

מבוא לטריאתלון

הכרות עם הענף: אילו סוגי טריאתלון יש? מה זה טריאתלון חורף? מהלך התחרות, ההחלפות, חוקים עיקריים, טכניקה ועוד

מאת: מתוך וויקיפדיה + תיקונים והתאמות איגוד הטריאתלון הישראלי

טריאתלון היא תחרות ספורטיבית המשלבת שלושה סוגי ספורט: שחייה, רכיבה על אופניים וריצה. המשתתפים בתחרות נקראים טריאתלטים.

ברוב תחרויות הטריאתלון מתבצעים שלושת המקצים ברצף והמעבר בין מקצה למקצה, על כל הכרוך בו, מהווה חלק בלתי נפרד ממשך התחרות. כתוצאה מכך, אימון נפרד בכל אחד ממקצועות הטריאתלון ללא השילוב ביניהם אינו מספיק להישגים תחרותיים. האימונים של טריאתלטים, להבדיל משחינים, רוכבים ואצנים למרחקים דומים, מכילים אלמנטים של תכנון ושימור כוחות על מנת לחלקם באופן יעיל לאורך התחרות.

סוגי טריאתלון:

תחרויות טריאתלון נבדלות ביניהן במרחקים. ישנם מספר סוגי טריאתלון "תקניים":

גיל המתחרים נקבע עפ"י שנת הלידה בלבד יחסית לשנה הנוכחית.

1. טריאתלון ילדים: 300 מטר שחיה, 8 ק"מ רכיבה ו-2 ק"מ ריצה. מרחק מוגדר ע"י איגוד הטריאתלון הישראלי לגילאי 8-9 = 200 שחיה, 3 אופנים, 1.5 ריצה. לגילאי 10-11 = 100 שחיה, 3 אופניים, 1 ריצה.

2. מיני ספרינטריאתלון לגילאי 14-15 גם כן הגדרה פנימית: 500 מטר שחיה, 12 ק"מ רכיבה ו-3 ק"מ ריצה

3. ספרינטריאתלון: 750 מטר שחיה, 20 ק"מ רכיבה ו-5 ק"מ ריצה

4. טריאתלון אולימפי: 1.5 ק"מ שחיה, 40 ק"מ רכיבה ו-10 ק"מ ריצה

5. חצי מרחק ארוך/חצי איש ברזל: 1.9 ק"מ שחיה, 90 ק"מ רכיבה ו-21 ק"מ ריצה.

6. איש ברזל/טריאתלון ארוך: 3.8 ק"מ שחיה, 180 ק"מ רכיבה ו-42 ק"מ ריצה

תחרות איש הברזל הינו מותג רשום של חברת WTC הפועלת למטרות רווח בניגוד לאיגוד הטריאתלון העולמי ושאר האיגודים שהינם מלכ"רים ופועלים למטרות קידום הספורט בסיוע גורמי ממשל ונותני חסות.

בנוסף לתחרויות הללו קיימות גרסאות מיוחדות רבות של תחרות הטריאתלון, רובן בתחום המרחקים הקצרים. להלן מספר דוגמאות: 1. טריאתלון חורפי: תחרות המתקיימת בתנאי שלג, בדרך כלל מורכבת מסקי Cross Country, רכיבה במסלול הררי וריצה.

2. טריאתלון שטח: שחיה, רכיבה הררית וריצת שדה.

3. טריאתלון "מגדרי": תחרות המיועדת למגדר מסוים או חתך גילאים מסוים.

למעשה, התפתחה בעשורים האחרונים תופעה נרחבת של שילוב ענפי ספורט שונים לתחרות אחת, והטריאתלון נחשב לדוגמה הבולטת ביותר שלה.

אירוע ספורטיבי הדומה לטריאתלון בוצע לראשונה על ידי מועדון האתלטיקה של סן דייגו בשנת 1974, והתקיים במתכונת של ריצה-רכיבה-שחיה. בהמשך שונה סדר המקצים, בעיקר בשל שיקולי בטיחות.

תחרות הטריאתלון הגדולה הראשונה, שנקראה "איש הברזל", התקיימה בשנת 1978 בהוואי. כיום מתקיימות באופן סדיר מספר תחרויות "איש ברזל" ברחבי העולם. המרחק המקובל בהן נקבע לפי אורכו של המסלול המקורי בהוואי, אם כי אין לנוהג זה עיגון רשמי.

איגוד הטריאתלון העולמי (ITU - International Triathlon Union) נוסד בשנת 1989. הופעתו הראשונה

של ספורט הטריאתלון במשחקים האולימפיים הייתה בסידיני 2000. כיום, מתקיימות ברחבי העולם מדי שנה אלפי תחרויות טריאתלון בהשתתפות מאות אלפי מתחרים. איגוד הטריאתלון העולמי הינו הגוף העליון והינו חבר הוועד האולימפי העולמי. קיימים מספר אזוריים במכלול הטריאתלון: אירופה אוקיאניה, אמריקה, אסיה, אפריקה. באיגוד העולמי חברות 100 מדינות. יו"ר האיגוד העולמי הינו מרסל מקדונלד חבר היכל התהילה הקנדי. משרדי האיגוד העולמי ממוקמים בעיר ונקובר בקנדה ומשרדי האיגוד האירופאי בטיסואבריץ הונגריה.

מהלך התחרות:

בטריאתלון טיפוסי, מתייצבים המשתתפים לתחרות כשעה לפני הזמן, על מנת לארגן את "אזור ההחלפה". האזור כולל מעמד לאופניים ולידו שטח קטן להנחת בגדים, נעליים וכד'. בתחרויות בהן נקודת הסיום של הרכיבה שונה מנקודת הזינוק, יהיו שני אזורי החלפה: משחיה לאופניים ומאופניים לריצה. לאחר שאזורי ההחלפה מוכנים, מבוצעת הזנקת התחרות.

השחייה: ברוב התחרויות מתבצע מקצה זה באגם או בים הפתוח. ההזנקה מבוצעת בהתאם לסוג התחרות ולמספר המשתתפים בה - בהזנקה אחת של כל המשתתפים (בדרך כלל בתחרויות איש ברזל ובתחרויות מועטות משתתפים) או בהזנקות קבוצתיות כל מספר דקות, כאשר לרוב הקבוצות נבדלות זו מזו בגיל (בדרך כלל בתחרויות קצרות עם מספר גבוה מאוד של מתחרים חובבים). השחייה מתבצעת לרוב מסביב למסלול סגור המסומן על ידי מצופים, כאשר נקודת הסיום קרובה ככל האפשר לאזור ההחלפה.

ההחלפה הראשונה: מהמים רצים המתחרים אל שטח ההחלפה, שבו הם מחליפים את ציוד השחייה בבגדי רכיבה מהר ככל האפשר. בשל הכללת זמן ההחלפה בתחרות, התפתחו עם השנים בגדים מיוחדים לטריאתלון אשר מתאימים גם לשחייה וגם לרכיבה, ובכך חוסכים את זמן החלפת הבגדים. כיום כוללת ההחלפה בקרב טריאתלטים מקצוענים רק הסרתם של משקפי השחייה והכובע. נעלי הרכיבה החדישות מחוברות לדוושות האופניים והמתחרה נועל אותם למעשה תוך רכיבה. מאזור ההחלפה יוצא המתחרה בריצה עם האופניים, עד מחוץ לשטחי ההחלפה, שם ניתן לעבור לרכיבה.

הרכיבה מתנהלת גם היא לרוב סביב מסלול סגור, ובסיומה מתבצעת **ההחלפה השנייה** הכוללת הצבת האופניים במעמד ונעילת נעלי ריצה. לאחר מכן יוצאים המתחרים למקצה הריצה.

חוקי התחרות העיקריים:

* המתחרים: נהוג להבדיל בין טריאתלטים "מקצוענים" לבין "חובבים", המהווים את רוב המתחרים בטריאתלון. עוד בשלב ההרשמה המתחרים נחלקים לפי קטגוריות מין וגיל, בדרך כלל במרווחים של חמש או עשר שנים בין הקבוצות. חלוקה זו משמעותית בעיקר עבור החובבים, ומאפשרת להם להשוות את הישגיהם לאלה של בני אותו גיל ומין.

* בתחרויות רבות, ובמיוחד במרחקים הגדולים, קיימת מגבלה על הגיל המינימאלי המותר בהשתתפות (בדרך כלל 18).

* תחרות הטריאתלון הנה אישית ואסור למתחרה להיעזר בכל אדם שהוא, מתוך התחרות או מחוצה לה. יוצאות מכלל זה ה"תחנות" המפוזרות לאורך המסלול ומציעות למתחרים מזון ושתייה.

* רוכבים מעוניינים לרכב בסמיכות לרוכב אחר, על מנת להקטין את החיכוך עם האוויר: במשך שנים רבות נחשבה רכיבה בסמיכות (דראפטינג) לעבירה הגוררת פסילת משתתף, אך עם הפיכת הענף לספורט אולימפי הוסר האיסור על כך בחלק מהתחרויות.

* בתחרויות טריאתלון מושם דגש רב על בטיחות לכל אורך התחרות: הכניסות והיציאות משטחי ההחלפה נעשות בצורה מבוקרת, ציוד בטיחות לרכיבה על אופניים ותקינותם המכנית נבדקים בטרם כל תחרות ומהווים תנאי להשתתפות בתחרות.

הבדלי טכניקה בין טריאתלון לבין שחיה, רכיבה וריצה

בשל היות הטריאתלון תחרות משולבת, נדרשת התאמה של טכניקות השחייה, הרכיבה והריצה הרגילות לתנאים הבלתי רגילים של טריאתלון. התאמת הטכניקות משמעותית מאוד להישגי המתחרים.

שחיה: השימוש ברגלים בשחיית טריאתלון קטן משמעותית מאשר בתחרות שחיה רגילה, בשל הצורך

לשמור את הכוח למקצה הרכיבה והריצה. מתחרים רבים משנים מדי פעם תוך כדי התחרות את סגנון השחייה שלהם על מנת להתמודד עם מערבולות וגלים, וכן לשם שמירת אנרגיה למשחה הארוך. השחייה, שמתבצעת לעיתים בדבוקה, שונה לחלוטין משחיה במסלול מופרד בבריכה ועל המתחרה להיזהר שלא להיפגע ולא לפגוע במתחרים אחרים ולשמור על נתיב קרוב ככל האפשר לסימון (ולשם כך להרים את הראש מדי פעם על מנת שלא לסטות מהמסלול). כמו כן עשויה השחייה לכלול צלילות לצורך התחמקות מגלים, וכן "תפישת גלים" בדרך חזרה אל החוף על מנת להגביר את המהירות תוך שימור אנרגיה.

טריאתלטים רבים כוללים באימוני השחייה שלהם שחיה בים פתוח לשם ההתנסות בתנאי השחייה השונים לחלוטין מאלה של בריכת שחייה. היות שלעיתים קרובות טמפרטורת הים קרה מאוד, הביא הדבר לפיתוח חליפות שחייה מיוחדות עבור טריאתלטים. חליפות אלה, בנוסף להיותן שומרות חום, מגבירות את כוח הציפה ומקטינות את החיכוך עם המים - שני גורמים המגבירים את מהירות השחייה. כיום השימוש בחליפות שחייה חוקי כמעט בכל תחרויות השחייה.

רכיבה: שלא כמו במרוצי אופניים, בהרבה תחרויות טריאתלון אסורה עדיין ההיצמדות לרוכב (איסור זה לא קיים במשחקים האולימפיים ובתחרויות המאורגנות על ידי ה-ITU). כתוצאה מכך רמת הקושי של הרכיבה בטריאתלון גבוהה יותר - בדומה לתחרויות אופנים "נגד זמן". בעת רכיבה בטריאתלון יעדיפו טריאתלטים רבים סיבוב מהיר יותר של הדוושות ושימוש בהילוכים נמוכים בהשוואה למקובל במרוצי אופנים, וזאת על מנת להפחית את העומס על שרירי הרגלים הפעילים בריצה.

ריצה: המאפיין הייחודי הבולט ביותר של מקצה הריצה בתחרות טריאתלון נובע מהיותו המקצה האחרון. שרירי הגוף עייפים מאוד עוד בטרם תחילת הריצה. ההשפעה של עייפות זו, יחד עם שינוי צורת התנועה של הגוף מהתנועה המונוטונית של רכיבה לריצה, חזקה מאוד ומתוארת לפעמים על ידי טריאתלטים כיצרת הרגשה של מעין "ריצת חלום" - תחושה שהרגלים נעות אך הגוף אינו מתקדם. תחושה זו עוברת לאחר כמה מאות מטרים של ריצה, כאשר הגוף מתרגל לתנועת הריצה. לשלב הראשון של הריצה מתווסף לפיכך גם קושי נפשי. על מנת להתגבר עליו כוללים הטריאתלטים באימוניהם תרגולים של מעבר זה.

בישראל הטריאתלון הראשון התקיים בקיבוץ חורשים בשנת 1985 בהשתתפות 110 ספורטאים והענף התפתח עד לאליפות ישראל באילת בשנת 6200 בהשתתפות 1400 ספורטאים.

ספורט הטריאתלון מוביל בתחומי השחיה, אופניים וריצה מבחינת פיתוח ציוד ומחקר ומשלב אביזרים איכותיים ופיתוחים טכנולוגיים לסייע לספורטאים שאימוניהם מתאפיינים באימוני סיבולת ארוכים, המחייבים ציוד משופר. יתר הענפים הולכים בעקבות פיתוחי הטריאתלון: "אירובר" – הארכת כידון לאופניים לשיפור התנוחה והיורדינמיות, בדי קולמקס נושמים, רפידות רכיבה נוחות, נעלי רכיה מיוחדות, תפרים חיצוניים הפוכים, תוספי תזונה, משקאות איזוטונים, מאכלים מיוחדות, הרגלי אכילה ותורות תזונה, אימון ועוד.

"איגוד הטריאתלון הישראלי" פועל לקידום הספורט בארץ ומפיק 15 תחרויות בשנה, כולל מחנות אימון לילדים, לנוער ולבוגרים.

בארץ 20 מועדוני טריאתלון פעילים לילדים, נוער ובוגרים, מגיל 6 עד +70.

באיגוד חברים 2000 ספורטאים פעילים.

בכל תחרויות משתתפים בין 600 עד 1500 איש.

אליפות ישראל נערכת כל שנה בחודש דצמבר ומסכמת את השנה בתחרות זאת משתתפים כ- 1500 איש. השנה אושרה התחרות במסגרת סבב גביע העולם ויהיו בה כ- 300 משתתפים מחו"ל כולל מהבכירים בספורט.

גברים ונשים

הטריאתלון מתאפיין בשוויון בין גברים לנשים הן מבחינת אימונים והן מבחינת הפרסים בתחרויות מקצועניות, אפילו עם העדפה לנשים. בעולם קיימות תחרויות לנשים בלבד כולל סדרת דנסקין בארה"ב ואפילו בארץ מדי מאי תחרות טריאתלון הנשים ע"ש תמר דבוסקין הנערכת במרינה של הרצליה לזכר תמר שנהרגה בכיש איילון באימון רכיבה בשנת 96.

גיל המשתתפים

טריאתלון מתחרים מגיל 5 עד 86 ואלו המספרים.
הצעיר ביותר הארץ התחרה בגיל 6 והמבוגר חבר האיגוד זאב נה סבא לטריאתלטית בן 77 והמבוגר בחודש מראובן פינקל.

שגרת אימונים

שגרת האימונים של ספורטאי ברמה גבוהה כולל אנשים בגיל מבוגר כוללת 15 יחידות אימון בשבוע ומרחקים מצטברים של 12 ק"מ שחיה, 250 ק"מ אופניים ובין 40-70 ק"מ ריצה לשבוע. בגיל צעיר יותר בילדים מתאמנים בחלקם 5 ימים בשבוע ובחלקם 3 פעמים בשבוע.

מסגרות אימון

מסגרת האימון המומלצת היא בקבוצות בפיקוח של מאמן או מדריך טריאתלון מוסמך. עומס אימונים נכון ושלוש נכון בין המקצועיות מבטיח מעבר להשגיות המנעות מפציעות ומפגיעות ספורט (קרעויות שרירים/גידים, שברי מאמץ, דלקות ועוד תחלואי ספורט ידועים). האימון מתבסס על נפחים ועצימויות משתנים לאורך השנה כתלות בתכנית התחרויות השנתית. עונת התחרויות בארץ מתחילה בחודש מרץ, שיאה בחודש יולי והשיא השני הינו בסוף נובמבר באליפות הארץ. תחילת השנה מנוצלת לפגרה ולהתאששות, עד חודש מרץ בנית בסיס הכוללת צבירת נפחים ואימונים בעצימות נמוכה. אימונים עצימים (פרטלק, אנטרוולים, אימונים משולבים) משולבים בכמות עולה עד לנקודת השיא. לאחר נקודת השיא יש רגיעה וירידת עומס לשבועיים ושוב עליה לנקודת השיא השניה. מחזור הביניים שהינו 4-5 שבועות גם הוא מחולק לעצימויות משתנות ובדומה השבוע מחולק לשתי קטעי אימון בעצימות עולה וירידת. כל אימון מחולק לקטע ראשון של מתיחות וחימום, קטע שני אימון עקרי ובסוף שחרור ומתיחות. שמירה על הסדר הזה תמנע פציעות.

כמה משתתפים

כמות החברים באיגוד והמתחרים עולה בכל שנה בארבע שנים האחרונות ב 15%. כיום בתחרויות משתתפים בין 300 איש בתחרויות קטנות עד 1500 איש באליפות ישראל הנערכת מדי סוף שנה בעיר אילת. העליה בכמות הספורטאים נובעת מהעליה מהפופלריות של הספורט בכלל ובספורט האקסטרים ביחוד. ספורט הטריאתלון מושך בגלל שהוא סוחף וכולל שלוב של מספר מקצועות שסוד ההצלחה וההתמדה בספורט הינו רצף אימונים בעצימויות נמוכות המותאמות לכל רמה ולכל גיל. הספורט מאפשר גם התחרות בקבוצות גיל מצומצמות של 4 שנים ובכך כל אחד יכול למצה את עצמו. התחרויות בקבוצות הגיל מתקיימות בכל הרמות: ארצית, עולמית, אליפות אירופה ואליפות העולם. כך לדוגמה ספורטאי בגיל מבוגר יכול להשתתף ביוזמתו באליפות העולם ללא הגבלה ובעצם להפגיע ולהוכיח את רמתו.

ביגוד וציוד לרכיבת אופניים

ביגוד וציוד הרכיבה מעבר להיותו יפה הינו חובה הן לצורך נוחות והן לצורך בטיחות. חולצת הרכיבה מאפשרת אורו ואי צבירת זעה וכן במקרה נפילה תגן על הכתפיים משפשוף. מכנסי הרכיבה ימנעו שפשוף, פגיעה צתפרי בגד וריפוד למפשעה. כפפות הינם להגנה בעת נפילה ולמניעת יבלות. משקפיים הינם למניעת כניסת חרקים ועצמים זרים לעיניים והינם חובה. קסדה הינה מצילת החיים ואין לחשוב לרגע לרכב ללא קסדה. מספיק מכה קטנה וניתן לההרג ללא קסדה. ערכת תיקון הינה חובה וכוללת: פנימיית, כפיות מיוחדות להסרת הצמיג, מאבה או בקבוק גז למילוי, סט כלים הכולל מברגים ומפתחות אלן (בא כאולר מתקפל). בנוסף מומץ טלפון ניד ושני בקבוקים לשתייה והתרעננות אחד מים והשני תפוזינה כמובן.

איבוד משקל

תזונה נכונה ומשטר אימונים שומרים על המשקל. מתאמן חדש המעונין לרת למשקל " מבצעי" יעשה זאת ביוץ של מומחה תזונה או דיאטיקן מומחה

ומומלץ על ירידת משקל מתונה ולאורך זמן. ירידת המשקל לאורך האימונים המומלצת הינה 1 ק"ג לחודש.