



Praxe dvoudenního kurzu Indoor freediver, v potápěčské jámě aquaparku Čestlice.

BUĎTE FREE!

„Freediving není jen sport, relaxace a zábava, je to především životní styl,“ tvrdí Martin Zajac, šéftrenér českého národního týmu freedivingu. Zeptali jsme se ho, jak nejlépe s freedivingem začít...

Martine, co pro tebe freediving znamená?

Freediving a vše, co s ním souvisí, je mou profesí a současně i životním koníčkem. Žiju s ním 24 hodin denně a díky tomu má pro mě mnoho tváří a příchutí. Ani po deseti letech v této branži se nenučím. Stále se učím nejnovější poznatky z oboru, poznávám lidi a hlavně sám sebe! Ale o tom asi život je, ať děláme cokoli. Freediving je pro mě práce, zábava, seberealizace, relaxace, sport, odpočinek, vzrušení, uvolnění, sebekontrola, učení, mentální i fyzický trénink. Je to také správná

výživa, umění, meditace, očista a sebepoznávání. Když přidám vztah k přírodě, přátelství, cestování, poznávání nových lidí a stále nové a nové výzvy, zdaleka nejsem s výčtem u konce. Moc hezky to všechno shrnul v jedné větě špičkový závodník a člen teamu Apneaman Miško Rišian: „Freediving je jedna z mála činností, při které se cítím nejlépe živý!“

Zmínil jsi, že freediving je pro tebe životní styl? Jak jsi to myslel?

Prakticky z každého sportu nebo aktivity lze vytvořit životní styl.

Myslím však, že díky svému specifickému charakteru je freediving naprosto jedinečnou záležitostí! Pokud vás zaujme, budete mít chuť a motivaci na sobě aktivně pracovat, tak vám pod dobrým vedením vnesete do života fyzické a psychické zdraví. Získáte pohodu, nadhled, nové přátele i spoustu nezapomenutelných potápěčských zážitků. Současně si rozšíříte obzor vnitřních prožitků a sebepoznání. Upozorňuji, že to není cesta či životní styl pro lenochy! Je jedno jestli je vaším cílem stát se mistrem světa, natáčet, fotit nebo si prostě užívat krásy podvodního světa – vždy to vyžaduje aktivní přístup. Na druhou stranu, čím větší výzva, tím pestřejší cesta a větší prostor na změny!

Nejsou to jen silná slova? Čím je freediving tak jedinečný?

Jedinečnost freedivingu spočívá hlavně v pocitech. Každý někdy zkusil zadržet dech a zná pocit silného nutkání k nádechu. V tomto bodě většina lidí bez zkušeností s freedivingem spontánně nadechne, protože nepříjemné pocity jim navodí jakýsi „stav ohrožení“. Je tomu ale jinak. Každý absolvent se již v základním kurzu freedivingu dozví a ověří si, že v tom okamžiku má k dispozici ještě hodně času. Může tedy s klidem pokračovat v ponoru. To samozřejmě vyžaduje trénink a nejlépe hned od začátku odborné vedení. Freediving rozhodně není o tom za každou cenu „urvat“ co nejlepší výkon, to by byl špatný přístup. Jde o pochopení, co se děje s tělem, o maximálně možnou relaxaci spojenou s perfektní sebekontrolou a v optimálním případě tzv. „self coachingem“.



Podvodní skútr výrazně prodlouží délku apnoe.

To považuji za jeden z největších přínosů freedivingu.

Může trénink freedivingu ovlivnit i běžný život?

Ano, řekl bych dost podstatně. Už naši předkové hlásali „v zdravém těle – zdravý duch“, a platí to i opačně. Součástí tréninku freedivera je vedle fyzické přípravy i ta mentální. Uvědomme si, že jde o komplexní přístup k člověku a je jen na nás, jaké nástroje pro sebe zvolíme. Na rekreační úrovni se řídíme spíš podle pocitů a volíme nástroje, které nás budou bavit. Závodník se však nevyhne formám tréninku, které mu úplně vonět nebudou, ale takový je vrcholový sport!

Jak si tedy má freediver vytvořit vlastní zajímavý a přínosný celoroční program? Klíčem je

pravidelný pohyb! Doplnkové sporty v rámci kondiční přípravy volíme dle fáze tréninku. Spadá sem celá řada sportů počínaje běháním a konče posilovnou. Jde především o to, jestli budujeme obecnou kondici na začátku přípravného období nebo zda jsme v specifické fázi tréninku a řešíme třeba krátkodobou silovou vytrvalost.

Důležitá je kloubní flexibilita, pružnost hrudníku a bránice. Tady pomůže strečink a hlavně jóga, která nás dovede k lepšímu dýchání, zvětšení dechových objemů a k očistě. Neodmyslitelnou součástí přípravy freedivera je zdravá strava. Zanesený a překyselený organismus špatně funguje i v běžných podmínkách, ale u freedivera to platí dvojnásob. Mentální příprava zahrnuje celé

spektrum cvičení zaměřených na koncentraci, relaxaci, sebekontrolu a sebeřízení, vizualizaci a pozitivní myšlení. Shrnu-li: když toto všechno sladíme do funkčního celku, zaručeně to pozitivně ovlivní kvalitu našeho života.

Je freediving sportem pro každého nebo jen pro borce se závodními ambicemi?

Freediving se dnes těší ve světě stále rostoucí popularitě, věnují se mu lidé všech věkových kategorií od čtyřletých dětí po důchodce i když nejvíc studentů je ve středním věku. Má starší dcera Jindřiška začala jako čtyřletá, dnes je jí třináct a hravě se potápí do hloubek přes 30 metrů. V loni jsme pro tučt dětí ve věku od pěti do dvanácti let připravili prázdninové freedivingové safari na lodi v Egyptě – parádně si to užily! Zájemce o freediving by měl být zdravý, ale neplatí to bezpodmínečně. Dnes se potápějí lidé s cukrovkou, vyšším krevním tlakem a jinými handicapy. Důležité je, abychom měli jistotu, že zájemce netrpí tak závažnou nemocí, která by při potápění na nádech mohla ohrozit jeho život. Všem adeptům doporučuji absolvovat vyšetření na specializovaném pracovišti, kde problematice nádechového potápění rozumí. Tam kromě běžného zhodnocení zdravotního

Kouzlo a jedinečnost freedivingu tkví v tom, že výkon je závislý jen a pouze na vás. Apneista je v daný okamžik na daném místě „sám“, je prostě Tady a Teď! Vyžaduje to stoprocentní soustředění na bytí v přítomném okamžiku, na vnímání vnitřních pocitů a stavů, na práci s nimi, ale také na vnímání vnějších podmínek.



Strečink a dechové techniky v podání Martina Zajace,



Instruktoři Apnea Academy.



Martin Zajac v roli fotografa dokumentuje pokusy svých svěřenců.

stavu provedou zátěžové vyšetření, spirometrii, diving reflex a vyšlou vás na ORL. Pokud je vše v pořádku, stačí vybrat vhodný kurz a hurá do hlubin!

Musím absolvovat kurz, i když nechci závodit a jde mi jen o rekreační potápění?

Podmínka to samozřejmě není, přesto velmi doporučuji absolvovat kurz odpovídající úrovni. Na internetu kolují spousty článků, doporučení a rad. Zda jsou dobré nebo ne však nezkušený zájemce nedokáže rozlišit. Jedna věc je si něco přečíst a druhá věc si to prožít a zažít v praxi. Potápíme se pro radost, odpočinek a zábavu. Zábava je to až do okamžiku, kdy se vyskytne problém, stane se něco nečekaného, s čím nemáme zkušenost a neumíme situaci řešit – pak už může být pozdě!

V kurzu dostanu kvalitní informace, rychle a pod kvalifikovaným dohledem vše v praxi nacvičím. Takový postup má podstatně vyšší hodnotu a kvalitu. Dříve či později pochopíme, že investice do kurzu byla dobrá volba. Ostatně pár studentů mi potvrdilo, že

začínali jako samouci, ale teprve absolvováním kurzu výrazně posunuli své výkony.

Dobrá, půjdu tedy do kurzu. Jak ale poznám, který je pro mě nejlepší?

Začátečník se musí nejprve rozhodnout pro výcvikový systém. Těch je na světě víc, každý z nich má svou hodnotu. Mnohem důležitější je konkrétní škola a osobnost instruktora, který výcvik vede. Délka praxe i jeho výkony leccos napoví, hodí se i kladné reference. Ne každý umí

své zkušenosti předat, přestože na cestě k dobrým výkonům nasbíral mnoho cenných informací.

Důležité: kromě ceny kurzu zjistěte i to, co ze své peněže dostanete. Délka kurzu, hodiny teorie a zejména kolik času strávíte praktickým výcvikem v bazénu, strečinkem a dechovou průpravou atd. Kurz by měl končit vydáním mezinárodně platné certifikace. Výhodou je, když ve svém okolí najdete instruktora, který organizuje i kurzy pro pokročilé, zjistěte si tréninkové možnosti

po ukončení kurzu, abyste mohli dál rozvíjet to, co jste se v kurzu naučili. Máte již s freedivingem zkušenosti? Pak konzultujte výběr vhodného kurzu s instruktorem. Kurzy na sebe navazují a přeskóčit výcvikový stupeň by vám neprospělo.

Po ukončení základního kurzu se chci dál zdokonalovat. Má smysl absolvovat nějaké speciální kurzy?

Určitě! Speciální kurzy freediverům pomáhají rozvíjet základní dovednosti naučené v kurzech, vyladit to, co již umějí, naučí je úplně nové techniky určené pro sportovní formu freedivingu, aby posunuli své limity na hranice individuálních možností.

V systému Apnea Academy lze například absolvovat kurz Mental Training, kde zdokonalí relaxační, meditační a dechové techniky, v kurzu Advanced Equalization se naučí techniky vyrovnávání s Advanced Monofin posune efektivitu plavání s monoploutví takřka k dokonalosti. Pro závodníky, které lákají ponory

Vrak trajektu Salem Express je ideální lokalitou pro nádechové potápění.





Trénink hloubkové disciplíny variabilní váha.

bez jakýchkoliv omezení, avšak s maximální bezpečností, je ušit na míru kurz Variable and No Limit, Rescue and Safety Freediver vyhledávají ti, pro něž

je bezpečnost na prvním místě. Prostě každý si najde ten svůj.

Jsi freediver každým coulem a svoje know-how si nene-


cháváš jen pro sebe. Kolik studentů jsi uvedl do světa, v němž není třeba dýchat?

Nevedu si statistiky, ale za osm let, co se věnuji výuce, jich bude několik stovek. Mám radost, že z některých vyrostli reprezentanti a medailisté vrcholných světových soutěží. V současné době se zaměřuji na pokročilé a speciální kurzy, vedu tréninkové akce v zahraničí pro naše i zahraniční studenty.

S čím se studenti nejvíce potýkají? Co je pro ně složité a v čem nejvíce chybují?

Dřív jsem měl hodně studentů zaměřených na freediving jako sport, dnes chtějí studenti dělat freediving hlavně pro to, aby si užili v pohodě přírodu, aby si zaplavali s delfíny, s kapustňáky, žraloky. Občas přijdou jachtaři, aby dokázali na nádech uvolnit zaseknutou kotvu na dně moře, přijdou studenti s různými fobiemi a doufají, že jim freediving pomůže, což se často stane. Učíme skupiny přístrojových a technických potápěčů, jak díky freediverským technikám zvýšit bezpečnost jejich ponorů. Většina studentů zpočátku bojuje

s psychickou složkou freedivingu, když kvůli nepříjemným pocitům silného nutkání k nádechu vyvolaného oxidem uhličitým zbytečně přeruší ponor dřív, než musí. Častou chybou je, že se studenti „předchávají“ v domněnání, že jim to pomůže k delším, komfortnějším ponorům. Mívají také problém rozpoznat, zda jsou dostatečně uvolnění. Občas se potýkáme s technikou kopu, neboť dlouhé freediverské ploutve vyžadují alespoň základní kondici.

Pro freedivera je naprosto zásadní schopnost vyrovnávání tlaku ve středouši. Zájemcům o kurz u moře proto doporučuji, aby se předem poradili a zkontrolovali tuto schopnost ještě před odjezdem do zahraničí. Může se totiž stát, že se ani po týdnu usilovné snahy nepodaří vyrovnávání „rozchodit“. To je pak frustrující pro obě strany. Vyrovnávání tlaku bývá největším oříškem i pro zkušené závodníky. Třeba světový rekordman v disciplíně DYN, Chorvat Goran Čolak uplave v bazénu s ploutví přes 280 metrů, přesto je pro něj problém ponořit se do 90 m. To je při těchto výkonech obrovský nepoměr. 

**sobota
30. května
2015**

MISTROVSTVÍ ČR VE FREEDIVINGU

2015



**Sportovní centrum UK
Bruslařská 1132/10
Praha 10 - Hostivař**

**INFO
na webu:**

www.mcr2015.webnode.cz

