



EAST NEWS

## WŁADYSŁAW SKONECKI – ZAPOMNIANY GWIAZDOR

TUŻ PO WOJNIE NIKT NIE GRAŁ W POLSCE W TENISA TAK JAK ON. BYŁ LEGENDĄ, TAKŻE POZA KORTEM, BO UMIAŁ ŻYĆ, CO W STALINOWSKIEJ RZECZYWISTOŚCI ZWRACAŁO UWAGĘ. DLATEGO UCIEKŁ NA ZACHÓD →A20-21

### nauka

zbyć się dwutlenku węgla i zaciągnąć świeżym powietrzem. Dla postronnego obserwatora wygląda to tak, jakby brzuchem freedivera targaly spazmy.

#### To musi być męczarnia.

No cóż, gdybym tego nie lubił, nie uprawiałbym freedivingu. To wielkie wyzwanie dla umysłu, zwłaszcza w konkurencji zwanej statyką, polegającej na wstrzymaniu oddechu na czas, w całkowitym bezruchu. Zawody wyglądają dość dziwnie: leży się na wodzie z twarzą skierowaną do dna. Kiedy w każdej chwili można się wynurzyć, rekordy ustanawiane są głównie w głowie.

Cała sztuka polega na tym, żeby zając się czymś, co odciąga od myśli o oddychaniu. Ja w fazie łatwej odpływam myślami daleko, a w fazie walki liczę własne palce. Znam freedivera, który, walcząc ze skurczami, zdejmując z nóg skarpetki neoprenowe.

#### Mówi pan o sile umysłu, a mnie się wydaje, że o sukcesie decydują predyspozycje fizjologiczne.

Niekoniecznie. Według mnie słynny Jacques Mayol, pionier freedivingu znany z filmu „Wielki błękit”, w zasadzie nie miał takich predyspozycji. Swoje rekordy, a więc pokonanie bariery 60 i 100 metrów, bił tylko dzięki wieloletniemu treningowi.

#### Teraz mamy nurków lepszych od Mayola?

Zdecydowanie tak. Współcześni freediverzy są fizjologicznie dużo lepiej przystosowani do tego sportu. Naprawdę niewiele osób, choćby po latach treningu, wytrzyma 10 minut bez oddychania. Z tym trzeba się urodzić. Freediving uprawia teraz znacznie więcej ludzi niż za czasów Mayola i dzięki temu można spośród nich wyłowić tych, którzy mają unikalne predyspozycje – właśnie oni ustanawiają współczesne rekordy.

Mayol był mężczyzną o przeciętnej budowie fizycznej, a wszystko osiągnął dzięki pracy nad umysłem. To jemu właśnie zawdzięczamy zwrócenie uwagi na mentalną stronę nurkowania na bezdechu i wprowadzenie do freedivingu jogi, z której dobrodziejstw korzysta dziś większość nurków.

#### W to, że każdy może nurkować jak Mayol, raczej nie uwierzę. Przecież nazywano go Człowiekiem Delfinem...

Właściwie to każdy z nas ma potencjał do uprawiania freedivingu. Wystarczy wstrzymać oddech i zanurzyć twarz w zimnej wodzie. Pojawia się wówczas wspólny dla ludzi i delfinów tzw. odruch nurkowy ssaków, polegający na zwolnieniu rytmu serca i obkurczeniu się peryferyjnych naczyń krwionośnych. W efekcie krew dociera głównie do tych części ciała, które są najistotniejsze dla przeżycia.

Kolejny element to kurczenie się śledziony, która wypuszcza do krwi zapas czerwonych krwinek. Dzięki temu gromadzimy w krwiobiegu więcej tlenu. Na dużych głębokościach naczynia krwionośne klatki piersiowej nawet dziesięciokrotnie zwiększają średnicę. To zabezpiecza przed zmiażdżeniem klatki piersiowej.

#### To prawda, że płuca freedivera zmniejszają się do rozmiarów pięści?

Tak, choć to zależy od głębokości. Jeśli znajdziemy się na 200 metrach, a tyle osiągnął obecny rekordzista

świata Herbert Nitsch, to sędzę, że porównanie do pięści byłoby najodpowiedniejsze. Na każde 10 metrów głębokości ciśnienie pod wodą rośnie o jedną atmosferę. To sprawia, że nasze wypełnione powietrzem płuca ulegają kompresji. Natomiast zbudowana z żeber i mostka klatka piersiowa nie jest tak elastyczna.

Uczni w latach 50. ubiegłego wieku przepowiadali, że jeśli ktoś zanurkuje na głębokość przekraczającą 50 metrów, ciśnienie zmiażdży mu klatkę piersiową. Tak się nie stało, co udowodnił w 1961 roku Enzo Maiorca, nurkując po raz pierwszy na poziom 51 metrów. To wieloletni rywal Mayola, również sportretowany w filmie „Wielki błękit”.

#### Wiadomo, gdzie jest kres ludzkich możliwości?

Kiedy Mayol w 1976 roku przekroczył 100 metrów, wydawało się, że ludzie będą w stanie zanurkować jeszcze tylko trochę głębiej. Mayol pobił ten rekord dzięki specjalnej windzie, która ściąga nurka w dół. W górę wyciągany jest za pomocą napelnianego



JERZY DUDEK/FOTOREPZA

w stanie zabrać pod wodę nawet 14 litrów powietrza! Dla porównania: przeciętna pojemność płuc u mężczyzny to sześć litrów, u kobiety – cztery.

#### A jaką pan ma pojemność płuc?

Dziewięć – dziesięć litrów.

#### To chyba dosyć dużo.

Przyznaję, że tak. Ale nie jest to sprawa dla freedivera najważniejsza.

#### Co więc jest najważniejsze?

Umysł. Umiejętność rozluźnienia wszystkich mięśni, zrelaksowania się. Oczywiście, jeśli ktoś ma większe płuca, to mu to pomoże w nurkowaniu. Jeśli natomiast nie potrafi się zrelaksować, wpaść w stan medytacyjny, to z nurkowania bezdechowego mu nic nie wyjdzie. Chociażby dlatego, że napięte mięśnie zużywają wielkie ilości cennego tlenu.

#### Mayol uważał, że najgorszy dla freedivera jest strach.

Przyznam, że nigdy nie doznałem pod wodą uczucia strachu. Może dlatego, że podczas wszystkich

#### Tomasz Nitka

+ instruktor freedivingu  
BYŁ MISTRZEM POLSKI W STATYCZNYM WSTRZYMANIU ODDECHU (6 MIN 13 S) ORAZ W PEYWANIU DYNAMICZNYM (150 M W POZIOMIE).  
PROWADZI SZKOŁĘ FREEDIVINGU WWW.NITAS.PL

trudniejszych nurkowań mam pewność, że jest przy mnie ktoś, kto mnie w razie czego wyciągnie.

#### Ale zdarzało się przecież, że najlepsi nurkowie swobodni ginęli przy pełnej asekuracji. W 2002 roku głośno było o tragedii Audrey Mestre, która utopiła się podczas bicia rekordu 171 metrów.

Ale ona właśnie nie miała asekuracji i na tym polegał cały problem. Bezpośrednią przyczyną śmierci Audrey było to, że butla służąca do napelniania balonu wypornościowego, który miał ją wynieść na powierzchnię z głębokości 171 metrów, okazała się pusta. Nie byłoby nieszczęścia, gdyby na windzie była zainstalowana druga, rezerwowa butla. Nie było jeszcze kilku innych obowiązkowych urządzeń awaryjnych, a pod wodą zamiast ośmiu nurków rekordzistkę zabezpieczalo dwóch.

Według jednej z hipotez mąż Audrey, Francisco Ferreras, również słynny freediver rekordzista, był po prostu zazdrosny o rekord żony i o swoją zagrożoną pozycję w tej dyscyplinie. Jego bliski współpracownik twierdzi, że celowo doprowadził do tego, iż Audrey zanurkowała z pustą butlą.

#### Jakiekolwiek by było zabezpieczenie, w ten sport po prostu wpisane jest ryzyko śmierci.

Tak naprawdę poza najgłębszymi nurkowaniami jesteśmy w stanie wyeliminować to ryzyko niemal do zera. Natomiast podczas bicia rekordów z użyciem windy rzeczywiście zdarzają się wypadki losowe, co pokazuje przykład innego słynnego freedivera

Loica Leferme'a, który podczas feralnego nurkowania, notabene na 171 metrów, miał doskonały system zabezpieczający. Tymczasem pod wodą wydarzyło się coś nieoczekiwanego. Wiemy tylko tyle, że zablokowała się lina od windy, cały sprzęt został odcięty i spadł na głębokość ponad 300 metrów. Nie udało się go odnaleźć, a nurka nie odratowano. Do dziś nie wiadomo, co naprawdę się wtedy wydarzyło.

#### Nie musi się do tego mieszać palec losu, aby niebezpieczeństwo takiego nurkowania było ogromne. Wielu freediverów po prostu traci pod wodą przytomność z powodu niedotlenienia.

To prawda. Taką utratę przytomności nazywamy blackoutem. Nie jest on jednak równoważny z utratą życia, oczywiście pod warunkiem, że ktoś nas w tym czasie asekuruje. Taki wypadek pod wodą czy nawet już po wynurzeniu się na powierzchnię może być jednak bardzo groźny. W końcowej fazie nurkowania na bezdechu organizm bardzo silnie domaga się od nas pozbycia się dwutlenku węgla i zacerpnięcia powietrza.

Kiedy przekroczymy niewidzialną granicę niedotlenienia, tracimy przytomność. Jeśli ktoś nas natychmiast nie wyciągnie spod wody, możemy utonąć. Może się zdarzyć, że w odruchu mającym na celu zacerpnięcie powietrza nabierzemy wody. Początkowo chroni nas przed tym odruchowy skurcz strun głosowych. Jednak po około dwóch minutach skurcz mija i może dojść do zalania płuc wodą. Szybka akcja ratunkowa gwarantuje jednak powrót do przytomności bez negatywnych skutków.

#### Czy można tak wycelować w granicę swoich możliwości, by nie stracić przy tym przytomności?

Tę granicę freediverzy wyznaczają podczas treningów. Przeważnie wiedzą, do czego mogą się posunąć. Jednak jest w tym sporo z loterii, bo nie da się ze stuprocentową pewnością przewidzieć nadejścia blackoutu. Jedni miewają utraty przytomności, a inni, jak ja, nie są w stanie doprowadzić się do takiego stanu.

Moja chęć oddychania jest tak silna, że gdy jestem jeszcze daleko od granic możliwości, muszę się wynurzyć i zacerpnąć powietrza. Dzieje się tak pomimo wieloletniego treningu bezdechowego, a więc wytrenowania w znoszeniu wysokich stężeń dwutlenku węgla. Jednak nie wykluczam tego, że kiedyś blackout i mi się przytrafi.

#### Jak brak tlenu wpływa na mózg freedivera?

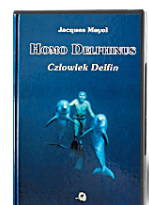
Do tej pory nie zaobserwowano negatywnych skutków niedotlenienia u ludzi nurkujących z zatrzymanym oddechem. Może dlatego, że właściwie nie prowadzono takich badań.

#### Samobójstwo Mayola nie miało nic wspólnego z niedotlenieniem stale towarzyszącym mu od lat 60.?

Nie wiadomo, dlaczego Mayol się powiesił. Wiemy tylko tyle, że w ostatnich latach życia cierpiał na depresję. Enzo Maiorca, jego rywal z tamtych czasów, wciąż żyje i ma się dobrze. ■



♦ Jacques Mayol z swoją ulubienicą o imieniu Klaun



Jacques Mayol  
HOMO DELPHINUS  
Przeł. Janusz Ochab  
Wielki Błękit,  
Warszawa 2009

Homo Delphinus”, książka autorstwa Jacquesa Mayola, miała w kwietniu tego roku swoją polską premierę. Mayol zadedykował ją samicy delfina o imieniu Klaun, która miała go wtajemniczyć w sekrety freedivingu. Łączył go z nią niemal intymny związek. Autor poszedł o krok dalej, bo twierdził, że w każdym z nas żyje „uśpiony delfin”. Jacques Mayol urodził się w Szanghaju w 1927 roku, zmarł śmiercią samobójczą w 2001 roku na Elbie we Włoszech. Pionier freedivingu jako pierwszy przekroczył granicę 100 metrów. W filmie „Wielki błękit” w reżyserii Luca Bessona została pokazana jego rywalizacja z włoskim nurkiem bezdechowym Enzo Maiorką.



Fotoreportaż z treningu freediverskiego Tomasza Nitki

www.rp.pl/foto