



# تریاتلون

## آشنایی با ورزش سه‌گانه

مهدی زارعی

### شکل‌گیری ورزش‌های ترکیبی

از ابتدای شکل‌گیری ورزش‌های نوین، بسیاری علاقه داشتند که کامل‌ترین ورزشکار مسابقات ورزشی را بشناسند. این کار بسیار دشوار بود، زیرا عده‌ای سریع بودند و در عین حال فاقد استقامت، دیگران قوی بودند، اما در رقابت‌های سرعتی توانایی نداشتند. گروهی هم دارای ترکیبی از سرعت، استقامت و قدرت بودند، اما بدنی انعطاف‌پذیر نداشتند. چنین بود که فکر شکل‌گیری ورزش‌ها و مسابقات ترکیبی در اذهان شکل گرفت. در المپیک ۱۹۱۳، در مسابقات دوومیدانی رقابت‌های پنج‌گانه (شامل پنج مسابقه متفاوت از رشته دوومیدانی) و ده‌گانه (۱۰ مسابقه شامل انواع پرش‌ها، پرتاب‌ها، دوهای سرعت و نیمه استقامت) برگزار شد و رشته‌ای دیگر شامل

اسب‌سواری، دوومیدانی، شنا، شمشیربازی و تیراندازی با تپانچه ابداع شد که «پنج‌گانه مدرن» نام گرفت. هدف تمام این مسابقات، برگزیدن ورزشکاری بود که در تک‌تک این رشته‌ها صاحب توانایی است و بدین ترتیب می‌توان وی را کامل‌ترین ورزشکار دانست.

### مرد آهنین<sup>۲</sup>

در سال ۱۹۷۸، جان کالینز، افسر نیروی دریایی پیشنهاد داد که نوعی مسابقه سه‌گانه برگزار شود که در آن استقامت عنصر اصلی مسابقه باشد. بدین ترتیب، رقابتی بسیار سنگینی شامل ۳/۸ کیلومتر شنا، ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری، و دوی ماراتن (۴۲ کیلومتر) شکل گرفت. در اولین مسابقات آن - که به «مرد آهنین» مشهور شد - ۱۵ نفر شرکت کردند.

### تریاتلون جهانی شد

فدراسیون بین‌المللی تریاتلون (ITU) در سال ۱۹۸۹ در فرانسه تأسیس شد. در آغاز کار ۲۵ کشور عضو این فدراسیون بودند، اما با گذشت زمان و افزایش محبوبیت آن در سراسر جهان، اعضای این فدراسیون از ۱۵۰ کشور نیز بیشتر شدند و سرانجام این رشته، از المپیک ۲۰۰۰ (سیدنی - استرالیا) به برنامه بازی‌ها اضافه شد.

### مسافت رقابت‌های سه‌گانه

در رقابت‌های بین‌المللی از قبیل بازی‌های المپیک و آسیایی و مسابقات جهانی، تریاتلون در مسافت‌های معینی برگزار می‌شود. این مسافت‌ها عبارتند از: ۱/۵ کیلومتر



### تاریخچه ورزش «سه‌گانه»

اولین بار در سال ۱۹۲۱، یک مسابقه ترکیبی شامل سه رشته شنا، دوچرخه‌سواری و دوومیدانی در فرانسه برگزار شد که «Coure Des Toris Sports» نامیده شد. در این مسابقه شرکت‌کنندگان ۲۰۰ متر شنا کردند، ۷ کیلومتر رکاب زدند و ۵ کیلومتر هم دویدند. نیم قرن گذشت و در سال ۱۹۷۲، مسابقه‌ای مرکب از دوومیدانی و شنا توسط شخصی به نام دیوید پین برگزار شد. دو سال بعد، عده‌ای ورزشکار در ایالت کالیفرنیا، به تمرین ورزشی با یکدیگر پرداختند. بیشتر آن‌ها ورزشکاران دو، دوچرخه‌سواری و شنا بودند. تمرینات آن‌ها ادامه یافت و دو نفر از آنان، به نام‌های وان شاناهان و مک جاستون پیشنهاد برگزاری مسابقه‌ای مرکب از سه رشته ذکر شده را دادند. بدین ترتیب، اولین مسابقه «سه‌گانه» در اواخر سال ۱۹۷۴ با حضور ۴۶ ورزشکار برگزار شد. در آن زمان ورزشکاران ابتدا می‌دویدند، بعد دوچرخه‌سواری می‌کردند و آن‌گاه با شنا به خط پایان می‌رسیدند.

#### پی‌نوشت

1. Triathlon
2. Ironman
3. Aquathlon
4. Dualthon
5. Winter Triathlon

## سه‌گانه در ایران

در سال ۱۳۸۰ این ورزش به عنوان «کمیته سه‌گانه» زیر نظر فدراسیون دوومیدانی کار خود را آغاز کرد و پس از دو سال به انجمنی مستقل تبدیل شد. این رشته در سال ۱۳۸۵ فدراسیون مستقل پیدا کرد. محمدعلی صبور، نخستین رییس فدراسیون تریاتلون بود. چندی بعد و در خرداد ۱۳۸۶، ایران به عنوان بیست و یکمین عضو ASTC (کنفدراسیون سه‌گانه آسیا) برگزیده شد. اولین دوره لیگ سه‌گانه ایران در سال ۱۳۸۷ با حضور ۱۱ تیم و با شرکت بیش از ۸۰ ورزشکار برگزار شد.

با گذشت زمان و در دوره‌های بعد، به تعداد تیم‌ها و ورزشکاران افزوده شد. با توجه به آب و هوای متنوع کشورمان، لیگ در سه مرحله برگزار می‌شود. مثلاً در سال ۱۳۸۹ یک مرحله در بندر ترکمن (شمال کشور) و دو مرحله دیگر در بوشهر و بندرعباس (جنوب کشور) برگزار شد. شرایط آب‌وهوایی کشورمان به گونه‌ای است که در تمام سال می‌توان ورزش سه‌گانه را انجام داد.

شنا، ۴۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۱۰ کیلومتر دوومیدانی. سه‌گانه‌ای را که در چنین استانداردهایی برگزار شود، «سه‌گانه المپیک» می‌گویند. بخش سرعت شامل ۸۰۰ متر شنا، ۲۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۱۰ کیلومتر دو می‌شود. مسابقه «مرد آهنین» هم در ۳/۸ کیلومتر شنا، ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۴۲ کیلومتر دوومیدانی برگزار می‌شود.

### نحوه برگزاری مسابقه

شرکت‌کنندگان مسابقه از یک ساعت قبل از آغاز رقابت، در محل مسابقه حاضر می‌شوند تا با شرایط طبیعی مسابقه آشنا شوند. رقابت شنا در آب‌های آزاد (مثل دریاچه) انجام می‌شود و استفاده مناسب از امواج آب و مسیر حرکت آب می‌تواند شمای سه‌گانه را از شنا در استخر آسان‌تر سازد. علاوه بر آن، سر شناگر باید از آب بیرون باشد تا وی از مسیر منحرف نشود. لباس مسابقه به گونه‌ای طراحی شده که قابلیت جذب آب آن بسیار پایین است. اصطکاک کم آن با محیط نیز سبب می‌شود که این پوشش برای هر سه بخش مسابقه مناسب باشد. در پایان بخش اول، ورزشکاران باید به محلی که دوچرخه‌ها در آن قرار دارد، بروند و سوار دوچرخه شوند. معمولاً کفش روی دوچرخه‌ها تعبیه شده است تا وقت کمتری تلف نشود و شرکت‌کنندگان پس از شروع دوچرخه‌سواری و در حال حرکت، آن را به پا کنند.

### انواع سه‌گانه‌های تابستانی و زمستانی

مهم‌ترین مسئله در مسابقه تریاتلون، برگزاری سه رقابت پشت سرهم است. این امر بر نوع مسابقات اولویت دارد. مثلاً در جاهایی که امکان استفاده از دوچرخه نیست، می‌توان مسابقه «آکواتلون»<sup>۳</sup> برگزار کرد. در این رقابت، شرکت‌کنندگان ابتدا ۱۰ کیلومتر می‌دوند، بعد ۲/۵ کیلومتر شنا می‌کنند و آن‌گاه دوباره ۱۰ کیلومتر می‌دوند. نوع دیگر تریاتلون، «دوآلتون»<sup>۴</sup> است؛ رقابتی که ورزشکاران در آن ابتدا ۱۰ کیلومتر می‌دوند؛

بعد ۴۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کنند و آن‌گاه مجدداً ۵ کیلومتر می‌دوند. این مسابقه مخصوص جاهایی است که امکان شناکردن وجود ندارد. در فصل زمستان هم می‌توان سه‌گانه انجام داد.

«سه‌گانه زمستانی»<sup>۵</sup> رقابتی است که در آن ورزشکاران کار خود را با ۸ کیلومتر دویدن آغاز می‌کنند، آن‌گاه ۱۲ کیلومتر دوچرخه‌سواری کوهستان انجام می‌دهند و با ۱۰ کیلومتر اسکی صحرایی به کار خود خاتمه می‌دهند.

