

هدف شما از غواصی آزاد چیست؟



زمانی که در مورد غواصی آزاد صحبت می کنیم اغلب به احساسات مثبت، شرایط خوب و تکنیک اشاره می کنیم _ ولی آیا همیشه اینطور است؟

زمانی که افراد در حال شناخت اصول هستند، تقریباً به طور قطع می توان گفت اولین هدف این است که شوق حقیقی نسبت به غواصی آزاد در خود ایجاد نمایند و توانایی های خود را افزایش دهند، در این صورت عملکرد شما نیز پیشرفت می کند حتی اگر این پیشرفت به قیمت فاصله گرفتن از شرایط خوب باشد.

غواصی آزاد به تمام معنا از اصول ورزشی پیروی می کند و درست مثل سایر ورزش ها برای اینکه بهترین خودتان باشید، باید سخت تمرین کنید (شنا، دویدن، اسکی و دوچرخه سواری).

در طول رقابت ها، بخش پایانی چالش همراه با فشارهای جسمانی بسیار شدیدی است و این موضوع اغلب با احساسات مثبت و شرایط خوب همراه نیست.

به همین دلیل است که باید غواصی آزاد تفریحی را از غواصی آزاد رقابتی تمیز دهیم . در مورد اول شما در محدوده ای که احساس راحتی می کنید، کار می کنید و صحبت کردن درباره ی احساسات درست است.

ولی در غواصی آزاد رقابتی هدف اصلی عملکرد شماست و این یعنی ممکن است فردی از محدوده ی راحتی خود خارج شود و در طول تمرینات یا رقابت ها احساس خستگی جسمانی به او دست بدهد و تا حدودی از محدوده ی احساس شرایط خوب خارج شود.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: 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

این ها دو راه متفاوت برای تجربه ی یک اصل بودند
با این حال اساس هر دو راه تکنیک و ایمنی است.
نظر شما چیست؟

Gianluca

نویسنده: جیانلوکا
مترجم: فروغ سلطانی - امین جدیدی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM
E-mail: 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