Reprezentačné sústredenie freedivingu v Egypte 2021

Jednou z hlavných úloh **Zväzu Potápačov Slovenska**, je podpora rozvoju reprezentantov v ich športovom odvetví. Napriek náročnému obdobiu sa podarilo komisii za freediving zorganizovať individuálne sústredenie pre reprezentanta **Martina Rumana** z klubu **Ocean Devils Bratislava** v Egypte. Martin odcestoval 28.2.2021 do Egyptského Sharm el Sheik, kde sa nachádza jedno z najlepších freedivingových centier na svete **Freediving World** pod, vedením špecialistu na vyrovnávanie tlaku **Andrea Zuccari**.
Martinove sústredenie začalo takmer okamžite po prílete kde sa zameral na komplexný tréning, potrebný k dosiahnutiu väčších hĺbok a bezpečného návratu z nich.
Sústredenie bolo zamerané na:

1. Rozvoj flexibility so zameraním na hrudný kôš a bránicu
2. Metodika a manažment ekvalizácie na suchu, s následnou aplikáciou vo vode.
3. Zlepšenie techniky FIM, posunutie výkonnosti v tejto disciplíne a ekvalizačná príprava na tohtoročnú súťažnú sezónu aj pre ostatné hĺbkové disciplíny.

1. Flexibilita hrudného koša a bránice, je základom bezpečného hĺbkového freedivingu vzhľadom na deformáciu, ktorú spôsobuje stúpajúci okolitý tlak. No nie je to len prevencia pred možnými vnútornými zraneniami, ale tento rozvoj zlepšuje aj vitálnu kapacitu pľúc a posunutie reziduálneho objemu pľúc. Martin pre rozšírenie svojich vedomostí absolvoval s **Alice Catanneo** jednu prednášku s praktickou ukážkou strečingu na tzv. “backbender”, alebo inak na “bridge”. Po niekoľko týždňovej dennodennej práci na moste, sa dostavili výrazné zlepšenia vo flexibilite nielen hrudného koša a bránice, ale aj chrbtice či ramien. **BCS Protocol – Back & Chest Stretching Protocol** navrhnutý **Alice Catanneo** a **Andre Zuccari** je skvelou cestou pre rozvoj flexibility freedivera.

2. Azda **najdôležitejšou časťou prípravy freedivera** na dosiahnutie väčších hĺbok je **manažment vyrovnávania tlaku**. Martin absolvoval 6 individuálnych hodín s **Adnrea Zuccari** zameraných na ekvalizáciu. Tieto lekcie pozostávali z metodiky tréningu ekvalizácie na suchu pomocou otoventu - balónikov, vodnom stĺpci s manometrom, či EQ Tool od Uba Project. Manažment ekvalizácie natrénovaný na suchu, je jednoduchšie aplikovateľný vo vode, počas reálneho ponoru. Po svedomitej práci na ekvalizácií, sa dostavili postupne výsledky vo vode. Zvládnutá ekvalizácia má kľúčový význam aj pre všetky ostatné súťažné hĺbkové disciplíny.

Foto č1: Z ľava Tito Zappla, Andrea Zuccari a Martin Ruman v Dahab – Blue Hole

3. Najviac času Martin venoval tréningom na hĺbkach, ktorých bolo za mesiac 23. Všetky tréningy boli zamerané na súťažnú disciplínu **FIM – Free Immersion**, táto technika je ideálna na zlepšenie už spomínanej ekvalizácie (vyrovnávanie tlaku). Martin mal pred sústredením v tejto disciplíne osobné maximum FIM -60m z tréningového ponoru. Pred koncom sústredenia sa vďaka svedomitej práci zlepšil a posunul si tréningové maximum v disciplíne **FIM na -78m**. Na tréningoch nebolo dôležité zlepšiť iba maximálnu dosiahnutú hĺbku, ale aj techniku samotného pohybu, či efektivitu ponoru vzhľadom na čas strávený pod vodou. Ekvalizačné rezervy, ktoré Martin mal v jeho najhlbšom ponore, ako aj tie fyzické a hypoxické po vynorení nad hladinu, mu neskôr umožnia ďalšiu progresiu. Podmienky na platforme vzdialenej od brehu odhadom asi 200m sú skvelé, ale premenlivé. Červené more v Sharm el Sheik freedivera preverí ako na pokojnej hladine, no zažije si aj veľké vlny, či prúdy na ktoré si treba zvyknúť. Tréningové podmienky sú tu ideálne na vrcholovú prípravu. Za najväčší prínos na sústredení vo **Freediving World** v Sharm el Sheik, Martin označil možnosť konzultovať tréning s **Andrea Zuccari** či **Tito Zappala**, ktorý sú skutočnou garanciou kvality či bezpečnosti v hĺbkovom freedivingu. Možnosť spoznať špičkových freediverov z celého sveta, ktorý toto centrum pravidelne navštevujú na dlhé obdobia je k nezaplateniu.

Preverenie výkonnosti na súťaži AIDA Dahab Apnea Freediving Competition 2021

Ako to býva aj v iných športoch tréning a súťaž sú dve odlišné veci. Nie je vždy jednoduché podať na súťaži výkon, ktorý je na úrovni osobného tréningového maxima. Martin po sústredení ostal v Egypte na vlastné náklady, pokračoval v príprave a zúčastnil sa tradičnej súťaže v Dahab. Magická **Blue Hole s maximalnou hĺbkou 94m**, bola dejiskom prvej súťaže v Egypte tohtoročnej freedivingovej sezóny. **Martin súťažil v disciplíne FIM a** úspešne ponoril nahlásené hĺbky v prvé dva súťažné dni. Prvý súťažný deň nahlásil konzervatívnych **-71m**, druhý deň to bol ponor na hranici osobného tréningového maxima **-76m**. Oba boli úspešné s čistým protokolom na hladine a po súťaži zapísané do rankingu AIDA.

Fotka č2: AIDA Dahab Apnea Freediving Competition 6.4.2021, Martin Ruman FIM -76m

Posledný ponor sa Martin pokúsil o prekonanie vtedajšieho osobného maxima z tréningu a nahlásil si -81m, pre chybu v ekvalizácií však otočil na -73m a na prekonanie 80tich metrov na súťaži si ešte musí chvíľu počkať.

Martin ostáva naďalej v Egypte pokračuje v príprave na súťaž **AIDA Freediving World Cup**, ktorá sa bude konať 11-12 a 14 -15 mája v Sharm el Sheik v centre kde trénuje. Po nedávnom príchode trénerky **Aleny Konečnej z Českej Republiky**, sa spoločne pustili do rozvoja Martinovej techniky ďalších dvoch hĺbkových disciplín (CWT, CWTb).

Fotka č.3: Česká reprezentantka Alena Konečná so svojím zverencom Martinom Rumanom

Martin si v disciplíne FIM, ponorom do -81m opäť posunul osobné maximum a dostal sa opäť bližšie k magickej hranici 100m. Verí, že sa raz jeho sen stane realitou.

Fotka č.4: Nové PB FIM – 81m. Zľava Tito Zappala- hlavný safety, Martin a Thibaut Guignes

Záver

Komisia freedivingu týmto ďakuje MŠVVaŠ SR, predsedníctvu ZPS a športovému výboru Zväzu potápačov Slovenska, za možnosť využiť pridelené finančné prostriedky na individuálne sústredenie nášho reprezentanta. Zahraničné sústredenie sa prejavilo na výraznom zlepšení Martinovej výkonnosti. Veríme, že takáto podpora je správna cesta ako zlepšiť výkonnosť reprezentantov Slovenska a ich neskorších výsledkov na hlavných súťažiach sezóny. Hĺbkový tréning nevieme v domácich podmienkach nijako nahradiť, adaptácia na tlak je dlhodobá a vhodné podmienky sú iba pri mori. Reprezentanti vynakladajú veľké finančné prostriedky, zo svojich vlastných zdrojov na prípravu a budú vďační za akúkoľvek podporu tréningového procesu.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ŠPORT A SLOVENSKO DOBRÝ NÁPAD