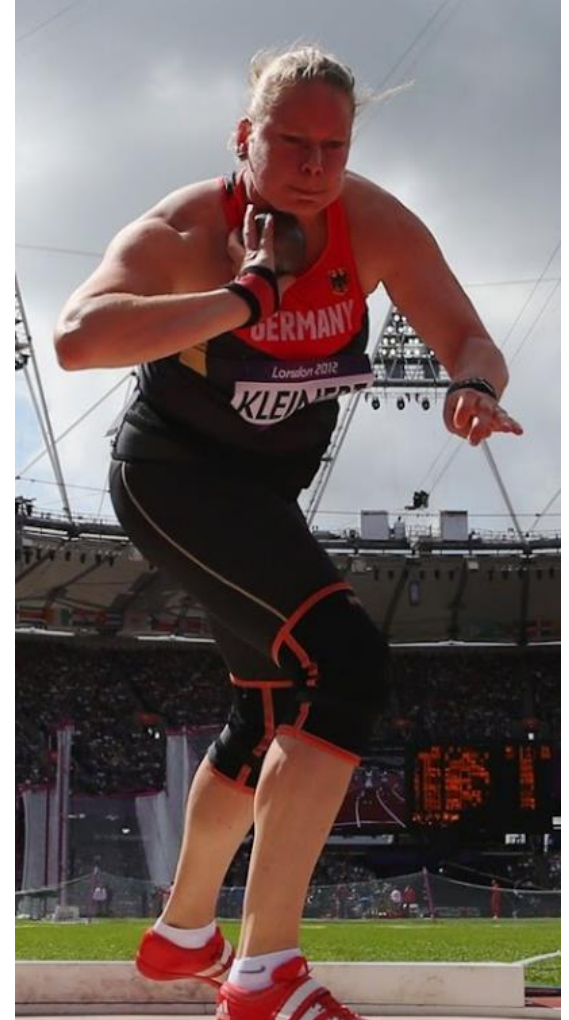
Gülle atma kuralları nelerdir?

- Gülle tek elle çeneye yakın tutularak atış devam ederken bu el başlangıç noktasından aşağıya düşmemelidir. Gülle hiçbir zaman omuzdan açık tutulamaz.
- Sporcu, gülle yere düştükten sonra yarışma alanını belirlenen bölgeden terk eder.
- Sporcu sayısı sekizden fazlaysa sporcular üç atış hakkına sahiptir.
- Sıralama turlarında yapılan üç atıştan sonra en iyi sekiz yarışmacı final turunda üçer atış daha yapar. Atış sırasında sporcu çemberden dışarı çıkar, dengesini kaybedip ayak veya elinin biri ile dahi çemberin dışına dokunur, gülle takozunun üstüne değerse o atış geçersiz sayılır. Altı atış sonunda en iyi derece, kazananı belirler eğer aynı dereceyi iki sporcu yaptı ise sporcuların ikinci en iyi derecelerine bakılarak birinci olan sporcu bulunur.

GÜLLE ATMA

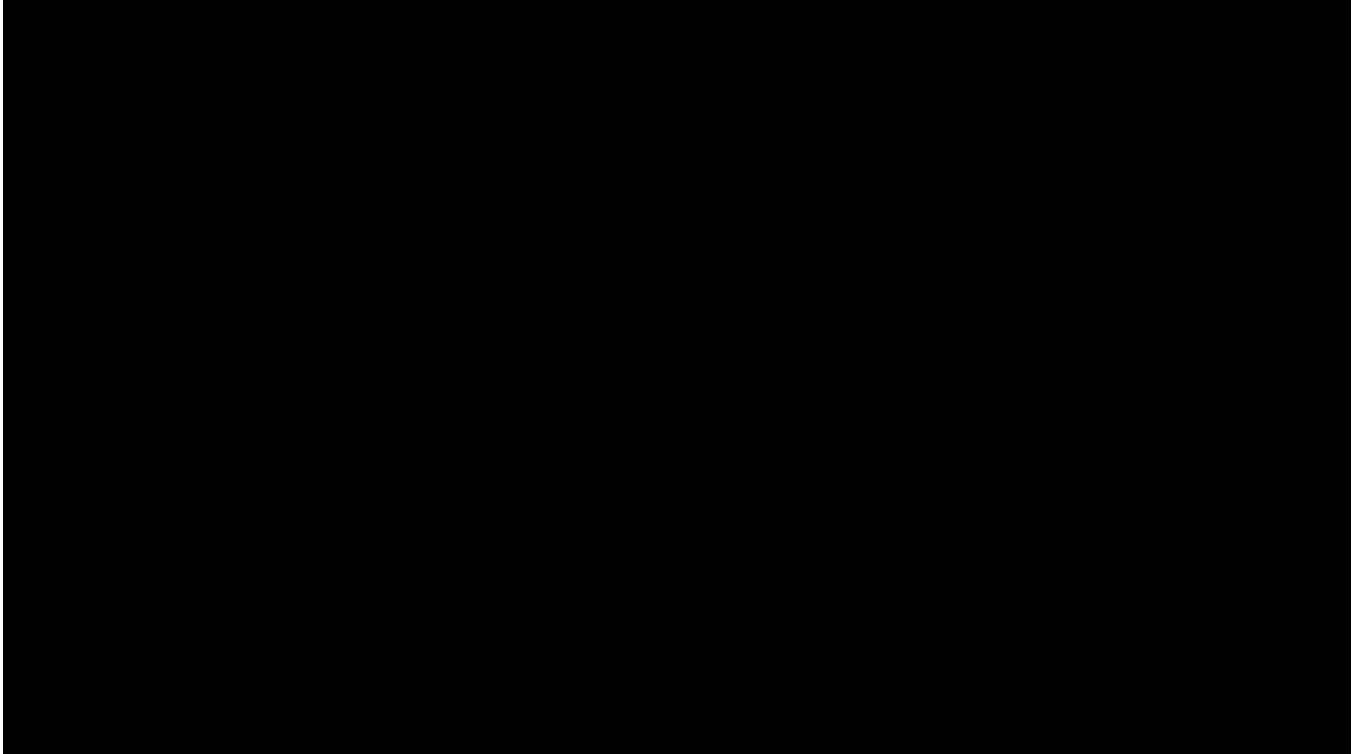
ATIŞ YAPMA:

- Gülle atma çemberine geçilir.
- Bacaklar yana açık, gövde atış yönüne yan olacak şekilde durulur.
- Gülle, avuç içi boş kalacak şekilde parmaklarla kavranarak boyun ve çene arasında boşluğa yerleştirilir.
- Öne tek adım alınır ve atış yapmayan kol destek için yukarıya kaldırılır.
- Atış tarafındaki bacak gergin, diğer bacak bükülü durumda iken her iki bacağı hızlı şekilde gerip göğüs ve kalçanın da kuvvetiyle gülle, en uzak mesafeye atılır.



GÜLLE ATMA

TEKNİKLER (DÖNEREK)



GÜLLE ATMA

TEKNİKLER (KAYARAK)



GÜLLE ATMA

ANTRENMAN 1



GÜLLE ATMA

ANTRENMAN 2



GÜLLE ATMA

ANTRENMAN 3

