

## مزیت‌های غواصی آزاد برای سلامتی بدن



مردم در سراسر دنیا به دلایل مختلفی از غواصی آزاد استفاده می‌کنند. [مثلا] برخی برای تامین غذا در جوامع خود از آن بهره می‌برند. مانند مردم قبیله آما در ژاپن یا باجائو در مالزیایی/ اندونزیایی.

در تعطیلات [غواصی آزاد] می‌تواند برای مسافران اتفاقی جدید و هیجان انگیز باشد و تجربه کردنش می‌تواند به مردم کمک کند تا [ توانایی‌های خود را گسترش دهند.

برای ورزشکاران می‌تواند ورزشی باشد تا آن‌ها را به چالش بکشد و آن‌ها را به سمت نقاط عمیق‌تری از اقیانوس‌ها و جایی فراتر از استخر سوق دهد و یا آن‌ها را برای رکوردهای ملی به رقابت وادار کند.

با این همه، چیزی که ممکن است برخی ندانند این است که غواصی آزاد برای سلامتی کسانی که آن را در زندگی خود گنجانده‌اند فوائد زیادی را به همراه دارد.

[ در این مقاله سعی داریم شما را با برخی از فوائد غواصی آزاد و تاثیر آن در زندگی انسان آشنا کنیم]



## ۱- کاهش استرس

یکی از مهمترین دست آوردهای غواصی آزاد آرامش است. یک دایو خوب و ایمن [همراه با آرامش در تمامی قسمت های آن] یعنی قبل، حین و بعد از دایو است که [این آرامش] میزان مصرف

اکسیژن را کاهش داده و همچنین از بدن ما در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند و نیز غواصی طولانی تر و لذت بخش تری را برای ما فراهم می‌آورد.

در دوره‌های تئوری و عملی غواصی آزاد، [مدرسین] بر تکنیک های مدیتیشن و همچنین تمرین های کنترل ذهن و نیز برطرف کردن استرس [ناشی از اتفاقات روزمره] ، هنگام تمرین های آبی، تمرکز دارند.

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ صورت گرفته است، مشاهده شد که ورزشکاران در غواصی آزاد در مقایسه با سایر رشته‌ها در حالت اضطراب، علائم استرس و تاثیرات منفی، [بهتر عملکرد را داشته] و رتبه بالاتری کسب کرده‌اند.



## ۲- مراقبت از مفاصل

در شرایطی که بسیاری از ورزش‌هایی که در [خشکی انجام می‌شود] بر روی مفاصل انسان استرس زا بوده و فشار وارد می‌کنند، فعالیت‌های آبی می‌توانند فشار وارده بر مفاصل

را کم کرده و درد آن را تسکین دهند. همچنین می‌توانند تورم را کاهش داده و حتی دامنه حرکت آن‌ها را نیز افزایش دهند. این به دلیل فشار هیدرواستاتیکی است که [در محیط آبی]، از طرف آب به کل بدن وارد می‌شود که با فشارهای معمولی ای که بدن انسان در طول فعالیت‌های پر تنش با آن مواجه می‌شود، مقابله می‌کند

### ۳- افزایش انعطاف پذیری

رفتن به اعماق دریاها نیاز به انعطاف پذیری قفسه سینه و دیافراگم دارد تا به تنفس عمیق‌تر [یا به عبارتی استفاده از حداکثر ظرفیت ریه] کمک کند و از آسیب [به بدن] در عمق جلوگیری نماید. حرکات کششی برای کمک به انعطاف پذیری قفسه سینه هستند.

در دوره‌های متوسطه و پیشرفته غواصی آزاد، تمرینات کششی [ویژه‌ای]، قبل از جلسات آب‌های آزاد برای به حداقل رساندن خطرات و آسیب‌ها، [توسط مدرسین] آموزش داده می‌شود. همچنین

برخی از غواصان آزاد یوگا تمرین می‌کنند، تا با تمرکز بر روی اندام‌ها، به انعطاف پذیری بهتری دست پیدا کنند



#### ۴- افزایش اعتماد به نفس

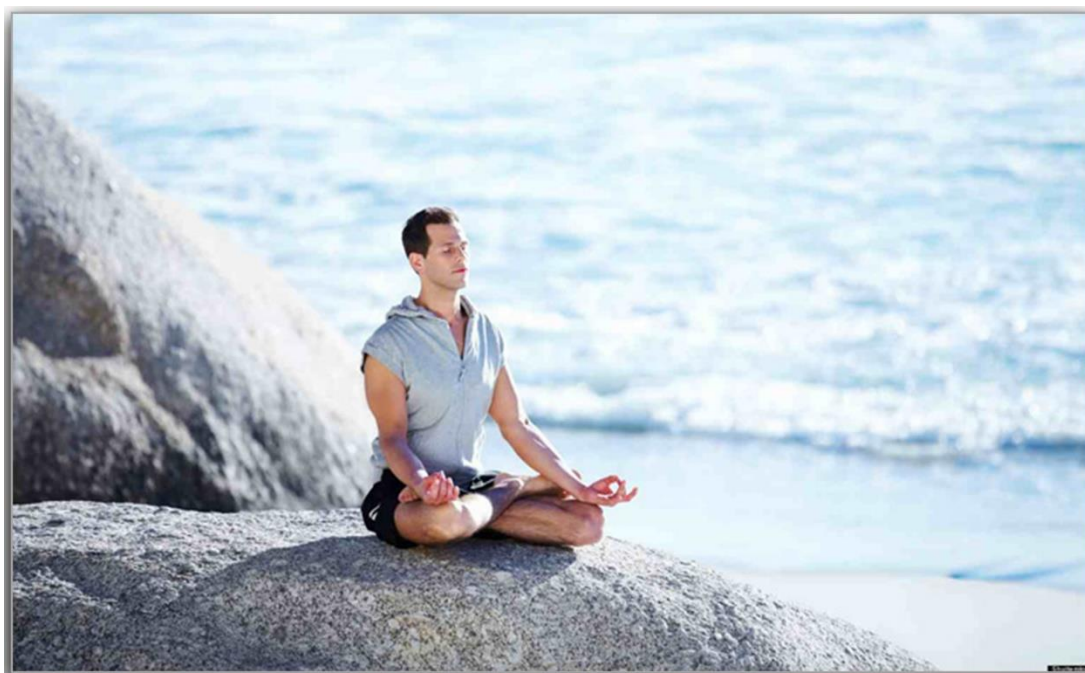
غواصی آزاد تکیه زیادی بر اعتماد به نفس افراد دارد. در واقع اعتماد به نفس در یک دایو خوب، قبل، حین و بعد از غواصی و همچنین برای ایمنی و حفظ آرامش بسیار مهم است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد ( در بالا به بخشی از آن اشاره کردیم ) بیان شده است که غواصان آزاد برنامه های بهتری برای افزایش اعتماد به نفس داشتند و به منبع کنترل درونی اعتقاد بیشتری دارند. ( مفهومی روانشناختی که به این موضوع اشاره دارد که مردم چقدر بر تجربیات و موقعیت های که بر زندگی آنها تاثیر می گذارد، کنترل دارند.)



#### ۵- افزایش ایمنی در آب

در دوره های غواصی آزاد ایمنی اولویت اول را دارد. در این دوره ها به هنرجوها آموزش می دهند که چگونه غواصی ایمنی را داشته باشند. (همیشه با یک یا چند همیار غواصی کنید.)

همچنین می‌آموزند که چگونه با از دست دادن ماسک یا باله مقابله کرده و یا اینکه چگونه در سناریوهای نجات [سوانح احتمالی] عکس العمل نشان دهند. هرچه در آب اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، احتمال آن‌که موقعیت‌های پرخطر را قبل از وقوع حادثه شناسایی کنید بیشتر است و می‌توانید در صورت وقوع یک موقعیت خطرناک از وحشت زدگی جلوگیری کنید و به کسی که ممکن است در مشکل باشد کمک کنید



## ۶- افزایش تمرکز

وقتی برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنید، به تمرکز زیادی نیاز خواهید داشت. در غواصی آزاد همیشه هدفی وجود دارد که می‌توان به سمت آن حرکت کرد، مثلاً افزایش عمق، افزایش آرامش، اکولایز بهتر و کارآمد و یا تمرکز بر رشته‌های مختلف [که در غواصی آزاد وجود دارد]. [خوب است بدانید] این ورزش مستلزم تلاش، عزم و هماهنگی مداوم میان وضعیت جسمی و وضعیت روحی انسان است.

## ۷- افزایش بهره وری بدن از اکسیژن



بهره مندی بهتر از اکسیژن یکی از بخش‌های اصلی غواصی آزاد است که باعث می‌شود غواصی‌ها طولانی شوند. غواصان دائماً MDR ( [رفلکس شیرجه‌یستانداران](#) ) بدن خود

را فعال می‌کنند. MDR بدن ما را تحریک می‌کند تا از اکسیژن به طور موثرتری استفاده کنیم. حتی مشاهده شده است که غواصانی که به عمق‌های زیاد می‌روند و به طور گسترده تمرین می‌کنند دارای غلظت خونی مشابه با افرادی هستند که در ارتفاعات زندگی می‌کنند.

## ۸- تناسب اندام

غواصی آزاد نیاز به فعالیت‌های زیادی دارد :

شنا کردن تا رسیدن به محل غواصی، [ دقت در ] اجرای نکات ایمنی، [ تنظیم کردن بویه‌ها و ] تعیین خط مسیر غواصی، [ تعیین ] عمق‌های مختلف [ با کم و زیاد کردن طول طناب‌ها ] ، رشته‌های داینامیک و ...

به جز این حرکات فیزیکی، غواصان آزاد معمولاً تمرین‌هایی را نیز در خارج از آب انجام می‌دهند تا توان و قدرت خود را بهبود ببخشند. [ فعالیت‌هایی از قبیل ] تمرین‌های قلبی و عروقی ( منظور تمرین

های هوازی است )، تمرین‌های یوگا و رفتن به باشگاه تناسب اندام.





#### ۹- بهبود عملکرد ریه

یکی از ملزومات غواصی آزاد تمرین روی پر کردن ریه‌هاست تا به حداکثر ظرفیت آن‌ها برسیم. این کاری است که بسیاری از غواصان آزاد نمی‌دانند که چگونه باید انجام شود.

با انجام تمرین‌های کششی و مداومت در آن، غواصان آزاد ظرفیت و قدرت ریه‌های خود را افزایش می‌دهند.



## ۱۰- تغذیه مناسب:

تغذیه غواصان به خصوص در شب و یا صبح روزی که تمرین دارند بسیار با اهمیت است.  
[به عنوان مثال:]

(۱) وعده های غذایی حجیم قبل از ورود به آب، غواصی را بسیار دشوار می‌کند.

(۲) مصرف محصولات لبنی می‌تواند باعث افزایش ترشح مخاط شود (به روی اکولایز اثر می‌گذارد)

(۳) کافئین باعث افزایش ضربان قلب و یا تپش قلبی شده و مصرف اکسیژن را در بدن افزایش می‌دهد.

افرادی که به طور جدی برای غواصی آزاد تمرین می‌کنند، به منظور بهینه سازی عملکردشان، بر روی تغذیه خود دقت و نظارت ویژه‌ای دارند.

مترجم: حسین عبداللهی

مدرس بین المللی غواصی آزاد

۱۴۰۱/۰۲/۳۰

منبع:

[Top Health Benefits Of Freediving.deepe\\_rblue.com](http://TopHealthBenefitsOfFreediving.deepe_rblue.com)