**تسلق الجبال**

**إعداد الطالب:**

**إشراف المعلم:**

تندرج رياضة تسلق الجبال تحت إطار المغامرات الصعبة والشيّقة في ذات الوقت، حيثُ يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهودٍ جسديٍ كبير، لكنه سوف يشعر بالمُتعة لقيامه برياضةٍ مُختلفة، وكلما تخطى مرحلةً ما ازدادت رغبته نحو اجتياز أُخرى، بيد أنّ متعة التجرُبة لا تُلغى المخاطر التي قد يتعرض لها المُتسلق، فقد تؤدي في حال عدم أخذ الاحتياطات اللازمة إلى الوفاة، أو التعرض لعاهةٍ جسديةٍ مُستديمة، نتيجة الانزلاق من المنحدر الجبلي، وفي كل الأحوال تعود ممارسة رياضة تسلق الجبال على الشخص بالعديد من الفوائد.

 **فوائد رياضة تسلق الجبال**

 تنشيط الدورة الدموية في الجسم فحركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص أثناء تسلقهم الجبال تُحفز بالضرورة مجرى الدم في الجسم، وهذا ما يُحسن صحة الجسم بشكلٍ عام، ويُحسن عمل أعضاء الأجهزة الحيوية فيه.

 **تقوية عضلات الجسم**

 تسلق الجبال يقوي عضلات القدمين والساقين، والتي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي، إلى جانب الارتكاز على نقاطٍ معينةٍ يُحددها المتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه، وغالباً ما يرتكز المتسلق بقدميه أثناء التسلق، بتثبيتهما إما على المعدات، أو على حواف الشقوق الطبيعية لصخور الجبال، كما أنّها تحرق السعراتن الحرارية وتجعل الجسم مرناً ومشدوداً ما يزيد اللياقة البدنية، ويعزز صحة الجسم العامة.

**اختبار قدرة الجسم على التحمل**

 إنّ الصعود إلى الجبل لا يتمّ على مراحل مُتقطعة، بمعنى أن يقوم المتسلق بصعود نصف المسافة المطلوبة، أو اللازمة للوصول إلى القمة، ثمّ يتراجع نحو الأرض، ليعاود مواصلة مشواره من جديد، فهو مشوارٌ طويلٌ وصعب يبدأ من قاع الجبل، ليصل إلى القمة في الوضع الطبيعي، ولكن قد يُهزم البعض من أول تجربة، فيما يتغلب البعض على مخاطر الصعود من أول تجربة، او يحاولون مراراً لينجحوا.

 **تعلم الصبر**

 تُقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي، فقد يتعرض المُتسلق لمشكلةٍ ما أثناء التسلق، تضطره للوقوف عند نقطةٍ ما، وكثيراً ما علق هواة التسلق على الجبال، في حين أُصيب بعضهم بالكسور نتيجة الانزلاق أو التحرك غير المدروس، وعدم توفر الصبر لديهم.

**الاتزان بين القدرات الجسدية والعقلية**

إنّ التحرك الجسدي يجب أن يتمّ بخفةٍ كبيرة، بالتزامن مع التفكير بكيفية التحرك، وموعد الوصول للقمة، والفترة الزمنية المُستغرقة أثناء الصعود، وكيفية التصرف عند حدوث مشكلة، وغير ذلك من الأمور التي تتطلب الاتزان بين المهارات الجسدية والعقلية، لأنّ عدم التوافق بينهما قد يؤدي إلى فشل الوصول إلى الغاية المطلوبة.

 **تعلم الوصول إلى الأهداف**

 فالقمة الفعلية للجبل قد تعني قمم أهدافٍ كثيرةٍ في الحياة، والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار، كما أنّها تنمي روح المغامرة والمُجازفة والشجاعة وتدفع المتسلق للعمل الجاد.

**نصائح لممارسة رياضة تسلق الجبال**

* البدء بالإحماء قبل البدء بالتسلق. توفير المعدات اللازمة للتسلق.
* البدء بتسلق الجبال مُنخفضة الارتفاع، وغير شديدة الانحدار.
* تعلم رياضة تسلق الجبال من الأشخاص الذي يملكون خبرة في الموضوع.
* يمكن الاستعانة بالرياضات والتمارين المساعدة لرياضة تسلق الجبال؛ كالتي يتعرض لها طلاب الأكاديميات العسكرية، ويمكن التسجيل فيها ضمن المخيمات الصيفية ودورات الكشافة.
* التأكد من خلو الجسم من الإصابات العضلية؛ مثل: تمزق الأنسجة والأربطة، والخلع، والانفصالات المتعددة، إلى جانب التأكد من صحة وسلامة العظام، فقد تؤدي تلك الإصابات إلى الإخلال باتزان الشخص، وهبوطه بشكلٍ مفاجئ، والتعرض لإصاباتٍ جسديةٍ خطيرة.
* التخلي عن الرغبة في تقليد الآخرين عند ممارسة هذه الرياضة، فعلى الشخص قبل أن يقوم بهذه المغامرة، التأكد من حقيقة شغفه بذلك، أم أن الأمر منوطٌ فقط بتقليد الآخرين.