

صخره نوردی، ورزشی هیجانی و نشاط آور

فواید صخره نوردی در افزایش سلامت روان

صخره نوردی از ابتدا وجود داشته است و اخیراً محبوبیت آن افزایش یافته است. با یادگیری بیشتر مردم، سنگ نوردی محبوب‌تر می‌شود؛ بنابراین آیا صخره‌نوردی فقط یک چالش سرگرم‌کننده است که مردم سراسر جهان آن را دوست دارند، یا چیزهای بیشتری برای آن وجود دارد؟ در حالی که زمان صرف شده در اولین صعود از ارتفاعات کوهستان یا بالا رفتن از صخره‌ها برای ذهن و روح عالی است، [3] ممکن است از خود بپرسید: "آیا صخره نوردی فوایدی برای سلامتی دارد

تقریباً هر کسی می‌تواند صخره نوردی کند. در سطح مبتدی، برای افراد در هر سنی، سطوح تناسب اندام و توانایی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. دوره‌هایی برای کودکان پنج‌ساله وجود دارد و دیدن افرادی که تا ۸۰ سالگی خود را بالای صخره‌ها می‌برند. در مقایسه با سایر ورزش‌ها، صخره نوردی بسیار متنوع است و در هر جنبه‌ای از زندگی شما از جمله فواید جسمی، ذهنی/عاطفی و اجتماعی فوایدی را به همراه دارد. از آنجایی که صخره نوردی محبوبیت بیشتری پیدا کرده است، تعداد تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات این ورزش بر روی افراد هنگامی که تصمیم می‌گیرید وارد این فعالیت ورزشی شوند، نشان داده است بسیاری از مردم تعجب می‌کنند که صخره نوردی چگونه بر بدنشان تأثیر می‌گذارد.

صخره نوردی علاوه بر فواید روحی و روانی، فواید جسمی زیادی دارد. به عنوان مثال، تحقیقات در مورد فواید این ورزش نشان داده است که از آنجایی که فعالیت صخره نوردی باعث ایجاد عملکرد حرکتی،

مهارت های هماهنگی، تمرکز و دیگر جنبه های روانی می شود. همچنین یک درمان و مدیریت مفید برای بسیاری از بیماری های عصبی و روانی است.

صخره نوردی، یک ورزش رو به رشد است که با گذشت سال ها پیشرفت می کند. صخره نوردی می تواند به عنوان یک ورزش یا فعالیت سرگرم کننده کنجکاو باشد، اما خطراتی در آن وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید تا بتوانید بهترین تصمیم خود را برای آن بگیرید. تحرک تمام اندام های بدن در هنگام صخره نوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد.

فواید سنگ نوردی در افزایش سلامت روان

✚ صخره نوردی به شما می آموزد که بر چالش ها غلبه کنید. ماهیت صخره نوردی شامل بررسی یک مشکل صعود و شناسایی نقاط قوت و ضعف شما در صعود است، از جمله چالش هایی که باید بر آنها غلبه کنید و سپس درگیر مشکل سنگ نوردی و در واقع استفاده از این اطلاعات برای غلبه بر چالش ها می گردید. این نیاز برای غلبه بر چالش ها، به منظور تکمیل مشکل مسیر صعود باعث می شود که صخره نوردان به طور مداوم در حال تمرین شناسایی چالش ها و یادگیری نحوه غلبه بر آنها باشند. هرچه بیشتر برای غلبه بر چالش ها تمرین کنید، در غلبه بر چالش ها، نه فقط در سنگ نوردی، بلکه به طور کلی در زندگی، بهتر خواهید بود.

✚ ماهیت صخره نوردی مشکل گشا است؛ بنابراین از نظر ذهنی قوی ترمی شوید. صعود صخره ها و مسیرها شامل قضاوت در مورد توانایی های خود مانند قدرت و انعطاف پذیری، سپس مقایسه نقاط قوت و ضعف خود با مشکل و شناسایی این که چگونه می توانید این نقاط قوت و ضعف را برای تکمیل صعود و حل مشکل اعمال کنید را شامل می شود. فرآیند ارزیابی هم قبل از شروع صعود انجام می شود و هم

در طول صعود، ممکن است لازم باشد نحوه تکمیل مشکل را با هر حرکت، تنظیم و ارزیابی مجدد کنید [5].

عبور از ارتفاعات، صعود از صخره ها به طرف قله های مرتفع، دیواره های سنگی و کوه های پربرف و یخ، موجب افزایش خونسردی، مهارت، نرمش و سرعت انجام درکارهای معمول زندگی می شود و از خمودگی، افسردگی و پیری زودرس جلوگیری می کند. [1]

صخره نوردی اضطراب را کاهش می دهد. صخره نوردی برای فواید روانی مانند کاهش اضطراب در مطالعات متعدد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. به عنوان مثال، یک مطالعه در مورد فواید روانی صخره نوردی برای اضطراب قبل و بعد از ۳ ماه از تمرین سنگ نوردی آزمایش شد و آن را با ۳ ماه تمرین تناسب اندام مقایسه کرد. نتایج نشان داد که اضطراب پس از ۳ ماه از جلسات تمرینی صخره نوردی در مقایسه با گروه تمرین تناسب اندام، به طور معنی داری کاهش یافت. صخره نوردی مهارت های حل مسئله را ایجاد می کند. [5]

صخره نوردی افسردگی را کاهش می دهد. سنگ نوردی به صورت منظم ممکن است به بهبود خلق و خوی شما، یا کاهش حملات افسردگی کمک کند. تحقیقات نشان داده است که صخره نوردی افسردگی را کاهش می دهد. [5] به عنوان مثال، در مطالعه و بررسی که در مورد سنگ نوردی در فضای داخلی به عنوان یک درمان جدید برای افسردگی انجام شده بود، نتایج نشان داد که این ورزش به طور قابل توجهی سطوح افسردگی را کاهش می دهد و ممکن است درمان خوبی برای افراد مبتلا به افسردگی باشد. [2]

یک بررسی که در سال ۲۰۰۸ در سالنامه روانپزشکی عمومی منتشر شد، نشان داده است که انواع تمرین های مختلف از جمله سنگ نوردی، به بهبود خلق و خوی افراد مبتلا به افسردگی کمک می

کنند. پژوهشگران این بررسی، گزارش می دهند که علاوه بر سنگ نوردی، سایر ورزش هایی که در بهبود خلق و خوی افراد موثر بوده اند، عبارتند از: ورزش های هوازی ، آهسته دویدن، شنا، پیاده روی و... [2]

صخره نوردی می تواند افسردگی فصلی را کاهش دهد. افسردگی فصلی هر سال در همان زمان ظاهر می شود و پس از پایان فصل از بین می رود. بسیاری از افرادی که از افسردگی فصلی رنج می برند با فعال ماندن در آن زمان های خاص از سال، مانند زمستان مبارزه می کنند. با این حال، از آنجایی که سنگ نوردی را می توان در تمام طول سال در سالن های ورزشی سرپوشیده انجام داد، فوایدی که این ورزش برای کاهش سطح افسردگی فراهم می کند را می توان در طول سال مورد استفاده قرار داد. [5]

✚ اگر خواهان عمر طولانی هستی صخره نوردی کنید ، زیرا این ورزش بسیار خوب و مفید ، قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برد. [1]

✚ صخره نوردی می تواند مهارت های یادگیری و عملکرد را افزایش دهد. بر اساس مطالعات متعدد، فعالیت بدنی درگیر در صخره نوردی ، می تواند عملکرد شناختی را که توانایی یادگیری و عملکرد است، افزایش دهد. به عنوان مثال، این مطالعه به تأثیر فعالیت بدنی و توانایی های شناختی به طور مستقیم بر افزایش توانایی یادگیری صخره نوردان می پردازد. توانایی این افراد برای یادگیری بخش مهمی از حفظ عملکرد ذهنی آنان در کل زندگی شان ، از جمله دوران پیری است. [5]

✚ صخره نوردی می تواند ظرفیت حافظه شما را افزایش دهد. بر اساس مطالعه ای در دانشگاه فلوریدا شمالی، فعالیت های فیزیکی و ذهنی درگیر در صخره نوردی مانند تعادل، هماهنگی ماهیچه ها، جهت گیری فضایی و سایر جنبه های این ورزش، می تواند به طور قابل توجهی حافظه کاری فرد را بهبود

بخشد. پژوهشگران در مطالعه‌ای که انجام دادند، دریافتند که سنگ نوردان پس از دو ساعت صعود فعال، ظرفیت حافظه شان تا ۵۰ درصد افزایش یافته است که این امر، یک پیشرفت چشمگیر است.

[5]

✓ **صخره نوردی می تواند استرس (فشار روحی) را کاهش دهد صخره نوردی، مانند بسیاری از اشکال دیگر ورزش، راهی عالی برای کاهش استرس و افزایش توانایی بدن در پاسخ به استرس است. به عنوان مثال، فعالیت سنگ نوردی باعث افزایش تولید نوراپی نفرین، تعدیل کننده عصبی می شود که ممکن است به مغز کمک کند تا با استرس به طور موثرتر مقابله کند. علاوه بر این، طبق بسیاری از مطالعات در مورد استفاده از تمرین های بدنی برای مدیریت استرس، ورزش به بدن شما می دهد تا با افزایش کارایی ارتباط بدن بین سیستم قلبی عروقی، سیستم کلیوی، سیستم عضلانی و سیستم عصبی مرکزی و سمپاتیک، با استرس مقابله کند که در پاسخ به استرس نقش دارند. در نتیجه توانایی شما را برای پاسخ به استرس افزایش می دهند.** [5]

✓ **با گذشت زمان، صخره نوردی منظم می تواند به رشد تمرکز، اراده و مهارت های حل مسئله کمک کند. همان طور که پیشرفت می کنید، طبیعتاً می خواهید خود را بیشتر فشار دهید و صعودهای سخت تری را امتحان کنید یا در فضای باز صعود کنید.** [4]

✓ **صخره نوردی به شما کمک می کند بر ترس غلبه کنید. غلبه بر ترس، یکی از سخت ترین چالش های سنگ نوردی است، با این حال، سنگ نوردان برای غلبه بر ترس، تمرین زیادی می کنند و در نتیجه در غلبه بر ترس بهتر می شوند. بخشی از غلبه بر ترس، پردازش واکنش مبارزه، یا فرار است که آدرنالین ناشی از صعود تولید می کند. به عنوان مثال، در هر برنامه صخره نوردی، سقوط از صخره ها منجر به برخورد با زمین می شود؛ بنابراین بسیاری از سنگ نوردان، ترس از سقوط دارند.**

هنگامی که آنها به بخشی از مشکل صعود می رسند که دشوار است و خطر سقوط را دارند، یک واکنش درگیری یا پرواز شروع می شود. یابه پایین بر می گردند (پاسخ پرواز) یا به بالا رفتن ادامه می دهند (مبارزه با واکنش ترس). از آنجایی که این افراد پاسخ مبارزه یا گریز به ترس را به طور منظم فعال می کنند، در ارزیابی و پردازش این پاسخ در جنبه های دیگر زندگی روزمره خود، بهتر رشد می کنند تا بتوانند بهتر بر ترس غلبه کنند [5].

✚ صخره نوردی یک فعالیت اجتماعی است، زیرا باید به صورت جفت انجام شود. این می تواند برای افرادی که ممکن است به دلیل شرایط جسمی و دیگر موارد ارتباطی جهت برقراری ارتباط و اجتماعی بودن در گروه بزرگ تر مشکل داشته باشند، عالی باشد. [4].

✚ ماهیت صخره نوردی برای غلبه بر چالش ها که شامل بررسی یک مشکل صعود و شناسایی نقاط قوت و ضعف شما در انجام این فعالیت است، از جمله چالش هایی که باید بر آنها غلبه کنید و سپس درگیر مشکل سنگ نوردی و در واقع استفاده از این اطلاعات برای غلبه بر چالش ها شد. این نیاز برای غلبه بر چالش ها برای تکمیل مشکل مسیر صعود، باعث می شود که سنگ نوردان به طور مداوم در حال تمرین شناسایی چالش ها و یادگیری نحوه غلبه بر آن ها باشند. هرچه بیشتر برای غلبه بر چالش ها تمرین کنند، در غلبه بر چالش ها، نه فقط در صخره نوردی، بلکه به طور کلی در زندگی، بهتر خواهند بود. [5].

✚ صخره نوردی با سختی زیاد، احتمال افتادن از صخره و دیواره و دوباره امتحان کردن مشکلات و غیره، باعث افزایش صبر می شود. این صبر باعث می شود که جزء ضروری در سنگ نوردی باشد. تمرین صبر و بردباری در صخره نوردی، در زندگی شما نیز به صبر تبدیل می شود. [5].

✚ صخره نوردی، مهارت های ارتباطی را بهبود می بخشد. بخش بزرگی از معطل کردن یک سنگ نورد، برقراری ارتباط با سنگ نورد دیگر برای اطمینان از صعود و فرود ایمن است. به عنوان مثال، اگر ارتباط اشتباهی برای نحوه پایین آمدن یک سنگ نورد پس از یک مسیر از طریق پایین آمدن از صخره یادواره وجود داشته باشد، ارتباط واضح برای ایمنی صخره نورد ضروری است.

اگر ارتباط نادرستی وجود داشته باشد و سنگ نورد قصد پایین آمدن را داشته باشد اما فرد عقب نشین، فکر کند که در حال دفع کردن پایین است، او ممکن است به طور ناامنی به زمین بیفتد. به این ترتیب، توسعه ارتباطات به صورت دقیق و واضح در هر جلسه سنگ نوردی، تمرین می شود که به بهبود مهارت های ارتباطی کمک می کند می توان آن را از صخره نوردی اعمال کرد [5].

✚ صخره نوردی توانایی شما را برای اعتماد افزایش می دهد. صخره نوردی تا حد زیادی به اعتماد بین سنگ نورد و نگهدارنده بستگی دارد. دلیل بزرگی برای این امر این است که پشتیبان، همان چیزی است که سنگ نورد را از سقوط به زمین محافظت می کند. اگر صخره نورد به عقب نشین اعتماد نداشته باشد، نمی تواند صعود کند، یا در پایین آمدن احساس راحتی کند.

به عنوان مثال، اگر یک سنگ نورد به طور تصادفی لیز بخورد، یا مجبور شود برای رسیدن به محل صعود بعدی، بالاتر از منطقه راحتی خود دراز بکشد، این فرد برای گرفتن آنها وابسته به مهارکننده است، بنابراین، آنان باید به عقب نشین اعتماد کنند. علاوه بر این، نگهدارنده باید به تجهیزاتی که استفاده می کند توانایی شخصی خود برای عقب زدن صحیح و ایمن سنگ نورد، اعتماد کند. از آنجایی که اعتماد در هسته سنگ نوردی قرار دارد، شرکت در این ورزش توانایی شما را برای اعتماد به دیگران، اعتماد به خود و اعتماد به ابزارها (مانند دستگاه قلاب) افزایش می دهد.

✚ صخره نوردی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود. بخش مهمی از تعاملات و روابط اجتماعی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس در تجربیات اجتماعی می تواند به شما کمک کند احساس راحتی بیشتری داشته باشید. همچنین به شما کمک کند تا در موقعیت های اجتماعی به طور کامل درگیر شوید. صخره نوردی به دلیل ایجاد اعتماد به نفس، شناخته شده است. این احتمالاً به این دلیل است که سنگ نوردی، یک ورزش مبتنی بر موفقیت است. به عنوان مثال، پیشرفت در سنگ نوردی و به پایان رساندن مشکلات آن که قبلاً خارج از توانایی شما بود، یک دستاورد است. [5]

✚ صخره نوردی باعث ایجاد دوستی می شود. فرهنگ صخره نوردی بسیار اجتماعی است و افراد را دور هم جمع می کند. چه به یک باشگاه سنگ نوردی سرپوشیده بروید و چه در صخره محلی خود، صخره نوردان دیگری را ملاقات خواهید کرد. سنگ نوردان اغلب از یکدیگر می خواهند چگونه مشکل صعودشان را با بیان کردن، تکمیل کنند و از این گفتگو با آن افراد، روابط برقرار می کنند. علاوه بر این، گروه های ملاقات کننده زیادی در رسانه های اجتماعی وجود دارد که به دنبال سنگ نوردان هم فکر دیگری هستند؛ بنابراین دیدار و آشنایی با صخره نوردان دیگر، آسان است [5]

✚ صخره نوردی، پویایی جدیدی برای دوستی های قوی، ماجراجویی و سفر، زندگی سالم و تفکر مثبت است. به نوعی صعود به صخره، پایه ای محکم است که او زندگی خود را بر روی آن بازسازی کرده است. [4]

✚ فواید ذهنی و عاطفی صخره نوردی علاوه بر فواید جسمی، فواید روحی و روانی بسیاری دارد. به عنوان مثال، تحقیقات در مورد فواید سنگ نوردی نشان داده است که از آنجایی که صخره نوردی باعث ایجاد عملکرد حرکتی، مهارت های هماهنگی، تمرکز و سایر جنبه های روانی می شود، ورزش بسیار جامع و

در مقایسه با سایر ورزش ها است .علاوه بر این، تصور می شود که این ورزش، یک درمان و مدیریت مفید برای بسیاری از بیماری های عصبی و روانی است.

✚ صخره نوردی تعادل را بهبود می بخشد .برای انجام حرکات زیاد در سنگ نوردی، باید وضعیت بدن تان را حرکت دهید و آن را در حالت تعادل نگه دارید تا به بالا رفتن از دیوار ادامه دهید .بنابراین، تعادل مهارتی است که تا حد زیادی در هنگام صخره نوردی مورد استفاده قرار می گیرد، که با ادامه آموزش سنگ نوردی، آن را ساخته و بهتر خواهید شد .افرادی که توانایی تعادل خود را قبل و بعد از ۸ هفته تمرین سنگ نوردی آزمایش می کنند، معمولاً تفاوت قابل توجهی در توانایی تعادل خود مشاهده می کنند.

✚ صخره نوردی مسیری برای سایر تجربیات معنوی فرد است.همانطور که بسیاری از سنگ نوردان دیگر ، این مطلب را تأیید می کنند. آنان تجربیات معنوی زیادی را در هنگام صعود صخره ها و دیواره ها تجربه کرده اند.

منابع مورد استفاده:

[1]- کوهنوردی ،ورزشی سالم و نشاط آور.(vahiderfani.ir)

- برای سخت ترین شرایط در کوه آماده شوید،وحید عرفانی، (vahidefani.ir)

-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه ،ترجمه و تدوین:وحید عرفانی،فصلنامه کوه،سال هشتم،شماره سی ویکم، ۱۳۸۲،صفحه های ۷۹-۸۰

- Ripe Thinking. (2022). **Amazing Benefits of Rock Climbing.**
(<https://www.insure4sport.co.uk>)

- Dennis K. Graver. (2004). **Aquatic Rescue and Safety.** Human Kinetics

-[3] First Ascent Climbing and Fitness. (2022).**The Physical Health Benefits of Rock Climbing.** (<https://faclimbing.com>)

- Rock Climbing Women. (2020).**Five Underrated Health Benefits of Rock Climbing.** (<https://www.rockclimbingwomen.com>)

-Foreign policy. (2021). **7 Fitness Health Benefits of Indoor Rock Climbing Guide.** (<https://foreignpolicyi.org>)

- [5]**22 Health Benefits of Climbing - Backed Research.** Send Edition. (<https://sendedition.com>)

- Oxfordshire County Council .**Health Benefits of Rock Climbing.** (<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>)

- Climber News. (2022). **Rock Climbing Benefits - Mental, Physical & More.** (<https://www.climbernews.com>)

- [4] Rock Climbing Guru. (2022).**10 Spiritual Benefits of Rock Climbing: Holistic health.** (<https://rockclimbingguru.com>)

- [2]<https://saednews.com>)

-Gerrie Mc Call.(2003). **The Handbook of the Weather.** Amber Books,

- Howard D. Backer.(2002).**Wilderness First Aid.** Jones and Bartlett Publishers

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com