

بسمه تعالی

علم کوهنوردی (از تئوری تا عمل)

جلد اول

مؤلفان :

فخرالدین حسنلوئی

سیده صبا فانی یزدی

صلاح الدین ماوتی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۴

سرشناسه : حسنلویی، فخرالدین، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدید آور : علم کوهنوردی (از تئوری تا عمل) / مولفان فخرالدین حسنلویی،
 سیده صبا فانی یزدی، صلاح الدین ماوتی.
 مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۴ -
 مشخصات ظاهری : ج.: مصور.
 شابک : ۳۷-۲-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸-۱.
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : کوهنوردی
 شناسه افزوده : فانی یزدی، سیده صبا، ۱۳۶۰ -
 شناسه افزوده : ماوتی، صلاح الدین، ۱۳۵۶ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ع۸ ۵۵۵ ح / GV۲۰۰
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۵۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۵۶۶۷

نام کتاب : علم کوهنوردی (از تئوری تا عمل)
 مولفان : فخرالدین حسنلویی - سیده صبا فانی یزدی، - صلاح الدین ماوتی
 ناشر : ارسطو (چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴
 چاپ : مهتاب
 قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان
 شابک : ۳۷-۲-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸
 تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
فصل اول: کوهنوردی و فیزیولوژی بدن انسان	
کوهنوردی	۱۵
گروه کوهنوردی	۱۷
شناخت عوارض کوهستان	۱۷
ویژگی‌های ارتفاع	۲۰
ارتفاع و فیزیولوژی بدن	۲۱
تغییرات و سازگاری‌ها در ارتفاع	۲۳
عملکرد ورزشی در ارتفاعات	۳۱
فصل دوم: ابزار و تجهیزات مورد نیاز کوهنوردی	
ابزار و تجهیزات	۳۱
کفش کوهنوردی	۴۲
مراقبت و نگهداری کفشهای کوهنوردی	۵۵
عینک‌های آفتابی در کوهستان	۵۹
چند نکته مهم در مورد پوشاک کوهنوردی	۶۲
کوله پشتی	۶۲
اشکال کوله پشتی ها	۶۴

۶۶	چادر
۶۷	کیسه خواب
۶۸	سیستم لایه ای در لباس کوهنوردی
۶۸	خرید لباس کوهنوردی

فصل سوم: جهت یابی در کوهنوردی

۷۳	جهت یابی
۷۴	روش های جهت یابی
۷۵	الف) روش های جهت یابی در روز
۸۰	ب) روش های جهت یابی در شب
۸۳	ج) روش های جهت یابی، قابل استفاده در روز و شب

فصل چهارم: توصیه های پزشکی، تغذیه ای و کمک های اولیه در کوهنوردی

۹۵	اقدامات اولیه در آسیب های ورزشی و کوهنوردی
۹۵	اقدامات PRICES
۹۹	کوه گرفتگی
۱۰۸	برف کوری
۱۰۹	صاعقه
۱۱۱	آسیب های شایع پا در کوهنوردی
۱۱۷	سرما و توصیه های مؤکد به کوهنوردان
۱۲۰	پزشکی کوهستان چیست؟
۱۲۷	برف و بهمن
۱۲۷	تقسیم بندی بهمن
۱۳۴	تغذیه ویژه کوهنوردان
۱۳۴	اصول تغذیه در کوهنوردی
۱۳۵	مشکلات تغذیه ای کوهنوردان
۱۳۸	تغذیه قبل از برنامه کوهنوردی
۱۳۹	تغذیه شب قبل از صعود

۱۳۹		صبحانه روز صعود
۱۴۰		تغذیه حین صعود
۱۴۱		تغذیه بعد از صعود
۱۴۳		ارتباط تغذیه با مشکلات زانو و استخوان
۱۴۳		تأثیرات مواد غذایی در کاهش دردهای زانو
۱۴۶		کمک‌های اولیه در کوهنوردی
۱۴۶		آشنایی با کمک‌های اولیه
۱۴۸		انواع آسیب‌های ورزشی
۱۴۹		اصول اسلامی کمک‌های اولیه
۱۵۱		شناخت ایست قلبی
۱۵۱		ماساژ قلب
۱۵۳		روش‌های تنفس مصنوعی
۱۵۶		پانسمان
۱۵۸		بانداز
۱۶۵		کمک‌های اولیه در آسیب‌های دستگاه اسکلتی - عضلانی
۱۶۶		انواع شکستگی
۱۶۶		دررفتگی

فصل پنجم: علم تمرین در کوهنوردی

۱۷۳		هیپوکسی (کمبود اکسیژن) ناشی از ارتفاع و ورزش
۱۷۶		تمرینات اینتروال
۱۷۹		تمرینات اینتروال و کوهنوردی
۱۸۰		برنامه تمرینی آمادگی جسمانی در کوهنوردی و سنگنوردی
۱۸۲		برنامه ریزی آمادگی جسمانی
۱۵۵		تمرینات هوازی
۱۸۶		تمرینات بدنسازی
۱۸۶		تمرینات قدرتی پایین تنه
۱۸۷		تمرینات قدرتی بالا تنه

۱۸۷	تمرینات استقامتی
۱۸۸	تمرینات اینتروال (تناوبی)
۱۸۹	تمرینات انعطاف پذیری
۱۹۰	تمرینات تعادلی
۱۹۱	نمونه ای از ارائه برنامه تمرینی برای صعود به مک کینلی

فصل ششم: آموزش عملی کوهنوردی

۲۰۹	چگونگی صعود از یک کوه
۲۱۰	۱- برنامه ریزی اولین صعود
۲۱۳	۲- یافتن یک راهنمای خوب
۲۱۴	۳- برای سفر مهیا شوید
۲۱۵	۴- زمان رسیدن به کوه (اولین استراحت گاه)
۲۱۷	۵- صعود را آغاز کنید
۲۱۹	روش حرکت
۲۲۲	۶- اصول برقراری کمپ در کوهستان نجات شبانه
۲۲۸	اصول گام برداری صحیح در کوه (صعود)
۲۳۱	چگونگی حرکت در راه پیمایی های طولانی
۲۳۳	۷- روش صحیح پایین آمدن از کوه
۲۳۴	نحوه حرکت در سرازیری
۲۳۹	قانون ساعت ۱۴
۲۴۱	فاکتور سقوط چیست
۲۴۲	روش درست کردن آتش
۲۴۳	روش ضد آب کردن کبریت
۲۴۵	نگهداری آتش
۲۴۷	پیوست
۲۵۳	منابع

مقدمه

امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که ورزشکاران ما علی‌الخصوص کوهنوردان، مربیان ورزش و سازمان هلال احمر آگاهی کاملی نسبت به اصول و دانش کوهنوردی داشته و در برنامه‌ریزی و تمرینات مؤثر آن شرکت داشته باشند. چون کوهنوردی و صعود از یک کوه نیاز به آمادگی جسمانی و استقامت بدنی خوب دارد، زیرا این ورزش فعالیت‌های بدنی شدید دارد. بدین منظور شما نمی‌توانید از یک شیوه زندگی عادی و عموماً شیوه کاری اداره ای که اغلب پشت میز کار می‌باشید و دارای کمترین تحرک ورزشی هستید، خود را برای یک صعود بزرگ مهیا نمایید. پس بهترین روش برای این کار، تمرین در جهت تناسب اندام و قدرت بدنی می‌باشد. در کوهنوردی هدف، ما رسیدن به آمادگی کامل جسمی و ذهنی برای انجام ورزش کوهنوردی است. در کوهنوردی قوی و محکم بودن در هنگام بروز حادثه از اهداف ماست. علم کوهنوردی نقش بسیار فعال، مؤثر و کلیدی را در جوامع ورزشی خصوصاً کوهنوردی ایفا می‌کند. اگر به عنوان یک ورزشکار کوهنوردی یا مربی کوهنوردی خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد کوهنوردی هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به این رشته را در تمام زمینه‌های تکنیکی، تاکتیکی، فیزیولوژی، تغذیه، روانشناسی، علم تمرین، مدیریت یک گروه و از همه مهمتر کمک‌های اولیه و... فرا گیریم. درک علمی ما مربیان و دانش آموختگان ورزش از علم کوهنوردی ما را قادر می‌سازد تا نه تنها تیمی را قویتر و برنامه‌ای پربارتر داشته باشیم بلکه این امکان

را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی خود و هموردان در کوه می‌باشد، به نحو احسن انجام دهیم.

این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه علم کهنوردی سعی در پیشبرد دانش ورزشکاران کهنورد و مربیان این رشته دارد. متأسفانه به دلیل ازدیاد مطالب و وقت ناچیز، از این همه مطالب بشمار علم کهنوردی فقط به بیان شش فصل که مربوط به "کهنوردی و فیزیولوژی بدن انسان، ابزار و تجهیزات مورد نیاز کهنوردی، جهت یابی در کهنوردی، توصیه‌های پزشکی، تغذیه، کمک‌های اولیه، علم تمرین و بخش عملی کهنوردی می‌باشد می‌پردازیم. امیدوارم این کتاب هدیه ای باشد تا هر چه بیشتر در خدمت مربیان هلال احمر، ورزشکاران و مدرسین کهنوردی باشیم.

در پایان از خداوند بزرگ که به ما توفیق تهیه این کتاب را عنایت نمود سپاسگزاریم. همچنین از برادران فریدون حسینی و صلاح حسینی و کلیه دوستانی که زحمات زیادی در تهیه، چاپ و تنظیم مطالب ما را یاری نموده اند کمال تشکر را داریم.

با وجود ویژگی‌های مثبت کتاب حاضر، بدیهی است که این کتاب خالی از اشکال نمی‌باشد و همین جا صمیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران تقاضا می‌کنیم که ما را از نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود محروم نسازند.

فخرالدین حسنلوئی و همکاران

تابستان ۱۳۹۴