

ورزش صخره نوردی چیست؟

یکی از ورزش‌های جذاب که نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد ورزش صخره نوردی است. در این ورزش مهیج، ورزشکاران تلاش می‌کنند با استفاده از تجهیزات مانند طناب، کارابین و کلنگ مخصوص صخره نوردی با گذر از موانع به قله یا بالاترین قسمت صخره برسند. این ورزش بسیار پرخطر اما هیجان انگیز و مفرح است. اما علاقمندان به این رشته نیازمند ذهنی آماده و بدنی نیرومند هستند

تاریخچه صخره نوردی

از آنجا که صخره نوردی جزیی از ورزش کوهنوردی به شمار می‌رفته تا مدت‌ها کسی این دو را از هم جدا نمی‌دانست. در ابتدا کوهنوردان آلمانی که به آلپ صعود می‌کردند این مهارت را آموختند

بین سال‌های ۱۸۸۲ تا ۱۹۰۳ دو برادر انگلیسی شروع به صخره نوردی و استفاده از طناب و ابزار برای صخره نوردی کردند. این پیشرفت‌های جزئی که توسط کوهنوردان و افراد جویای نام با صعود به قله‌ها ادامه می‌یافت، تا مدت‌ها در حد یه تفریح باقی ماند

هاسکت اسمیت کوهنوردی که یک بار بدون هیچ تجهیزاتی موفق به فتح قله ناپس در سال ۱۸۸۶ شده بود، ۵۰ سال بعد توسط وسایل صخره نوردی مجدد به همان قله صعود کرد. او را پدر صخره نوردی دنیا می‌نامند

در قرن ۱۹ سه محل به عنوان محل تولد سنگ نوردی معرفی شد. “آلبه در آلمان”، “دولومیتها در ایتالیا” و “دیتسریکت در انگلستان” و کم کم در ابتدای قرن بیستم با اختراع تجهیزات مناسبی رشته، این ورزش مهیج به رسمیت شناخته شد

انواع صخره نوردی

صخره نوردی دارای زیر مجموعه‌های متنوعی است که هر یک به نحوی انجام می‌پذیرد، اما در ابتدا رشته صخره نوردی به دو گروه اصلی تقسیم می‌شود

صخره نوردی داخل سالن

صخره نوردی در طبیعت

صخره نوردی در طبیعت مستلزم رعایت و در نظر گرفتن مسائل طبیعی مانند وزش باد، برودت و یا گرمای هوا و غیره است، اما صخره نوردی داخل سالن نیاز به کنترل این شرایط نداشته و در مجموع امنیت بهتر و بیشتری دارد

ابزار و تجهیزات سنگ نوردی

ابزار و تجهیزات سنگ نوردی عبارتند از طناب، کلاه، تیر یخنوردی، قلاب و گیره (کارابین)، هارنس (کمر بند محافظ بدنی)، کفش صخره نوردی، کرامپون، تسمه، ابزار فرود و حمایت و کارگاه یا قرقره است

هر یک از این وسایل با هم و یا جدا در صعودهای مختلف به کار می‌آیند، اما در مجموع کسی که می‌خواهد به ورزش صخره نوردی بپردازد لازم است که تمام تجهیزات لازم را برای این صعود داشته باشد

انواع صعود

در صخره نوردی انواع مختلفی از صعود وجود دارد که ممکن است در سالن یا طبیعت انجام شود، که متداولترین آن‌ها صعود داخل سالن است؛ سنگ نوردی بر روی یک دیواره مصنوعی در محیطی تحت نظارت و کنترل

نوع دیگر صعود، صعود اسپرت است که نوع دیگری از صعودهای عمومی محسوب و در طبیعت به کمک رول بولت انجام می‌شود. این صعود نیز امنیت و محافظت نسبی دارد

صعود ترد یا تردیشنال کهبه جای استفاده از مسیر از پیش تعیین شده ورزشکار همزمان با صعود مسیر خود را به وسیله میخ و کلنگ صخره نوردی ایجاد می‌کند

صعود چند طولیه؛ به شکل گروهی انجام می‌شود. هر صخره نورد طول طناب را بالا رفته و کارگاهی را در مسیر نصب می‌کند - و نفر بعدی صعود را آغاز می‌کند و کارگاه‌ها را از بین راه جمع می‌کند

صعود درای تولینگ نیز نوعی صعود است سنگنورد به وسیله ابزار یخ نوردی روی سنگها مسیر خود را ایجاد کرده و صعود می‌کند

انواع مسابقات سنگ نوردی

مسابقه دیواره: بالا رفتن از یک دیوار مرتفع خواه طبیعی خواه دیواره مصنوعی و داخل سالن است

بلدرینگ: صعودهای کوتاه بدون وجود وسایل حمایتی، مناسب مبتدیان

مسابقات سختی مسیر: بالا رفتن از ارتفاع ۷ تا ۴۰ متری به وسیله حمایت شدن توسط طناب

مسابقات سرعت: بالا رفتن از یک مسیر ساده با محدودیت زمانی و در کمترین زمان

فواید ورزش صخره نوردی

نیرومند شدن عضلات و بالا رفتن قدرت و نیرو در مچ پا و پنجه‌ی دستان شما، منعطف شدن بدن، کمک به سلامت قلب و بالا رفتن تمرکز ذهن از فواید اصلی این ورزش است

مکان‌های محبوب صخره نوردان در طبیعت

قطعا مکان‌ها و کوه‌های زیادی هستند که علاقمندان به این رشته، میل به بالا رفتن از آنها را دارند. اما برخی نقاط، به نقاط جذب توریستان صخره نورد تبدیل شده است، مانند کوهستان مون بلانک فرانسه، کوه‌های کاتالونیای اسپانیا و دره‌ی کوشامو شیلی. در کشور عزیزمان نیز نقاط مرتفعی مخصوصا در رشته کوه‌های زاگرس وجود دارد که همواره نقطه‌ی جذب علاقمندان این رشته است. امیدواریم در آینده با مورد توجه قرار گرفتن این رشته ورزشکاران بتوانند با امنیت و تجهیزات کاملتری به این ورزش بپردازند