Consigli pratici sulla forma fisica e il ritorno alle immersioni

L’espressione “idoneità all’immersione” include una vasta gamma di elementi: idoneità medica e psicologica, conoscenze adeguate, capacità fisiche adeguate e idoneità fisica adeguata. L’interruzione dell’attività subacquea può compromettere la preparazione in molti di questi settori. Il presente articolo analizza l’idoneità fisica alla luce delle interruzioni dell’attività subacquea.

Ci sono subacquei che possono andare in acqua regolarmente. Altri possono trovarsi ad interrompere in maniera rilevante l’attività, limitandola alle vacanze annuali o alle condizioni stagionali. Un gran numero di fattori può portare a lunghi periodi di tempo lontani dall’acqua. I periodi trascorsi senza fare immersioni possono essere associati con un’attività fisica o più o meno intensa di quanto non sarebbe facendo immersioni. Immaginiamo per esempio un triatleta, che potrebbe non avere tempo per immergersi per molti mesi quando si allena per una gara. E’ improbabile che la forma fisica sia un problema.Comunque, per ciascun caso come questo ce ne sono probabilmente molti di più per i quali l’interruzione è associata con una ridotta attività fisica: la vita è piena di impegni, le cose si rimandano. Le forze che tengono i subacquei fuori dall’acqua possono anche indurli a ridurre il normale esercizio fisico. In tali casi, tornare ad immergersi può essere problematico.

Mantieniti in esercizio

Se non vengono esercitate, le capacità fisiche si deteriorano; è un dato di fatto. Alcuni subacquei approfittano dei corsi di aggiornamento (“refresher”) o ripassano i manuali dei corsi quando si sentono un po’ “arrugginiti”. La forma fisica richiede la medesima attenzione. Il tuo fisico è ancora in forma? Puoi entrare comodamente nella muta? Un subacqueo esperto sa che mantenere un buon assetto neutro può rendere molto modesto il dispendio energetico nella maggior parte delle immersioni. Ma il corso refresher è stato sufficiente a riportare il controllo dell’assetto ad uno standard elevato? E come la mettiamo con cose fisicamente più impegnative? Alzarsi e camminare con tutta l’attrezzatura, nuotare in superficie, uscire dall’acqua e, naturalmente, qualsiasi fatto imprevisto o un’emergenza. Chiedendoti un po’ di “che succederebbe se”, dovresti ricordare che una serie di piccoli inconvenienti può trasformare un nonnulla in una situazione critica. La soluzione? Beh, potresti sempre appendere definitivamente le pinne al chiodo.

E’ probabile che tutti dovranno farlo, alla fine. Ma abbiamo molta discrezionalità su quando quel “alla fine” dovrà essere. Una strategia migliore sarebbe assicurarci che siamo pronti ad entrare in gioco quando vogliamo giocare. Le cose di cui abbiamo bisogno per continuare a scegliere sono un’onesta autovalutazione, un’attività fisica regolare e il dare importanza alla forma fisica necessaria per l’attività specifica. Conformarsi a questi obblighi non solo riduce il problema del tornare ad immergersi dopo un periodo di inattività, ma migliora la preparazione sia per le immersioni che per altre attività fisiche.L’onestà nell’autovalutazione è una sfida per la nostra specie. Gli errori comuni spaziano dall’inconsapevolezza all’illusione. Ma se evitare il problema e guardarsi con i proverbiali occhiali rosa può essere irresistibile, uno schema di valutazione onesto e obiettivo è più salutare. Se siamo onesti con noi stessi, saremo in molti ad essere ragionevolmente in grado di giudicare la nostra preparazione ad operare in un campo che capiamo. Ammettere ciò è il primo passo verso la ripresa.

Lavoraci su

Una volta identificato il problema, il passo successivo è l'azione. Nel corso della vita, la forma fisica è importante per la difesa della nostra salute generale e delle nostre capacità. Se manteniamo una forma ragionevole, eliminiamo un grosso ostacolo alla partecipazione o al ritorno alle immersioni, o a qualsiasi altra attività fisica. Negli Stati Uniti, il "Surgeon General" [direttore della sanità pubblica] da tempo raccomanda di fare normale attività fisica tutti i giorni o quasi (Physical Activity and Health, 1996). Ma non serviva che fosse il Surgeon General a dircelo. Dobbiamo solo fare quello che sappiamo ragionevole. La scelta di attività fisiche per la salute generale è molto ampia. Una buona scelta comprenderà elementi di forza, di aerobica e dinamismo/elasticità. La corsa, il nuoto, la bicicletta, il camminare, la pallavolo, il racquetball, il calcio e il ballo sono solo alcuni esempi di attività che possono costituirne il nucleo centrale. La cosa più importante è scegliere quello che meglio si adatta ai tuoi gusti, orari e capacità.

Alternare le attività può rendere le cose più interessanti e ridurre le probabilità di danni da usura. Lavorare con un compagno renderà più facile andare avanti. Anche unirsi ad un gruppo o costituirne uno e/o unire l'attività fisica ad altri interessi può essere efficace. Ad esempio, le escursioni a piedi o in kayak possono combinarsi con il bird watching e/o la fotografia. Il nuoto è un'ottima scelta per molte ragioni. Coinvolge molti gruppi muscolari e migliora la capacità aerobica. Le articolazioni si sforzano relativamente poco ed è quindi meno probabile che si verifichino danni. Accresce il benessere in e vicino all'acqua. Mentre si discute su quale sia il livello minimo di abilità natatoria adeguata per immersioni sicure, quasi tutti riconoscono che una tecnica migliore sarà comunque una cosa buona in generale e sicuramente un vantaggio in situazioni impreviste.

Ci sono molti modi di avvicinarsi al nuoto. Per molte persone fare semplicemente delle vasche può essere indicato sia per la forma fisica che per scaricare lo stress quotidiano. Le lezioni tradizionali e per migliorare lo stile saranno utili per chi ha bisogno di assistenza. Il bravo nuotatore più socievole potrebbe preferire un gruppo master. Altri, vicini a centri acquatici attivi, potrebbero trovare o proporre la pallanuoto, l'hockey subacqueo, corsi di apnea o di altro tipo. Non serve essere esperti per trarre un beneficio fisico da un'attività. Ad esempio, un nuotatore scarso che si impegna per ogni bracciata, può ottenere un allenamento migliore di un ottimo nuotatore che si trascina. Inoltre, la soddisfazione di sviluppare nuove capacità può essere motivante già di per sé.

Pensaci

Finora ci siamo concentrati sull'attività fisica regolare, importante quando si tratta di tornare ad immergersi poiché mantenendo la forma fisica riduciamo i problemi causati da un'interruzione dell'attività. Allenarsi dovrebbe essere una parte della nostra routine di base. Ma, a parte le buone intenzioni, sappiamo che spesso non è così. Uno studio recente ha scoperto che solo il 20 percento della popolazione adulta dichiara di allenare i muscoli più di due volte alla settimana (1998-2004), ancora meno con l'aumento dell'età e nonostante le iniziative per aumentare la partecipazione (Kruger et al., 2006).

Ciascuno di noi deve trovare in sé la spinta per rovesciare questa tendenza. Quindi, come ci regoliamo con la vacanza subacquea che si avvicina? Siamo pronti? E' il momento di un'onesta autovalutazione. Esamina la situazione. Raccogli l'attrezzatura. Se hai una qualsiasi esitazione nell'organizzarla, o nel ripercorrere mentalmente le fasi della pianificazione di un'immersione, la tua priorità dovrà essere un corso refresher. Usare la tua attrezzatura per il corso ti consentirà di provarla, e di provare te stesso, sotto supervisione.

Controlla la tua attrezzatura

Assicurati che tutte le revisioni siano fatte. Controlla che tutto sia adeguato, per ridurre le probabilità di esperienze sgradevoli. Se la muta è stretta quando la indossi in soggiorno o a bordo vasca, è probabile che lo sarà di più quando entri in acqua dopo troppo tempo all'asciutto.

Controlla te stesso

Un corso refresher spesso è focalizzato solo sulle tecniche di base dell'immersione. E' tuo interesse mettere alla prova anche le tue capacità generali. Sei fisicamente, medicalmente e psicologicamente idoneo? Periodi di stress e di stanchezza eccessiva possono rendere un'immersione difficile da gestire. In questi casi, sarebbe meglio rimandare le immersioni fino a quando avrai avuto tempo per riprenderti. Goditi un po' di riposo prima di andare in acqua.

Se è solo un problema di forma fisica, allora la piscina può essere il posto migliore per risolverlo. Puoi nuotare con lo snorkel per 200 metri in meno di sette minuti senza difficoltà e senza bisogno di riposarti quando hai finito? Puoi arrivare sul fondo a 4-5 metri sia con una capovolta che con un affondamento verticale dalla superficie? Puoi raccogliere, indossare e svuotare la maschera e lo snorkel dalla stessa profondità con un solo respiro? Questi veloci test non sono definitivi, ma se sei in grado di completarli tutti, è probabile che la tua forma fisica e le tue capacità per lo snorkeling siano adeguate. La pratica immediata di ciascuna tecnica non migliorerà la forma fisica, ma la pratica migliorerà la competenza fisica, che è sempre importante e a maggior ragione se la forma fisica non è ottimale.

In acqua

La piscina è anche un ottimo posto per iniziare a controllare il tuo assetto con l'attrezzatura completa. Sì, dovrai aggiungere dei chili per un buon assetto in acqua salata, ma il test in piscina ti darà una buona approssimazione. Ricorda che la quantità di chili necessaria spesso cambia con l'aumentare dell'esperienza. Quasi tutti i subacquei hanno bisogno di meno chili man mano che si rilassano e guadagnano comfort e sicurezza sott'acqua. Viceversa, mettere su peso in grasso o muscoli può significare dover aggiungere chili di zavorra. In un caso o nell'altro, è meglio farsi un'idea della zavorra giusta in piscina, senza lo stress aggiuntivo di far aspettare un gruppo o di dover fare grossi cambiamenti in circostanze meno ideali. Se le tue prestazioni in piscina sono meno che soddisfacenti, sarà magari meglio posporre il tuo ritorno alle immersioni e lavorare ancora un po' sulle tecniche.

Tutto sommato, devi considerare la salute, la sicurezza e il divertimento tuoi, del tuo compagno e di chiunque altro potrebbe essere interessato dalle tue prestazioni. All'inizio del viaggio, se ti senti quasi pronto ma non ancora del tutto sicuro, programma una prova individuale o con un piccolo gruppo con un istruttore sub in condizioni ambientali a livello principiante prima di immersioni più impegnative. Sebbene potrebbe non sembrarti l'inizio auspicato, cominciare con un'immersione rilassata e senza problemi può essere il modo migliore per fare un viaggio rilassato e senza problemi. Quando tornerai a casa, sarai nella giusta disposizione d'animo per pensare a cos'altro fare per essere sicuro di essere pronto per il prossimo viaggio.

Sull’Autore

Il dott. Neal Pollock è un fisiologo ricercatore presso il Centro di medicina iperbarica e fisiologia ambientale, Centro medico della Duke University di Durham, Carolina del nord.