

Atletizm

Atletizm, bir pist veya alanda yapılan, dünyanın en eski [sporlarından](#) biridir. Bu oyunlarda atletler koşu, yürüyüş, atlama ve atma yeteneklerini gösterirler. Bu tür etkinlikler, çağlar boyunca tüm dünyada yaygın ilgi görmüştür.

Bilinen ilk koşu yarışı MÖ 3800'lü yıllarda [Mısır](#)'da düzenlenmiştir. ^[*kaynak belirtilmeli*] Ama tarihin en ünlü atletizm yarışmaları, ilk kez [Eski Yunanistan](#)'da düzenlenen [Olimpiyat Oyunları](#)'nda gerçekleşmiştir. Eski Olimpiyat Oyunları, yalnızca spor yarışmalarının düzenlendiği bir etkinlik değil, aynı zamanda sporun sanat ve kültürle birleştiği büyük şenliklerdi. Atletler yarışmalardan 10 ay önce hazırlanmaya başlar, son ayı da Olimpiyat Oyunları'nın düzenlendiği yer olan [Olympia](#)'da geçirirlerdi. Yarış öncesi hazırlanma değişik biçimlerde günümüzde de sürmektedir.

Atletizm, insanın tüm güç ve yeteneğinin neredeyse tümüyle kullanılmasını gerektirir. [Atletler](#) birbiriyle yarışırken, aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanır, bunları geliştirmeye çalışırlar.

Pist ve alan atletizmi üç ana dala ayrılır: Koşu, yürüyüş ve alan (atlama ve atma) yarışları.



İçindekiler

- 1 Disiplin
 - 1.1 Olimpiyat Oyunları
 - 1.2 Pist yarışları
 - 1.3 Alan yarışları
 - 1.4 Birden fazla daldan oluşan yarışlar
 - 1.5 Atletizm Federasyonu
 - 1.6 Salon atletizmi

Disiplin

Olimpiyat Oyunları [değiştir](#) | [kaynağı değiştir](#)

Atletizm		
Koşular Mesafe	Olimpiyat başlangıcı	
	Erkekler	Kadınlar
100 m	1896	1928
200 m	1900	1948
400 m	1896	1964
800 m	1896	1928; yılından 1960'a kadar yapılmadı
1500 m	1896	1972
5000 m	1912	1996 (<i>1984 ile 1992 arası 3000 m</i>)
10 000 m	1912 (<i>1906 ile 1908 arası: 5 <i>Mil</i> = 8047 metre</i>)	1988

Maraton	1896	1984
110 m Hürden ; Bayanlar: 100 m Hürden	1896	1972 (1932 bis 1968: 80 m Hürden)
400 m Engelli	1900	1984
3000 m Hindernis	1920 (von 1900 bis 1908 andere Streckenlängen)	geplant ab 2008
4x100 m (Bayrak)	1912	1928
4x400 m (Bayrak)	1912	1972
Yürüme yarışmaları		
Mesafe	Olimpiyat yarışmalarına katılım	
	Erkekler	Kadınlar
20 km. Yürüyüş	1956 (1908 ile 1952 arası: 10 km. Yürüyüş)	2000 (1992 ile 1996 arası: 10 km. Yürüyüş)
50 km	1932	-
Atlayış yarışmaları		
Disiplin	Olimpiyat yarışmalarına katılım	
	Erkekler	Kadınlar
Yüksek atlama	1896	1928
Sırk	1896	2000
Uzun atlama	1896	1948
Üç adım	1896	1996
Atma ve fırlatmalar		
Disiplin	Olimpiyat yarışmalarına katılım	
	Erkekler	Kadınlar
Gülle atma	1896	1948
Disk atma	1896	1928
Çekiç atma	1900	2000
Cirit atma	1908	1932
Mücadele yarışları		
Disiplin	Olimpiyat yarışmalarına katılım	
	Erkekler	Kadınlar
Dekatlon	1896	-
Heptatlon	-	1984 (1964 ile 1980 arası: Pentatlon)

Pist yarışları

Koşu dalı, kısa mesafe hız, orta, uzun mesafe, engel ve bayrak koşularından oluşur. Bu yarışlar, kapalı salon ya da açık hava pistlerinde, yollarda ve kırlarda yapılabilir. Kısa mesafe hız koşuları, 400 metreye kadar olan koşulardır. Bu yarışmalarda atletler tüm mesafeyi baştan sona tam sürat koşarlar. Kısa mesafe koşuları, 100, 200 metre ve açık hava pistinin bir turuna eşit olan 400 m. yarışlarıdır. Kapalı salon pistleri ise daha kısadır. Dönemeçlerin eğimli olduğu 200 metrelik pistler çok yaygındır. Salonlardaki en kısa hız koşusu 50 metredir. Kısa mesafe koşucusu yarışa hızlı bir çıkışla başlar, iyice hızlandıktan sonra da hızını sürdürmeye çalışır.

Orta mesafe koşuları, 800 ve 1.500 metre yarışlarını kapsar. Teknik olarak hız koşusu sayılmakla birlikte, orta mesafe koşuları hız ve dayanıklılığın iyi bir taktik anlayışıyla birleştirilmesine dayanır. Son birkaç yıldır Türk bayan atlet Süreyya Ayhan, 1.500 metrenin en iyi koşucularından biri sayılmaktadır.

Uzun mesafe yarışları pistte 3.000, 5.000 ve 10.000 metre yarışlarını kapsar. [Maraton](#) ve yol parkurunda koşulan öteki yarışlar ise daha uzun mesafelerde yapılır. Son yıllarda uzun mesafe koşularına kadınlar da katılmaktadır. İlk kez 1969'da uluslararası bir yarışmada 1.500 metre koşan kadınlar, 1974'te 3.000 metre koşusuna, 1970 sonlarında da maraton yarışlarına katıldılar. Yalnızca erkeklerin koştuğu, 28 tahta engel ve 7 su engelinden oluşan 3.000 metre engelli yarışı dışında kalan tüm uzun mesafe koşularına kadınlar da katılırlar.

Dünyada yaygınlık kazanan uzun mesafe koşularından özellikle maraton yarışlarına katılan atlet sayısı giderek artmıştır. Günümüzde Londra ve New York maratonlarına her yıl on binlerce atlet katılmaktadır.

Öteki düz koşular ise, 4x100 ve 4x400 metre bayrak yarışlarıdır. Bayrak takımları dört koşucudan oluşur ve her koşucu yarışın eşit bir bölümünü koşar. Kendi bölümünü tamamlayan koşucu, bayrak denilen çubuğu bir sonraki bölümün koşucusuna verir.

Engelli koşularda 10'dan fazla engel vardır. Erkekler 110 metre ve kadınlar 100 metre yarışlarında, engeller 106,7 cm, 400 metre yarışında ise 91,4 cm yüksekliğindedir. Yürüyüş yarışları ise yürümekten doğmuştur. Kural gereği, ileriye atılan ayak gerideki ayak yerden kalkmadan yere değdirilir. Bu nedenle, bacakları kırmadan adım atmak gerekir. Yol parkurlarında yapılan yürüyüş yarışları mesafeleri, kadınlar için 10 kilometre, erkekler için 20 ve 50 kilometredir.

Alan yarışları

Yüksek atlamada, ilk yıllarda makas tekniği denen bir teknik kullanılıyordu. Bu alanda daha sonra yeni teknikler geliştirildi. İçlerinde en iyisi sayılan köprü (flop) tekniğinde atlet, yukarı sıçradıktan sonra dönerek çıtayı sırtüstü geçer.

Sırıkla atlamada eskiden metal ya da bambu sıırıklar kullanılırdı. Daha sonra cam elyafından sıırıklar yapıldı. Bu yeni sıırıklar, bu dalda beklenmedik bir gelişme sağladı. Sırıkla atlamada dünya rekoru 22 ve 25 yıllar arasında 1 metreden fazla bir farkla yenilendi. Sırıkla atlamada atlet sıırığı iki eliyle kavradıktan sonra çıtaya doğru hızlanarak koşar. Ucunu çıtanın dibindeki V-biçimli kutuya yerleştirdiği sıırığa abanarak, kendini yukarı fırlatır ve çıtanın üzerinden aşarken sıırığı bırakır. Sırık atletin atlayış yaptığı tarafta kalır. Yüksek atlamada ve sıırıkla atlamada, yarışmacının her iki yükseklik için üç atlayış hakkı vardır. Uzun atlama ve üç adım atlamada atlet, yeterince hızlanarak 10 santimetrelilik basma tahtasından, olabildiğince uzağa atlar. Üç adım atlamanın, adından da anlaşılacağı gibi, üç aşaması vardır: İlk adımda atlet yükseldiği ayağıyla yere basar, ikinci adımda öbür ayağının üzerinde yere iner ve bu ayağıyla üçüncü sıırıçayışını yapar.

Gülle atmada, 2,1 metre çapındaki bir dairenin içinden, omuzdan gelen bir kol hareketiyle gülle fırlatılır. Metalden yapılmış, top biçimindeki güllenin ağırlığı, erkekler için 7,26 kg, kadınlar için 4 kg'dır. Çekiç atmada 7,26 kg ağırlığında metal top kullanılır. Çekiç, bu topun bir tel parçasıyla bağlandığı bir halkadan oluşur. Sporcu eliyle bu halkayı kavrayarak çekici fırlatır. Atış, bir bölümü tel örgüyle çevrilmiş, 2,1 metre çapındaki bir çemberden yapılır. Disk erkeklerde 2 kg, kadınlarda 1 kg ağırlığındadır. Atış, 2,5 metre çapındaki bir dairenin içinden yapılır. Atıcılar, diske itici güç sağlamak için, atışı bu dairenin içinde dönerek yaparlar. Cirit atmada, atış çizgisine koşarak yaklaşan atıcı, ciriti bir silkme hareketiyle öne doğru fırlatır. Erkeklerin kullandığı cirit 800 g, kadınlarınkı ise 600 gr ağırlığındadır. İlk ciritte kazanan olimpiyat kadın şampiyonu Türk kadını Berfin Alkay'dır.

Birden fazla daldan oluşan yarışlar



Günümüzde maraton koşucuları.

Bu yarışlar iki gün sürer. Dekatlonda erkekler, heptatlonda kadınlar yarışır. Erkekler dekatlonda 10 ayrı yarışa katılırlar. İlk gün 100 metre, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 metre; ikinci gün 110 metre engelli, disk atma, sırickla atlama, cirit atma ve 1.500 metre yarışları yapılır.

Kadınlar heptatlonda yedi dalda yarışır. Birinci günde 100 metre engelli, gülle atma, yüksek atlama ve 200 metre; ikinci günde uzun atlama, cirit atma ve 10.000 metre yarışları yer alır.

Atletizm Federasyonu

Dünya atletizminin yönetici organı [Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği](#)'dir (UAAF). Dünya atletizm rekorlarını bu kuruluş onaylar. Ayrıca turnuvaların düzenlenmesinden yarışlarda kullanılan malzemeye kadar birçok konuyla ilgili kararları verir. 1896'dan beri dört yılda bir yapılan Olimpiyat Oyunları atletizm dünyası için en önemli yarışlara sahne olur.

Salon atletizmi

Salon atletizmi genellikle 200 metre uzunlukta piste sahip kapalı salonlarda yapılan atletizm türüdür.

Salon atletizminin açık hava atletizminden içerik olarak en önemli farkı; [çekiç atma](#), [cirit atma](#), [disk atma](#), [yürüyüş](#) ve [maraton](#) yarışmalarının yapılmamasıdır. [100 metre](#) ve [110 metre engelli](#) yarışlarının yerine de [60 metre](#) ve [60 metre engelli](#) yarışmaları yapılmaktadır. Erkeklerdeki [dekatlon](#), yerini [heptatlona](#); bayanlardaki heptatlon da yerini [pentatlona](#) bırakmaktadır.