

Александр Богдашкин - победитель открытого международного чемпионата по фридайвингу Ya-Free 2017



28-29 января в Ярославле проходил Открытый чемпионат по фридайвингу Ya-Free 2017. Соревнования проходили под эгидой международной федерации развития апноэ (AIDA) и имеют международный статус.

Череповчанин Александр Богдашкин стал победителем в двух дисциплинах с результатами:

В дисциплине динамическое апноэ в ластах (DYN) - 206 метров, 1 место

В динамическом апноэ без ласт (DNF) - 137 метров, 1 место

Поздравляем Александра с блестящим выступлением!

Фридайвинг это...

Фридайвинг на первых порах завораживает тем, что достижения и рост личных результатов вроде как достаётся не очень большими усилиями. Нагрузки приводящие к заметному росту, равно как и объём работы в течении первого времени малы по сравнению с иными видами спорта. В силу этих особенностей и спортом фридайвинг некоторые называют неохотно.

А если копнуть поглубже, то вырисовывается следующая картина. Адаптация к гипоксии и другим специфичным проявлениям задержки дыхания для организма задача весьма сложная. Тот самый рост результатов в течении первоначального периода (а у всех он разный) объясняется сильнейшей ответной реакцией на нагрузки за счет резервов. А ещё правдивее — идёт борьба за выживание в иной среде обитания. Но это не есть плохо, плохо когда нет адекватной дозировки и достаточного восстановления. Но даже это наши тела и разум способны долго, но не бесконечно переносить.

Проходит первый период адаптации, результаты встают, или даже падают. Вот тут надо набраться терпения и чуткости к себе. Запасы наработанные в других видах спорта раскрыты, и резервов по большей части нет. А мы гоним себя, вот тут и происходит срыв адаптации. Потому, что есть золотое правило, что фридайверы не тренируются, они адаптируются. Для каждой новой условной ступени адаптации нужна новая физическая база.

А вот тут надо, понимать то, что наступает очередное время для общей физической подготовки. И неважно связано это с соревнованиями или » для себя«. Для себя можно и ещё круче загнуть планку. К чему это все. Слушайте себя, любите и жалейте, когда это требуется! И с упоением пропускайте тренировки, когда это надо, фридайвинг это процесс, а не результат. А процесс больше, чем пропуск одной или нескольких занятий!!

