

๓ การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทจักรยาน

การแข่งขันประเภทจักรยานถูกจัดไว้เป็นการแข่งขันลำดับที่ ๒ ของไตรกีฬา ซึ่งต้องผ่านการว่ายน้ำตามระยะต่างๆแล้ว และจากนี้ต้องไปจบที่การวิ่งระยะทางค่อนข้างไกล จึงจะครบทั้ง ๓ ประเภท ฉะนั้นการปั่นจักรยานจะอยู่ในจังหวะที่เหนื่อยและใช้พลังงานมาพอสมควร กับต้องออกกำลังให้เหมาะสมเพื่อจะถนอมแรงไว้กับการวิ่ง การศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานก็นับว่ามีความสำคัญ แม้ว่าจะเป็นการแข่งขันที่มีอุปกรณ์ประกอบก็ตาม



แบบจักรยานที่นิยมใช้ในการแข่งไตรกีฬา

การวางตำแหน่งของร่างกายในการปั่นจักรยาน

นักกีฬาจักรยานหลายคนมักพบอาการ ปวดก้น ปวดขา ปวดแขน เมื่อยหลัง เป็นตะคริว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะขาดการเรียนรู้ในเทคนิคทักษะของการวางตำแหน่งของร่างกาย กล่าวคือขณะปั่นจักรยานจะมีตำแหน่งที่สำคัญอยู่ ๓ ที่ คือ

๑ การนั่งอาน ปกติจะนั่งเต็มก้น ระดับของอานที่ถูกต้องจะต้องไม่เงยหรือก้มลง ต้องปรับอานให้ขนานกับพื้นเสมอ การจัดตำแหน่งในการขี่จักรยาน(ทั้งนั่งและยืนปั่น)จะทำได้ง่าย เช่น

- ซี่ขึ้นเขาชันให้เลิกก้นขึ้นไปด้านหน้าเพื่อเพิ่มแรงกดลูกบันได
- ขึ้นเขายาวๆให้เลื่อนก้นกลับมาอยู่ข้างหลัง เพื่อเพิ่มแรงดันลูกบันได
- ทางราบขี่เร็วให้เลิกก้นเลื่อนมาข้างหน้า
- ซี่เสมอให้นั่งเต็มอาน

๒ การวางตำแหน่งของมือขณะขี่ การวางตำแหน่งของมือบนแฮนด์ที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความสบายในการขี่จักรยาน ลดอาการเมื่อยล้าของแขน และลำตัว

- รถจักรยานธรรมดาที่เพียงแต่จับแฮนด์สบายๆ
- รถเสือภูเขาควรจับที่ยางแฮนด์โดยใช้นิ้ว ซี่ และกลาง ตะมือเบรกเอาไว้ตลอดเวลาพร้อมที่จะเบรก หรือชะลอความเร็วเมื่อต้องเปลี่ยนทิศทาง หรือหลบหลีกเครื่องกีดขวางในเส้นทางที่ต้องขี่ผ่าน
- เสือหมอบสามารถวางมือบนแฮนด์ได้หลายแบบ เช่น จับแฮนด์ด้านในสุด (Drop In) จับบนแฮนด์ใกล้ๆคอแฮนด์ จับตรงยางมือเบรก และจับส่วนโค้งของแฮนด์ด้านบน เป็นต้น

๓ การวางตำแหน่งของเท้า เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าวางตำแหน่งไม่สมดุลจะทำให้แรงที่ปั่นสูญเสียไป การติดครีปได้รองเท้าไม่เท่ากัน ทำให้การปั่นลูกบันไดไม่เป็นวงกลม ถ้ามองดูโซ่จะเห็นว่าวิ่งไม่เรียบ

- ถ้าติดครีปสั้น จะทำให้ปวดข้อเท้าเวลาปั่น นานๆไกลๆ เพราะข้อต่อข้อเท้าต้องทำงานหนักคือหมุน จำนวนรอบที่มากเกินไป

- ถ้าติดครีปยาวเกินไป จะทำให้เมื่อยข้อเท้า และรอบขาที่ปั่นได้จะไม่เร็วเหมือนคนอื่น

- ควรติดครีปพอดีกับขนาดของรองเท้าตนเอง

- ถ้าปั่นทางราบควรวางปลายเท้าและส้นเท้า

เสมอกันขณะปั่นลูกบันได

- ถ้าขึ้นเขาให้เข้ดปลายเท้าขึ้นส้นเท้าต่ำลงขณะปั่น

- สปริงที่ให้ออกปลายเท้าลงเสมอ

การออกแรงปั่นจักรยานเพื่อให้ได้แรงกระทำต่อจักรยานสูงสุดนั้น ต้องวางตำแหน่งเท้าให้ถูกต้อง การถีบลูกบันไดที่ถูกต้องนั้นต้องยึดหลักการลักษณะของบันไดถีบธรรมดา นั้นจะครอบคลุมได้แค่ ๑/๓ ของเท้าเท่านั้น โดยแบ่งเท้าออกเป็น ๓ ส่วน

- ส่วนที่ ๑ คือส่วนที่อยู่ปลายเท้าที่เราเขย่งเท้าขึ้นนั่นเอง

- ส่วนที่ ๒ คือส่วนที่สัมผัสกับพื้นในขณะที่เราเขย่งเท้า

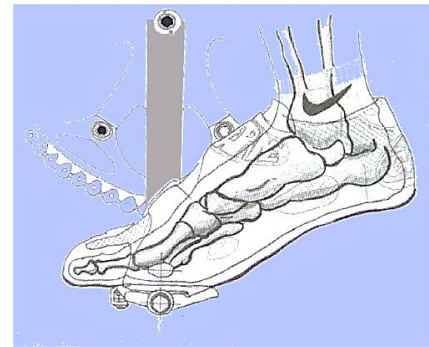
(คือส่วนที่เราต้องเอาไปใช้ในการสัมผัสกับบันไดจักรยาน)

- ส่วนที่ ๓ คือส่วนเท้าตั้งแต่ตอนกลางของฝ่าเท้าจนถึง

ส้นเท้า

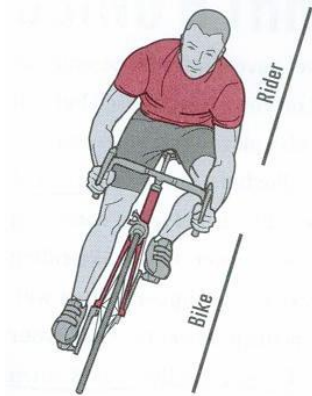
หลักทั่วไปคือ ไม่ใช่ส่วนที่ ๑ ของเท้าปั่นจักรยาน เพราะ

ปลายเท้าประกอบด้วยนิ้วเท้าทั้ง ๕ มีชิ้นส่วนกระดูกที่ค่อนข้างเล็ก ทำหน้าที่แยกจากกัน ไม่มีความแข็งแรงในการกดบันไดจักรยาน และสร้างภาระให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ต้องใช้ส่วนที่ ๒ ของเท้ามาใช้ในการปั่นจักรยาน เป็นตำแหน่งที่จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพราะมีกระดูกที่พร้อมจะรองรับบันไดจักรยานแล้ว ยังเป็นจุดหมุนหรือศูนย์กลางพอดี แต่ถ้าใช้ส่วนที่ ๓ ของเท้าใช้ปั่นจักรยานแล้ว จะทำให้แรงที่ส่งมาต้องสูญเสียไป ทำให้แรงส่งผ่านไปไม่เต็มที่ ผลก็คือเมื่อยเร็วกว่าเดิม และจักรยานก็จะทำความเร็วไม่ได้



ลักษณะการถีบลูกบันไดที่ถูกต้อง

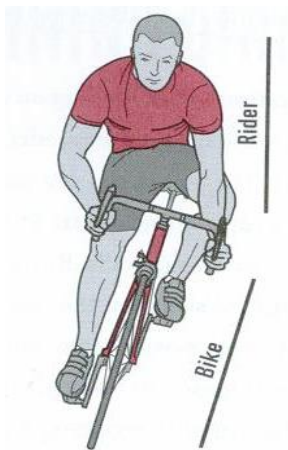
เทคนิคการเข้าโค้ง



LEANING
Wide sweeping turns, esp. left

๑ เทคนิคการเข้าโค้งแบบเอียงตัวเข้า ใช้สำหรับการเข้าโค้งแบบตืดวงกว้าง

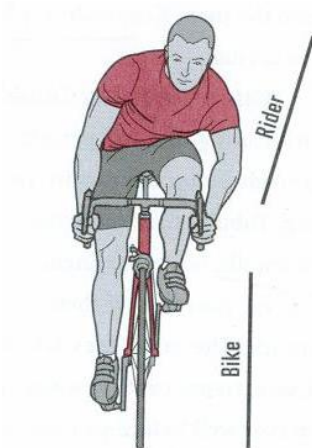
วิธีการ เอียงทั้งตัวและรถเข้าหาโค้งโดยทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนบันไดด้านนอก เอียงเข้าด้านในเข้าหาโค้ง หากโค้งกว้างมากอาจปั่นในขณะที่เข้าโค้งได้



COUNTERSTEERING
Short fast turns, esp. right

๒ เทคนิคการเข้าโค้งแบบเคาน์เตอร์สตีयरริง ใช้สำหรับการเข้าโค้งแบบแคบอย่างรวดเร็ว

วิธีการ ขณะเข้าโค้งให้หยุดปั่น ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่บันไดด้านนอก ยึดแขนด้านในออกให้ตึง (กดแฮนด์ด้านในเหมือนกับดันให้จักรยานเอียงลง) และงอแขนด้านนอก เอียงเข้าด้านในเข้าหาโค้ง ลำตัวตั้งตรง

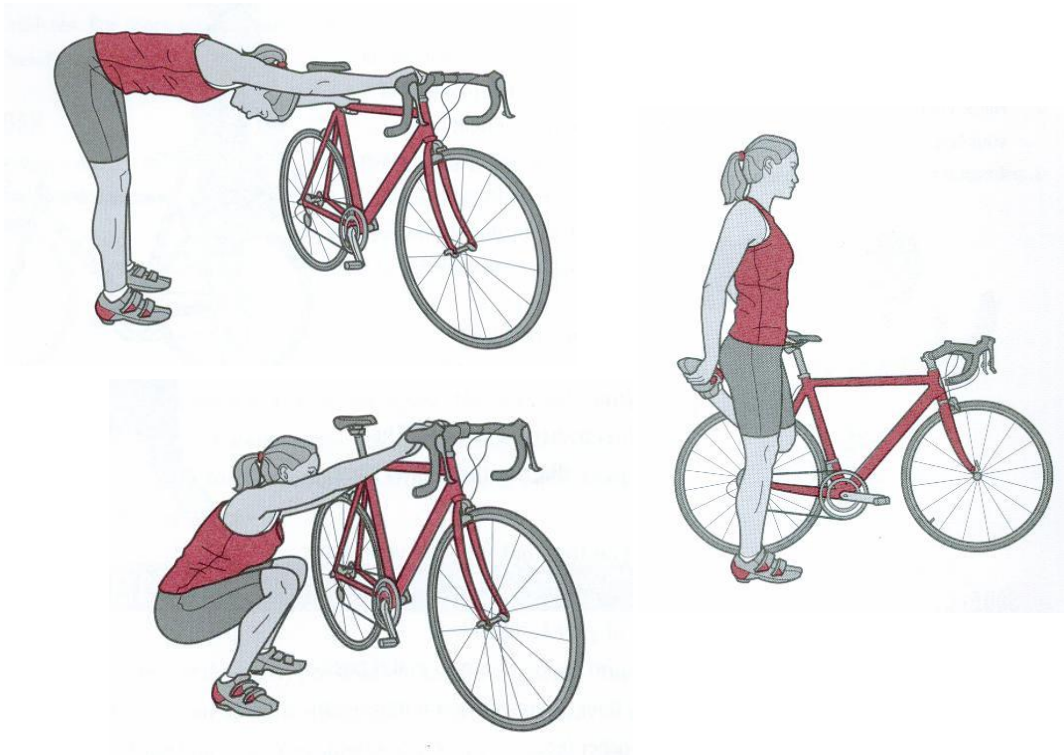


STEERING
Wet pavement or gravel, sand

๓ เทคนิคการเข้าโค้งแบบสตีयरริง ใช้สำหรับการเข้าโค้งที่อาจลื่นเพราะพื้นถนนเปียกหรือมีกรวดทราย

วิธีการ - ให้เบรครถให้ช้าลงก่อนที่จะเข้าโค้ง บังคับให้รถตั้งตรงขณะที่เอียงลำตัวเข้าหาโค้ง เก็บหัวเข้าทั้งสองข้างให้แนบกับตัวรถ

ตัวอย่างท่ายืดกล้ามเนื้อ The Cyclist's Training Bible



เรียบเรียงโดย พ.จ.อ. ไกรฤกษ์ มีแย้ม

อ้างอิงจาก

<http://www.thaimtb.com/forum/viewtopic.php?f=64&t=270637&p=3800344#p3800344>

<http://www.thaimtb.com/forum/viewtopic.php?f=432&t=802573>

The cyclist's training bible