

کیلومتر انداختن در کوهنوردی: راهبرد کلیدی برای کسب تجربه و مهارت

کمیتة تحقیق و پژوهش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

مقدمه

کوهنوردی، به عنوان یک ورزش و فعالیت تجربی، نیازمند صرف زمان، تلاش و تمرین مداوم است و یکی از راههای مؤثر برای پیشرفت در آن، "کیلومتر انداختن" است.

کیلومتر انداختن یعنی پیمودن مسافت‌های طولانی و تکرار مداوم فعالیت‌های کوهنوردی در شرایط گوناگون، که این مسافت‌ها چه به صورت افقی (میزان حرکت بر سطح زمین) و چه به صورت عمودی (ارتفاع به دست آمده)، با واحد استاندارد متریک «کیلومتر» سنجیده می‌شوند. این روش نه تنها در کوهنوردی، بلکه در رشته‌های مرتبطی چون دیواره‌نوردی، غارنوردی، دره‌نوردی و یخ‌نوردی نیز کاربرد دارد.

در این مقاله، با استناد به منابع علمی و تجربیات مربیان بین‌المللی، به بررسی اهمیت این رویکرد و تاثیر آن بر رشد مهارت‌های فردی می‌پردازیم.

مفهوم کیلومتر انداختن در کوهنوردی

اصطلاح "کیلومتر انداختن" به معنای تجربه کردن مسافت‌های زیاد و مواجهه با چالش‌های متنوع در محیط‌های کوهستانی است. این روش بر پایه یادگیری تجربی^۱ استوار است، که در آن فرد با تکرار فعالیت‌ها و مواجهه با شرایط گوناگون، مهارت‌های خود را ارتقا می‌دهد.

^۱ Putting in the Miles

^۲ Experiential Learning

اهمیت تجربه عملی در کوهنوردی

بر اساس پژوهش‌های آلپاین کلاب آمریکا³ کوهنوردانی که ساعات و مسافت‌های بیشتری را در محیط‌های کوهستانی سپری می‌کنند، در مقایسه با افرادی که تنها به تمرینات تئوری یا کوتاه مدت می‌پردازند، از توانایی تصمیم‌گیری بهتر، مدیریت ریسک و انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند.⁴

مثالهای عملی

دیواره‌نوردی: برای تبدیل شدن به یک دیواره‌نورد حرفه‌ای، باید صعودهای متعدد با مترآژ بالا انجام داد. به گفته تامی کالدول⁵؛ کوه‌نورد معروف آمریکایی، "هیچ جایگزینی برای صعودهای مکرر وجود ندارد. هر دیواره جدید، درس‌های جدیدی به شما می‌آموزد".

یخنوردی: در کتاب "The Ice Climber's Manual" تاکید شده که تکرار حرکت روی یخ‌های مختلف باعث افزایش مهارت‌های فنی و اعتماد به نفس می‌شود.

غارنوردی: غارنوردان باتجربه معتقدند که هرچه بیشتر در محیط‌های زیرزمینی وقت بگذرانید، توانایی جهت‌یابی و مدیریت بحران در شما تقویت می‌شود.⁶

فدراسون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
مزایای کیلومتر انداختن در کوهنوردی

افزایش استقامت و آمادگی جسمانی

طبق تحقیقات مجله پزشکی کوهنوردی⁷؛ کوهنوردانی که به صورت مداوم مسافت‌های طولانی را طی می‌کنند، از استقامت قلبی-عروقی و قدرت عضلانی بالاتری برخوردارند.⁸

بهبود مهارت‌های فنی و تصمیم‌گیری

³ American Alpine Club

⁴ AAJ, 2020

⁵ Tommy Caldwell

⁶ National Speleological Society, 2019

⁷ Journal of Mountain Medicine

⁸ BMC, 2021

هرچه فرد با شرایط آب و هوایی متفاوت، مسیرهای متنوع و چالش‌های غیرمنتظره بیشتر مواجه شود، توانایی حل مسئله در او تقویت میشود.

راینولد مسنر؟ کوه‌نورد افسانه‌ای، می‌گوید:

"تجربه، بهترین معلم است. شما فقط با رفتن به کوه‌ها یاد می‌گیرید که چگونه زنده بمانید و پیشرفت کنید".

کاهش خطاهای انسانی

بر اساس گزارش کمیسیون ایمنی فدراسیون جهانی کوه‌نوردی UIAA، بسیاری از حوادث کوه‌نوردی ناشی از کمبود تجربه است. کوه‌نوردانی که کیلومترهای بیشتری را در شرایط مختلف پشت سر گذاشته‌اند، احتمال کمتری دارد که در موقعیت‌های خطرناک تصمیمات اشتباه بگیرند.

چگونه کیلومتر انداختن را بهینه کنیم؟

برنامه‌ریزی منظم

. افزایش تدریجی مسافت و سختی مسیرها (بر اساس اصل اضافه بار در تمرینات ورزشی).

. ثبت تجربیات در یک دفترچه یادداشت یا اپلیکیشن‌های کوه‌نوردی مانند Strava یا Komoot .

تنوع در صعودها

. تجربه کردن انواع مسیرها (سنگی، یخی، جنگلی، دیواره‌ای).

. شرکت در اکسپدیشن‌های گروهی برای یادگیری از دیگران.

ترکیب تمرینات تکمیلی

. تمرینات قدرتی و استقامتی خارج از کوهستان.

. آموزش کمک‌های اولیه و بقا در طبیعت.

⁹ Reinhold Messner

¹ logbook

کسب تجربه بیشتر با کیلومتر انداختن

کیلومتر انداختن نه تنها یک استراتژی برای افزایش تجربه در کوهنوردی است، بلکه روشی برای زندگی است. هرچه بیشتر در کوهستان وقت بگذرانید، با چالش‌های بیشتری روبرو می‌شوید و این چالش‌ها شما را به کوهنوردی قوی‌تر و هوشمندتر تبدیل می‌کنند.

در نهایت باید دانست:

"کوهنورد بزرگ، نه با مدال‌ها که با کیلومترها شناخته می‌شود. هر قدمی در کوهستان، درسی است که در هیچ کتابی یافت نمی‌شود".

منابع:

American Alpine Journal (AAJ, 2020) – "The Role of Mileage in Alpine Climbing"

UIAA Safety Commission (2018) – "Risk Management in Mountaineering"

National Speleological Society (2019) – "Caving Experience and Skill Development"

Tommy Caldwell (2017) – "The Push: A Climber's Journey of Endurance, Risk, and Going Beyond Limits"

برگردان: کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی