

پکینگ برای غواصی آزاد خوب است یا بد؟



آیا برای غوص های عمیق پکینگ¹ می کنید؟ اگر جواب شما مثبت است، چرا اینکار را انجام می دهید؟

اینکار را برای داشتن هوای بیشتر به منظور اکولایز انجام می دهید؟ یا برای داشتن اکسیژن بیشتر؟

ممکن است پکینگ مزایایی داشته باشد اما معایبی هم دارد بنابراین پیش از اینکه تصمیم به انجام اینکار بگیرید همه ی جزئیات را در نظر داشته باشید و آگاهانه تصمیم گیری کنید

در این مقاله ما پکینگ را برای غواصان آزاد خصوصاً برای اصول عمق توصیه نمی کنیم.

ما بر این باوریم که مزایای داشتن هوای اضافی در ریه ها کمتر از معایب آن است، بیایید علت را بررسی کنیم:

¹فشرده سازی هوا در ریه ها با روش بلع هوا

امین جدیدی

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya_freediving_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگز ارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد

WWW.AMINARYADIVING.COM

تغییرات شناوری

داشتن هوای بیشتر برابر است با افزایش شناوری مثبت که نیازمند تلاش بیشتر در طول نزول یا وزنه ی اضافی بر روی کمر بند است. این دو راه معایب بزرگی به همراه دارند و فاکتورهای نامطلوبی در غوص های عمیق به شمار می آیند.

آرام سازی

همچنین پکینگ با کشیدن بدن به سمت بالا بر روی آرام سازی تاثیر منفی دارد. پیش از آغاز غوص، باید ذهن و بدن شما تا حد ممکن آرام باشد.

تغییرات فیزیولوژیک

پکینگ ضربان قلب را افزایش می دهد (برای ذخیره ی اکسیژن خوب نیست)، قلب را فشرده می کند (در کل خوب نیست) و باعث فشرده گی بافت ریه می گردد (ممکن است باعث آسیب دیدگی ریه شود).



ایمنی

در طول چند سال اخیر روز به روز بر تعداد غواصانی که از خطرات پکینگ آگاه می شوند افزوده می شود ولی با این حال تعداد زیادی حادثه به دلیل پکینگ به ثبت می رسد.

امین جدیدی

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya_freediving_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگز ارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد

WWW.AMINARYADIVING.COM

حقیقت این است که بیشتر این مشکلات در طول پکینگ در خشکی یا در طول تمرینات استخری اتفاق افتاده اند. علاوه بر این موضوع، پکینگ از نظر علمی نیز به اثبات نرسیده است، بسیاری از غواصان آزاد و متخصصین علوم پزشکی فکر می کنند که ارتباط بسیار قوی میان باروترومای ریه، پکینگ و تغییر جهت جریان خون وجود دارد.

تئوری آن ها این است که در طول نزول بدن یک تغییر جهت جریان خون قوی را اجرا می کند که ممکن است باعث شود ریه ها توانایی بازگشت به ابعاد عادی در چند متر انتهایی صعود را از دست بدهند و در نتیجه به خاطر گستردگی بیش از حد ریه، ریه ها دچار باروتروما می شوند.

در حالت کلی ما تلاش می کنیم اجرای هر نوع تمرین که با فشار بیش از حد همراه است و طبیعی نیست را منع کنیم و پکینگ نیز یکی از همین تمرینات است.

اگر نمی توانیم هوای بیشتری را تنفس کنیم شاید این به این معنی است که بدن ما برای ورود این میزان از هوا طراحی نشده است. اگر می خواهیم این موضوع را تغییر دهیم باید با انجام تمرینات کششی بر روی انعطاف پذیری قفسه ی سینه ی خودمان کار کنیم و به جای تمرکز بر روی زور و فشار بر میزان آگاهی خودمان تمرکز کنیم به گونه ای که بتوانیم از راه طبیعی هوای بیشتری را تنفس کنیم.

توجه داشته باشید که پکینگ در میان غواصان آزاد بسیار محبوب است اما پیشینه ی علمی زیادی ندارد: این یعنی گزینه های متعدد بسیار و تمرینات مختلفی وجود دارد. آنچه مطالعه کردید حاصل 15 سال تمرینات ما، همکاران ما و تدریس غواصی آزاد به صدها غواص آزاد است.

امین جدیدی

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya_freediving_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد

WWW.AMINARYADIVING.COM