BARNOOTA FAYYAAFI DAGAAGINA QAAMAA

KITAABA BARATAA

KUTAA 8

Qopheessitoonni:

Hayiluu Shifarraaw (MSc)
Gammachiis Fiqaaduu (Med)
Dastaa Nugusaa (Med)

Gulaaltonni:

Beezaawit Geetaachoo (MSc)
Giree Hirkoo (Bsc)

Qindeessaa:

Roobii Waamii (MA)

Saxaaxa :

Kolleejjii Pooliiteeknikaa Inxooxxoo

BIIROO BARNOOTA BULCHIINSA MAGAALAA FINFINNEE

Finfinnee-Itoophiyaa

2014

BOQONNAA 4
ATILEETIKSII BU'UURA

Dhuma barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Seenaa gurguddaa dalagaa atileetiksii Addunyaa ni hubatta.
- Dandeettiiwwan sochii fiigicha gufachiisaa ni xiinxalta.
- Tooftaalee darbannaa beeddeefi eeboo ni ibsita.
- Dandeettiiwwan bu'uuraa utaalcha tar-sadee keessatti barbaachisan ni beekta.

SEENSA

Boqonnaa kana keessa matadureewwan gurguddoo Sadiitu jiru. Isaanis:, Utaalcha olii, Fiigicha ariitii ka'umsa garagaraatiinfi Tirtira gabaabaa booda fageessanii darbachuu kan jedhamaniidha. Boqonnicha keessatti qabxiilee murteessoo dandeettiiwwan utaalcha, fiigicha ariitii akkasumas darbannaa ilaalchisee qabxiiwwan barbaachisoo ta'an hammatamanii jiru.

4.1. Utaalcha Olii Mala Foozbarii

Xumura barnoota mata duree kanaa booda;

- TMaalummaa utaalcha olii ni himta.
- Maloota utaalcha olii ni tarreessita.
- Tooftaalee utaalcha olii mala foozbarii ni agarsiista.

Atileetiksiin gosoota dorgommii ispoortii keessaa isa hangafa ta'ee sochiiwwan akka fiigichaa, utaalchaafi darbannaa bifa dorgommiitiin qindaa'an kan ofkeessatti hammatuuudha. Utaalchi adeemsa namni tokko humna mataa isaatiin fayyadamuudhaan yeroo gabaabaadhaaf lafa irraa ol ka'ee turuun deebi'ee gara lafaatti qubatuudha. Utaalchi; utaalcha oliifi lafarraa jedhamuun bakka gurguddoo lamatti qoodama.

Sochii utaalcha olii keessatti, dorgomtoonni utaalanii ulee dalgee irraan (cross bar) darbuuf carraa sadii kan qaban yoo ta'u muka ykn sibiila 4m – 4.04m wal irraa fagaatanii dalga dhaabbataniifi ulee dalgee dheerina 3.98-4.02m qabu daandii fiigichaa fageenya 15-20m irraa tirtiraa fiiguun kan raawwatamuudha. Yeroo ammaa dorgomtoonni baay'een tooftaa utaalcha foozbariin fayyadamu. Malootni utaalcha olii baay'inaan beekaman afurtu jiru. Isaanis:

1. Mala utaalcha qaxxaamuraa (scissor style),
2. Mala utaalcha weestarni roolii (western roll style)
3. Mala utaalcha tarkaanfii (straddle style)fi
4. Mala utaalcha foozbarii (fosbury style) jedhamanii beekamu.

Malleen utaalcha olii armaan olitti ibsaman kunniin tokkoon tokkoo isaanii sadarkaalee mataa isaanii qabu. Isaaniis:

- Fiiguu ykn tirtiruu (approach run)
- Ka'uu (take off)
- Qilleensa keessa balali'uu (flight)
- Qubachuu (landing)

Haaluma kanaan malleen utaalchaa afranuu addaa adda. Kunis fageenya tirtiraa, akkaataa ka'umsaa, haalli qilleensa keessa ittiin balali'an, qubannaafi itti fayyadama kutaalee qaamaa garaagarummaa akka qabu. Maloota armaan olii keessaa mala utaalcha foozbarii bal'inaan ilaalla.

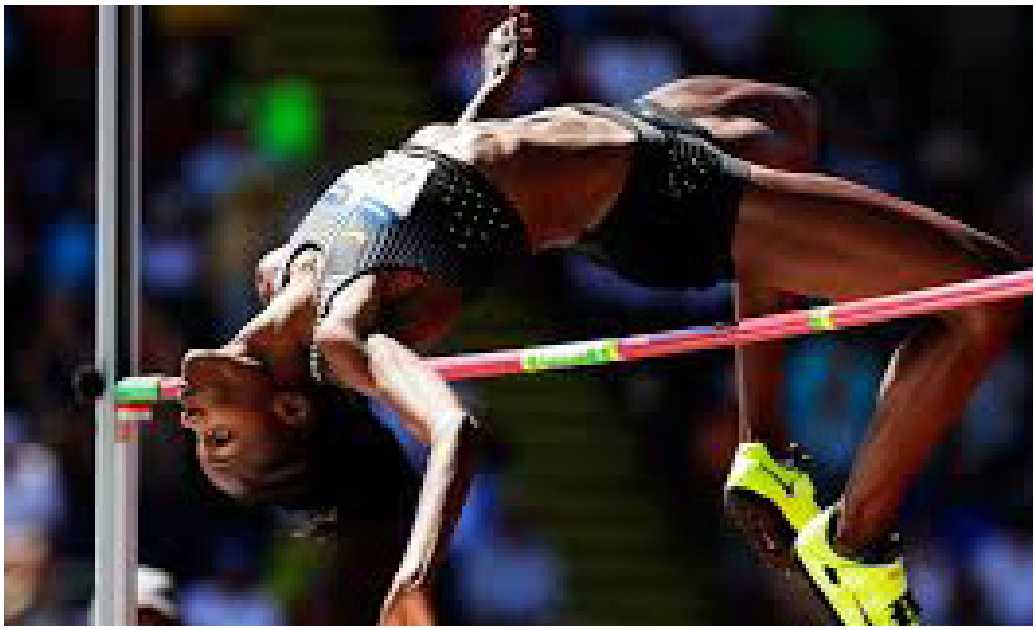
Utaalchi olii mala foozbarii gosoota utaalcha olii keessaa isa tokko yommuu ta'u, fageenyaan ol utaaluun ulee dalgee irraan darbanii karaa duubaan yookiin dugdaan afata/mat irra qubachuun kan utaalamuudha.

Malli utaalcha foozbarii maloota utaalcha olii keessaa yeroo ammaa baay'inaan beekamaa ta'eedha. Malli utaalcha Foozbarii kan moggaafame maqaa nama lammii biyya Ameerikaa kan ta'e Diiki Foozbarii (Dick fosbury) jedhamu yeroo jalqabaatiif mala utaalcha kanaa fayyadamuun olompiikii Meeksikoo bara 1968 irratti meedaaliyaa warqii argate irraa ka;eetiidha. Malli utaalcha foozbarii sadarkaalee afur qaba. Isaanis:-

- Fageenya murtaa'e tirtiruu (Approach run),
- Ka'umsa sirrii ta'een ka'uu (Take-off),
- Qaamaan ol ka'uun ulee dalgeerra darbuu (Bar clearance)fi
- Qubachuu (Landing).

Tooftaalee mala utaalcha foozbarii

- Tarkaanfii 2-4 gara bakka ka'umsaatti siquu
- Miila ittiin hin kaane gara bakka ka'umsaatti siqsuu.
- Sarara golboo tarkaanfii shan (5) ta'u gara bakka ka'umsaatti uumuun tarkaanfii 3-4 wayita hafu dugdaan gara ulee naanna'uu.
- Tarkaanfii isa dhumaa fudhaachuun mudhii irraa ol ka'uudha.
- Qaamaan ulee hin kuffisiin irraan darbuu.
- Gateettii yookaan dugdaan afata irra qubachuudha.



Fakkii 4.1: Akkaataa utaalcha mala Foozbarii

Shaakala

Tartiiba Gochaa:

- Jalqaba irratti qaama sirritti ho'ifachuu.
- Fageenya murtaa'e tirtiruun sarara golboo irra fiiguun utaaluu shaakaluu.
- Dugdaan gara uleetti naanna'uun lafaa olka'uu shaakaluu.
- Ulee dalgee olka'iinsa gabaabaa irraan darbuun duubaan qubachuu.
- Karaa mirgaafi bitaatiin sarara golboo irra fiiguun ulee dalgee irraan dugdaan darbuu shaakaluu.
- Olka'iinsa dabaluun sarara golboo irra fiiguun utaaluu shaakaluu.
- Irra deddebi'anii olka'iinsa dheeraa utaaluu shaakaluu.

Gaaffilee Shaakalaa 4.1

Gaaffilee armaan gadii akkaataa gaafatamteen deebisi.

1. Kanneen armaan gadii keessaa sadarkaa utaalchaa kan hin taane kami? A. Tirtiruu B. Ka'uu

   C. Quphanuu D. Qubachuu

2. Maloota utaalcha olii keessaa yeroo ammaa baay'inaan beekamaa kan ta'e mala kami?
3. Maloota utaalcha olii baay'inaan beekaman afran tarreessi.
4. Gosoota utaalchaa gurguddoo lamaan barreessi.

4.2 Fiigicha Ariitii Ka'umsa Garagaraa

Xumura barnoota mata duree kanaa booda:

- Gosoota fiigicha gufachiisaa ni tarreessita.
- Sadarkaalee fiigicha gufachiisaa ni himta.
- Tooftaawwan ittiin danqaraa irra darban ni shaakalta.

Fiigichi gosoota sochii atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee fiigicha fageenya gabaabaa, giddu galeessaafi dheeraa jedhamuun kan qoodamuudha. Fiigichi gabaabaa/ariitii (sprint run) fageenya 60m, 100m, 200m fi 400m, fiigicha ulee walii kennuufi fiigicha gufachiisa (hurdling) 100m, 110m fi 400m ofkeessaa qaba. Fiigichi giddugaleessaa fiigicha fageenya 800m, 1500m, 3000m fi gufachiisa 3000m kan qabuudha. Fiigichi dheeraan fiigicha fageenya 5000m irraa hanga maaraatooniitti fiigamuudha.

Fiigicha Ariitii

Fiigichi ariitii gosa fiigichaa keessaa tokko yoo ta'u, yeroo gabaabaa keessatti fageenye murtaa'e tokko xumuruudha. Fiigichi kun yeroo baay'ee sochii fiigicha kana jilbiinfachuudhaan kan jalqabamuudha. Fiigicha kana keessatti bu'a qabeessa ta'uuf:

- Ka'umsa garii,
- Ariitii olaanaafi,
- Xumura gaarii barbaachisa.

Gosootni ka'umsa fiigichaa gurguddoo lamatu jiru. Isaanis:

- Ka'umsa jilbiibbiifi
- Ka'umsa dhaabbii jedhamu.

Ka'umsa Jilbiibbii

Ka'umsi jilbiibbii ka'umsa fiigicha ariitii/gabaabaa irratti itti fayyadamnu ta'ee, ofirra gadi taa'uu/quphanuudhaan kan jalqabamuudha. Ka'umsi kun ajajoota sadii ofkeessaa qaba. Isaanis:

- Bakkatti,
- Qophaa'ifi
- Deemi kan jedhamaniidha.

Ajaja 'Bakkatti' (On your mark)

Dura miila kamiin akka jilbeenfachuu mija'a filachuu.

- Bakka sarara ka'umsaa irraa seentimeetira 30 duubatti siquun dhaabachuun miila hafe dachaasuun cinaa koomee bal'ina 5 cm bal'isuun jilbeenfachuu.
- Harka keenya quba abudduufi quboota hafan addaan qooduun haala qindoomina qabuun sarara ka'umsaa osoo hin tuqiin bal'ina qoma keenyaan lafa qabachuu. Fakkii armaan gadii ilaaluun shakaalaa.



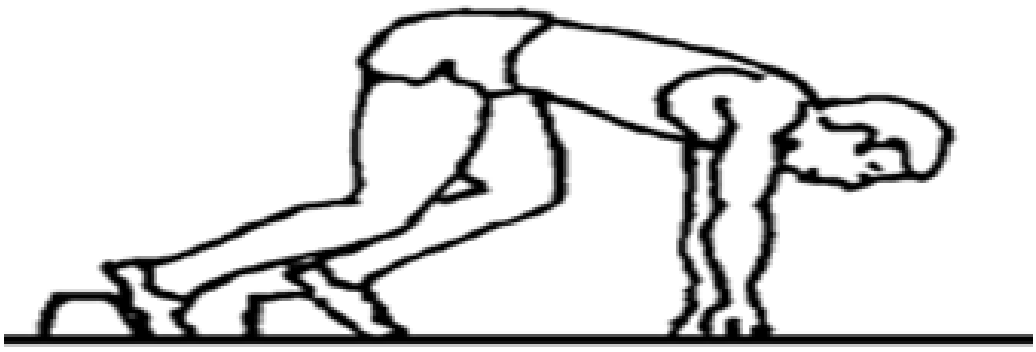
Fakkii 4.2 A: Ajaja 'bakkattii'



Fakkii 4.2 B: Ajaja 'bakkattii'

Ajaja 'Qophaa'I' (Get set)

Ajajni kun fiigicha ariitii keessatti ajaja isa lammaffaa yommuu ta'u, namni fiiguuf qophaa'e tokko bakka quphanee miila jilbeenfatee ture lafarraa olkaasuun, harka diriirsuudhaan, mudhii olkaasuun gara fuulduraatti jechuun ajaja itti aanuuf qophaa'uudha. Ajaja kana keessatti dammaqinaan deebii atattamaa kennuudhaaf ofqopheessuun baay'ee barbaachisaadha.



Fakkii 4.3: Ajaja qopnaa 1

Ajaja kana keessatti miila keenya isa duubaan lafa dhiibuun gara fuulduraatti furguggifamuun tarkaanfii gabaabsuun fiiguuf ka'uu yoo ta'u harka keenyaan qilleensa duabatti dhiibuun fuula duratti sarara eeguun fiiguu qabna. Ajaja deemi jedhu yookiin sagalee firiimbii/ dhukaasaa jalqabbii osoo hin dhagessifamin dursanii ka'uun hin danda'amu. Namni si'a lama walitti aansuun ajaja kana dursee fiigicha jalqabe dorgommiin ala ta'a. Kunis jalqabbii dogoggoraa/false start/ jedhamuun beekama. Hanga tarkaanfii 10 gadi jechuun ariitiidhaan fiiguun booda suutaan ol jechaa fiiguu qabna.



Fakkii 4.4: Ajaja 'deemi'

Ka'umsa Dhaabbii

Ka'umsi dhaabbii fiigicha tokko bakka ka'umsaa irra akkuma dhaabbannee jirrutti miila tokkoofi harka tokko gara fuulduraa gochuun isa hafemmoo gara boodaatti goonee mudhiifi jilbatti xiqqoo dabsinee kan fiigicha eegalluudha. Kanas kan itti fayyadamnu fiigicha giddu-galeessaafi dheeraaf ta'a.

Tooftaalee Ka'umsa Fiigicha Dhaabbii

- Qaama bashannansiisaa gara fuulduraatti gadi jechuu,
- Harkaafi miila tokko gara fuulduraatti baasuu,
- Gara fuulduraatti ijaan kallattii irra fiignu ilaaluu,
- Qalbii sassaabbachuun ajaja deemi jedhu eeguu,
- Quba miilaa irra ejjachuun hiixachaa fuulduratti ka'uu.

Gaaffilee Shaakalaa 4.2

Gaaffilee armaan gadii akkaataa gaafatamteen deebisi.

1. Fiigicha gabaabaa keessatti ka'umsa dhaabbii fayyadamna.
   A. Dhugaa B. Soba
2. Ajajoota fiigicha gabaabaa/ariitii sadan barreessi.
3. Fiigicha ariitii keessatti bu'a qabeessaa ta'uuf wantoota barbaachisan sadii tarreessi.

4.3 Fageessanii Darbachuu (Eeboo)

Xumura barnoota mataduree kanaa booda:

- Tooftaawwan darbannaa eeboo ni ibsita.
- Sadarkaalee sochii darbannaa eeboo ni tarreessita.
- Fageenya gabaabaa tirtiruun booda fageessuun ni darbatta.

Darbannaan sochii atileetiksii keessaa tokko ta'ee wanta akka eeboo, beeddee, waqaraafi burruusa fageessanii qilleensarra darbachuuti. Sochiin darbannaa uumamaan akkuma fiigichaatti namoonni hunduu raawwachuu kan danda'an ta'us, fageenya caalaa argachuuf mala adda addaatiin darbatama.

Gosootni dorgommii darbannaa akkaataa boca, dheerinaafi mala ittiin darbatamu irratti hundaa'uun bakka adda addaatti qoodamu. Isaanis: darbannaa eeboo, waqaraa, beeddeefi burruusaa jedhamu.

Darbannaa Eeboo (Javelin throw)

Darbannaan eeboo gosoota darbannaa keessaa isa tokko ta'ee qindoomina maashaaleefi jabina qaamaa qabaachuu gaafata. Dorgommiin darbannaa eeboo dhiirotaa tapha Olompikii ammayyaa keessatti kan hammatame bara 1908 yoo ta'u, kan dubartootaa immoo bara 1932 A.L.A'tti ture.

Dheerinaafi Ulfaatina Eeboo

Lakk.	Koorniyaa	Ulfaatina	Dheerina
1	Dhiira	800g	2.6-2.7m
2	Dubara	600g	2.2-2.3m

Gabatee 4.2: Ulfaatinaafi dheerina Eeboo

Darbannaan eeboo maashaalee kutaa qaamaa jabeessuuf faayidaa guddaa qaba. Eeboon darbatame qilleensarra balali'uufi fiixeen isaa lafa waraanuu yookiin tuquu qaba. Sochii kana keessatti namoonni wanta darbachuu danda'an fageenyaan darbatanii dorgomuuf mala/ tooftaalee adda addaa fayyadamu.

Sadarkaawwan darbannaa eeboo

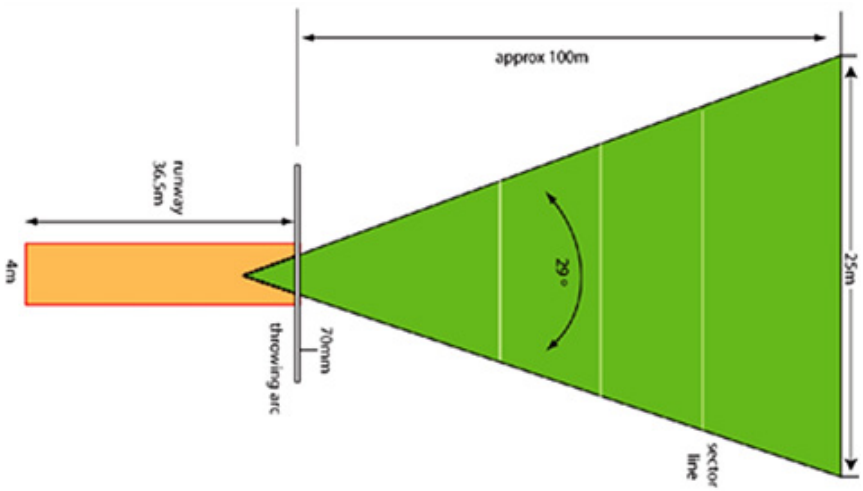
1. Qabannaa eeboo
2. Eeboo baachuu
3. Fiiguu
4. Darbachuu

Maloota qabannaa eeboo:

1. Qabannaa Ameerikaa
2. Qabannaa qubee 'V'
3. Qabannaa quba elemtuu

Tooftaalee darbannaa eeboo:

- Eeboo jabeessanii qabachuu.
- Eeboo qabatanii yommuu fiigan fiixeen duraafi duubaa akka lafa hin tuqin qajeelaan harka mirgaatiin ceekuu mirgaa oliin harka bitaatiin ceekuu bitaa oliin qajeelaan qabachuu.
- Eeboo darbachuuf harka gara cinaa diriirsuu dhiisuun qajeelaan diriirsuu.
- Yoo darbatan irreen harkaafi ceekuu akka bashannanan gochuu.
- Eeboo darbachuuf yommuu tarkaanfiin shan hafu ejjennaa sirreessanii qaama hundaa waltaasisuun harka dafanii baasuu.
- Ijaafi eeboo gara itti darbatamutti sirriin ilaaluu.

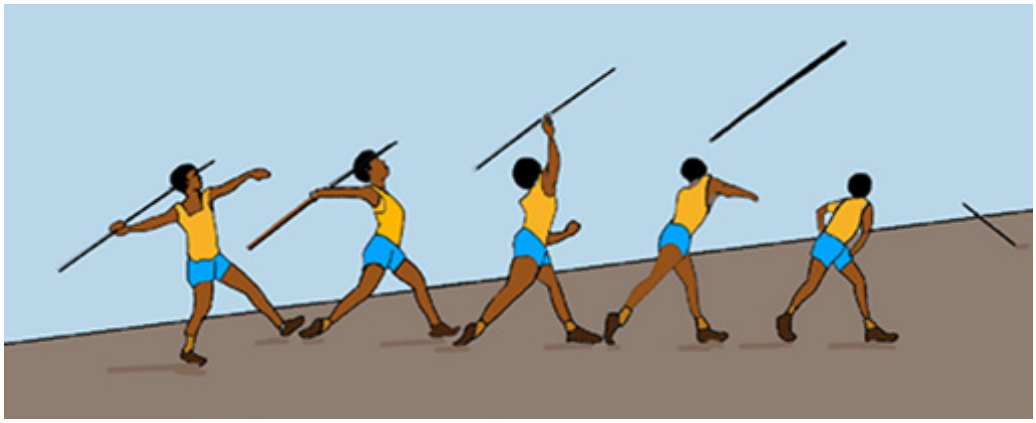


Fakkii 4.5: Dirree darbannaa eeboo

Shaakala

Tartiiba gochaa:

- Qaama siriitti ho'ifachuu.
- Dirree irratti darbatan irraa fagaatanii hiriiruu.
- Qabannaa eeboo quboota harkaa afraniin qabatanii quba guddaa gara duubaatiin akka dhiibuutti itti maxxansanii qabachuu.
- Ceekuu oliin qabachuun harka gara cinaa osoo hin jallatin diriirsuu.
- Dabaree dabareen eeboo baachuun fiigicha shaakaluu.
- Eeboo qabatanii tirtiruudhaan sarara osoo hin darbin darbachuu shaakaluu.
- Eeboo erga darbatanii booda sarara akka hin qaxxaamurre ofeeguu.
- Irra deddeebi'anii eeboo darbachuu shaakaluu.



Fakkii 4.6: Akkaataa darbannaa Eeboo

Gaaffilee Shaakalaa 4.3

Gaaffilee armaan gadii akkaataa gaafatamteen deebisi.

1. Dorgommiin darbannaa eeboo dhiirotaa Olompikii irratti bara kam jalqabame?
   A. 1976 B. 1986 C. 1928 D. 1908
2. Ulfaatinni eeboo dubartootaa 800g dha. A. Dhugaa B. Soba
3. Tooftaalee darbannaa eeboo kan ta'e isa kami?
   A. Tirtiruu B. qabannaa C. naanna'uu D. gadhiisuu
4. Dheerinni eeboo dhiirotaa fi dubartootaa meeqa?
5. Tooftaalee darbannaa eeboo keessaa lama barreessi.

Qabxiilee Ijoo

- ***Atileetiksiin**: sochii ispoortii fiigicha, darbannaafi utaalcha ofkeessaa qabuudha.*
- ***Eeboo**: meeshaa ispoortii qilleensa irra fageeffamee darbatamuudha.*
- ***Danqaraan/gufachiisni**: meeshaa fiigicha gufachiisaa keessatti irra utaaluuf tajaajiluudha.*
- ***Fiigichi gufachiisaa**: gosa fiigicha gabaabaa keessaa tokko ta'ee kan danqaraawwan irra utaalaa fiigamuudha.*
- ***Utaalchi:** adeemsa namni tokko humna mataa isaatiin fayyadamuun yeroo gabaabaaf lafarraa ol ka'ee turuun deebi'ee qubatuudha.*
- ***Waldaa Federeeshinii Atileetiksii Addunyaa/IAAF/**: qaama olaanaa atileetiksii addunyaa hoogganuudha.*

Guduunfaa Boqonnichaa

Atileeksiin gosoota dorgommii ispoortii keessaa isa hangafa ta'ee sochiiwwan akka fiigichaa, darbannaafi utaalchaa of keessaa kan qabuudha.

Fiigichi gosoota sochii atileetiksii keesasa isa tokko ta'ee fageenya irratti hundaa'uun fiigicha gabaabaa, giddugaleessaafi dheeraa jedhamuun qoodama.

Fiigicha gufachiisa 60m, 100mfi 110m keessatti danqaraa olka'aa akkasumas fiigicha gufachiisa 400m keessatti immoo danqaraa giddu galeessaa fayyadamna.

Darbannaan eeboo qindoomina maashaaleefi jabina kan gaafatuudha. Dorgommiin darbannaa eeboo dhiirotaa tapha Olompikii ammayyaa keessatti kan hammatame bara 1908 yoo ta'u, kan dubartootaa immoo bara 1932 A.L.A'tti ture.

Utaalchi adeemsa namni tokko humna mataa isaatiin fayyadamuun yeroo gabaabaa keessatti lafa irraa qofa osoo hin taane qilleensa

keessa olka'ee turuun deebi'ee qubatuudha.

Gaaffilee Boqonnaa 4

I. Gaaffiilee armaan gadii yoo sirrii ta'e 'Dhugaa', yoo sirrii hin taane 'Soba' jechuun deebisi.

1. Fiigicha dheeraa keessatti ka'umsa jilbiibbii fayyadamna.
2. Eeboon meeshaa rog-sadee sibiilaafi gommaa irrraa hojjetamuudha.
3. Atileetiksiin sochiiwwan ispoortii keessaa isa hangafa.
4. Eeboon dhiirotniifi dubartoonni darbatan ulfaatina garaagaraa qaba.

II. Gaaffilee armaan gadiitiif deebii sirrii ta'e filachuun deebisi.

1. Kanneen armaan gadii keessaa kamtu adda?
   A. Darbannaa beeddee B. Darbannaa eeboo
   C. Utaalcha olii D. Darbannaa burruusaa
2. Kanneen armaan gadii keessaa fiigichi ariitii/gabaabaan isa kami?
   A. 100m B. 10000m C. 1500m D. 4000m
3. Dorgommiin darbannaa eeboo dubartootaa bara kam Olompikii irratti dorgomame? A. 1932 B. 1938 C. 1896 D. 1986

III. Gaaffilee armaan gadiitiif deebii sirrii ta'e kenni.

1. Ulfaatina eeboo dhiirotaafi dubartootaa walduraa duubaan barreessi.
2. Dandeettiiwwan ga'umsa qaamaa eeboo darbachuuf barbaachisan lama barreessi.
3. Sadarkaawwan darbannaa eeboo afran tarreessi.
4. Ulfaatinni beeddee dhiirotaa meeqa?
5. Tooftaalee utaalcha tar-sadee tartiibaan barreesi.