

چگونه حرفه ای رکاب بزنیم ؟



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

چگونه حرفه ای رکاب بزنیم ؟

اگر تا به حال پشت سر یک دوچرخه سار حرفه ای جاده رکاب زده باشید، حتما اهمیت تکنیک را درک کرده اید. پدال زدن، دنده عوض کردن و ترمز گرفتن همه حرکاتی هستند که یک تکنیک خوب را به ارمغان می آورند.

ابزارهای گران قیمت روی دوچرخه های گران قیمت شما را حرفه ای نمی کنند. چیزی که مهم است این است که ببینید حرفه ای ها چه میکنند و چگونه تمرین، تمرین و تمرین میکنند.

تکنیک گاهی به بدن شما ارتباط می یابد. به عنوان مثال تکنیک صعود، مستقیما به وضعیت جسمانی شما مرتبط است و این که چه مدت می توانید دورپای خود را ثابت نگه دارید. از طرف دیگر تکنیک پایین آمدن در شیب ها، به طور کامل در توانایی کنترل دوچرخه خلاصه می شود و به یک تکنیک پیچیده برای رسیدن به بهترین حد مهارت و تاثیر گذاری نیاز دارد. ترمز کردن، دنده عوض کردن و پدال زدن نیازمند تجربه و استفاده درست از عقل سلیمان است. به افراد زنده دوچرخه سواری هنگام رکاب زدن نگاه کنید و به تجربیات آنان گوش دهید. هرچقدر تکنیک های آنان را بیشتر در تمرینات خود جای دهید، به همان اندازه به حرفه ای تر شدن نزدیک میشوید.

تکنیک پدال زدن:

تکنیک پدال زدن، بحث برانگیزترین مسئله است. تعداد زیادی از مربیان دوچرخه سواری با تمام قوا از این جمله حمایت میکنند:

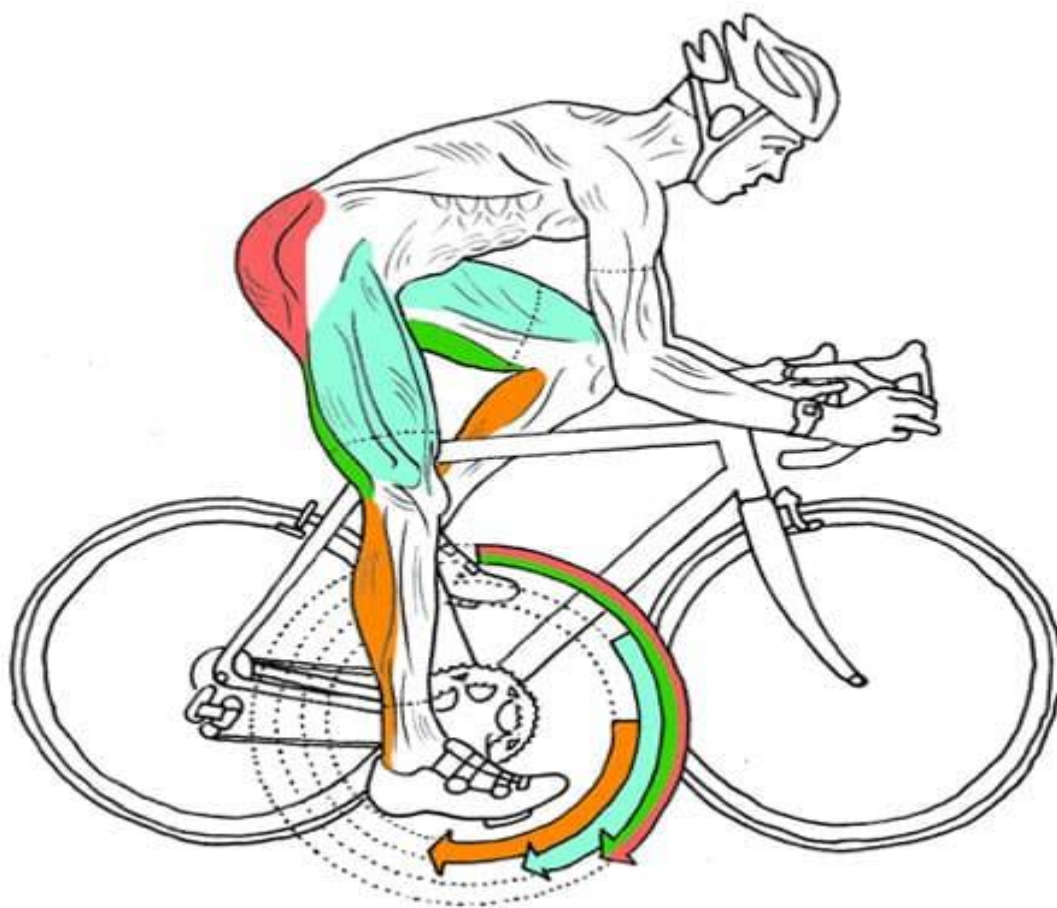
" باید از تمام حرکت پدال ها نهایت استفاده را برد "

و این یعنی بالا کشیدن پدال ها همان اندازه تاثیر دارد که پایین بردن پدال تاثیر دارد. اما بالا کشیدن پدال، نیروی خروجی را افزایش نمیدهد و ممکن است باعث آسیب رسیدن به عضلات شود. بالا کشیدن پدال فشار زیادی را به عضلات زردپی پشت زانو و عضلات جمع کننده باسن وارد میکند. این عضلات برای بالا کشیدن پاها و مقابله با جاذبه زمین هنگام راه رفتن و دویدن طراحی شده اند. پدال

را بالا کشیدن باعث تنگ شدن این عضلات و درنهایت درد در ناحیه کمر و باسن می شود. علاوه بر این ها، رکاب زدن بادور پای 85-90 فرصت کافی را به عضلات نمی دهد تا استراحت کنند و یک گروه از ماهیچه ها را در حالت ریلکس قرار دهد و از گروه دیگر کار بکشد. به عبارت دیگر وقتی پای راست پدال را رو به بالا می کشد، دیگر فرصت کافی برای آماده شدن جهت پایین فشار دادن پدال را ندارد.

بهترین تکنیک پدال زدن چیست ؟

باید همه انرژی را هنگام فشار دادن پدال رو به پایین صرف کرد. در این صورت فرصت کافی برای هر پا آماده میشود تا به اندازه کافی استراحت کند. فشار را از بالاترین نقطه تا پایین ترین نقطه وارد کنید.



توجه داشته باشید که دور پای خود را تا می توانید ثابت نگه دارید و در هر برنامه تمرینی آن را به اندازه 10 rpm بالا ببرید.

✱ این برنامه یک ساعته می تواند برای دست یافتن به تکنیک مناسب پدال زدن کمکتان کند: 10 دقیقه گرم کنید. سپس هر پنج دقیقه و به مدت 10 ثانیه با سبک ترین دنده و نهایت توان اسپرینت بزنید. این کار را به مدت 40 دقیقه انجام دهید. سپس 10 دقیقه بدن خود را سرد کنید. ✱ برنامه 30-30 :

30 ثانیه با بیشترین دورپای ممکن و در سبک ترین دنده پدال بزنید و 30 ثانیه به صورت عادی رکاب بزنید. این کار را ده مرتبه و در چند ست مختلف انجام دهید و بین هر ست، به مدت 10 دقیقه ریکاوری کنید. ✱ تمرین اینتروال:

با دنده ای که ضربان قلب شما را پایین تر از ناحیه 3 نگه میدارد، با دور پای بین 50 تا 60 رکاب بزنید. تمرکز خود را روی پایین فشار دادن پدال ها قرار دهید. انقباضات عضلات باسن، پشت ران ها و دوقلوهای خود را حس کنید. مواظب باشید که حتما در حالت صحیح قرار گرفته باشید و پاشنه هایتان رو به پایین نباشند. این کار را در ست های 10 دقیقه ای انجام دهید.

تکنیک تعویض دنده:

یکی از رایج ترین اشتباهات تازه کاران ، استفاده نا کارآمد از دنده است. وقتی از یک شیب به شیب دیگر حرکت می کنید باید به سرعت دنده را عوض کنید و انرژی گرانبهای خود را هدر ندهید. یک راه مناسب برای پیدا کردن دنده مناسب این است که شما بدانید در اصل دنده ها وسیله ای هستند که به شما کمک می کنند تا دورپای خود را در محدوده 80-90 برای مدت طولانی و طی شیب های مختلف، ثابت نگه دارید.

بالا بردن دورپا، انرژی شما را کاهش داده و باعث افزایش ضربان قلبتان می شود که کاری دشوار است. پایین آمدن دورپا نیز باعث می شود شما نیروی بیشتری به پدال ها وارد کنید و در نتیجه سوخت و ساز بدن شما افزایش می یابد. در حالی که ثابت نگه داشتن دورپا، به شما کمک

می کند تا دوچرخه سواری بهتری داشته باشید.

کلید موفقیت در استفاده صحیح از دنده این است که شما موقعیت های پیش رو را درست پیش بینی کنید. اگر شما به موقع بفهمید که چه چیزی جلوتر انتظار شما را می کشد، مانع است یا سربالایی یا آسفالتی خیس، می توانید دنده مناسب را در ذهن خود مشخص و در موقعیت مناسب آن را اعمال کنید.



تکنیک پایین آمدن :

اصولا هرچقدر مرکز ثقل شما پایین تر باشید، سریع تر از سرپایینی عبور می کنید و کنترل بیشتری روی دوچرخه تان دارید. مانند هر تکنیک دیگری، این تکنیک نیز نیاز به تمرین دارد. هنگام تمرین کردن ، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید .



این نکته را به یاد داشته باشید که باید وجه تمایزی بین تکنیک عبور از سرپایینی و عبور از پیچ قائل شویم.

روی فرمان خم شوید. هرچقدر مرکز ثقل بدنتان پایین تر باشد، کنترل شما روی دوچرخه بهتر و همچنین سرعتتان نیز بیشتر خواهد بود.

- همواره جلوی خود را نگاه کنید . امری آشکار است اما توجه داشته باشید که حوادث هنگام پایین رفتن ، سریع تر رخ می دهند. بنابراین همواره آگاه باشید.
- روی زین، سبک بنشینید. این عمل یک حالت تعلیق خوب به شما میدهد و کمکتان می کند تا به نوسانات موجود در جاده، پاسخی مناسب دهید.
- اگر می توانید به رکاب زدن ادامه دهید. این کار باعث می شود که ضربان قلب شما بیش از حد کاهش نیابد و همچنین پاهایتان گرم می ماند.
- باید بالاتنه خود را نیز گرم نگه دارید. تمام جریان باد با قفسه سینه شما برخورد می کند، پس لباس مناسب به تن داشته باشید.
- قدرت عکس العمل نشان دادن هنگام پایین آمدن از کوه کمتر می شود. بنابراین همواره مراقب فاصله خود با دیگر دوچرخه سواران باشید.

تکنیک صعود :

- همه صعود ها به یک عنصر اساسی نیاز دارند به نام تلاش ؛ اما شرایط دیگری هم باید باشند تا یک صعود عالی را رقم بزنند :
- خودتان را آرام کنید. اگر به سرعت به آستانه ضربان قلبتان برسید فاجعه است؛ چرا که قبل از اینکه به قله برسید، خستگی بر شما غلبه خواهد کرد. با تنظیم دورپای مناسب، ضربان قلب خود را نیز در حالت طبیعی قرار دهید.
- بیشتر اوقات بنشینید؛ مخصوصا اگر وزنتان زیاد است. رکاب زدن در حالت ایستاده در حدود 5 درصد انرژی بیشتری نسبت به حالت نشسته مصرف میکند. وزن خود را به آرامی به سمت عقب متمایل کنید تا بازده رکاب زدنتان بیشتر شود. فقط در صورتی از روی زین بلند شوید که احساس می کنید بدنتان به یک استراحت نیاز دارد و یا وقتی که می خواهید به سمت قله حمله ور شوید.
- بالا تنه خود را سفت نکنید. تمام بالاتنه شما باید نرم باشد تا انرژی هدر نشود.

- از دنده درست استفاده کنید . اغلب دوچرخه سواران مایل هستند از دنده های سنگین استفاده کنند اما در اصل باید دنده را متناسب با دورپا انتخاب کنند تا در یک دورپای راحت قرار گیرند.
- نسبت نیرو به وزن خود را افزایش دهید. هرچقدر این نسبت بالا تر رود ، موفقیت بیشتری نصیبتان خواهد شد.
- عمیق نفس بکشید. دوچرخه سواران معمولاً هنگام صعود ، از نصف ظرفیت شش هایشان استفاده میکنند. این کار دسترسی شما به اکسیژن تازه برای سوخت و ساز عضلات را محدود میکند. پس دفعه بعد که به یک سربالایی رسیدید مراقب نفس کشیدنانتان باشید.



تکنیک عبور از پیچ :

عبور از پیچ ها یک کلید مهم برای موفقیت در یک مسیر سراسیمه است. اگر به درستی انجام شود احساس فوق العاده ای را القا می کند و اگر اشتباه کنید ممکن است آخرین اشتباهتان باشد!

مسلمانان برای دست یافتن به اعتماد به نفس و تجربه لازم، نیاز به تمرینات زیادی است اما همین را بدانید که برای یک پیچیدن عالی، باید نحوه کنترل دوچرخه و همچنین نحوه نشستن مناسب روی دوچرخه را به یاد داشته باشید.

- همواره هنگام پیچیدن، بدن و دوچرخه خود را در یک راستا نگه دارید. بدین معنا که فقط بدن خود را خم نکنید.
- همواره کمی آن طرف پیچ را هم نگاه کنید. در این صورت اگر در سرعت بالا مانعی جلوی شما باشد آن را خواهید دید. باید بدانید که می خواهید از کجا وارد پیچ شوید و از کجای آن خارج شوید.
- پای داخل (پای در جهت پیچ) را خم و پای بیرون خود را کشیده نگه دارید تا وزنتان متعادل باشد. این عمل از برخورد پدال با سطح زمین نیز جلوگیری میکند. دست داخل پیچ خود را کمی بکشید، در حالی که پای سمت دیگر بدنتان نیز کشیده است. این امر کمک میکند که وزن بدن شما به طور مساوی تقسیم شود.
- می توانید به آرامی در قسمت عقبی زین بنشینید و وزن خود را از جلوی دوچرخه بردارید.
- روی زین، سبک بنشینید. در این صورت می توانید در انواع سطوح، عملکردی مناسب داشته باشید
- در حالی که به پیچ نزدیک می شوید، به سرعت موقعیت را ارزیابی کنید. عرض آن چقدر است؟ آیا هیچ مانعی سر راه است؟ آیا اتومبیل یا دوچرخه سوار دیگری در مسیر در حال حرکت است؟ این عوامل تعیین میکنند که تا چه حد می توانید سریع پیچ را رد کنید.
- اگر هوا بارانی است، مطمئن شوید که سرعت خود را به اندازه کافی کم کرده اید. در غیر این صورت با خطر جدی مواجه خواهید شد. همچنین مراقب چاه های فاضلاب و خطوط راهنمایی و رانندگی روی سطح خیابان باشید.

- قبل از ورود به پیچ ترمز بگیرید. به یاد داشته باشید که بهترین زمان برای کم کردن سرعت، موقعی است که هنوز وارد پیچ نشده اید. ترمز گرفتن شدید می تواند باعث افتادن شما شود. پس همواره با نیرویی مناسب ترمز ها را فشار دهید.
- تا می توانید از سمت راست وارد پیچ شوید و همچنین از سمت راست از آن خارج شوید. اما لزومی ندارد داخل خود پیچ نیز از سمت راست حرکت کنید.

تکنیک ترمز گرفتن :

- ترمز گرفتن یک تکنیک بسیار پیچیده است که فقط با تمرین درست می شود. احتمالاً تاکنون به این نکته توجه کرده باشید که دوچرخه تان دو ترمز دارد؛ یکی برای چرخ جلو و یکی برای چرخ عقب. هنگام ترمز کردن بسیار مهم است که از هردوی آنان استفاده کنیم. ترمز جلو تاثیر بیشتری برای متوقف کردن دوچرخه دارد. بسیاری از تازه کاران می ترسند که از ترمز جلو استفاده کنند. در آب و هوای خشک، استفاده بیشتر از ترمز جلو یا حتی فقط استفاده کردن از ترمز جلو در 99 درصد مواقع ریسکی ندارد و سریع تر متوقفتان میکند.
- اما اگر اصطکاک ضعیف باشد، مثلاً در هوای بارانی، ترمز جلو می تواند خطر آفرین باشد. در این شرایط، بیشتر از ترمز عقب استفاده کنید.
- ترمز کردن مناسب را تمرین کنید. این کار تاثیر زیادی روی مهارت شما در کنترل دوچرخه دارد.
- هنگام استفاده از ترمز جلو، دست هایتان را در حالت کشیده نگه دارید تا در برابر فشای ناشی از کاهش سرعت مقاومت کنند.
 - هنگام ترمز گرفتن، وزن خود را به عقب دوچرخه متمایل کنید. با این کار اصطکاک را افزایش می دهید و ریسک پرت شدن از روی دوچرخه را کاهش می دهید.
 - یک تکنیک خوب در هوای بارانی این است که ترمز ها را به آرامی فشار دهید. در این صورت لنت ها آب کثیف جمع شده روی طوقه را پاک میکنند و باعث تاثیر گذاری بیشتر می شوند.

- به عنوان یک قانون کلی همواره به یاد داشته باشید که هیچ گاه ترمز را تا آخر فشار ندهید. مخصوصاً وقتی در گروه در حال رکاب زنی هستید.



ترجمه: محمد یغمایی مقدم

منبع:

Only registered and activated users can see links



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش