Praktyczne przemyślenia o sprawności fizycznej i powrocie do nurkowania

Termin „zdatność do nurkowania” obejmuje szeroki zakres elementów: sprawność medyczna i psychologiczna, właściwa wiedza, odpowiednie umiejętności fizyczne i odpowiednia sprawność fizyczna. Przerwy w nurkowaniu mogą pogorszyć gotowość w wielu z tych obszarów. Niniejszy artykuł omówi sprawność fizyczną w świetle przerw w nurkowaniu.

Niektórzy nurkowie mogą wchodzić do wody regularnie. Inni mogą stanąć w obliczu znacznych przerw między nurkowaniami, przy aktywności ograniczonej do corocznych wakacji lub warunków sezonowych. Mnóstwo czynników może skutkować wydłużonymi okresami spędzonymi na suchym lądzie.

Okresy karencji w pływaniu mogą być związane z większą lub mniejszą aktywnością fizyczną niż powodowana zwykle przez pływanie. Wyobraźmy sobie na przykład triatlonistę, który podczas trenowania do zawodów przez wiele miesięcy nie może poświęcić czasu na pływanie. Spadek sprawności fizycznej prawdopodobnie nie będzie stanowił kwestii. Jednakże, na każdą sytuację jak ta, prawdopodobnie przypada dużo więcej takich, w których przerwa związana jest ze zmniejszoną aktywnością fizyczną: człowiek jest coraz bardziej zapracowany i pewne rzeczy trzeba odłożyć na bok. Siły, które utrzymują nurków z dala od wody mogą również odciąć ich od regularnych ćwiczeń. W takich przypadkach, powrót do nurkowania może być problematyczny.

Używaj go lub go utracisz

Przy braku ćwiczeń, fizyczne zdolności ulegną pogorszeniu; jak mówi porzekadło – używaj go lub go utracisz. Niektórzy nurkowie korzystają z programów odświeżających lub przeglądają materiały szkoleniowe, gdy czują, że mogą wyjść z wprawy. Sprawność fizyczna wymaga pewnego rozważenia. Czy twój poziom sprawności ucierpiał? Czy będziesz w stanie wygodnie wcisnąć się do kombinezonu? Doświadczony nurek wie, że umiejętność utrzymania dobrej neutralnej pływalności może uczynić ogólne zapotrzebowanie energetyczne większości nurków dosyć umiarkowanym. Lecz czy trening odświeżający uczyni dosyć aby przywrócić kontrolę pływalności na wysoki poziom? Co z większością najbardziej fizycznie wymagających elementów? Stanie i chodzenie z pełnym sprzętem, pływanie na powierzchni, wyjście z wody oraz oczywiście wszelkie zdarzenia nieoczekiwane i stanowiące zagrożenie.

Odrobina czasu z myśleniem „a co, jeżeli?” powinna przypomnieć ci, że szereg drobnych kompromisów mógłby przekształcić zwykły stan w poważną sytuację. Rozwiązanie? No cóż…, zawsze mógłbyś zawiesić swoje płetwy na dobre. Prawdopodobnie każdy powinien w końcu to uczynić. Jednak w naszych rękach spoczywa kontrola, kiedy to „w końcu” powinno nastąpić. Lepszą strategią byłoby zapewnienie, abyśmy byli gotowi grać w nasze gry, gdy chcemy to robić. Rzeczami, które potrzebujemy do utrzymania naszej możliwości wyboru są: uczciwa samoocena, nawyk fizycznej aktywności i uwzględnienie aktywności, specyficznych potrzeb sprawności. Spełnienie tych obowiązków nie tylko zmniejsza wyzwania związane z powrotem do nurkowania po przerwie, zwiększa naszą gotowość do całego nurkowania i pozostałej aktywności fizycznej. Uczciwa samoocena jest wyzwaniem dla nas jako gatunku.

Powszechne błędy rozciągają się od nieświadomości do samo-mamienia. Mimo, iż unikanie kwestii i patrzenia przez przysłowiowe „różowe okulary” może być frapująca, zdrowszy jest wzorzec uczciwości i obiektywnej samooceny. Jeżeli jesteśmy uczciwi sami z sobą, większość z nas jest rozsądnie zdolna do

oceny naszej gotowości do działania na zrozumiałej dla nas arenie. Takie przyjęcie jest pierwszym krokiem do powrotu.

Działaj nad tym

Gdy tylko zidentyfikowałeś problem, następnym krokiem jest działanie. Sprawność fizyczna przez cały okres życia jest ważna, aby chronić nasze ogólne zdrowie i możliwości. Przez zachowanie rozsądnej sylwetki, eliminujemy ogromną
barierę do uczestniczenia w nurkowaniu lub powrocie do niego, jak też prawie każdej innej aktywności. Główny Chirurg USA od dawna zalecał regularną aktywność fizyczną przez większość dni tygodnia (Physical Activity and Health, 1996). My jednak nie potrzebujemy, aby mówił nam o tym Główny Chirurg. My tylko potrzebujemy robić to, o czym wiemy, że ma uzasadnienie. Wybór działań fizycznych dla ogólnego zdrowia jest szeroko otwarty. Trafny wybór będzie obejmował elementy wytrzymałościowe, aerobiczne i dynamiki/elastyczności.

Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, spacerowanie, siatkówka, squash, piłka nożna i tańczenie są tylko kilkoma przykładami działań stanowiących sedno. Najważniejszą rzeczą jest wybór tych, które pasują to twoich preferencji, harmonogramu i możliwości. Zmieniająca się aktywność może uczynić całość jeszcze bardziej interesującą i zmniejszyć prawdopodobieństwo urazów wynikających z nadużycia. Praca z partnerem uczyni działania łatwiejszymi do kontynuowania. Równie skuteczne może być dołączenie do grupy rówieśniczej lub jej założenie i/ lub połączenie aktywności fizycznej z innymi zainteresowaniami. Na przykład, piesze wycieczki i kajakarstwo można połączyć z obserwacją ptaków i/lub fotografią.

Pływanie z wielu względów stanowi wspaniały wybór. Angażuje ono wiele grup mięśni i poprawia zdolności aerobiczne. Stwarza stosunkowo niewielkie obciążenie stawów i stąd mniejsze prawdopodobieństwo spowodowania urazu. Poprawia również komfort w wodzie i w jej otoczeniu. Mimo, że wielu debatuje nad progiem zdolności pływackich odpowiednich dla bezpiecznego pływania, większość potwierdzi, że zwiększona sprawność byłaby ogólnie dobrą rzeczą i zdecydowaną zaletą w nagłych zdarzeniach. Istnieje mnóstwo sposobów, aby dostać się do pływania. Dla wielu, sesje zwykłego chlapania się mogą być odpowiednie zarówno dla sprawności, jak i jako ucieczka od stresów dnia. Tradycyjne lekcje i klasy poprawy stylu mogą pomóc tym wymagającym pomocy. Bardziej towarzyski pływak niedzielny może preferować klub doskonalący. Inni, w pobliżu aktywnych centrów wodnych mogliby odkryć lub znaleźć zachętę do uczelnianej piłki wodnej, podwodnego hokeja, szkolenia wstrzymywania oddechu lub innych programów.

Nie musisz być ekspertem w aktywności, aby uzyskać korzyści fizyczne. Na przy kład, słaby pływak pracujący nad każdym ruchem, może osiągnąć lepszy wynik niż wytrawny pływak wlokący się wzdłuż basenu. Ponadto, satysfakcja z rozwijania nowych umiejętności może być na swój sposób motywacją.



Pomyśl o tym

Do tego miejsca rozmowa skupiała się na regularnej aktywności fizycznej. Jest to ważne w pytaniu o powrót do nurkowania, ponieważ utrzymywanie sprawności zmniejsza problem przerwy w aktywności. Wysiłek powinien stanowić część naszych podstawowych rutyn. Zostawiając z boku dobre intencje, wiemy jednak, że często tak się nie dzieje. Niedawne badania odkryły, że tylko 20 procent populacji dorosłych raportuje trening siłowy częściej niż dwa razy w tygodniu (1998-2004), mniej ze wzrastającym wiekiem i pomimo inicjatyw do zwiększenia uczestnictwa (Kruger et al., 2006).

Każdy z nas potrzebuje wykorzystać swoją własną inicjatywę do odwrócenia tego trendu. Co więc z pojawiającymi się w dali wycieczkami nurkowymi? Jesteś gotowy? Jest to czas uczciwej samooceny. Zrób bilans swojej sytuacji. Zbierz swój sprzęt. Jeżeli wahasz się z jego złożeniem lub mentalnym przejściem przez kroki planowania nurkowania, trening odświeżający powinien być najwyższym priorytetem. Użycie własnego sprzętu do odświeżającego treningu pozwoli ci przetestować sprzęt i samego siebie w nadzorowanych warunkach.

Sprawdź swój sprzęt

Zadbaj, aby przeprowadzone były wszystkie właściwe obsługi serwisowe. Zajmij się wszystkimi kwestiami dopasowania, aby zmniejszyć szansę nieprzyjemnego doświadczenia. Jeżeli kombinezon jest ciasny po włożeniu w pokoju lub przy basenie, prawdopodobnie będziesz się czuć jeszcze gorzej gdy wejdziesz do wody po zbyt długim pobycie na suchym lądzie.



Sprawdź siebie samego

Odświeżający trening nurkowy często będzie koncentrował się na podstawowych technikach nurkowych. W

twoim najlepszym interesie leży przetestowanie również swoich ogólnych możliwości.

Czy jesteś sprawny fizycznie, medycznie i psychologicznie? Stresujące czasy i nadmierne zmęczenie mogą sprawić nurkowanie zbyt ryzykownym. W takich przypadkach, najlepszym będzie opóźnienie nurkowania aż do nadejścia czasu powrotu do normy. Naciesz się nieco czasem wakacji zanim wejdziesz do wody. Jeżeli jedynym pytaniem jest sprawność fizyczna, wówczas najlepszym miejscem na odpowiedź będzie basen. Czy możesz bez trudności i bez potrzeby odpoczynku po ukończeniu przepłynąć z rurką pełne 200 metrów w mniej niż siedem minut.

Czy możesz wykonać nurkowanie z powierzchni głową i stopami w dół do dna na głębokość 4-5 metrów? Czy możesz na jednym wdechu z tej samej głębokości podjąć, założyć i oczyścić swoją maskę oraz rurkę? Te szybkie testy nie są rozstrzygające, lecz jeżeli możesz ukończyć wszystkie z nich, wówczas twoja sprawność fizyczna i umiejętność oddychania przez rurkę są prawdopodobnie znośne. Natychmiastowe praktykowanie każdej umiejętności nie poprawi sprawności fizycznej, lecz praktyka poprawi fizyczną kompetencję, która zawsze jest ważna lecz jeszcze częściej, gdy twoja sprawność nie jest optymalna.

Zamocz go

Basen jest również doskonałym miejscem do pierwszych testów swojej neutralnej pływalności w pełnym oporządzeniu. Zgoda, będziesz musiał dodać obciążenia, aby uzyskać neutralną pływalność w słonej wodzie, lecz test w basenie przybliży cię do tego. Pamiętaj, że wielkość wymaganego obciążenia często zmienia się w miarę wzrostu doświadczenia. Większość nurków wymaga mniejszego balastu, gdy są zrelaksowani i zyskują komfort oraz pewność siebie pod wodą. Przeciwnie, nałożenie się balastu na osobiste łagodne problemy może wymagać dodatkowego zewnętrznego obciążenia.

W każdym przypadku, lepiej jest zbliżyć się do właściwego ciężaru w basenie, bez dodatkowych nacisków utrzymywania grupy lub dokonywania większych regulacji pasa balastowego w mniej idealnych okolicznościach. Jeżeli twoje osiągi są daleko od oceny podczas twojej sesji na basenie, możesz zechcieć odłożyć swój powrót do nurkowania i popracować nieco więcej nad swoimi umiejętnościami. W końcu musisz wziąć pod rozwagę zdrowie, bezpieczeństwo i zadowolenie siebie samego, swojego partnera i każdej innej osoby, która może ucierpieć z powodu twojego działania. Na początku wyprawy, jeżeli jesteś blisko, lecz niezbyt pewien, przed swoimi głównymi nurkowaniami zaplanuj sesję jeden po drugim lub w niewielkich grupkach z instruktorem nurkowania i w sprzyjających warunkach środowiskowych. Mimo iż może to nie wydawać się obiecującym początkiem, rozpoczęcie od zrelaksowanego, bezproblemowego nurkowania może być najlepszym sposobem do uczynienia relaksującą i bezproblemową całej wyprawy.

Gdy powrócisz do domu, będziesz w odpowiednim stanie ducha, aby pomyśleć o dodatkowych krokach do podjęcia, w celu zapewnienia swojej gotowości do następnej wyprawy.



Informacje o autorze

Dr Neal Pollock jest fizjologiem badaczem w Centrum Duke’a dla medycyny hiperbarycznej i fizjologii środowiskowej, przy centrum medycznym Uniwersytetu Duke’a w Durham, Nowa Karolina.