

Masz tylko minutę?

Triathlon to sport dwudziestego pierwszego wieku. Ta niezwykła kombinacja pływania, kolarstwa i biegania zadebiutowała na olimpiadzie w Sydney w 2000 roku. Obecność na olimpiadzie nadaje prestiż każdej dyscyplinie sportowej, a członkostwo w rodzinie olimpijskiej zaledwie 11 lat po utworzeniu międzynarodowego organu zarządzającego daną dyscypliną jest rzeczą niezwykłą. Międzynarodowa Unia Triathlonu (International Triathlon Union, ITU) powstała w 1989 roku – tym samym, w którym odbyły się pierwsze mistrzostwa świata w Awinionie. ITU ustaliła wówczas oficjalne dystanse dla każdej dyscypliny: 1500 metrów pływania, 40 kilometrów jazdy rowerowej i 10 kilometrów biegu.

Triathlon zyskiwał coraz większą popularność, ponieważ ludzie zrozumieli, że kombinacja trzech dyscyplin zapewnia różnorodność i więcej korzyści fizycznych niż pojedynczy sport. Ciężar treningu rozkłada się na trzy różne dyscypliny, z których każda wykorzystuje inne grupy mięśni, a zagrożenie monotonią jest praktycznie zerowe. Te cechy spowodowały, że triathlon zdomował się w świecie sportu na dobre. Duża różnorodność przyciąga najróżniejsze osobowości: młodych sportowców doceniających bogactwo trzech dyscyplin, entuzjastów jednej szukających dodatkowych wyzwań, a także byłych sportowców, którzy nie chcą rezygnować z aktywnego trybu życia.

Masz tylko pięć minut?

Wbrew powszechnemu przekonaniu zawody triathlonowe nie rozpoczęły się na Hawajach, ale na Mission Bay w San Diego, w Kalifornii, w 1974 roku. Najpierw odbywały się tam zawody łączące pływanie i bieganie, a po dołączeniu wyścigu kolarskiego – narodził się triathlon! Początkowo dystanse we wszystkich dyscyplinach zależały wyłącznie od fantazji organizatorów (a często od ich wiedzy, możliwości, słabości i uprzedzeń). Jednak w miarę rozwoju sportu kształtowały się również obowiązujące w nim zasady. Poza dystansem olimpijskim, czyli 1500 metrów pływania, 40 kilometrów na rowerze i 10 kilometrów biegu, pojawiły się inne standardowe dystanse: sprinterski i supersprinterski (odpowiednio połowa i jedna czwarta dystansu olimpijskiego), pół-Ironman (1900 metrów, 90 kilometrów i 21 kilometrów) oraz Ironman (3,8 kilometra, 180 kilometrów i 42 kilometry). W zawodach o zasięgu lokalnym dystans często zależy od dostępnych obiektów, ukształtowania terenu i dróg – wszystko to tworzy triathlonową różnorodność.

Wyjątkową cechą triathlonu jest brak przerwy czy odpoczynku między poszczególnymi dyscyplinami. Miejsce, w którym następuje przejście od jednej do drugiej, nazywane jest strefą zmian: zmiana pływanie-rower to T1, a zmiana rower-bieg to T2. Jednym z najbardziej emocjonujących elementów triathlonu jest prędkość, z jaką najlepsi sportowcy potrafią przejść od jednej dyscypliny do kolejnej. Wybitnym zawodnikom zmiana z roweru na bieg zajmuje najwyżej 10 sekund, łącznie z odstawieniem roweru na wieszak i zmianą obuwia!

Zmęczenie daje o sobie znać szczególnie w strefach zmian. W pływaniu wykorzystuje się głównie mięśnie górnych partii ciała, może się więc wy-

dawać, że zmiana z pływania na rower jest stosunkowo łatwa. Jednak krew zgromadzona w pracujących mięśniach potrzebuje trochę czasu, żeby przedostać się do mięśni dolnych partii ciała napędzających rower. Zmiana rowero-biegowa jest jeszcze bardziej wyczerpująca, ponieważ twoje nogi są już zmęczone pedałowaniem (przyzwyczajają się do ruchów okrężnych), a bieg wymaga od nich dalszej ciężkiej pracy (ale tym razem ruch jest pionowy, a uderzanie stopami o podłoże powoduje dodatkowe obciążenie). Triathloniści uczą się przewycięzać czynnik zmęczenia mięśni podczas treningu. Trening więcej niż jednej dyscypliny podczas jednej sesji, na przykład rower-bieg-rower-bieg i ćwiczenie zmian między tymi dyscyplinami to tzw. zakładki (ang. *bricks*). Takie formy treningu są szczególnie wyczerpujące, dlatego nie zaleca się wprowadzania do planu zbyt wielu sesji tego typu, jak również wykonywania ich, gdy jest się zmęczonym.

Jeżeli zależy ci na sporcie, który znacząco wpłynie na twoją sprawność i styl życia, to triathlon jest doskonałym wyborem. Różnorodność treningu i wykorzystywanie wielu grup mięśni zapewnią ci świetną formę. Osoby rozpoczynające przygodę z triathlonem mogą liczyć na znaczną utratę niechcianych kilogramów, ponieważ zróżnicowany trening nie tylko się nie nudzi, ale też nie obciąża bezustannie wybranych mięśni, a przez to może być częściej wykonywany.

A od treningu dla poprawienia formy do prawdziwej triathlonowej rywalizacji już tylko krok! Chęć rywalizacji staje się często miarą własnych możliwości. Mniejsze znaczenie może mieć dla ciebie rywalizowanie z innymi zawodnikami, ważniejsze natomiast będzie bicie własnych rekordów na tym samym (lub podobnym) dystansie. I tego właśnie możesz się spodziewać... A nawet jeszcze więcej!

Bicie własnych rekordów, choć bardzo ważne, to tylko część rywalizacji. Ścigając się regularnie, poznasz innych zawodników w zbliżonym wieku i zaczniesz się z nimi porównywać: ile brakowało ci do nich tym razem? Mniej niż w poprzednich zawodach, a potem jeszcze mniej, i jeszcze mniej. Aż nadejdzie ten magiczny dzień, kiedy zawodnik, z którym się zawsze porównywałeś, ukończy zawody później niż ty. Wówczas zdasz sobie sprawę, jak długą drogę przebyłeś od momentu, gdy triathlon stał się dla ciebie stylem życia. Gratulacje! Zostałeś triathlonistą!