**فعالية الثلاثي(الترايثلون ):**

 تعد فعالية الثلاثي من الفعاليات المركبة التي تجمع بين السباحة وركوب الدراجات والركض في مسابقة واحدة حيث تؤدي الرياضات الثلاثة بصورة متعاقبة (واحدة تلو الأخرى) من دون فترة فاصلة في فعاليات الثلاثي حيث يقوم الرياضيون بالتحول من رياضة إلى أخرى ويطلق عليها الفترة الانتقالية ،وعلى الرغم من تنوعها من حيث الفعاليات والبيئات والأرض والعوامل الأخرى إلا أن اغلبها يتبع التسلسل الآتي:

**- السباحة:**

 تبدأ فعالية الثلاثي عموما بالسباحة ،التي تكون في المياه المفتوحة (بحيرات، انهار ،محيطات،000 الخ )، والذي يبدأ الرياضيون بالسباحة في آن واحد بداية جماعية أو في تتابع من اجل الوقاية من الإصابة، وأن السباحة الحرة هي أكثر انتشارا بين أنواع السباحة في فعالية الثلاثي.

 **- المرحلة الانتقالية أولى (1-T)**: وهي المرحلة التي تتبع السباحة،والتي يخرج فيها الرياضيون من المياه ويستكملون السباق في منطقة الإنتقال ويصلون فيها إلى الدرجات.

 وهذا ما يسمى بالمرحلة الأولى T-1. اذ يضع جميع الرياضيين المعدات الخاصة بهم في منطقة الإنتقال وتعد بمثابة محور مركزي خلال هذه المسابقة،وعادة ما تكون مناطق الانتقال على شكل مستطيل والانتقال يعادل يعني ان ينتقل جميع الرياضيين مسافات متساوية في اثناء السباق للانطلاق.

 **- الدرجات:**

 تعد الفعالية الثانية من ضمن فعاليات الثلاثي التي يكون السباق في الطرق العامة وغالبا ما تكون قريبة من حركة المرور ،والمتنزهات واسعة الطرق تتناسب مع هذه الفعالية لأنها توفر البيئة التي يتمتع فيها المشاركون بحرية الحركة، وقد تكون خط السير على شكل دورات حلقية الى الخارج وإلى الخلف أو غيرها من الأشكال الأخرى.

**- المرحلة الإنتقالية الثانية(T-2)** : المرحلة الانتقالية الثانية تكون من ركوب الدرجات إلى الركض ،وفي فعاليات الثلاثي يقوم الرياضيون بإيقاف دراجاتهم الهوائية في موقعها المخصص الكل رياضي في السباق، وعادة ما يتم تغيير الرياضيين لأحذية ركوب الدرجات ،ويلبسون أحذية الركض فضلاً عن نزع الخوذة وبعدها الاستمرار بالركض .

 **الركض:**

هو الفعالية الأخيرة من فعاليات الثلاثي،حيث يقوم الرياضي بالركض مسافة (5000متر) حرة ،ويجب على الرياضي المحافظة على إيقاعه في الركض، وكذلك يتطلب استعمال العضلات المناسبة في الركض حيث أن معظم الرياضيين في الثلاثي يبدو على وجهوهم الارتياح إذ يساعدهم على التركيز على التنفس بشكل إيقاعي عميق. أما فيما يخص إلى الرأس والعينين فيجب ان يكون الرأس إلى الأمام وقليل الحركة ،والنظر يكون حول مجال الجسم لأن الجسم يذهب باتجاه الرأس، ويكون مجال الرؤية بوضوح لمسافة لا تقل عن (20 م)، أما فيما يخص الجذع فيجب أن يكون مستقيما للأمام بحيث تشعر بطول جسمك والابتعاد عن الانحناءات البسيطة التي تسبب شد عضلات الظهر السفلية. وأما التنفس فإن الحجاب الحاجز يؤدي دورا رئيسيا في الركض حيث يحاول ملء الرئتين بالهواء واستقرار الحوض في حالة عدم ميل الجسم يسمح بإبعاد الضغط على البطن التي تسمح للحجاب الحاجز بالتحرك للأسفل وتسحب عمقا أكبر للرئتين للتزود بالهوء،و توافق بين حركات الساقين و الذراعين، إذ تكون الذراعان مسؤولتين عن تامين التوازن لحركة الساقين في فعل انعكاسي طبيعي .

2-1-12-1السباقات الثلاثي :.

تنقسم سباقات الثلاثي الى اربع مسارات اساسيه :

* المسار الطويل : والذي يتكون من (3000 متر سباحة،20 كيلو درجات،20 كيلو ركض)
* المسار الاولمبي: الذي يتكون من (1,500 متر سباحة،20 كيلو درجات،10 كيلو ركض)
* المسار السريع : الذي يتكون من (750 متر سباحة، 20 كيلو درجات، 5 كيلو ركض)