

YÜZME, BİSİKLET, KOŞU...

TRİATLON

İnsan gücünün sınırlarını zorlayan bir dayanıklılık ve beceri sporu olan triatlonda sadece zamanla ve rakiplerinize yarışmıyorsunuz; aynı zamanda bu yarış kendinize karşı verdiğiniz bir sınav.

Triatlon, insan gücünün sınırlarını zorlayan bir dayanıklılık ve beceri sporu. Her şeyden önce iyi bir yüzücü olacaksınız. Suya girip 1,5 km'lik yüzme parkurunu (deniz ya da gölde) tamamlayacaksınız. Sudan çıkar çıkmaz hiç yardım almadan, bisiklet giysilerini ve ayakkabısını giyeceksiniz ve 40 km boyunca pedal çevireceksiniz. Bitti mi? Hayır. Bisiklet parkurunu bitirdikten sonra ayakkabılarınızı değiştirecek ve koşmaya başlayacaksınız. 10 km'lik koşuyu da tamamladıktan sonra triatlon yarışmasını bitirmiş oluyorsunuz. Üstelik, yüzerken denizde aynı zamanda dalgalarla, rüzgârla mücadele etmek, bisikletten oluşabilecek bir arızayı yardım almadan tamir edip yarışa devam etmek ve kalan gücünüzü de koşu bölümünü düşünerek harcamak kolay değil. Hiç bitmeyecekmiş gibi görünen bölümleri birer birer geçtikten sonra, yalnızca zaman ve rakiplerinize karşı değil, kendinize karşı

da yarıştığınızı düşünüyorsunuz. Ayrıca üç disiplini de arka arkaya sıklıktan yapabilmek, fiziksel kondisyonun yanında iyi bir de psikolojik hazırlık gerektiriyor.

Triatlonun çok branşlı öteki sporlardan (biatlon, dekatlon, heptatlon, pentatlon gibi) ayrıldığı nokta, yüzme, bisiklet ve koşudan oluşan üç değişik sporun aerobik dayanıklılık gerektiren branşlarının bir araya gelmesi. Diğer çoklu spor branşları, genelde aerobik-anaerobik enerji sistemlerine dayanan farklı etkinliklerden oluşup sürat, dayanıklılık, kuvvet gibi farklı biyomotor (dayanıklılık, kuvveti hız, çeviklik) özellikler içerir. Triatlonsa aerobik dayanıklılığın farklı ortamlarda (su içinde yüzme, bir araç kullanarak bisiklet- ve koşma) denendiği özgün bir spor branşı.

Peki, fiziksel kondisyonun çok önemli olduğu bu spor branşında yarışmalara nasıl hazırlanmalı? İdeal bir

triatlet olabilmek için ilk hedef, yüzme, bisiklet ve koşu tekniklerinin geliştirilmesi olmalı. Bu genelde 12-14 yaş aralığında en verimli şekilde başlanabilir. Bu dönemde yüzme ve bisiklet tekniği üzerinde daha fazla durulmalı, koşuya daha çok oyun formunda olmalı ve hız, basit dayanıklılık çalışmaları gibi aktivitelerle desteklenmeli. İkinci aşama, 15-17 yaş arası sporcunun branşa özgü hız yeteneklerinin artırılması, genel kuvvet ve dayanıklılığın geliştirilmesine dönük çalışmaları içermekte. Bu dönemde, sporcuların sprint triatlon ya da daha kısa mesafelerdeki yarışmaları hedeflemeleri, gelişimleri için daha yararlı olur. 17 yaşından itibaren, triatlona özgü dayanıklılığın geliştirilmesi öne çıkıyor. Bu aşamada önemli olan, antrenman yardımıyla anaerobik eşik düzeyinin yukarı çekilmesi ve triatlon sporunun gerektirdiği psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi. Triatlonda üst düzey

sporcu olabilmek, biraz da genetik özelliklerle ilgili. Sporcunun "VO₂ maks" olarak adlandırılan maksimum oksijen kullanma kapasitesinin bayanlar için 60 ml/kg/dak, erkekler içinse 70 ml/kg/dak üzerine çıkabilmesi gereklidir. Bu özellik, antrenman yoluyla bütün kariyer boyunca % 15 civarında geliştirilebilir. Psikolojik dayanıklılık, yüzme, bisiklet ve koşudaki teknik beceri düzeyi, taktik yarışma zekası, başarı için zorunlu olan diğer faktörler. Üst düzey sporcular, 1500 m yüzme için 18-19 dakika, 40 km bisiklet için 52-55 dakika, 10 km koşu için 30-32 dakika ve olimpiyat triatlon toplamını (koşulan parkurun özelliğine göre değişmekle birlikte) 1 saat 44 dakikayla 1 saat 50 dakika arasında bitirebiliyorlar. Ama tüm bunlar daha çok üst düzey yarışlar ve sporcular için geçerli.

Triatlon yarışlarında mesafeler ve süreler değişebilir. Yüzme, bisiklet, koşu mesafeleri arasındaki oran değiştiği gibi, triatlet, triatlonun bir dalında gösterdiği düşük performansı, öteki dallardaki üstünlüğüyle giderebilir. Ayrıca atletlerin fiziksel kondisyonlarına, yaş ve yeteneklerine bağlı olarak farklı kategoriler olabilir. Ama genel olarak mesafeler ve yaş grupları şu şekilde olur:

Mesafeler

Sprint Triatlon (kısası): 0.3-1 km yüzme, 8-25 km bisiklet, 1,5-5 km koşu

Uluslararası Triatlon: 1-2 km yüzme, 25-50 km bisiklet, 5-10 km koşu

Olimpiyat Triatlon: 1,5 km yüzme, 40 km bisiklet, 10 km koşu

Half-Ironman (Yarı Demiradam): 2-4 km yüzme, 50-100 km bisiklet, 10-30 km koşu

Ironman (Demiradam): 3,8 km yüzme, 180 km bisiklet, 42,195 km koşu

Yaş Grupları

Bayan ve erkek yarışmacılar, yaş kategorilerine aşağıdaki gibi ayrılmıştır:



Gençler: 14 - 16 yaş
Juniorlar: 17 - 19 yaş
Büyükler: 20 - 39 yaş
Masterlar: 40-44, 45-54, 55-59, 60-64, 65-69 ve 70 yaş üzeri

Yüzme: Deniz, göl, nehir, baraj gibi açık sularda yapılır. Yüzme parkurlarında, parkurun giriş ve çıkış noktaları, yarışmacıların suya rahatça girip çıkmalarını sağlayacak biçimde geniş olarak tutulur. Kural olarak yarışmacılar, kollarına ve bacaklarına kendilerine verilen numaraları yazmak zorunda. Yarışmacının hangi stilde yüzeceği tümüyle kendine bağlı. Ancak yüzme sırasında palet gibi kendisine avantaj sağlayacak herhangi bir şey kullanamaz. Yalnızca bone, yüzücü gözlüğü ve mayo kullanabilir. Yüzme parkurunu tamamlayan yarışmacı, sudan çıktıktan sonra, bisiklet bölümüne devam etmek üzere bisikletlerin olduğu bölüme gelerek, mümkün olduğunca kısa

sürede hazırlanıp bisiklet yarışına devam eder. Bu aradaki hazırlanma süresi, toplam yarış süresine dahil.

Bisiklet: Yüzme bitirip bisiklet bölümüne geçen yarışmacı, önceden belirlenmiş parkuru herhangi bir yardım almadan tamamlar. Yarışmacı bisiklet etabında güvenlik kaskını ve kendine ait numarasını, vücudun

hem arkasına hem de önüne takmak zorunda. Normal bisiklet yarışlarından farklı olarak, yarışmacı, bisikletinde lastik patlaması gibi, oluşabilecek aksaklıkların hepsini kendisi giderir. Bisikletin kadrosu hariç tüm parçaları, yarış esnasında değiştirilebilir. Demiradam yarışlarında, bir yarışmacı diğer yarışmacıya, geçme girişimi dışında 10 metreden daha fazla yaklaşmıyor. Çünkü, öndeki yarışmacının açtığı hava boşluğundan kendine %10-15 oranında avantaj sağlayabiliyor. Olimpiyat triatlondaysa bu kuralın uygulanıp uygulanmayacağı, yarış öncesi belli oluyor. Uygulanmadığı zaman öndeki bir grubu takip etmek %50'ye varan enerji tasarrufu sağlıyor.

Koşu: Bisiklet etabının bittiği yere gelen yarışmacı, hızla ayakta kalmasını ve formalarını değiştirerek (yardım almadan) koşuya başlar. Hazırlanma süresi, burada da toplam yarışma süresine dahil. Yarış parkuru, önceden belirlenmiş, trafiğe kapalı, sert zeminli yol, cadde ve patikalar olabilir. Bu bölüm-





de de, yarışmacılara dışarıdan yardım edilmesi yasak. Yalnızca önceden belirlenmiş yerlerde su ve yiyecek alabilirler. Koşunun tamamlanmasıyla, triatlon yarışı da bitmiş olur.

Triatlet Olabilir miyim?

Triatlon sporunu yapanlara "triatlet" deniyor. Bisiklete binmeyi, yüzmeyi, koşmayı seviyor olmanız triatlet olmak için yeterli (Olimpiyatlara katılacak düzeyde olmasanız da). Ama "demiradam" kategorisindeki mesafelere bakıp bu işi yapmak güç ve cesaret ister diye düşünürseniz işiniz zor (O kategori bu sporun en uç noktası). Sporla biraz ilgilenen herkes koşu ve bisikletle mutlaka uğraşmıştır. Biraz da yüzmeyle ilgilenmişseniz işiniz kolay demektir. Resmi yarışlara katılabilmemiz için sporcu lisansınızın olması gerekiyor. Bunun için Triatlon Federasyonuna (0. 312. 309 25 77) ya da bulunduğunuz ildeki Gençlik Spor İl Müdürlüğüne başvurup ferdi lisans alabilirsiniz. Eğer bir triatlon takımına girecekseniz, yalnızca takımın bağlı olduğu kulüplere başvurmanız yeterli.

Triatlon ve Türkiye

Triatlon ilk kez 1974'te ABD, California'da yapıldı. Ancak ilk resmi yarışlar 1978'de Hawaii'de Amerikalı deniz su-

bayı John Collins'in, insan vücudunun dayanıklılığı denemek için 3,8 km'lik parkurda yüzme, hemen ardından 180 km bisiklet yarışı ve ardından da 42,195 km maraton koşusuyla (Ironman-Demiradam) başladı. Bundan 5 yıl sonra, Avrupa'da ilk yarışma düzenlendi. Ülkemizdeyse, triatlon sporu oldukça yeni. Resmi olarak ilk triatlon yarışı, Alanya'da 13 ülkeden 120 sporcunun katılımıyla 17 Ekim 1991 yılında gerçekleşti. Zamanla katılımcı sayısı artmaya başladı. En önemli gelişme, Avrupa Triatlon Şampiyonasının son ayağının Alanya'da yapılma-

ya başlanması. Avrupa'da toplam 11 yarış yapılıyor ve bir sporcu şampiyon olabilmek için en az 7'sine katılmak zorunda. Alanya Triatlonu'nun diğer yarışmalardan en önemli farkı, Avrupa şampiyonununun Alanya'da belirleniyor olması. Bunun için Avrupa Triatlon Birliği (ETU), Alanya Belediyesi ve yerel kuruluşların organizasyonunda o yılın veda yarışı gerçekleştiriliyor. Triatlon zamanında Alanya'da okullar tatil ediliyor, öğrenciler yarışmacılara yardım etmek için yol kenarına geliyorlar. Türkiye'de spora yatırım yapan kentler yalnızca futbola ilgi duyarken

Alanya'nın triatlona bu kadar ilgi duyması, olimpiyatlara hazırlanan bir ülke için oldukça iyi bir gelişme. Türkiye'de Alanya dışında Erdek (Balıkesir), İstanbul, İzmir, Mersin, Ankara, Konya ve Gaziantep'te de çeşitli yarışmalar yapılıyor. Denize kıyısı olmayan kentlerde ya da kışın yüzmenin zor olduğu zamanlarda, bu spor etkinliği yalnızca bisiklet ve koşu etaplarından oluşan "duatlon" şeklinde de yapılabiliyor. Türkiye'de henüz göllerin içinde bulunduğu bir yarışma düzenlenmedi; ama Türkiye Triatlon Federasyonu'nun hedefleri içinde bu yıl, yüzülmesi mümkün olan göllerde ve akarsularda triatlon yarışmaları düzenlenerek triatlonu geniş kitlelere yayılması da var.

Bülent Gözcelioğlu



Kaynaklar
www.triathlon.metu.edu.tr (Dr. Levent İnce)
www.triathlon.org
www.altid.org