

اطلس جامع سنگ‌نوردی

تمرینات کاربردی

تکنیک و قدرت

مارتین موبر تن، استیان کریستوفرسن

مترجمان: ماندانا شاه‌میری ایمان ستوده

کارشناس ارشد زبان انگلیسی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

ویراستار علمی: سعید عریان‌پور

مدرس درجه ۲ سنگ‌نوردی

فدراسیون کوه‌نوردی ایران

فهرست

۱۱	شیفته: (پیش‌گفتار توسط بسیلی اسکاگ)
۱۴	مقدمه
۱۵	ده فرمان سنگنوردی
۱۶	گرم کردن
۱۸	برنامه گرم کردن

۲۲

فصل اول: تکنیک

۲۵	حرکت پا
۳۸	حالت‌های گرفتن گیره
۴۲	تعادل
۵۴	روش جانی
۵۵	کشش و جهت نیرو
۶۱	دینامیک‌ها
۷۲	فوت و فن‌ها
۷۸	تمرینات ترکیبی
۸۳	تمرین ترد و آلباین

۸۵

فصل دوم: قدرت و توان

۸۸	تمرینات روی دیواره
۸۹	نکات مهم برای کسب خروجی حداکثری از تمرینات قدرت
۹۱	تمرینات قدرتی

۱۰۰	تمرینات استقرار
۱۱۰	تمرینات توان
۱۱۹	تمرینات قدرتی مجزا
۱۲۸	تمریناتی با استفاده از فینگربرد قابل حمل
۱۳۲	تمرینات قدرتی بالاتنه و بازو
۱۵۱	تنوع در تمرینات

۱۵۳

فصل سوم: کودکان و نوجوانان

۱۵۵	برنامه گرم کردن برای کودکان
۱۵۶	بازی‌های سنگنوردی
۱۷۳	تمرینات تکنیک
۱۸۴	تراورس
۱۹۰	تمرینات قدرتی برای کودکان و نوجوانان
۱۹۱	چرا کودکان و نوجوانان بایستی تمرینات قدرتی داشته باشند؟
۱۹۲	کودکان و نوجوانان بایستی تمرینات قدرتی را چگونه انجام دهند؟
۲۰۲	درباره مولفین

پیشگفتار


سنگنوردی یکی از هیجان‌انگیزترین و چالش‌برانگیزترین ورزش‌هاست که نه تنها به تقویت جسم و روح کمک می‌کند، بلکه تجربه‌ای فراموش‌نشدنی از نزدیکی به طبیعت را به ارمغان می‌آورد.

این ورزش در طول تاریخ، همواره به عنوان یک فعالیت انسانی و فیزیکی مورد توجه بسیاری قرار داشته و امروزه به یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی در سراسر جهان تبدیل شده است.

نقاشی‌هایی مربوط به ۲۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، مردم چین را در حال سنگنوردی نشان می‌دهد. در اروپا و دیگر نقاط جهان، سنگنوردی وسیله‌ای برای صعود از کوهستان، شکار و جمع‌آوری اشیاء با ارزش بود. اواخر قرن نوزدهم، سنگنوردی اروپایی از صعود از کوهستان مجزا شد و به شکل صعود با استفاده از گیره دست و گیره پاهای مصنوعی تغییر کرد. در نیمه دوم قرن بیستم، شاهد پیشرفت صعود آزاد یعنی صعود بدون استفاده از گیرهدست و گیره پاهای مصنوعی بودیم. سنگنوردی نیازمند مهارت‌های خاصی است که شامل قدرت بدنی، استقامت، تمرکز و تکنیک می‌باشد. اما فراتر از این‌ها، سنگنوردی یک سفر درونی است؛ سفری به سوی چالش‌های شخصی و ارتقاء روحیه و اعتماد به نفس. هر صخره‌ای که فتح می‌شود، داستانی از تلاش، پشتکار و پیروزی را روایت می‌کند. با توجه به رشد روزافزون این رشته ورزشی و افزایش علاقه‌مندی به آن، آموزش صحیح و اطلاعات کافی درباره تجهیزات، تکنیک‌ها و ایمنی در سنگنوردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد.

بدنسازي و تمرينات کاربردی نقش بسیار مهمی در سنگنوردی ایفا می‌کند. یک سنگنورد با بدن قوی و دارای استقامت بالا می‌تواند عملکرد بهتری در هنگام صعود داشته باشد. با تمرین منظم و متناسب می‌توانید به سطوح بالاتری از قله‌های سنگی دست یابید. کتاب حاضر شامل مجموعه‌ای از تمرينات کاربردی تکنیک و قدرت همراه با تصاویر آموزشی می‌باشد. نویسندگان این کتاب، تجربیات دو دهه تمرین، صعودهای ورزشی و مربیگری را بصورت مجموعه‌ای بسیار مفید و کاربردی با شما به اشتراک گذاشته‌اند. فصل اول این کتاب بر روی تکنیک با تاکید بر حرکات پا، حالت‌های مختلف گرفتن گیره، تعادل، جهت نیرو و حرکت می‌پردازد، درحالی‌که فصل دوم شامل تمرينات قدرتی و توانی بر روی دیواره‌های تمرینی می‌باشد. توصیه ما این است که این کتاب همیشه همراهتان باشد و حداقل یک تمرین جدید را در هر جلسه تمرینی انجام دهید.



A person is climbing a rock wall. The person's left hand is visible at the top left, gripping a hold. Their right leg is extended downwards, with the foot on a hold. The rock wall is light-colored with numerous small, dark, circular holds. The person is wearing a dark t-shirt and orange shorts. The background is a plain, light-colored wall.

همچنین فصل آخر برای بچه‌ها و سنگنوردان جوان طراحی شده است که شامل بازی‌ها، تمرینات بدنی و تکنیک می‌باشد. علاوه بر ترغیب جوانان و بزرگسالان جهت تنوع‌بخشی به تمرینات، امیدواریم به والدین و مربیان در طراحی جلسات تمرینی عالی، کمک و در کودکان شور و هیجان بیشتری برای سنگنوردی ایجاد کند. به گفته استیان، شادی یعنی ببینید کودکان مانند شما از سنگنوردی لذت می‌برند.

در پایان جا دارد از استاد سعید عریانپور و راستار علمی کتاب از استان همدان صمیمانه تشکر کنم که در سالهای اخیر با هیات کوهنوردی شهرستان شوش بخصوص باشگاه کوهنوردی آپادانا شوش همکاری صمیمانه‌ای داشته‌اند و دوره‌ها و کارگاه‌های متعددی را برگزار کرده‌اند. از سرکار خانم ماندانا شاه‌میری نایب رییس هیات کوهنوردی شهرستان شوش که در ترجمه این کتاب زحمات فراوانی کشیدند بسیار سپاسگزارم. از آقایان مهرداد گماری و حسین صیاد، رئیس و دبیر هیات کوهنوردی شهرستان شوش و آقای علی نعمت‌الهی مدیر باشگاه آپادانا شوش که داوطلبانه و عاشقانه ورزش کوهنوردی را در شهرستان شوش توسعه دادند و باعث جذب هم‌نوردان زیادی به این رشته شدند، کمال تشکر را دارم.

ایمان ستوده

بهار ۱۴۰۴

تشکر و قدردانی

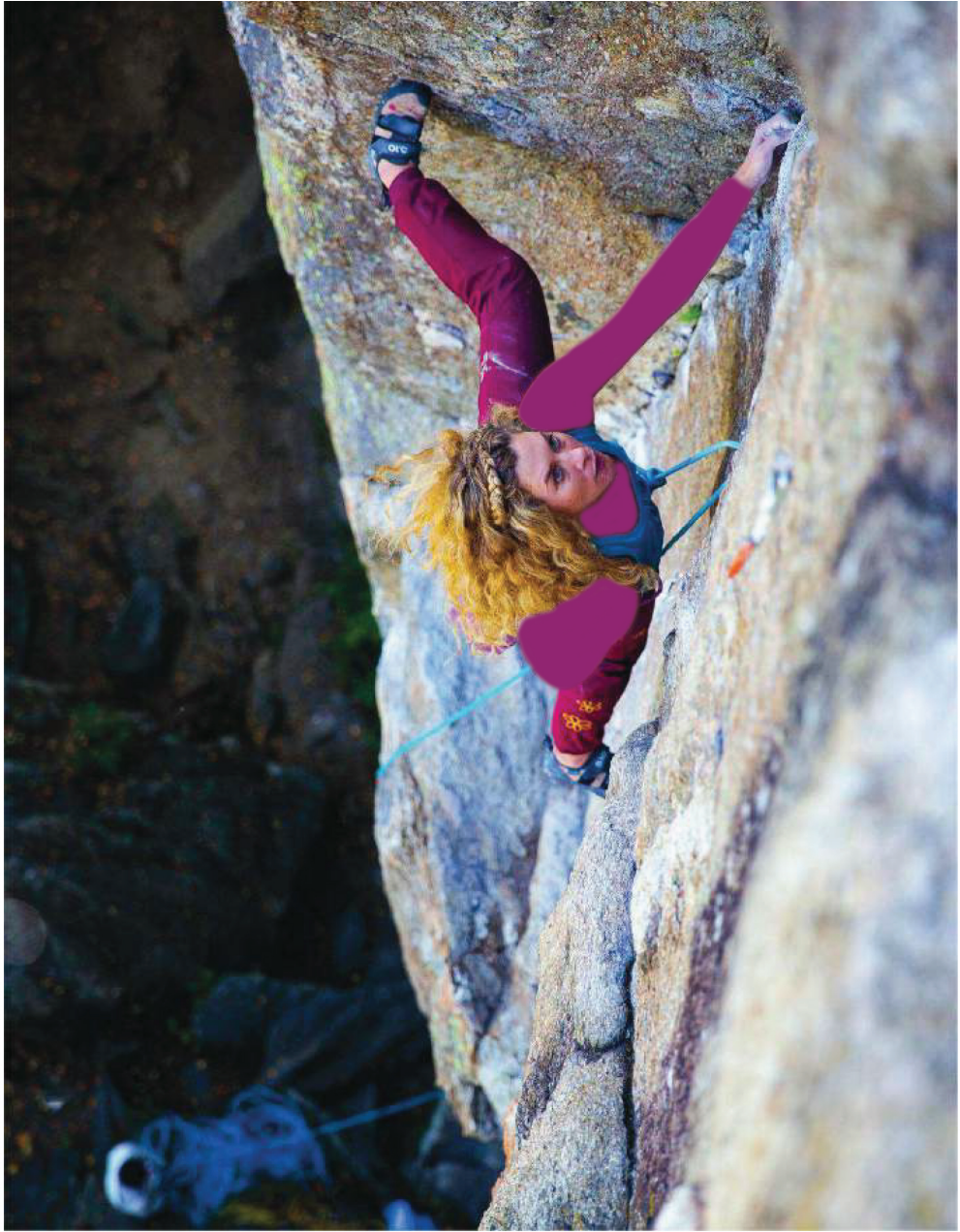
پروردگارا تو را سپاس! با لطف تو، سختی‌ها آسان شد و این مسیر به پایان رسید.
از استاد گرانقدر، سیدامیر ضیایی زاده که فکشی بی‌بدیل در رشد فنی و روحی من در سنگنوردی ایفا کردند و

با رفتار حرفه‌ای خود، چراغ راهی در مسیر سخت و زیبایی این ورزش شدند، سپاسگزارم
و از همسر عزیزم، حسین صیاد، که بی‌صدا اما همدل کنارم بود، با تمام وجود سپاسگزارم.
این ترجمه تنها کاری علمی نیست، بلکه تلاشی عاشقانه برای گسترش دانایی در سنگنوردی است.
امید که گامی کوچک در مسیر ایمنی و آگاهی باشد.

ماندانا شاه‌میری







📷 عکس از: رایان واترز

چندین سال بدون آموزش فقط صعود کردم. سال‌ها طول کشید تا پی بردم باید آموزش ببینم تا پیشرفت کنم.

شیفته

پیش‌گفتار توسط سسیلی اسکاگ

من از صدای جرنج جرنج فلز، زمانی که چهارده کوئیک در را در کوله پشتی ام بر روی طناب جای می‌دهم، لذت می‌برم. ساندویچ له شده‌ام که فراموش کردم بخورم را بیرون می‌آورم و به جای آن کفش و کیسه پودرم را جای می‌دهم. کوله‌پشتی ام را محکم می‌بندم و بر سرانگشتان دردناکم می‌دمم. پس از چندین تلاش پوستم نازک می‌شود. همان‌طور که کوله‌ام را بر پشتم می‌اندازم با خود می‌گویم دفعه بعد تاپ می‌کنم. در مسیر، کوله پشتی، پاها و همچنین سرم سبک‌تر به نظر می‌رسد. چنین تفکراتی جایگزین تحرک می‌شود. حس گرم مجموعه به من یادآوری می‌کند که چه کسی هستم. بدنم خسته و کرخت است. جهان بی‌وزن و هر چیزی امکان پذیر است. دفعه بعد

به نظرم نیاز نیست برای تجربه حس رضایت، حس بهار و شروع یک تابستان ابدی تا اوج صعود کنی یا سورتمه را به سختی تا انتهای دنیا بکشی. حتی به شادی یک عشق جدید هم نیاز ندارم. سنگنوردی چه ارمانی دارد؟ چرا این فعالیت با برچسب قرمز هشدار، یعنی اعتیاد بالا همراه است؟ چرا این قدر معتاد می‌شویم. سالها بدون آموزش فقط صعود کردم. سالها طول کشید تا فهمیدم برای پیشرفت باید آموزش ببینم. آموختم چگونه گرم کنم، فراتر از توانم تلاش کنم - برانگیختن واکنش‌هایی از قبیل: قرار است مسیر سختی را بدون تجربه قرقه صعود کردن آن، سرطناب^۱ صعود کنم. اگر سقوط کنم چه می‌شود؟

در آن زمان شاید بعد از عنکبوت، پاندول شدن در صعود سرطناب، بزرگ‌ترین ترس من بود. با دهانی پر از ماسه به سمت بالا لرزان صعود می‌کردم، کوئیک‌درا پس از کوئیک‌درا و جایی در میانه مسیر برای بار اول پاندول می‌شدم. جیغ می‌کشیدم اما به طرز هیستریکی از درون می‌خندیدم. ترس‌هایم مانند دودی که از پپ صلح بلند می‌شود از گوش‌هایم خارج می‌شد. آزاد و رها می‌شدم.

به عنوان یک سنگنورد اسپرت کار، برای اولین هدفم تصمیم گرفتم. هدفم صعود درجه 8^۲ (به‌طور تقریبی): 7b و مهم‌تر از همه صعود 8- قبل از الکساندر گام بود. در یک روز سرد و خشک پائیزی، بعد از تمرین زیاد، خطا و آزمایش، سرانجام پروسیسین (به‌طور تقریبی: French 7a) - 7+/8- در هوکت برن را تاپ کردم. پرچم را بالا گرفتم و گمان کردم این رقابت جدی را برنده شدم، اما مسیر و درجه سختی به دقت بررسی و ارزیابی شد و به دلیل ساده بودن مسیر، توسط الکساندر رد شدم. درجه نباید فقط شامل عدد باشد بلکه منحصر در بردارنده آن باشد. برای بردن رقابت، به کنیف‌ترین حقه‌های موجود دست زد. مسیرهای زیادی با درجه 8- را تاپ کرد. در آن لحظه قادر به صحبت کردن و تشویق او نبودم زیرا متوجه شدم من نمی‌توانم برتر از او یا هر کسی دیگر باشم. هدفم همواره این خواهد بود که برتر از خودم باشم.

بعدا به خاطر صاحب دو فرزند شدن، رسیدن به امور روزمره، آخر هفته‌های عالی و شب‌های بی‌خوابی، زندگی متمرکز در خانه شد. چند بار در هفته به جلسات بولدرینگ مخصوص زنان باردار می‌رفتم. این استمرار به من کمک کرد. خیلی پیشرفت نداشتم و این تفکر که ۴۲ سال سن دارم و نسبت به همیشه احساس قدرت بیشتری دارم T به من انگیزه می‌داد. به این درک رسیدم که بیشتر انگیزه من در تداوم است و با وجود ۲۵ سال

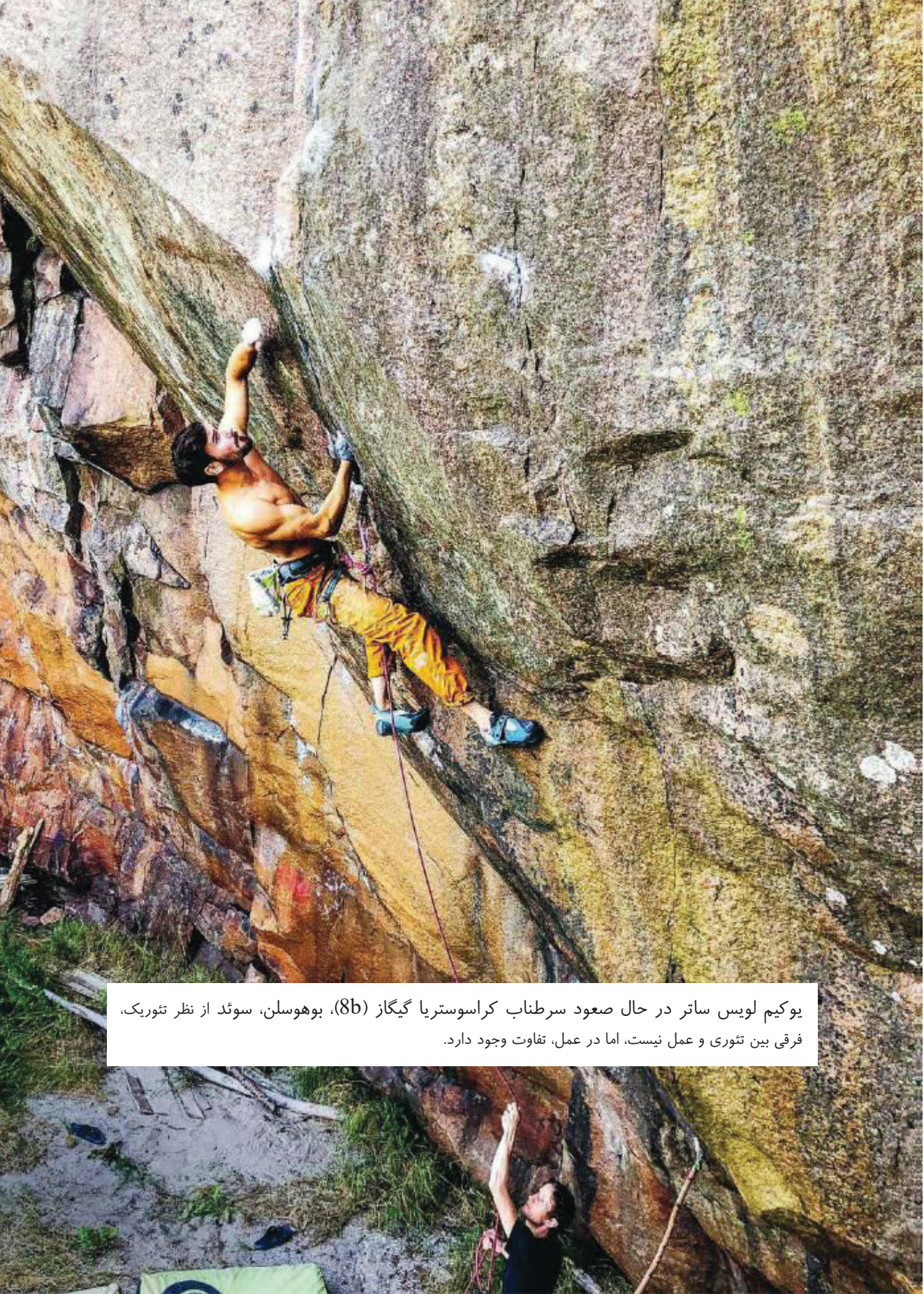
1 .Lead

۲ . منظور از عدد ۸، درجه‌بندی سیستم هست که تقریباً معادل ... در سیستم درجه‌بندی فرانسه و ۵/۱۲ در سیستم درجه‌بندی آمریکایی یوسمتی هست

سنگنوردی، گویی که تازه شروع کردم.

روز مادر، بهترین هدیه را دریافت کردم: ۵ ساعت مربیگری توسط استیان. ضعف‌هایم مشخص بودند، تمام کاری که او می‌کرد قرار دادن من در مقابل دیواره بولدر بود. باید روی این کار و سکوت در حین سنگنوردی تمرکز می‌کردم. استیان برنامه‌ای به من داد که به مدت ۱۲ هفته باید انجام می‌دادم. درک برنامه هر جلسه بسیار ساده بود. تعداد ساعات تمرین، بیشتر از قبل نبود، اما نتایج قابل توجهی به دست آمد.

از آن پس زندگی جهات مختلفی پیدا کرد. برای نوشتن برنامه‌ام و برای این که انگیزه بهتری داشته باشم، این زمستان باید کتاب آموزش برنامه سنگنوردی را مطالعه کنم. دوست دارم با آدم‌های شگفت‌انگیزی کار کنم که مرا از تنبلی دور کنند و زمانی که نیاز دارم به من انگیزه بدهند. دوست دارم با آن‌ها به صخره‌ای بروم که بتوانم در آن جا شنا کنم و چنان شوق داشته باشم که فراموش کنم بچه‌هایم را از کودکان بیاورم یا حداقل فراموش کنم ساندویچم را بخورم.



یوکیم لویس ساتر در حال صعود سرطتاب کراسوستریا گیگاز (8b)، بوهوسلن، سوئد از نظر تئوریک،
فرقی بین تئوری و عمل نیست، اما در عمل، تفاوت وجود دارد.