



**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. 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.

Kaynak: <https://sporukovala.wordpress.com/atletizm-sporu/>