

NATAHU

Společenský a programový magazín

Od čtvrtka do čtvrtka

25. 8. – 1. 9. 2005

Rozhovor s EMÍLIÍ VÁŠÁRYOVOU

DENÍKY BOHEMIA

DENÍKY MORAVIA

Večerník
Praha

moravskoslezský
DENÍK

Freediving team



SLAVÍ ÚSPĚCHY



**Finále Libros Cup Off Road
BYLO SKVĚLOU SHOW**

Strana 6



**HERCI RODINNÝCH POUT
vysadili květinový kruh
v Hrabyni**

Strana 10



**OPEN AIR FEST VOL. 6
nadchl nejen rockery**

Strana 7

• Kina • Diskotéky • Party • Divadla • Kluby

Freediving team Ostrava slaví úspěchy

Freediving – nádechové potápění – je sportovní disciplína, která se dostala do České republiky někdy na konci devadesátých let. Proslavil ji Martin Štěpánek, několikanásobný mistr světa a držitel několika světových rekordů.

Od loňského podzimu existuje seskupení vyznavačů tohoto sportu i v Ostravě. O Freediving teamu Ostrava a nádechovém potápění vůbec jsme si povídali s jeho členem Petrem Dračkou.

Co to freediving vlastně je?

Česky to znamená nádechové potápění. Je to sport, kdy se člověk potápí na jeden nádech. Když se má dělat na špičkové úrovni, musí se tvrdě trénovat, a to jak ve vodě, tak na suchu. Trénuje se nejen fyzická, ale i psychika. Důležité jsou uklidňující cviky, jóga a podobně. Lidi si myslí, že je to adrenalinový sport, ale je to naopak. Člověk se musí umět hlavně uklidnit, snížit tepovou frekvenci a dostat tělo do dokonalé pohody.

To zní docela náročně. Může být freedivingovým potápěčem kdokoli?

Nádechový potápěč může být klidně člověk, který jezdí jednou dvakrát za rok k moři, nemusí jít o špičkového potápěče. I obyčejný člověk se po absolvování kurzu a nějaké době základního trénování (u každého jedince je to individuální) může dostat k takovým výkonům, kterým by sám nevěřil.

Můžeš uvést příklad?

Tak třeba člověk, který je zdravý, aspoň trochu sportuje a vydrží bez dechu třeba minutu, může po našem kurzu dosáhnout tří minut, individuálně i více. Stejně je to s hloubkou. Člověk, který má problém potopit se do tří metrů – toho naučíme, co má se svým tělem dělat, aby se bez



Petr Dračka

problémů dostal do deseti metrů i hlouběji.

Co je potřeba k tomu, abychom mohli s freedivingem začít?

Hlavně chuť to vyzkoušet a pak je důležité zdraví. Potápění není stolní tenis. Být zdravý neznamená, že musíš mít třeba všechny končetiny. Máme jednoho závodníka v Brně, který nemá část nohy, a úspěšně závo-

dí. Základem jsou zdravé plíce, srdce a krevní oběh. Pak není problém začít trénovat a naučit se, jak pracovat se svým organismem, abyste dosáhli lepších časů, dokázali se uvolnit, a hlavně abyste z toho měli potěšení. Kdysi, když jsem o freedivingu nic nevěděl, jsem se vysloveně trápil, teď je to trochu jinak. Dřív jsem zajel do deseti metrů a musel rychle vyjet, dneska tam zajedu, minutu i více si pohraju

s mušlemi a pak si v klidu vyjedu nahoru pro vzdušek (usmívá se). Freediving je pro lidi přístupnější, protože na něj nepotřebují speciální potápěčské vybavení, přístroje a tak. Je to tak, lidi si tento sport pořád ještě pletou s normálním potápěním, měl jsem i telefonát s paní, která se bála, že ji to bude stát sto tisíc korun. Takže jsem se jí snažil vysvětlit, že freediving je potápění, ke kterému žádné přístroje nepotřebuje. Jediný přístroj jsou její plíce. A pak, jezdí-li se do chladnějších vod, nemůžeme tento sport dělat jenom v plavkách, takže je to o nějakém základním neoprenu, masce, šnorchlu a ploutvích. To stačí člověku k tomu, aby mohl začít dělat freediving. Neopren si taky nemusí nikdo kupovat hned, na kurz si ho můžete půjčit, a pak se teprve rozhodnout, a hlavně si nechat poradit, co si koupit.

Jak je to s bezpečností u nádechového potápění?

Nádechové potápění je mnohem bezpečnější než potápění s přístroji. Je to dáno tím, že u přístrojového potápění člověk jednoduše přecení své možnosti nebo techniku, kdežto u freedivingu se člověk musí spolehnout



jen na jeden svůj nádech. Navíc se většinou potápí pro radost a nechce nic hrotit. Ale když už chce něco dokázat, pak ho musí někdo hlídat. Takže nejhorší, co se mu může stát, je to, že omdlí. To se ale spíš stává na vrcholných závodech, kdy si chce jednotlivec dokázat, že to ještě jde, ale on náš mozek prostě řekne ne ne.

Ted' trocha historie. Jak a kdy se dostal freediving do naší republiky?
Tento sport je velice mladý, do povědomí lidí u nás se dostal až s Martinem Štěpánkem, což je mistr světa v několika disciplínách ve freedivingu. U něj si udělali kurz Dan Exner, David Čani a Pavel Matuš, kteří začali pořádat v letech 2001 a 2002 své kurzy, a tak s freedivingem seznamovat i širší potápěčskou veřejnost. Samozřejmě jsme už dříve tušili, že něco takového existuje, ale proč to tak je, jak se to má dělat a o bezpečnostních předpisech jsme neměli ani páru. Bližší informace, jak na to, aby člověk dosahoval lepších časů, aby se dokázal uklidnit – ty byly. Nebyla literatura a nebyl ani člověk, který by takové informace pustil.

A odkdy funguje Freediving team Ostrava?

Asi od loňského podzimu. Je to spolek lidí, který se sešel na kurzech u Davida Čaniho. To je člověk, který dal freediving v Ostravě dohromady. Je nás tu asi patnáct a z toho závodí zatím asi sedm lidí včetně dvou žen. Po mistrovství republiky 2004 vznikla myšlenka uspořádat v Ostravě závod ve freedivingu, který by se časem mohl stát kvalifikačním závodem pro mistrovství republiky – Čanis Open Cup. Myšlenku pak sám zrealizoval David Čani, který nás dal dohromady. Před tímto závodem také vznikl náš klub Freediving Team Ostrava.

A hned tady se vám podařilo prosadit ...

Závody vyhrál Radovan Adamíček, čtvrtý tehdy skončil Petr Augusta. Oba dnes patří mezi deset nejlepších freediverů v republice.

Úspěchy jste slavili i letos na mistrovství republiky.



Petr Augusta se stal mistrem republiky pro rok 2005, mně se podařilo, po drobném zaváhání Radovana Adamíčka, obsadit třetí příčku. Mezi ženami pak prvenství obhájila Alena Zabloudilová. Moc se nám to povedlo. Ted' jsem navíc v plném tréninku, protože se chystáme na závody konané 3. září v Hluboké nad Vltavou – Crissi Cup.

Kde trénujete?

V ostravských bazénech, ve školní rok trénujeme na padesátce v Porubě. Trénink je každé druhé pondělí od 19 do 20 hodin a teď přes léto každé pondělí ve stejnou dobu na Čapkárně. Individuálně jezdíme do lomu ve Svobodných Heřmanicích, kde trénujeme hloubkové disciplíny. Ti, kteří chtějí více trénovat, se pak společně domlouvají na další tréninky.



Kdyby to chtěl někdo u vás zkusit, jak vás má kontaktovat?

Nejlíp přes naše internetové stránky (<http://freedive.exaltor.cz>). Měl by tam být kontakt na ty, kteří pravidel-

ně chodí na tréninky a můžou lidem podat základní informace. Bylo by skvělé, kdyby se nám podařilo rozšířit naše řady.

Irena Fabiánová
FOTO JAROSLAV DVOŘÁČEK a archiv

Průvodce freedivingem – nádechovým potápěním

FREEDIVING

Nádechové potápění. Je to potápění na jeden nádech a bez přístroje. Soutěžní disciplíny se dělí na bazénové a hloubkové. Potápěči nestačí jen přežít, nesmí při ani po výstupu ztratit vědomí (blackout), nesmí ztratit ani kontrolu nad tělem (samba) a musí být schopen ukázat symbol O.K.

BAZÉNOVÉ DISCIPLÍNY

Statická apnoe – Cílem je vydržet

bez pohybu na hladině bazénu co nejdéle na jeden nádech. Po vynoření nesmí dojít k nekontrolovanému pohybu těla; na mistrovství republiky bývají zkušení zahraniční rozhodci a ti si všimnou každé maličkosti a pak vás prostě diskvalifikují. Rekord je 8:58 minuty.

Dynamická apnoe – Cílem je uplavat v bazénu na jeden nádech co nejdelší vzdálenost pod vodou.

Dělí se na plavání s ploutvemi (rekord 212 m) a bez nich (175 m).

HLOUBKOVÉ DISCIPLÍNY

Konstantní váha – Potápěč plave do hloubky a zpět jen s pomocí ploutví. Rekord je 105 metrů.

Free immersion – Potápěč ručkuje do hloubky a zpět po laně a bez použití ploutví. Světový rekord drží Martin Štěpánek (106 m).

Variabilní váha – Potápěče do

hloubky veze zatížený výtah, na hladinu se musí dostat vlastními silami. Uznávaným rekordem je 135 m.

No limits – Tato disciplína je bez omezení. Dolů svezí potápěče výtah, nahoru ho vytáhne nafouknutý balon. Tato disciplína je ale hazardní, a to i pro podpůrné týmy záchranných potápěčů, navíc neprověřuje dobře schopnosti závodníků. Největší hloubky – 171 metrů – dosáhl Francouz Loïc Leferme. Více na www.freediving.cz.