

## نکات آموزشی غواصی آزاد - فین ها و تکنیک های غواصی آزاد



فین ها و تکنیک های غواصی آزاد

اگر گران قیمت ترین فین های غواصی آزاد را خریداری کنم می توانم غوص های عمیق تری بزنم!

اشتباه است!

اما با این حال تاثیر مثبت استفاده از یک جفت فین خوب غیر قابل انکار است و قطعاً تفاوت بسیار زیادی در عملکرد شما ایجاد می کند.

این موضوع کاملاً درست است که بدون استفاده از تکنیک های صحیح حتی در صورت استفاده از گران قیمت ترین فین های جهان نیز توانایی های شما همچنان پایین باقی می ماند، کارآمدی شما کم است و نمی توانید غوص های عمیق بزنید.

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



آیا می‌توانید مشکل تکنیک غواص آزاد در این تصویر را تشخیص دهید؟

نکته‌ی مهم چیست؟

صرفاً بر روی تجهیزات تکیه نکنید و توقع نداشته باشید که تجهیزات کارها را پیش ببرند. به انجام تمرینات متعهد باشید و علاوه بر ارتقاء سطح تناسب جسمانی و حبس نفس، توجه ویژه‌ای به تکنیک‌ها داشته باشید.

آنچه بسیاری از غواصان آزاد نمی‌دانند این است که نمی‌توان توقع داشت که فین‌ها با استایل شما تطابق پیدا کنند و در حقیقت نوع فین استایل شما را تعیین می‌کند.

بدانید که فین‌ها چگونه و چه زمانی خم می‌شوند، چگونه در آب حرکت می‌کنند، دامنه و قدرت پا زدن باید چقدر باشد؟ و ...

همه‌ی این موارد مسائل جزئی هستند که تفاوت‌های بسیار بزرگی در عملکرد شما ایجاد می‌کنند، مخصوصاً زمانی که هدف شما رسیدن به اعماق بیشتر باشد.

برخی از مواردی که باید در جلسه‌ی بعدی تمرین تکنیک‌ها به آن‌ها توجه داشته باشید عبارتند از:

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

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

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

تنها برگزارکننده‌ی دوره‌های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره‌های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

## - سفت یا نرم بودن فین ها و قدرت فین زدن

فین های شما چقدر سفت یا نرم هستند؟

یکی از اشتباهات رایج غواصان آزاد صرف نیروی زیاد در هر بار پا زدن هنگام استفاده از فین های نرم است.

آن ها فکر می کنند هرچه نیروی بیشتری صرف فین زدن کنند، می توانند کمبود نیروی محرکه ی هر سیکل فین زدن را جبران نمایند.

در حالی که دقیقاً برعکس است!

هرچه فین ها سفت تر باشند، باید قدرت بیشتری صرف فین زدن کنید در حالی که پا زدن با فین های نرم باید با ملایمت بیشتری انجام شود، در غیر این صورت آن ها بیش از حد خم می شوند و هیچ آبی را هل نمی دهند که نتیجه ی آن کاهش شدید حرکت به سمت جلو خواهد بود.

## - نقاط خم شدن

حتی فین هایی که درجه ی سفتی آن ها برابر در نظر گرفته شده است، در عمل با یکدیگر بسیار متفاوت اند.

ممکن است لبه ی تیغه ها بسیار نرم باشد اما طول آن ها سفت باشد، این نوع فین در مقایسه با فین دیگری که نوک تیغه های آن خیلی نرم نیست و طول آن نیز خیلی سفت نیست، بسیار خشک تر احساس می شود.

و امکان دارد هر دو این فین ها را در دسته ی فین های "متوسط" قرار داده باشند اما آن ها کاملاً با یکدیگر متفاوت اند و غواص آزاد باید استایل فین زدن متفاوتی برای هر کدام داشته باشد.

در کل، فین هایی که راحت تر خم می شوند در مقایسه با فین هایی که سخت تر خم می شوند، نرم تر احساس می شوند.

## - زانوها و قوزک پا

یکی دیگر از اشتباهات بسیار رایج، استفاده از زانوها هنگام پا زدن با فین هایی است که بسیار سفت و سخت هستند دلیل این اشتباه کمبود مهارت های صحیح است.

یادتان باشد در حین پا زدن انگشتان پا کاملاً در امتداد پاها کشیده شوند و قوزک پا به سمت بیرون باز باشد.

خم کردن زانوها فشار را از روی پاهای شما برمیدارد بنابراین تصور می کنید که انرژی را ذخیره می کنید اما نتیجه ی آن ضربات فین ناکارآمد خواهد بود.

وقتی یک جفت فین را انتخاب می کنید باید از خودتان سوال کنید این فین ها را برای چه کاری می خواهم و انتخاب خود را بر این اساس انجام دهید.

فعالیت های مختلف نیاز به ویژگی های مختلف دارند: اگر ماهیگیری با نیزه یا عکاسی در زیر آب انجام می دهید و مجبور هستید اجسام بزرگ را حمل کنید (مثل یک ماهی بزرگ یا دوربین) قطعاً در مقایسه با غوص های عمیق به فین های سفت تری احتیاج دارید.

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

بسیاری از شناهایی که در سطح آب انجام می شوند در صورت استفاده از تیغه های نرم بسیار ساده تر خواهند شد.



**Nanna Kreutzmann** غواص آزاد و عکاس است؛ او باید دوربین سنگینی را با خود حمل کند و این باعث افزایش تلاش در طول غوص های او می شود. زمان، عمق، درصد شوری آب، دمای آب و... همه ی این فاکتورها را باید هنگام انتخاب یک جفت فین در نظر داشت. تعدادی تولید کننده ی خوب هستند که تجهیزات را بر اساس نیازهای غواص آزاد تولید می کنند.

منبع ترجمه: FREEDIVEINTERNATIONAL

مترجم: فروغ سلطانی- امین جدیدی

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