

مراحل ورود به ناهمواری های طبیعت

(اصول و مبانی کوهنوردی)

تالیف

بهرام صالح نیا

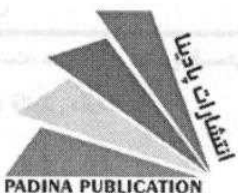
(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)

پوریا سنبلی همدانی



ویراستار علمی

شهنام جباری



سرشناسه	: صالح‌نیا، بهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مراحل ورود به ناهمواری‌های طبیعت: (اصول و مبانی کوهنوردی) / تألیف بهرام صالح‌نیا، پوریا سنبل‌همدانی؛ ویراستار علمی شهنام جباری.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۹ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-96294-2-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۰۲ - ۲۰۴.
عنوان دیگر	: (اصول و مبانی کوهنوردی).
موضوع	: کوهنوردی
موضوع	: کوهنوردی — وسایل و تجهیزات
موضوع	: کوهنوردی — پیش‌بینی‌های ایمنی
شناسه افزودن	: سنبل‌همدانی، پوریا، ۱۳۶۹ -
شناسه افزودن	: جباری، شهنام، ۱۳۵۳ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۴م۲ص / GV۲۰۰
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۵۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۰۶۸۰۰



مراحل ورود به ناهمواری‌های طبیعت

(اصول و مبانی کوهنوردی)

- ♦ مولفان: بهرام صالح‌نیا و پوریا سنبل‌همدانی
- ♦ ویراستار: شهنام جباری
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۹۴-۲-۸
- ♦ ناشر: انتشارات پادینا - ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱
- ♦ شمارگان: ۱۰۰ جلد - نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۵ - قطع: وزیری
- ♦ چاپ و صحافی: کیامرئی
- ♦ قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان است، هر فردی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی دارد.

در نگاه اول کوهنوردی را به چشم ورزشی بی تکنیک و بی قاعده می دیدم. بعد از مدتی که وارد کوهستان شدم دریافتم که کوهنوردی "عشق در نگاه اول" نیست. افرادی وجود دارند که کوهنوردی را به چشم یک حرکت تفریحی و ورزشی غیر حرفه ای می بینند این نگرش امکان دارد در هر شخصی که به کوهستان نرفته باشد پیش آید. وقتی وارد کوهستان می شویم دنیایی دیگر در انتظار ماست دنیایی سرشار از زیبایی و خطر که قوانین مخصوص خود را دارد. به عقیده من شما کوهنوردی با درایت هستید زیرا این کتاب را می خوانید و می دانید که کوهنوردی یک حرکت تفریحی و ورزشی غیر حرفه ای نیست و احتمال می دهید که می تواند کتاب مفیدی برای شما باشد و این نگرش، نگرش یک فرد تازه کار نیست.

لطف و عنایت خداوند این بار نیز یاری کرد تا در زمینه کوهستان و روش های مناسب برای یک صعود موفق همکاری ها و یاد آوری هایی برای آشنایی بهتر با ناهمواری هایی طبیعت و راه های ورود به آن ارائه دهیم. امروزه تکنولوژی و اطلاعات مردم روز به روز در حال افزایش است و ورزش کوهنوردی هم از نظر تکنولوژی ابزار، فنون، روشهای آمادگی جسمانی و تغذیه ای در حال پیشرفت است. در این کتاب سعی شده که روشهای نوین و کار آمد در کوهنوردی به صورت خلاصه آورده شود. این کتاب شامل هفت فصل به شرح زیر است:

فصل اول: "تعاریف و کلیات" که به منشاء، اصطلاحات، ابزار آلات و نکات کاربردی کوهنوردی می پردازد.

فصل دوم: "آمادگی جسمانی" است این فصل ورزشها و روشهای آمادگی جسمانی در کوهنوردی را معرفی می کند.

فصل سوم: "آمادگی های قبل از صعود" این فصل به نکات کلیدی قبل از شروع یک برنامه کوهنوردی می پردازد.

فصل چهارم: "آشنایی با فنون و روش های کوهنوردی" در این بخش تکنیک های کوهنوردی مورد بحث قرار می گیرد.

فصل پنجم: "اصول تغذیه در کوهنوردی" این قسمت به نکات مهم تغذیه ای در طول یک سفر کوهنوردی می پردازد.

فصل ششم: "روان شناسی در کوهنوردی" این فصل روش های غلبه بر اضطراب و افزایش اعتماد به نفس در کوهستان را توضیح می دهد.

فصل هفتم: "معرفی برخی از چالش های کوهنوردی" در این بخش به معرفی کوه ها مهم جهان، کوهنوردان به نام دنیای کوهنوردی و چالش های مهم کوهنوردی می پردازیم.

در پایان از تمام کوهنوردان و علاقه مندان به کوهستان خواهشمندم با تذکر اشکالات، ما را در بهبود "مراحل ورود به ناهمواری های طبیعت" یاری رسانید.

بهرام صالح نیا و پویا سنبلی همدانی

۹	فصل اول: تعاریف و کلیات
۱۱	مقدمه
۱۲	اصطلاحات
۱۶	ابزار و تجهیزات کوهنوردی
۱۷	کفش
۲۷	لباس های کوهنوردی
۲۹	شلوار کوهنوردی
۳۰	کلاه
۳۱	دستکش
۳۱	چراغ
۳۲	گت
۳۴	چادر
۳۵	انواع چادر کوهنوردی
۳۵	چادر دو پوش
۳۶	چادر تک پوش
۳۸	عینک
۳۸	چراغ پیشانی
۳۹	باتوم کوهنوردی
۴۰	فواید استفاده درست از باتوم
۴۰	معایب استفاده از باتوم در کوهنوردی
۴۱	انواع باتوم
۴۳	تنظیم اندازه (ارتفاع) باتوم
۴۴	ترفند ویژه در تنظیم اندازه باتوم
۴۵	کیسه خواب
۵۴	اجاق گاز یا چراغ کوهنوردی
۵۷	ظروف کوهنوردی
۶۱	کوله پشتی
۷۵	لوازم کوهنوردی فنی
۷۵	کرامپون
۷۷	کلنگ کوهنوردی
۸۰	طناب کوهنوردی

۸۵	کارابین
۸۸	هارنس یا صندلی کوهنوردی
۸۹	ابزار حمایتی
۸۹	هشت فرود
۹۱	قرقره های فرود
۹۲	گری گری
۹۲	یو یو
۹۳	ریورسو
۹۴	پیچ
۹۷	فصل دوم: آمادگی جسمانی
۹۹	مقدمه
۱۰۰	آشنایی با ارگانه‌های بدن مربوط به آمادگی جسمانی
۱۰۰	مغز و سیستم اعصاب مرکزی
۱۰۰	ریه ها
۱۰۰	قلب و عروق
۱۰۱	عضلات و استخوانها
۱۰۱	مغز و سیستم اعصاب مرکزی
۱۰۴	فاکتور های آمادگی جسمانی و تاثیر آن در کوهنوردی
۱۰۵	مفاهیم علم تمرین
۱۰۵	علوم تمرین
۱۰۶	طرح برنامه تمرین
۱۰۶	بدنسازي و آمادگی جسمانی
۱۰۶	آمادگی
۱۰۶	تمرین
۱۱۱	اهداف برنامه توسعه تمرینی
۱۱۱	فصل استراحت (۶ماه قبل از برنامه)
۱۱۸	سه ماه قبل از شروع برنامه
۱۲۰	دو ماه قبل از شروع برنامه
۱۲۱	یک ماه قبل از شروع برنامه
۱۲۲	تمرین پلیومتریک برای افزایش قدرت
۱۲۳	روش پلیومتریک
۱۲۷	فصل سوم: آمادگی های قبل از صعود

۱۲۹		مقدمه
۱۲۹		عوامل قابل توجه جهت انتخاب یک قله مناسب
۱۳۱		اطلاع از وضع هوا
۱۳۳		یک یا دو هفته قبل از شروع برنامه
۱۳۳		شب قبل از اجرای برنامه
۱۳۴		کوله چینی
۱۳۷		فصل چهارم: آشنایی با فتن و روشهای کوهنوردی
۱۳۹		آمادگی قبل از حرکت
۱۴۰		گام برداری و پیاده روی صحیح در کوهنوردی
۱۴۰		نحوه حرکت در صعود
۱۴۲		نحوه حرکت در فرود
۱۴۳		حرکت در کوه پیمایی های طولانی
۱۴۵		عبور از رودخانه و جریان های آب
۱۴۸		هم هوایی در کوهستان
۱۵۰		نحوه هم هوایی
۱۵۱		شیوه های مختلف خواب
۱۵۲		کمپینگ و شب مانی در کوهستان
۱۵۳		مکان کمپینگ
۱۵۳		مکان چادر
۱۵۴		برپایی چادر
۱۵۴		ایمنی کمپ
۱۵۷		فصل پنجم: اصول تغذیه در کوهنوردی
۱۵۹		مقدمه
۱۶۲		آشنایی با مواد اصلی غذایی
۱۶۲		(کربو هیدرات ها) قند ها
۱۶۴		چربیها (لیپیدها)
۱۶۵		پروتئین ها
۱۶۶		ویتامین ها
۱۶۷		مواد معدنی و املاح
۱۶۷		آب
۱۶۹		تغذیه قبل از برنامه کوهنوردی
۱۷۰		تغذیه حین برنامه کوهنوردی

۱۷۱	تغذیه پس از برنامه کوهنوردی
۱۷۴	پیشنهاد برنامه غذایی
۱۷۴	اهمیت تغذیه در برنامه های کوهنوردی
۱۷۷	فصل ششم: روان شناسی در کوهنوردی
۱۷۹	مقدمه
۱۸۰	بر انگیزختگی
۱۸۰	اضطراب
۱۸۰	استرس
۱۸۰	اضطراب با سماتیک و اضطراب شناختی
۱۸۱	صطاب سوماتیک
۱۸۱	اضطراب شناختی
۱۸۱	عوامل ایجاد کننده اضطراب و استرس
۱۸۳	مهارتهای روانشناسی در کوهنوردی
۱۸۳	مهارت های کنترل اضطراب
۱۸۹	چگونه اعتماد و اطمینان را افزایش دهیم
۱۹۱	شش راه ساده برای ارتقاء عملکرد ذهنی
۱۹۵	فصل هفتم: معرفی برخی از چالشهای کوهنوردی
۱۹۷	آغاز صعود به هشت هزار متری ها
۲۰۲	منابع