



راهنمای افراد مبتدی برای انجام صعود های دشوار



اگر تازه وارد دنیای سنگنوردی شده اید حتما به دنبال پیدا کردن نکات آموزشی برای برداشتن گام های اول خود می باشید بنابراین تصمیم گرفتیم چند نکته مفید در مورد برای صعود های بهتر با شما به اشتراک بگذاریم. در ادامه با سلوچ همراه باشید.

اگر شما جدیداً کوهنوردی می کنید و احساس می کنید ممکن است در صعود به یک چالش بزرگ برخورد کنید، و یا اینکه می خواهید بدانید باید از چه اشتباهاتی دوری کنید، پس این یک مقاله مناسب برای شما خواهد بود (راهنمای افراد مبتدی برای انجام صعودهای دشوار)

پرسش بزرگ

من در آخرین پستم اشاره مختصری کردم که اغلب مبتدان از من می پرسند؟ : چگونه می توانم سریع تر و بهتر صعود کنم؟

سپس، به صورت معمول، من تقریباً برای همه به این سوال پاسخ دادم ولی برای مبتدیان، تنها در حد یک پاراگراف برای کاربران اینترنت بود.





خوب کاربران؛ خبر خوب! اگر شما تازه کوهنوردی را آغاز نموده اید اکنون شما یک پست کامل دریافت می کنید. یک پست کوتاه، اما مجموعه ای بسیار شخصی از چرخه های تمرینی است.

در کمال صداقت، گاهی اوقات من به موقعیت شما حسادت می کنم. در حال حاضر چندین ماه است که من برای ادامه ی یک کلاس تمرینی تلاش می کنم.



* خوب، پس اگر شما واقعا می خواهید این کار را انجام دهید، راه انجامش اینجاست :

امتحان کردن مسائل سخت تر را متوقف کنید.

این که تمام انرژی خود را صرف درگیر شدن با یک مسئله که می دانید مضحک است، فقط به خاطر اینکه یک درجه سخت تر از آن مسئله ای است که دوستان در موردش تلاش کرده، متوقف کنید.

اگر من جای شما بودم وقتم را در باشگاه به شکل زیر سپری می کردم :

۱- گرم کردن

در صعودهای بسیار آسان به مدت یک ساعت خود را گرم کنید. آن ها (نرمش ها) را کامل و نرم انجام دهید. بعد از دور شدن از آن ها پاهایتان را سرد نکنید، حتی کورکورانه به دنبال جای پای بهتر نگردید.





درست است، شما یک نقطه مهم دارید... کریس شارما (کوهنورد حرفه ای) گاهی اوقات به سختی از پاهایش استفاده می کند. دلیلش این است که او می تواند. زمانی که او از پاهای خود استفاده می کند، هرگز نمی بینید که او کورکورانه مجدداً آن ها را تنظیم کند.

۲- بیش از یک بار سعی کنید

۳ یا ۴ بار در مسیر تلاش کنید، یا ۴۵-۶۰ دقیقه در تخته سنگ هایی که سطح کاراییشان کمی بالاتر از سطح شماسست وقت صرف کنید. برای عبور از این مسیرها (مسیر صعود دیواره) و یا مشکلات باید حداکثر ۵ یا ۶ بار تلاش کنید. (راهنمای افراد مبتدی برای انجام صعودهای دشوار)

هنگامی که شما عبور کردید، لازم است آن ها را به طور منظم تکرار کنید. بهتر شدن یک اتفاق نیست... بنابراین از خراب کردن "احساس" از عبور از چیزی که برای شما سخت است نترسید. در نهایت آن گرم کردنی برای دوره های بعدی خواهد بود.

۳- یک پایه محکم ایجاد کنید.

در همه زمان های دیگر ... مسافت پیموده شده را اندازه بگیرید. اگر در مسیر کوهنوردی می کنید، چند صعود آسان را به هم مرتبط کنید. در باشگاه در هر زاویه بالا بروید. پیچش ها. سرازیر کننده ها. فرورفتگی ها. اگر بولدترینگ می کنید، همه ی تمریناتی که از بالاترین سطح شما آسان تر هستند را انجام دهید. دوباره، همه آنها را کامل انجام دهید. هیچ کدام از این ماهیچه سازی ها انجام نمی شود مگر از طریق مسافت پیموده شده، مسافت پیموده شده باز تکرار می کنم مسافت طی شده!

۴- پس از انجام هر صعود به مسیر فکر کنید

دو تا سه بار در ماه، یک شب را به خودتان اجازه بدهید که چیزی واقعا سخت را امتحان کنید. وارد کشمکش بشوید. یک نگاه اجمالی به حرکتی که به سختی می توانید آن را درک کنید بیاندازید.

هنگامی که چیزی سخت را امتحان می کنید، راه حل های خود را بیابید، اما همیشه به این که کوهنوردان کارآموده تر آن را چگونه انجام می دهند توجه کنید، به خصوص کسانی که به نظر می رسد از طریق حرکت هایی شناور شده اند که پرداختن به آن ها برای شما دشوار است.

سعی کنید از حرکات آن ها تقلید کنید. بله، من می دانم که روش شما برایتان جواب می دهد. راه آن ها را هم امتحان کنید. چرا در هر دو روش بهتر نشوید؟





Soluch.ir

مرجع تخصصی کوهنوردی و طبیعت گردی



نتیجه گیری

من ممکن است کمی بیش از اندازه برای تغییر همه چیز صبر کرده باشم.
شما این اشتباه را نخواهید کرد، چرا که من آن را برای شما انجام داده ام. من می دانم که آن سخت است.
(راهنمای افراد مبتدی برای انجام صعودهای دشوار)

مترجم : علی کفائی

منبع

دسته بندی: صعود و سلامتی

