

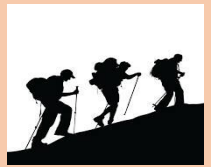


گاهنامه آموزشی، خبری همنورد

شماره ۲۴ سال ششم مرداد ماه ۱۳۹۷

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

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



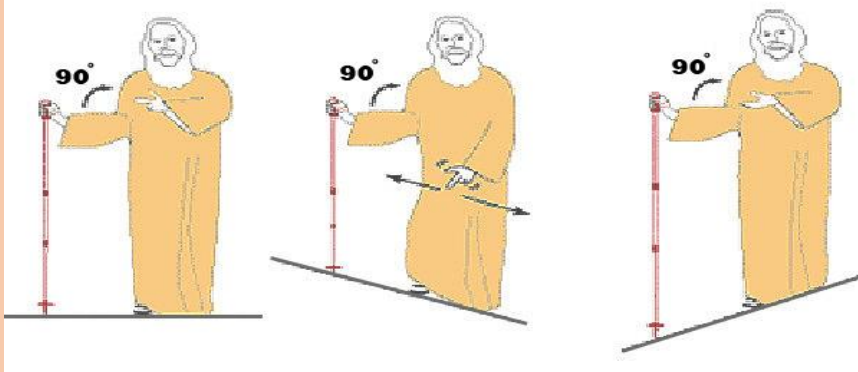
تفاوت ساختاری مفهوم کوهنوردی و کوهپیمایی

امروزه بهره گیری از لغت کوهنورد به نوعی تبدیل به تعریفی انبوه گردیده است، بدین معنا که می توان گفت تقریباً تمام جامعه شهری که به کوهستان مراجعه می کنند به عنوان کوهنورد شناخته می شوند و این فارغ از نگاه افراد به کوه و ورزشهای کوهستانی می باشد.

این در حالیست که تفاوت کلیدی بین کوهپیمایی و کوهنوردی در ریسک می باشد. در واقع این خطر کردن یا ریسک میباشد که مرز کوهپیمایی به عنوان یکی از ساده ترین ورزشها با کوهنوردی به عنوان یکی از دشوارترین ورزشها را مشخص می نماید.

ترکیب کوهنوردی به شدت وابسته به یادگیری، کسب تجربه و نگاه دانشی به ورزشهای کوهستان است و طی منحنی تجربه به شدت وابسته به تلاش پله پله کوهنورد است. در حالی که کوهپیمایی می تواند به صورت گروهی انجام گیرد. امروزه کوهنوردی در جهان به شدت به سوی تیم های بسیار کوچک و یا صعود های سبکبار گرایش یافته است.

در واقع می توان گفت با ترکیب دانش گرای، مدیریت ریسک و سیر تجربی اکثر فعالیتهای موجود از جر که کوهنوردی خارج گردیده و در کوهپیمایی جای می گیرند.



هدایت و سرپرستی صحیح گروه

هدایت و سرپرستی صحیح گروه در برنامه های کوهنوردی از حوادث کوهستان می کاهد

اجرای برنامه های طبیعت گردی و کوهنوردی از اصول و قواعد خاص خود پیروی می کند.

یکی از بخش های با اهمیت در برنامه های گروهی هدایت و

سرپرستی صحیح گروه می باشد که از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

یک برنامه موفق و کار آمد، مستلزم داشتن سرپرستانی است که قابلیت

برنامه ریزی و طراحی و نظارت مناسب هستند، تا چنانچه مشکلی

قبل، حین اجرا و حتی در پایان برنامه به وقوع بپیوندد قادر خواهد بود با تصمیمات مناسب و بجا مانع از قوت گرفتن مشکلات شده و تیم

به سلامت موفق به اجرای برنامه شود.

وقتی برنامه ای برای گروهی برنامه ریزی می شود، منظور شگستن رکورد نیست بلکه هدف آنست که نخست برنامه به بهترین نحو انجام

شده و سپس سعی شود تا آنجا که ممکن است از صرف نیروی زیادی که سبب فرسودگی و خستگی می شود جلوگیری بعمل آید.

در روش هدایت گروه در کوهستان، باید حساب احتمالات را همواره

در نظر داشت، هیچ چیز بصورت مطلق قابل پیش بینی نیست و تنها

تجربه است که به کوهنورد و سرپرست اجازه می دهد که سختی و

خطر را پیش بینی کرده و صحیح ترین راه حل را انتخاب نماید تا با کمترین خطر به هدف برسند.

مصرف تخم مرغ در صبحانه، اشتباه رایج کوهنوردان قبل از صعود

▲ عده ای از کوهنوردان که همیشه در صبحانه خود تخم مرغ استفاده میکنند و بنا به عادت از این ماده غذایی در صبحانه در کوهستان قبل از صعود خود نیز استفاده میکنند که این یک اشتباه بزرگ و رایج در کوهنوردیست!

تخم مرغ از دسته غذاهای دیر هضم به حساب می آید و در طول روز زمان ماندگاری آن در معده زیاد است، در صورتی که معده یک کوهنورد در حال صعود نباید در زمانی زیاد مشغول کار شدید باشد، گاهی کوهنوردان قبل از رسیدن به مرز ارتفاع ۳۵۰۰ متر دچار حالت تهوع میشوند که تصور میکنند مربوط به ارتفاع زدگیست، البته دقیقاً همین است قافل از اینکه مصرف موادی که در صبحانه خود استفاده کرده اند میتواند باعث حالت ارتفاع زدگی در چنین ارتفاعی باشد،

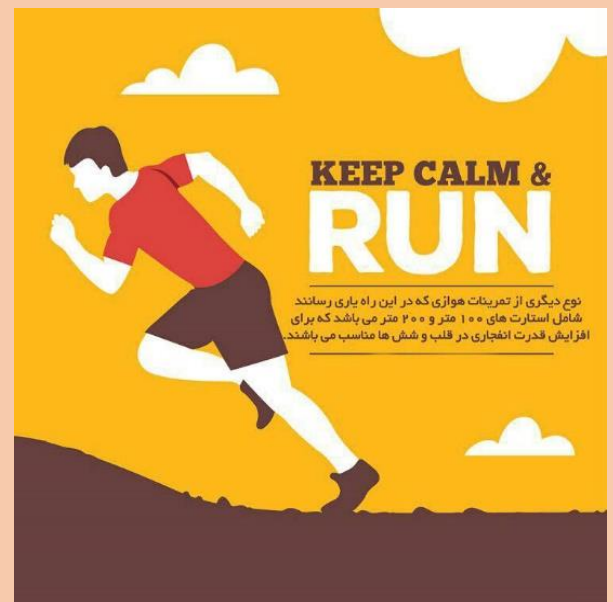
مصرف تخم مرغ غذایی چرب و اکثر مواد غذایی دیر هضم قبل از صعود نه تنها کمکی به کوهنورد نمیکند بلکه مقداری از انرژی وی که باید صرف صعود شود را به کار برد بالای معده اختصاص خواهند داد! همچنین کارگرد بالای معده که روند صعود فرد را دچار اختلال میکند و وجود غذاهای ماندگار در معده در ارتفاعات بالای ۳۵۰۰ متر و حتی ۳۰۰۰ باعث ایجاد حالت ارتفاع زدگی نیز میشوند،

بنابراین توصیه میشود در صبحانه های خود قبل صعود از تخم مرغ و غذاهای دیر هضم پرهیز کنید و مواد قندی و با سرعت هضم بالا استفاده کنید،

مصرف چای همراه با خرما، بیسکویت، نان، شیره انگور و کشمش، عسل، مربا همچنین (حلوا شگری به میزان کم) و موادی از این قبیل میتواند جایگزین مناسبی برای صبحانه کوهنورد قبل از صعود باشد و بهتر است مواد غذایی دیر هضم مثل تخم مرغ را در فرودها و پایان برنامه استفاده کرد...

غارها، جلوه گاه های دیگری از تنوع ساختاری زمین، و مکان هایی متفاوت با محیط مانوس سطح سیاره هستند که می توانند ما را به شناختی دیگر گونه از این جهان راز آمیز رهنمون شوند. از روزنه ی غارها است که می توانیم به حفره ها و دالان های پیچ در پیچ لایه های زیرین زمین راه یابیم و پدیده های شگفت انگیز ژرفاهای آن را ببینیم. غارپیمایی، فرصتی است برای کشف؛ امکانی برای شناخت؛ و راهی برای کاوش جهان تاریک درون این سیاره که دانسته هایمان از آن بسیار کم تر از آن چیزی است که از آسمان و کهکشان ها می دانیم.

غارها از شگفت انگیزترین و دبدنی ترین مخلوقات پروردگار است که حاصل هزاران و شاید میلیونها سال فعالیت زمین میباشد



KEEP CALM &
RUN

نوع دیگری از تمرینات هوازی که در این راه یاری رسانند شامل استارت های ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر می باشد که برای افزایش قدرت انفجاری در قلب و شش ها مناسب می باشد.

نبايدهای کوهنوردی

- دانشگاه Kun Shan با بررسی و تحقیقات متوالی اقدام به انتشار مقاله‌ای نموده که در آن به برخی قواعد و قوانین لازم برای برنامه‌های کوهنوردی توأم با امنیت و بی‌خطر پرداخته است. مطالعه این مقاله کوتاه هم برای کوهنوردان و هم برای سرپرستان و راهنمایان محترم خالی از لطف نیست:
- هرگز به دنبال یک راهنما و سرپرست که فاقد حس مسئولیت و نیز فاقد تجربه لازم است به کوهستان نروید.
 - هرگز با یک گروه و نیم کوهنوردی که بیش از یک سوم آنها را افراد مبتدی تشکیل می‌دهند به کوهنوردی نپردازید.
 - هرگز اجازه ندهید فردی که فاقد مسئولیت و هنر برنامه‌ریزی و فعالیت در کوهستان است عهده‌دار امور گروه کوهنوردی باشد.
 - برنامه‌ریزی گروه باید کامل و بی‌نقص بوده و تمامی اعضای گروه از آن اطلاع کافی داشته باشند.
 - همیشه در آمادگی بدنی مناسب به سر ببرید و مهارت‌های کوهنوردی را بیاموزید، به روز باشید و مقاله‌ها، کتاب‌ها و مجله‌های کوهنوردی را مطالعه کنید.
 - ابزار و تجهیزات کافی و همچنین غذای کافی و مناسب هر برنامه همراه داشته باشید.
 - بیش از اجرای برنامه از سلامتی خود مطمئن شوید، بویژه افراد میانسال و بالاتر باید به این نکته توجه داشته باشند.
 - از نقطه شروع و پایان برنامه خود، خانواده، نیروهای امداد و نجات را مطلع کنید.

لباس تنگ را در کوهنوردی نپوشیم.

❖ بارها شاهد این بوده‌ام که در هنگام صعود قله به کوهنوردانی برخورد کرده‌ام که در یک هوای خوب تمام البسه خود رو به تن کرده‌اند و نمیتوانند راه بروند... خستگی شدید، دمای بالای بدنشان مشخص کننده هست که بسیار کلافه شده‌اند.

❖ کوهنوردان عزیز یک کوهنورد چند لایه البسه نیاز دارد.

۱- البسه زیر هیمالیا نوردی (شرت و تاپ زفانه)

۲- البسه بیسی یا لایه اول

۳- البسه پلار

۴- البسه وندستاپر

۵- البسه ایونت

۶- البسه سی پر

❖ در مورد لایه زیر و بیسی اکثراً کوهنوردان لباس تنگ انتخاب میکنند. که لازم هست بدانید این البسه تنگ عفونت‌های شدیدی برای کوهنوردان دارد خصوصاً بانوان و موجب عفونت‌های قارچی میشود؛ شلوار و شرت تنگ مانع تبخیر میشوند و وقتی ناحیه تناسلی مرطوب باشد احتمال عفونت‌های قارچی از قبیل (کاندیدایاز) بیشتر میشود و علاوه بر این عفونت‌های میکروبی ناحیه مقعد در محیط مرطوب میشود و از طرفی شلوار و پیراهن، جذب و تنگ باعث سایشی با ریشه موها دارند خصوصاً موهایی که از قبل اپلاسیون شده‌اند و کوتاه هستند، گاهی باعث عفونت ریشه که اسم این نوع عفونت همان جوش چرکی یا (فولیکولیت) میباشد.

▲ توجه ▲

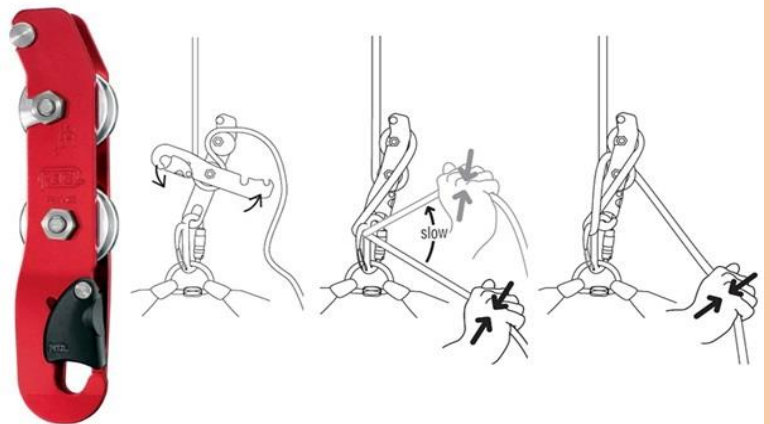
از البسه زیر غیر استاندارد مثل لباسهای نخی و گیاهی و پلاستیکی استفاده نکنید چون به مشکل رطوبتی بر میخورید.

❖ البسه تنگ حرکت را دشوار میکند.

❖ تنگی البسه موجب گرما میشود و در ارتفاع موجب خواب الودگی میشود.

❖ البسه تنگ بعد از ۶ تا ۸ ساعت جریان خون را مختل میکند و در طولانی مدت ایجاد خستگی و کوفتگی و خارش شدید به همراه دارد.

❖ کوهنوردان عزیز شما از البسه راحت استفاده کنید و دمای بدنتان در هنگام صعود نباید افزایش و کاهش پیدا کند. پس دقت کنید و اطلاعات خودتان را در مورد البسه کوهنوردی بیشتر کنید.



فواید کوهپیمایی برای بدن

- بهبود وضعیت قلب و ریه
- کاهش خطر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲
- بهبود تناسبات عضلانی
- کاهش خطر سکته قلبی
- کنترل وزن با سوزاندن حداقل ۴۰۰ کالری در ساعت
- کاهش خطر سرطان سینه و رحم

آشیما شیاشی: ذهن و روح نیرومند و آرام داشته باش، چه در سنگنوردی و چه در زندگی ات...

چگونگی آمادگی در ورزش کوهنوردی

چون ورزش کوهنوردی مستقیماً با سیستم قلب و عروق ورزشکار ارتباط دارد از این رو ما باید در حله اول در بالا بردن استقامت قلب و عروق تلاش کنیم. فعالیت هایی که هر هفته در کوه انجام می دهیم کافی نبوده بلکه باعث عواملی از قبیل تمرین زدگی، تحلیل عضلات، آسیب دیدگی، کوفتگی عضلات، گرفتگی عضلات، آسیب های جزئی و کلی در قسمت کمر، زانو و مچ پا که شایع ترین آسیب ها در کوهنوردی است دچار شوند.

کوهنوردانی که می خواهند با بدنی آماده و به دور از آسیب دیدگی فعالیت مستمر داشته باشند:

۱- دویدن با شدت متوسط در دو تایم ده دقیقه ای در سالن یا هوای آزاد (هر هفته دو یا سه بار)

۲- دوچرخه سواری: یک روز در میان با ۵ یا ۶ کیلومتر راندن علاوه بر تقویت قلب و عروق باعث تقویت عضلات چهارسر ران، کشاله ران، ساق پا و عضلات پستی می شود که همیشه عملکرد این عضلات در کوهنوردی محسوس است.

۳- شنا: چون برخی از افراد شنا را به صورت تفریح انجام می دهند باید در نظر گرفتن زمان و یا مسافت باشد یعنی کوهنورد باید دو تایم ۷ دقیقه ای یا مثلاً در مجموع بتواند در یک وعده شنا بیش از هزار متر را شنا کند.

بازگشت به حالت اولیه: این مسئله مهمی در ورزش بخصوص در ورزش های زمان بر می باشد که با انجام ریکاوری یا همان فعالیت هایی که باعث می شود که بدن به حالت اولیه برگردد.

فواید ریکاوری:

۱- بازگشت کل بدن به حالت اول.

۲- جلوگیری از آسیب های متعدد در بدن.

۳- ایجاد آرامش و تنظیم ضربان قلب.

۴- جلوگیری از انباشت اسید لاکتیک (که همان خام شدن و کوفتگی عضلات است که در بین کوهنوردان رایج است) در عضلات.

۵- آمادگی و سر حال نگه داشتن بدن برای صعود های بعدی.

فعالیت هایی که می توان با آن ریکاوری انجام داد:

۱- انجام کشش های آرام بعد از صعود.

۲- رفتن به سونا، جگورزی، راه رفتن در آب.

۳- پیگیری تمرینات دویدن با شدت کم.

۴- مصرف غذاهای پروتئینی برای جلوگیری از تحلیل عضلات.

۵- مصرف مایعات بیشتر

پیشاپیش، حتماً اطلاعات دقیقی از وضعیت هوای منطقه طی مدت اجرا کسب کنید.

به هیچ عنوان احتیاط و دقت را در طول اجرای برنامه فراموش نکنید.

بین اعضای یک گروه هرگز نباید فاصله واقع شود، باید در حد معقولی از فاصله و ارتباط با یکدیگر باشید.

به محض اینکه مسیر را کم کردید به محل اصلی و ابتدایی بازگردید و یا مکان مناسب و اضطراری برای استراحت و تجدید قوا و حفظ انرژی بیابید.

هرگز در دره ها و کوهستان بدون وجود مسیر مشخص و پاکوب عبور نکنید، در غیر اینصورت امکان سقوط افراد مبتدی وجود دارد.

در تمام طول اجرای برنامه منبع آب خود را پر نگه دارید.

برگزاری جلسه بعد از اجرای برنامه برای بررسی نحوه اجرای برنامه و تأمین امنیت در برنامه های آتی امری واجب است.

هرگز مقادیر زیادی آب را یکجا ننوشید زیرا با افزایش تعریق موجب ایجاد حس خستگی در شما خواهد شد.

برای گرم کردن و گرم نگه داشتن بدن هرگز تا حد تعریق بدن پیش نروید.

اگر دچار سرماخوردگی هستید، در زمان های کوتاه و بصورت متوالی استراحت کنید.

همواره وسایل و ابزار ارتباطی همچون بیسیم، تلفن همراه و باتری های اضافی همراه خود داشته باشید.

حفظ دمای طبیعی بدن، کنترل تغییرات خلق و خو و رفتاری خود و اعضای گروه در مواجهه با خطر و استرس بسیار حائز اهمیت است.

تورا تا قله خواهیم برد

تا آنجا که یاد لحظه های با تو بودن هست

تا آنجا که هرگز نیست اوج دیگری جز تو

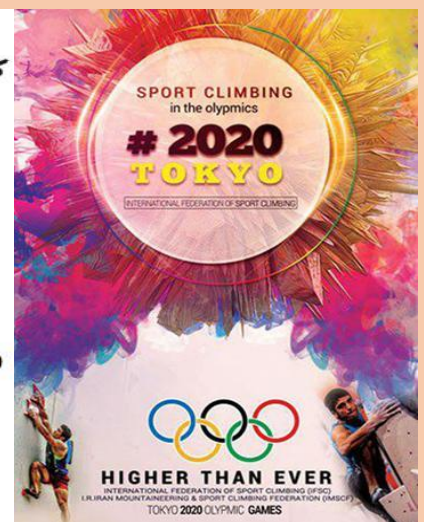
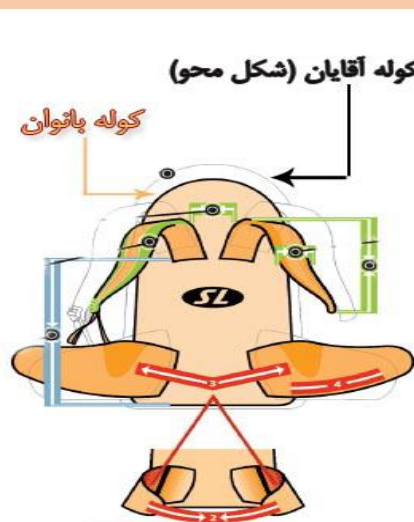
تورا تا قله خواهیم برد

به یاد مهربانی های چشمانت که می خوانند رفتن را

به کشف راه های کم

به قعر دره های سرد

به اوج انتهای کوه



فواید کوهنوردی برای بانوان

بانوان به دلیل آناتومی خاصی که از نظر استخوان‌ها و عضلات دارند، نسبت به مردان بیشتر نیازمند پرداختن مستمر به برخی ورزش‌ها از جمله کوهنوردی و پیاده روی هستند، چراکه مقدار آب و چربی در بدن بانوان به طور طبیعی ۱۵ درصد بیشتر از آقایان است...

بانوان به دلیل آناتومی خاصی که از نظر استخوان‌ها و عضلات دارند، نسبت به مردان بیشتر نیازمند پرداختن مستمر به برخی ورزش‌ها از جمله کوهنوردی و پیاده روی هستند، چراکه مقدار آب و چربی در بدن بانوان به طور طبیعی ۱۵ درصد بیشتر از آقایان است. همچنین به دلیل مسائل ناشی از بارداری و زایمان، مقداری از کلسیم بدن آنها به جنین منتقل می‌شود و این موضوع زمینه ابتلای آنها به مشکلات استخوانی و آرتروز را در میانسالی فراهم می‌کند.

همچنین به علت کم تحرکی بانوان درصد ابتلا به چاقی در آنها بیشتر از مردان است. به این منظور و برای پیشگیری از یوکی استخوان و دردهای عضلانی در سال‌های پس از دوره جوانی ضرورت دارد که بانوان از سنین جوانی با ورزش‌هایی که سیستم اسکلتی آنها را مستحکم‌تر و مقاومت بدنشان را نسبت به بروز برخی از بیماری‌ها بیشتر می‌کند، همگام شوند.

کوهنوردی یکی از مهم‌ترین ورزش‌هایی است که می‌تواند سیستم عصبی و اسکلتی بدن بانوان را تقویت و مقاوم کند، زیرا در جریان کوهنوردی میزان بازدهی قلبی افزایش می‌یابد و مقدار خون در عضلات را ۲۰ برابر افزایش می‌دهد که همین موضوع سبب می‌شود که در آغاز، چربی‌های زیرجلدی و سطح روده‌های آنان جذب و از طریق تولید حرارت و تعرق از بدن خارج شوند و سپس ذرات چربی که درون عروق رسوب می‌کند حرکت کند و این روند احتمال بروز بیماری‌هایی چون ازدیاد چربی خون، فشار خون یا بیماری تفرس را به حداقل می‌رساند.

در این صورت به وضوح در می‌یابیم که در اثر استمرار ورزش و کوهنوردی علاوه بر اینکه همه چربی‌های اضافی رسوب شده در بدن تجزیه می‌شوند و از بین می‌روند، تعدادی عروق جدید نیز در عضلات آنان ایجاد می‌شود که خون رسانی و انتقال اکسیژن به همه نقاط بدن را تسهیل و کوهنوردان را شاداب، پرتحرک و تندرست می‌کند.

نکته مهمی که نباید فراموش شود این است که برای دستیابی به ثمرات مفید کوهنوردی باید این ورزش را به طور مستمر انجام دهید و اگر در برخی از هفته‌ها به دلایلی قادر به کوهنوردی نبودید از طریق پیاده‌روی در پارک‌ها و مسیرهای خیابان، سعی کنید برنامه ورزشی خود را حفظ کنید یا اینکه با نرمش‌های روزانه در صبح و عصر به تقویت عضلات خویش بپردازید. تمرینات سنگین ورزشی به ویژه تمرین با وزنه‌های سنگین برای بانوان به هیچ عنوان تجویز نمی‌شود؛ در مقابل هفته‌ای یک بار رفتن به سونا و شنا کردن در استخر، تأثیر ورزش بر اندام‌ها را دو چندان می‌کند. باید به این نکته هم توجه داشت که همیشه ورزش در کنار تغذیه درست جواگوست، پس داشتن یک برنامه غذایی متناسب با اقتصاد و رژیم خانواده اقدامی بسیار مفید تلقی می‌شود. در این میان می‌توانید ساعتی هم دوچرخه سواری یا از دستگاه دوی ثابت (تردمیل) استفاده کنید.

بهترین برنامه

بهترین برنامه کوهنوردی این است که کوهنورد، ماهانه یک بار به ارتفاعات بالای ۳ هزار متر (در هوای رقیق) و در حد فاصل هر ماه نیز در ایام تعطیل به تپه‌ها و کوهپایه‌ها صعود کند، زیرا در جریان کوهنوردی از انتهای اعصاب سمپاتیک مقادیر زیادی هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین ترشح می‌شود که در تنظیم گردش خون در عروق و پمپاژ قلبی نقشی بسزا دارند و از طرفی دیگر هورمون‌های تسکینی زیادی نیز ترشح می‌شود که آنکفالین، آندورفین و سروتونین نام دارند.

این هورمون‌ها با اثرات ضد درد و ایجاد طراوت و شادابی خود سبب می‌شوند کوهنوردان در همه ایام دارای چهره بشاش و خندان و اراده‌ای استوار و آسایشی فراتر از دیگران باشند. در مواقع خطر مغز به صورت خودکار هورمون آدرنالین را به مقدار زیاد تولید می‌کند و این در ورزش‌هایی نظیر سنگنوردی، یخ نوردی، ورزش‌های پروازی و هیجانی به مراتب بیشتر است.

در آمارهای پزشکی که از تحقیقات دانشمندان به دست آمده کاملاً ثابت شده است بانوانی که در طول زندگی علاقه‌مند به ورزش بوده و تمرینات مداوم ورزشی را به صورت‌های مختلفی انجام داده‌اند، دارای ۳۰ درصد طول عمر بیشتر نسبت به زنانی بوده‌اند که کمتر تحرک داشته و در نتیجه چاق و کم تحرک شده‌اند. همچنین بر اساس نتایج همین تحقیقات، بروز بیماری‌های روحی و روانی و آترواسکروز عروق کرونر قلب، دیابت، فشار خون و آرتروز اندام‌های بدن و بیماری‌های گوارشی، در زنان ورزشکار نادر است یا اصلاً مشاهده نمی‌شود.

در عوض در زنانی که از تحرکات ورزشی دوری جسته‌اند و تمایل به زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی را دارند یا اینکه آلوده به سیگار و سایر مواد افیونی و الکل هستند، میزان شیوع بیماری‌های ذکر شده بسیار فراوان‌تر از زنان ورزشکار و پرتحرک است، زیرا در این گروه از بانوان مکانیسم تعادلی بین هیدرات‌های کربن، کلسترول، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها مختل می‌شود و حرکات دودی روده‌ها نیز به کندی صورت می‌گیرد و آنان را به بیماری قلبی - عروقی و گوارشی سوق می‌دهد.

بر همین اساس تأثیرات شگرف کوهنوردی بر نیمی از قشر فعال جامعه یعنی بانوان که معمولاً چه شاغل و چه خانه دار از تحرک کمتری نسبت به آقایان برخوردار هستند، قابل انکار نیست؛ به ویژه در عصر کنونی که تکنولوژی باعث یکجانشینی طولانی مدت شده است، این نیاز بیش از پیش احساس می‌شود. کوهنوردی ورزشی سخت است، اما در موارد آماتوری، ورزشی ارزان قیمت و سهل الوصول و در عین حال جذاب و هیجان انگیز محسوب می‌شود.

همین موضوع سبب می‌شود به راحتی بتوان برای آغاز این ورزش در همه شهرهای استان که کوه‌های فراوانی در اطراف خود دارند، برنامه ریزی کرد.

کوه‌ها را صعود کنید و نظم و آراستگی آنها را فرا بگیرید. آرامش طبیعت در وجود شما جاری خواهد شد همانطور که نور آفتاب بر درختان جاری می‌شود. بادها طراوت و شادابی خود را در وجودتان خواهند دید و طوفان‌ها نیروی خود را، در حالی که بیم و پروا همانند برگ‌های خزان از وجودتان فرو خواهند ریخت.

John Muir

