

سنگ‌نوردی در کوهستان و سالن

ورزش

مهدی کریم‌خانی

مدرس و مربی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

سنگ‌نوردی به شکل امروزی آن، یکی از ورزش‌های مهیج و تقریباً جدید است که علاقه‌مندان بسیاری را در سراسر جهان به خود جلب کرده است.

در حدود نیم قرن پیش، کوه‌نوردان هنگام صعود به قله‌ها، اگر به صخره‌ای می‌رسیدند، با نگرانی آن را دور می‌زدند و مسیر خود را تغییر می‌دادند تا با آن درگیر نشوند. ولی امروز سنگ‌نوردان پیشرو به دنبال صخره و دیواره‌های بلند جهان می‌گردند بعد از شناسایی، روی آن‌ها مسیرهایی با درجه‌ی سختی متفاوت باز می‌کنند. به دنبال ایشان، سنگ‌نوردهای دیگر برحسب توان خود، مسیری را انتخاب و بر آن صعود می‌کنند.



صعودهای ورزشی در ایران

در ایران نیز با گذشت دو دهه، و با ورود مربیان خارجی و ایجاد سالن‌های سرپوشیده، انتقال علم و تکنیک‌های جدید سبب توسعه و رشد این ورزش شد. تمایل روزافزون، و استعداد و پشتکار جوانان ایرانی و دست‌رسی آن‌ها به نحوه‌ی تمرینات بدن‌سازی قهرمانان جهان از طریق اینترنت، به رشد حیرت‌آور آن‌ها در این مدت کوتاه کمک بسیاری کرد و چشم‌انداز پیروزی سنگ‌نوردان میهن عزیزمان را در مسابقات آسیایی و جهانی نوید می‌دهد.



صعودهای ورزشی (سنگ‌نوردی داخل سالن)

تقریباً از سه دهه پیش، ورزش سنگ‌نوردی در جهان دچار تحول اساسی شد. علت آن ایجاد دیواره‌های مصنوعی و سرپوشیده‌ی قابل دسترس در شهرها، جذب مخاطب، حفظ محیط‌زیست، ایمنی، تنوع مسیرها و جذب تماشاچی بود. به این وسیله سنگ‌نوردان می‌توانستند در تمام فصول به تقویت عضلات و بالا بردن تکنیک‌های خود بپردازند.

رشد سریع ورزش سنگ‌نوردی داخل سالن در این مدت کوتاه و قابلیت‌های جدید آن در مسابقات قاره‌ای و جهانی، باعث شد که این ورزش پرتحرک از فدراسیون جهانی کوه‌نوردی خارج و خود مستقلاً به فدراسیونی به نام «صعودهای ورزشی» تبدیل شود تا جایی که امروز رشد روزافزون آن باعث شده است که در سال ۲۰۱۲ به بازی‌های «المپیک» راه یابد.

سنگ‌نوردی طبیعت

و دیواره‌نوردی در ایران

رشته‌ی صعودهای ورزشی که از دل کوه‌نوردی و به ویژه سنگ‌نوردی در طبیعت زاده شد، امروز باعث بالا رفتن توان (قدرت، استقامت و مقاومت) و تکنیک‌های صعود دیواره‌نوردان و سنگ‌نوردان طبیعت شده و زمان صعود آن‌ها را بسیار کوتاه‌تر کرده است. مسیرهایی را که آن‌ها در طور دو تا سه روز صعود می‌کردند، امروزه در یک روز و حتی کمتر از آن صعود می‌کنند.



طراحی و ساخت لوازم با فناوری امروزی

عامل دیگری که بر اثر ارتباط مستقیم با این ورزش مورد تغییر و اصلاح قرار گرفت، وسایل و تجهیزات سنگ‌نوردی بود؛ برای مثال:

- وزن طناب‌ها سبک‌تر و قطر آن‌ها نازک‌تر، ولی مقاومت‌شان بیشتر شد.
- کفش‌ها (کتانی سنگ‌نوردی) بر حسب کاربردشان طراحی شدند و اصطکاک (گیرایی) آن‌ها خیلی بیشتر شد.
- صندلی‌ها و ابزارهای صعود و فرود بسیار سبک‌تر، مقاوم‌تر و ایمن‌تر شدند.
- آلیاژ کارابین‌ها اصلاح شد، وزن آن‌ها کاهش یافت و بر مقاومتشان افزوده شد.
- ابزارهای جدید ابداع و تولید شدند که امروز جای مهمی در این ورزش و رشته‌های مرتبط (امداد و نجات) ایفا می‌کنند.