



فیلم (2001) OCEAN MEN: EXTREME DIVE از باب تالبوت، شامل اُمبرتو پلیزاری و بیپین فراس (غواصان آزاد)، زمانی فیلمبرداری شد که غواصی آزاد رقابتی نسبتاً جدید بود. در این فیلم دیدنی و الهام بخش، پلیزاری رکورد جهانی کانستنت ویت را با یک دایو تا عمق 80 متر ثبت کرد، در حالیکه فراس یک دایو نو لیمیت تا عمق 162 متر انجام داد. این مقادیر عمق شاید غیر قابل باور بنظر برسند، اما صبر کنید تا ببینید این رکوردها امروز چقدر هستند.

من غواصی آزاد را در سال 2000 شروع کردم، زمانی که تجهیزات مناسب غواصی آزاد به ویژه برای زنان در آمریکای شمالی به سختی تهیه میشد. اکنون این تجهیزات نه تنها به راحتی در دسترس است بلکه بسیار تکامل یافته است. شما میتوانید یک لباس غواصی تهیه کنید، لباسی آنچنان منعطف که گویا یک لایه چربی برای گرم شدن پوشیده اید. برای کارآمدی بهتر، بیشتر ورزشکاران مونوفین را به فین های قدیمی ترجیح میدهند. کامپیوترهای غواصی اکنون به صورت استاندارد با تنظیمات غواصی آزاد عرضه میشوند.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین جدیدی در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

WWW.AMINAPNEA.COM

در ادامه پیشرفت در تجهیزات، ورزشکاران از بهبود در تکنیک های آموزشی سود میبرند. آژانس هایی مانند PFI اساتیدی را به سرتاسر جهان میفرستد تا به مردم نحوه غواصی آزاد به عمق بیشتر، در زمان طولانی تر و به صورت صحیح تر و ایمن تر آموزش دهند.

نحوه تمرین غواصان آزاد از سال 2000 بسیار تغییر کرده است. امروزه یک هنرجو که برای دوره متوسط با انجام دایوهای با عمق 6 متر الی 14 متر و حبس نفس های یک تا یک و نیم دقیقه شروع می کند، چهار روز بعد با دایو به عمق بیشتر از 33 متر و انجام حبس نفس چهار تا پنج دقیقه دوره را به پایان می رساند. پیشرفت ها در آموزش و تجهیزات کمک کرده است تا غواصی آزاد به سطحی کاملا جدید برسد.

سه رشته استخری در غواصی آزاد امروزی عبارتند از:

استاتیک آپنه – حبس نفس روی سطح آب بدون شنا کردن

داینامیک آپنه – فاصله ای که یک غواص با یک نفس شنا میکند

داینامیک آپنه بدون فین – فاصله ای که یک غواص با یک نفس و بدون فین شنا میکند

سپس رشته های عمق هستند، سه مورد از آنها با توانایی فردی انجام میشوند:

فری ایمرشن – غواص آزاد با استفاده از کشش طناب و بدون استفاده از فین خود را به سمت عمق و سپس به سمت سطح آب می کشاند

کانستنت ویت – با استفاده از نیروی فین به سمت عمق و سپس به سمت سطح حرکت میکند (در این رشته ورزشکاران مجاز به کشش طناب نیستند)

کانستنت ویت بدون فین – صعود کردن و نزول کردن بدون استفاده از فین و کشش طناب

دو رشته که با استفاده از تجهیزات کمکی اجرا می شود:

ورپل ویت – استفاده از وزنه یا یک سورتمه برای نزول و سپس صعود کردن با استفاده از کشش طناب یا فین زدن

نولیمیت – استفاده از هر گونه وسیله برای پایین رفتن و بالا آمدن؛ معمولا شامل یک سورتمه وزنه دار برای پایین رفتن و یک وینچ یا بالن برای بالا آمدن.

حالا به رکوردهای بالاتر میپردازیم، در ادامه رکوردهای کنونی جهان در همه ی رشته ها در AIDA (فدراسیون جهانی برای غواصی با حبس) را می بینیم.

استاتیک آپنه: مردان، 11:35؛ زنان، 9:02

داینامیک آپنه: مردان، 281 متر؛ زنان، 234 متر

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین جدیدی در اینستاگرام: [amin_freedom](https://www.instagram.com/amin_freedom)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

WWW.AMINAPNEA.COM

داینامیک آپنه بدون فین: مردان، 218 متر؛ زنان، 182 متر

غوطه وری آزاد: مردان، 121 متر؛ زنان، 88 متر

وزنه ثابت: مردان، 126 متر؛ زنان، 101 متر

وزنه ثابت بدون فین: مردان، 101 متر؛ زنان، 68 متر

بالاست متغیر: مردان، 142 متر؛ زنان، 127 متر

نولیمیت: مردان، 214 متر؛ زنان، 160 متر

ایمنی (نکته ی مترجم: البته هم اکنون برخی از این رکوردها جابه جا شده اند و رکوردهای جدیدی به ثبت رسیده است)

این رکورد ها دلیلی است که بسیاری از مردم فکر می کنند غواصی آزاد بسیار هیجان انگیز است.

بیشتر حوادث غواصی آزاد در غواصی آزاد تفریحی رخ میدهد. معمولاً نتیجه اینکه مردم فکر میکنند به خودشان فشار نمی آورند و در امنیت تفریح میکنند. به همین دلیل، فکر میکنند میتوانند بدون نظارت مستقیم یک همیار دایو بزنند. اما این نظارت برای هر غواص آزاد بسیار ضروری است.

زمانی که AIDA تلاش های ثبت رکورد و مسابقات را تایید میکند، ورزشکاران باید دستورالعمل های ایمنی سازمان را به طور کامل دنبال کنند یا اینکه داوران اجازه ادامه تلاش/مسابقه را نخواهند داد.

PFI مسابقه سالانه Deja blue اکتبر 2013 خود را برگزار کرد، طبق معمول سه سیستم متفاوت ایمنی حین قسمت عمق مسابقه در مکان مسابقه وجود داشتند. حتی در استخر غواصان ایمنی برای همراهی کردن همه ورزشکاران با یک شناور و همچنین پزشکان در محل استخر حضور داشتند.

این مسابقه سیستم های ایمنی زیر را به کار گرفت:

غواصان ایمنی: این افراد میتوان گفت که مهم ترین قسمت سیستم ایمنی اند. آنها زمان دایو ورزشکار را اندازه میگیرند و او را حدود یک چهارم عمق کل در راه برگشت به سطح میبینند. در صورتی که غواص هوشیاری اش را زیر آب از دست بدهد این افراد راه تنفسی او را به صورت ایمن نگه میدارند. آنها میتوانند یک غواص را در عرض چند ثانیه به سطح برسانند و او را در مدت زمان کمی به هوش بیاورند.

سیستم کانتربالانس: این یک سیستم بازیابی است. همه غواصان یک لنیارد به اندازه 1 متر می اندازند (برای ثابت ماندن وزن معمولاً دور مچ دست بسته میشود)؛ قسمت دیگر کارابین لنیارد به طناب مسابقه بسته میشود. در انتهای آن طناب وزنی تقریباً به اندازه 25 پوند (11 کیلوگرم) وجود دارد؛ در انتهای دیگر وزنی حدود سه برابر این مقدار وجود دارد. اگر غواص در محدوده زمانی مورد نظر بالا

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین جدیدی در اینستاگرام: [amin_freedom](https://www.instagram.com/amin_freedom)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

WWW.AMINAPNEA.COM

نیامد سیستم آزاد میشود، و انتهای سنگین در آب فرو میرود، که باعث میشود انتهای سبک – و غواص – به سطح کشیده شوند.

غواصان اسکوبا: در هر مسابقه یا تلاش برای رکورد از غواصان اسکوبا استفاده نمی کنند، اما PFI همچنان برای ایمنی بیشتر و همچنین کمک به فیلم گرفتن استفاده میکند. این غواصان مراقب غواص هستند در تمام طول مسیر پایین رفتن و بالا آمدن. آنها یک بالن دارند که میتواند به غواص وصل کنند (یا به طناب) تا او را سریعتر به سطح بیاورند. (آنها همچنین معمولاً وقتی که غواصان به صفحه فلزی یا انتهای عمق میرسند آنها را تشویق میکنند، که من همیشه از این استقبال میکنم.)

شاید برخی مردم وقتی بفهند که من 14 مورد بلک اوت حین آموزش داشته ام جا بخورند، اما به لطف این پروتکل های ایمنی هر کدام یک تجربه آموزنده شد و نه چیزی بیشتر.

زمانی که من تازه غواصی آزاد را شروع کردم فکر میکردم رکورد های جهانی توسط افراد عجیب الخلقه – افرادی که کاملاً با بقیه فرق دارند – زده شده اند. پس از 13 سال ورزش کردن و دستیابی به 7 رکورد جهانی و 13 رکورد ملی، میتونم بهتون بگم که اصلاً به این شکل نیست. رکورد ها توسط افراد معمولی که رویاهای بزرگی دارند و کسانی که انگیزه و تمایل به تمرین کردن سختتر نسبت به دیگران را بدست می آورند. آنها به خودشان اجازه دستیابی به چیزهای غیرقابل تصور را میدهند.

منبع ترجمه: (DAN) divers alert network

نوشته ی:

Mandy-rae krack

مترجم: امین جدیدی – مجتبی علیحسینی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین جدیدی در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

WWW.AMINAPNEA.COM