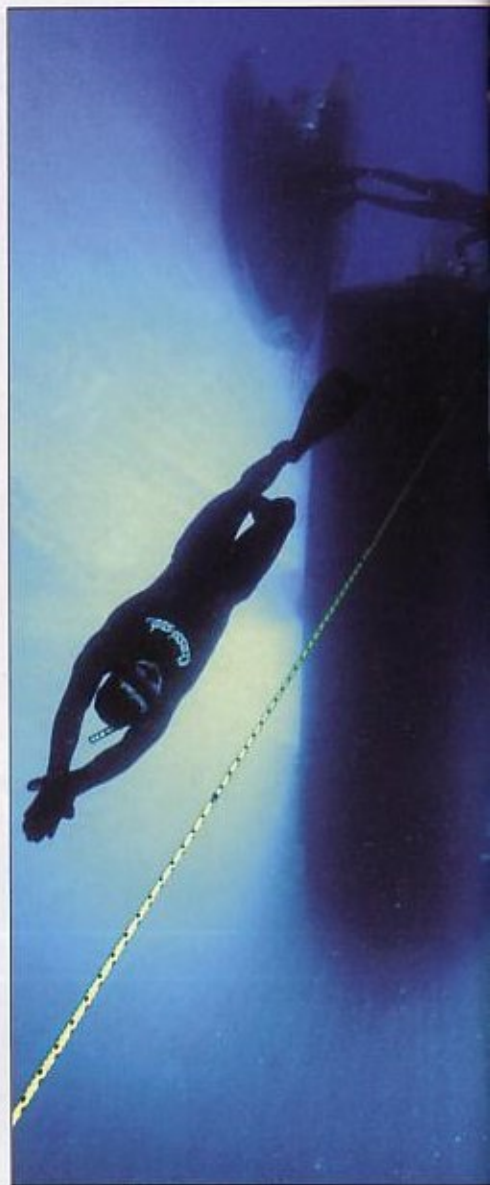




freediving
nezkoušejte to ve vaně



"Nezkoušejte to sami ve vaně," říká o volném potápění světový šampión Martin Štěpánek. Takzvaný freediving, k jehož rostoucí popularitě přispěl nemalým dílem známý film Luca Bessona *Magická hlubina*, je disciplína stará jako lidstvo samo.

Přirozené přirozené

Přesto, že každý člověk se před svým narozením v matčině lůně v podstatě potápěl, je po jeho narození zadržování dechu jedním z nejméně přirozených stavů. Bez jídla se dá přežít několik týdnů, bez vody několik dní a bez dechu pouhých pár minut. V dávných dobách naší minulosti, obýval člověk oceány podobně jako dnešní tuleni nebo kytovci a disponoval akvatickými instinkty a potenciálem vysokého stupně, které bohužel většina z nás už nepozná. V důsledku zadržování dechu, kontaktem těla s vodou a rostoucího hydrostatického tlaku začne srdce pod kontrolou nervového centra rapidně zpomalovat svou činnost a snižovat spotřebu energie a tím i kyslíku.



Kupříkladu slavný Kubánek Francisco Ferreras, přezdívaný Pipin dokázal z běžných 75 úderů za minutu snížit svou tepovou frekvenci až na 7 úderů za minutu. Důležitým aspektem je také soustředění krve z periférií k životně důležitým orgánům - srdci a mozku a zajištění jejich vzájemného podporování. S tím souvisí rychle se objevující pocit chladu.

Adrenalin z kola ven

Co je tedy vlastně na tomto sportu tak přitažlivého, jak může nepřírozený stav přinášet lidem potěšení? Podle jednoho z nejslavnějších freediverů, Itala Umberta Pelizzariho je volné potápění ve skutečnosti stupňující se objevování sebe sama, hledání, které naprosto ruší namáhavý aspekt dýchání. K této úrovni se lze dostat pouze krůček za krůčkem na cestě k zadržování dechu myslí a nikoli tělem. Základem je tedy nadvláda ducha nad fyzikem, což tento sport staví do trochu jiné roviny, než by se mohlo zdát. Adrenalin a vzrušení sem v průběhu ponorů nepatří, ba dokonce ve

stavu zadržování dechu, takzvané apnoi škodí. Zbrání potápěčů je maximální vyrovnanost, schopnost soustředění a vláda nad vlastním myšlením. Trochu jinak je tomu během tréninkové fáze fyzické přípravy a při regeneraci síly po výkonech, kdy normální vzruchy a adrenalin prospívají jako ve většině dalších sportů i v běžném životě.

Když padají rekordy

Disciplín volného potápění je několik, v zásadě se ale dělí na bazénové a hloubkové. Při statické apnoi, která se provádí v bazénu, závodník nejčastěji leží na hladině s obličejem ve vodě a snaží se takto vydržet co nejdéle na jeden nádech. Světový rekord v mužské kategorii drží Martin Štěpánek s neuvěřitelným časem 8:06 minut. Další bazénovou disciplínou je dynamická apnoe, při níž je cílem uplavat co nejdélší vzdálenost na jeden nádech, buď s ploutvemi nebo bez nich. Světové rekordy drží Rakušan Herbert Nitsch se 134 metry bez ploutví a 181 metry s ploutvemi. Martin Štěpánek údajně uplavat 200 metrů, což se mu bohužel ne-

podařilo zopakovat při oficiálním pokusu. Královskou disciplínou je nazývána takzvaná "konstantní váha", při níž se závodník snaží dostat co nejhluběji pouze za pomoci síly svých nohou a ploutví. 90 metrů je aktuální světový rekord, jehož držitelem je Venezuelan Carlos Coste, ženám vévodí Američanka Tanya Streeter se 70 metry. Free Imersion je podobná kategorie, s tím rozdílem, že při ní není povoleno používat ploutve a závodník ručkuje do hlubiny po laně. Díky Martinu Štěpánkovi i tady dominuje v tabulce rekordů Česká republika s 90 metry. Variabilní váha je také hloubkovou disciplínou, při které je závodník v podstatě spouštěn do hloubky v jakémsi výtahu a zpět na hladinu se musí dostat vlastními silami. Umberto Pelizzari se tak dostal do rekordní hloubky 131 metrů a Kubánka Deborah Andollo do 95 metrů. Volná disciplína No limits je mediálně atraktivní, protože v ní padají největší hloubky. V praxi se používá většinou k sestupu výtah a k výstupu něco jako tažný balon. Nemá ale takovou prestiž u závodníků, protože je zejména otázkou peněz. Podpůrní potápěči ▶



musí totiž někdy podstupovat až několikadenní dekomprese. Pokud snad závodník neodhadne svoje síly a po, byť rekordním, pokusu ztratí vědomí (takzvaný black out), nebo ztratí kontrolu nad tělem (takzvaná samba), je bez milosti diskvalifikován.

Napůl ryba

Kdo ví, jestli si účastníci letošního mistrovství světa ve volném potápění, které se konalo na Havajských ostrovech, dovedli přesně vybavit, kde leží Česká republika. Rozhodně ale moc dobře věděli, že existuje, a že z ní pochází držitel dvou světových rekordů Martin Štěpánek. Ten také suverénně vyhrál soutěž jednotlivců přesto, že měl zraněnou nohu. V týmové kategorii byl český tým po první disciplíně na slibném 4. místě, a i když statická apnoe patří k silnější disciplíně naší reprezentace, nováček družstva bohužel ztratil kontrolu nad tělem a po pokusu byl diskvalifikován. Celkově se tak tým České republiky umístil na Havajském mistrovství na 13. místě. Mimo kapitána Martina Štěpánka nás reprezentoval Daniel Exner a nově Zdeněk Nič. Martinovi je 25 let, žije střídavě v Trutnově a ve Fort Lauderdale na Floridě. Vystudoval FTVS v Praze a Divers Academy of Eastern Seaboard v USA. Dříve byl zaměstnán jako pracovní potápěč, teď se již intenzivně věnuje freedivingu, připravuje se na další světový rekord a spolupracuje se Simon-Fraser University v Kanadě na psychofyziologickém výzkumu v oblasti volného potápění. Původně se věnoval rychlostnímu a ploutvovému plavání.

Láká vás volné potápění?

Kdo si někdy nepředstavoval jak dovádí v mořských vodách s hejnem delfínů, plně vychutnává neomezený pohyb a lehkost bytí ve vícerozměrném prostoru bez omezení? Vždyť takzvaný floating, což je vlastně simulace pobytu v matčině lůně, je dnes v podstatě uznáván za metodu léčení depresi a psychotických stavů. Žádné speciální předpoklady nejsou nutné. S tímto sportem může v podstatě začít každý člověk. "Ale nezkoušejte to sami ve vaně," říká Martin Štěpánek. Provozování tohoto sportu na vlastní pěst, bez potřebných znalostí a především bez partnera může být velmi nebezpečné. Pro zájemce jsou pořádány kurzy které jsou zpravidla několikadenní, ať už v bazénu přes zimu anebo v letním období v Chorvatsku i jinde na lodi nebo na potápěčské základně. Během intenzivního teoretického a praktického tréninku, si účastníci osvojí základy fyziologie, fyziky a techniky freedivingu pod dohledem členů reprezentace. Více informací o volném potápění, stále populárnějším sportu, lze najít na adresách: www.freediving.cz a www.martinstepanek.com.

Text: Zuzana Kostečková
Foto: Daniel Exner, Jan Hájek