

## ๑ ทำความเข้าใจกับไตรกีฬา

ตามนโยบายผู้บัญชาการทหารเรือ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ด้านองค์บุคคล “จิตใจที่เข้มแข็งและดั่งจามล้นอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ข้อ ๓. เสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ข้อย่อย ๓.๒ จัดการแข่งขัน “ไตรกีฬานาวีเฉลิมพระเกียรติ : จากผืนทะเลสู่ภูผา จากปากฟ้าสู่มหานคร เดอะซีริย” และข้อย่อย ๓.๓ การจัดการแข่งขันไตรกีฬา ๔ ประเภท คือ ไตรกีฬาไอรอนแมน ไตรกีฬามาตรฐาน ไตรกีฬามือสมัครเล่น และทวิกีฬา โดยมีเงื่อนไขบังคับสำหรับกำลังพลทหารเรือคือให้หน่วยกำลังรบหลัก ได้แก่ กร. ทรภ๑. ทรภ๒. ทรภ๓. นย. สอ.รฝ. และ สท.ทร. รวมทั้ง รฐ.สส. กับ สพ.ทร. จัดกำลังพลเข้าแข่งขัน ทั้งประเภททีมและบุคคลในประเภทไตรกีฬาไอรอนแมน อย่างน้อย ๑ ทีม และ ๑ นาย รวมทั้งผู้บังคับการ ผู้บังคับการเรือทุกชั้น (เรือชั้น ๑ – เรือชั้น ๓) และผู้บังคับกองพันทุกนาย ต้องเข้าร่วมการแข่งขันไตรกีฬามาตรฐาน นอกนั้นตามความสมัครใจ และเชิญชวนให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมแข่งขันด้วยนั้น เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายฯ และเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่กำลังพล ทร. กองเวรกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารเรือ จึงได้รวบรวมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไตรกีฬา เพื่อเป็นคู่มือของนักกีฬาไตรกีฬาและกำลังพล ทร. ได้ศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมไตรกีฬาได้ในอนาคต ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้เน้นความเป็นมาตรฐานที่ถูกต้อง ปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับนักกีฬา และการจัดกีฬาประเภทนี้ยังส่งผลให้เกิดการกระตุ้นและพัฒนากำลังพล ทร. ให้มีร่างกายที่แข็งแรงเพื่อการเตรียมพร้อมสำหรับทุกภารกิจของกองทัพเรือและประเทศชาติต่อไป

### ความหมายของไตรกีฬา Triathlon

การแข่งขันไตรกีฬา คือการรวมเอาการออกกำลังกายสุดทรหดทั้งสามชนิดกีฬาต่อเนื่อง อย่างวิ่งมาราธอน ปั่นจักรยานทางไกล และว่ายน้ำระยะไกล เข้าไว้ด้วยกัน ผลการแข่งขัน คือเวลารวมที่ดีที่สุด Triathlon มีรากศัพท์มาจาก ภาษา กรีก คือ Treis แปลว่า สาม กับ Athlos แปลว่า การแข่งขัน โดยเริ่มจากว่ายน้ำ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวพร้อมรับการปั่นจักรยาน และตามด้วยการวิ่งปิดท้ายรายการซึ่งจะเห็นได้ว่าเรียงไปตามความเบา ไปหาหนัก การแข่งขันไตรกีฬานั้นแบ่งได้เป็น ๔ ระดับ

### การแบ่งประเภทไตรกีฬา

- ๑) Sprint Distance; เป็นระยะสั้นที่สุด ประกอบด้วย
  - ว่ายน้ำ ๗๕๐ เมตร (๐.๔๗ ไมล์)
  - ปั่นจักรยาน ๒๐ กิโลเมตร (๑๒ ไมล์)
  - วิ่ง ๕ กิโลเมตร (๓.๑ ไมล์)
- ๒) Olympic distance ( Intermediate or Standard distance) ประกอบด้วย
  - ว่ายน้ำ ๑.๕ กิโลเมตร (๐.๙๓ ไมล์)
  - ปั่นจักรยาน ๔๐ กิโลเมตร (๒๕ ไมล์)
  - วิ่ง ๑๐ กิโลเมตร (๖.๒ ไมล์)
- ๓) Half Ironman (Long Course); ระยะทั้งหมด ๗๐.๓ ไมล์ ประกอบด้วย
  - ว่ายน้ำ ๑.๙ กิโลเมตร (๑.๒ ไมล์)
  - ปั่นจักรยาน ๙๐ กิโลเมตร (๕๖ ไมล์)
  - วิ่ง Half marathon ๒๑.๑ กิโลเมตร (๑๓.๑ ไมล์)
- ๔) Ironman (Ultra Distance); ระยะทั้งหมด ๑๔๐ ไมล์ ประกอบด้วย
  - ว่ายน้ำ ๓.๘ กิโลเมตร (๒.๔ ไมล์)
  - ปั่นจักรยาน ๑๘๐.๒ กิโลเมตร (๑๑๒ ไมล์)
  - วิ่ง full marathon ๔๒.๒ กิโลเมตร (๒๖.๒ ไมล์)


### ตารางแสดงระยะต่างๆ ของการแข่งขันไตรกีฬา

Type	Swim	Bicycle	Run
Sprint	๗๕๐ เมตร (๐.๔๗ ไมล์)	๒๐ กิโลเมตร (๑๒ ไมล์)	๕ กิโลเมตร (๓.๑ ไมล์)
Olympic (Standard)	๑.๕ กิโลเมตร (๐.๙๓ไมล์)	๔๐ กิโลเมตร (๒๕ ไมล์)	๑๐ กิโลเมตร (๖.๒ ไมล์)
Half Distance	๑.๙ กิโลเมตร (๑.๒ ไมล์)	๙๐ กิโลเมตร (๕๖ ไมล์)	๒๑.๑ กิโลเมตร (๑๓.๑ไมล์)
Full Distance (Ironman)	๓.๘ กิโลเมตร (๒.๔ ไมล์)	๑๘๐.๒ กิโลเมตร (๑๑๒ ไมล์)	๔๒.๒ กิโลเมตร (๒๖.๒ ไมล์)

### แผนภาพตัวอย่างการแข่งขันไตรกีฬามาตรฐาน Olympic distance

**TRIATHLON** A supreme test of endurance that combines three sports in one event.


**SWIM**  
From a pontoon start contestants swim 1.5km in open water



Wet suits


Ankle chip transmits position throughout the race

**CYCLE**  
On emerging from the water competitors remove wetsuit in transition area, then grab their bike for 40km cycle



Transmitter


**RUN**  
The bike is then cast aside as competitors enter the final leg of this race - a 10km run





Transmitter

Alternative workout  
Triathlon first invented in the early 1970s and made debut at the Olympics in 2000

**IN COMPARISON**

Swim  1.5km

Cycle  40km

Run  10km

### ความเป็นมาของการแข่งขันไตรกีฬา

การแข่งขันไตรกีฬาเริ่มครั้งแรกที่ประเทศฝรั่งเศสในระหว่างปี ๑๙๒๐- ๑๙๓๐ ซึ่งเรียกเป็นภาษาฝรั่งเศสว่า "Les trois sports" ซึ่งปัจจุบันก็ยังคงมีการแข่งขันนี้อยู่ มีการรายงานครั้งแรกในปี ๑๙๒๐ โดยหนังสือพิมพ์ชื่อ "L'Auto" ได้รายงานถึงการแข่งขันนี้ซึ่งประกอบไปด้วยกีฬา ๓ ประเภทได้แก่ วิ่ง ๓ กม. ขี่จักรยาน ๑๒ กม. และว่ายน้ำข้ามคลอง Marne โดยไม่มีการหยุดพัก และในปี ๑๙๓๔ ได้มีบทความเกี่ยวกับ "Les trois sports" เกี่ยวกับการแข่งขันในเมือง Rochelle ซึ่งเริ่มด้วยการว่ายน้ำข้ามคลอง ๒๐๐ ม. ขี่จักรยาน ๑๐ กม. และวิ่ง ๑.๒ กม. การกล่าวถึงไตรกีฬายังอยู่ในวงแคบๆ จนกระทั่งปี ๑๙๗๔ ที่ Mission Bay ใน ซานดีเอโก มีสโมสรกีฬาที่ชื่อ San

Diego Track Club ซึ่งมีกลุ่มนักกีฬาที่ประกอบไปด้วย นักวิ่ง นักว่ายน้ำ และนักปั่นจักรยาน ซึ่งต่อมากลายเป็นการแข่งขันอย่างไม่เป็นทางการเกิดขึ้นในกลุ่ม คิดค้นขึ้นโดย Jack Johnstone และ Don Shanahan โดยมีการแข่งขันครั้งแรกที่ Mission Bay ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ ๒๕ กันยายน ๑๙๗๔ มีนักกีฬาเข้าร่วมในการแข่งขันทั้งหมด ๔๖ คน ใช้ชื่อการแข่งขันว่า Mission Bay Triathlon โดยเริ่มต้นด้วยการวิ่ง ๖ ไมล์ จักรยาน ๕ ไมล์ และปิดท้ายด้วยการว่ายน้ำ ๕๐ หลา

ในปี ๑๙๘๘ ณ เมือง stockholm ประเทศสวีเดน ได้ทำการประชุม Triathlon National Federations เพื่อหาคณะกรรมการสำหรับการจัดการแข่งขันไตรกีฬา และในปี ๑๙๘๙ ณ เมือง Avignon ประเทศฝรั่งเศส ได้มีการจัดตั้ง International Triathlon Union (ITU) ซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันไตรกีฬาชิงแชมป์โลกขึ้นครั้งแรก ในเดือนสิงหาคมปีเดียวกัน โดยมีระยะเวลาการแข่งขันเท่ากับระยะ Olympic ในปัจจุบัน

ในปี ๑๙๙๑ International Olympic Committee (IOC) หรือ คณะกรรมการโอลิมปิกสากล ได้เห็นความพยายามของ ITU ประกอบกับการผลักดันอย่างต่อเนื่อง จึงมีแนวความคิดที่จะเสนอให้ไตรกีฬาถูกรับรองในการแข่งขันโอลิมปิก ซึ่งขณะนั้นกีฬาประเภทนี้ได้เผยแพร่ไปกว่า ๔๕ ประเทศทั่วโลก ๓ ปีต่อมาคือในปี ๑๙๙๔ ไตรกีฬาได้ถูกรับรองให้เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งของการแข่งขันโอลิมปิก โดยเริ่มการแข่งขันครั้งแรกในปี ๒๐๐๐ ที่เมือง Sydney ประเทศออสเตรเลีย

### ความเป็นมาของไตรกีฬาในประเทศไทย

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๑ นายวิจิตร สิทธินาวิณ ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ให้ก่อตั้ง “สมาคมไตรกีฬา”

๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๒ การกีฬาแห่งประเทศไทยมอบใบอนุญาตการจัดตั้งสมาคมไตรกีฬา

๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๒ การกีฬาแห่งประเทศไทย อนุญาตให้ใช้คำว่า “แห่งประเทศไทย” ต่อท้ายสมาคมไตรกีฬาเป็น สมาคมไตรกีฬาแห่งประเทศไทย ( Triathlon Association of Thailand ) ปัจจุบันคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ( National Olympic Committee of Thailand ) ให้การรับรองสมาคมไตรกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นสมาชิกสามัญในระดับนานาชาติ สมาคมไตรกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นสมาชิกสหพันธ์ไตรกีฬาแห่งเอเชีย ( ASTC: Asian Triathlon Confederation ) และ สมาชิกของสหพันธ์ไตรกีฬานานาชาติ ( ITU : International Triathlon Union )

### การเข้าร่วมแข่งขันไตรกีฬา

นักกีฬาที่ลงทะเบียนแล้วจะได้หมายเลขประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งจะได้รับสติ๊กเกอร์สำหรับติดที่ส่วนต่างๆของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแข่งขัน เช่นหมวกกันกระแทก จักรยาน ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการเช็คเลขหมายของกรรมการ และจะมีการเขียนหรือประทับหมายเลขนั้นที่แขนและขาของนักกีฬาแต่ละคนอีกครั้งในวันแข่ง

ในวันแข่งขันนักกีฬาจะต้องนำอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้มารวมกันไว้ ณ พื้นที่ส่วนกลางที่เรียกว่า 'Transition Area' หรือเป็นจุดเปลี่ยนผ่านของชนิดกีฬา จากนั้นนักกีฬาจะถูกนำตัวไปปล่อยสำหรับการเริ่มกีฬาว่ายน้ำ เมื่อเสร็จสิ้นจากกีฬาว่ายน้ำ ก็จะเข้ามายังจุด Transition Area เพื่อเปลี่ยนอุปกรณ์เป็นจักรยานและอื่นๆ และเมื่อครบระยะทางก็จะต้องกลับเข้ามาใน Transition Area อีกครั้งเพื่อเปลี่ยนเป็นอุปกรณ์สำหรับวิ่งในลำดับสุดท้าย

### อุปกรณ์เบื้องต้นสำหรับการแข่งขัน

๑. ชุดไตรกีฬา ที่ใช้ลงน้ำ ชี่จักรยาน และวิ่งได้ในชุดเดียวกัน
๒. อุปกรณ์ว่ายน้ำ เช่น แวนตา หมวก ที่อุดหู ฯลฯ
๓. จักรยานและอุปกรณ์จักรยาน เช่น ถุงมือ รองเท้า หมวกกันกระแทก กระติกน้ำ แวนกันแดด ที่สูบลม

๔. อุปกรณ์วิ่ง เช่น รองเท้าวิ่ง หมวก

๕. อุปกรณ์อื่นๆ เช่น น้ำเปล่า เกลือเม็ด เกลือแร่ เจลอาหาร ฯลฯ

ไตรกีฬา เป็นความท้าทายอย่างหนึ่งสำหรับคนที่รักการออกกำลังกาย คนที่จะแข่งขันหรือเล่นไตรกีฬาได้ ต้องมีความสามารถในการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อม เตรียมร่างกายและจิตใจอย่างดี มิฉะนั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายและเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งในคู่มือนี้จะกล่าวถึงส่วนประกอบของประเภทกีฬาที่ใช้ในไตรกีฬาต่อไป

เรียบเรียงโดย ร.อ. นิวัฒน์ คำทุมไสย

อ้างอิงจาก

เอกสารของสมาคมไตรกีฬาแห่งประเทศไทย

<https://www.gmlive.com/triathlon-Thailand>

<http://runner-blogger.com/2016/03/triathlon-transition-tricks.html>

<http://www.vrunvrive.com/basic-triathlon/>