

کوه ها زیر فشار تغییر اقلیم، گرسنگی، مهاجرت

Մոնթեյն Լեյնզեր՝ եղանակային փոփոխություն, սով և մարդկանց
տեղափոխությունից



Mountains are under pressure.
Help tell their story.

#MountainsMatter video contest

Food and Agriculture Organization
of the United Nations

Mountain Partnership

علل بروز بیش تمرینی در ورزشکاران

علل اصلی بیش تمرینی

از میان علل مختلفی که تاکنون در مورد تمرین زدگی گزارش شده است می توان سه علت اصلی را برشمرد:

۱- استراحت ناکافی بین جلسات

۲- نامناسب بودن حجم و شدت تمرینات

۳- افزایش ناگهانی فشار تمرین. در کنار این موارد، علل ایجاد بیش تمرینی به دو بخش مربوط به تمرین و غیر مرتبط به تمرین، تقسیم می شود.

علل مربوط به تمرین

واقعیت این است که اگر مربیان ورزشی به هر دلیلی اصول مختلف تمرینات ورزشی را رعایت نکنند احتمال بروز تمرین زدگی در ورزشکاران افزایش می یابد. اصول مهمی همچون اصل اضافه بار تدریجی، اصل استراحت و بازگشت به حالت اولیه، تعدیل تمرینات بیش از شروع مسابقه (تمرین کاهی) و اصل مهم کند شدن سرعت پیشرفت ورزشی از مهمترین اصول اند که مربی با درک درست و اجرای آن ها می تواند موفقیت و سلامت ورزشکار را تضمین نماید.

اشاره ای به مواردی که توسط برخی مربیان در تمرینات به آن توجه نمی شود و عامل ایجاد بیش تمرینی در ورزشکاران است: دوره ریکاوری ناکافی در بین جلسات تمرین، در نتیجه ورزشکار خستگی جلسه قبل را با خود به جلسه بعد منتقل می کند. تمرین دراز مدت با شدت زیاد، افزایش ناگهانی در حجم یا شدت تمرین و یا هر دو. نداشتن دوره کاهش بار تمرین در قبل از مسابقه. نداشتن دوره بازسازی مناسب بعد از مسابقه.

علل غیر مرتبط با تمرین

هدف هر مربی و ورزشکار از اجرای تمرینات در واقع ایجاد سازگاری با فعالیت بیشتر (حجم یا شدت تمرینات) و افزایش تحمل دستگاه های ویژه بدن مانند (قلب، ریه ها، عضلات و استخوان ها) با آن است. اما برای رسیدن به این هدف باید پس از هر نوبت تمرین فرصت و استراحت کافی به دستگاه های تحت فشار بدن داد تا بتوانند خود را با این فشارها مطابقت دهند و سازگاری یابند. به این دوره استراحت و سازگاری دوره بازگشت به حالت اولیه می گویند. اما تنظیم و تشخیص مناسب زمان استراحت بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله این موارد می شود به نکات زیر اشاره کرد: تغذیه بد و ناکافی، خواب و استراحت ناکافی، اضطراب در رابطه با وقایع روزمره زندگی مانند امتحانات، کار، فشارهای شغلی و مشکلات روحی، تغییرات و بی نظمی های زندگی روزمره، شکست های مکرر در رسیدن به اهداف.



گاهنامه آموزشی، خبری همسوره
شماره ۱۹ سال پنجم آذر ماه ۱۳۹۶
باشگاه فرهنگی ورزشی شرابز جوان
همایش هنکی؛ یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدیروز

روز جهانی کوهستان ۱۱ دسامبر ۲۰۱۷ (۲۰ آذر ۱۳۹۶):

"کوهستان ها تحت فشار تغییرات

اقلیمی، گرسنگی و مهاجرت"

امروزه تقریباً یک میلیارد نفر در مناطق کوهستانی کره زمین زندگی می کنند و زندگی بیش از نیمی از جمعیت انسانی وابسته به منابع آب، غذا و انرژی های پاک کوهستان ها است. این در حالی است که کوهستان ها تحت خطراتی تغییرات اقلیمی، نشست زمین، بهره برداری بی رویه منابع و بلایای طبیعی هستند.

روز جهانی کوهستان ۲۰۱۷ موقعیتی است برای تاکید به اینکه چگونه تغییرات اقلیمی، گرسنگی و مهاجرت بر سرزمین های کوهستانی تأثیر گذار است و همچنین اطمینانی است برای اینکه توسعه پایدار کوهستان ها بر طبق سند ۲۰۳۰ یونسکو و توافق پاریس می باشد.

در حالی شعار که روز جهانی کوهستان با موضوع ذکر شده اعلام شده است، کشورها و سازمان ها همچنین می توانند این روز را با شکاری مناسب تر و مرتبط تر با اقلیم کوهستانی شان بر گزار نمایند و عکس ها و گزارشات خود را به آدرس ایمیل سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد: Info-IMD@fao.org ارسال نمایند.

« کوهنوردی با اسکی »

روش و ورزشی با قدمت باستانی؛ این روش از قرن ها پیش جهت پیمایش مسافتهای طولانی برفی بکار برده می شد و همانند بسیاری از ورزشهای دیگر به مرور زمان رنگ و بوی ورزشی بخود گرفته است. سالهاست از ورود این رشته به میادین جهانی می گذرد و دیگر آشنایی با این روش برای تمامی کوهنوردان و ورزشکاران طبیعی ضرورت یافته است.

یاد و خاطر فرهاد خلیلی خوشه مهر گرمی باد، کسی که بحق می توان او را موسس رویکرد نوین و ورزشی رشته کوهنوردی با اسکی در ایران دانست. او اولین ایرانی بود که در مسابقات بین المللی این رشته شرکت کرد و با اسکی پای بر هیمالیا گذارد.

کوهنوردی با اسکی امروزه یکی از جدیدترین روش های کوهنوردی در مناطق برفی به شمار می رود، روشی که سه شعار اصلی دارد: ایمن، سبک و سریع

این رویکرد بسیاری از آسیب های کوهنوردی را مرتفع ساخته و بطور قابل توجهی از استهلاک های بالای جسمانی، زمانی و ابزای نیز کاسته است و در نتیجه فضا و بستری مناسب برای پیمایشهای طولانی تر در آغوش پر از ایمان، انرژی و سلامت ناب « طبیعت » به وجود آورده است.

لحظاتی در سکوت و رنگ

پاییز از راه رسید و عشق در ما به جوشش درآمد؛ عشق برای تماشای رنگها و باز هم لحظه شماری دیدن بهترین تصویرها از طبیعتی که کمتر پای انسان های مخرب در آن قرار گرفته است. این احساسی است که همه می میدانند طبیعت دارند و همیشه در انتظار تغییر رنگ و حیاتی دیگرند.

باتری ها، بمب های مخرب محیط زیست!

امروزه استفاده اجتناب ناپذیر و روزافزون از تجهیزات الکترونیکی در ورزش های فضای باز و وسایلی همچند انواع دوربین های عکاسی و فیلمبرداری - چراغ های روشنایی - بی سیم - تلفن های ماهواره ای و حتی سیستم های کامپیوتری مانند انواع لپ تاب باعث شده است که از انواع و اقسام باتری ها در این فعالیتها استفاده شود. این در حالی است که باتری های محتوی مواد سمی مانند کادمیوم، سرب، نیکل، جیوه، روی هستند. باتری های نیکل - کادمیوم، لیتیوم، آلکالین، اکسید جیوه، اکسید تفره و روی تموته هایی از باتری های پر مصرف و خطرناک می باشند.

تقویت ذهن

در بولدر (سنگ نوردی بدون استفاده از طناب و هارنس) از الزامات صعود هر مسیر، توانایی و مهارت حل مساله در ورزشکار است. همچنین می بایست برای خواندن یک مسیر، توانایی های فردی خود را مانند دسترسی، توانایی و قدرت انجام حرکات، سطح انرژی کتونی و برنامه ریزی مسیر را قضاوت کند. علاوه بر این تطابق چشم و دست برای یک سنگ نورد امری ضروری است. در نهایت چیزی که فرد می بیند در یک مسیر و راه های دسترسی به آن را می بایست تحلیل کند.

بی شک بر اثر گرمایش زمین که حاصل رفتار ما انسان ها است یخچال های ایران ما که ذخیره گاه آب و چشم انداز کوهستان ها است نیز در حال نابودی اند!

غارنوردان، قدراسیون و حفاظت از غارها

غارنوردان بوده و هست. در سال های اخیر شاهد هستیم که بسیاری از غارنوردان زباله های خود را بیرون می آورند و به جمع آوری زباله های موجود در غار نیز می پردازند. دیوارنویسی شکل مذمومی به خود گرفته است و کندن تزیینات غاری برای یادگاری و فروش به حداقل رسیده است و اغلب غارنوردان شناخت خوبی نسبت به جانداران غار و اکوسیستم آن پیدا کرده اند.

این تغییر قابل لمس در رویکرد و آگاهی و دانش غارنوردان، نتیجه آموزش مستقیم و شرکت در دوره های آموزشی، افزایش قابل توجه منابع اطلاعاتی، اطلاع رسانی و بحث و گفتگو در فضاهای حقیقی و مجازی، گردهمایی ها و همچنین توجه تخصصی و جدی به این رشته بوده است.

در چند سال اخیر، تعداد کسانی که به طور جدی و هدفمند به غارنوردی می پردازند، افزایش قابل توجهی یافته است که خود نتیجه تحولات سال های اخیر در غارنوردی کشورمان، افزایش تعداد مربیان، افزایش تعداد دوره های آموزشی، به روز و فراگیر و کامل بودن دوره های آموزشی، انجام برنامه های پیمایشی و اکتشافی شاخص در کشور، تعاملات بین المللی، ... بوده است به همین ترتیب تعداد اکتشافات و پیمایش ها به طرز قابل ملاحظه ای افزایش یافته است ولی علیرغم این افزایش، به خاطر آموزش، آگاهی و اطلاعات بیشتر غارنوردان، پیمایش های بدون آسیب رسانی و تخریب نیز (حداقل براساس شواهد و گزارشات) در گروه های آموزش دیده و تخصصی و جدی افزایش یافته است.

آمار رسمی و مستندی از تعداد غارنوردان فعال در ایران وجود ندارد ولی نزدیک به ۲۰۰۰ نفر در سیستم آموزشی غارنوردی کشورمان در فدراسیون کوهنوردی موفق به اخذ مدرک کارآموزی غارنوردی و غارپیمایی شده اند و بیش از ۱۵۰ نفر موفق به اخذ مدرک مربیگری شده اند.

می توان ادعا کرد در کلیه گروه های پیمایشی و اکتشافی غار به خصوص در غارهای فنی، حتما کل یا برخی از اعضای گروه، در سیستم آموزشی غارنوردی کشور شرکت کرده اند. این موضوع بدان معناست که اکثر قریب به اتفاق غارنوردان جدی و فعال کشور، در حداقل یک دوره آموزشی تخصصی شرکت کرده اند و به این مجموعه میتوانیم گروه های کوهنوردی را اضافه کنیم که در برنامه های سالانه خود گاه برنامه پیمایشی غارهای غیرفنی یا سبک را قرار می دهند که این افراد نیز غالباً در دوره های کوهنوردی شرکت یا از منابع آموزشی استفاده کرده اند.

بنابراین با یک فرصت ممتاز روبرو هستیم و آن برخورد رو در رو با کلیه غارنوردان جدی کشور در دوره های آموزشی و تحت ضوابط و شرایط آموزشی است و این به معنی امکان آموزش، اطلاع رسانی صحیح و استاندارد و ارائه منابع معتبر و مستند به کلیه غارنوردان کشور خواهد بود که در نهایت میتوانند به ارتقاء سطح علمی و فرهنگی آنان در همه زمینه ها به خصوص حفاظت از غارها بینجامد.

نقش و اهمیت غارها و مناطق کارستی در چرخه طبیعت، توسعه اقتصادی، محیط زیست و زندگی بشر بر کسی پوشیده نیست ولی متأسفانه تخریب این بخش از طبیعت در ساله ای اخیر ابعاد جدیدی به خود گرفته و سرعت بیشتری پیدا کرده است. حفاظت از غارها یک وظیفه است که با شناخت و آگاهی از ظرفیت ها، امکانات و توانایی ها قابل دستیابی خواهد بود.

در این مطلب، تلاش میکنیم به نقش غارنوردان در مقوله حفاظت از غارها بپردازیم و به زوایای کمتر پرداخته شده بیشتر بپردازیم. منظور از غارنورد در این نوشتار، هر شخصی است که به طور جدی یا مکرر به پیمایش غارها می پردازد خواه به خاطر ماجراجویی، اکتشاف و ورزش و خواه به دلیل پژوهش های علمی و یا دلایل دیگر.

آلوده نکردن آب های زیرزمینی و محیط غار، پاکسازی زباله ها، پرهیز از دیوار نویسی، دفع صحیح زباله های انسانی، بر هم زدن اکوسیستم جانوری و گیاهی داخل غار، رولکونی مناسب و استاندارد، آسیب نرساندن به تزیینات غاری و محیط غار و ... از مواردی است که غارنوردان به طور کاملاً مستقیم با آن درگیر هستند و باید آن ها را رعایت کنند.

اعمال تنبیهات مانند تعریف جرم و جریمه برای تخریب و آسیب زدن به غار و وضع قوانین بازدارنده یا اعمال محدودیت نظیر نصب درب برای غارها یا مسدود کردن بخش هایی از غار، روش های نسبتاً موثر در پیشگیری از تخریب غار هستند که در برخی از کشورها انجام می شود.

با دیدگاهی عملی و واقع بینانه رفتار و قوانین بازدارنده و تنبیهی شاید به زودی در کشورمان قابل اجرا نباشند. تعریف جرم و جریمه نیازمند طی مراحل قانونی متعددی است و حتی در صورت تدوین و ابلاغ قوانین نیز به خاطر نوع فضای غار، خیلی قابل رصد و یا بازخواست نخواهند بود. مگر در مورد غارهایی که با بازدید گردشگران درآمدزایی می کنند.

روش های محدود کننده نیز مشکلات عدیده ای دارند، منابع مالی یکی از چالش ها است که می تواند باعث انجام نشدن اینگونه طرح ها شود همچنین باید در نظر داشت که در کشورهایی مانند آمریکا که طرح نصب درب برای غار تجربه شده است، سابقه ای چند ده ساله در طراحی درب مناسب و همینطور مکانیزم های پایش عملکرد و تأثیرات جانبی وجود دارد و حتی در بسیاری از کشورهای پیشرفته نیز این روش فراگیر نشده است و همچنین باید در نظر داشت که شواهدی جدی برای تأثیرات منفی این کار بر روی حیات و رفتار خفاش ها دیده شده است. لازم به ذکر است که در کشور آمریکا بحث مالکیت شخصی غارها یکی از دلایل مهم گرایش به نصب درب برای غار و نیز وضع قوانین مرتبط است. در مجموع و با دیدگاهی واقع بینانه روش های محدود کننده مانند نصب درب برای غارها نیز نمی تواند چاره نهایی تهدید تخریب غارها باشد.

چاره مشکل را باید در پیشگیری دید و رمز موفقیت در این امر، افزایش آگاهی است. بسیاری از تخریب های داخل غار ناشی از عدم اطلاع و آگاهی