

จักรยานเสือภูเขาไฟฟ้าชนิดใหม่ ของคนไทย

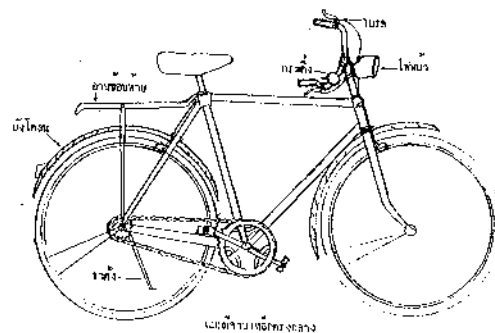
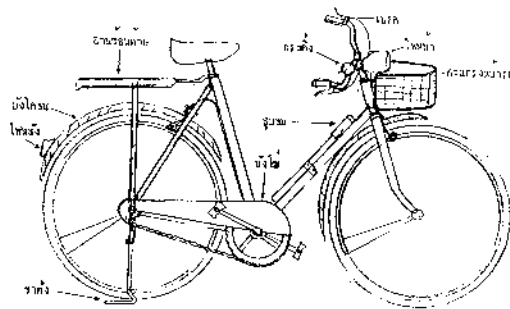
มณฑิร พัวไพบลีย์

การออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานนั้นเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายเพิ่มขึ้นในขณะนี้ โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานที่มีชื่อเรียกว่า 'จักรยานเสือภูเขา' (Mountain Bike) ซึ่งได้ถูกนำเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ 3 ปี มาแล้ว

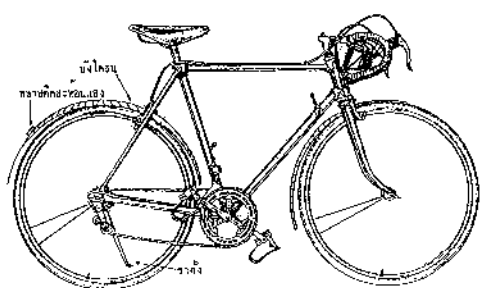
ก่อนที่จะได้กล่าวถึงจักรยานเสือภูเขา จะขอกล่าวถึงจักรยานชนิดต่างๆ ที่มีการขี่ที่กันอยู่ในประเทศไทยไว้เป็นความรู้เบื้องต้นก่อน เพื่อผู้อ่านจะได้เข้าใจถึงคุณลักษณะคุณสมบัติ และความแตกต่างระหว่างจักรยานเสือภูเขา กับจักรยานชนิดอื่น ๆ โดยทั่วไปว่ามีอะไรบ้าง

จักรยานที่ใช้ขี่กันอยู่ในประเทศไทย แบ่งออกได้ 4 ประเภท ดังนี้ (กฤษฎา บานชื่น 2533, 12-14)

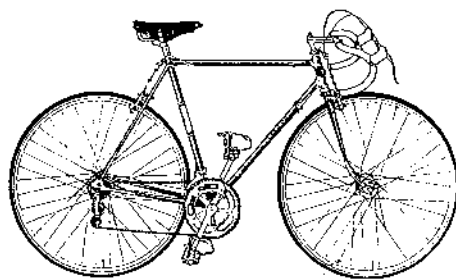
1. **จักรยานธรรมดา** เป็นจักรยานที่คนไทยนำมาใช้ประโยชน์สารพัดอย่างคือ ใช้เป็นยานพาหนะ, ขายเป็นสินค้า, ขี่ออกกำลังกาย, ขี่ชมภูมิประเทศ เป็นต้น จักรยานชนิดนี้เป็นจักรยานที่มีเกียร์เดียว มีน้ำหนักมาก มีบังโคลน ไฟหน้า-หลัง ขาตั้ง บังโคลนชั้นท้าย กระดิ่ง เบรค หรือบางยี่ห้อจะมีแอมป์และตะแกรงหน้ารถด้วย จักรยานชนิดนี้มีอยู่ 2 รูปแบบคือ รูปแบบที่มีคานเหล็กตรงกลางรถ และรูปแบบที่ไม่มีคานเหล็กตรงกลางรถ ดังภาพ



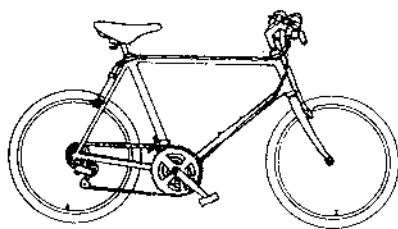
2. **จักรยานเสือหมอบ** เป็นจักรยานที่จัดอยู่ในกลุ่มจักรยานท่องเที่ยว (Touring Bike) มีเกียร์ปรับเปลี่ยนกำลัง-ความเร็ว จำนวน 10-12 เกียร์ มีบังโคลน ขาตั้งและแผ่นพลาสติกสะท้อนแสงติดไว้ตามจุดต่าง ๆ ใช้สำหรับในการออกกำลังกายได้ดี



หญิง ทีมไทม์ไทรอัล ระยะ 50 กิโลเมตร,
บุคคลและทีม แมสสตาร์ท ระยะ 80 กิโลเมตร
(การกีฬาแห่งประเทศไทย , 2535 41-42)



4.จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike or
All Terrain Bike - ATB)



รูปจักรยานเสือภูเขา

จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike)
เป็นจักรยานขับเคลื่อนล่าสุด ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกัน
อย่างมาก เนื่องจากเป็นจักรยานที่สามารถใช้ขับขี่
ได้ทุกสภาพท้องถนนไม่ว่าจะเป็นทางเรียบ หรือทาง
ที่ขรุขระ หินก้นดาน ขึ้นเขา ลงห้วย จึงได้มีการนำ
จักรยานชนิดนี้มาใช้ในการแข่งขันที่เรียกว่า ประเภท
จับชีวิบาก จักรยานเสือภูเขานี้จะมีลักษณะดังนี้คือ

1. มีล้อขนาดใหญ่กว่าจักรยานทั่วไป
2. มีโครงสร้างที่แข็งแรง น้ำหนักเบา โดย

3. จักรยานแข่งขัน (Racing Bike)

เป็นจักรยานที่ใช้สำหรับการแข่งขันกีฬาประเภทกีฬา
จักรยานลักษณะทั่วไปคล้ายจักรยานเสือหมอบ แต่
แตกต่างกันที่ องศาของมุมไดอาน (Seat tube
angle) และมุมไดคอสแตนด์ (Lead tube angle)
และมีฐานล้อ (Wheel base) กว้างน้อยกว่า 39 นิ้ว
ข้อ ที่สังเกตง่าย ๆ คือ ยางรถจักรยานชนิดนี้จะมี
ขนาดหน้าตัดเล็กมากมีน้ำหนักเบา (ทำจากโลหะผสม
หรืออัลลอย (Alloy) โดยทั่วไปไม่เกิน 10 กิโลกรัม
มีเกียร์จำนวน 12-14 เกียร์ จักรยานแข่งขันนี้คน
ไทยนิยมเรียกว่าประเภทเรซซิ่ง (Racing) ใช้สำหรับ
แข่งขันในทางเรียบ โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็น
ประเภทคู่ และประเภทถนน

ประเภทคู่ แบ่งออกเป็นประเภทบุคคล
และทีม

บุคคลชาย ได้แก่ อีลิมีเนชันเรส ระยะ
7,200 เมตร, พอยท์เรส ระยะ 30,000 เมตร, เปอร์ซุท
ระยะ 4,000 เมตร, ไทม์ไทรอัล ระยะ 1,000 เมตร
และสปรินต์

บุคคลหญิง ได้แก่ ไทม์ไทรอัล ระยะ
1,000 เมตร, เปอร์ซุท ระยะ 3,000 เมตร และสปรินต์

ทีมชาย ทีมเปอร์ซุท ระยะ 4,000 เมตร

ประเภทถนน

ชาย ทีมไทม์ไทรอัล ระยะ 100 กิโล
เมตร,บุคคลและทีม แมสสตาร์ท ระยะ 150-200
กิโลเมตร

จะทำมาจากวัสดุที่แข็งแรง และมีคุณภาพสูง เช่น คาร์บอนไฟเบอร์เกรดสูง (วัสดุที่ใช้ทำจรวด) หรือ เหล็กชนิดดำ

3. มีใช้ค้ำพลดแรงกระแทก

4. มีเกียร์ช่วยในการขับขี่ โดยจะมีจำนวน 21 เกียร์ ในอนาคตอาจมีถึง 24 เกียร์การจัดการแข่งขันจักรยานเสือภูเขา ได้จัดการแข่งขันเป็นประเภทต่าง ๆ 9 ประเภท ดังนี้

1. จักรยานเสือภูเขาครอสคันทรี่ (Cross Country) เป็นการแข่งแบบวิบากคือ จะแข่งขันในเส้นทางที่เป็นพื้นที่ขรุขระ ทุกคันدار เช่นขี่ผ่านท้องทุ่ง ผ่านลำธารโดยเริ่มต้นจากจุดสตาร์ทไปตามทางที่กำหนดไว้ แล้ววกกลับมาเข้าเส้นชัยที่เดิม ซึ่งการแข่งขันประเภทนี้เป็นประเภทที่นิยมจัดแข่งขันมากที่สุด

2. จักรยานเสือภูเขาแบบ Point to Point เป็นการขับขี่จักรยานแบบออกจากจุดหนึ่ง ไปสิ้นสุดอีกจุดหนึ่งคือเส้นสตาร์ทและเส้นชัยอยู่คนละจุดกันในการที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเที่ยวชมธรรมชาติไปในตัวด้วย

3. จักรยานเสือภูเขาแบบ UP HILL/HILL CLIMBING การแข่งขันประเภทนี้เป็นการขี่จักรยานขึ้นภูเขา โดยเส้นสตาร์ทจะอยู่ที่เชิงเขา ส่วนเส้นชัยอยู่บนยอดเขา การแข่งขันประเภทนี้ผู้เข้าแข่งขันต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีการฝึกซ้อมมาก่อน เพราะจะต้องต่อสู้กับพื้นที่ที่สูงชันเรื่อย ๆ ขรุขระ และทุกคันدار

4. จักรยานเสือภูเขาแบบ Down hill การแข่งขันประเภทนี้เป็นการขี่จักรยานเสือภูเขาลงจากภูเขา โดยเส้นสตาร์ทจะอยู่ที่บนยอดเขา และเส้นชัยอยู่ที่เชิงเขา

5. จักรยานเสือภูเขาแบบ Observed trials เป็นประเภทที่มีการขี่แบบการทรงตัว ซึ่งผู้ขับขี่ต้องอาศัยทักษะในการขี่อย่างมาก จะมีลักษณะการขี่คล้ายกับนักจักรยานที่ขี่จักรยาน BMX นิยมเล่นกัน

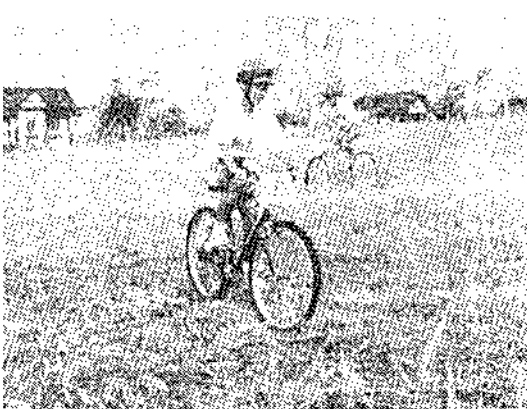
6. จักรยานเสือภูเขาแบบ Dual slalom เป็นการแข่งแบบสลาลอม คือ การขับขี่เป็นลักษณะขับขี่ผ่านเครื่องหมายที่จัดวางในลักษณะสลับฟันปลา หรือตามที่ผู้จัดจะกำหนดผู้ที่สามารถทำเวลาได้ดีที่

สุดจะเป็นผู้ชนะ

7. จักรยานเสือภูเขาแบบ Fun race เป็นการแข่งขันประเภทที่ขับขี่เพื่อความสนุกสนานตามแต่ผู้จัดการแข่งขันจะจัดขึ้น

การแข่งขันทั้ง 7 ประเภทที่ได้กล่าวไปแล้วนั้นเป็นประเภทที่มีการจัดการแข่งขันกันบ่อย ๆ ส่วนอีก 2 ประเภท ที่ยังไม่เป็นที่นิยมจัดการแข่งขันคือ จักรยานเสือภูเขาแบบ Stage race และ จักรยานเสือภูเขาแบบ Scot trials นอกจากนี้ยังมีการนำเอาจักรยานเสือภูเขาไปร่วมเล่นเกมส์ ไล่กระต่ายตัวแสบ (Hash House Harriers) อีกด้วย โดยการเปลี่ยนจากการวิ่งไล่จับมาเป็นใช้จักรยานไล่แทน ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันในกลุ่มนักธุรกิจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศในกรุงเทพมหานครในขณะนี้อย่างมาก (วิระวัฒน์ วัฒนกุล. 2537:7)

จากที่ได้นำเสนอไปแล้ว คงจะทำให้ผู้อ่านได้ทราบรายละเอียด และมีความเข้าใจในกีฬาประเภทนี้ดียิ่งขึ้น และหากสนใจที่จะไปซื้อจักรยานขี่ออกกำลังกายบ้าง ก็ขอแนะนำเกี่ยวกับราคาที่ยาวจำหน่ายกันอยู่ในขณะนี้คือ ถ้าผลิตจากต่างประเทศ ราคาคันละ 20,000 บาทขึ้นไป สำหรับรถที่ผลิตในประเทศไทย ราคาตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปส่วนที่ราคาต่ำกว่า 5,000 บาทนั้น ในขณะนี้ก็มีวางจำหน่ายเช่นกัน แต่มักจะเป็นจักรยานที่มีคุณภาพต่ำคือ มีน้ำหนักมาก, ไม่มีใช้ค้ำพลดแรงกระแทก, มีเกียร์ไม่กี่เกียร์ เป็นต้น



การแข่งขันจักรยานเสือภูเขาประเภทวิบาก

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน ไม่ว่าจะเป็นจักรยานชนิดใด ราคาจะแพงหรือถูกก็สามารถให้ผลประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตได้ดีเช่นเดียวกับการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอ หรือช้า ๆ สลับกับขี่เร็ว ๆ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทาง 4-6 กิโลเมตร ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น หรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้ (ศูนย์วิทยา

ศาสตร์การกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย ม.ป.ป.) แต่ถ้าต้องการจะซื้อจักรยานเพื่อมาร่วมกิจกรรมในการแข่งขันจักรยานเสือภูเขาตามสมัยนิยม ก็คงจะต้องซื้อจักรยานเสือภูเขามาใช้ขี่ นอกจากนี้จักรยานเสือเขายังเป็นจักรยานที่เหมาะสมที่จะขี่มาใช้ขี่ในพื้นที่แถบภาคอีสาน ซึ่งเป็นพื้นที่ราบสูง ทुरกันดาร มีท้องทุ่ง และเนินเขาอยู่เป็นจำนวนมากได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา บานชื่น คู่มือจักรยานเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ระเบียบการกีฬาแห่งประเทศไทย ว่าด้วยระเบียบและกติกาการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 26 กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์ 2535
- วิระวัฒน์ วัฒนกุล 'จักรยานเสือภูเขา, สยามรัฐ, 25 เมษายน 2537 หน้า 7
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, จะออกกำลังกายดี ม.ป.ป.