

## غواص آزاد آنت ویلیامز برای ثبت رکورد شجاعانه ی خود با حبس نفس به عمق 70 متر رفت

در نمایشی باورنکردنی از تلاش انسان، آنتونی ویلیامز نیوزلندی برای رسیدن به رکورد عمیق ترین غوص زیر یخ - با حبس نفس (فین و لباس غواصی) در گروه مردان بر سرمای شدید و اعماق تیره غلبه کرد.



در بیست هفت مارچ سال دوهزار و نوزده به اعماق آبدرد ی یخ زده ای در کرکنس واقع در نروژ غوص زد و به عمق شگفت انگیز 70.3 متر رسید.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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](http://WWW.AMINAPNEA.COM)



در این غوص که دو دقیقه و بیست و نه ثانیه طول کشید، دیده شد که او با یک نفس به اعماق گودالی کاملاً سیاه وارد شد. دستیابی به رکورد غواصی آزاد زیر یخ مملو از چالش های جسمی و ذهنی است - غلبه بر واکنش طبیعی بدن به وحشت زدگی (پنیک). کنترل تنش بدن در تمام طول غوص فقط بخشی از مسائلی بود که آنتونی باید بر آن ها چیره می شد.

ما چند سوال از آنتونی راجع به علاقه ی او برای غواصی در زیر یخ پرسیدیم:

چطور وارد چنین فعالیتی شدی؟ من در حالی که به عنوان روانشناس ورزشی در فرانسه مشغول کار بودم غواصی آزاد را شروع کردم. همه ی ورزشکاران تحت نظر من ورزش های پرمخاطره ای مثل بیس جامپینگ، مسابقات موتو جی پی (MotoGP) و موج سواری با امواج بزرگ. من فکر کردم که برای درک بهتر آنچه ورزشکاران من انجام می دهند باید یک ورزش پر از ریسک را یاد بگیرم.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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](http://WWW.AMINAPNEA.COM)



چرا به دنبال این رکورد خاص رفته اید؟ من می خواستم به مرز این ورزش پر از ریسک بروم و ببینم چه چیزی می توانم یاد بگیرم. زمانی که شما محدودیت های ورزش را امتحان می کنید تکنیک های جدید یاد می گیرید و شروع به نوآوری می کنید.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

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

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

[WWW.AMINAPNEA.COM](http://WWW.AMINAPNEA.COM)



برای آماده شدن برای این رکورد چه چالش هایی را پشت سر گذاشتی؟ چالش هایی که بر آن غلبه کردیم بیشمار بود. ولی بزرگترین آن ها کنار آمدن با دشواری زیاد و تاریکی غواصی زیر یخ بود. سرمای آب از لباس شما عبور می کند و صورتتان را می سوزاند. با پایین رفتن، حفظ احساس آرامش بسیار سخت می شود چرا که شما به تنهایی در تاریکی مطلق قرار گرفته اید.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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](http://WWW.AMINAPNEA.COM)



چگونه برای این رکورد تمرین کردی؟ من برای این رویداد، چهار ماه هر هفته دوبار در اقیانوس غوص عمیق می‌زدم. برای عادت کردن به سرما هر روز دوش آب سرد می‌گرفتم و یک هفته را بر روی یخ در فینلند گذراندم و هر روز زیر یخ‌ها غوص می‌زدم.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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](http://WWW.AMINAPNEA.COM)



همزمان که در تاریکی فرو میرفتی چه چیزی در ذهن تو بود؟ هنگام غوص زدن کنترل کردن ذهن و غلبه بر ترس تنها فرو رفتن در آب های عمیق و تاریک بسیار اهمیت دارد. با افزایش فشار آب به خودم می گفتم "بی خیال"، از غواصی لذت ببر. سپس با رسیدن به عمیق ترین نقطه ی غوص از درون بر ریلکس بودن خودم و تکینک های اکولایز تمرکز کردم.

# AMIN APNEA TEAM

ترجمه: فروغ سلطانی - امین جدیدی

منبع ترجمه:

[www.guinnessworldrecords.com](http://www.guinnessworldrecords.com)

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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](http://WWW.AMINAPNEA.COM)