

## آشنایی با تکنیک های سنگنوردی



ترجمه و گردآوری:

مهدی جباریان

باشگاه ورزشی موج

تناسب اندام، آمادگی جسمانی، سنگنوردی

تلفن: 22214558

[WWW.MOJCLUB.COM](http://WWW.MOJCLUB.COM)

INSTA: @MOJCLUBB

پیشنهادات و انتقادات خود را جهت تکمیل این جزوه به ایمیل

ارسال نمایید. [Mehdi\\_jabarian@yahoo.com](mailto:Mehdi_jabarian@yahoo.com)

## تکنیک ها و حرکات سنگنوردی

صعود کنندگان برتر نیروی خود را در صعود هدر نمیدهند ، بلکه این تکنیک برتر آنان است که راهشان برای بالا رفتن را هموار می کند. اگر می خواهید صعود کننده بهتری شوید می بایست، تکنیک خود را بهبود دهید. و بهترین راه برای این کار خود صعود کردن در هر موقعیتی است.

بهبود دادن تکنیک شامل یادگیری اصول حرکت و تعادل می باشد. پس از آن است که می توانید روی گیره گرفتن و حرکت تکی تمرکز نمایید.

### تکنیک های صعود

نادیده گرفتن تاثیر تکنیک کار بسیار دشواری است. زمانی که بر روی تکنیک تمرکز می کنید، خواهید دید که مسیرهایی که قبلا دشوار به نظر می رسیدند را صعود خواهید کرد. این بحث را می توان به سه بخش تقسیم نمود:

- راههای استفاده از پاها
- راههای حفظ تعادل
- راههای کارآیی بیشتر

پاها اساس صعود هستند. بسیاری از تازه کارها سعی می کنند تا خودشان را بالا بکشند و این کار به خستگی زود هنگام می انجامد. راجع به بالا رفتن از یک نردبان فکر کنید. شما در واقع خودتان را بالا نمی کشید، شما به سمت بالا گام برمی دارید و از دستان و بازوها برای حفظ تعادل استفاده می کنید. این درست شبیه صعود است.

تکنیک های اساسی در استفاده از پاها شامل لبه گیری و اسمیرینگاست:

- لبه گیری: همانطور که از اسم آن پیداست: در اینجا از لبه لاستیک کفش برای گرفتن گیره استفاده می شود. شما می توانید از لبه داخلی کفش در جایی که می خواهید از قدرت شصت پا برای حفظ تعادل

استفاده کنید و یا از لبه بیرونی کفش استفاده کنید جهت استفاده به شرایط و جهت حرکت در ادامه مسیر و تعادل بستگی دارد.

- اسمیرینگ، زمانی اتفاق می افتد که در واقع یک گیره پا وجود ندارد و بنابراین باید به فشار آوردن بر خلاف جهت سنگ اعتماد کنید.

زمانی که از اسمیرینگ استفاده می کنید بایستی به دنبال برآمدگی هایی هر چند کوچک باشید که باعث اصطکاک بیشتر در سنگ شوند. همچنین صاف کردن زاویه پا کمک می کند تا نیروی بیشتری به سمت پا منتقل شود.

نکات زیر را در موقع صعود همواره مد نظر داشته باشید:

- سعی کنید تا پاهایتان همواره در زیر بدنتان قرار گیرند: به دنبال گیره های پا در موقعیتهای خوب باشید، این باعث می شود که بهتر بتوانید تعادل خود را حفظ کنید.
- بیشتر از آنکه به دنبال گیره پا باشید، بایستی به دنبال حرکت پاهای مناسب باشید.
- با تنظیم حرکت پای خود سعی کنید آنرا حفظ کنید، با حفظ وضعیت پاها شانس بهتری برای حرکات بعدی بهتر دارید.
- سعی کنید زانوی خود را پایین نگه دارید تا به دیواره نزدیک تر شوید. با بالا بردن بیش از حد و نابه هنگام زانوها مرکز ثقل بدن از دیواره فاصله گرفته و فشار بیشتری به فرد وارد می شود.

سنگنوردی اغلب شامل تغییر مسیرهای چندی می شود، پس باید از بدن خود برای حفظ بالانس در این تغییر جهت ها بهره ببرید.

زمانی که از یک گیره در خارج از جهت صعود استفاده می کنید ، نمی توانید تنها با به سمت پایین کشیدن گیره به صعود ادامه دهید، پس باید راهی بیابید تا از آن برای صعود استفاده کنید.

### تکنیک های تعادل :

- پاهای خود را بر خلاف جهت کشش قرار دهید تا فشار متقابل ایجاد شود.

- بر خلاف مسیر دست یا یک پای لایخ شده بکشید.
  - از وزن بدن و تکیه کردن برای برقراری تعادل استفاده کنید.
- یاد بگیرید که چطور از انرژی کمتری برای صعود استفاده کنید . به ماهیچه های خود در حال صعود استراحت بدهید:
- دستان صاف، دستهای خوشحال هستند: صاف نگه داشتن بازوها به اسکلت بدن اجازه می دهد تا بیش از عضلات وزن را تحمل کنند و وزن بیشتری به استخوان بندی منتقل می شود. حتی یک خم کوچک در بازو باعث درگیر شدن عضلات در هنگام صعود می شود.
  - بر روی باسن خود تمرکز کنید: تازه کارها اغلب باسن خود را با فاصله از دیواره نگه میدارند که به نظر اولیه پایدار می آید، اما باعث می شود که عضلات فشار بیشتری را تحمل کند.
  - سعی کنید که لگن را بر خلاف جهت دیوار (روبه داخل) فشار دهید. این کمک می کند تا وزن خود را روی پاها نگه دارید و به شما اجازه می دهد تا با بازوی راست تکیه کنید.
  - نگه داشتن لگن در نزدیکی دیواره باعث میشود تا شانه های شما نزدیک تر بمانند. وزن شما بر روی پاهای شماست. همچنین شانه های نزدیک باعث تغییر زاویه گیره ها می شود که باعث می شود گرفتن آنها راحتتر شود.
  - صعود کنندگان خوب، چشم های خود را به همراهشان می برند. چشم خود را به مسیر بدوزید و به دنبال گیره ها باشید که به شما اجازه یک استراحت سریع می دهند. تنها بر روی جاهای پودر خورده تمرکز نکنید.
  - زمانی که یک استراحت خوب پیدا کردید، از آن استفاده کنید. به ضربان خود اجازه دهید تا آهسته شود و دستان خود را تکان دهید تا دیرتر دم کنند.

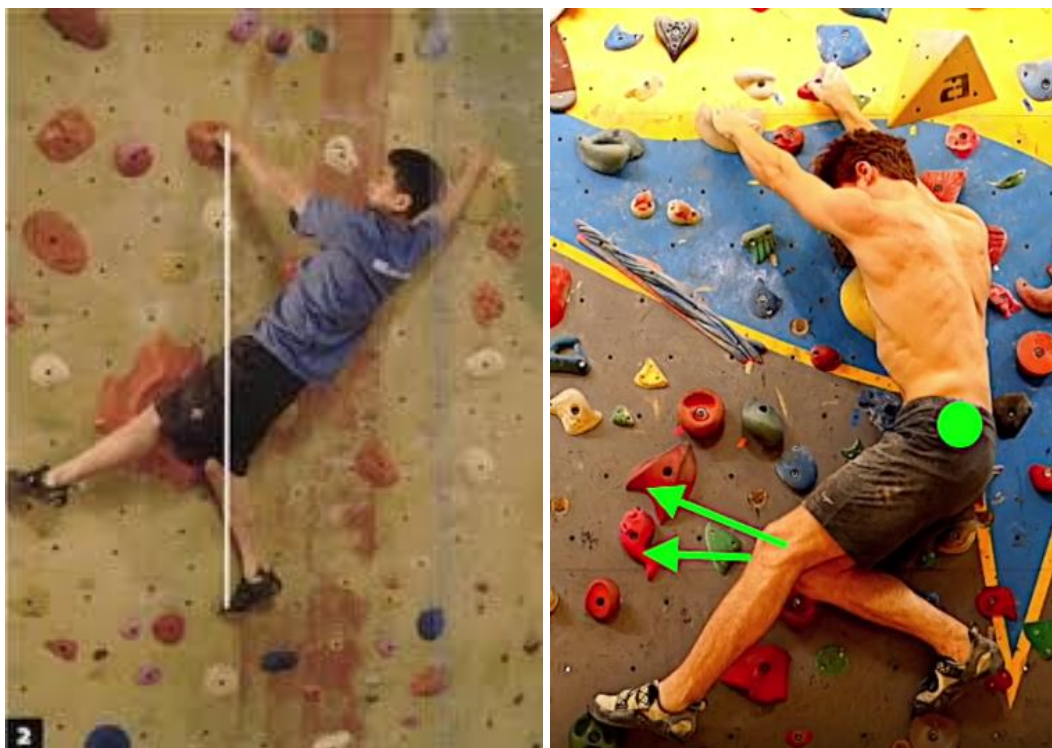
## حرکات صعود

داشتن یک زرادخانه از حرکات صعود به شما اجازه می دهد تا از کراکسها عبور کنید و مسیرهای چالشی تری را بیمایید. هر یک از این حرکتها برخی از اصولی را که در بالا ذکر شد، به کار می گیرند:

## - بک استپ<sup>۱</sup>!

بک استپ یا قدم به عقب، برخلاف صعود معمول است. به جای اینکه در جای خود بر روی شصت های پا بایستید و حالت طاق باز روی دیواره بگیرید، لگن خود را به یک سو چرخانده و روی لبه بیرونی یک پا وزن می آورید و سوار می شوید.

بک استپ به شما کمک می کند تا لگن خود را به دیواره نزدیک کنید و صاف کردن بازو ها و استراحت کردن را راحتتر می کند. این تکنیک همچنین می تواند دسترسی به یک گیره دور از دست را آسان نماید.



## - دراپ نی<sup>۲</sup>!

دراپ نی یا شکستن زانو را میتوان پیشرفته تر از بک استپ دانست. این تکنیک در زمانی که یک گیره پا در نزدیک لگن خود داشته باشید به خوبی عمل می کند. با نوک کف پای بر برای گیره بایستید، سپس

<sup>1</sup> Back Step

<sup>2</sup> Drop Knee



زانوی خود را بپیچانید تا جایی که کف کفش شما روی گیره عمود شود و زانوی شما در عمل به طرف پایین خم شود.

درست مانند بک استپ ، دراپ نی نیز باعث می شود تا زانوی شما به دیواره نزدیک شود. این تکنیک برای استراحت عالی است ، اما بیشترین بهره آن مربوط به زمانی است که نیاز به دسترسی های بیشتر به گیره ها در دیواره های پر شیب و دشوار دارید.

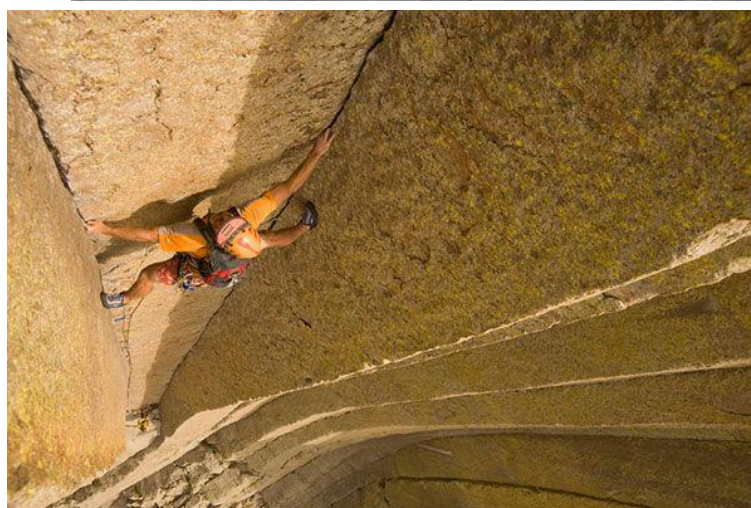


### - استمینگ<sup>۳</sup> (تنوره)

فشار دادن بر روی دوسطح با جهات مخالف است. این می توان یک کنج، یا دودکش مانند باشد. می توانید از استم برای ترکیب های مختلف دست ها و پاها استفاده کنید اما کلید استفاده از این تکنیک ، فشار متقابل برای حفظ تعادل می باشد. استمینگ به قدرت عضلات بزرگ پا تکیه دارد، بنابراین یک تکنیک کارآ برای صعود می باشد و با استفاده از آن می توانید استراحت های عالی انجام دهید.



<sup>3</sup> Stemming



#### - فلگ<sup>۴</sup> (پرچم):

هدف از حرکت پرچم این است که از لولا شدن جلوگیری شود و با انتقال وزن از یک جهت به وسیله حرکت دادن پا تعادل مجددا برقرار گردد. حرکت فلگ به خصوص زمانی که تمامی گیره ها در یک سمت بدن باشند می تواند بسیار مفید باشد.

---

<sup>4</sup> Flagging



- لی بکینگ:

زمانی استفاده می شود که به یک طرف سنگ تکیه می دهید و پاهای خود را به طرف دیگر فشار می دهید. زمانی که گیره پاهای خوبی داشته باشید، این تکنیک بسیار کارآمد می باشد، زیرا کار سخت را پاهای انجام می دهد. زمانی که گیره های پا کم باشند باید از اسمیر کردن استفاده کنید و پاشنه های خود را تا حد ممکن پایین نگه دارید تا اصطکاک بیشتری ایجاد شود. در زمان شکاف نوردی می توانید از این تکنیک استفاده کنید و لایح کردن تنها راهکار نیست.





## - منتل<sup>۵</sup>:

مربوط به زمانی است که بایستی پاها را تا جایی که دست ها قرار دارند بالا بکشید. یک نمونه کلاسیک از منتل، مرحله استقرار در بیرون آمدن و تاپ کردن مسیر در سنگنوردی طبیعت می باشد. برای منتل باید یک گیره را به سمت پایین فشار دهید تا وزنتان بر روی دست عمود شده قرار گیرد، سپس پای خود را حرکت دهید تا در کنار دست قرار گیرد. منتل یک تکنیک ضروری در زمان استقرار در تاپ کردن مسیر است، اما در طول مسیر صعود نیز در جایی که گیره دست بزرگی قرار دارد و می خواهید پای خود را بالا ببرید نیز کارایی دارد.

---

<sup>5</sup> mantle

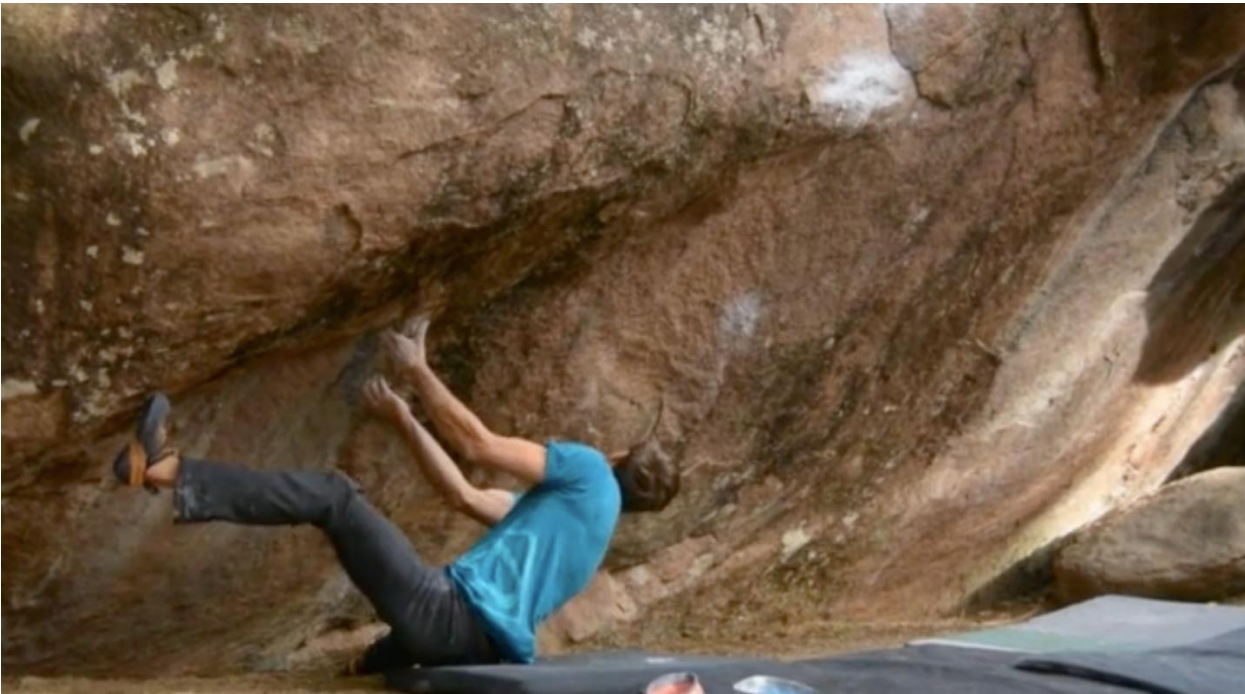


- آندر کلینگ (استفاده از قسمت معکوس گیره)

این تکنیک استفاده از رخ روبه پایین گیره را مدنظر دارد. کلید یک آندر کلینگ خوب پیدا کردن یک گیره پای خوب و به اندازه کافی بالاست که با فشار دادن آن بتوان حول گیره دست چرخید و به سمت بالا اهرم شد. در این تکنیک بایستی به دست ها اجازه داده شود تا صاف شوند.









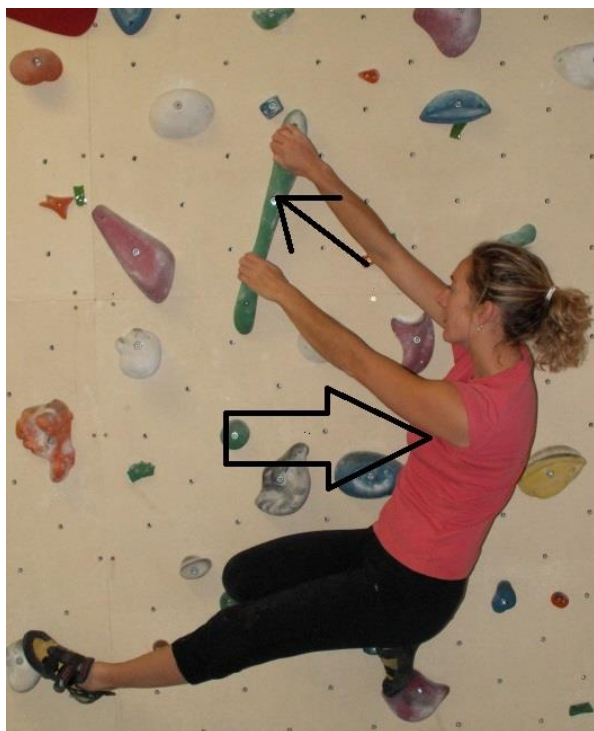
## - کشش جانبی<sup>۷</sup>:

کشش جانبی بر اساس گیره هایی است که در جهت صعود کشیده نشده و در زاویه نسبت به آن به کار می روند. رمز استفاده از این گیره ها ایجاد نیروی متقابل برای ایجاد تعادل در صعود می باشد که می تواند با تکنیکی مانند پرچم ترکیب شود. تسلط در این تکنیک باعث میشود تا صعود کننده به مجموعه بیشتری از گیره ها دسترسی یابد.



---

<sup>7</sup> Side Pull

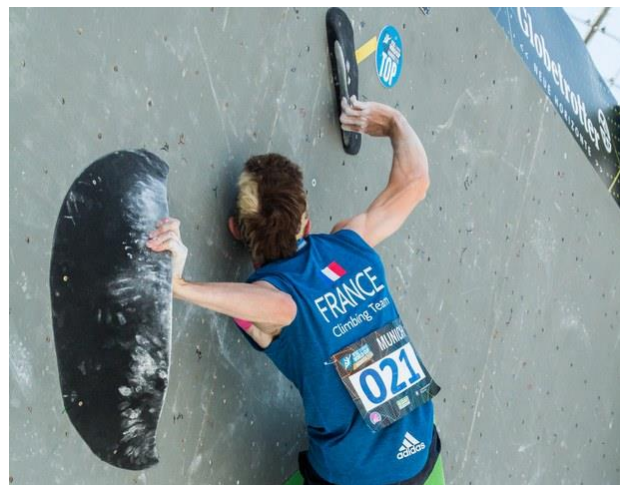


- گاستون<sup>8</sup> :

تکنیک گاستون بر خلاف کشش جانبی می باشد. در کشش جانبی، گیره در جهتی است که می توانید آنرا به سمت خود بکشید. در گاستون جهت گیره به شکلی است که به جای کشیدن باید آنرا فشار دهید.

این تکنیک مانند آن است که می خواهید به زور در ب آسانسور را باز کنید ، آرنج شما باید باز باشد و انگشتان به سمت بیرون اعمال نیرو کنند.

تکنیک گاستون به نظر تکنیک نامتعادلی می آید زیرا نیرو از سمت عضلات شانه بیرون می رود . اما اضافه کردن این تکنیک به موجودی تکنیک هایتان درها را به سوی شما باز می کند.



## - پالمینگ<sup>9</sup>:

پالمینگ نسخه اسمیرینگ برای دستان میباشد.

پرس می تواند به ایجاد تعادل کمک کند تا موقعیت جدید پا در صعود شکل گیرد. این تکنیک در زمانی که گیره های دست خوبی وجود ندارند به کار می آید، همچنین یکی از تکنیک های محبوب در قسمت های ریزشی است که نمی توان گیره ها را با اطمینان به سمت خارج کشید. همچنین در صعود تنوره یا استمینگ نیز این تکنیک در جایی که گیره های دست خوبی وجود نداشته باشد، بسیار کارآمد است.

---

<sup>9</sup> Palming





#### - پاشنه<sup>10</sup>:

این تکنیک یکی از کارآمدترین تکنیک های پا می باشد که می تواند از قدرت پا بیشترین استفاده را به دست آورد. این تکنیک باعث می شود که صعود کننده به سنگ نزدیک شود و انتقال نیرو به گیره پا صورت پذیرد. از نکات کلیدی در استفاده از این تکنیک داشتن پاهای قوی برای استفاده از تکنیک است. همچنین باید توجه داشت که پاشنه در این تکنیک باید ارتباط قوی با گیره داشته باشد. در استفاده از تکنیک پاشنه همچنین باید توجه داشت که پاشنه در کجای گیره قرار گیرد تا در بهترین وضعیت باشد. انگشتان پا باید در حالت فعال باشند تا انقباض ایجاد شده به کارآیی تکنیک کمک کند.



---

<sup>10</sup> Heel Hook



