ATLETİZMDE PİST VE ALAN YARIŞMALARI

Emrah YILMAZ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-3664-8509
- Mail: emrahyilmaz@sdu.edu.tr

Atletizmde Pist ve Alan Yarışmaları

Atletizm nedir?

Kuvvet, sürat, çabukluk ve benzer biyomotorik özellikleri ve yeteneklerin geliştirmeye dayalı ve branş olarak koşular, atmalar ve atlamalar şeklinde ayrılan, bu farklı branşlarda koşma, atma ve atlama gibi fiziksel çalışmaları barındıran vücut hareketleri atletizm şeklinde tanımlanmaktadır. Atletizm ana spor branşı olarak sayılmakta ve olimpiyatların temeli olarak sayılmaktadır (Yapıcı ve Ersoy, 2003).

Tarihçesi

Eski Yunancada kökeni, savaş, zafer, kavga ve hediye kelime anlamları olan Athlos sözünden gelmektedir. Çeşitli mesafeler üzerinden yapılan sürat ve dayanıklılık koşuları ile atma branşlarından gülle, cirit, disk, çekiç atma ve atlama branşlarından yüksek, uzun, sırıkla yüksek, üç adım atlama şeklinde ayrılmaktadır. Bu branşlardan farklı olarak beş farklı branştan yarışla oluşan pentatlon ve on farklı branştan yarışla oluşan dekatlon adıyla gerçekleştirilen müsabakalarda düzenlenmektedir. Günümüzde atletizm yaygın olarak gerçekleştirilen spor dalları arasında yerini almaktadır (Tekin ve Tekin G., 2014).

İnsanlık tarihi kadar eski bir tarihe sahip olan atletizm bir spor dalı şeklinde kabul edilmesi eski Yunanlılara kadar ulaşmaktadır. Bunun sebebi ise insanın bedeni ve beden gücü ile gerçekleştirdikleri yaratılıştan itibaren vardı. Yapılan tarihi kazılarda da atletizmin tarihinin çok eski yıllara kadar uzandığını kanıtlayan dokümanlar bulunmuştur. Bu dokümanlar Mezopotamya, Çin, Mısır, Hindistan ve Girit de gerçekleştirilen kazılar sonucunda bulunmuş ve kayıt altına alınmıştır. Bulunan tarihi dokümanlardan ise atletizm branşında düzenlenen ilk müsabakalar MÖ. 1453 senelerinde Yunanistan'da ve Tanrıça Athena adına Pan Athenian Oyunları şeklinde gerçekleştirildiği tespit edilmiştir (Yakup ve Tunç 1997; Çoşkuntürk, 1999).

Düzenlenen bu müsabakalar arasında en önemlisi ise Eski Yunan'da gerçekleştirilen Zeus onuruna gerçekleştirilen Olimpia müsabakalarıdır. Atletizmde penthatlonun temelini oluşturan yarışları ise Dromos (hız koşuları), Dolioshos (uzun mesafe koşuları), Hoplites (silahlar kullanılan), Lampadedromia (elde meşaleler ile koşulan), Halma (uzun atlama),

Discabolia (disk atma) ve Acontismos (cirit atma) müsabakaları oluşturmaktadır (Yapıcı, 2000).

Gerçekleştirilen farklı tarihi kazılarda ve araştırmalarda da Meksika yaşamış mayaların ve eski Roma halklarının da atletizm branşıyla uğraştıkları bulunmuştur. O zamanki dönemler hakkında bilinen bir gerçekte, atletizmin o dönemlerde çok özel bir yerinin olduğu ve bunun sebebinin de toplumlar tarafından atletizmin kutsal sayılması gerçeğidir (Atak, 2022).

Atletizm branşında ilk kulüp 1861 yılında Mincing Lane Athletic adıyla Amerika'da kurulmuştur. İlk atletizm yarışları da 1887 senesinde İngiltere ve İrlanda ülkeleri arasında uluslararası müsabakalar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Daha sonra atletizme yön vermek maksadıyla 1913'te Uluslararası Atletizm Birliği kurulmuştur. Kurulmasından sonra atletizmdeki müsabaka kuralları ile yönetmeliklerinin oluşturulması ve müsabakaların gerçekleştirilmesi sorumlulukları Uluslararası Atletizm Birliğinin üstlenmesi istendi (Bayram ve Çınar, 2018).

Atletizmdeki tarihi süreç ülkemizde ise 19. Yüzyılın sonlarında beden eğitimi öğretmeni Fransız Mösyö Curel'in derslerindeki atletizm uygulamaları ile Mekteb-i Sultani'de yani şimdiki adıyla Galatasaray Lisesi'nde başlamıştır. Daha sonra 1896 yıllarında Rumlara ait olan Tatavla Heraklis Kulübü'nün yani şimdiki adıyla Kurtuluş Spor Kulübü'nün bu spordaki antrenman uygulamaları ile yeni bir döneme geçilmiş oldu (Akyüz, 1994; Atabeyoğlu).

Türkiye adına olimpiyatlara katılan ilk atletler ise 1912'de Stockholm'de 5. Yaz Olimpiyatlarına katılan Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan'dır (Özdemir, 2013).

Atletizmin Türkiye'de bir federasyon yapısına kavuşması 1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın bünyesinde atletizmin önemli bir birim olması ile gerçekleşmiştir. Türkiye'nin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF) üyeliği 1924 yılında gerçekleşmiştir ve aynı yıl içinde 5 Eylül'de Eskişehir ilinde Türkiye Atletizm Şampiyonası müsabakalarının ilki yapılmıştır (Kanat, 1991).

Türkiye'nin uluslararası seviyesinde başarısı ve olimpiyatlardaki ilk madalyasını ise 1948 yılında düzenlenen Londra Olimpiyatları'nda Ruhi Sarıalp üç adım atlama branşında bronz madalya alarak kazanmıştır (Bayram ve Çınar, 2018).

1970 yıllarında atletizmde düzenlenen Türkiye şampiyonalarında Mersin Eskişehir ve İzmir illeri olmak üzere Anadolu'daki diğer illerden de atletler başarılı olmuşlardır. Ancak bu dönemlerde Türkiye atletizmde uluslararası başarı olarak biraz sönük kalmıştır. Bu başarısız yıllar 1980 yıllarında son bulmuş ve Türkiye rekorlarının en çok kırıldığı on senelik zaman dilimi yaşanmıştır (Anadolu Ajansı, 2010).

Türkiye'nin bu başarılı zaman dilimi 2000 yıllarında dahada artmış ve bu süre zarfının devamında da Atletizm Federasyonu 2012 yılında tam 90 seneyi geride bırakmıştır. 2012 yılında Dünya Salon Atletizm Şampiyonası İstanbul'da düzenlenmiş ve Türkiye de bu şampiyonalardaki müsabakalarda önemli sonuçlar elde etmiştir (TAF, 2013).

Türkiye'nin atletizmde önemli bir güce sahip olması ile birlikte 2016 yılında Avrupa Kros müsabakalarında tarihinde ilk defa altın madalya kazanmış ve Balkan şampiyonası müsabakalarında da birinciliğe abone olmuştur (Anadolu Ajansı, 2018).

Türkiye atletizm tarihinde 2017 yılında Londra' da düzenlenen büyükler dünya şampiyonasında müsabakalara katılan ilk isim Ramil Guliyev olmuştur ve yine aynı yıllarda İslami Dayanışma Oyunları müsabakalarında, 2018'de düzenlenen Akdeniz Oyunları ve Berlin Avrupa Şampiyonası müsabakalarında da başarılı olmuştur. Bu gelen başarılarla birlikte Türkiye son zamanlarda uluslararası müsabakalardaki madalya sayısı ve Dünyaya kazandırdığı yıldız atletlerle birlikte Avrupa'da isminden söz ettiren ülkeler arasında yerini almıştır (BBC News Türkçe, 2017).

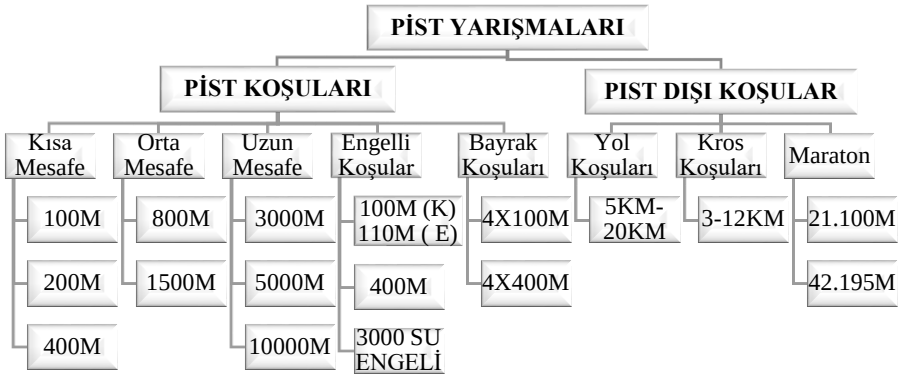
Türkiye Atletizm Federasyonu'nun dokuz ayrı lig yarışmasıyla beraber birçok yurt dışı bağlantılı her sene iki yüzden fazla çalışma faaliyet takviminde bulunmaktadır (TAF, 2023).

Atletizm Kategorileri

Atletizm, koşma, atlama ve atma gibi temel hareket becerileri üzerine kurulmuş olan bir spor dalıdır. Atletizm yarışmaları üç kategoriye ayrılırlar, bunlar; pist yarışmaları, alan yarışmaları ve karma (çoklu) yarışmalardır (Çalışkan, 2013).

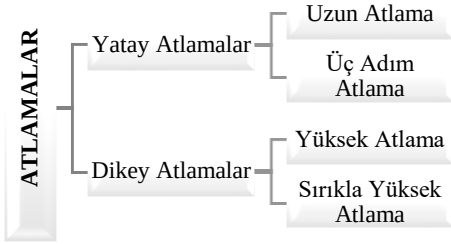
Pist Yarışmaları

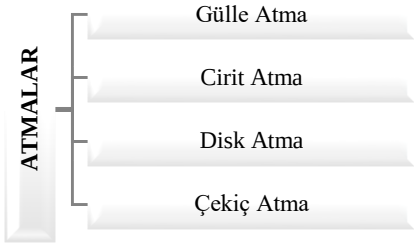
Pist yarışmaları, belli bir mesafeyi koşmayı içeren yarışmalardır. Bu yarışmalar sporcuların belirlenen mesafeleri en kısa sürede bitirmesine göre değerlendirilir (Özükan Bülent, 2003).



Alan Yarışmaları

Alan yarışmaları kendi içinde atlama ve atma branşları olarak ayrılmaktadır. Atlama branşları/disiplini, sporcuların ne kadar uzağa veya yükseğe atladığı mesafenin ölçümüne göre değerlendirilen yarışmalardır. Atma branşları/disiplini ise sporcuların atma nesnelerini (Gülle, Disk, Cirit, Çekiç) uzağa atılmasına göre değerlendirilen yarışmalardır (Özükan Bülent, 2003).





Karma (Çoklu) Yarışmalar

Karma (veya çok disiplinli) yarışmalar, sporcuların bir dizi atletizm disiplinine katıldığı ve her bir disiplinde elde ettikleri dereceler üzerinden puan kazandığı ve toplam puana göre değerlendirilen yarışmalardır. Bu yarışmalar, erkeklerde dekatlon (on disiplini) ve kadınların heptatlon (yedi disiplini) içeren yarışmalardır (Özükan Bülent, 2003).

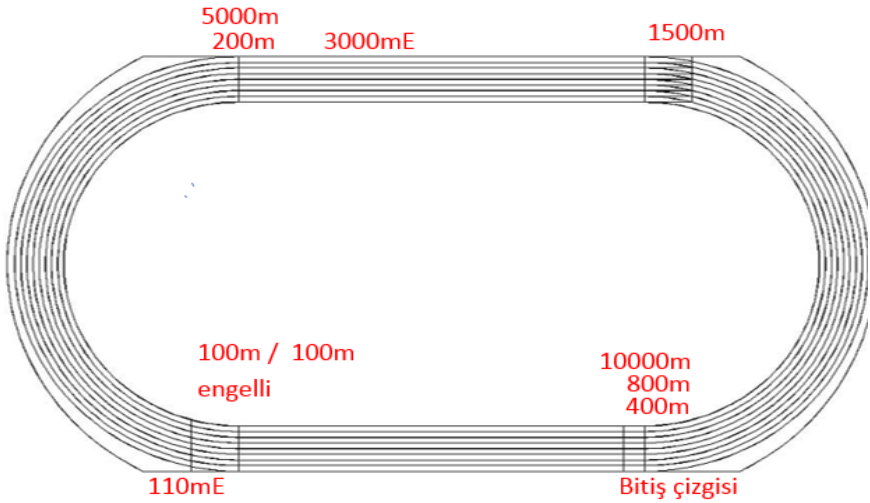
Karma Yarışlar	**Pist (Track)**				**Alan (Field)**					
Dekatlon (Erkekler	100m	400m	1500m	110m Engelli	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Sırıkla Yüksek Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma
Heptatlon (Kadınlar)		200m	800m	100m Engelli	Uzun Atlama	Yüksek Atlama		Gülle Atma		Cirit Atma
Heptatlon (Erkekler) Kapalı Salon	60m		100m	60m Engelli	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Sırıkla Yüksek Atlama	Gülle Atma		
Pentatlon (Kadınlar) Kapalı Salon			800m	60m Engelli	Uzun Atlama	Yüksek Atlama		Gülle Atma		

Pist Yarışmaları

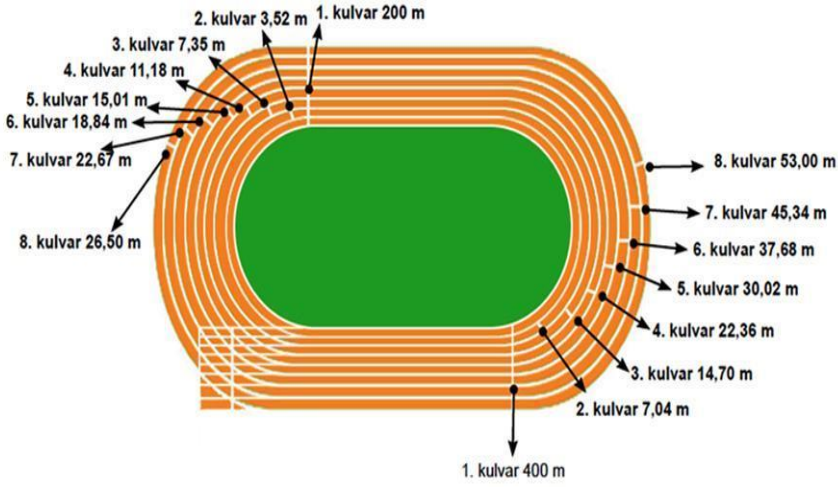
Pist ve Kulvar Ölçüleri

Pist yarışmaları, 400 uzunluğunda olan, iki paralel düzlük ve iki çapları eşit viraj alanda yapılır. Bu pist üzerinde standart olarak 8 adet kulvar bulunmaktadır. Kulvarlar arası mesafe 1.22 cm'dir. Kulvar çizgileri kalınlığı ise 5 cm'den (cirit atma yayı hariç 7 cm) oluşmaktadır.

Pist yarışlarının başlama ve bitiş çizgileri aşağıdaki resimde belirtildiği şekilde uygulanmaktadır (World Athletıcs, 2020).



Pist yarışlarındaki kulvar farkı uygulaması da aşağıdaki resimde gösterildiği şekilde uygulanmaktadır.



Her sporcu kendine ayrılan 1.22 metre genişliğindeki kulvardan koşmalıdır. Sporcu kendi kulvarının solundaki 5 cm. kulvara çizgisine basar veya geçerse diskalifiye edilir. Sporcu sağındaki kulvar çizgisine basabilir veya kulvar değiştirtilebilir. Fakat sporcunun kendine avantaj sağladığı ya da rakibine engel olduğu düşünülürse diskalifiye edilir. Eğer sporcu kendisi dışında farklı bir sporcu tarafından kulvarının dışına çıkarılırsa ve bu durumdan herhangi bir avantaj durumu oluşmamışsa sporcu diskalifiye edilmez (World Athletıcs, 2020).

Pist Yarışmalarında Başlangıç (Start) Biçimleri

Pist yarışlarında başlangıç biçimleri alçak çıkış ve yüksek çıkış biçiminde iki farklı şekilde uygulanmaktadır. Alçak çıkış uygulanan yarışlar; 100-200-400-100 engelli-110 engelli- 400 engelli, 4x100 ve 4x400 metre yarışmalarıdır. Yüksek çıkış uygulanan yarışlar ise; 800-1500-5000-10000-3000 metre engelli, yol koşuları, kır koşuları, dağ koşuları ve yürüyüş yarışmalarıdır.

Alçak çıkış yarışmalarında hakem başlama komutu sırasıyla, 'yerlerinize-dikkat-çıkış tabancası' şeklindedir. Yüksek çıkış yarışmalarındaki hakem başlama komutu ise sırasıyla 'yerlerinize- çıkış tabancası' şeklindedir. Hakemin 'Yerlerinize' komutundan sonra sporcu, kendi takozuna yerleşir; bu pozisyonda sporcunun en az bir dizi ile her iki eli yerle temas etmeli, her iki ayağı da takozla temas etmelidir. Hakemin 'Dikkat' komutundan sonra ellerin ve ayakların takozla teması kesilmiş halde sporcu çıkış pozisyonu alır. Tabanca sesini takiben olabildiğince hızlı çıkış yapılır.

Dikkat komutundan sonra, tabanca patlamadan önce çıkış yapan sporcu diskalifiye edilir. Eğer teknik bir neden (tabanca, hakem) olduğu düşünülürse diskalifiye edilmez (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2018-2019).

Pist Yarışmalarında Zaman Tespiti

Pist yarışlarında yarışma sürelerinin belirlenmesinde üç farklı yöntem uygulanmaktadır. Bu yöntemlerden ilki El kronometresi kullanılarak ölçülen manuel zamanlama, ikincisi Fotofiniş sistemi kullanılarak ölçülen tam otomatik zamanlama ve üçüncü olarak da kısmen veya tamamen stadyum dışında yapılan yarışlarda kullanılan çipli süre ölçümü yöntemi şeklindedir. Bitiş çizgisinde sporcuların gövdesinin bir bölümü, yarışmanın varış çizgisinin iç kenarına dik şekilde indiğini yer dikkate alınır. Sporcunun gövdesi dışında başı, boynu, kolu, bacağı, el ve ayakları yarışma varış noktasında dikkate alınmaz (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2018-2019).

Manuel zamanlama (El Kronometresi)

Yarışmayı başlatan çıkış tabancasının alevi veya dumanının ilk görüldüğü andan itibaren yarışmacının gövdesinin bir bölümü varış

çizgisinin iç kenarına dik olarak indiğini ana kadar geçen süre yarışma sonucu olarak dikkate alınır (Bayraktar, Pekel, Yaman, Aydos, 2010).

Tam Otomatik Zamanlama (Fotofiniş Sistemi)

Bu uygulama yarışma başlama uygulaması yönünden manuel zamanlama yarış başlama şekli ile aynı şekildedir ancak yarışma bitiş çizgisinde bulunan elektronik fotosel ile entegre çalışan kameralar yardımıyla yarışma bitiş süresi belirlenmektedir (Bayraktar, Pekel, Yaman, Aydos, 2010).

Çipli Süre Ölçümü

Stadyum dışında gerçekleştirilen müsabakalarda uygulanan bir yöntemdir ve yarışmacıların yarış ayakkabıları ya da vücudunun başka bir bölgesine yerleştirilen sinyal cihazları ile yarışma bitişindeki sürelerinin tespit edildiği bir uygulamadır (Bayraktar, Pekel, Yaman, Aydos, 2010).

Pist Yarışmalarında Rüzgâr Ölçümü

Pist yarışlarında 100 metre yarışmaları için 10 saniye, 200 metre yarışmaları için yarışın o anki birincisinin son düzlüğe girdiği andan sonraki 10 saniye, 100 metre engelli yarışmaları için 13 saniye ve 110 metre engelli yarışmaları için ise yine 13 saniye rüzgâr ölçümü yapılmaktadır. Atletin arkasından 2 m/sn'den daha hızlı esen rüzgârın yardımı sonucundaki müsabaka süresi rekor olarak kabul edilmez ancak müsabakadaki en iyi derece şeklinde kabul edilir (Bayraktar, Pekel, Yaman, Aydos, 2010).

Kısa Mesafe Koşuları

Kısa mesafe koşuları mesafelerine göre 100-200 ve 400 metre olmak üzere üç ana yarıştan oluşmaktadır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 5).

100 Metre Koşusu

100 metre koşusu atletin kuvvetinin tamamının bir seferde harcayarak koştuğu ve sürat koşularından en kısa mesafesi olan spor branşıdır. Bu sürat koşusu stadyumdaki protokol tribününün bulunduğu alanın önündeki pistin düz virajsız parkurunda gerçekleştirilir. Atletler kura ile belirlenen kendilerine ait kulvarlarda yarışı koşarlar. En kısa süre

tanımı olan salise farkları bu sürat koşularında büyük önem taşımaktadır. Bu sürat koşusunda atletlerin ulaştıkları hızlara bakıldığında erkeklerin 45 km/saat ve kadınların 40 km/saat hız ile ulaşılan en yüksek hızdır. Atletler bu sürat koşusunun ancak 40 metreden sonrasında bu hızlara ulaşabilmektedirler. 100 metre müsabakalarında atlet yarış başlamadan önce çıkış çizgisini elleri geçmeyecek şekilde, kolları düz bir pozisyonda, kafası gövdesi ile paralel şekilde, ayakları çıkış takozunda hazır bekler ve hakemin çıkış için tabancayı ateşlemesiyle atlet son kuvveti ile çıkış yapar ve yarış başlar. Atletin yarış çıkışındaki attığı ilk adım genellikle 75 santimetreyi geçmemektedir. Yarışın ilk on metresini atlet daha kısa ve çabuk adımlarla koşar. Atlet 100 metre koşusun da en yüksek hıza ulaşabilmek, adım uzunluklarını ve sıklıklarını sağlayabilmek için ayak ön pençe bölgesi ile piste basarak ayaklarını çok fazla yukarıya kaldırmadan koşması gerekmektedir. Bu yarışma süresince atlet ortalama üç defa nefes alış-verişi gerçekleştirmelidir. Nefes alış-verişlerinin de ilkini yarış çıkışında, ikincisini ise çıkıştan sonraki yarışın son 15-20 metresine kadar olan mesafede ve son nefesini de yarışın son 15-20 metrelik mesafesinde gerçekleştirmelidir. Yarış atletlerin bitiş çizgisini geçmeleri ile tamamlanmış olur. 100 metre yarışlarının kuralları tüm sürat koşularındaki yarışma kurallarıyla aynı şekilde uygulanır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 5).

200 Metre Koşusu

100 metrelik virajlı bir pistteki koşudan sonra 100 metre koşusunda olduğu gibi düz pistte atletler yarışmaya devam ederek 200 metre sonunda yarışma tamamlanır. Fakat 200 metre koşan atletlerle 100 metre koşan atletlerin arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklardan en önemlisi nefes kapasiteleridir. Atlet 200 metreyi koşarken ilk yirmi metrede bir nefes alırken, yarışmanın devamında nefes alış-veriş sıklıkları da artmaktadır. Koşu tekniği olarak 200 metre atletleri 100 metre atletlerine göre daha yumuşak bir koşu tekniğine sahiptirler. Bunun yanında dayanıklılık olarak da 100 metre atletlerine göre dayanıklılıkları daha fazla ve biraz daha inatçı bir yapıda olmalıdırlar. En başında da söylediğimiz gibi 200 metre koşusu 100 metre virajlı pistte ve son 100 metresi de düz pistte koşulan bir yarışmadır. 200 metre yarışma kuralları da diğer sürat koşularındaki kurallar ile aynı şekilde uygulanmaktadır. Bu iki yarışın atletlerini incelersek 200 metre atletleri 100 metre yarışmalarını koşabilirler ancak 200 metre yarışını koşamayan 100 metre atlet sayısı

oldukça fazladır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 5).

400 Metre Koşusu

Yine sürat koşusu yarışlarından birisi olan 400 metre yarışmaları ilk olarak 20. yüzyıl başlarında 440 yarda şeklinde yarışmalar şeklinde düzenlenmekteydi. 400 metre atletlerinin her ne kadar çok güçlü bir fiziksel yapıya sahip oldukları görülse de bu yarışmayı koşan atletlerin teknik olarak da doğru bir şekilde koşmaları gerekmektedir. Diğer sürat koşusu atletleri ve yarı dayanıklılık koşusu atletleri de 400 metre yarışlarında başarılı olabilirler. 400 metrede en iyi yarışma süresi ile tamamlayabilmek için atletler normal-ritmik nefes alma tekniği ve yarışmadaki her 100 metre derecesini eşit hızlarda koşarak ancak başarabilirler. 400 metre yarışma parkuru iki tane 100 metrelik virajlı bir pist ve iki tanede 100 metrelik düz pistten oluşan toplamda 1 tur şeklinde koşulan bir sürat yarışıdır. Yarışmanın çıkışı atletlerin iyi derece alabilmeleri için oldukça önemlidir. 400 metre yarışma kuralları diğer sürat koşuları yarışma kuralları ile aynı şekilde uygulanmaktadır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 5).

Orta Mesafe Koşuları

İsminden de anlaşılacağı gibi ortam mesafe koşuları, sürat koşuları ve uzun mesafe koşularının arasında bir mesafede koşulan yarışlardır. Orta mesafe atletlerinin sürat ve dayanıklılık ve güç biyomotorik özelliklerinin hepsine bu yarışmalarda gereksinim duymaktadırlar. Son zamanlarda gelişim yönünden oldukça mesafe kat edilen orta mesafe koşularında yarışmaların büyük bir bölümü süratle koşulmakta ve yarışma adı da ‘Uzun Sürat Koşuları’ şeklinde adlandırılmaktadır. Bu yarışmayı sürat koşularından ayıran yarışma taktiği ise orta mesafe koşularında yarışmanın son bölümlerinde hızlanmaya imkân verecek bir tempoyla yarışmaların koşulmasıdır. Bu yarışmalar 20. Yüzyılın başlarına kadar yarım mil ya da bir mil yarışmalar şeklinde gerçekleştirilirdi. Yarışmalar pistte atletlerin saat yönünün tersine koştukları ve pistte tamamladıkları her turun sürelerinin belirtildiği şekilde gerçekleştirilir. Atletler yarışmanın son turuna girerken bunu atletlere belirtmek için yan taraftan bir kampana çalınabilir ya da tabanca ile havaya ateş ederek veya zil çalarak atletler uyarılır. Orta mesafe koşuları 2 farklı şekilde düzenlenir. Bu orta mesafe

koşuları ise 800 metre ve 1500 metre koşularıdır (Güreş, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 3).

800 Metre Koşusu

800 metre koşuları atletler için oldukça zor ve süratle gücün üst düzeyde kullanıldığı bir yarışmadır. 800 metre atletinin dayanıklılık, sürat biyomotorik özelliklerinin iyi olmasının yanında oldukça da zeki olması gerekmektedir. Çünkü yarışmanın çıkış, başlangıç temposu ve yarışma sonundaki sürat koşu temposunu çok iyi ve dengeli ayarlamak zorundadır. 800 metre yarışları ayakta çıkış tekniği kullanılarak yapılır. Atlet 800 metre yarışının iyi bir çıkışından sonra ilk 50-60 metreyi çok yüksek bir süratle geçmesi ve yarışmanın 100 metrelik ilk virajını iyi tamamlaması gerekmektedir. Atletin koşu tekniği adımları uzun, serbest ve yumuşak bir şekilde olmalı ve diğer yandan da diğer atletleri sürekli kontrol altında tutmalıdır. Atlet nefes alış-verişini ağzından ve burnundan şeklinde gerçekleştirebilir. Her atletin kendi yarış taktiğini ve sürat derecelerini bilmesi kendisine yarışmada büyük bir avantaj sağlamaktadır. Atlet yarışmayı eğer en ön sırada devem ettirmiyorsa en önde koşan atlete göre temposunu ayarlayabilir ve yarışmadaki rüzgârı da hesap ederek yarışmanın son virajında süratlenerek atak yapmalıdır (Güreş, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 3).

1500 Metre Koşusu

1500 metre koşusu atletleri, 800 metre atletleri ile benzer şekilde kuvvetli, dayanıklı ve sürat biyomotorik özelliklerine sahip ve yarışma içerisinde süratini arttırabileceği mesafeleri iyi ayarlayabilen atletlerin başarılı olabileceği bir yarışmadır. Bu yarışmayı koşan atletlerin vücut kompozisyonları yönünden bir ahenk ve uyum sağlamış, diğer sürat koşularından farklı olarak da ayak tabanları ile basarak yarışmayı koşmalı ve nefes alış-verişleri de ritmik ve düzenli olması gerekmektedir. Atlet temposunu yarış içinde çok fazla değiştirmeden korumalı ve doğru ayarlamalı, yarışmanın son 100 metre ile 300 metrelerinde süratini arttırarak atağa kalkmalıdır (Güreş, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 3).

Uzun Mesafe Koşuları

Bu yarışlarda da orta mesafe koşularından olan 1500 metre yarışlarındakine benzer şekilde yarışma sonuna doğru süratlenerek atağa kalkmak oldukça önemlidir. Yalnız uzun mesafe koşularında atletin yarıştaki derecesi için her şey yarışma temposuna bağlıdır ve atlet yarışma temposunu ne kadar doğru ve dengeli ayarlarsa o kadar nefes alış-veriş ritmi yükselmez ve kas yorgunluğu da doğru orantılı olarak az olur. Bu sebepten dolayı uzun mesafe koşularında nefes ritmi ve koşu tekniği oldukça önem taşır. Ortalama atlet iki metrede bir ne alıp vermektedir. Orta mesafe koşularından 1500 metre koşusundaki gibi yine bu koşuda da atlet daha kısa adım uzunlukları ile ayak tabanlarını yere basarak koşuyu gerçekleştirir. Yarışma süresince adımlar belli bir düzeyde adeta bir makine gibi hareket ettikleri için bu koşuya 'Araba Koşusu' da denilmektedir. Uzun mesafe koşuları üç farklı yarış şeklinde düzenlenmektedir. Bunlar 3000-5000 ve 10000 metre koşular şeklindedir (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

3000 Metre Koşusu

Bir atletizm pistinin 400 metre olan bir turunun yedi buçuk tur koşulmasıyla uzun mesafe 3000 metre koşuları gerçekleştirilir. 1982'de 3000 metre koşusu bayanlar müsabakalarının en uzun yarışı olarak düzenlenirken, aynı yıl bayanlarda Avrupa Şampiyonasında maraton müsabakaları da düzenlenmeye başlanmıştır. Orta mesafe yarışlarında olduğu gibi bu yarışta da atletler yüksek çıkış tekniği ile çıkış yaparlar (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

5000 Metre Koşusu

5000 metre koşusu, standart bir 400 metrelik bir atletizm pistinde on iki buçuk tur koşularak yarışma gerçekleştirilir. 1875'te ilk defa Londra'da bu yarış gerçekleştirilmiş ve ilk koşulan derecesi de 17.07'dir. Uzun mesafe yarışmaların tamamın da olduğu gibi bu yarışa da atletler yüksek çıkış tekniği ile yarışa başlarlar (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

10000 Metre Koşusu

Diğer uzun mesafe koşularında olduğu gibi bu yarışta yirmi beş tur koşulacak şeklinde gerçekleştirilir. Bu yarışlarda atletlerin birbirlerine tur

bindirme durumu ile daha çok karşılaşılmaktadır. Bunun sebebi de yarışmanın 400 metrelik bir atletizm pistinde yapılıyor ve yarış mesafesinin de çok olmasından dolayıdır. Tur bindirme olayını da açıklayacak olursak, öndeki atletin arkasındaki atlete bir tur yani 400 metre fark atması şeklinde açıklanabilir. Bu yarışta atletler yarışmaya yüksek çıkış ile başlarlar (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

Engelli Koşular

Engelli koşular, bir pist üzerine eşit mesafelerde konulmuş engellerin geçilerek koşulduğu bir yarışma türüdür. İlk olarak 19. yüzyılda İngiltere'de bu koşu koşulmaya başlanmıştır. Bayanlarda ise ilk kez 1920 yılında düzenlenmiştir. Engelli koşulardaki en önemli gelişme ise 1935 yılında ağır ve ters konulmuş T şeklindeki engellerin yerine L şeklindeki engellerin konulması olmuştur. Bu koşularda teknik başarıyı oldukça etkilemektedir. Atletin engel geçiş tekniğini öğrenebilmesi kolay bir iş değil ve uzun sabırlı bir emek ve çalışma sonucunda ancak tam anlamıyla öğrenebilmektedir. Diğer mesafe koşularına göre engelli koşularda atlet sayısının az yetişmesinin bir sebebi bu olarak görülmektedir. Engellerin pistteki duruşu kavisli ve L şeklindeki alt kısmının atlete doğru bakıyor şeklinde konumlandırılır. Engelin pistteki bu duruşu koşan atletin engele takıldığında atleti düşürmeden engelin öne doğru devrilmesi sağlamak içindir. Engelin devrilmesindeki hassasiyet ise üst kısımlarına üç buçuk ya da dört kilogramlık güç uygulandığında öne devrilecek şekilde tasarlanmıştır. Yarışmadaki engellerin yükseklikleri o yarışmanın özelliklerine göre değişmektedir. Atletler yarışmayı yine kendi kulvarlarında koşarlar ve her atletin kendi kulvarında kendine ait on engelli bulunmaktadır. Bu koşuyu yapan atletler iki engel arasındaki hız koşu teknikleri ile koşularını gerçekleştirirler. Bu yarışma kurallarına göre atlet engellerin tam üstünden geçmek zorundadır. Atletin engel geçiş tekniğinde, engeli geçerken kollarını öne doğru hamle yaparken gövdesini ve başını da öne doğru eğer ve sonrasında bacaklarını en son öne doğru uzatarak bir sonraki engel geçişini engellemeyecek şekilde hız kesmeden tekniği tamamlayıp sıradaki engeli geçer. Eğer atlet yarışmada engeli geçerken ayağını ya da bacağını engelin tam üstünden değil de yan tarafından geçirirse, kendi kulvarı dışındaki bir engel üzerinden geçerse ve eliyle ya da koluyla engeli geçerken bilinçli bir şekilde düşürürse o müsabakadan diskalifiye olmaktadır. Engel devirme ancak kasıtlı ve

bilinçli bir şekilde yapılmadığı zaman herhangi bir ceza durumu söz konusu değildir. Engelli koşu müsabakaları Uluslararası Atletizm Federasyonu'na (IAAF) göre 100 metre engelli bayanlar, 110 metre engelli erkekler, 200 metre engelli erkekler ve 400 metre engelli erkekler şeklinde 4 gruba ayrılmaktadır (Özükan, 2003).

100 Metre Engelli Bayanlar

100 metre engelli bayanlar yarışları 1966'da IAAF tarafından her bir engelin seksen dört santimetre yükseklikte ve 10 engelin bulunduğu tamamen tekniğe dayandığı bir müsabakadır. Yarışmanın çıkışı ile ilk engelin arasındaki mesafe on üç metredir ve iki engel arası mesafe ise sekiz buçuk metre şeklindedir. Yarışmadaki sonuncu engel ile yarış bitiş çizgisi arasındaki mesafe de on buçuk metre şeklindedir. Bu yarışta her atlet kendi kulvarında koşmaktadır ve 1972 yılında Olimpiyat Oyunları'ndaki seksen metre yarışının yerine yapılmıştır (Özükan, 2003).

110 Metre Engelli Erkekler

Engel geçiş tekniği olarak 100 metre engelli bayanlar yarışı ile aynı olan ve Olimpiyat Oyunları'na dâhil olan ve isminden de anlaşılacağı üzere erkekler arasında gerçekleştirilen bir yarıştır. Yarışmada 106,7 santimetre yükseklikte on tane engel bulunmaktadır. Yarışmanın çıkışı ile ilk engelin arasındaki mesafe 13,72 metre şeklindedir. İki engel arası mesafe ise 9,14 metre şeklindedir. Yarışmadaki sonuncu engel ile yarış bitiş çizgisi arasındaki mesafe de 14,2 metre şeklindedir. Atlet yarış çıkışından sonra ilk engele ortalama yedi ya da sekiz adımda gelmektedir. Atletin engeller arasındaki adım sıklığı ise üç adım şeklinde koşulması atleti oldukça avantajlı duruma geçirmektedir (Özükan, 2003).

200 Metre Engelli Erkekler

Bu yarış olimpiyat yarışları arasında bulunmamaktadır. Yarışta bulunan 10 engelin tamamı 76,2 santimetre yüksekliğinde ve 18,29 metre engeller arası mesafe ile konulmuştur. Yarışın çıkış çizgisi ile ilk engel arası mesafe 18,29 metre mesafededir ve yarışın son engeli ile bitiş çizgisi arasındaki mesafe ise 17,10 metre şeklindedir (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

400 Metre Engelli Erkekler-Kadınlar

400 metre engelli erkekler yarışı da olimpik yarışlar arasında yer almaktadır. Atlet bu yarışta engelleri geçerken vücudunu diğer engelli yarışlara göre daha az yatırarak engelleri geçer ve 110 metre engelliye göre yarış hızı daha azdır. Bu yarıştaki atletler daha atletik bir yapıya sahiptir ve bu özelliklerini bu yarışta oldukça fazla kullanır. Atlet bu yarışta adım tekniği olarak daha ritmik ve fuleleri uzun şekilde kullanarak, yarış çıkışı ile ilk engele yirmi bir ya da yirmi iki fuleli adım ile gelirken, yarıştaki diğer engeller arasındaki mesafeyi on üç ya da on yedi fuleli adımla gelirse yarış süresi olarak oldukça başarılı bir derece elde edebilir. Bu engeller arası fuleli adım teknikleri atletler önceden çalışarak belirlemelidirler. Yarışta engellerin yüksekliği 91,4 santimetre ve 35 metre arayla olacak şekilde 10 engel bulunmaktadır. Yarış çıkış çizgisi ile ilk engel arası mesafe kırk beş metre iken, son engel ile bitiş çizgisi arası mesafede kırk metre şeklindedir. Yarışı her atlet kendi kulvarında koşmak zorundadır. 1976'dan itibaren kadın atletler için engellerin yüksekliği 76,2 santimetre ve diğer bütün ölçüler erkekler yarışındaki ölçülerle aynıdır. Kulvarlardaki ilk engellerin tamamı yarışın çıkış çizgisine aynı mesafededir (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

3000 Metre Su Engeli

3000 metre su engeli müsabakaları olimpik olup erkekler arasında gerçekleştirilmektedir. Bu yarışta yirmi sekiz adet kuru engel ve yedi adet sulu engel olmak üzere otuz beş engel bulunmaktadır. Bu yarışta atletler engellere basıp ya da atlatarak geçebilirler. İki engel arası mesafe yetmiş sekiz metre ve yükseklikleri ise 91,1 ile 91,7 santimetre olup, genişlikleri 3,66 metre ve ağırlıkları seksen ile yüz kilogram şeklindedir. Bu yarıştaki engeller diğer engelli yarışlardaki engellerden farklıdır ve atletler çarptıklarında ya da dokunduklarında düşmeyecek şekildedir ve pistteki konumu da en içteki üç kulvarı kaplayacak şekilde yerleştirilmiştir. Engelin iki uç kısmında da yerde sabit durmasını sağlayacak yüz yirmi ya da yüz kırk santimetre büyüklüğünde ayak tabanları bulunmaktadır. Yarışın çıkış çizgisi ile ilk iki yüz yetmiş metre arasında herhangi bir engel bulunmamaktadır ve her turda sadece beş engel bulunmakta, bu engellerinden dört tanesi kuru engel bir tanesi ise sulu engel şeklindedir. Sulu engeldeki su hendeğinin genişliği ile uzunluğu 3,66 metre ve hendeğin engele en yakın kısmının derinliği de yetmiş ya da yetmiş beş santimetredir. Atletler su engelini geçerkende diğer engellerde olduğu gibi

engelin üzerine basıp geçebilirler. Su engelinin engeli kesinlikle yerinden hareket etmeyecek şekilde yere sabitlenmiş durumdadır. Diğer engelli yarışlarda olduğu gibi bu su engelli yarışta da atlet engeli geçerken engelin üzerinden geçmeden ayağını ya da bacağını engelin yan taraflarından geçirdiği takdirde o atlet yarıştan diskalifiye edilir (Müller/Ritzdorf, Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4).

Bayrak Koşuları

Bayrak takımını koşacak olan takımlar otuz santimetre boyundaki metal ya da tahtadan yapılmış stafeti, atletler arsında elden ele birbirlerine teslim ederek yarıştıkları bir müsabakadır. Bu yarışta her takımın dört sporcusu bulunmaktadır. Atletizm yarışması olarak 1895'te ilk defa düzenlenen bu yarış türü Eski Yunan zamanlarında bu bayrak koşularında elde meşale taşıyarak gerçekleştirildiği bilinmektedir. Şimdi ise dört kişilik takımlardan oluşan bu yarış türü farklı mesafelerde düzenlenmektedir. Bu farklı mesafelerde koşulan bayrak yarışlarından birisi Sadece Balkan ülkeleri arasında düzenlenen ve adı da 'Balkan Bayrak' olarak isimlendirilen yarış türüdür. Bayrak koşularının diğer bir türü ise takımdaki dört atletin sırayla sekiz yüz, dört yüz, iki yüz ve yüz metre koşularak yapılan bir türüdür. Bu yarışlardan farklı başka bir türünde bayrak koşusu ise 'İsveç Bayrak Koşusu' adıyla bilinen yarıştır. Bu tür bir zamanlar ülkemizde çok yaygın şekilde düzenlenmekteydi. Bu yarıştaki atletlerin koşacakları mesafeler de sırasıyla dört yüz, üç yüz, iki yüz ve yüz metre şeklindedir. Bu bayrak yarış türlerinin tamamındaki ortak nokta ise atletlerin ellerindeki taşıdıkları bayraklar ile kendi mesafelerini koşarak bitirdiklerinde bayrağı kendinden bir sonraki takım arkadaşı atlete vermesidir. Bu bayrak verme esnasında eğer bayrak yere düşerse, bayrağı yere düşüren atlet bayrağı yerden alır ve devam eder. Bu elde taşınan bayrağın özellikleri, ağaç ya da metal maddeden yapılmış, yirmi sekiz-otuz santimetre uzunluğunda, elli gram ağırlığındadır. Takımdaki ilk koşacak atlet çıkış çizgisinde elinde bayrak ile bekler ve çıkış tabancasının ateşlenmesi ile koşuya başlar ve daha sonra diğer atletler sırası geldikçe koşmaları gereken mesafeyi ellerinde bayram ile koşarak yarış tamamlanır. Atletler arasında bayrak değişimi pistte belirlenmiş yirmi metrelik bölgenin içinde gerçekleştirilir. Bu kural 1964'te değiştirilerek kısa mesafe bayrak yarışlarında atletlerin bayrakları bir önceki atletten almak için bayrak değişim bölgesinin on metre gerisinden koşmaya başlayarak bayrağı devralmasına izin verilmiştir. Atletler arasında bayrak değişimi

için farklı teknikler bulunmaktadır. Bu tekniklerden birincisi 'dıştan değişim' yani atlet bayrağı sol elinden diğer atletin sağ eline vererek gerçekleşir. Diğeri ise 'karma değişim' yani atlet hem sağ hem de sol eli ile bayrağı diğer atlete vererek değişmektir. Bayrak bir atletten diğerine fırlatılarak ve atılarak değiştirilemez. Bu yarış başlamadan önceki takımların belirlenmesinden sonra takımdaki atletlerin değiştirilmesi sadece zorunlu durumlarda doktor raporu doğrultusunda izin verilir (Aksakal, 2008).

4×100 Metre Bayrak Yarışları

Bu yarış erkek ve kadın takımları arasında düzenlenen olimpik bir müsabakadır. Bu yarışta takımlar yarışın çıkışından bitişine kadar kendi kulvarlarında koşarak tamamlarlar. Bayrağı ilk taşıyan atlet taşıdığı bayrağı yüz metre sonunda diğer atlete verir ve sonraki her yüz metrede bayrak atletler arasında değişilerek yarış tamamlanır. Takımlar için her kulvarda bayrak değişim alanları belirlenmiş olup atletler bayrakları bu belirlenen yirmi metrelik bayrak değişim alanında değişmek zorundadırlar. Bu kuralı ihlal eden atletlerin takımı yarıştan diskalifiye edilir. Yarışta her atlet sadece kendi mesafesini koşar, kendi bölümünün dışındaki bölümü koşamaz (Aksakal, 2008).

4×400 Metre Bayrak Yarışları

4x400 metre bayrak yarışları da 4x100 metre bayrak yarışında olduğu gibi erkek ve kadınlar arsında düzenlenen olimpik yarışmalardır. Bu yarışta takımın ikinci atletinden itibaren takımdaki atletler verilmiş olan handikaba göre yarışın dört yüz ya da beş yüzüncü metresinden sonra pistin ilk kulvarına geçerek yarışmaya devam edebilirler. Ancak pistte yarışın koşulmadığı bölümlerinde bayrağı devralacak atletler yine kendi kulvarlarındaki bayrak değişim yerlerine geçerek beklerler bayrağı devraldıktan sonra yarış devam eder. Bayrağı bir sonraki takım arkadaşı atlete devreden atletler en kısa sürede pist dışına çıkmalı ve diğer takımlardaki atletleri engellememelidir. Eğer bu gibi engelleme durumları ile karşılaşılırsa engellemeye sebep olan takım tespit edildiğinde o takım yarışmadan diskalifiye edilir (Aksakal, 2008).

Yol Koşuları

Bu yarış atletizmde kır koşusu yarışlarına benzer bir yarıştır ancak kır koşularından ayıran özelliği ise bu yarış daha çok şehir içinde cadde ve sokaklarda oluşturulan yarış parkurunda müsabakalar düzenlenir. 1922'de bu yarış ilk defa Türkiye'de Fatih ve Harbiye arasındaki yarış parkurunda düzenlenmiştir. Yarış parkurunun düzenlenmesinde, şehir trafiğinin yoğunlaşması olumsuz etkilediğinden dolayı bu yarışlara ilgi biraz azalsa da 2000'de atmış beşincisi düzenlenen Ankara'daki 'Büyük Atatürk Koşusu' on kilometre beş yüz metre yol koşusu olarak her yıl düzenlenmeye devam etmektedir. Hala devam etmekte olan 1980'den beri Hürriyet gazetesinin düzenlediği 'Dedeler Yarışı' da düzenlenmeye devam etmektedir. Günümüzde düzenlemeye devam eden ve Türkiye'deki en çok talebin olduğu yol koşusu ise Asya-Avrupa Maratonu şeklinde düzenlenen halk koşusudur (Demirci, 2013).

Kır Koşuları

Yol koşularının aksine kır koşularının yarış parkuru daha inişli ve çıkışlı şehirdeki cadde veya sokakların aksine de toprak zeminlerde uzun mesafelerde düzenlenmektedir. Bu yarışın diğer bir ismi de kros koşularıdır. 1898 yılında ilk defa Fransa ve İngiltere arasında uluslararası yarış şeklinde düzenlenmiştir. İngiltere, İrlanda ile İskoçya 1903'te şampiyonalara katılmış ve sonrasında diğer ülkelerde bu yarışmalara katılmışlardır. Olimpiyat Oyunlarından 1924'te bu yarışların yaz müsabakalarına uygun olmamasından dolayı çıkartılmıştır. Bu yarışların uluslararası kuralları IAAF tarafından 1962'de tekrar belirlenmiş ve 1967 yılında ilk defa kadınlar kır koşusu gerçekleştirilmiştir. Erkekler için kır koşusu mesafesi IAAF'nin belirlemiş olduğu uluslararası standartlarda olan on iki kilometredir. Bu yarışma sonucu sürelerinin dünya rekoru olarak kayda alınamamasının sebebi kır koşusu parkurlarının bir standartı olmamasından dolayıdır. Kır koşularına katılan atletlerin daha detaylı bir sağlık kontrolünden yarışma öncesi geçirilmesi gerekmektedir. Her türlü hava koşullarında kır koşuları düzenlenmekte ve kış sporu olarak bilinmektedir. Bu sporu yapan atletlerin iradeleri ve azimleri iyi bir testten geçer ve yaz oyunları yarışlarına da hazırlanmaları ve katılmaları için imkân bulabilmektedirler. Kır koşularında atletler şapka ve eldiven kullanabilirler. Ayakkabı olarak da kır koşularındaki her zemine uygun 'waffle' tipi sentetik tabana sahip ayakkabılar giymektedirler. Bu

yarışlarda atletler bireysel ve takım halinde de yarışabilirler. Kır koşularında takımlar altı ya da dokuz atletten oluşabilmektedir. Ancak yarış sonunda her takımdan kaç sporcunun puanlarının değerlendirmeye alınacağı o yarışın öncesinde belirlenmektedir. Bir kır koşusu yarışma sonuçları belirlenirken yarışa katılan atletler arasında takım olarak en az puana sahip olan takım o yarışta birinci olmaktadır. Kır koşularında parkurun sağ tarafı beyaz, sol tarafı ise kırmızı flamalarla belirlenmiştir. Parkurda belirli noktalarda hakemler yarış kontrolü ve parkurda yol gösterici olarak bulunurlar. Kır koşusu yarışlarının bitişinde çit ya da iple oluşturulmuş ve atletlerin yarış bitiriş sıralarına göre tek tek geçebileceği huni şeklinde tüneller oluşturulur. Her atlete yarış bitişinde hakemler tarafından numara verilir ve yarış süreleri bu atlet yarış bitirme numaralarına göre belirlenir (Demirci, 2013).

Maraton

Maraton 42,195 metre ile atletizmde en uzun parkur mesafesi yarıştır. Maraton genellikle yol koşuları gibi şehrin cadde ve sokaklarında sert zeminler zeminlerde düzenlenen dayanıklılık koşusudur. Bu yarış maraton ismini eski Yunanistan'daki Marathon Savaşı'ından almıştır.1896 yılında ilk defa Atina Olimpiyat Oyunları yarışmalarında düzenlendi ve 1924'te 42,194 metre şeklinde kabul görmüştür. IAAF 1992'den bu yana 21,100 metre koşu parkuru ile Yarı Maraton Dünya Şampiyonası düzenlemiştir. Dünya rekorları bu yarışlarda kayda alınmaz çünkü maraton yarış parkurları da aynı özelliklerde değildir. Yarışma sonuçları dünya rekoru olarak olmasa da en iyi derece şeklinde kayda alınır. 1937 yılında ilk defa Türkiye'de resmi şekilde düzenlenmiştir. Kadınlar ise maratonda 1970 yılında resmi olarak yarışmaya başlamışlardır. Dünya'daki en popüler maraton koşusu uluslararası olarak Boston Maratonudur. 1979 yılından itibaren düzenlenen Asya-Avrupa Maratonu ise Türkiye'deki en popüler maraton koşusudur. Maraton koşan atletlerin bacak ve kol kasları yanında karın kasları ile birlikte vücudun tüm kasları hareket etmektedir. Bu yarışlar genellikle o şehirdeki bir stadyum içinden başlatılır ya da bitirilir fakat bu bir yarışma kuralı ve şart değildir. Maraton yarış parkuru üzerinde yarışma devam ederken trafik akışı görevliler tarafından durdurulur. Atletlerin yarışma öncesi sağlık kontrolünden geçirilerek yarışmaya katılmasında herhangi bir sorun yoktur şeklinde hekim raporu alınması gerekmektedir. Yarış devam ederken koşulan mesafe ve süre atletlere parkur boyunca gösterilmektedir. Diğer yol koşularından farklı

olarak parkurun her beş kilometresinde bulundurulan resmi yiyecek ve içecek alanları oluşturulur. Ortalama bir atlet bir maraton koşusu sonucunda üç bin kilo kalori enerji harcadığı bilinmektedir. Maraton koşuları ilk düzenlendiği zamanlarda yarışmayı koşan atletler yiyecek ve içecek istasyonlarına daha fazla önem vermekteydiler ancak sonrasında atletler bu istasyonlarda genellikle sadece su ihtiyaçlarını giderip su ile de ağız, yüz ve başlarını ıslatmakla yetinmeye başlamışlardır. Yarışma parkuru yarışın düzenlendiği yoldaki koşu çizgisi boyunca belirlenir ve bu çizginin elli metreden fazla ölçülmesi durumundaki fark kabul edilmemektedir (Demirci, 2013).

Alan Yarışmaları-Atmalar

Atletizmde atmalar müsabakaları dört farklı branştan oluşmaktadır. Bu branşlar; gülle atma, cirit atma, disk atma ve çekiç atmadır. Bu dört branştaki kadın atlet ve erkek atletlerin yarışlarda kullandıkları malzemelerin ağırlıkları her branşın kendi özelliğine göre farklı şekildedir (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 9).

Gülle Atma

Pirinç ya da metalden yapılan küre halindeki gülleyi atletin omuz ve boyun hizasından en uzak mesafeye atmayı amaçladığı atletizm branşına gülle atma denilmektedir. Bu yarışın tarihine bakıldığında, Eski Yunanlar ve Antik Olimpiyatlar zamanında altı buçuk kilogram ağırlığındaki taşın en uzak mesafeye atılmasının amaçlandığı müsabakalar düzenlenmekteydi. Bu müsabakalarda taş yerine gülle kullanmaya ise İngilizler başlamıştır. 1896 yılında Modern Olimpiyatlarda gülle atma branşında müsabakalar ilk kez düzenlenmiştir. Gülle atma branşında atletin gülle atarken kullandığı iki farklı teknik bulunmaktadır. Bu atış tekniklerinden ilki dönerek atış tekniği ve diğeri ise ‘O’brian Tekniği’ şeklinde isimlendirilir. ‘O’brian Tekniği’ adını Amerikalı Parry O’Brain ismindeki bir sporcudan almıştır ve bu teknik dönerek atma tekniğinden farklı olarak kayan adımlarla gerçekleştirilmektedir (Kale, Kızıldan Kale, Seyrek, 2016).

Gülle

Güllenin genel özelliklerini incelersek; gülle küre şeklinde ve güllenin yüzeyi düz ve pürüzsüz olmak zorundadır. Güllenin ham maddesi

olarak dökme demir, pirinç ya da kurşundan yapılır. Güllenin yüzeyinin rengi konusunda bir zorunluluk yoktur ve farklı renklerde olabilmektedir. Bu branşta erkeklerin yarışı sırasında kullandıkları güllenin ağırlığı 7,257 kilogram, 110-130 mm. çapında ve kadınların kullandıkları güllenin ağırlığı ise 4 kilogram, 95-110 mm. çapında şeklindedir.

Atış Çemberi

Gülle yarışlarında atlet gülleyi 213,5 santimetre çapındaki, yüzeyi asfalt, tartan ya da betondan oluşan bir çemberin içinden gerçekleştirirken, ayakkabı olarak ise çivili ayakkabı kullanmazlar.

Çarpma Tahtası

Atletin gülle atışını gerçekleştirdiği atış çemberinin ön tarafında atletin atıştan sonra çemberin dışına çıkmaması amacıyla bulunan bir çarpma tahtası yer alır. Çarpma tahtasının fiziki özellikleri; 122 santimetre uzunluğunda, 11,4 kalınlığında ve 10 santimetre yüksekliğindedir.

Atma Alanı

Atma alanı yirmi beş metre uzunluğunda ve 34,92 derecelik açıyla genişleyen ve gülle atışının yapıldığı alandır. Atletin gerçekleştirmiş olduğu gülle atışının geçerli sayılabilmesi için atılan güllenin bu alan içine düşmüş olması gerekmektedir (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 9).

Cirit Atma

Cirit atma branşı ilk olarak Antik Çağ zamanlarında Yunan Olimpiyatları müsabakalarındaki pentatlon yarışlarında düzenlenmeye başlanmıştır. 1896 yılında ise ilk defa İsveç'te uluslararası müsabakaları düzenlenmiştir. Cirit atma müsabakaları 1908 yılında modern olimpiyat oyunlarında yer almıştır. Bu branşta kadınlar 1932 yılında yarışmaya başlamışlardır.

Cirit ama branşının kurallarını incelersek; atlet ciriti yirmi beş ya da otuz metrelik bir pistte koşarak hız alır ve sonrasında koşu alanı pisti bitiş çizgisine geldiğinde çizgiyi ihlal etmeyecek şekilde, yirmi dokuz derecelik açı ile sektör çizgileri ile belirlenmiş alana omuz üzerinden atarak gerçekleştirmelidir (Kale, Kızıldan Kale, Seyrek, 2016).

Cirit

Ham maddesi ağaçtan ya da metalden oluşan, mızrak şeklindeki cirit üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümü sivri metal uç kısmı, ikinci bölümü ağaç ya da metal gövde kısmı, bu bölüm bu ham maddelerden farklı olarak fiberglas ya da karbon fiberden de oluşmaktadır. Üçüncü kısmı ise sicim sarılı olan ciriti kavrama bölümüdür. Cirit atma müsabakalarında erkek atletlerin kullandıkları ciritin uzunluğu 260-270 santimetre ve sekiz yüz gram ağırlığında, kadın atletler ise 220-230 santimetre ve altı yüz gram ağırlığındadır.

Atış Alanı

Cirit atma atış alanı diğer atma branşındaki atış alanlarından farklı olarak pist şeklindedir. Bu pist dört metre genişliğinde, minimum otuz metre ve maksimum otuz altı buçuk metre uzunluğunda olmak zorundadır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 9).

Disk Atma

Atina'daki Olimpiyat Oyunlarında 1896 yılında ilk defa disk müsabakaları düzenlenmiştir. Kadınlarda ise ilk defa yine Olimpiyat Oyunlarında 1928 yılında disk atma müsabakaları düzenlenmiştir. Disk atışı, ağaçtan ya da benzer ham maddelerden oluşan, etrafını saran çemberin pürüzsüz metalden oluştuğu ve her iki yüzeyine de gömülü halde yuvarlak plakların olduğu diskin bir daire içerisinden belli bir açı içerisine atılması ile gerçekleşir. Diskin iki yüzeyine gömülü plaklar diskin ağırlığının dengelenmesi için yerleştirilmiştir. Disklerin merkez kısımlarında çıkarılabilen ağırlıklar bulunmaktadır. Yarışmalardan kullanılan disklerin ağırlığı erkeklerde iki kilogramken kadınlarda ise bir kilogramdır. Erkeklerin kullandığı diskin çapı 219-221 mm. ve kadınların kullandığı diskin çapı ise 180-182 mm. arasındadır. Atletler diski bir adımda dönerek atış tekniği ile atmaktadırlar (Kale, Kızıldan Kale, Seyrek, 2016).

Atma Dairesi

Bu daire yerden biraz yüksek olmak zorundadır. Çapı iki buçuk metre şeklinde, iç yüzey kısmı ise betondan düz bir şekilde ve 20 mm. daha alçak olmak zorundadır. Atış dairesinin etrafı da demir bir kasnak ile çevrilidir.

Kafes

Disk atış dairesinin etrafı çekiç atış dairesinin etrafındaki gibi uygun bir kafes ile kapatılmıştır. Bu kafes ile kapatılmasının sebebi ise atletin, yarışmadaki görevli personelin ve hakemlerin yanında seyircilerinde güvenli bir şekilde emniyetini almak amacıyla yapılmıştır. Kafes 3,35 metre yüksekliğe sahip olmak zorundadır.

Atma Bölgesi

Diski atma bölgesi, atış dairesinin merkezinden kırk derecelik bir açıda ve sektör çizgileri ile atış yönünde doğru belirlenen bölgedir (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 9).

Çekiç Atma

Eski zamanlarda bu branş gerçek çekicin belli bir bölgeye atılmasıyla yapılırmış. Günümüzdeki ismi de bu sebeple çekiç atma olarak adlandırılmaktadır. Fakat hala İskoçya'daki Highland Games gibi festivallerde bu branşta kullanılan çekiç, gerçek çekiç şeklinde kullanılmaya devam etmektedir. Diğer atma branşlarında da olduğu gibi bu müsabakalardaki amaç da atletin çekici en uzak mesafe atması şeklinde amaçlanmaktadır. Çekiç atışı atletin çekici baş üzerinde iki tur çevirdikten sonra üç veya dört dönüşten sonra atışı tamamlaması ile yapılır (Kale, Kızıldan Kale, Seyrek, 2016).

Müsabakalarda kullanılan çekicin baş kısmı demir ya da pirinçten ve yumuşak olmayan bir metalden küreden oluşmaktadır. Bu küre kısmı en az 102 mm., en fazla 120 mm., çapından olmak zorundadır. Bu küreye bağlı 3 mm. kalınlığında çelik bir tel ve çelik telin uç kısmında da atletin çekici atmak için tuttuğu sert metalden yapılmış 9 mm. kalınlığında tutma halkası bulunmaktadır. Müsabakalarda kullanılan çekicin ağırlığı erkeklerde 7,260 kilogramken, kadınlarda ise bu ağırlık 4 kilogramdır.

Koruma Kafesi

Disk atma kafesi ile aynı özelliklerde ve ölçülerdedir.

Atma Dairesi

Gülle atma atış dairesi ile aynı özelliklerde ve ölçülerdedir (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 9).

Alan Yarışmaları-Atlamalar

Uzun Atlama

"Hızla koşarak havalanmak ve en uzak noktaya düşmek" şeklinde özetlenen uzun atlama branşı, antik dönemlerde geçekleştirilen spor branşlarından birisidir. Modern olimpiyatlardaki uzun atlamanın uygulama şeklide, antik olimpiyatların incelenmesi sonucu ile başlamıştır. İlk olimpiyatlarda kısa bir mesafeden koşularak atlayış yapan atletler, ellerinde bir ile beş kilogramağırlığında halter taşıyorlarmış. Atletler kendilerine hız kazandırabilmek amacıyla ağırlıkları ellerinden atarak atlayış yapıyorlarmış. Atletlerin yaptıkları bu atlayışın mantığı ise "ivmelenmek" şeklinde belirlenmişti. Yani ağırlıklar geriye doğru savrulduğunda atletlerin ağırlık merkezini değişiyor ve atlet bacaklarını dışa doğru uzatarak mesafeyi artırabiliyordu. Atletler, "skamma" adında ve kum bulunmayan kazılmış toprak bir bölgeye atlayışları gerçekleştiriyorlarmış (Guthrıe, 2008).

Günümüzde uzun atlama branşında atlet, ortalama otuz ya da kırk metre mesafeden hızlanarak, otuz santimetre genişliğindeki bir basma tahtasına basarak atlayışını gerçekleştirir. Uzun atlama branşı atletlerinin, hız, çeviklik ve güç kullanım özelliklerine oldukça yoğun ihtiyaç duyduğu bir atletizm branşıdır. Bu branşdaki müsabakalar 1896'da ilk kez Modern Olimpiyatlarda düzenlenmiştir. Uzun atlamada atlet havada ne kadar çok kalırsa atlanan mesafe de o kadar uzun olmaktadır. Kırk beş metrelik mesafede koşarak hızlanma ve belirlenen sahayı geçmeden kum havuzuna atlama şeklinde yapılmaktadır. Uzun atlamada atletler; hızlı koşu, kısa koşu (sprint) ve yüksek atlama teknikleri atlayışı gerçekleştirmektedirler. Atlayış için atlet; kolları, bacakları ve vücut pozisyonlarıyla birlikte farklı teknikler kullanmak zorundadır. En iyi sonuç için en yüksek hıza ulaşmak uzun atlamada önemlidir. Maksimum hız, pistin tamamını veya kırk metresini kullanarak sağlanmaktadır. Koşu hızı, ayak tahtasına basılan an, sıçrama ve uçma alınacak mesafede etkili olmaktadır. Uzun atlamada atlet koşuya ilk hafif koşu ritmi şeklinde başlar ve basma tahtasına yaklaşıldığında son hıza ulaşılması ve tahtaya iyi basılması önemlidir. Sıçramadan sonra dizler kolların altına çekilip, uçuş yapılır. Daha sonra ayaklar üzerine ileri doğru denge temin edilerek düşme gerçekleşir. Atlama alanı ve koşu pistinin en az bir metre ilerisindeki atlama havuzundaki kum, yarışmalardan önce nemlendirilir. Atlama tahtası, koşu yoluyla aynı

seviyede yükseklikte olacak şekilde toprağa gömülü olmalıdır. Atlama tahtasının ön kısmına da adım hatalarının belirlenmesi için macun veya beyaz toz döşeli halde bulunmaktadır. Uzun atlamada atletlerin altışar deneme hakkı bulunur. Atletin ayağı basma tahtasını geçerse, bu deneme ölçülmez ve hakem kırmızı bayrak kaldırarak atlayışın geçersiz olduğunu ilan eder. Ölçüm, basma tahtasıyla birlikte atletin kum havuzundaki en yakın izi arasındaki uzaklık temel alınarak gerçekleştirilir. Ölçülen uzunluk, alttaki en yakın santimetreye indirgenerek yazılmaktadır.

Uzun Atlama Koşu Pisti

Koşu pisti en az kırk metre uzunlukta ve en az yüz yirmi santimetre genişliğinde olmak zorundadır.

Basma Tahtası

Sıçrama için ayak basılan basma tahtası, yüz yirmi iki santimetre uzunluğunda, otuz santimetre genişliğinde ve zemin ile aynı seviyede olmak zorundadır.

Kum Havuzu

Kum havuzu on metre uzunluğunda, 2,75 ile üç metre genişliğinde olmak zorundadır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 7, 2009).

Üç Adım Atlama

Üç adım atlama, öncelik belirlenen çizgi üzerinden sıçrama, adım atma ve atlama olarak üç bölümden oluşan ve en uzak mesafeyi atlamayı hedefleyen bir atletizm branşıdır. 1896 yılında Olimpiyatlardan beri yer almakta ve ilk başladığında atlayış iki sıçrama daha sonrasında ise tek sıçrama biçimini almıştır. Üç adım atlama branşında atlayış üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar; hız alma koşusu, sıçrama, adım ve atlayıştan bölümleridir. Sıçrama, Atletin sıçrayışı gerçekleştirdiği ayağının üzerine düşeceği şekilde yapılmalı, adım kısmında diğer ayağının üstüne düşmeli ve hemen sonra atlayışı gerçekleştirmelidir. (Atlet, atlarken, salınan ayağı ile zemine değerse, bu durum hata olarak değerlendirilmez). Uluslararası yarışmalarda sıçrama çizgisinin, kum havuzunun yakın kenarına olan mesafesi, erkekler için on üç metre ve kadınlar için ise on bir metreden az olmaması zorunludur. Sıçrama ve adım için, basma tahtası, sıkı ve uygun

biçimde basmayı sağlayacak 1,22 metre genişliğinde sıçrama alanı vardır (Guthrıe, 2008).

Basma ve Sıçrama Tahtası

Sıçrama, düşme alan yüzeyi ve koşu yolu ile aynı seviyeye gömülü basma tahtası ile gerçekleştirilir. Basma tahtasının düşme alanına yakın olan kenarı sıçrama çizgisi olarak isimlendirilir. Sıçrama çizgisinin hemen arkasına, hakemlere yardımcı olması için üzeri macun kaplı gösterge tahtası bulunmaktadır. Basma tahtası dikdörtgen şeklinde, ağaçtan veya ayakkabı çivilerinin kaymayacağı uygun malzemeden yapılmaktadır. 1,22 metre uzunluğunda, yirmi santimetre genişliğinde ve on santimetreden fazla derinliğe sahip olmamalıdır. Rengi de beyaz renkte olmalıdır.

Kum Havuzu

En az 2,75 metre ve en çok üç metre eninde ve sıçrama tahtası yakın çizgisinden itibaren uzunluğu on metre, dikdörtgen şekilli kumla doludur. Koşu yolunun ortası uzatıldığında, kum havuzunun ortası ile kesişecek biçimde yerleştirilir. Kum havuzu yumuşak kum ile dolu olmalıdır. Kum yumuşak değilse müsabaka öncesi yumuşatılmalıdır. Havuzun yüzeyi ile basma tahtasının yüzeyi aynı seviyede olmalıdır. Sıçrama çizgisi ile düşme alanının en uzak ucu arasındaki mesafe on metredir. Sıçrama çizgisi düşme alanının en yakın ucundan bir metre ile üç metre arasındadır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 7, 2009).

Yüksek Atlama

Yüksek atlama antik çağda yapılan oyunlarda yer almamaktaydı. 1840' da ilk müsabakalar düzenlendi. 1865 yılında bugünkü gibi her yarışmacıya her yükseklikte üç hak tanınan, çıtanın seviyesinin düşürülmediği ve iki ayakla sıçramanın yasak olduğu şekline ulaşmıştır. Marshall Brooks (ENG) tarafından 1876 yılında elde edilen 1.83'lük derece kaydedilen ilk dereceydi. 1874 yılında ilk defa William Page (USA) 'Makaslama' tekniğini kullanarak atlayış yapmıştır. Dick Fosbury (USA) ise 1968'de kendi ismiyle anılacak olan atlayış tekniğini keşfetmiştir. Bu teknikte geriye doğru sıçrayarak yapılan atlayışın mindersiz yapılması imkansızdı. Bu teknik 1978 yılından beri bütün üst düzey yüksek atlamacılar tarafından kullanılan tekniktir. Bayanlar ilk defa 1895 yılında yarışmalara katılmışlardır. Dereceleri 1932 Olimpiyatlarında

kaydedilmeye başlanmıştır. Yüksek atlamada Scissors (Makaslama), Straddle (Binme Tekniği) ve Fosbury Flop şeklinde üç atlayış tekniği bulunmaktadır (Guthrıe, 2008).

Yüksek Atlama Çıtası

Ham maddesi metal ya da ağaçtan olan, çevresi ya da bir kenarı yirmi beş ile otuz santimetre, 3,64 uzunluğunda, maksimum 2,2 kilogramağırlığında bir çıtadır.

Koşu ve Sıçrama Sahası

Uzunlukta herhangi bir sınır yoktur, on beş metreden daha az mesafede olmamalıdır.

Minder

5 metre uzunluk, 4 metre enden küçük olmayan minderden olmalıdır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 7, 2009).

Sırıkla Yüksek Atlama

Atletizm branşlarından birisi olan bu branş, atlama sporları içerisindeki en zor spor olarak bilinmektedir. Bunun sebebi diğer atlama branşlarına göre hem çalışılması hem de zorluğu bakımından dikkat çekmektedir. Sırıkla yüksek atlamanın diğer atlama branşlarından farkı ise bir aletle yapılıyor olmasıdır. Ne yüksek atlamada ne üç adım atlamada ne de uzun atlamada herhangi bir alet kullanılmaz ancak sırık bu sporun en önemli unsurudur. Sırıkla yüksek atlama bir sırık yardımı ile daha önceden belirlenmiş olan belli yükseklikteki engeli veya çıtayı düşürmeden üzerinden atlama yapma esasına dayanmaktadır. 1961'e kadar, sırıkla atlamanın gerek eğitim öğretim çalışmaları, gerekse yarışmaları, metal ya da bambu kamışı sırıklar ile gerçekleştirilmekteydi. Bugün sırığın temel öğretim çalışmaları hariç tüm yarışmalar, bükülebilen fiberglas sırıklar ile yapılmakta olup Dünya ve Olimpiyat rekorları bu sırıklarla kırılmaktadır. Sırıkla atlayan atletler, topuklarında süngerli lâstik bulunan veya atlayış için özel olarak hazırlanmış ayakkabılar kullanırlar. Bu ayakkabılar aynı zamanda ayak bileklerini de koruyucu özelliktedirler. Bir çeşit akrobasi hareketi olan sırıkla atlamada atletin başarılı olması için kollarının güçlü olması oldukça önemlidir. Bu branşta atletin uzun boylu olması büyük bir avantajdır. Uzun boylular yükselişlerde üst tutuşu daha kolay yaparlar,

enerjilerini daha ölçülü kullanırlar ve kollarla yapılan çekişlerde daha başarılıdırlar (Guthrıe, 2008).

Sırıkla Yüksek Atlama Koşu Pisti Özellikleri

Sırıkla yüksek atlama sporunda atlayış yapabilmek için koşarak belirli bir hıza ulaşmak gerekmektedir. Bu sebeple diğer atlama sporlarında gibi bir koşu ve hızlanma pisti bulunmaktadır. Bu koşu pistinin uzunluğu kırk beş metredir. Atlet bu pist boyunca yavaş yavaş hızlanarak sıçrama noktasında hızlanabileceği en hızlı seviyeye ulaşır ve atlayışını gerçekleştirir.

Atlama Sehpası Özellikleri

Birbirine yaklaşık olarak dört buçuk metre uzaklıkta bulunan iki çıta üzerine konulmuş yatay bir çıta yer almaktadır. Bu çıta herhangi bir değme veya dokunma halinde düşebilecek konumdadır. Bu çıtanın ham maddesi yüksek atlama çıtasındakine benzer şekilde tahtadır. Atletlerin atlayış yaptıktan sonra düştükleri bir minder bulunmakta olup bu minderin özellikleri; eni dört buçuk metre, uzunluğu beş metre, kalınlığı ya da yüksekliği ise bir metre şeklindedir.

Sırık Özellikleri

Sırık cam elfaylı fiberglass maddeden oluşmaktadır. Sırığın uzunluğu ise beş metre civarındadır ve ağırlığı tam olarak iki kilogramdır. Bu sırıklar atletlerin boylarına ve ağırlığına göre farklı özellikler gösterebilir. Sırıklar hafif eğimli olup elle iyi kavranabilmesi için altından ve üstünden bantlarla sarılmış şekildedir.

Sırık Sandığı

Koşu pistinin ucunda sırığı dayamak için toprağa gömülü sırık sandığı bulunmaktadır. Atlet hız koşusu yaptıktan sonra sırığın ucunu sırık sandığına gömer ve bu sırıkla havaya yükselerek iki direk arasındaki çıtayı aşmaya çalışır (Bağırgan, Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 7, 2009).

Karma (Çoklu) Yarışmalar

Diğer bir ismi de Kombine Yarışlar olarak bilinen bu yarışlar, koşma, atma ve atlamalardan oluşmaktadır. MÖ. 8. yüzyıldan beri atletizm müsabakalarında yer almaya başlamış olup, önceleri beş branşta düzenlenirken, sonraları İskandinav ülkelerinin öncülüğü ile on branşta düzenlenmeye başlanmıştır. Bu yarışlar erkekler arasında düzenlenen on branştan oluşan dekatlon ve kadınlar arasında düzenlenen yedi branştan oluşan heptatlon diye ikiye ayrılmaktadır. Günümüzde dekatlon ve heptatlon yarışmaları bir bütün olarak görülmektedir. Atletlerin iki gün süren bu yarışmalara bedensel ve ruhsal yönden çok iyi hazırlanmaları gerekir (Demirci, 1995).

Dekatlon (Onlu Yarışma)

Sürat, kuvvet ve beceri isteyen karışık yarışmalardır. 1884'te Amerika'da ilk defa düzenlenmiştir. 1912'de Stockholm Olimpiyat Oyunları ile oyun programına dahil edilmiş ve bundan sonra da giderek önem kazanmaya başlamıştır. Dekatlon, erkekler arasında yapılan on yarışma dalından oluşan birleşik yarışlardır. İki gün süren bu yarışmalarda birinci gün; 100 metre, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 metre koşusu yer almaktadır. İkinci gün; 110 metre engelli, disk atma, sırıkla atlama, cirit atma ve 1500 metre koşusu yer almaktadır. Bir de beş yarışma dalından oluşan (uzun atlama, cirit atma, 200 metre, disk atma ve 1500 metre) ve bir günde yapılan beşli yarışmalar vardır. Atletizmin programında olduğu gibi, hiçbir atletin bu kadar sıkı, yorucu ve uzun süre antrenman uygulaması gereken spor dalı yoktur. İyi bir dekatlon atleti olmak için en az beş yıl yarışmak gerektiği düşünülmektedir. İyi bir dekatlon atletinin on yarışma dalında da dengeli bir ortalama tutturması; oyun süresince yetenekli, kararlı ve kasları yönünden hazır olmasına bağlıdır. Yarışlar listedeki düzene göre düzenlenmektedir. Herhangi bir yarışa girmeyen bir atlet, yarışı bütünüyle bırakmış sayılıp elenir. Pist yarışlarında da üç hatalı çıkış elenme nedenidir. Her alan yarışında yarışmacının üç hakkı bulunmaktadır. Yarışmalarda sadece bir tür vakit ölçme aleti kullanıldığında zaman, değerlendirme puan cetvelinde saniyenin 1/100'üne kadar yapılır. IAAF'ın belirlediği tabloya göre puanlama yapılmaktadır. Puanlar, atletin koştuğu dereceye, atladığı yüksekliğe, atma ve atlama uzunluğuna göre belirlenir. En çok puan toplayan atlet yarışmaların birincisi olur. Puanların eşit olması

durumundan, branşların çoğunda, en yüksek puanı alan atlet birinci olur. Eşitlik yine bozulmazsa, bireysel branştaki en yüksek puana bakılarak birinci belirlenmektedir (Demirci, 1995).

Heptatlon (Yedili Yarışma)

Dekantlon branşına benzer şekilde bu yarışmalarda da sürat, kuvvet ve beceriye dayalı ve bayanlar arasında düzenlenen, yedi branştan oluşan kombine yarışmalardır. Bu branş günümüzdeki halini alana kadar çok fazla yarışma sayısına, farklı yarışma türlerinde ve sıralarında değişikler gerçekleşmiştir. Almanya ve Rusya'da 1920 yıllarında üç ve beş dallı yarışmalarla düzenlenmeye başlanmıştır. 1964'te Olimpiyat Oyunları'nda beşli yarışma pentatlon olarak yer almıştır. 1981'den itibaren heptatlon, çok yarışmalı branş olarak bugünkü halini almıştır. Atletizmin en zor branşlarından biri olan heptatlon, yurdumuzda henüz tam anlamıyla yapılamamaktadır. Bu zor sporda atlet olmamasıyla birlikte atletizm salonunun olmaması da önemli bir etkendir. Yedi yarışma dalından oluşan heptatlon yarışmalarında birinci gün; 100 metre engelli, gülle atma, yüksek atlama ve 200 metre koşusu düzenlenmektedir. İkinci gün; uzun atlama, cirit atma ve 800 metre koşusu düzenlenmektedir. Kurallar ve derece ölçümleri dekatlonda olduğu gibi IAAF tarafından belirlenmiştir (Demirci, 1995).

KAYNAKLAR

Aksakal, Müslüm. (2008). Atletizm Yarışmaları El Kitabı, Sim Matbaacılık, 4. Basım, ISBN: 975-930-40-0-7, ss.116, İzmir.

Akyüz, Y. (1994). Türk Eğitim Tarihi. Kültür Koleji Yayınları. No.4, s.137-163, İstanbul.

Anadolu Ajansı, (2010). Türk Atletizminin İlkleri. Arşiv (27.10.2010). https://www.aa.com.tr/tr/arsiv/turk-atletizminin-ilkleri/421020

Anadolu Ajansı, (2018). Milli Atlet Yasemin Can Tarihe Geçti. Arşiv (10.12.2018). https://www.aa.com.tr/tr/spor/milli-atlet-yasemin-can-tarihe-gecti-/1334253

Atabeyoğlu, C. Spor Tanzimattan Önce Cumhuriyete. Türkiye Ansiklopedisi, İletişim Yayınları, s.1474-1479.

Atak, A. S. (2022). Antik Roma'da Atletizm Yarışmalarının Tarihî Gelişimi ve Roma Hukukunda Profesyonel Atletlere İlişkin Bazı Hukukî Meseleler. Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 24(2), 887-929.

Bağırgan, Tanju. (2009). Atlamalar. (Çeviren: Nurullah Candan, İlhan Ağırbaş, Gazanfer Gül, Tanju Bağırgan), Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 7, TAF, ss.128, Ankara.

Bağırgan, Tanju. Atmalar. (Çeviren: Nurullah Candan, İlhan Ağırbaş, Gazanfer Gül, Tanju Bağırgan), Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 6, TAF, ss.154, Ankara.

Bağırgan, Tanju. Sprint ve Engelli Koşular. (Çeviren: Nurullah Candan, İlhan Ağırbaş, Ali Güreş), Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 5, TAF, ss. 112, Ankara.

Bayraktar Işık, Pekel Ahmet, Yaman Metin, Aydos Latif, (2010). Atletizmde Türkiye Norm Değerleri. Ata-Ofset Matbaacılık, Editörler: Gökhan Deliceoğlu, Çetin Yaman. ss.129, ISBN: 978-9944-5081-1-7, Ankara.

Bayram, M. ve Çınar, O. (2018). Ağrı'da Atletizm: Tarihi ve Türk Sporundaki Yeri. Journal of Human Sciences, 15(1), 554-566.

BBC News Türkçe, (11 Ağustos 2017). https://www.bbc.com/turkce/spor-40895351

Çalışkan, O. (2013). Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Atletizm Yapan (11-13 Yaş) Çocukların Aerobik ve Anaerobik Güçlerine Etkisi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.5, Aksaray.

Çoşkuntürk, O. S. (1999). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Atletizm Federasyonu'nun Mali ve İdari Yapısı. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, s.151, İstanbul.

Demirci, Ali. (2013). Atletizm Öğretimi. Nobel Yayın Evi, 2. Basım, ISBN: 978-605-133-483-7, ss.537, Ankara.

Demirci, Nuri. (1995). A'dan Z'ye Spor. Neyir Yayıncılık ve matbaacılık, ISBN: 975-7410-04-7, ss.438, Ankara.

Guthrıe, Mark. (2008). Başarılı Atletizm Antrenörlüğü. (Çeviren: Can Korkmazoğlu), Human Kinetics. Enka Spor, Eğitim ve Sosyal Yardım vakfı Yayını. Ss.198, ISBN: 13-978-9944-0613-0-8, İstanbul.

Güreş, Ali. Orta, Uzun Mesafe ve Yürüyüş. (Çeviren: Tanju Bağırgan), Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 3, TAF, ss.144.

Kale Mehmet, Kızıldan Kale Esen, Seyrek Ertay. (2016). Türkiye Atletizm Federasyonu Çocuk Atletizmi, Akıncı Reklam, 2. Basım, ss.64, Ankara.

Kanat, T. (1991). Atletizm Federasyonunun İdari ve Mali Yapısı, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.89, İstanbul.

Müller/Ritzdorf. Koşma, Atlama, Atma. (Çeviren: Tanju Bağırgan), Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Yayını 4, TAF, ss.175.

Özdemir, N. (2013). Türkiye Cumhuriyeti'nin Katıldığı İlk Uluslararası Organizasyon: 1924 Paris Olimpiyatları. Atatürk Yolu Dergisi, 13(51), 717-744.

Özükan, Bülent. (2003). Atletizm. Boyut Kitapları, Editör: Cemal Baki, ss.191, ISBN: 975-521-686-3.

TAF, (2013). 2012 Dünya Salon Atletizm Şampiyonası İstanbul Yarışma Sonuçları. https://www.taf.org.tr/2013/12/04/2012-sonuclari/

TAF, (2023). Türkiye Atletizm Federasyonu Yıllara Göre Faaliyet Takvimleri. https://www.taf.org.tr/faaliyettakvimi/

Tekin, Ali, Tekin, Gülcan. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları, Tarih Okulu Dergisi (TOD), 18, s. 121-140, DOI: 10.14225/Joh480.

Türkiye Atletizm Federasyonu, (2018-2019). Atletizm Teknik Kuralları. ss. 220, Ankara.

World Athletıcs, (2020 Basımı). Atletizm Yarışma ve Teknik Kuralları. Türkiye Atletizm Federasyonu, ss.224, Ankara.

Yakup, A. ve Tunç, A. (1997). Beden Eğitimi ve Spor Tarihi. Damla Ofset, s.46-109, Konya.

Yapıcı, A. K. (2000). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler ve Gelişimi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.206, Kütahya.

Yapıcı, K. ve Ersoy, A. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi 8, 373.