

با هل دادن کسی ، کسی به قله نمیرسد

وسعت دلتنگی‌هایم به اندازه‌ی همه‌ی راه‌های نرفته و جاهای ندیده است و از همین روست که بخشی از این اندوه را از پس هر سفری از دست می‌دهم اما کونا پایان دلتنگی؟! ... کونا تا پایان نور دیدن همه‌ی راه‌ها و دیدن همه‌ی جای‌ها ! و اگر چه مرگ حقیقتی است تلخ

(تلخ ؟) و همین حقیقت تلخ یا شیرین ، به یاد می‌آورد که فرصت اندک است و جای بسیار ندیده و راه بسیار نرفته مانده . پس تا مجال نفس هست ، بایستی در پیچ و خم کوه‌ها و دره‌ها نفس نفس زد تا آن‌دم که نفس افتد !

غفلت از گره انتهایی طناب : دوحادثه بر اثر غفلت حمایتچی در اتصال انتهایی طناب به کارگاه، بدن و یا زدن گره در انتهایی طناب موجب مصدومیت شدید یک ورزشکار یخنورد و یک مربی غارنوردی گردیده . یکی از مهمترین آموزشهای کوهنوردی نسبت به طناب، اجتناب از رها کردن انتهایی طناب بدون زدن گره ترمز (استاپر) و یا بدون اتصال به بدن و کارگاه میباشد . شاید خروج انتهایی طناب از ابزار حمایت، بزرگترین غفلت و ناآگاهی حمایتچی است که می‌تواند خسارت جبران ناپذیری را نصیب هم طناب او نماید . از آنجایی که بیشترین تاکید در دوره‌های آموزشی گره انتهایی طناب در حالت فرود و یا اتصال دوسرطناب به صعودکننده و حمایتچی در زمان صعود کرده‌ای است، اما بیشترین حوادث در حمایت از بالا (قرقره) رخ میدهد، که طی آن بر اثر کوتاه بودن طناب خطر خروج آن از ابزار حمایت موجب سقوط فرد صعود کننده میگردد. در چنین شرایطی لازم است فرد صعود کننده پیش از اقدام به صعود از اتصال انتهایی طناب به کارگاه و یا صندلی صعود حمایتچی مطمئن گردد. در غیر اینصورت خود نیز در وقوع حادثه بی‌تقصیر قلمداد نمیکردد.

پی نوشت : مناسفانه در حوادث پیش آمده در یک مورد شکستگی استخوان فمور و در مورد دیگر شکستگی سه مهره کمر و همینطور دنده‌های یک مربی حادث گردیده !

تواضع یا ذلت و خواری!

تواضع را به معنای ناچیز شمردن نفس دانسته‌اند در برابر خداوند به اطاعت از لوازم و در برابر مردم به رفتار فروتنانه و رعایت انصاف. باید توجه داشت که تواضع باعث ذلت و خواری و یا تملق و چاپلوسی که از صفات نکوهیده است نگردد. اسلام اجازه نمی‌دهد که کسی به نام تواضع خود را تحقیر کند، و کرامت انسانی خود را پایمال نماید. عالم بزرگ فیض کاشانی در این راستا می‌نویسد: «تواضع مانند سایر صفات اخلاقی دارای دو طرف افراط و تفریط است، و تواضع حد وسط آن، حد بین افراط (تکبر) و تفریط (پذیرش ذلت و پستی) است، آنچه به عنوان تواضع، پسندیده است، همان کوچکی کردن بدون پذیرش ذلت است.

آئین تواضع و فروتنی در دنیای کوهنوردی

روح ورزش ایمان، تقوا و پاکدامنی است و قهرمانان و پهلوانان ماندگار و محبوب در جامعه در طول تاریخ کسانی بودند که در تقویت بعد جسم و روح کوشیدند، هم در زمینه ورزش قهرمانی و هم با اخلاق و روح پهلوانی و فتوت توانستند در دل جامعه رسوخ پیدا کنند و ماندگار شوند. جامعه کوهنوردی نیز از این قاعده مستثنی نبوده بلکه همانطور که در یادداشت‌های قبلی اشاره شد به سبب شرایط خاص حاکم بر این رشته ورزشی، شاید بتوان گفت کوهنوردان، بیشتر در بوته آزمایش قرار می‌گیرند. و تواضع، فروتنی و افتادگی از صفات بارزی است که همواره در مرام و منش پیشکسوتان و بزرگان این رشته ورزشی به چشم می‌خورد.



گامنامه آموزشی ، خبری هم‌نورد

شماره ۱۷ سال پنجم تیر ماه ۱۳۹۶

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

همایش هنگی : یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

ده فرمان «پرفسور» کارل دیم پدر ورزش آلمان ، اصول ورزش را در ده محور تنظیم کرده است که با نام ده فرمان ورزش جوانمردانه مشهور است شامل این هاست . . :

- ۱- به خاطر ورزش، ورزش کن نه به منظور نفع شخصی یا جاه طلبی، به قوانین و دوستان وفادار باش؛ «قوی بودن» جزئی از «خوب بودن» است.
- ۲- ورزش کن تا زمانی که زنده ای و تا هنگامی که قدرت داری ولی مطلع قوانین ورزش باش، در حالی که استقامت و پایداری می‌کنی به وظایف خود آشنا و از آن شاد باش.
- ۳- هنگام ورزش تمام قدرت خودت را صرف کن ولی توجه داشته باش که ورزش همه زندگی نیست، بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می‌کند.
- ۴- هیچوقت مایوس نشو و زمین ورزش را ترک نکن نه هنگام تمرین و نه هنگام مسابقه، ولی بدان که ورزش را با تمام نقاط مثبتش، ارزش یک ساعت مصدوم شدن را ندارد.
- ۵- از زیر هیچ نبردی شانه خالی نکن و با کمال جوانمردی از هر برد تصادفی چشم پوشی کن، سعی کن به جای تشویق تماشاچیان، رضایت وجدانت را بدست بیاوری.
- ۶- قوی ترین حریف را انتخاب کن ولی او را صمیمی ترین دوست خود بدان، فراموش مکن که همیشه حق با مهمان است.
- ۷- لاف مزن و با افتخار پیروز شو، هنگام باخت بهانه نیاور، مهم تر از هر بردی رفتار و برخورد توست.
- ۸- مطیع داور باش بدون کوچک ترین اعتراضی، حتی اگر به نظر تو در قضاوت اشتباه می‌کند.
- ۹- اولین تیریک به حریف برنده ات و اولین تشکر به حریف بازنده ات باید از طرف تو گفته شود. تو اجازه داری برای خودت، تیم و باشکاهت فقط یک آرزو داشته باشی و آن این است: امیدوارم همیشه حریف بهتر برنده شود.
- ۱۰- بدن خودت را تمیز و روحت را پاک نگه دار

زنده بودن حرکتی است افقی از گهواره تا گور ... اما زندگی کردن حرکتی است عمودی از فرش تا عرش... زندگی یک تداوم بی‌نهایت اکنون هاست. ماموریت ما در زندگی " بی مشکل زیستن" نیست " با انگیزه زیستن" است.



توجه توجه: دیواره نوردی همانند سایر رشته‌های ورزش کوهنوردی خطر جانی بدنبال دارد. بدون آموزش و یا تنها رفتن به اینگونه برنامه‌ها میزان ریسک شما را به حداکثر احتمال خود می‌رساند. ورزش در طبیعت ذاتاً خطرناک بوده و آموزش یا استفاده از ابزار مناسب نیز تنها از احتمال رخداد خطر می‌کاهد و وجود خطر هرگز منتفی نخواهد شد .

هنگامی که در طبیعت هستید، تقریباً همه ی آب های در دسترس شما می توانند عامل بیماری باشند. یک منبع آب، حتی در بکرترین منطقه نیز ممکن است با آلاینده های محیطی همچون مدفوع حیوانات و یا گیاهان خاص، آلوده شود، بدون آنکه در ظاهر آن تغییری ایجاد گردد. پس مطمئن ترین راه برای استفاده از آب های موجود در طبیعت، تصفیه ی آنها به روشی مطمئن است. مسلماً بیماری در سفر یکی از عوامل ناخوشایند است که هیچ کس نمی خواهد با آن مواجه شود.

نکاتی که باید مدنظر داشته باشید

برای آنکه انتخاب درستی در میان انواع مختلف تصفیه کننده های موجود در بازار داشته باشید باید این نکات را مدنظر قرار دهید:

۱- فیلتر آب با تصفیه کننده آب متفاوت است

بسیاری تصور می کنند که تصفیه کننده ها و فیلترها تفاوتی ندارند و هر دو کار یکسانی را انجام می دهند در حالی که این طور نیست. فیلترهای آب می توانند آب را از وجود تعدادی از موجودات میکروسکوپی و به ویژه باکتری ها از جمله اشریشیا کلی، سالمونلا، کمپیلوباکتر و شیکلا پاک کنند که به عنوان عواملی بیماری زا در آب شناخته می شوند. این فیلترها توسط یک لایه ی دارای منافذ میکروسکوپی باکتری ها را از آب جدا می کنند. این پوشش منفذدار پس از مدتی که ماده ای صمغ مانند در آن ترشح شود باید تعویض گردد.

تصفیه کننده ها علاوه بر آنکه آبی عاری از باکتری های مضر را در اختیار شما قرار می دهند، آن را از وجود ویروس ها که فیلترها توانایی پاکسازی آنها را ندارند نیز پاک می کنند. فیلترها در تهیه ی آب سالم در مناطقی که عوامل بیماری زا همچون همانیت A، روتاویروس و نورو ویروس در آنها وجود دارد، نقشی اساسی را ایفا می کنند. آنها عناصری شیمیایی مانند ید را در خود دارند تا بتوانند ویروس ها را از بین ببرند. برخی آنها نیز مجهز به اشعه فرابنفش هستند و به این وسیله آب را تصفیه می کنند. نکته ی مهم در هر دو وسیله، استفاده از کربن فعال در ساخت آنهاست. این ماده طعم آب را خوشایند می کند و آلودگی های شیمیایی را نیز از بین می برد.

مثل برنج قهوه ای، کوبی نوا، لوبیا.

زمان بندی وعده های غذایی را در نظر بگیرید. هدف خود را برای بدست آوردن ۲۵-۳۰ گرم کربوهیدرات، ۳۰ دقیقه قبل از جلسه تمرینی قرار دهید.

(یک عدد موز نهایتاً ۲۷ گرم کربوهیدرات دارد)

در طول ۳۰ دقیقه از تمرین، ۲۰ گرم پروتئین مصرف کنید، تا مطمئن شوید که در جریان خون آمینو اسید کافی وجود دارد. این امر از تخریب عضله جلوگیری می کند و باعث دوام قدرت می شود.

سه انس از سیته ترکی خلودا، ۲۲ گرم و ۱/۲ فنجان توفو خلود ۲۰ گرم پروتئین دارد. همچنین ۲ عدد تخم مرغ خلود ۱۴ گرم پروتئین دارد.

از مصرف چربی ها، پیش از تمرین پرهیز کنید آن ها دیر هضم هستند و ممکن است باعث مشکلات معده در حین تمرینات سخت باشند.

اگر شما خوب غذا بخورید و غذای شما وعده ای باشد با نسبت های متعادل بین پروتئین، چربی و کربوهیدرات یک یا دو ساعت قبل از تمرین، شما نیازی به مکمل سوخت پیش از تمرین (pre-workout fuel) ندارید. اگر زمان تمرین شما بیش از ۲ ساعت از وعده غذایی که خورده اید فاصله دارد و یا اگر تمرین شما مدت زمان زیادی را به خود اختصاص می دهد، ۳۰ دقیقه قبل از تمرین یک اسنک کربو-پروتئین بخورید.

هر چقدر بیشتر تمرین کنید، تغذیه بیشتری نیاز دارید تا سطح انرژی در شما متعادل بماند.

وقتی صحبت از تغذیه مناسب می شود، دوباره بهترین عملکرد و رژیم غذایی، به مباحث و نظرات و تحقیقات زیادی که در دسترس عموم قرار دارد می رسم. برای مدت بیش از ۲۰ سال من رول کوبی های زیادی انجام دادم، کوهنوردی کردم، به صورت نیمه حرفه ای تنیس بازی کردم و در مسابقات سه گانه زیادی شرکت کردم و در تمام این مدت مشغول بررسی این بودم که چه نوع تغذیه ای باعث افزایش عملکرد می شود و چه نوع از آن تاثیری ندارد و یا تاثیر منفی دارد.

در پنج سال گذشته به ورزشکاران زیادی در تنظیم بهینه تغذیه شخصیشان کمک کردم، از سنگنوردان اسپرت که خود را برای مسابقه آماده می کردند تا کوهنوردانی که برای برنامه های اکسپدیشن طولانی مدت آماده می شدند.

حقیقت این است که تغذیه یک امر به شدت فرد گرایانه است، اما پیروی از این راهنمایی ها شما را در مسیر رسیدن به بهترین عملکرد قرار خواهد داد.

پیش از سنگنوردی

شدت و مدت زمان تمرین را در نظر بگیرید. شما نمی خواهید در حین سنگنوردی احساس ضعف و یا بیش از حد سنگینی کنید. برای سنگنوردی در زمان کوتاه و شدت زیاد مثل بولدرینگ، با کربوهیدرات های ساده مثل میوه خشک موز، سوپ جو فوری، شیربرنج یا سیب زمینی شیرین سوختگیری کنید.

برای جلسات طولانی تر سنگنوردی با شدت کم تر مثل آلپاین کلایمینگ و برای داشتن یک انرژی ممتد، کربوهیدرات هایی استفاده می شوند که دیرتر می سوزند،

در کوهنوردی ضرب المثلی است که می گوید: " هر گام کوهنورد، هم وزن زندگی اوست ". یا اینکه " لحظه ای

که به آن احترام نگذاری تو را می کشد ". با این معنی که در کوهنوردی باید شخص حواسش در هر لحظه به هر گامی که

برمی دارد باشد، چه بسا یک گام اشتباه باعث سقوط و به قیمت جاننش تمام شود.

در زندگی هم تصمیم و انتخاب شخص است که ماهیت او را می سازد و شکل می دهد، و مانند گامی است که در

کوهنوردی برمی دارد، همواره باید مراقب باشد که انتخابهای درستی داشته باشد و دچار غفلت و خودفراموشی نگردد، که

چه بسا یک انتخاب اشتباه مسیر زندگی او و آیندگاننش را تغییر دهد.