

Vrijduiken; als een vis in het water

(december 2001)

Een paar maanden geleden zag ik een documentaire over een Zuid-Afrikaanse vrijduiker die zou proberen een of ander wereldrekord te breken. Een bepaald fragment toonde hoe hij vrij, zonder het extra gewicht van het SCUBA materieel, rondzwom tussen de korallen en de vissen. Volgens de spreker kon hij met gemak een 5 tot 10 minuten daar verblijven. Ik begon al te watertanden en mijn waardering voor de man steeg torenhoog. Toen ik de fragmenten van zijn voorbereiding zag, stond ik perplex van de manier waarop hij dook. Hij had geen vinnen aan en deed de ganse afdaling met zijn handen! Waarom deed hij dat? Ik begrijp best dat je zonder flessen gaat duiken, maar doe dan tenminste vinnen aan! Zeker als je een wereldrekord wil breken ...


Dit ging voor mij echt te ver en ik moest het fijne ervan weten. Snel de computer opgestart en naar de site van AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée) gesurft. Daar een beetje rondgezwoven (site en de foto's zijn zeker de moeite waard) en een telefoonnummer geplukt om meer informatie te verkrijgen.

Tijdens het dooropvolgend gesprek blijken er een heleboel vrijduik (Free diving in het Engels en Apnée in het Frans) disciplines te bestaan en dit zowel in het zwembad als in open water. Met het zwembadvrijduiken zijn wij, sportduikers, vertrouwd. De wekelijkse statische apneas van een minuutje verbleken echter tegen het Belgische rekord van 6 min 02 sec (de wereldrekords laat ik eventjes buiten beschouwing). Op je tanden bijten om 3 lengtes van 25 meter onder water te zwemmen? Een landgenoot heeft het 6 keer gedaan! Duidelijk, er zijn mensen die hierin veel beter zijn dan wij ... Als zwembadapnea al dergelijke extremen mogelijk maakt, wat dan met het open water duiken?

De eerste discipline hierin is het duiken door middel van een koord en dit zonder vinnen (dat was het rekord die de Zuidafrikaan hoopte te breken) of gewicht. De afdaling tot dieptes van 73 meter en de opstijging gebeurt louter op fysieke arbeid. Dit 'echte' vrijduiken, afgeleid van de techniek van de eerste parelduikers, is volgens de kenners de meest zuivere, maar tevens ook zwaarste tak. Hierbij kan de atleet (en we mogen hier zonder schaamrood op de wangen over echte atleten spreken) enkel en alleen op zichzelf vertrouwen, op zijn eigen mentale en spierkracht. De laatste nieuwste technische snufjes op het vlak van vinnen of duikpakken kunnen hem hierbij niet helpen.

Dan toch maar de variant die we kennen van de open water proeven: het constant gewicht met palmen. Mooi zwemmen langs een koord naar beneden en dan rustig terug naar boven. En dit tot een diepte van 7 meter? Ah nee ! Hier spreken we over dieptes tot 81 meter (wereldrekord!). Voor het 1* brevet vrijduiker moet je al afdalen naar 10 meter en dit is nog maar de eerste stap (de brevetten volgen nog het 3 sterren systeem met stijgende moeilijkheidsgraad en zijn onderverdeeld in duiker en instructeur).

We zakken af naar de meer exotische disciplines zoals het variabel gewicht. Hierbij daalt de duiker langs de lijn af met behulp van een slede of geuse en komt hij op mankracht en met vinnen terug naar boven. Doordat de duiker alleen tijdens het opstijgen fysieke arbeid hoeft te verrichten zijn dieptes tot 115 meter mogelijk. De fysieke conditie blijft belangrijk, maar de mentale kracht speelt een sleutelrol.



Als fysieke arbeid de duikdiepte beperkt, laten we dan alles mechanisch verlopen en zo komen we aan de spectaculairste variant, gekend van de film 'Le Grand Blue', van het vrijduiken, de 'No Limits'. De atleet zoekt als een menselijke kanonbal naar beneden. Daar aangekomen blaast hij een parachute vol met lucht en vertrekt als een raket naar het oppervlak. Een reisje heen en terug naar 161 meter duurt 1 ademdeug oftewel een kleine 3 minuten. Dit vrijduiken zonder limieten kunnen we als duikliga nooit als openwaterproef opnemen, want dit is alleen wegelegd voor topathleten ondersteund door een zeer uitgebreide veiligheidsploeg.

De grootste rekords worden nog altijd in zee bereikt en niet in de stille wateren van de grote meren. Deze, op het eerste zicht, eigenaardigheid is te verklaren door de doorgaans hogere zeewatertemperatuur (betere menging van de verschillende waterlagen) die fysiek minder van de atleet eist en de grotere soortelijke dichtheid die de laatste loodjes van het opstijgen minder zwaar maken. Tevens zijn meren meestal donker, dit heeft een negatieve invloed op de geestelijke gesteldheid en bemoeilijkt de veiligheid.

Natuurlijk moet je niet belust op rekord zijn, maar ze tonen wel aan dat vrijduiken een individuele discipline zijn, om aan vrijduiken te doen. Zowel niet duikers als SCUBA duikers hebben er baat bij om zich in het vrijduiken te verdiepen. Deze sport stimuleert de fysieke en mentale conditie. Vrijduikers gaan, zoals ons, niet hyperventileren voor een duik, omdat dit de hartslag doet toenemen, maar proberen zich te concentreren door middel van yoga en ademhalingsoefeningen. Deze concentratie is nodig om de zelfbeheersing tijdens het duiken te behouden en verlaagt bij de topsporters de hartslag op diepte tot 6 slagen per minuut. De typische ademtechniek en de bijbehorende voorbereidende oefeningen zetten in sommige landen dokters aan om het beoefenen van vrijduiken voor te schrijven als remedie tegen stress (een oude duiktechniek als middel tegen een moderne ziekte). Als SCUBA duiker kunnen we deze mentale conditie goed gebruiken om onze koelbloedigheid in moeilijke situaties te bewaren.

Door de afwezigheid van allerlei apparatuur is de vrijduiker zich zeer goed bewust van zijn lichaam en van zijn omgeving. Door zijn hoge concentratie let hij tijdens zijn duik continue op de interactie tussen zichzelf en het water. Een dergelijke bewustwording vormt ook voor sportduikers een voordeel. Hierdoor zouden we lichaam- en omgevingsignalen vroegtijdig waarnemen en gepast kunnen reageren. Dat vrij- en flessenduiken geen tegenpolen zijn, blijkt ook uit de ledenlijst van AIDA: een groot aantal van de leden zijn immers SCUBA duikers. In feite vullen deze twee sportduiktakken elkaar perfect aan.

Het verhelderend gesprek met de voorzitter beantwoordde mijn vraag en liet mij de wereld van het flessenloos duiken en de vismensen waarderen. Hopelijk heb ik jullie verleid tot hetzelfde.

En nu een duikje naar 30 meter? Zonder fles natuurlijk ...

Bronnen:

Site van AIDA België www.multimania.com/aidabelgique/

Gesprek met JP François (voorzitter AIDA België)