



باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

کامیابانه همسوز

گاهنامه آموزشی، خبری همسوز

شماره ۱۲ سال چهارم خرداد ماه ۱۳۹۵

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

همایش هفتگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

کوهنوردی هم جرئت و قدرت می خواهد و هم جسارت اما فاصله‌ی میان جسارت و حماقت به اندازه‌ی یک تار موست!

در رفتگی تاندون قسمت خارجی ساق پا در کوهنوردان و سنگنوردان :

در رفتگی شدید قسمت خارجی ساق پا نادر است و عموماً در اسکی بازها دیده می‌شود. با این وجود تعداد ۹۱۱ آسیب کوهنوردی در طول ۴ سال تحقیق (از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲) را دکتر شافل و دکتر کوپر آلمانی مورد ارزیابی قرار دادند و سه کوهنورد را با این آسیب شناسایی کردند. در این نوع صدمه انگشت بزرگ پا و تاندون مربوطه برگشته و با کشش زیاد بند بالای ساق پا همراه است. در این حالت بیمار درد زیادی داشته و به مراقبت‌های ویژه ارتوپدیک و جراحی نیاز دارد. پس از جراحی بیمار اجازه دارد تا بعد از ۸ هفته؛ کوهنوردی سبک داشته باشد.

همانطور که توضیح دادیم اکثر سنگنوردان تمایل دارند تا کشش دو سایز کوچکتر بپوشند که این وضعیت فشار بیومکانیکی زیادی به پا وارد می‌کند و در موقع زمین خوردن، انتشار و ریسک صدمات شدید را افزایش می‌دهد. دکتر شافل و همکارانش ۳۰ سنگنورد حرفه‌ای مرد را مورد ارزیابی قرار دادند که حداقل هفته‌ای ۱۰ ساعت تمرین سخت سنگنوردی داشتند. ۸۷ درصد این افراد پذیرفته بودند که با میل و رغبت کشش تنگ و درد را تحمل می‌کنند تا به عملکرد بهتری بر روی سنگ برسند.



با بررسی‌های بیشتر بر روی پاهای این افراد مشکلاتی مثل شست پای کمافی، تومور ناخنی، کیست استخوانی، انگشتان مرده و سیاه، عفونت و پوست‌شدن و شکستگی ناخن‌ها، پینه‌پا، بیماری قارچی و ناول زدگی تشخیص داده شد. دکتر کلاین نیز شرایط پای ۱۰۰ سنگنورد (شامل ۷۳ مرد و ۲۷ زن) را مورد بررسی قرار داد که ۸۱ درصد از کشش‌های نامناسب شکایت داشتند و تمامی صدماتی که ذکر گردید؛ در پای این افراد نیز وجود داشت. در نهایت پیشنهاد می‌گردد که شرکت‌های سازنده کشش‌های سنگنوردی استراتژی‌های جدیدی در تولیدات خود و در جهت حفاظت از پای ورزشکاران اتخاذ نمایند. خاطر نشان می‌سازد که مربیان سنگنوردی نیز نقش مهمی در جهت افزایش آگاهی‌های ورزشکاران دارند.

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ما عدم ماست
کوهنوردی فقط یک ورزش نیست بلکه هنر و شیوه‌ای برای زندگی
کردن است.

دونده فارس در مسابقات دو کوهستان عنوان سوم را کسب کرد
ولی الله صالحی دونده استان فارس در مسابقات دو کوهستان قهرمانی کشور عنوان سوم کشور را کسب کرد. در این رقابت‌ها مهرزاد لیرائی از لرستان با زمان دو ساعت و نه دقیقه و ۳۷ ثانیه اول شد، کامران نصرالهی از لرستان با زمان دو ساعت و ۹ دقیقه و ۳۸ ثانیه بر سکوی دوم ایستاد و ولی الله صالحی، از فارس با زمان دو ساعت و ۱۰ دقیقه و ۳۱ ثانیه سوم شد.
سومین دوره مسابقات دوی کوهستان قهرمانی کشور به میزبانی استان تهران در محل تله کابین توجال با حضور دکتر شعبانی بهار معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برگزار شد
این دوره از مسابقات در ارتفاعات توجال حد فاصل ایستگاه یک تا ایستگاه هفت تله کابین در شرایط جوی مناسب به انجام رسید.

شقایق اسکندری قهرمان مسابقات سنگنوردی کشور شد

شقایق اسکندری سنگنورد توانمند استان فارس عنوان قهرمانی مسابقات سنگنوردی کشور را کسب کرد. شانزدهمین دوره مسابقات سنگ نوردی قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی ماده سرعت بانوان در رده‌های مختلف سنی به میزبانی قزوین برگزار شد و در رده نوجوانان شقایق اسکندری توانست مدال طلا را برای فارس کسب کند. در این مسابقات تکین نجفی از زنجان عنوان دوم را بدست آورد و سرور انصاریان از خوزستان سوم شد. در بخش مردان این مسابقات نیز چهار مدال برنز سهمیه توسط ورزشکاران فارس در ماده سرعت کسب شد. مدال آوران فارس در این رقابت‌ها حسین شریفیات، هادی آلبوغییش، موسی قیم، عارف شریفی بودند.

✳ صعود به قله‌ها و فتح بلندی‌های کوهستان تنها یکی از اهداف کوهنوردی است و همه آن نیست مبادا که در این راه دچار لغزش و اشتباه شوید و سایر اهداف ارزنده کوهنوردی را به فراموشی بسپارید.
✳ بحث اخلاق در کوهنوردی مقوله‌ای تفکیک‌ناپذیر از این ورزش است و بر ماست که با فراست و دقت لازم اصول اخلاقی آن را فرا گرفته، در تمامی شئون فعالیت‌هایمان از آن بهره‌بریم و آنها را بکار بندیم.

آبشار لاتون، بلندترین آبشار ایران: آوازه آبشار بلند لاتون مسافران تالش و آستارا را در ماه‌های گرم به سمت شهر لوندویل و روستای کوه گومه میکشاند. زیبایی طبیعت سرسبز و جنگل‌های تالش زبازد خاص و عام است و با داشتن آبشاری به بلندی و زیبایی لاتون تکمیل میشود. آبشار لاتون با ارتفاع ۱۰۵ متر، بلندترین آبشار استان گیلان و ایران می‌باشد. آنها که هوای دیدن این آبشار را دارند باید از مسیر رشت ۱۳ کیلومتر مانده به شهر آستارا باید وارد شهر لوندویل شوید و سراغ خیابان آبشار را بگیرید تا در این مسیر پس از حدود ۱۰ کیلومتر رانندگی به روستای کوه گومه برسید. بعد از حدود ۸ کیلومتر پیاده روی که تا ارتفاع ۷۷۰ متری بالا می‌رود. در منطقه تالش آبشار دیدنی دیگری هم هست. حویق که به آبشار زمرد حویق هم معروف است. حویق در ۴۰ کیلومتری شمال شهر تالش است و فاصله این آبشار از شهر حویق ۹ کیلومتر است. آب آبشار حویق بسیار سرد است و در رودخانه‌اش می‌توانید ماهی قزل‌آلا هم ببینید. در همان نزدیکی در شهرستان رضوانشهر هم میتوانید یکی دیگر از این جاذبه‌های طبیعی را با نام ولسادار را ببینید.

زنان و ارتفاع (non pregnant) زنانی که باردار نیستند)

•هیچگونه تفاوتی بین زنان و مردان از لحاظ وقوع بیماری حاد ارتفاع (AMS) وجود ندارد • وقوع تورم ریوی در ارتفاع بالا (HAPe) در زنان نسبت به مردان کمتر می باشد .

علت ورم ریوی ، جمع شدن مایع در شش فرد است که موجب بروز بیماری شده و در عرض چند دقیقه ممکن است خود را نشان دهد . نشانه آن اختلال در تنفسی و بعضی وقتها شنیده شدن صدایی شبیه قل قل در قسمت سینه فرد است .

ورم ریوی را باید در مراحل اولیه به سرعت تشخیص دهید: اگر اختلال در تنفس در زمان استراحت برای فرد رخ داده است یا اگر فرد سرفه های پیوسته و بی وقفه دارد . شکیبایی و صبر در مورد ورم ریوی جایز نیست زیرا حالت خطرناکی است و باید در این وضعیت اضطرابی سریعاً فرد را به ارتفاع پایین تر ببرید . ۵۰۰ متر کم کردن ارتفاع به صورت متناوب باعث بهبود شرایط فرد به طرز محسوسی خواهد شد . در صورت موجود بودن ، ماسک اکسیژن و محافظه فشار مخصوص نیز کمک کننده خواهند بود . نفاذوفین و داروهای استروئید مثل دکزامتازون و دکرون نیز مناسب هستند .

•وقوع ورم محیطی (Peripheral) (edema) در زنان نسبت به مردان بیشتر می باشد .

تجمع مایع باعث ورم کردن صورت شده گاهی بازو و پا نیز پس از مدتی پیمودن مسیر ورم می کنند . این ورم های معمولاً پس از چند روز به اصطلاح می خوانند . به این ورمها ، ورمهای خارجی یا محیطی گفته می شود و بروز آنها به معنای علائم ظاهر شدن ورم ریوی یا مغزی نیست .

•تفاوتی بین زنان و مردان از لحاظ وقوع تورم مغزی در ارتفاع بالا (HACE) گزارش نشده است .

علت ورم مغزی هم تجمع مایع در مغز است . در این حالت فرد برای ساعتی متوالی خواب آلود و گیج بوده و به هنگام راه رفتن نیز تعادل ندارد گاهی دوبینی هم در فرد ایجاد می شود . ورم مغزی نیز حالت خطرناکی است و صبر جایز نبوده باید فرد را سریعاً به ارتفاع پایین تر ببرید . از داروهای استروئیدی مثل دکزامتازون و دکرون نیز می توانید استفاده کنید همچنین از محافظه فشار مخصوص . در هر دو حالت ورم ریوی و مغزی استفاده از وسایل پزشکی ذکر شده جایز است . هر دو حالت خطرناک بوده و باید بیدار نگه داشته شود و پس از بهبودی ، فرد حق بازگشت به ارتفاع بالاتر و ادامه کار را ندارد و باید پس از برنامه توسط پزشک معاینه شود تا اجازه شرکت در برنامه های بعدی را داشته باشد . یک دوره استراحت و بازیابی توان جسمی برای بهبودی کامل و سریع تر برای فرد توصیه می شود .

•اگر چه پروژسترون باعث افزایش واکنش به هیپوکسی تنفسی در سطح دریا می شود ، اما اطلاعاتی که نشاندهنده ارتباط بین هم هوایی در ارتفاع بلند و مراحل سیکل قاعدگی باشد ، در دسترس نیست .

تغذیه در برنامه یک روزه کوهنوردی : هر کوهنوردی که بصورت مستمر و جدی فعالیت می کند می داند که یک کوهنوردی سنگین یکروزه چه فشار شدیدی را بر بدن وارد می کند . برای حفظ انعطاف پذیری ، توان و استقامت عضلانی شما به یک برنامه غذایی و همچنین جذب آب مناسب در قبل حین و پس از صعودتان نیازمندید .

شب قبل از صعود : اگر شما دارید خود را برای یک برنامه یک روزه کوهنوردی آماده میکنید بهتر است که شام شب قبل از برنامهتان تا حد زیادی برپایه مواد غذایی کربوهیدرات دار مانند غلات سیوس دار ، حبوبات و میوه های سرشار از مواد مغذی باشد .

این رژیم غذایی به شما کمک می کند که کلیکوزن ماهیچه هایتان که منبع اصلی سوخت و ساز در فعالیتهای شدید ورزشی است تامین شود . حدود ۶۵ درصد کالری مورد نیاز براس سوخت و ساز بدن باید از کربوهیدرات تامین شود . برخی پروتئینهای بدون چربی مانند سینه مرغ و برخی چربیهای غیراشباع ، چون روغن زیتون از جمله مواد مغذی است که بهتر است در وعده شام شما باشد .

خوراکیهای پیشنهادی شب قبل از صعود:

ماکارونی گندم کامل بهمراه گوشت قرمز و سس قرمز / سبزیجات / برنج قهوه ای مرغ و سبزیجات / پوره سیب زمینی ، نان سیوس دار و سبزیجات

صبحانه روز صعود :

حدود یک الی دو ساعت قبل از آغاز فعالیت کوهنوردیتان صبحانه ای با حدود ۴۰۰۰ کیلوکالری انرژی میل کنید . این صبحانه بهتر است که شامل کربوهیدراتهایی باشد که به راحتی هضم شوند و همچنین دو فنجان نوشیدنی که بهتر است قهوه باشد .

از خوردن مواد غذایی با فیبر بالا و چرب و با پروتئین زیاد اجتناب کنید چرا که این مواد خیلی سریع از سیستم گوارش خارج شده و منجر به این میشود که شما خیلی زود در حین فعالیت نیازمند فضای حاجت شود .

خوراکیهای پیشنهادی صبحانه روز صعود : بلغور جو دوسر بهمراه عسل و گردو و زغال اخته / کیک و آبیومو و توت فرنگی / ماست و میوه خشک و شیرینی کشمش

حین صعود : هنگام صعود فعالیت شدید بدنی شما باعث می شود که ذخیره سوخت عضلات شما ته بگردد . برای جلوگیری از این امر به ازای هر ساعت فعالیت ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات با قابلیت هضم سریع را میل کنید در انتخاب خوراکیهایتان علاوه بر ارزش غذایی به فاکتور کم حجم بودن و قابلیت حمل و نگهداری آسان نیز توجه کنید .

یک کوهنورد نباید خود را مثل یک زندانی از خوراکیها و مواد مغذی محروم کند و همیشه در گوله خود به اندازه کافی خوراکی همراه داشته باشید .

خوراکیهای پیشنهادی حین صعود: معجونی از عسل و تکه های موز / میوه های خشک مثل: زردآلود ، انجیر و خرما / کراکر با کره سیب و بادام

هر نوع ماده غذایی دارای انرژی که حداقل ۵۰ درصد کالری آن از کربوهیدرات تهیه شده باشد (۱ گرم کربوهیدرات ۴ گرم انرژی دارد)

نوشیدنیها :

کم آبی باعث بی حالی و همچنین بهم زدن تمرکز و تنظیم زمان می شود ، با کاهش دو درصدی وزن بدن به علت کمبود آب می تواند عملکرد کوهنورد دچار مشکل شود . توصیه میشود که آب یا هر نوشیدنی مناسب دیگر را بصورت اندک اندک و مداوم بنوشید . نوشیدن ۳۰۰ سی سی مایعات در هر نیم ساعت برنامه توصیه می شود که مقدار مصرف روزانه برای یک فعالیت کوهنوردی ۸ ساعته چیزی بالغ بر ۳ لیتر می شود . در مواقعی که هوا گرم است و تعرق زیاد انجام میشود نوشیدنی خود را با قدری نمک خوراکی حل کنید .

بعد از صعود:

بعد از پایان فعالیت سنگین روزانه بدنتان آماده می شود که فرآیند ریکاوری خود را آغاز کند .

وعده غذایی مناسب برای ریکاوری باید ترکیبی باشد از کربوهیدراتهای قوی و پروتئین نسبت ۳ به ۱ . کربوهیدرات و پروتئین به اتفاق قادر خواهند بود که منابع صرف شده انرژی دوباره پرموده و بافتهای عضلانی خسته و فرسوده را ترمیم کند .

مصرف حدود نیم گرم کربوهیدرات با ازای هر پوند (۴۵۰ گرم) وزن بدن و ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین بعد از یک صعود توصیه می شود . همچنین نوشیدن حداقل ۲ لیوان آب یا برخی نوشیدنیهای مناسب مثل شیر نار گیل یا شیر توصیه میشود . خوراکیهای پیشنهادی پس از صعود : ساندویچ تخم مرغ بهمراه سس سالاد میوه / ترکیب جادویی شیر ، ماست ، عسل و میوه / خوراکی گوشت و لوبیا و نان سیوس

غفلت از گره انتهای طناب : طی یک ماه گذشته دو حادثه بر اثر غفلت حمایتی در اتصال انتهای طناب به کارگاه ، بدن و یا زدن گره در انتهای طناب موجب مصدومیت شدید یک ورزشکار یخنورد و یک مربی غارنوردی گردیده . یکی از مهمترین آموزشهای کوهنوردی نسبت به طناب ، اجتناب از رها کردن انتهای طناب بدون زدن گره ترمز (استاپر) و یا بدون اتصال به بدن و کارگاه میباشد . شاید خروج انتهای طناب از ابزار حمایت ، بزرگترین غفلت و ناآگاهی حمایتی است که می تواند خسارت جبران ناپذیری را نصیب هم طناب او نماید .

از آنجایی که بیشترین تاکید در دوره های آموزشی گره انتهای طناب در حالت فرود و یا اتصال دوسرطناب به صعودکننده و حمایتی در زمان صعود کرده ای است ، اما بیشترین حوادث در حمایت از بالا (قرقره) رخ میدهد ، که طی آن بر اثر کوتاه بودن طناب خطر خروج آن از ابزار حمایت موجب سقوط فرد صعود کننده میگردد . در چنین شرایطی لازم است فرد صعود کننده پیش از اقدام به صعود از اتصال انتهای طناب به کارگاه و یا صندلی صعود حمایتی مطمئن گردد . در غیر اینصورت خود نیز در وقوع حادثه بی تقصیر قلمداد نمیگردد .