

## پکینگ برای غواصی آزاد خوب است یا بد؟



آیا برای غوص های عمیق پکینگ<sup>1</sup> 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:

<sup>1</sup>فشرده سازی هوا در ریه ها با روش بلع هوا

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin\\_freediver](#)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

## تغییرات شناوری

داشتن هوای بیشتر برابر است با افزایش شناوری مثبت که نیازمند تلاش بیشتر در طول نزول یا وزنه ی اضافی بر روی کمربند 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 فشردگی 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.

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.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin\\_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

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 | AMIN APNEA TEAM**

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin\\_freediver](#)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد