

بهترین تمرین برای کوهنوردی چیست؟

ترجمه : مهدی فرهادی

منبع : <http://www.mountainzone.com>



"بهترین تمرین برای کوهنوردی، کوهنوردی است" این یک ضرب المثلی قدیمی ست که بین کوهنوردان رایج است و خیلی از آنها از این مثل بعنوان دستاویزی برای فرار انجام فعالیتهای تمرینی مکمل کوهنوردی استفاده میکنند.

در برابر این سؤال که "آیا کوهنوردی بهترین تمرین برای کوهنوردی است" این پاسخ می تواند داده شود که :

این امر بستگی به هدف ما از تمرین دارد.

دو شیوه تمرین را می توان در کوهنوردی بکار برد :

۱- در طی دوره پیشرفت مهارتهای فنی و ذهنی کوهنوردی که نیاز است شخص در شرایط واقعی کوهنوردی قرار بگیرد ، تنها راه ممکن برای تمرین ، کوهنوردی است.

۲- برای رسیدن به سطوح بالای آمادگی جسمانی(مثلا" توانائی گرفتن گیره های سنگنوردی که به قدرت زیاد نیاز دارد، افزایش قدرت بالاتنه و ...) نیاز به تمرینات منسجم و هدفمندی است که بعنوان مکمل در کنار فعالیتهای کوهنوردی باید قرار گیرد.

اهداف و همچنین روش اجرای یک برنامه کوهنوردی با یک برنامه تمرینی تفاوتهای زیادی دارند. برای مثال در طی یک برنامه کوهنوردی ما باید مراقب باشیم که فشار زیادی که منتهی به ضعف و خستگی ما شود بر عضلات وارد نکنیم تا اینکه بتوانیم با حفظ آمادگی مان به هدفی که برای صعود در نظر گرفته ایم دست یابیم و یا یک مسیر بولدر را تاپ کنیم .برعکس شما در یک برنامه تمرینی باید با انجام فعالیتهای بدنی سنگین در تمرینات استقامتی طی چند دقیقه فشار لازم را بر عضلات وارد نموده تا حدی که به خستگی عضلانی برسد و در تمرینات قدرتی نیز باید با انجام این فعالیتهای طی چند ثانیه به این آستانه خستگی عضلانی برسید. بطور خلاصه در فعالیت کوهنوردی شما سعی می کنید که فشار زیادی بر عضلاتتان وارد نشود ولی در برنامه تمرینی شما دقیقا" بدنبال این هستید که آنقدر فشار وارد کنید تا به آستانه توانائیهایتان که منجر به ضعف عضلاتتان در برابر فشارهای وارده می شود برسید.

یک مثال دیگر که بر تفاوتهای بین برنامه کوهنوردی و یک برنامه تمرینی تاکید می کند نوع عملکرد شما در گرفتن گیره های سنگنوردی است. در برنامه های کوهنوردی، صخره و یا دیواره ای که شما قصد صعود آنرا دارید انواع گیره ها با شکل و موقعیتهای متنوع را در برابر شما قرار می دهد و شما ممکن است حتی به عمد مسیر صعود خود را به منظور گرفتن گیره هایی که برای شما راحت تر است عوض کنید. در نتیجه احتمالش ضعیف است که بک نوع گیره خاص را بتوان به مقدار زیاد مورد استفاده قرار داد بنابراین توانائی گرفتن گیره های خاص سنگنوردی(مثل گیره های اصطکاکی،نیشگونی و ...) به کندی رشد خواهد نمود. با دانستن این موضوع می توانید بفهمید که چرا بعد از یک فصل سنگنوردی توانائی استقامتی عضلاتتان رشد زیادی می کند اما توانائی قدرتی شما در گرفتن گیره ها رشد اندکی می کند . بنابراین اگرچه تنوع و تغییر موقعیت گیره های سنگنوردی می تواند باعث افزایش توان استقامتی شما شود اما این روش راهکار مناسبی برای افزایش قدرت شما نیست.

تمرین قدرتی مناسب تمرینی است که شما یک مسیر یا یک گیره خاص را بعنوان هدف در نظر گرفته و با تمرکز و تمرین بر روی آن تا آستانه توانتان تلاش کنید.

اما نکته آخر , ممکن است بهترین راه برای برخی کوهنوردان این باشد که ابتدا به برخی تمرینات آمادگی جسمانی عمومی پردازند . مثلاً شخصی که اضافه وزن دارد بهتر است که به برخی تمرینات ایروبیک پردازد (و البته یک رژیم غذایی مناسب را نیز انتخاب کند) این تمرینات نسبت به تمرینات ویژه ورزشی که در کنار کوهنوردی باید انجام شود ارجح است. بعلاوه افرادی که از آمادگی جسمانی اولیه برای انجام فعالیتهای ورزشی برخوردار نیستند(مثلاً) قادر نیستند چند بارفیکس , حرکت دراز و نشست و .. را انجام دهند) معقولتر است که یک دوره زمانی را به تمرینات منظم و علمی کار با وزنه پردازند تا شرایط عمومی بدن خود را به حد استاندارد برسانند و سپس تمرینات خاص ورزشی خود را شروع کنند.

در نهایت باید گفت که اگر شما بطور جدی قصد ارتقاء سطح کوهنوردیتان را دارید نباید تنها به این جمله که کوهنوردی بهترین تمرین کوهنوردی است اکتفا کنید و همچنین نباید تنها به مثلهای رایج و همچنین راه و روشی که سایر کوهنوردان بدان عمل می کنند وفادار باشید. برای ارتقاء به سطوح بالای مهارت و آمادگی جسمانی شما باید به دانش روشهای تمرینی مکمل کوهنوردی مجهز شده و آنها بکار ببندید.