

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

UROŠ KERMAVT

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Teorija in metodika košarke

**PODVODNI RIBOLOV; TEHNIKE PODVODNEGA  
RIBOLOVA IN PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

SOMENTOR

asist. dr. Marko Zadražnik

RECENZENT

izr. prof. dr. Borut Pistotnik

Avtor

UROŠ KERMAVT

Ljubljana, 2009

## ZAHVALA

V prvi vrsti bi se rad zahvalila mentorju doc. dr. Borisu Sili, da sem lahko pisal diplomsko nalogo pod njegovim mentorstvom na temo, ki sem si jo izbral sam.

Somentorju asist. dr. Marku Zadražniku in recenzentu izr. prof. dr. Borutu Pistotniku iskrena hvala za pomoč pri usmerjanju mojega ustvarjanja diplomske naloge.

Hvala vsem prijateljem in družini, ki ste bili z menoj in mi s svojimi izkušnjami in nasveti pomagali pri nastajanju diplomskega dela.

Posebej bi se zahvalil tebi, Vesna, ki si mi vedno stala ob strani in si me v težkih trenutkih spodbujala in mi zelo olajšala nastajanje diplomske naloge.

**Ključne besede:** podvodni ribolov, potapljanje na vdih, tehnike, priprava, prehrana

**Naslov diplomskega dela:** Podvodni ribolov: tehnike podvodnega ribolova in psihofizična priprava

Uroš Kermavt

## IZVLEČEK

Ribolov ni zgolj gospodarska dejavnost ampak je lahko tudi način športnega udejstvovanja. V tej diplomski nalogi je podrobneje predstavljen podvodni ribolov kot športna dejavnost. V bistvenih točkah je predstavljena tako zgodovina tega športa, ustrezna zakonska ureditev, kot tudi osnovna sestavina podvodnega lova, potapljanje. Podrobneje so opisane različne tehnike in taktike podvodnega lova ter primer letne telesne in psihične priprave na lov v globinah. Letna priprava je razdeljena po mesecih in natančno predvideva potek priprave lovca, ki je predan podvodnemu ribolovu in je pripravljen zanj narediti zelo veliko. Osrednji elementi dobre priprave podvodnega lovca so: dobra telesna pripravljenost, sposobnost zadrževanja diha in poznavanje podvodnega sveta. Za osvojitev navedenih elementov je v diplomskem delu predstavljen poseben letni program. Opozoriti pa je potrebno, da še tako skrbna priprava ne zadostuje za uspešen lov, saj so pri tem športu izredno pomembne tudi izkušnje, ki pa se pridobijo le skozi dolga leta aktivnosti in sodelovanja z izkušenimi podvodnimi lovci.

**Key words:** spear fishing, free diving, techniques, preparation, nutrition

**Title of diploma thesis:** Spear fishing: spear fishing techniques and physical and mental preparation

Uroš Kermavt

## **ABSTRACT**

Fishing is not only a part of state's economy, it can be used as a part of free time activity or as a professional sport. In these diploma theses the main subject is spear fishing. History of this sport and the legal order are shortly introduced as well as the basics of free diving. In the diploma theses different techniques and tactics of spear fishing are discussed and there is given an example of a proper physical and mental preparation for spear fishing in depths. Yearly preparation shows a way how to prepare ourselves for spear fishing and is divided in each month of the year. The main goal of a yearly preparation is to achieve good physical condition, breath retention ability and knowledge of underworld conditions. The diploma thesis provides the described method, how to gain those skills. In the diploma theses it is emphasised that even a very thorough preparation is not enough for a successful spear fisher. The experiences are those which make the difference between an average and an excellent spear fisher.

## KAZALO

<b>1. UVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>2. PREDMET IN PROBLEM .....</b>	<b>7</b>
<b>3. NAMEN IN CILJ .....</b>	<b>8</b>
<b>4. METODE DELA .....</b>	<b>9</b>
<b>5. POTAPLJANJE .....</b>	<b>10</b>
5.1. OPREDELITEV POJMA IN PRAVNA UREDITEV .....	10
<b>6. POTAPLJANJE NA VDIH .....</b>	<b>12</b>
6.1. PREDSTAVITEV POTAPLJANJA NA VDIH .....	12
<b>7. PODVODNI RIBOLOV .....</b>	<b>16</b>
7.1. PODVODNI RIBOLOV - DEFINICIJA .....	16
7.2. ZGODOVINA PODVODNEGA RIBOLOVA .....	16
7.3. PRAVNA UREDITEV .....	18
<b>8. TEHNIKE PODVODNEGA RIBOLOVA .....</b>	<b>21</b>
8.1. LOV PO LUKNJAH .....	21
Predstavitev tehnike .....	21
Oprema za lov po luknjah .....	23
8.2. LOV S ČAKANJEM.....	23
Predstavitev tehnike .....	23
Lov s čakanjem v plitvem morju.....	24
Oprema za lov s čakanjem v plitvem morju.....	25
Lov s čakanjem v globini .....	25
Oprema za lov s čakanjem v globini .....	26
Lov s čakanjem v modrem .....	26
Oprema za lov s čakanjem v modrem .....	26
8.3. LOV V PADU.....	27
Predstavitev tehnike .....	27
Oprema za lov v padu.....	28
8.4. LOV S PRESENEČENJEM.....	28
Predstavitev tehnike .....	28
Načini izvedbe lova s presenečenjem.....	29
Lov na gladini.....	29
Lov v plitvem morju.....	29
Lov v globokem morju .....	30
Oprema za lov s presenečenjem .....	30
<b>9. PODVODNI RIBOLOV V VEČJIH GLOBINAH .....</b>	<b>31</b>
9.1. SPLOŠNO O LOVU V VEČJIH GLOBINAH.....	31
9.2. LOV ZOBATCA.....	31
9.2.1. Opis zobatca in njegove lastnosti .....	31
9.2.2. Priporočljiv način lova zobatca .....	32
9.3. LOV GOFA.....	34
9.3.1. Opis gofa in njegove značilnosti .....	34
9.3.2. Priporočljiv način lova gofa .....	35
9.4. LOV KIRNJE.....	36
9.4.1. Opis kirnje in njene lastnosti .....	36
9.4.2. Priporočljiv način lova kirnje.....	36

9.4.3. Kako izvleči kirmjo iz luknje? .....	38
<b>10. TELESNA IN PSIHIČNA PRIPRAVA PODVODNEGA LOVCA ..</b>	<b>40</b>
<b>11. SPECIFIČNA PRIPRAVA NA GLOBINSKI LOV.....</b>	<b>45</b>
11.1. POMEN DOBRE TELESNE IN PSIHIČNE PRIPRAVE .....	45
11.2. SPLOŠNI NAČRT LETNE PRIPRAVE .....	46
11.3. NAČRT PRIPRAVE PO MESECIH .....	48
Januar .....	48
Februar .....	53
Marec.....	54
Maj .....	60
Junij .....	61
Julij, avgust, september, oktober, november .....	62
December .....	62
<b>12. PREHRANA PODVODNEGA LOVCA .....</b>	<b>63</b>
12.1. SPLOŠNA PRAVILA PREHRANE.....	63
12.2. PREHRANA V DNEH PODVODNEGA RIBOLOVA .....	66
<b>13. ZAKLJUČEK.....</b>	<b>67</b>
<b>14. VIRI.....</b>	<b>70</b>

## **1. UVOD**

Današnji način življenja narekuje veliko statičnosti v delovnem okolju, prav tako pa smo izpostavljeni psihičnim obremenitvam, ki nas spremljajo vsak dan. Rekreativna nam omogoča, da se telesno in duševno sprostimo ter okrepimo, zato si danes življenje brez nje težko zamislimo.

Eden takih športov, kjer lahko odmislimo vse težave, ki nas pestijo v vsakodnevnem življenju, je potapljanje na vdih in z njim povezan podvodni ribolov. Ker me je podvodni ribolov zasvojil, sem se odločil, da ga podrobneje preučim v okviru diplomske naloge in ga predstavim tudi drugim.

## **2. PREDMET IN PROBLEM**

Pri podvodnem ribolovu lovec brez dodatne pomoči zraka odkriva in spoznava morskou okolje, obenem pa poteši potrebo po lovu. V vsakem primeru je to avantura, ki lahko lovca ob precejevanju svojih sposobnosti pošlje na »drug svet«. Podvodni ribolov ne predstavlja zgolj ulova ribe, čar mu daje adrenalin, ki se sprošča ob »borbi« s plenom. Poleg tega nas plavanje v morju, gledanje in opazovanje podvodnega sveta napolni z energijo in neponovljivimi vtisi. Podvodni ribolov je potop v svet, kjer skrbi odplavajo daleč stran in na plan pridejo tisti prvinski nagoni lova, ki nas vedno znova omamljajo.

Podvodni ribolov pa ni samo skok v vodo s puško. Za dobrega podvodnega lovca je potrebna skrbna psihofizična priprava in večletno nabiranje izkušenj. Torej, če želimo postati dobri podvodni lovci, moramo skočiti v vodo in plavati, plavati, opazovati živali, ribe ter se učiti, pridobivati izkušnje.

S svojo diplomsko nalogo želim začetnikom olajšati to zanimivo, a dolgo pot in na enem mestu predstaviti bistvene značilnosti tega športa. Tistim, ki že poznajo ta šport, pa želim opisati način, kako se dobro telesno in psihično pripraviti za takšno športno udeleževanje. Vsak, ki se s tem športom ukvarja, ve kako pomembni sta prav sproščenost in samozaupanje. Ti dve lastnosti pa pridobimo z dobro in skrbno načrtovano pripravo.



Da bi zgornje cilje dosegel, sem v diplomski nalogi na kratko predstavil potapljanje, vrste potapljanja in zgodovino potapljanja. Podvodni ribolov pogojuje potapljanje na vdih, zato sem temu posvetil več pozornosti. Predstavil sem različne tehnike ribolova in podrobneje opisal, kako je najbolj primerno loviti zobatca, kirnjo in gofa, katerih ulov predstavlja sanje vsakega podvodnega lovca. Le najbolj izkušeni se lahko pohvalijo s temi trofejnimi ribami. Podvodni ribolov je eden izmed redkih športov, ki je tudi pravno urejen, zato sem v bistvenih točkah predstavil najpomembnejša pravila, ki veljajo na tem področju. Pravna ureditev je namenjena predvsem zaščiti živih organizmov v morju, varnosti podvodnega lovca in omejevanju invazivnih<sup>1</sup> načinov lova.

Prednost podvodnega ribolova je tudi ta, da je primeren skoraj za vsakogar. Različni načini in pristopi nam omogočajo, da svoje zmožnosti prilagodimo zahtevam ribolova. V diplomski nalogi sem se osredotočil na telesno in psihično pripravo lovca, ki je zdrav, in ima sposobnost potopiti se tudi več kot trideset metrov globoko, torej do ekstremnih globin. Na tem mestu naj poudarim, da tak lov ni primeren za začetnike. Posebna vrednost tega športa je tudi to, da terja celosten pristop. Dober lovec je hkrati dobro telesno pripravljen, spretno uporablja znanje dihalnih in drugih meditativnih tehnik, pozna zakonitosti podvodnega sveta in sledi svojim notranjim občutkom.

### **3. NAMEN IN CILJ**

Kot sem nakazal zgoraj, je namen diplomske naloge na enem mestu na kratko predstaviti bistvene prvine in značilnosti podvodnega lova. Osnova podvodnega lova je potapljanje na vdih, saj se večina taktik in tehnik podvodnega lova izvaja med potapljanjem, zato sem se v tem diplomskem delu dotaknil osnov potapljanja na vdih.

Poleg tega so v diplomskem delu podrobneje predstavljene tehnike podvodnega ribolova in izpeljave tehnik (lov po luknjah, lov s čakanjem, tehnika presenečenja, lov v padu v globino ...). Ta šport terja tako dobro telesno kot tudi psihično pripravo, zato sem podrobno opisal primer letne priprave. Letna priprava je razdeljena na vsak mesec v letu in omogoča postopno, a dobro pripravo telesa na večje napore, ki jih telo doživlja ob takih aktivnostih. Poleg telesne

---

<sup>1</sup> Primeri invazivnega načina lova so: lov z dinamitom, lov s podvodno puško in avtonomno opremo za potapljanje ...

priprave je za podvodnega lovca pomembna tudi psihična priprava. V letnem načrtu so predstavljene različne vaje, s katerimi dosežemo sproščenost, umirjenost in zbranost med samim lovom. To so odlike dobrih, izkušenih lovcev, ki jih dosežejo z različnimi dihalnimi vajami, kot so vaje med hojo, med tekom, v fitnessu ... Na področju meditacije in sproščanja poznamo danes številne različne tehnike znotraj joge, avtogeni trening, meditacije in druge metode, podrobneje pa sem predstavil pranajamo.

Cilj, h kateremu sem stremel je, kot sem omenil zgoraj, da začetniku olajšam to zanimivo, a dolgo pot spoznavanja tega športa in na enem mestu predstavim njegove bistvene značilnosti. Tistim, ki že poznajo ta šport, pa sem želel pokazati, kako se lahko dobro telesno in psihično pripravimo za takšno športno udejstvovanje.

#### **4. METODE DELA**

Pri pisanju diplomskega dela sem veliko časa namenil iskanju ustreznih virov. Največ dostopne strokovne literature na tem področju najdemo v hrvaškem jeziku, v revijah in knjigah. V slovenščini večina teh del ni prevedenih, zato sem moral pri pisanju prevajati iz hrvaškega v slovenski jezik. Slovensko literaturo sem pridobil predvsem na svetovnem spletu, v obliki člankov posameznih avtorjev, v okviru spletnih strani, ki so namenjene predstavitvi podvodnega ribolova.

Pri pisanju sem sledil tudi nasvetom kolegov iz društva podvodnih lovcev. Njihove neprecenljive izkušnje so mi osvetlile marsikatero zanko tega športa. Nekaj vsebine v tem delu pa je tudi sad lastnih spoznanj.

## 5. POTAPLJANJE

### 5.1. OPREDELITEV POJMA IN PRAVNA UREDITEV

V literaturi o potapljanju najdemo veliko definicij, najbolj enostavno pa lahko potapljanje opredelimo kot zadrževanje pod vodno gladino, bodisi z ali brez dihalnih pripomočkov. Potapljanje je širok pojem in zajema veliko različnih vrst oziroma načinov. Poznamo več različnih delitev, v nadaljevanju pa bom predstavil dve.

V prvi vrsti lahko potapljanje delimo na rekreativno oziroma športno in na poklicno potapljanje. Bolj zanimiva je delitev glede na vrsto opreme, ki jo uporabljamo, in sicer poznamo potapljanje, kjer ne potrebujemo dihalnih pripomočkov, in potapljanje, pri katerem jih uporabljamo. Potapljanje, kjer potapljač ne uporablja dodatnih dihalnih pripomočkov, imenujemo potapljanje na vdih ali apnea. V tem primeru potapljač uporablja le masko, plavuti in morebiti obleko, bistveno pa je, da na svojih ramenih ne nosi jeklenke<sup>2</sup>. Ta način potapljanja je podrobneje predstavljen v naslednjem poglavju.

Potapljač lahko svoj čas pod vodno gladino podaljša. Za to mora uporabiti dihalne pripomočke, tako imenovane jeklenke. Takemu načinu potapljanja pravimo avtonomno potapljanje, v angleškem jeziku znano kot scuba diving.

Kot omenjeno, poznamo tudi delitev na rekreativno in poklicno potapljanje. Rekreativno potapljanje je način potapljanja, kjer se uporablja potapljaška oprema (bodisi z ali brez dihalnega aparata) z namenom sprostitve in užitka. Ta vrsta potapljanja omogoča predvsem pustolovščino, odkrivanje in raziskovanje podvodnega sveta za lastne užitke in oddih od vsakdanjih obveznosti. Tako je rekreativno potapljanje predvsem aktivnost na dopustu in dejavnost v prostem času.

Nasprotno se nekateri ukvarjajo s potapljanjem profesionalno, torej poklicno. Glavna značilnost profesionalnega potapljanja je, da potapljač prejme plačilo za svoje delo. V to obliko potapljanja spadajo policijsko – sodno potapljanje, vojaško potapljanje, potapljanje v

---

<sup>2</sup> Jeklenke, po domače flaše, ponavadi imenujemo tako tiste tlačne posode dihalnega aparata iz jekla kot one iz aluminija.

jamah, rovih itd. Zaradi nevarne narave nekaterih potopov je velikokrat to področje predmet pravne, zakonske ureditve. Slovenija ni izjema. V Zakonu o varstvu pred utopitvami lahko najdemo ureditev avtonomnega in tehničnega potapljanja. Zakon v 5. členu pravi, da je avtonomno potapljanje vsako potapljanje z avtonomno potapljaško opremo, ne glede na namen, do globine štiridesetih metrov. V nadaljevanju pa zakon opredeljuje tehnično potapljanje kot potapljanje z avtonomno potapljaško opremo globlje od štiridesetih metrov oziroma vsako potapljanje v podzemnih jamah, rudnikih in drugih objektih, izviri, podzemnih vodotokih in pod ledom (Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007).

Za razliko od avtonomnega potapljanja, zakonska ureditev ne zajema potapljanja na vdih. Podvodni ribolov, ki zahteva tak način potapljanja, je urejen v Zakonu o morskem ribištvu in v drugih podzakonskih pravnih aktih<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Podrobnejša pravna ureditev podvodnega ribolova bo predstavljena v nadaljevanju, v poglavju podvodni ribolov in tehnike podvodnega ribolova.

## 6. POTAPLJANJE NA VDIH

### 6.1. PREDSTAVITEV POTAPLJANJA NA VDIH

Potapljanje na vdih, z drugim izrazom apnea (izhaja iz grške besede a-pnoia, kar pomeni "brez dihanja") je potapljanje z zrakom, ki ga na površini vdihnemo v pljuča. Osnova potapljanja na vdih je torej zadrževanje sape in premikanje pod vodo. Potapljanje na vdih je način potapljanja, ki je najbližje človeku in je hkrati najbolj naravna vrsta potapljanja. Temelji na pradavnih, nezavednih refleksih, zapisanih v naših genih. Človek že prvih 9 mesecev svojega življenja preživi v vodi – v plodovnici, ki je zelo podobna morski vodi. Takšno potapljanje je potapljanje brez tehničnih pripomočkov, ki bi nam omogočili daljše bivanje pod vodo. Ker se pri potapljanju na vdih lahko zgodi veliko nesreč, je potrebno dobro poznavanje zakonitosti potapljanja in seveda previdna in varna uporaba svojega znanja.

Človek se je sprva začel potapljati zaradi osnovnih potreb preživetja in to predvsem v prehranjevalne namene. Tako so pripadniki raznih ljudstev že pred več tisoč leti nabirali školjke za hrano in bisere za izdelovanje nakita. Najstarejši dokaz so našli na obalah Baltskega morja, kjer so pripadniki tamkajšnje civilizacije, imenovane *Kojkenmodinger* ali »jedci školjk«, nabirali školjke že pred približno deset tisoč leti (Bitenc, 2009).

Pri izkopavanjih v Mezopotamiji, med Evfratom in Tigrisom, so najdeni predmeti, ki so stari približno 6500 let. Med temi predmeti je predvsem nakit, izdelan iz biserov in školjk, ki so jih morali potapljači dvigniti iz globin (Bitenc, 2005).

Rimljani in Grki so škrlatno barvo za barvanje kraljevih oblačil pridobivali iz polžev, ki so jih našli na dnu morja. Na Japonskem pa so še danes poznane nabiralke školjk bisernic, imenovane Ama, ki se potapljujejo tudi po 8 in več ur dnevno, v vodi, ki ima le borih 10 stopinj Celzija. Pri tem se zadržujejo pod vodo tudi po več minut, njihova aktivnost pa ostaja nespremenjena že več kot 2000 let (Kapus idr., 2004).

Nadalje se je potapljanje na vdih razvijalo v vojaške namene, in sicer se je v mornariških krogih veliko govorilo o zmožnostih nekaterih posameznikov, ki so z enim dihom osvajali globine morja. Še posebno znana je zgodba o Grku Yorgosu *Haggi Stattiju*, ki se je v

zgodovino potapljanja zapisal kot prvi, ki je izvedel dokumentiran globinski potop, in to do 77 m. Za slednjo zgodbo je dlje časa veljalo, da je le izmišljotina. Vendar so raziskave pokazale, da je resnična. Najdeni originalni zapisi so omogočili nova spoznanja o potapljanju na vdih, ki so modernim potapljačem omogočila dosegati večje globine – globine, za katere so še pred leti strokovnjaki menili, da jih ni mogoče doseči.

V juniju leta 1911 je bila v Egejskem morju zasidrana ladja italijanske vojne mornarice Regina Margherita. V močnem neurju se je zataknila sidrna veriga na globini 77 m. Po sedem dnevnem neuspelem poskušanju posadke, da bi našli in rešili sidro, v katerem je eden od potapljačev celo izgubil življenje zaradi anoksije, v obupu pripeljejo kapitanu ladje skupino grških potapljačev, nabiralcev spužev znanih po vrhunskih potapljaških dosežkih. Tistemu, ki reši sidro, je bila ponujena nagrada. Med njimi je bil tudi slaboten, neopazen, bolehen Yorgos Haggi Statti, za katerega so govorili, da se lahko potopi na 77 m oziroma celo na 100 m in je zmožen zadržati sapo sedem minut. Ponudil je pomoč pri dvigu sidra pod pogojem, da mu plačajo pet pound sterling-ov in dajo posebno dovoljenje, da lahko lovi ribe z dinamitom, namreč lovljenje rib z dinamitom je bilo dovoljeno le italijanski mornarici. Ladijski kapetan je bil skeptičen glede Yorgos-ovih sposobnosti, zato je ukazal zdravnikom, da ga pregledajo. Njihovo poročilo ni bilo ravno obetajoče. Nobenih posebnosti, ki bi jih pričakovali od vrhunskega potapljača niso našli, odkrili so celo obolenje, imenovano pljučni emfizem. Glede na vse dognano zdravniki niso priporočili kapitanu, da ga pusti potapljati se. Kljub vsemu se je Yorgos odločil za potop. Ta dan je izvedel tri potope na 77 m, našel sidro, nanj privezal vrv, da so ga lahko mornarji izvlekli in tako postal prvi globinski potapljač v zgodovini. Veliko literature omenja to zgodbo, vendar je vse do leta 1979 veljala za skoraj neverjetno, saj česa podobnega niso mogli doseči takratni potapljači. Nihče od piscev zgodbe ni posvečal pozornosti tehniki potapljanja. Šele natančna študija zapiskov italijanske mornarice o dogodku in odkritje neobičajne tehnike potapljanja na noge sta dali možnost Enzu Maiorci in Jacku Mayolu, da sta uporabila tehniko, ki je omogočila potop tudi preko globine 100 m. Yorgos je namreč pri svojem dosežku uporabljal sidro. Stopil je na njegova kraka in mornarji so ga spustili do dna, na površje pa so mu zopet pomagali mornarji z vlečenjem vrvi, ki jo je imel privezano okrog prsi. Tako je Yorgos dobil svoje zasluženo plačilo, hkrati pa pokazal potapljačem novo tehniko potapljanja, ki omogoča dosegati večje globine kot tehnika potapljanja na glavo (Bitenc, 2005).

Danes se potapljanje na vdih izvaja predvsem zaradi športno-rekreacijskih dosežkov in osebnih užitkov, pa naj gre za tekmovanje v potapljanju na vdih, podvodni lov ali pa za umirjeno priobalno potapljanje na dopustu.

Pri potapljanju na vdih je za boljše rezultate zelo pomembno, da se potapljamo kar se da redno in pravilno. Potrebno se je navaditi samozavestnega, mirnega in kontroliranega reagiranja v vsakršni situaciji, med plavanjem na gladini in med plavanjem pod vodo (Pistotnik, 2002).

Redno in pravilno potapljanje namreč v telesu spodbudi nekatere nezavedne mehanizme, ki jih imenujemo potapljaški refleksi. To so procesi, ki olajšajo in izboljšajo "preživetje" v vodi, in izvirajo iz genskega spomina, zapisanega pred milijoni let, ko smo še živeli v vodi. Potapljaški refleksi imajo bistven vpliv na potapljanje na vdih, saj preprečuje poškodbe pljuč pri potapljanju pod rezidualnim volumenom<sup>4</sup>, celotno telo pa preklopi v nekakšno stanje varčevanja s kisikom. To so samodejni procesi, ki jih telo prične izvajati takoj po potopu, organizem prične samodejno varčevati s kisikom, tako da preusmeri kri, bogato s kisikom, k možganom, pljučem in srcu ter upočasni delovanje organizma. Ti procesi so potisnjeni globoko v nezavedno in na njih ne moremo zavestno vplivati, lahko pa potapljaški refleksi treniramo, ga ponovno obudimo ter tako pripomoremo k hitrejšemu in intenzivnejšemu odzivu telesa na potop. Potapljaški refleksi naredijo vaš potop udobnejši, krčenje trebušne prepone se bo pojavilo kasneje, bolj boste sproščeni in porabili boste manj kisika. V zadnji fazi potapljaški refleksi tudi občutno vplivajo na hitrost metabolizma. Treniramo ga tako, da se enostavno čim več potapljamo ali pa s posebno tehniko zadržujemo dih kar na suhem. Z rednim treningom lahko namreč telo tudi prevaramo in izzovemo reakcije, podobne potapljaškemu refleksu, tudi na suhem. (Bitenc, 2009).

Poleg tega pri pravilnem in rednem potapljanju dvigujemo samozavest, odločnost, koncentracijo, telesno pripravljenost in, najbolj pomembno, sposobnost sproščanja ter s tem sproščenost med dejavnostjo. Sproščenost je ena izmed najbolj pomembnih značilnosti dobrega potapljača. Potapljač, ki je telesno dobro pripravljen, vendar pri lovu ni sproščen, praviloma ne dosega tako dobrih rezultatov kot potapljač, ki je slabše telesno pripravljen, vendar ga odlikuje sproščenost.

---

<sup>4</sup> Rezidualni volumen je prostornina zraka, ki ostane v pljučih po maksimalnem izdihu.

Ker je potapljanje na vdih navduševalo in navdušuje veliko ljudi, med njimi tudi take, ki radi spoznavajo zmožnosti svojega telesa, so se začeli lovi na rekorde. Doseženi rekordi so zbužali dvome v različne zdravniške teorije, ki jih je prvi ovrgel Raimondo Bucher, ko je leta 1949 postavil prvi uradni rekord v potapljanju na vdih. Do globine 30 metrov se je potopil z železnim cilindrom, ki mu je služil kot utež in tako zavrgel trditve medicinske stroke, da bo zaradi naraščajočega pritiska zagotovo umrl.

Po Bucherjevem potopu na 30 metrov so zdravniki ponovno določili skrajno mejo mogočega. »Mejo smrti« so postavili na petdesetih metrih. Veljalo je trdno prepričanje, da se človeku, ki se potopi pod 50 metrov, zaradi pritiska udrejo pljuča in smrt je neizbežna. Kmalu pa se je pojavil Enzo Maiorca, človek, ki je približno trideset let, skupaj z mlajšim Jacquesom Mayolom, krojil zgodovino potapljanja na vdih. Maiorca se je leta 1962 v Ustici potopil do globine 51 metrov, se na površje vrnil živ in zdrav ter tako ovrgel prej omenjeno prepričanje in odprl vrata v novo dobo potapljanja na vdih (Pelizzari in Tovaglieri, 2004).

S prihodom Jacquesa Mayola (1965) pa je razvoj potapljanja na vdih krenil v novo smer. Mayol je kot prvi človek presegel globino stotih metrov v disciplini »brez omejitev« (23. novembra 1976). Bil je dobro seznanjen z jogijskimi tehnikami dihanja in sproščanja, saj je svojo mladost preživel na Japonskem, kasneje pa je nekaj časa preživel tudi pri Shaolinskih menihih. Tako pridobljeno znanje je uporabil za doseganje novih rekordov ter razvil mnoge dihalne in meditativne postopke, prilagojene potrebam potapljanja na vdih. Mnoge različice teh postopkov še danes uporabljajo najboljši potapljači po svetu. S tem je dvignil raven potapljanja na vdih, s predvsem telesnega na mentalni nivo ter tako postavil nove smernice in izzive potapljačem v prihodnosti (Jacques Mayol, 2009).

Kasneje so se pojavljala mnoga znana imena, ko so: Francisco »Pipin« Ferreras, Frank Messegue, Eric Charrier, Umberto Pelizzari, *Gianluca Genoni* in drugi, ki so nadaljevali s pomikanjem rekordov v vedno večje globine. S časom so se razvile tudi druge discipline v prostem potapljanju, pri katerih se vedno znova postavljajo novi rekordi.



## **7. PODVODNI RIBOLOV**

### **7.1. PODVODNI RIBOLOV - DEFINICIJA**

Poznamo več vrst ribolova. Ribolov lahko izvajamo v gospodarske, znanstvene ali športno-rekreativne namene. Predmet diplomskega dela pa je športni ribolov s puško.

Podvodni ribolov je vrsta ribolova, pri katerem podvodni lovec skuša prebosti ribo s puščico, ki jo zabode ali vrže z roko ali ustrelj s podvodno puško. V Sloveniji zakonska pravila določajo, da se podvodni ribolov izvaja izključno brez aparatov za dihanje.

Podvodni ribolov je selektivna vrsta ribolova, saj podvodni lovec ve, kaj bo uplenil. Z ustreznim izobraževanjem in s primernimi predpisi je lahko podvodni ribolov ekološko usmerjena vrsta ribolova. Velikost ribe, ki jo lahko upleni lovec, je določena z lovno mero. Ta mera predstavlja velikost ribe, ki je že imela svoj zarod.

### **7.2. ZGODOVINA PODVODNEGA RIBOLOVA**

Ribolov s špičasto ostjo, kot prvo obliko ribolova te vrste, je bil ljudem znan že v času paleolitika. Iz tega obdobja je znanih več jamskih slikarij, ki prikazujejo podobe živali, ulovljene s pomočjo osti. Zapisi, ki opisujejo lovljenje rib z ostjo, so znani tudi iz Biblije, vendar le-ti ne posredujejo natančnejšega opisa (Job 41:7). Bolj natančen opis je v svojem delu Zgodovina zapisal grški zgodovinar Polibij (živel v letih 203 do 120 pred Kristusom), ki opisuje ribolov mečarice z vrsto harpune z bodečo konico na koncu (Spearfishing, 2009).

Grški avtor Opijan, ki je ustvarjal v času vlade rimskega cesarja Marka Avrelija, je o ribolovu napisal pesnitev z naslovom Halieulica ali Halieutika, ki je sestavljena iz 3500 vrstic. To je tudi edino tako delo iz starejšega obdobja, ki se neposredno navezuje na ribolov, ki je ostalo skoraj nedotaknjeno in se je ohranilo do današnjih dni. V svojem delu opisuje različne načine ribolova, med njimi tudi ribolov z ostmi in trizobi (Spearfishing, 2009).

Podobe iz sveta ribolova so bile prisotne tudi v gladiatorskih arenah. Tako je znan mozaik iz 4. stoletja pred Kristusom, ki prikazuje spopad med gladiatorjem po imenu Retiarius, ki je bil

oborožen s trizobom in ribiško mrežo, ter gladiatorjem Murmilom, ki je kot orožje imel majhen meč in čelado s podobo ribe na njej (Spearfishing, 2009).

Bakrene harpune so poznali tudi starodavni prebivalci mesta Harappa iz indske civilizacije. Znale pa so tudi egipčanske upodobitve ribolova na stenskih poslikavah, med katerimi je znana slika ribiča z ostjo iz grobnice Usheret v Tebah, iz časa okoli 1430 pred Kristusom. Na splošno so najprimitivnejšo obliko ribolova, to je z navadno leseno ostjo z ostro konico na koncu, najverjetneje poznali v vseh starih civilizacijah, ki so živele ob vodi. Sčasoma se je ribolov iz tistega z obale in plitvin razvil in razširil tudi v takega, ki je zahteval potop človeka pod vodno gladino (Spearfishing, 2009).

Podvodni ribolov je za Evropejce zelo mlada panoga, na Japonskem pa jo že dolgo uspešno gojijo. Seveda je bil tam lov sprva primitiven. Podvodni ribič, ki je bil tudi zelo večš potapljač, je nosil s seboj dolgo bambusovo palico, ki je imela na enem koncu osti, v sredini pa primerno držalo, ob katero je bila navita daljša vrv. Ko je ribič zagledal ribo, se je bliskovito pognal za njo, ji zasadil osti in jih sunkovito izvlekel z bambusove palice. Tako je ostala riba na osteh, te pa zvezane z vrvjo na držalu. Po uspelem lovu se je ribič dvignil na površino in uredil palico za nov napad. Po navadi je takšnega lovca spremljal čoln, da je vanj polagal ujete ribe. Japonci veljajo za zelo spretni v takšnem lovu, mnogi zdržijo tudi preko tri minute pod morsko gladino (Kratka zgodovina in nekaj osnov, 2009).

V dvajsetih letih 20. stoletja je v Evropi postal popularen podvodni ribolov, brez dihalne naprave, najprej ob sredozemskih obalah Francije in Italije. Tak način ribolova je prišel tudi v naše kraje. V zgodnjih začetkih podvodni ribiči niso uporabljali drugega kot vodna očala in lovilno napravo, šele kasneje so se razvili pripomočki, kot so podvodna maska, dihalka in plavuti. V šestdesetih letih so bili poskusi, da bi podvodni ribolov priznali kot olimpijski šport, vendar se to ni zgodilo. Namesto tega sta bili ustanovljeni dve organizaciji, ki sta spremljali dosežke na tem področju, in sicer sta to IUSA (International Underwater Spearfishing Association) ter IBSRC (International Bluewater Spearfishing Records Committee). Kot pri večini športnih dejavnosti, tudi pri podvodnem ribolovu obstajajo svetovna, evropska, državna, regionalna ... prvenstva. Leta 2007 je avstralski Bluewater Freediving Classic postal prvi priznan turnir podvodnega ribolova, ki med podvodnimi ribiči zbuja čedalje več zanimanja (Spearfishing, 2009).

### 7.3. PRAVNA UREDITEV

Podvodni ribolov v vsakdanjem jeziku uporabljamo predvsem kot izraz za športni ribolov s puško, v pravni terminologiji pa se uporablja izraz prostočasni ribolov, kar nakazuje na njegovo naravo - lov v prostem času. V naslednjih vrsticah bom strnjeno predstavil pravno ureditev podvodnega ribolova pri nas v Sloveniji. Res je, da nam slovensko morje ne ponuja tako pestrega in prostranega lova kot na primer sosednja Hrvaška, vendar naj tu opomnim, da so pravni predpisi zelo podobni.

Na splošno je podvodni ribolov opredeljen v Zakonu o morskem ribištvu. Kot sem že omenil, ta zakon uporablja izraz prostočasni ribolov in ga tudi podrobneje opredeli. Zakon pravi, da je prostočasni ribolov tako športni kot rekreacijski ribolov. Kot vidimo, zakon določa dve podvrsti prostočasnega ribolova. Ob nadaljnjem branju lahko ugotovimo, da razliko opredeljuje dolžina veljave dovoljenja za lov. Za športni ribolov moramo imeti letno dovoljenje, pri rekreacijskem ribolovu pa zadostuje dnevna ali tedenska ribolovna dovolilnica. Iz povedanega lahko sklepamo, da v vsakem primeru potrebujemo ribolovno dovolilnico. Zakon pravi, da jo mora imeti oseba ob izvajanju prostočasnega ribolova vedno pri sebi. Ulov rib je količinsko omejen.

V nadaljevanju zakon pove, kakšne so prepovedi pri izvajanju prostočasnega ribolova. Tako je prepovedano dajati ulov v promet, izvajati ribolov bliže kot 50 metrov od stoječih mrež, ki so pravilno označene, loviti nedorasle ribe, nabirati školjke in najpomembneje, uporabljati naprave za dihanje pod vodo (Zakon o morskem ribištvu, 2006).

Zakon podrobneje opredeljuje tudi športni ribolov s puško, kar je predmet tega diplomskega dela. Športni ribolov s podvodno puško se izvaja v okviru društev za športni ribolov na morju, ki so člani zveze društev za športni ribolov na morju. Dovoljen je zgolj na podlagi letnega dovoljenja za športni ribolov s podvodno puško, na predpisan način in do dovoljene količine dnevnega ulova. Poleg predhodno naštetih omejitev, je športni ribolov s puško prepovedan med sončnim zahodom in sončnim vzhodom, prepovedan je v območjih, ki so zavarovana in v katerih ribolov ni dovoljen. Zakon eksplicitno ponovi prepoved ribolova z uporabo aparatov, ki omogočajo dihanje pod vodo ter ribolov s plovilom, ki je opremljeno s podvodno puško in napravo, ki omogoča dihanje pod vodo. Če podvodni lovec ne upošteva gornjih pravil, je lahko kaznovan tudi s tisoč evri in več denarne kazni (Zakon o morskem ribištvu,

2006).

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je sprejelo Pravilnik o prostočasnem ribolovu na morju in tako podrobneje uredilo to problematiko. Pravilnik navaja, da je športni ribolov s podvodno puško dovoljen z uporabo sulice z ostmi ali s harpuno brez eksplozivnega naboja ali podvodne puške brez eksplozivnega polnjenja, s harpunami brez eksplozivnega naboja. Lovec lahko pri tej vrsti lova uporablja največ dve sulici ali največ dve podvodni puški (Pravilnik o prostočasnem ribolovu na morju, 2008).

Pravilnik tudi določa način izvajanja športnega ribolova s podvodno puško. Kot omenjeno se lahko športni ribolov s podvodno puško izvaja izključno podnevi, od sončnega vzhoda do sončnega zahoda ter le na vdih in z uporabo lastne sile, pri tem pa se lahko uporabljajo baterijske svetilke. Pravilnik dodaja, da se športnega ribolova s podvodno puško ne sme izvajati tako, da se moti ali ovira izvajanje gospodarskega ribolova in ribogojstva, ne sme se izvajati s plovila, v katerem je naprava za dihanje pod vodo, ali z uporabo vlečnih vozil, ali z vleko s površinskim plovilom. Ribolov je prepovedan v pristaniščih in na kopališčih, v obdobju od 1. maja do 30. oktobra (Pravilnik o prostočasnem ribolovu na morju, 2008).

V času izvajanja športnega ribolova s podvodno puško je obvezna uporaba signalne boje, minimalne prostornine 10 litrov, ki mora biti z vrvjo povezana z izvajalcem športnega ribolova s podvodno puško. Lovec ima za pasom pripeto vrvico, s katero je povezan z bojo. Tako boja sledi gibanju lovca, kar je zelo pomembno za njegovo prepoznavnost in varnost. Boja opozarja plovila in ostale, da se pod vodno gladino nahaja človek.

Pravilnik določa tudi cene dnevni, tedenskih in letnih dovolilnic, še pomembneje pa, kako je potrebno ravnati z ujetimi ribami in kakšne so dovoljene lovne količine. Ujete ribe, ki so zavarovane na podlagi predpisov, in ribe, ki se v skladu s predpisi, ki urejajo najmanjše dovoljene lovne mere za ribe, ki štejejo za nedorasle, mora ribič čim manj poškodovane vrniti nazaj v morje.

Dovoljena količina dnevnega ulova je količina rib, ki jih lahko lovec ujame na ribolovni dan. Pri izvajanju prostočasnega ribolova je dovoljena količina dnevnega ulova do 5 kilogramov rib, ob upoštevanju predpisov, ki urejajo najmanjše dovoljene lovne mere za ribe, in predpisov, ki urejajo ogrožene ali zavarovane vrste. Ne glede na to je dovoljena količina

dnevnega ulova ena riba nad 5 kilogramov ali dve ribi s skupno težo nad 5 kilogramov. Večji ulov rib je dovoljen samo na ribolovnih tekmovanjih, ki jih organizirajo društva, ki so člani zveze društev za športni ribolov na morju (Pravilnik o prostočasnem ribolovu na morju, 2008).

## **8. TEHNIKE PODVODNEGA RIBOLOVA**

### **8.1. LOV PO LUKNJAH**

#### **Predstavitev tehnike**

Začetnik ponavadi začne s to tehniko lova, in sicer po luknjah na manjših globinah. Čeprav sam nisem začel na ta način, mislim, da je najbolj primerno, da se na ta način začnemo ukvarjati s tem športom. Zakaj?

Pri tem načinu lova podvodni lovec pregleduje vsak kamen, precep, luknjo in na ta način spozna različne vrste rib, njihovo obnašanje, načine, kako se približati ribi, obenem pa spozna morsko okolje, ki je za začetnika in izkušenega lovca vedno zanimivo. S tem načinom ribolova se začetnik prilagaja morskemu okolju in se nauči ogromno o življenju pod morsko gladino.

Lov po luknjah, ki ga uporabljajo izkušenejši lovci, se izvaja na večjih globinah. Kljub temu, da s to tehniko ribolova ne ujamemo več toliko kot včasih, je možno v luknjah pod dvajsetimi metri še vedno ujeti veliko rib in predvsem kapitalne primerke. Iskanje in lov po luknjah v globini je telesno zelo zahtevno in od lovca zahteva dobro tehniko in dobro telesno pripravljenost.

Lov na neznanih predelih se izvaja tako, da se pregledujejo zanimiva področja. Na teh področjih pa zanimive luknje, skale, precepe itd. Te opazimo s površine, in sicer so to tista področja, ki glede na dogajanje (majhne ribe v jatah, ki na dnu nemirno plavajo; riba, ki se skrije v luknjo ...) obetajo ulov in se jih zato temeljito pregleda. Ker je pregledovanje terena za lovca zelo naporno in utrujajoče, je potrebno biti pri tem pregledovanju ekonomičen. To pomeni, da si ob izvajanju potopov in pregledovanju določenih lukenj, preden pridemo do pozicije, v samem padu proti dnu, ogledujemo okolico in zanimive precepe, luknje ..., to pa ponovimo, ko se vračamo na površje. Na ta način zmanjšamo število potopov in s tem bolj ekonomično porabljamo energijo v telesu.

Ko smo preveč utrujeni in nismo več sposobni opravljati večjega števila globljih potopov, je pri pregledovanju terena priporočljivo potop zaključiti na globini, ki nam omogoča

ogledovanje dna in si od tam ogledamo okolico. Na ta način si ogledamo širše področje in se pri tem ne izčrpamo, kot bi se, če bi potope izvajali do dna. Primer: če pregledujemo luknje na dvajsetih metrih globine, se potopimo do približno dvanajstih metrov in si s te točke ogledamo dno in njegovo okolico. Po pregledu, ko najdemo primerno mesto za lov, se dvignemo na površje. Na površju se nadihamo, zajamemo zrak in se nato potopimo na ugotovljeno mesto in temeljiteje pregledamo zanimivo področje. Če nam teren ustreza, na tem mestu lovimo.

Priporočljivo je, da preden začnemo s pregledom luknje, pred tem izvedemo lov s čakanjem<sup>5</sup> dva metra pred luknjo. V kolikor imamo možnost ulova, ustrelimo ribo pred samo luknjo. Na ta način ne vznemirjamo rib v luknji. Za tem pregledamo vse manjše luknje v okolici, šele nato se osredotočimo na glavno. Lovec najprej položi puško v luknjo, ki jo ima namen pregledati. Pri pregledu luknje se lovec postavi vertikalno z glavo navzdol, na ta način ribo manj prestrašimo. Lovec nato s podvodno svetilko na hitro pregleda notranjost luknje. Če ugotovi, da je luknja dovolj velika, gre vanjo s celim telesom, v nasprotnem primeru v luknjo vstavi zgolj glavo, oziroma prednji del telesa in jo temeljiteje pregleda. S svetilko naj ne sveti ribam v glavo, saj jih to vznemirja in zato otežuje lov. Pri pregledu luknje naj si lovec vzame čas in naj ne ustrelj prve ribe, ki jo vidi. Pregleda naj celo luknjo in poišče največjo ribo, ki se ponavadi dobro skriva na koncu luknje (Šerić, 2004).

V kolikor se riba ali puščica pri strelu zatakne v luknji, jo skušamo z občutkom izvleči. Pri tem se ne smemo zadrževati predolgo, saj se v telesu izgublja veliko energije in s tem kisik, ki je nujno potreben, da varno priplavamo na površino. Če nam ne uspe v prvem poizkusu, se na površini nadihamo, potopimo in nato spet poizkušamo izvleči zataknjeno ribo, oziroma puščico iz luknje. Pri reševanju ribe ali puščice naj bo lovec trezen pri presoji, saj ni vredno tvegati življenja zaradi ene puščice ali ribe.

---

<sup>5</sup> Izraz je razložen v nadaljevanju.

## Oprema za lov po luknjah

Lovec pri tej tehniki uporablja krajšo puško do 75 cm z vretenom<sup>6</sup>. Izjemoma potrebuje puško z večjim dometom<sup>7</sup>, veliko tudi do 110 cm, v kolikor lovi na področjih, kjer so luknje in precepi ogromni. Plavuti naj bodo prilagojene globini, na kateri lovimo, krajše za pregledovanje plitvejšega področja in daljše za pregledovanje globljega področja. Priporočljivo je, da so obložene z materialom, kot je guma, ki ne oddaja zvoka, ki bi ribo v luknji še bolj vznemiril. Poleg tega potrebujemo masko s širokim vidnim poljem. Dihalka se pri pregledu luknje spravi za pas, da nam v primeru zataknitve v luknji ne sname maske z obraza. Vrvica ali žica za ribe naj bo shranjena na boji, saj se nam lahko žica za ribe zatakne v luknji in nas ovira pri izplavanju. Podvodno svetilko je priporočljivo obložiti z mehko peno, da v primeru dotika s skalo ali druge trdne površine ne oddaja zvoka. Obleka naj bo takšne barve, da se bo, lovec zлил z okolico. Izdelana mora biti iz materiala, ki se težje raztrga in poškoduje. Pri pregledovanju lukenj se namreč pogosto zataknejo ob ostre dele sten luknje, kar ni prijetno. Obtežitev naj bo, takšna da nas v luknji ne premetava.<sup>8</sup> (Šerić, 2004).

## 8.2. LOV S ČAKANJEM

### Predstavitev tehnike

Lov s čakanjem je tehnika podvodnega ribolova, ki izkorišča radovednost rib. Izvaja se tako, da se lovec po potopu skrije na dno in čaka ribo, ki zaradi svoje radovednosti in svojih instinktov pride na domet puške. Riba to stori zato, ker čuti, da se v njenem okolju nekaj dogaja.

---

<sup>6</sup> Vreteno, mlinček ali mulinel je naprava, ki omogoča, da je puščica pritrjena na vrvico in ta s puško. V primeru večjega ulova na ta način utrudimo ribo in jo uplenimo. V nasprotnem primeru nam lahko večja riba bodisi izpuli puško iz rok ali pa uniči sistem, na katerega je puščica na puški pritrjena. V obeh primerih pa smo ob veliki ulov.

<sup>7</sup> Puška z največjim dometom je puška, ki omogoča streljanje ribe na večji razdalji. Ta puška je ponavadi daljša od 110 centimetrov in ima večjo maso. Taka puška ustvarja večjo silo pri izstrelu puščice, kar pa pomeni tudi večji trzljaj, ki pa ga izniči velikost in masa puške. Tako je taka puška natančna in nudi veliko prebojnost na večji razdalji. Poznamo puške na elastiko, ki imajo dve ali več gum, in puške na komprimiran zrak.

<sup>8</sup> Negativno plavnost dosežemo z obtežitvijo telesa, ki jo prilagajamo debelini neoprenske obleke in globini na kateri lovimo. Za negativno plavnost se je v plitvini potrebno bolje obtežiti, kot v globini.



Lov s čakanjem podvodni lovec izvaja tako, da mirno plava po vodni površini do mesta, primerne za izvedbo potopa. Podvodni lovec plava kar se da neslišno, saj na ta način ne oddaja neželenih zvokov, ki bi splašili ribe. Na primernem mestu, na površini, se nadiha in pripravi za lov. V glavi naredi načrt, kako se bo potopil, kam se bo skrila in od kod bi lahko prišla riba. Pred potopom, da dihalo iz ust in se mirno spusti do morskega dna. Na začetku, ko je potrebno plavati s plavutmi, to izvaja kar se da umirjeno in se nato, ko je v območju negativne plovnosti, spusti proti mestu lova. Tam najde skrivališče in skrit čaka, da riba pride na dolet puške. Najboljša skrivališča so taka, kjer je lovec zakrit z vseh strani in ima puško usmerjeno v pričakovano smer prihoda ribe. Skrivališče naj bo tisto, ki je najbliže čistini, s katere se pričakuje, da bo prišla riba.

Lov s čakanjem je zelo zapleten, saj se mora izvesti v tišini, poleg tega pa se moramo prilagoditi okolju. Pri globinskem lovu s čakanjem moramo poleg tega dalj časa zadrževati dih in izvajati potope na velike globine. Za uspešen lov s čakanjem je zato potrebno veliko treninga, razmišljanja, vizualizacije. Pomembno je, da se opravi veliko število potopov v vseh pogojih in se na ta način spozna nepredvidljivo morsko okolje.

Lov s čakanjem delimo na: *lov s čakanjem v plitvem morju, lov s čakanjem v globini in lov s čakanjem v modrem* (Šerić, 2004).

### **Lov s čakanjem v plitvem morju**

Lov s čakanjem v plitvem morju je način, ki se izvaja od same plitvine do desetih metrov globine. Najbolje ga je izvajati jeseni in do sredine pomladi. Pri tej vrsti lova s čakanjem se moramo premikati izrazito tiho, da si na ta način pri pregledu področja lova ne splašimo vseh rib. Ko najdemo primerno lokacijo za lov s čakanjem, se potopimo do primerne skrivališča, se skrijemo in nepremični čakamo ribo.

Ta način ribolova je najbolj uspešen, ko se pridejo ribe prehranjevat bliže obali in je morje razburkano. Takrat ribe niso tako previdne. Dober lov se nam lahko obeta tudi v času plime in zgodaj zjutraj, vendar moramo biti zaradi odsotnosti valov bolj tihi pri pregledovanju lovnega področja (Šerić, 2004).

## **Oprema za lov s čakanjem v plitvem morju**

Pri lovu s čakanjem v plitvem morju potrebujemo obleko s pomočjo katere se zlijemo z okolico in smo tako manj opazni. Obleka mora biti iz materialov, ki so bolj odporni na poškodbe, ki se zgodijo pri premikanju v plitvem morju. Prav tako potrebujemo masko z širokim vidnim poljem. Ta lastnost maske nam omogoča, da izvedemo čim manj nepotrebnih premikov z glavo. Maska naj bo v barvah, ki se ujemajo z okolico, prav tako dihalka in plavutke. Plavutke naj bodo iz takega materiala, ki ne oddaja zvokov pri dotiku z morskno podlago. Puška naj bo velika od 80 do 100 cm z vretenom. V primeru, da je puška na elastiko, naj ima eno ali dve elastiki. Sulica naj bo take barve, da odsev ne plaši rib. Pri čakanju v plitvem morju mora biti lovec izrazito negativno plovec. To pomeni, da se lahko kar se da hitro spusti na dno in tam obmiruje, tudi v primeru razburkanega morja. Uteži razporedimo na hrbet, pas in noge. Le s tako razporeditvijo je lovec na dnu resnično stabilen in tako zanimiv za ribe (Šerić, 2004).

## **Lov s čakanjem v globini**

Lov s čakanjem v globini je način ribolova, ki se ga izvaja v poletnem času v globini od desetih metrov dalje. Ponavadi se ga izvaja na dvajsetih metrih in več.

Lov s čakanjem v globini se izvede tako, da lovec mirno plava po površini do mesta, primerne za izvedbo potopa. Ponavadi so to poznana mesta, ki jih je lovec odkril sam ali z drugo pomočjo. V nasprotnem primeru se jih določi s pomočjo »fishfinderjev«<sup>9</sup> ali na način, ki je opisan pri lovu v globinskih luknjah. Ko pridemo do mesta, kjer bomo izvedli potop, se nadihamo in pripravimo za lov. Način izvedbe potopa in katera so najbolj primerna skrivališča, je opisano zgoraj. Bistvena razlika med lovom s čakanjem v plitvem morju in lovom s čakanjem v globinah, je globina samega potopa. Lov v čakanju v globini je bolj zahteven, saj mora lovec praviloma dlje časa zadrževati dih, poleg tega mora biti tudi dobro telesno pripravljen, saj je lov s čakanjem v globinah telesno bolj naporno (Šerić, 2004).

---

<sup>9</sup> Fishfinder je naprava s katero s pomočjo sonarja, ki je pritrjen na dno čolna, odkrivamo konfiguracijo terena in prisotnost rib pod čolnom.

## **Oprema za lov s čakanjem v globini**

Pri tem načinu ribolova ni nujna obleka v barvah, ki se zlivajo z okolico, saj se riba v večjih globinah počuti bolj varno in se zato ni potrebno tako intenzivno prilagajati okolici. Pri tem načinu ribolova uporabljamo gladke obleke, ki imajo manjši upor v vodi. Uporabljajo se maske z majhnim notranjim volumnom. Take maske so primernejše za globlje potope, zaradi manjše potrebe po kompenzaciji pritiska v maski. Priporočljive so plavuti za globinske potope, ki so dolge in iz materialov, ki nudijo hitro odzivnost<sup>10</sup>. Pri lovu v čakanju v globini uporabljamo puške maksimalnih dometov, od 110 cm dalje. Žica za ribe naj bo na boji. Obtežitev naj bo le rahlo negativna<sup>11</sup>. Priporočljiva je uporaba tehnike braziljane<sup>12</sup> (Šerić, 2004).

## **Lov s čakanjem v modrem**

Lov v čakanju v modrem je tehnika čakanja, kjer se lovec na mestu, kjer je globina štirideset metrov ali več, potopi petnajst do dvajset metrov. Tam se postavi v vodoravni položaj in tako čaka ribo. Med rekreativnimi lovci se ta vrsta lova v čakanju ni uveljavila, saj zahteva posebno telesno in predvsem psihološko pripravljenost. Nemalokrat se zgodi, da lovca preseneti riba, ki je velika meter in več, ali celo morski pes (Šerić, 2004).

## **Oprema za lov s čakanjem v modrem**

Za to vrsto lova s čakanjem potrebujemo masko s širokim vidnim poljem. Tako imamo širši vidni kot, ki omogoča večjo preglednost. Obleka naj ima modrikast vzorec. Obtežitev je nevtralna za področje v katerem lovimo (to pomeni, da na petnajstih metrih lebdimo).

---

<sup>10</sup> Plavuti za globinske potope so praviloma narejene iz karbona in primesi, ki se mu dodajajo. Prednost takih plavuti je reaktivnost materiala, ki daje ob minimalnem naporu maksimalen potisk.

<sup>11</sup> Negativna plovnost pomeni, da je plovnost našega telesa negativna in tonemo na dno. Negativno plovnost dosežemo, kadar je povprečna gostota lovčevega telesa večja od gostote kapljevine – morja. S pomočjo uteži nevtraliziramo ali v primeru negativne plovnosti zmanjšamo plovnost neoprenske obleke in tako lažje tonemo proti dnu morja.

<sup>12</sup> Braziljana je način potapljanja z dodatno utežjo, ki je pritrjena na pas in na bojo, in nam omogoča hiter in energijsko varčen potop. Dodatna utež nam omogoča, da se hitreje in z manj napora potopimo do globine, pri kateri dosežemo negativno plovnost. Ko zeleno globino dosežemo, dodatno utež odvržemo. Brez te dodatne uteži se spustimo na dno, tam naredimo lov s čakanjem in se kasneje vrnemo na površino.

Priporočljive so plavuti za globinske potope, ki so dolge in iz materialov, ki nudijo hitro odzivnost. Uporabljamo puško največjega dometa, z ojačano puščico in z vretenom, ki jo pritrdimo na bojo, za slučaj zadetka velike, močne ribe, ki jo zaradi njene moči ne moremo kontrolirati. Ta sistem omogoča zanesljivejšo uplenitev velikih rib (Šerić, 2004).

### **8.3. LOV V PADU**

#### **Predstavitev tehnike**

Lov v padu spada med najstarejše tehnike podvodnega ribolova. Včasih, ko riba še ni bila tako prestrašena, se je dalo, pri nas na Jadranu, na ta način loviti tudi v plitvejših delih (tja do desetih metrov). Sedaj riba v manjših globinah prepozna podvodnega lovca in se jo zato, na to tehniko, zelo težko ujame. Ta način ribolova se uporablja predvsem v velikih globinah. S to tehniko pa podvodni lovci dosegajo zavidljive rezultate pri ulovu velikih, trofejnih rib.

Tehnika lova v padu je sestavljena iz več faz. Te faze morajo biti medsebojno povezane in izvedene kar se da pravilno. S tem se doseže neslišnost in ekonomičnost izvedbe ter predvsem lažje in varnejše potope.

Prva faza je plavanje na gladini, ki mora biti izvedeno kar se da tiho. Tako riba ne zazna lovca in se je ne prestraši. V drugi fazi, ko ribo zagledamo, oziroma ko smo prišli do mesta, kjer se bomo potopili (to mesto poznamo in vemo, da je tu smiselno izvesti potop), se ustavimo. Na omenjenem mestu se nadihamo in pripravimo za potop. Fazo priprave na potop lahko skrajšamo, če se med plavanjem osredotočimo na pripravo na naslednji potop. S tem ne porabljamo nepotrebne energije. V fazi potopa, torej v tretji fazi, moramo biti skoraj neslišni. Prelom mora biti izveden tehnično pravilno, saj le tak omogoča varno, neslišno potopitev proti dnu. Prelom se zaključí, ko so plavuti pod vodo in začnemo s plavanjem padati proti zelenemu mestu.

Faza potopa je sestavljena iz treh delov. V prvem delu, ko smo v področju pozitivne plovnosti, s plavanjem s plavutmi premagujemo razdaljo, ki nas loči od globine, ko začnemo prosto padati. Plavanje s plavutmi mora biti tehnično pravilno in izvedeno kar se da tiho, čemur sledi padanje proti dnu, zaradi negativne plovnosti. Takrat smo kar se da mirni in z ustreznim nastavljanjem plavuti preprečujemo prehitro padanje proti dnu. V tretjem delu

potopa pridemo ribi na domet podvodne puške ali na razdaljo, v kateri nas riba ne zazna. Ko smo v tem območju, sledi strel na ribo. Pri strelu puško čvrsteje primemo, da kompenziramo trzaj puške, ki jo ustvari strel. Sledi faza, ko se vračamo na gladino z ribo, oziroma brez. V primeru, da ustrelimo ribo, ki se nam močneje upira, s pomočjo vretena pustimo ribi toliko vrvice, da se lahko normalno vrnemo na površje (Šerić, 2004).

### **Oprema za lov v padu**

Pri lovu v padu ni nujno potrebna obleka, katere barve se prilagajajo okolici, saj se riba na večjih globinah počuti bolj varno in se ni potrebno tako intenzivno prilagajati okolici. Pri tem načinu ribolova se uporabljajo gladke obleke, ki imajo manjši upor v vodi. Uporabljajo se maske z majhnim notranjim volumnom, zaradi zmanjšanja potrebe po kompenzaciji pritiska v njej. Uporabljamo plavuti za globinske potope, ki so dolge in iz materialov, ki nudijo hitro odzivnost. Lovec naj z utežmi doseže majhno negativno plovnost, kar pomeni da se obteži tako, da bo na 15 metrih globine začel počasi padati proti dnu. Pri lovu v padanju se uporabljajo puške maksimalnih dometov, od 110 cm dalje, z velikim vretenom, z veliko vrvice. Žica za ribe naj bo na boji. Pri potopu je priporočljiva uporaba tehnike braziljane (Šerić, 2004).

## **8.4. LOV S PRESENEČENJEM**

### **Predstavitev tehnike**

Lov s presenečenjem je tehnika podvodnega ribolova, ki jo je potrebno izvajati do popolnosti. Svoje gibanje moramo prilagoditi okolici in se neslišno premikati, da nas riba ne opazi. V nasprotnem primeru ne bomo ujeli ničesar, oziroma samo ribe pod dovoljeno mero.

V vodi se moramo premikati tako, da se uspemo prilagoditi okolju, v katerem riba deluje in se ji približati do take mere, da jo lahko ustrelimo, ne da bi nas riba začutila in uspela pobegniti. Ta tehnika se izvaja v plitvinah, kot tudi v vseh drugih globinah, do in pod desetimi metri. Bistvo tehnike je prilagodljivost podvodnega lovca okolju, v katerem hoče ribo uloviti.

Lov s to tehniko je najbolj uspešen v neugodnih vremenskih pogojih, kot so oblačnost, dež, valovito morje, južni vetrovi, v času plime, zjutraj in zvečer.

Pri tej tehniki izkoriščamo vse možne zaklone, kot so skale, skrivališča ..., da nas riba ne opazi, oziroma da nas ne opazi prehitro. V eni roki imamo puško, z drugo, prosto roko pa se vlečemo ob obali in pregledujemo teren. Ko ribo opazimo, se ustavimo in se skrijemo za najbližji zaklon. Tam se nadihamo in pripravimo strategijo, kako priti do ribe, ne da bi nas zaznala in nam pobegnila. Opazujemo vedenje ribe. V kolikor se riba bliža, se skrijemo in čakamo, da pride na doseg puške ter jo ustrelimo v primernem trenutku. V primeru, da se riba prehranjuje ali se oddaljuje od nas, pa si ogledamo teren in pripravimo plan, kako priti do nje, ne da bi nas zaznala. To storimo tako, da si izberemo pot z največ zakloni in se neslišno odpravimo proti ribi. V kolikor nas riba zazna, se ustavimo in se zavlečemo v zaklon, stran od ribe. Nekaj časa počakamo v zaklonu in se v primeru, da se riba spet umiri, odpravimo naprej. Ko pridemo na primerno razdaljo, jo ustrelimo.

Pri tej tehniki se moramo vleči ob morskem dnu, ne da bi s tem vznemirjali ribe. Potrebna je dobra obtežitev telesa, saj nas v nasprotnem primeru premetava po skalah. Pri tem načinu ne smemo biti glasni, saj nas riba ne sme zaznati. Opremo, ki jo uporabljamo, je potrebno prilagoditi terenu, na katerem lovimo (Šerić, 2004).

### **Načini izvedbe lova s presenečenjem**

Lov na gladini je način, pri katerem je zelo pomembna koncentracija. V nasprotnem primeru nam lahko v trenutku, ko nismo zbrani, riba pobegne. Gibamo se lahkotno in smo sproščeni. Plavamo mirno, brez naglih gibov in kar se da neslišno. Prepustimo se morju in postanemo del njega. V primeru mirnega morja moramo taktiko prilagoditi tako, da smo še bolj previdni in počasni pri izvajanju premikov. Ta način ribolova kombiniramo s tehniko lova v padu ali tehniko lova s čakanjem.

Lov v plitvem morju je način, pri katerem je potrebna dobra psihofizična pripravljenost. Pri tem načinu ribolova je potrebno v enem dihu pregledati teren, se približati, nameriti in streljati na ribo ter se nato tiho vračati k obali. Nato se za zaklonom nadihamo in pripravimo za potop. Sposobnost zadrževanja diha je odvisna od pripravljenosti podvodnega lovca. V potopu obdelamo toliko terena, kolikor ga lahko z enim vdihom.

Lov v globokem morju je eden izmed najnevarnejših načinov podvodnega ribolova. Izvaja se na velikih globinah, kjer se premikamo pod vodo od enega zaklona do drugega. Izvedemo jo tako, da se nad mestom, kjer bomo lovili, nadihamo, skoncentriramo, spočijemo in nato izvedemo potop proti dnu, na 20 metrov ali več. Mesto lova poznamo od prej ali smo ga odkrili s pomočjo navtične karte ali »fishfinderja«, oziroma na način, kot je bil predstavljen pri lovu po luknjah, v globini. Potop mora biti izveden kar se da tiho, lahko s pomočjo tehnike braziljana. Na dnu se postavimo v skrivališče – skrijemo se in opazujemo teren. V primeru, da riba prihaja k nam, se še boljše skrijemo in jo počakamo, da pride na domet puške ter jo ustrelimo. Če se riba ne odzove na zgoraj opisan način, se pomikamo po dnu in se skrivamo za zakloni. V kolikor najdemo ribo, se ji neslišno približamo in jo nato ustrelimo.

### **Oprema za lov s presenečenjem**

Lovec pri tej tehniki uporablja puško z vretenom. Dolžina je odvisna od področja, kjer se lovi. V primeru, da lovimo na terenu, ki ima veliko zaklonov in zato lažje pridemo do ribe, potrebujemo krajšo puško. Primerne so tiste do devetdeset centimetrov, z eno ali dvema elastikama. Ta puška je lažje obvladljiva in zato na takem terenu z njo lažje lovimo. V kolikor lovimo na terenu, kjer ni veliko zaklonov, potrebujemo puško z večjim dometom, na več elastik. V tem primeru streljamo ribo na skrajnem dometu puške.

Pri tehniki presenečenja naj bodo plavuti prilagojene globini, v kateri lovimo. Krajše za lov v plitvini in daljše za lov v globini. Maska naj ima večje vidno polje, da lahko vidimo kar se da veliko področja, kjer lovimo. Vrvica ali žica za ribe naj bo pritrjena na boji. Obleka naj bo takšne barve, da se lažje prilagodimo okolici. Lovec naj z utežmi doseže negativno plovnost, in sicer večjo pri lovu na plitvejšem terenu in manjšo negativno plovnost na globljem terenu (Šerić, 2004).

## 9. PODVODNI RIBOLOV V VEČJIH GLOBINAH

### 9.1. SPLOŠNO O LOVU V VEČJIH GLOBINAH

V nadaljevanju bom predstavil lov v večjih globinah, to je nad 15m. Tak lov zahteva tehniko lova s čakanjem, taktiko presenečenja in pregledovanja lukenj na globinah in sicer naj bi tak lov zahteval zadrževanje diha od ene minute in pol do štirih minut.

Lov v večjih globinah terja dobro telesno pripravljenost podvodnega lovca. Dobra pripravljenost omogoča sproščen lov, ki je ključen za dober ulov. Globinski lov bom predstavil predvsem, ker je najbolj atraktiven, a hkrati najzahtevnejši način lova, ki ponuja veliko izzivov. Na večjih globinah lahko lovec ulovi trofejno ribo. To pomeni, da je riba take velikosti redka in težko ulovljiva. Še zlasti so cenjeni ulovi naslednjih vrst rib: zobatec, kirnja in gof. Vsako bom podrobneje predstavil in opisal način, kako se jih najpogosteje lovi. Poznavanje rib je pomembno zaradi lovopusta<sup>13</sup>, poleg tega pa nam poznavanje obnašanja rib pomaga, da jih lažje ujamemo.

### 9.2. LOV ZOBATCA

#### 9.2.1. Opis zobatca in njegove lastnosti

Zobatec - *Dentex dentex* je morska riba iz družine šparov. Telo ima bočno sploščeno, ovalne oblike. Lahko je zelo različnih barv, odvisno od njegove starosti in okolja v katerem prebiva. Mlajši primerki so bolj svetlih tonov; sivo-zlatih, tisti v vmesni fazi so bolj rožnatih barv, pri odraslih pa prevladujejo na hrbtu modra barva z vertikalnimi progami rdečkastih barv. Manjše in večje črne pike so raztresene po gornjem delu telesa in tudi po glavi. Boki so svetlejši, trebuh pa je belo-srebrn. Na glavi prevladuje močna čeljust, z ostrimi zobmi v njej. Po njih je dobil tudi ime. Visoko na glavi se nahaja malo oranžno oko, za katerim se nahaja značilno zatemnenje. Na živem, sveže ulovljenem zobatcu, se ves razpon čudovitih barv zelo lepo vidi, medtem ko se zobatec v vodi prilagodi barvam okolja v katerem živi. Plavuti ima močne in velike, kar kaže na odličnega plavalca in lovca. Zraste do enega metra dolžine in 16 kg teže. Povprečni primerki so dolgi med 30 in 50 cm. Dandanes je zobatec nad 8-9 kg teže že trofejna

---

<sup>13</sup> Lovopust ali varstvena doba je doba, v kateri je lov določene ribe prepovedan. S temi pravili se želi zaščititi ribo, da se normalno razmnožuje in jo z lovom pri tem ne motimo in s tem ne onemogočamo razmnoževanje.



riba. Spolno dozori v drugem letu svojega življenja, mresti pa se spomladi in v začetku poletja. V tem času je zanj tudi predpisan lovopust. Razprostranjen je v vzhodnem Atlantiku, od Biskajskega zaliva pa do Senegala, prav tako je prisoten v celem Mediteranu. Zaide do 100 m globine, ampak najpogosteje ga najdemo med 15 in 30 metri, v toplejšem delu leta. Pozimi gre globlje od 30 m, čeprav se zgodi, da zaide kakšen primerek tudi plitveje. Prebiva povsod, v večjem številu pa na pozicijah, kot so podvodni grebeni, ki se iz večjih globin dvigajo na nekaj metrov pod gladino. Najdemo ga tudi v kanalih, izpostavljenih rtih in tudi na najbolj odročnih grebenih sredi morja. Ljubi trde, položne, obrasle predele in bližino kamnitih tvorb, kot so razni useki, kamor se lahko skrije. Izogiba se prestrmih terenov, ki se hitro spuščajo v globino (Zobatec, 2009).

Zobatec je izrazit lovec, ki pri hranjenju ni izbirčen. Če ima možnost sigurnega skrivališča in obilje hrane, se lahko prilagodi vsakršnemu terenu. Je teritorialen, saj živi na nekem področju, ki ga ne zapušča, ga brani in se okoli njega tudi hrani. Ko krene v lov, je hiter in okreten ter ne traja dolgo, da si napolni želodec (Zobatec, 2009).

### **9.2.2. Priporočljiv način lova zobatca**

Najbolj primerna taktika za lov zobatca je lov s čakanjem. V primeru težjega dostopa do skrivališča, kjer bomo izvedli čakanje, se uporablja taktiko presenečenja v globljem morju. To naredimo tako, da ko pridemo do skrivališča, tam izvedemo čakanje in se po isti poti vrnemo nazaj na izhodišče, da ne splašimo rib.

Tehnika lova s čakanjem omogoča ulov zobatca, ki sodi med najbolj previdne in plahe ribje vrste, ki lovcu ne dovoljujejo približevanja. Taktika lova s čakanjem je razkrila usodno zobatčevo slabost in ta je potreba po teritorialnem nadzoru. Zobatci se torej lovcu na čakanje približajo sami. Za uspešen lov je potrebno upoštevati številne dejavnike ter poznati določene skrivnosti, ki jih najizkušenejši lovci na to ribjo vrsto razkrijejo le redko.

Prvi v nizu številnih potrebnih dejavnikov je poznavanje lokacij, še bolj pa globin, na katerih se zadržuje zobatec. Kot pravilo velja, da se zobatec zadržuje v bližini jat manjših rib, s katerimi se prehranjuje. Pogostejši je na področjih s šibkim do zmernim tokom, kar je eden od razlogov za relativno pogostost te ribe ob rtih. Izkušeni lovci bodo morebitno prisotnost zobatca prepoznali že iz obnašanja jat ušat in črnikov, ki se ob prisotnosti plenilcev tesno

zbijejo v kroglji podobno formacijo. Zares dobre lokacije za zobatce, take z ustreznimi zakloni na pravi globini, sodijo med najbolj varovane skrivnosti podvodnih lovcev

Ključni dejavnik, ki vpliva na zobatčevo pojavljanje, pa je temperatura vode. Praviloma se giblje in lovi nad termoklino.<sup>14</sup> Globina in izrazitost termokline je odvisna predvsem od meteoroloških pogojev in letnega časa. Tako je v pomladanskem času, ko se morje šele segreva, zobatca moč najti tudi precej plitko, pozno poleti in jeseni, ko se termoklina pomika vse globlje, njena izrazitost pa se manjša, pa se tudi zobatec umika v globino. Na primerni lokaciji in ustrezni globini, tako obstaja velika verjetnost, da bo lovec, po nekaj deset sekundah, na meji vidljivosti zagledal jato zobatcev, ki si ga previdno ogleduje. Običajno se jata ustavi na razdalji, ki je precej večja od tiste, ki omogoča zanesljiv strel.

Da bi se zobatec dovolj približal lovcu, morajo biti izpolnjeni številni pomembni dejavniki. Prvi je čim tišja izvedba potopa, pri čemer v zadnji fazi ne smemo plavati, pač pa nepremično padamo proti dnu. Morda najpomembnejši je ustrezni zaklon, ki zobatcu ne omogoča takojšnjega prepoznavanja lovca. Najboljše pozicije so tiste, ki lovca zakrivajo z več strani, riba pa vidi le majhen del lovčevega telesa. Potrebno je upoštevati tudi smer morskega toka. Zobatec se namreč praviloma giblje proti toku, ker se v primeru nevarnosti tako laže in hitreje umakne. Praviloma se torej koncentriramo na tiste primerke, ki se nam približujejo iz smeri, ki je nasprotna toku, saj bodo prav ti prišli najbliže. Ko čakamo, da se pojavi jata zobatcev, moramo biti povsem neslišni. Neprevidno premikanje, izpuščanje zračnih mehurčkov in premeščanje, bo zobatce že na veliki razdalji opozarjalo na pretečo nevarnost. Tipičen scenarij približevanja zobatcev poteka v več fazah in lahko traja precej časa, zato sodi lov na to ribjo vrsto med nevarnejše taktike podvodnega lova. Ko se torej na meji vidljivosti pojavi jata zobatcev, se bo ob lovčevem ustreznem zaklonu pričela previdno približevati. Običajno se bo kmalu obrnila, nekoliko odmaknila ter ponovno pričela s približevanjem. Ta postopek se ponovi večkrat, zobatci bodo običajno prišli najbliže v drugem ali tretjem krogu. Prav ta način počasnega približevanja je bil usoden za številne lovce, ki so pozabili na čas, prebit na dnu in tako precenili svoje sposobnosti zadrževanja diha. Čeprav se zobatec lovcu izjemoma tudi zelo približa, je običajno potrebno streljati na precejšnje razdalje. Zelo pogosti pa so tudi dnevi, ko se zobatci, kljub izpolnjenim vsem dejavnikom, preprosto nočejo dovolj približati ali pa jih sploh ni moč najti. Če pa se riba vendarle dovolj približa lovcu, je trenutek za strel,

---

<sup>14</sup> Termoklina ločuje segrete in manj goste plasti površinske vode od globlje vode, kjer se ohranijo zimske temperature..

pri tej vrsti, izjemno kratek - tik preden se zobatec obrne in odplava. Če strel ni bil dovolj natančen, se zobatec zaradi mehkega tkiva in velike agresivnosti, lahko hitro strga s puščice.

Zobatec je v Jadranu sicer dobro zastopana ribja vrsta in solidno pripravljeni lovec, ki se lahko potopi 20 ali 25 metrov, ga bo z nekaj vztrajnosti, na primernem terenu, skoraj zagotovo tudi videl. Kljub temu pa je število ulovljenih primerkov, posebej večjih, relativno majhno. Najbolj izkušeni lovci na zobatce, pa ob znanih taktičnih prijemih, poznajo še vrsto skrivnosti, ki jih neradi delijo z drugimi. Te bo potrebno samostojno odkrivati v številnih potopih in opazovanju ene najbolj impresivnih rib Jadrana (Novak, 2009).

### **9.3. LOV GOFA**

#### **9.3.1. Opis gofa in njegove značilnosti**

Gof -*Seriola dumerili* je morska riba iz družine trnoboki - Carangidae. Gof je ena najbolj agresivnih rib Jadrana. Je tako imenovana pelagična riba, ker je neprestano v gibanju. Ima podolgovato, vretenasto, močno telo, ki nakazuje odličnega plavalca. Gornji del je sivo-srebrnkaste ali modro-srebrnkaste barve, boki in trebuh pa so srebrne barve. Gof v povprečju zraste do 1,5 metra in doseže težo do 55 kg. Manjši gofi se zadržujejo v večjih jatah, gofi srednje velikosti pa se nahajajo v manjših jatah. Tisti večji primerki pa so običajno samotarji in lovijo na določenem teritoriju. Starejši, izkušeni gofi, so zelo plašni in posledično težje ulovljivi. V Jadranu so v povprečju gofi težki okoli 2 kilograma in jih imenujemo faluni. Na Hrvaškem je potrebno paziti na velikost gofa. Minimalna lovna velikost je 45 centimetrov, kar v teži pomeni 1,5 – 3 kilograme.

Običajno se gofi nahajajo na zunanjih plitvinah, strmo se spuščajočih rtih, redkeje pa sredi morja. Zadržujejo se na globinah med 20 in 70 metrov, najdemo pa jih tudi do 360 metrov globoko. V toplem delu leta prihajajo tudi bliže k obali. Je izrazita roparica, ki se hrani z manjšimi ribami in glavonožci. Na področju, kjer lovijo, je običajno veliko manjših rib. Le-te so zbrane v zgoščeno jato. S strani, kjer jih lovijo gofi, ima jata precej oster rob (drži primerno razdaljo od gofov ali kakšne druge roparice).

Gof je pogosta riba Sredozemlja z vsemi morji, razširjen pa je tudi v Atlantskem oceanu in ob obalah Indije. Meso gofa je belo, mehko in izjemno okusno. Po kvaliteti ga uvrščajo med

najboljše ribe in ga primerjajo z zobatcem. Največ ga pripravljajo pečenega na žaru (Gof, 2009).

### 9.3.2. Priporočljiv način lova gofa

Kot večino rib roparic tudi gofa lovimo tako, da ga zvabimo k sebi, tako da mu vzbudimo radovednost. Lovimo ga lahko s taktiko čakanja v modrem (blue water hunting) ali pa s čakanjem na kakšni skali, na dnu, nekje v globini deset do dvajset metrov. Pri lovu na gofa ni potrebno, da smo popolnoma skriti. Priporočljivo je biti viden, saj je gof razmeroma velika, izredno agresivna riba in v vodi (Jadrano) skoraj nima sovražnika. Gof se ne prestraši velikosti, je pa občutljiv na vibracije. Gof na podlagi vibracij v okolici oceni nevarnost, ki mu preti, zato je potrebno pod vodo delovati mirno in po možnosti brez gibanja nog in hitrih gibov glave in rok. Velikokrat se lovcu približa že v fazi padanja. Takrat je potrebno ostati miren in mu pustiti, da pride bliže na domet puške. Včasih pride celo od zgoraj, ko skriti čakamo zobatce, zato je priporočljivo, da preden začnemo plavati na površino, pogledamo okrog, če je v bližini kakšen gof (Furman, 2009).

V položaju, ko čakamo na ribo, lahko z zvoki, ki jih ustvarimo z grlom ali z rahlim tolčenjem s kamnom ob kamen, privabimo gofa. Ta nenavaden zvok ga vznemiri, zato pride pogledat, kaj se dogaja in tako pride na domet puške. Za lov velikih gofov, potrebujemo puško z velikim dometom in vretenom, saj nam le tako orožje omogoča uplenitev take ribe.

Ustreliti ga moramo zelo natančno. Ne smemo meriti direktno v hrbtenico, saj puščica ne bo prebila ribe. Posledično bo imela riba veliko možnosti, da pobegne. Zadeti ga je potrebno na gornjem ali na spodnjem delu trupa. Če pride čelno na nas, ga je najbolje, brez premisleka, ustreliti v glavo. Takšen strel je še najbolj zanesljiv. Seveda je potrebno paziti, da ga ustrelimo nad gornjo čeljustjo in, da se puščica zarije čim bolj v trup (Furman, 2009).

Ko ga ustrelimo, bo sprva malo presenečen, nato pa bo pričel bežati. Vrvico je potrebno držati rahlo napeto in jo popuščati. Običajno, ko čuti odpor, ne beži naravnost v eno smer, temveč prične krožiti pod nami. Kmalu se bo utrudil in takrat je čas, da ga povlečemo na površje ali gremo po njega. Primemo ga za spodnji del škrg in z njim priplavamo na površje. Paziti moramo, da ga držimo čvrsto za spodnji del škrg in mu z nožem zadamo smrtni vbod v glavo,

KERMAVT, Uroš. Podvodni ribolov: tehnike povodnega ribolova in psihofizična priprava med oči. Držanje za puščico ali vrvico ni priporočljivo, saj lahko z repom še udari in se izmuzne (Furman, 2009).

Gofa v Dalmaciji lahko srečamo skoraj povsod. Prihaja tudi čisto k obali. Za podvodne lovce je dosegljiv v toplem delu leta, od junija pa vse do novembra. Za lov na večje primerke, pet in več kilogramov, moramo biti pravilno opremljeni s puško velikega dometa in vretenom, ki jo lahko zatakemo na bojo. Drugače nima pomena, da streljamo nanj.

## **9.4. LOV KIRNJE**

### **9.4.1. Opis kirnje in njene lastnosti**

Kirnja-*Epinephelus marginatus* je morska riba iz družine zobčastih ostrižev. Prav tako kot nekateri ostali zobčasti ostriži je tudi kirnja hermafrodit. Mlajše ribe so namreč samice, v starosti pa spremenijo spol in postanejo samci. Kirnje se drstijo v poletnih mesecih.

Kirnja je velika riba roparica, katere glavna hrana so manjše ribe, raki in hobotnice, ki jih lovi iz zasede. Ta samotarska riba živi na kamnitih tleh obalnega morja, kjer se skriva v razpokah med kamenjem. Mlajši primerki živijo v globinah do 60 metrov, starejše pa je moč najti tudi do 300 metrov globine. Značilen za to ribo je njen čokat, kratek in nabit trup, na katerem se od hrbta proti trebuhu prelivajo barve, od temno rjave do rumenkasto zlate. Predvsem pa je za to ribo značilna velika glava z ogromnim gobcem. Na škržnem poklopcu ima tri bodice. Hrbtna plavut je dolga in na prvem delu bodičasta, rep pa je okroglo zaključen.

V Jadranu je to ena izmed največjih rib, saj zraste do 150 centimetrov in tehta tudi do 60 kilogramov. Povprečne mere so nekoliko manjše in se gibljejo od 50 do 100 centimetrov, teža pa med 3 in 10 kilogrami. Kirnja je okusna riba in je kot taka, izredno priljubljena tarča za podvodni ribolov (Kirnja, 2009).

### **9.4.2. Priporočljiv način lova kirnje**

Kirnja je dolgo veljala in še velja za trofejo podvodnega lovca. Kirnja se običajno skriva v luknjah skal, zato jo redko vidimo prosto plavati v morskih globinah. Lov na kirnjo terjata natančno in naporno preiskovanje terena. Pri pregledu je potrebno pogledati praktično v vsako

luknjo in jo tudi dobro osvetliti s svetilko (Furman, 2009). Če kirnjo najdemo v njenem domovanju, ima tam dva prostora. Eden je običajno prostrana, večja luknja, kamor zbeži, če jo kdo zaloti na sončenju ali na paši, drugi pa je prostor, kamor se skrije, kadar je v nevarnosti. Ko je v nevarnosti, se običajno dobesedno zavleče preko kakšne ozke špranje in jo je zelo težko najti. Da bi jo tam našli, se izkušeni lovci zavlečejo v odprtine, včasih tako globoko, da mu mora partner pomagati pri izhodu. Takšno pregledovanje terena je izjemno nevarno.

Praviloma ima kirnja stalno domovanje in se od njega veliko ne oddaljuje. Velikokrat se zgodi, da kirnjo opazimo pred votlino, potem pa kar naenkrat izgine. Takrat je potrebno pregledati vse primerne in neprimerne skale, odprtine, špranjice ... in tako najti prostor, ki je prostoren in je kirnjino skrivališče.

Kadar jo zagledamo zunaj in se ne prestraši, običajno zaplava v svojo prostrano, večjo luknjo. Tam se obrne in v senci na vhodu čaka, opazuje, kaj se dogaja. To je priložnost, da jo dobimo na enostavnejši način, brez zapletov pri iskanju. Vendar moramo paziti, kako se približamo odprtini. Ne smemo se nanjo direktno potopiti, saj bi nas prehitro opazila, začutila in se skrila v drug prostor – skrivališče, kjer bi jo s težavo našli. Najbolje, da se potopimo nekam drugam, proč od odprtine in se nato pritihotapimo do odprtine, iz katere predvidevamo, da nas gleda kirnja. Takoj, ko jo zagledamo, je potrebno nanjo streljati. Zato je potrebno imeti puško pripravljeno na strel. Ko jo ustrelimo, jo je potrebno čim prej pritrditi, onemogočiti, da pobegne v drug prostor – skrivališče. To naredimo tako, da vrvico, ki povezuje puščico s puško, zavežemo okoli skale. Če je možno, to storimo takoj, še v istem potopu. Včasih je zgolj poteg za vrv dovolj, da jo potegnemo iz domovanja in jo tako z lahkoto spravimo na površje. Vendar to le redko uspe (Furman, 2009).

Običajno je to šele začetek lova, saj je kirnjo najteže spraviti iz luknje in nato na površje. Kirnja se običajno stisne v kakšen kot, špranjo, kjer z raztegovanjem škržnih zaklopk blokira svoje telo in povzroča lovcu težave pri vlečenju iz luknje. Pomembno pravilo pri izvleku kirnje je, da mora biti glava vedno obrnjena v smer izhoda iz luknje, da jo bomo tako lažje izvlekli. Vsak drug položaj je lahko brezizhoden, ker se tudi mrtva kirnja s škrkami in bodicami zatika v stene skrivališča. Najbolj pomembno pravilo za varnost lovca pa je, da se kirnje ne sme z roko vleči za škrge. Zakaj? Kirnja ima škrge, ki imajo na koncu kaveljce in če bi mednje vtaknili prste, bi kaveljci preprečili, da bi dobili roko ven. V primeru, da se pri

prijemu za škrge kirnja ne izvleče iz luknje, se lahko utopimo ali pa si s sunkovitim potegom roke prste razmesarimo (Furman, 2009).

### **9.4.3. Kako izvleči kirnjo iz luknje?**

Z »ubijačem«, to je puščica s konico brez krilc, jo usmrtime. S puščico brez krilc jo zadenemo v predel glave, kjer ima možgane. »Ubijač« omogoča večkratno ponovitev strela, saj se puščico z lahkoto izvleče iz ribe. Ko jo usmrtime, popustijo mišice, s katerimi širi škržne zaklopke. Tako jo lažje izvlečemo iz luknje.

Puščico, s katero smo jo zadeli, učvrstimo, tako da riba ne pobegne globlje v skrivališče in jo s pripomočkom »napenjalcem«, stalno držimo napeto, v smeri, kamor jo nameravamo izvleči. Ker kirnja ne more stalno držati škržne zaklopke pod mišično napetostjo, včasih popusti in takrat se malo premakne proti izhodu. Da jo na takšen način izvlečemo, lahko traja zelo dolgo, celo več dni. Običajno pa je potrebna kombinacija enega in drugega načina. Ob vlečenju kirnje iz luknje se uporabljajo še različni pripomočki, kot so kavljji in drugi dolgi predmeti (celo veslo), s katerimi jo želimo dodatno pritrditi ali obrniti v želeno smer. Pri tem je potrebna velika iznajdljivost in vztrajnost.

Velikokrat pa kirnje ne dobimo pred njenim domovanjem. Takrat je potrebno najti odprtino s pogledom v njeno skrivališče. Če jo najdemo, moramo dobro premisliti, ali bomo streljali ali ne. Običajno je v takšnem primeru izvlečenje ribe še težje. Povezano je z razbijanjem skale ali s povečevanjem odprtine s sekačem in kladivom. To je vprašljivo početje, saj bomo tako uničili domovanje kirnje. Pravijo namreč, da v isto luknjo, če je dovolj dobra, pride nova kirnja, običajno enako velika. V zgoraj opisanem primeru, ko kirnje ne najdemo pred vhodom, ampak v skrivališču, se vračamo na isto mesto, kjer smo jo opazili. Na to mesto prihajamo previdno, kirnjo skušamo opaziti preden ona opazi nas, tako da je ne prestrašimo in jo tako dobimo v njeni prostrani luknji (Furman, 2009).

Na večjih globinah, nad 35 metrov, se kirnje nahajajo tudi ob skalah in nimajo tipičnih domovanj, opisanih zgoraj. Na tej globini se lovijo z daljšo puško z vretenom za vrv, s 50 in več metrov vrvi, povezane na puščico. Kirnjo ustrelimo, odplavamo na površino in jo s pomočjo vretena potegnemo na površino. V kolikor se riba zatakne, se ponovno potopimo, jo odpnemo in šele nato potegnemo na površje. V oceanih velikokrat kirnje plavajo kar pod

KERMAVT, Uroš. Podvodni ribolov: tehnike povodnega ribolova in psihofizična priprava

površjem, ob kakšnih plitvinah, potopljenih ladjah ali platojih črpališč nafte. Te so še večje (300 kg in več). Za te je potrebno imeti le dobro puško in moč, da jo dobimo iz vode.

Kakor se vidi iz opisa trofejnih rib in načinov, kako se jih lovi, morata biti psihološka in telesna pripravljenost lovca na zelo visoki ravni. Tak lov pa je, za nepripravljenega lovca, lahko smrtno nevaren.



## 10. TELESNA IN PSIHIČNA PRIPRAVA PODVODNEGA LOVCA

Preden se spustimo v podrobnejšo predstavitev telesne in psihične priprave podvodnega lovca, bi rad poudaril, da je najboljši trening podvodnega lova, podvodni ribolov sam!

Potapljanje na vdih temelji na treh elementih: sproščanju, tehniki dihanja in telesni pripravi. Lovca, ki želi biti dobro pripravljen, mora skozi celo leto graditi in vzdrževati vse tri elemente. Telo na ta način pripravimo na obdobje lova in zato takrat lažje premagujemo napore. Problem nastane, ko se podvodni lovec ukvarja z ribolovom samo v določenem delu leta, od pozne pomladi do jeseni. V zimskem času tak lovec ponavadi telo zanemari. Zgolj občasni odhodi v telovadnico in tek (1 krat na teden), nikakor ne zadostujejo za vzdrževanje telesne pripravljenosti za napore pri lovu.

Rešitev je celoletni trening, ki mora biti izveden tako, da smo v trenutku, ko gremo loviti, pripravljeni in sposobni loviti v pogojih, ki jih zahteva način ribolova, za katerega se odločimo. Dele treninga lahko izvedemo v telovadnici, bazenu in na prostem. Taki treningi so zelo dobra osnova za kasnejši ribolov na morju (Šerić, 2004). Z vadbo namreč skušamo vplivati na izboljšanje delovanja nekaterih funkcionalnih sistemov (srčno-žilni, dihalni), na razvoj gibalnih sposobnosti (gibljivost, moč) ter na stabilnost psihe (Pistotnik, 2002).

Z vadbo potapljanja na vdih razvijamo notranji občutek, ki nam sporoči, kdaj prekiniti potop (Šerić, 2004). Prav tako takšen način vadbe lovcu omogoča, da racionalneje porablja kisik in se prilagaja nižjemu pritisku kisika v krvi ter višji koncentraciji ogljikovega dioksida v tkivih. To dosežemo tako, da z vadbo izboljšamo dva pomembna dejavnika: anaerobno laktocidno sposobnost (za tvorbo mlečne kisline) in aerobno moč ( $VO_{2max}$  – koeficient maksimalne porabe kisika predstavlja maksimalno količino  $O_2$  (kisika), ki se lahko izloči iz krvi za uporabo v tkivih) (Tovaglieri, 2006). Športnik, ki ima dobro  $VO_{2max}$ , ima ugodne dispozicije za trening zadrževanja diha: visoko število rdečih krvničk, visoko vrednost hemoglobina, nizek srčni utrip, veliko življenjsko moč, kar je vse posledica aerobne vadbe. Napredek v  $VO_{2max}$  vzdržljivostim športnikom pomaga odganjati utrujenost, omogoča več intenzivnega treninga in s tem zvišanje laktocidne sposobnosti. Ta nam pomaga, da lahko bolje prenašamo visoke vrednosti mlečne kisline, ki nastane v organizmu zaradi pomanjkanja kisika (Tovaglieri, 2006).

Letna priprava podvodnega lovca je na splošno razdeljena na osnovno in specifično pripravo. Osnovna priprava se izvede v času, ko ne lovimo in se začnemo pripravljati na novo sezono. Izvajamo jo v prvih treh ali štirih mesecih letnega cikla. Ta naj obsega vadbo moči v telovadnici, plavanje v bazenu in vadbo v naravi (hoja, tek, kolesarjenje ...). Vaje za moč najuspešneje izvajamo v fitnessu, saj se tu lahko osredotočimo na vsako mišično skupino posebej. Na ta način vzdržujemo mišično napetost, ki pride prav, ko se prvič podamo na več urno plavanje in lovljenje. Vadba za moč, če je pravilno izvedena in izbrana, je vsekakor dobra osnova za telesno in psihološko pripravo lovca.

Z vadbo moči krepimo mišice celotnega telesa. Vaje za razvijanje moči nog so potrebne za vzdržljivost nog pri večurnem plavanju. Pri vadbi se osredotočimo na štiriglave in dvoglave stegenske mišice, zadnjične mišice, mišice meč, golenične mišice. Vadba moči za trup in roke pa je potrebna zaradi napenjanja puške, vleke telesa nad morskim dnom in zaradi nošenja uteži na hrbtu ter v pasu. Tu smo osredotočeni na trebušne, hrbtne, prsne mišice in troglave in dvoglave nadlahtne mišice.

Na trening plavanja se pripravimo tako, da izvedemo začetno testiranje plavalnih sposobnosti (npr. Cooperjev test 12 minutnega plavanja) in glede na pripravljenost prilagodimo tri mesečni program plavanja. Program temelji na aerobnem območju srčnega utripa, z največjim učinkom na srčno-žilni sistem. Pri taki vadbi se poveča utripni<sup>15</sup> in minutni volumen<sup>16</sup> srca ter gostota kapilarne mreže. S tem se poveča preskrba telesa s kisikom med naporom (Kapus, 2002). V zadnjem delu osnovne plavalne priprave izvajamo trening plavanja, kjer vdihnemo na vsak 5. do 9. zaveslaj. Tako pripravljamo telo na pomanjkanje kisika v telesu in na specifičen trening zadrževanja diha v gibanju (plavanje, hoja, tek ...).

Trening v naravi naj temelji na aerobnih aktivnostih, ki izboljšajo sposobnost za transport in sprejem kisika v srčno-žilnem in dihalnem sistemu. Take aktivnosti so: tek, hoja v gore, tek na smučeh, kolesarjenje ... Tak način pridobivanja telesne pripravljenosti je potreben tudi

---

<sup>15</sup> Utripni volumen srca je razlika med končnim diastoličnim volumnom (volumen, ko je srce sproščeno) in končnim sistoličnim volumnom (volumen, ko je srce skrčeno) (Minutni volumen srca in telesna aktivnost, 2009).

<sup>16</sup> Minutni volumen srca predstavlja količino krvi, ki jo vsak srčni prekat izčrpa v eni minuti (litri na minuto). Matematično ga izračunamo tako, da pomnožimo frekvenco srčnih kontrakcij / utripov (FK) z utripnim volumnom (UV), t.j. volumnom krvi, ki ga srce iztisne med eno kontrakcijo iz enega prekata (Minutni volumen srca in telesna aktivnost, 2009).

zato, da prekinemo monotonost vadbe v zaprtih prostorih. Izvajamo ga v toplejših dneh, ko telo ne izpostavljam nepotrebnim škodljivim zunanjim vplivom ali primerno oblečeni v težjih vremenskih pogojih.

Pred in po vsakem treningu izvedemo raztezne vaje. Z razteznimi gimnastičnimi vajami skušamo vplivati na povečanje gibljivosti ramenskega obroča in nog v vseh sklepih, da se bodo lahko gibi izvajali z maksimalnim obsegom, brez zaviralnih vplivov antagonističnih mišičnih skupin. Tako bomo poskrbeli, da bo energijska poraba čim bolj racionalna (Pistotnik, 2002).

Po dobri osnovni pripravi se izvede specifični trening, ki omogoča napredek pri podvodnem ribolovu. Specifična vadba je sestavljena iz vadbe v bazenu (in sicer iz statičnega in dinamičnega treninga ob zadrževanju diha), vadbe na prostem (zadrževanje diha med hojo in tekom), vadbe na morju (potapljanje - prelom in vertikalni potop, plavanje po površini, nadihavanje, plavanje pod vodo, prilagajanje globini ...), trening simuliranega lova (trening tehnik podvodnega lova brez puške, umerjanje puške ...), podvodni ribolov (različne tehnike)) in gledanje filmov, branje literature ter pogovori s kolegi o podvodnem ribolovu.

V bazenu izvajamo vadbo zadrževanja diha. Za zadrževanje diha v bazenu, ob dinamični vadbi, je pomembna podobnost s podvodnim ribolovom. To omogoči, da se pripravimo na različne situacije, ki se lahko pripetijo pod morsko gladino. Naloge, s katerimi se lahko na te situacije pripravimo, so predvsem plazenje po dnu bazena, prelom pri potopu in vertikalni potop, izenačevanje pritiska v globljem delu bazena, pa tudi poizkusi neslišnega plavanja.

V nadaljevanju podajam nekaj napotkov za izvajanje dinamičnih nalog z zadrževanjem diha v bazenu:

- Če je le mogoče, se naloge zadrževanja diha v gibanju izvajajo brez zaščitne obleke, v bazenu, ki ima primerno temperaturo vode. Direktni stik z vodo namreč omogoča boljše občutenje telesa in posledično, učinkovitejšo tehniko plavanja.
- Preden se prične z glavnim delom treninga, se izvedejo 3 do 4 naloge zadrževanja diha v gibanju za ogrevanje. Tako se telo postopno prilagaja na zadrževanje diha, uvodne naloge zadrževanja diha v gibanju pa lahko služijo

tudi pridobivanju občutka za hitrost plavanja, če se bodo v glavnem delu vadbe izvajale naloge, pri katerih je potrebno natančno upoštevati čas plavanja pod vodo.

- Trening se lahko izvaja s plavutmi ali brez njih, vendar je potrebno upoštevati razlike v časih in razdalji, ki pri tem nastanejo, saj je plavanje s plavutmi mnogo hitrejše in učinkovitejše. Če je potrebno, se lahko uporablja tudi potapljaški pas z utežmi, da se doseže nevtralno plovnost po polnem vdihu.
- Potrebno je nadzirati hitrost plavanja s plavutmi (ali plavanja brez njih), še posebej proti koncu daljše naloge zadrževanja diha v gibanju, ko se nezavedno pospeši ritem dela z nogami.
- Kadar se na enem treningu izvaja tako zadrževanje diha v mirovanju, kot naloge zadrževanja diha v gibanju, se izvede dinamično zmeraj po statični. Tako je pred statično nalogo zadrževanja diha telo še umirjeno, kar je glavni pogoj za uspešno izvedbo le-te.
- Ni priporočljivo izvajati večjega števila ponovitev, kot je navedeno v tabelah. Za povečanje obremenitve je bolj priporočljivo povečati dolžino zadrževanja diha ali skrajšati intervale počitka (dihalne priprave).
- V posameznem treningu, ki naj traja uro, do uro in pol, se v glavnem delu priporoča uporaba največ treh različnih nalog, odvisno od pripravljenosti potapljača in od zahtevnosti posamezne naloge.
- Med plavanjem pod vodo se je potrebno čim bolj umiriti in plavati s čim bolj pravilno tehniko.
- Trening zadrževanja diha v gibanju se vedno izvaja pod budnim očesom partnerja. (Pelizzari in Tovaglieri, 2004)

Vaje statičnega zadrževanja diha izvajamo v kombinaciji z vajami dinamičnega zadrževanja diha. S takšnim treningom se poleg navajanja telesa na pomanjkanje kisika, vadi tudi učinkovito sproščanje med potopom. V nadaljevanju podajam nekaj napotkov za izvajanje vaj statičnega zadrževanja diha v bazenu:

- statičnega zadrževanja diha nikoli ne izvaja brez nadzora partnerja.
- Pred statičnim zadrževanjem diha se ne izvaja aerobnega ogrevanja (plavanje, tek).

- Če je možno, se v bazenu uporablja potapljaška obleka. Občutek mraza namreč zmanjša učinkovitost zadrževanja diha in naredi vadbo neprijetno.
- Trening zadrževanja diha v mirovanju je priporočljivo izvajati trikrat tedensko, pri tem pa je v trening vključena le ena naloga za podaljšanje zadrževanja diha.
- Kakršenkoli položaj se zavzame, vedno se morajo sprostiti vse mišice.
- Pred izvajanjem posameznih nalog se je potrebno dobro umiriti z enakomernim in počasnim dihanjem. Za umirjanje se lahko uporabi tudi vizualizacija naravnega okolja, ki pomirja, ali pa postopek pranayame, ki se že dobro obvlada.
- Preden se prične s posamezno nalogo, se izvede dva ali tri submaksimalna zadrževanja diha, da se telo postopoma privadi na zadrževanje diha.
- Trening zadrževanja diha se izvaja vsaj dve do tri ure po obroku. Pred treningom se ne sme piti kofeinskih napitkov, ker povišajo srčni utrip in krvni pritisk ter zmanjšajo občutek sproščenosti (Pelizzari in Tovaglieri, 2004).

Zadrževanje diha pod obremenitvijo lahko vadimo tudi med hojo in med tekom. To izvedemo tako, da enostavno zadržujemo diha, med tem ko opravljamo določene naloge, oziroma aktivnost. Tega ne delamo ob največji obremenitvi.

Skozi celo leto je pomembno, da poleg telesne pripravljenosti, izboljšujemo tudi psiho. Psihično stanje izboljšujemo z različnimi metodami raztezanja in dihanja (joga, meditacija, pranajama, avtogeni trening ...). Pomembno je, da se pri metodi poglobimo vase in znamo prisluhniti telesu, šele tako lahko delujemo v smeri pozitivnih sprememb. Takšen način vadbe pomaga pri lovu, tako smo med lovom skoncentrirani in smo se zmožni v hitrem času umiriti. Idealno je, če te vaje ponavljamo vsak dan, in sicer zvečer in zjutraj.

Trening naj temelji na predstavljanju - vizualizaciji potopa in različnih situacij, ki jih lahko pričakujemo pri ribolovu. To lahko izvedemo v postelji, v bazenu ali v naravi. Na ta način smo bolj pripravljeni in uspešnejši pri lovu.

## **11. SPECIFIČNA PRIPRAVA NA GLOBINSKI LOV**

### **11.1. POMEN DOBRE TELESNE IN PSIHIČNE PRIPRAVE**

Le podvodni lovec, ki mu podvodni ribolov predstavlja velik del življenja, je pripravljen zanj storiti toliko, da bo sposoben dokaj varno loviti v globini. Napor, ki ga doživlja ob takem lovu, je zelo velik, zato mora biti zelo dobro pripravljen in aktiven skozi celo leto. Vedeti mora, kako se riba obnaša, kakšen napor na telo predstavlja tak način lova, kako se je potrebno prehranjevati v času ribolova, kako se je potrebno pripraviti za ribolov, kakšne nevarnosti pretijo na lovu v takih globinah.

Lovec, ki lovi na teh globinah in v takih pogojih, mora to vedeti zaradi varnosti in seveda zaradi uspešnosti pri lovu. Pri podvodnem ribolovu se napake drago plačajo, lahko tudi s smrtjo. Lov v takih pogojih je najnevarnejši in je prav zato pri njem poznavanje vseh podrobnosti tega športa tako zelo pomembno. Praviloma je za tak način lova potrebna večletna praksa. Lovljenje skozi celo leto zelo pomaga pri navajanju telesa na globino. Zato je tistim, ki živijo na morju, s tem delo olajšano in so zato ponavadi boljši.

Za lovca je priporočljivo, da se v času, ko ne lovi, pripravlja na lov. V tem času ohranja pripravljenost, oziroma se pripravlja na vrh sezone, ki poteka od julija do novembra. Vrh sezone, oziroma telesne in psihične pripravljenosti, je seveda odvisen predvsem od odprte sezone lova rib. Zobotca je namreč prepovedano loviti od sredine aprila do sredine junija, kirnjo pa od začetka julija do konca avgusta. Poleg lovopusta pa je lov odvisen tudi od izkoriščanja letnega dopusta, ki se ga ponavadi izkoristi v tem obdobju.

V nadaljevanju sledi primer letne priprave lovca, ki ribolovu posveča veliko svojega časa in je za svojo telesno in psihično pripravljenost pripravljen storiti veliko.

## 11.2. SPLOŠNI NAČRT LETNE PRIPRAVE

Tabela 1: Načrt letne priprave lovca v globinah po mesecih

JANUAR	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠ
FEBRUAR	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA
MAREC	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA VADBA ZA ZADRŽEVANJE DIHA MED HOJO STATIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU
APRIL	VADBA MOČI DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA POTAPLANJE V MORJU
MAJ	VADBA MOČI DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV DO 15 METROV GLOBINE
JUNIJ	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA TEK PODVODNI RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE

JULIJ	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV
AVGUST	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV
SEPTEMBER	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV
OKTOBER	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV
NOVEMBER	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVODNI RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE
DECEMBER	PODVODNI RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE



### 11.3. NAČRT PRIPRAVE PO MESECIH

#### Januar

JANUAR	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA DIHALNE VAJE
--------	---

Na začetku se ukvarjamo s pripravo celotnega telesa. Bodimo pozorni, da začnemo postopoma! V tem obdobju sta najbolj pomembni vadba za moč in plavanje v bazenu.

#### VADBA MOČI

Čvrstost in prožnost vseh mišičnih skupin je bistvena pri globljih potopih, ko so vsa telesna tkiva izpostavljena visokemu zunanemu pritisku. Prav tako potrebujemo mišice tudi za plavanje, nošenje svinčenih uteži, napenjanje puške ... Pri vadbi za moč se osredotočimo na kar največ mišic, ligamentov, vezivnih tkiv in sklepov, da se prilagodijo na povečano obremenitev, ki bo sledila v naslednjih mesecih. Izvajamo krožni trening za splošno moč celega telesa. Osredotočimo se na pravilno izvajanje vaj in poskrbimo, da nam je pri vadbi prijetno in nismo preveč utrujeni (Mrak, 2009).

Parametri treninga (Mrak, 2009)	
Trajanje	4 tedne
Procent obremenitve	50% - 60%
Število postaj	4 - 9 postaj
Število krogov	2 - 4 krogov
Frekvenca izvajanja	povezana / kontinuirana
Število treningov na teden	3 treningi

#### PLAVANJE V BAZENU

V bazenu vadimo trikrat na teden po 60 minut. Na začetku treninga ponovimo vse štiri plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno in delfin), s tem vplivamo na izboljšanje koordinacije

plavalnih gibov. To izvajamo 20 minut, nato se osredotočimo na 10 minutno plavanje samo z nogami ali rokami s pomočjo plavalnih pripomočkov. Zadnjih 20 minut neprekinjeno plavamo z vmesnimi odmori. Vadimo glede na svoje zmožnosti. Primer neprekinjenega plavanja: 4 krat 5 minut neprekinjenega plavanja z 1 minutnim odmorom. Na koncu treninga se razplavamo in umirimo telo.

V tem obdobju moramo biti poleg vadbe za moč in plavanja pozorni na raztezne vaje, ki jih izvajamo vsak dan pred in po treningu. Pri raztezanju ne pretiravamo in se med tem počutimo udobno, tako da ne pride do poškodb.

### VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA

Pri vsakodnevnem raztezanju se dodatno posvetimo prsnemu košu. Elastičnost prsnega koša je bistvenega pomena za zadrževanje diha pod vodo ter za pravilno dihanje. Dobra mobilnost prsnega koša je zelo pomembna za gibanje trebušne prepone med vdihom in izdihom. Prav tako, povečana elastičnost, zmanjša rezidualni pljučni volumen<sup>17</sup>, s tem pa se poveča pljučna kapaciteta. Poleg tega je elastičnost prsnega koša bistvena pri globinskem potopu, kjer se pod vplivom velikega pritiska krči in bi lahko, ob pomanjkanju elastičnosti, prišlo do poškodb (Pelizzari in Tovaglieri, 2004).

Vaje za povečanje elastičnosti prsnega koša se izvaja skozi celo leto in sicer vsak dan, tako da postanejo naš ritual. Temeljijo naj na eni izmed tehnik joge (sam sem se odločil za pranajamo) in pravilnem dihanju. Bodimo pozorni, da se po popolnem vdihu postavimo v položaj, ki razteza prsni koš. Zaročimo gor ali dol, kar omogoča učinkovito raztezanje prsnega koša. Takšen položaj se zadrži nekaj sekund, nato se počasi izdihne ter sprostijo vse mišice (Kamenič, 2003).

### DIHALNE VAJE

Vsak dan po vadbi za povečanje elastičnosti prsnega koša izvajamo dihalne vaje. Za izvajanje dihalnih vaj imamo na voljo pestro paleto različnih metod oziroma tehnik joge.<sup>18</sup> V

---

<sup>17</sup> Rezidualni pljučni volumen je količina zraka, ki po popolnem izdihu ostane v pljučih

<sup>18</sup> Joga je družina starodavnih hindujskih duhovnih vaj, pri kateri z dihalnimi vajami dosežemo telesno in duševno uravnoveženost. Beseda joga pa je krovno ime za številne podzvrsti duhovnih tehnik. (Joga, 2009)

nadaljevanju predstavljam primer tehnike dihalnih vaj, ki mi najbolj ustreza. Ta tehnika se imenuje pranajama.

## **Pranajama**

»Pranajama je zavestno usmerjanje dihanja (prana - energija, ajam - uravnavanje, nadzorovanje). Z vsakim vdihom dobi telo poleg kisika tudi prano, vesoljno energijo oziroma moč, ki ustvarja, ohranja, spreminja in je osnovni element življenja ter zavesti«. »Z zavestnim usmerjanjem prane povečujete vitalnost in telesno odpornost, razstrupljate telo, poglobljate sproščenost, se umirjate in bistríte duh. Mitološka misel pravi, da je število vdihov posameznega živega bitja v njegovem življenju vnaprej določeno. Jogiji želijo z upočasnitvijo dihanja podaljšati svoje življenje« (Maheshwarananda, 2000, str. 19).

Pri potapljanju na vdih znanje pranajame pomaga pri pripravi potopa, da se umiri um in pripravi telo na dolgotrajnejše zadrževanje diha. Prav tako je potrebno prisluhniti govorici telesa in zaznati, kdaj je najboljši čas za potop ter tako načrtovati trening. Pozorno opazovanje dihanja pokaže, kateri del živčnega sistema deluje dominantneje in to omogoča usklajenost s telesom. Tako se lahko zavestno vpliva na različne možganske centre, na zaznavanje mentalnih in telesnih energij ter prebudi občutek navdušenja. Z dihanjem skozi levo nosnico se torej stimulira desno možgansko hemisfero in poveča aktivnost parasimpatičnega živčnega sistema, kar se v glavnem kaže v znižanju frekvence srčnih utripov in posledično v povečanem volumnu iztisnjene krvi tekom enega utripa srca. Pri dihanju skozi desno nosnico se stimulira levo možgansko poloblo in simpatični živčni sistem, kar je povezano z zvišanjem sistoličnega krvnega tlaka in frekvence srčnih utripov, s povečanjem prevzema kisika v telesnih tkivih in z zoženjem svetline kožnih žil (vazokonstrikcija). S slednjim se lahko, preko omenjene stimulacije simpatičnega živčnega sistema, zelo učinkovito preprečuje izgubo telesne toplote – primeri preživetja jogijev v ekstremnih vremenskih pogojih (Kupnik, 2003).

Preden se pričnejo vaditi naprednejše tehnike pranajame je potrebno osvojiti osnove pravilnega dihanja. Tudi vsako pretiravanje ali izvajanje naprednih dihalnih tehnik, takrat ko telo nanje še ni pripravljeno, lahko kaj kmalu izzove napetosti in občutek pomanjkanja zraka. Dihalne vaje je potrebno razumeti kot nežno rastlino, ki potrebuje vsakodnevno skrb, postopen razvoj in sproščenost. Kakršnakoli napetost ali nelagodje je samo znak

nepripravljenosti telesa, ki odraža potrebo dihalnih centrov in organov po postopnem, naravnem ter sproščenem prilagajanju na nove vzorce dihanja (Kupnik, 2003).

Zelo zanimiv je podatek, da se pri različicah pranajame, pri kateri se ne zadržuje diha, poveča prevzem kisika v tkivih, pospešijo pa se tudi metabolni procesi. Pri zadrževanju diha (kumbhaka) pa se v telesnih tkivih zmanjša intenzivnost metabolnih procesov, prav tako pa se zmanjša tudi prevzem kisika. To pomeni, da telo ob izvajanju pranajame z zadrževanjem diha (po vdihu) z upočasnitvijo metabolnih procesov varčuje z energijo in jo uporablja v druge namene. Pri pranajami z zadrževanjem diha, se močno vpliva tudi na parasimpaticični živčni sistem, kar se odraža v padcu frekvence srčnih utripov in znižanju krvnega tlaka (Kupnik, 2003).

Za naprednejšo vadbo pranajame je potrebna navzočnost in vodstvo učitelja, določene tehnike pa se lahko izvajajo tudi samostojno. Pri tem je potrebno upoštevati naslednja priporočila:

**Dihanje:** dihati je potrebno skozi nos in ne skozi usta. Pred vadbo je priporočljivo, da se nos dobro očisti, s spiranjem nosnic s slano vodo. Ves čas izvajanja se je potrebno zavedati nosnic (jih občutiti), ki naj se med vdihom razširijo, med izdihom pa sprostijo.

**Čas vadbe:** najprimernejši čas je zgodaj zjutraj, ko je telo sveže in ima um zelo malo vtisov. Če to ni mogoče, je primeren čas tudi neposredno po sončnem zahodu.

**Prostor:** najprimernejša je mirna, čista in prijetna soba, ki je dobro prezračena, vendar ne sme biti prepriha. Izogibali naj bi se vadbi na neposredni sončni svetlobi, ker se telo preveč segreva, razen ob svitu, ko so žarki zgodnjega jutranjega sonca blagodejni.

**Položaj:** nujen je udoben, znosen meditativni položaj, ki med vadbo omogoči učinkovito in neovirano dihanje ter stabilnost telesa. Najprimernejši položaj je sed na stolu s pokončno hrbtenico ali sed na tleh s prekrižanimi nogami (lotosov položaj). Pri nekaterih nalogah se lahko leži tudi na hrbtu. Ves čas vadbe naj bo telo čim bolj sproščeno, z iztegnjeno hrbtenico in vratom.

**Prazen želodec:** po obroku je potrebno počakati tri do štiri ure, preden se prične s pranajamo. Hrana v želodcu namreč pritiska na prepono in pljuča, kar otežuje globoko dihanje.

**Izogibanje naprezanju:** pri vseh različicah pranajame ni priporočljivo naprezanje in prehitro povečevanje sposobnosti. Priporočljivo je določeno obdobje vaditi osnovne oblike pranajame in šele nato preiti na naprednejše. Še več, dih je priporočljivo zadrževati samo v mejah udobja. Pljuča so namreč zelo občutljiv organ in jih vsaka napačna uporaba zlahka poškoduje

(opomba: veliko nalog, opisanih v naslednjih poglavjih, presega meje udobja in se lahko izvajajo le pod strokovnim nadzorom ter po dalj časa trajajoči vadbi osnovnih načinov).

**Stranski učinki:** pri zdravih ljudeh se lahko pri začetnih vadbah pojavijo različni simptomi, kot so: občutek srbenja, mravljinčenja, vročine ali hladu ter lahкости ali obteženosti. Povzročijo jih procesi čiščenja in izločanja toksinov (strupov). Takšni pojavi so večinoma začasni, če pa se pojavljajo pogosto, se je o vadbi priporočljivo posvetovati s kvalificiranim učiteljem pranajame (ali joge) oz. z zdravnikom alternativne medicine. Naprednejših načinov pranajame ni priporočljivo vaditi med boleznijo, lahko pa se izvaja preprostejša vadba, kot je zavedanje dihanja in trebušno dihanje.

**Ne kadite:** izvajalcem pranajame se priporoča, naj ne kadijo (Satyananda Swami, 1998; Pelizzari in Tovagliari, 2004).

Postopki pranajame se razlikujejo predvsem v trajanju različnih faz dihanja in v času zadrževanja diha, po vdihu ali po izdihu. Pri določenih različicah so pomembni tudi položaji telesa ter zavedanje njegovih posameznih območij ali točk.

## **Primer pranajame**

### Uddijan bandha-dviganje prepone

**Začetni položaj:** položaj za meditacijo ali vzravnana stoja.

**Dihanje:** popolnim izdihom sledi zadrževanje diha.

**Število ponovitev:** 3 do 5.

**Izvajanje:** »sedite v enega od položajev za meditacijo. Popolnoma izdihnite in zadržite dih. Z rokami se oprite na kolena in dvignite ramena. Nekoliko se sklonite. Hrbet naj bo zravn (V stoji razmaknite noge in pokrčite noge v kolenih). Naredite gib, kot da bi globoko vdihnil, vendar naj se pljuča ne napolnijo z zrakom. Prsni koš se razširi, prepona se dvigne, trebušna stena se vboči. Trebušne mišice naj bodo sproščene.

V tem položaju vztrajajte, dokler se počutite prijetno. Sprostite prsni koš in trebuh, kot da bi izdihnil (vendar ne vdihnite) in sprostite ramena. Ob globokem vdihu se vrnite v začetni položaj. Dihajte normalno. Vztrajajte v začetnem položaju«.

**Učinkovanje:** »spodbuja delovanje manipura čakre in sončnega pleteža. Pospešuje delovanje črevesja in trebušne slinavke. Pomaga proti zaprtju in sladkorni bolezni. Povečuje telesno odpornost. Izboljšuje izmenjavo energije. Umirja jezo in bes. Pomaga proti depresiji.

**Opozorilo:** vadite le, ko ste tešči! Pri visokem krvnem tlaku ne vadite »uddijan bandhe« (Maheshwarananda, 2000, str 254).

Dihalne vaje in vadba za povečanje elastičnosti prsnega koša so izredno pomembne in jih je potrebno izvajati skozi celo leto, zato so navedene v vsaki mesečni pripravi. Raztezne vaje in vaje za povečanje elastičnosti prsnega koša izvajamo glede na občutek in jih stopnjujemo do koder lahko, oziroma do tam, kjer se pri vaji počutimo še udobno in sproščeno. Pri tem pazimo, da se ne poškodujemo. Dihalne vaje (pranajamo) izvajamo vsak dan tako, da se ob njih počutimo sproščeno in udobno. Ker so dihalne vaje in vaje za povečanje elastičnosti prsnega koša pomembne v vseh obdobjih priprave, jih v nadaljevanju zgolj navajam, podrobna razlaga pa ni potrebna, ker je bil podroben opis podan zgoraj.

## Februar

<i>FEBRUAR</i>	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA
----------------	---

### VADBA MOČI

Po štirih tednih krožnega treninga za splošno moč celega telesa preidemo na dokaj specifičen trening, in sicer trening hipertrofije. Hipertrofija ali povečanje mišice je posledica povečanja preseka mišičnih vlaken (miofibril), vezivnega tkiva, včasih pa tudi večjega števila kapilar. Trening je logično nadaljevanje letnega cikla. Procent obremenitve se poveča, frekvenca treningov na teden se zmanjša in vaje poskušajo stimulirati čim več mišičnih vlaken s tem pa visok hormonski odziv, kar v nadaljevanju sproži rast mišic. V tem delu treninga so pomembni odmori saj je največji hormonski odziv med 60 in 90 sekundami odmora med serijami. Vadba je oblikovana progresivno (postopno povečanje obremenitve), saj se telo bolj ali manj hitro prilagaja na intenzivnost obremenitve. Ko se telo uspe prilagodi na obremenitev, se bo napredek ustavil, zato je potrebno intenzivnost stopnjevati (Petrović, Sepohar – Žnidar, Zaletel idr, 2005).

<b>Parametri treninga (Mrak, 2009)</b>	
Trajanje	4 tedne
Procent obremenitve	70% - 85%
Število vaj	6 - 9 vaj
Število ponovitev	6 - 12 ponovitev
Število serij	3 - 5 serij
Frekvenca izvajanja	počasna
Treningov na teden	3 treningi

### PLAVANJE V BAZENU

V bazenu vadimo trikrat na teden po 90 minut. Na začetku treninga ponovimo vse štiri plavalne tehnike. To izvajamo 15 minut, nato se osredotočimo na 15 minutno plavanje samo z nogami ali rokami. Zadnjih 40 minut neprekinjeno plavamo z vmesnimi odmori. Vadimo glede na svoje zmožnosti. Primer neprekinjenega plavanja: 4 krat 10 minut neprekinjenega plavanja z 1 minutnim odmorom. Na koncu treninga se razplavamo in umirimo telo.

### Marec

<i>MAREC</i>	VADBA MOČI PLAVANJE V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA MED HOJO STATIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU
--------------	--

### VADBA MOČI

V tej fazi poskušate razviti zgornjo mejo maksimalne moči. S tem treningom bomo vplivali na visoko obremenitev centralnega živčnega sistema in perifernih živčnih poti s tem pa na zelo visoko mišično aktivacijo. Trening se zaključi hitro, med tem mezociklom (4 tednih) je potrebno zagotoviti maksimalno regeneracijo saj je visok vpliv na živčno mišične poti, ki potrebujejo veliko več časa za obnovo, kot funkcionalni sistemi (Mrak, 2009)

Trening moči je pomemben faktor razvoja športnika! Rezultati treninga moči z visoko obremenitvijo povečajo:

- sposobnost aktivacije večjega števila motoričnih enot
- moč je odločilen faktor razvoja hitrosti in sile
- izboljša razvoj mišične vzdržljivosti, predvsem MV – kratke razdalje
- moč je odločilnega pomena pri razvoju hitrosti, vzdržljivosti in sile.

Poleg neštetega ima trening maksimalne moči velik vpliv na visok hormonski odziv telesa (Mrak, 2009).

Parametri treninga (Mrak, 2009)	
Trajanje	4 tedne
% obremenitve	85% - 110%
Število vaj	3 - 5 vaj
Število ponovitev	1 - 4 ponovitev
Število serij	3 - 8 serij
Frekvenca izvajanja	hitra/maksimalna
Treningov na teden	3 treningi

## PLAVANJE V BAZENU

V tem mesecu začnemo z obliko plavanja, kjer postopoma prehajamo na vadbo dinamičnega zadrževanja diha. Na začetku vadbe se 20 minut posvetimo plavanju samo z nogami ali rokami. Sledi 40 minutna vadba neprekinjenega plavanja, kjer izvajamo vdih na vsak 5. do 8. zaveslaj (1. teden plavanje na vsak 5. zaveslaj; 2. teden plavanje na vsak 6. zaveslaj; 3. teden plavanje na vsak 7. zaveslaj; 4. teden plavanje na vsak 8. zaveslaj). Tako pripravljamo telo na pomanjkanje kisika in na specifičen trening zadrževanja diha v gibanju (plavanje, hoja ...). Na koncu treninga se razplavamo in umirimo telo. Vadimo trikrat tedensko po 70 minut.

Primer: Plavanje kravla s hipoksičnim dihanjem. Na začetku 20 minut plavamo z umirjenim tempom in vdihujemo na vsaka dva zaveslajaja. Kasneje se podaljša število zaveslajajev med dvema vdihoma in se postopoma povečuje tempo plavanja. Na ta način plavamo 40 minut, glede na lasten nivo sposobnosti (Solomons in Solomons, 2005).



## VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA MED HOJO

V tem mesecu začnemo z vadbo za zadrževanja diha med hojo. Tako vadbo lahko izvajamo kadarkoli in kjerkoli. Ker je takšen trening po vključenosti mišičnih skupin in intenzivnosti delovanja mišic podoben plavanju s plavutmi, predstavlja pomemben del priprave potapljača na daljši potop. Dober je tudi kot predpriprava za dinamično vadbo zadrževanja diha v bazenu. Tej vrsti vadbe je zelo podoben, le da je bolj varen, saj se ne izvaja pod vodo in zato teže pride do nesreč. Pri zadrževanju diha med hojo se mišice, posebno stegenske, privajajo na hipoksijo<sup>19</sup> in pričnejo z anaerobnimi procesi pridobivati energijo, kar se dogaja tudi med daljšim potopom. Obstaja več načinov izvajanja te vadbe, zato si vadbo prilagodimo glede na situacije, ki so podobne podvodnemu ribolovu. Vadimo dvakrat tedensko.

Primer: Improvizacija tehnike presenečenja: Smo v telovadnici, kjer pripravimo poligon, ki predstavlja teren, na katerem bomo lovili. Za improvizirano skalo se nadihamo (ena do dve minuti) in se sprehodimo do prve ovire, kjer izvedemo krajši postanek. Po postanku se sprehodimo do druge in tretje ovire in tam ponovimo nalogo, nato se po isti poti sprehodimo nazaj na začetek. Dih zadržujemo med 1 in 3 minutami. To izvedemo petkrat. Tako vadbo izvajamo v prvih dveh tednih dvakrat, v tretjem in četrtem tednu pa trikrat na teden.

## STATIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU

V tem mesecu začnemo z izvajanjem statične vadbe zadrževanja diha v bazenu. S takšnim treningom se, poleg navajanja telesa na pomanjkanje kisika, vadi tudi učinkovito sproščanje med potopom. Tak trening izvajamo pred treningom plavanja v bazenu in sicer trikrat tedensko, s pomočjo CO<sub>2</sub> in O<sub>2</sub> tablic. Trening zadrževanja diha s CO<sub>2</sub> in O<sub>2</sub> tablicami temelji na tem, da organizem pripravimo na povečanje CO<sub>2</sub> in zmanjšanje O<sub>2</sub> v telesu.

Potreba po vdihu nastane zaradi povečane količine CO<sub>2</sub> v telesu. Ko se v telesu nakopiči preveč CO<sub>2</sub>, se telo odzove tako, da vdihnemo. Trening s pomočjo CO<sub>2</sub> tablic pomaga, da potrebo po vdihu zmanjšamo in tako lahko zadržujemo dih dlje časa. Za optimalen trening, zadržujemo dih okoli 60 odstotkov naše največje zmožnosti zadrževanja enega diha. Naredimo najmanj štiri in največ osem ponovitev.

---

<sup>19</sup> Hipoksija: je nezadostna preskrba tkiv s kisikom, ki povzroči moteno delovanje organa ali celotnega organizma.

Trening s pomočjo O<sub>2</sub> tablic nam omogoča pripravo telesa na zmanjšan nivo kisika v telesu. Tukaj je čas priprave vedno enak, medtem ko se čas zadrževanja diha povečuje. Naredimo najmanj štiri in največ osem ponovitev. Treninge s pomočjo O<sub>2</sub> ali CO<sub>2</sub> tablic prilagajamo glede na lastne sposobnosti.

Primer uporabe O<sub>2</sub> tablice: način izvedbe: stalni čas zadrževanja diha, skrajšanje dihalne priprave

Po nekaj minutnem umirjanju in nekaj zadrževanjih diha za ogrevanje se prične z dve minutno fazo zadrževanja diha. Sledi ji dve minuti dihanja (dihalne priprave), kjer se umirimo in pripravimo na naslednjo ponovitev. Nato se ponovi zadrževanje diha (vedno 2 minuti) in se naslednjo dihalno pripravo zmanjša za 15 sekund. Tako se nadaljuje, dokler se nazadnje ne pride do 30 sekund dihalne priprave in zadnjega zadrževanja diha. Izkušeni potapljači lahko po njej izvedejo še en sam vdih in ponovno zadržijo diha za dve minuti.

<i>Zadrževanje diha</i>	<i>Dihalna priprava</i>
2:00 minuti	2:00 minuti
2:00 minuti	1:45 minute
2:00 minuti	1:30 minute
2:00 minuti	1:15 minute
2:00 minuti	1:00 minuta
2:00 minuti	0:45 sekund
2:00 minuti	0:30 sekund
2:00 minuti	1 vdih
2:00	

Čas zadrževanja diha naj bo 50 – 60 % maksimalnega zadrževanja. Če npr. izvajalcu že po treh zadrževanjih zmanjka sape, mora skrajšati zadrževanje diha ali podaljšati dihalno pripravo. Če pa brez večjega napora opravi vseh osem zadrževanj, si poveča čas zadrževanja diha ali skrajša dihalno pripravo. Nikoli ne smemo preseči števila osmih oziroma devetih ponovitev (Pelizzari in Tovaglieri, 2004).

Primer uporabe CO<sub>2</sub> tablice:

Način izvedbe: podaljšano zadrževanja diha, enak čas dihalne priprave:

Po nekaj minutnem umirjanju in nekaj zadrževanjih diha za ogrevanje se prične z minuto in pol zadrževanja diha. Nato se vsako naslednjo ponovitev zadrževanje diha podaljšuje za 15 sekund. Dihalna priprava je ves čas enako dolga.

<i>Zadrževanje diha</i>	<i>Dihalna priprava</i>
Umirjeno dihanje in psihična priprava na trening	5:00 minuti
Kolikor lahko (do treh kontrakcij)	3:00 minuti
2:00 minuti	2:00 minuti
2:15 minut	2:00 minuti
2:30 minut	2:00 minuti
2:45 minut	2:00 minuti
3:00 minute	2:00 minuti
3:15 minut	2:00 minuti
3:30 minut	2:00 minuti

Z napredovanjem se postopoma podaljšuje zadrževanje diha ali zmanjšuje trajanje dihalne priprave. Ni priporočljivo precenjevati svojih sposobnosti, telesu je treba pustiti čas za prilagoditev na daljše intervale zadrževanja diha (Streeter, 2003).

## **April**

<i>APRIL</i>	VADBA MOČI DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA POTAPLANJE V MORJU
--------------	--

## VADBA MOČI

V tem obdobju izvedemo trening pretvorbe iz maksimalne moči v vzdržljivost v moči. Metoda treninga: treningi se izvajajo krožno. Izbira vaj se določi glede na značilnosti podvodnega ribolova.

Parametri treninga (Mrak, 2009)	
Trajanje	8 tednov
Procent obremenitve	50% - 60%
Število vaj	3 - 6 vaj
Trajanje aktivnosti	30 - 60 sekund
Število ponovitev	30 in več
Število serij	3 - 6 serij
Frekvenca izvajanja	frekvenca giba
Čas počitka med serijami	60 sekund
Število treningov na teden	3 treningi

## DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU

V tem mesecu začnemo z dinamičnimi vajami zadrževanja diha v bazenu. Izvajamo jih dvakrat tedensko. Glavni namen takšnega treninga je obremenitev mišic ob nezadostni količini kisika, z razliko od statičnih vaj zadrževanja diha v vodi, kjer mišic ne obremenjujemo. Tako se mišice, posebej stegenske, prilagajajo na delovanje v pogojih hipoksije. V mišicah se poveča število kapilar, v krvi se množijo eritrociti, srčni utrip se upočasni (Pelizzari in Tovaglieri, 2004).

To vadbo izvajamo podobno kot pri vajah z zadrževanja diha med hojo, ki so bile že opisane. Izvajamo jih, kot da bi izvajali eno od tehnik podvodnega ribolova (tehnika presenečenja, lov s čakanjem, lov po luknjah), le da jih izvajamo v bazenu. Predhodno se ogrejemo z deset minutnim plavanjem poljubne tehnike in razteznimi vajami.

Primer: Improvizacija tehnike presenečenja v bazenu

Smo v bazenu, kjer se na robu nadihamo in umirimo. Nato izvedemo prelom in se potopimo na dno bazena. Po dnu bazena se neslišno plazimo in po dvajsetih metrih izvedemo lov s

čakanjem. Lov s čakanjem naj traja glede na zmožnost posameznika. Potem preplavamo še pet metrov do konca 25-metrskega bazena in plavamo počasi na začetek bazena (plavamo tako, da se umirimo in se tako pripravljamo na naslednjo ponovitev). Tam izvedemo 5 vdihov in nato ponovimo nalogo. Izvedemo deset ponovitev.

#### POTAPLJANJE V MORJU

Mesec april izkoristimo tudi za odhod na morje. Tam se potapljamo in izvajamo globinske potope do 25 metrov. Ponavljamo tehniko preloma pri potopu, tehniko plavanja s plavutmi po gladini in na dnu morja (zadrževanje diha z improvizacijo lova), tehniko nadihavanja za skalo, na odprtem ob boji, testiramo puško za podvodni ribolov (ciljanje v tarčo) in se na splošno pripravljamo za lov, ki ga bomo izvajali v naslednjih mesecih. Sproti lahko poberemo kakšno hobotnico, školjko ... Tak trening izvajamo vsaj trikrat v mesecu. Čas vadbe podaljšujemo, vsakič za trideset minut. Začnemo z dvema urama vadbe.

#### Maj

<i>MAJ</i>	VADBA MOČI DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA PODVOIDNI RIBOLOV DO 15 METROV GLOBINE
------------	--

#### VADBA MOČI

V fitnesu izvajamo trening po istem principu, kot v mesecu maju.

#### DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU

Dinamično zadrževanje diha v bazenu z dveh treningov tedensko povečamo na tri treninge. Predhodno se ogrejemo z deset minutnim plavanjem poljubne tehnike in razteznimi vajami. Vadbo si prilagodimo glede na zmožnosti in počutje.

#### PODVOIDNI RIBOLOV DO 15 METROV GLOBINE

V mesecu maju posvetimo podvodnemu ribolovu vsaj pet dni v mesecu. Lov izvajamo največ do 15 metrov globine. Ribolov naj bo dolg do pet ur dnevno. Na začetku lova izvajamo taktiko presenečenja v plitvem morju in nato preidemo na globinske tehnike.

## Junij

<i>JUNIJ</i>	DINAMIČNA VADBA ZADRŽEVANJA DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA POD Vodni RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE
--------------	--

### TEK

Trikrat tedensko tečemo v naravi. Tečemo v tempu aerobne vzdržljivosti – trening bazične hitrosti tekačev. Trening v tem območju bo povzročil boljšo prekrvavljenost (kapilarizacijo) mišic (zlasti manj utrudljivih, počasnih mišičnih vlaken) in srca. Dolgotrajna in pogosta vadba pri nižji intenzivnosti prek mišičnih in srčnih adaptacij poveča gospodarnost teka. Tekoč te spremembe občuti kot večjo »lahkotnost in moč« gibanja. Srčna prilagoditev na dolgotrajne in manj intenzivne vadbene vsebine pa se pokaže z znižanjem jutranjega srčnega utripa (Škof, 2007)

### DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU

V bazenu vadimo trikrat tedensko. Vsakič izvajamo vadbo dinamičnega zadrževanja diha s predhodnim deset minutnim plavanjem in razteznimi vajami. Vse naloge izvajamo kot improvizacijo podvodnega ribolova. Vadbo si prilagodimo glede na zmožnosti in počutje.

### POD Vodni RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE

Mesec junij je mesec, v katerem se odpravimo na ribolov vsaj šestkrat in ga izvajamo vse do globine 20 metrov. Ob takem načinu lova lahko srečamo kakšno kirnjo ali gofa, ki ju skušamo ujeti. Preden se odpravimo v globino, predhodno lovimo v plitvejših delih.

**Julij, avgust, september, oktober, november**

<i>JULIJ,</i> <i>AVGUST,</i> <i>SEPEMBER,</i> <i>OKTOBER,</i> <i>NOVEMBER</i>	DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU TEK DIHALNE VAJE VADBA ZA POVEČANJE ELASTIČNOSTI PRSNEGA KOŠA POD VodNI RIBOLOV
---	--

**DINAMIČNA VADBA Z ZADRŽEVANJEM DIHA V BAZENU**

V tem obdobju zadržujemo telesno pripravljenost, ki smo jo v predhodnih mesecih gradili in sicer v času, ko ne lovimo, dvakrat na teden izvajamo vadbo za dinamično zadrževanje diha v bazenu.

**TEK**

Trikrat tedensko tečemo v naravi v tempu aerobne vzdržljivosti.

**POD VodNI RIBOLOV**

Ko smo na morju, se ukvarjamo s podvodnim ribolovom. V tem času se lahko posvetimo lovu na globinah pod dvajsetimi metri. Včasih to ni smiselno, zato izvajamo tehnike ribolova, ki so najbolj primerne glede na pogoje na morju.

**December**

<i>DECEMBER</i>	POD VodNI RIBOLOV DO 20 METROV GLOBINE
-----------------	--

**POD VodNI RIBOLOV**

December je čas za počitek. Tako v tem obdobju ne izvajamo nobenih treningov, občasno se odpravimo na morje in lovimo v plitvem morju, ali pogledamo v kakšno luknjo do 20 metrov globine. Bistveno je, da si odpočijemo in razbremenimo telo. Le tako bomo lahko januarja začeli z novim letošnjim ciklom.

## **12.PREHRANA PODVODNEGA LOVCA**

### **12.1. SPLOŠNA PRAVILA PREHRANE**

Prehrana ima pri dobri psihofizični pripravi podvodnega lovca pomembno vlogo, saj je poraba energije pri tem športu izjemno visoka. Ta šport povzroča visoko telesno obremenitev, saj se dolgo zadržujemo pod vodo, veliko plavamo, poleg tega dihamo skozi dihalko, kar ta napor le še povečuje. Načeloma je volja po jedi po končanem lovu majhna, vendar se nam po nekaj urah odmora ali sproščanja željo po jedi poveča. Za organizem je pomembno, da relativno hitro nadomesti izgubljeno energijo in da s hranjenjem ne odlašamo. Za dobro počutje lovca ni pomembna le pravilna prehrana, ampak tudi kakovosten in primerno dolg odmor. V nasprotnem primeru se telo po večdnevem naporu tako izčrpa, da mu tudi običajen spanec ne pomaga k popolni regeneraciji po naporu.

Na to, kako pomembna je prehrana, kaže tudi dejstvo, da energijske rezerve organizma vplivajo na koncentracijo, na utrujenost in na psihično stanje podvodnega lovca. Prehrana ni pomembna le med samim lovom, oziroma v obdobju, ko lovimo. Prehrano moramo oblikovati glede na napor, ki ga predstavljajo posamezne faze v pripravi skozi leto, saj na ta način prilagajamo organizem na obremenitve, ki se pojavljajo med lovom in po njem. Podvodni lovci, ki ne lovijo celo leto, pogosto zanemarjajo ta vidik priprave, kar povzroča izčrpanje organizma, oziroma padeč odpornosti v času, ko lovijo. To se zgodi zaradi nepripravljenosti organizma na tak napor in nepravilnega odziva samega lovca po lovu (lovec ne zaužije prepotrebnih hranil za regeneracijo organizma in se ne spočije). Torej najbolj pomembno je, da se lovec postopoma psihofizično pripravlja, temu naj ustreza tudi prehrana, ki jo prilagajamo glede na telesni napor. Harmonija med telesno aktivnostjo in pravilno prehrano je naš cilj!

Posameznik, ki se ukvarja s tako zahtevnim športom, mora vnesti vseh šest osnovnih hranil (beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine, minerale in vlaknine). Le na ta način telesu zagotovi nemoteno in zdravo delovanje. V literaturi o prehrani lahko najdemo veliko različnih pristopov, teorij in pogledov na pravilno prehrano. V nadaljevanju, v večjem delu predstavljam prehrano podvodnega lovca, kot jo zagovarja Neven Šerić, v svojem delu Podvodni ribolov na Jadranu.



**Maščobe** so zelo pomembne, saj omogočajo izgradnjo protiteles v telesu, ki ščitijo telo pred različnimi vnetji. Vnetja pri podvodnih lovcih nastajajo takrat, ko zaradi napora odpornost organizma pade. Maščobe je priporočljivo uživati skupaj z zelenjavo v obliki olj, vendar naj olja ne bodo obdelana z visoko temperaturo. Maščobe imajo poleg funkcije izgradnje protiteles tudi vlogo topila vitaminov A, D in K v telesu ter sodelujejo pri izgradnji tkivne masti. Tkivna mast pa predstavlja termično zaščito telesa pred podhladitvijo (Šerić, 2004).

**Beljakovine** so osnovni element vseh celic človeškega telesa in so sestavljene iz verig aminokislin. V telo beljakovine vnašamo preko mlečnih proizvodov, rib, mesa, oreščkov, stročnic, jajc. Vse beljakovine živalskega izvora imajo visoko vsebnost holesterola, zato bodimo pozorni na to, saj se ob zvišani vsebnosti LDL (low density lipoproteins) holesterola v krvi, zviša možnost nastanka srčno-žilnih bolezni. Ribe so priporočljive zato, ker vsebujejo vitamin D in minerale flora in fosforja, ki sodelujejo pri izgradnji kosti in pri metabolizmu vnesenih maščob in škroba. Dnevni vnos beljakovin, pri večdnevnem ribolovu, naj bo 1,2–1,7grama na kilogram telesne teže. Količina vnosa je odvisna tudi od telesne zgradbe lovca in sicer je spodnja meja namenjena lovcem, ki imajo manj kilogramov, med tem ko je zgornja meja namenjena lovcem, ki so večji in težji. Posebno priporočljivo je uživati beljakovinske pripravke, t. i. shake, takoj po ribolovu in med njim, saj nudijo hiter nadomestek potrebnih hranil za hitrejšo obnovo in rast mišic, poleg tega pa ne obremenjujejo želodca (Šerić, 2004).

**Ogljikovi hidrati** so glavni izvor energije, ki se porablja med ribolovom. Ogljikove hidrate v telo vnašamo s testeninami, rižem, krompirjem, polnozrnatim kruhom, sadjem in zelenjavo z več vlakninami, ter s sojo. Pri štiri urnem ribolovu lovec preplava 7 do 10 km, kar predstavlja ogromen napor za telo. Zato je telo prisiljeno, da porabi dodatne zaloge ogljikovih hidratov, ki se nahajajo v obliki glikogena v mišicah. Zaradi izgube zalog moramo paziti, da vnesemo dovolj ogljikovih hidratov, saj v nasprotnem primeru telo začne uporabljati maščobe, ki pa pri izgorevanju porabijo več kisika. To pa je v nasprotju z našo željo po čim manjši porabi kisika pri zadrževanju diha (Šerić, 2004).

**Voda** predstavlja 50-70 odstotkov telesne teže. Z vodo se v telesu prenaša kisik, glukoza, železo, vitamini ... Voda v telesu, med podvodnim ribolovom, pomaga pri ohranjanju telesne temperature in ima tudi funkcijo maže mišic in sklepov. Dnevno telo izgubi do 2 litra vode, poleg tega pa tudi natrij, klor in fosfor. Primanjkljaj vode v telesu ustvarja stres in občutek

izčrpanosti. Zato je priporočljivo, da se, v primeru večurnega podvodnega ribolova, med samim lovom zaužije vodo (Šerić, 2004)

**Vitamini in minerali** so snovi, ki jih telo ne more proizvesti samo, zato je pomembno, da jih dobi s hrano. Vitamini pomagajo pri ustvarjanju encimov, ti pa skrbijo za uravnavanje procesov v telesu. Za možgane je posebno pomembna skupina vitaminov, imenovana kompleks B. Kdor ne dobi dovolj vitamina B, mu manjka energija, je utrujen in brezvoljen, le s težavo se zbere in težko ostaja pozoren. Iz mineralov so sestavljeni deli kosti, zob, mišic ter krvnih in živčnih celic. So pomemben dejavnik pri ohranjanju čilosti možganov in srca. Glede na značilnosti podvodnega lova, vidimo, kako pomembne so te snovi za dobro pripravljenost lovca (Perretta in Berg, 2001).

Na tem mestu je smiselno poudariti, da je vsak človek edinstven in so zato pravila pri prehranjevanju individualna. Pri tem moramo poslušati svoje telo in se odzivati tako, kot nam najbolj ustreza. Ne glede na to, je priporočljivo upoštevati nekaj splošnih navodil:

- Jejmo manjše količine hrane večkrat na dan.
- Dan začnemo in končamo z sadjem in tekočino (sok, čaj, voda, itd.).
- Med večjim obrokom (kosilo) in ribolovom naj preteče približno tri ure.
- Obrok pred ribolovom naj vsebuje potrebna hranila za povečano aktivnost., predvsem ogljikove hidrate in beljakovine, in sicer v razmerju 4:1 v prid ogljikovim hidratom. S takšnim razmerjem omogočimo, da je telo med aktivnostjo zmogljivejše, kot če bi jedli samo ogljikove hidrate (Grom, 2009).
- Prehrano v obdobju ribolova je smiselno prilagoditi vremenskim razmeram. Poleti, ko je vroče, naj bi jedli lažjo in osvežilno hrano, v hladnejših dnevih pa hrano, ki krepi organizem. Priporočljivo je, da je prehrana v tem obdobju toplo pripravljena.
- Prehrana čez dan naj vsebuje sadje in zelenjavo.
- Pred ribolovom se izogibaj začinjeni hrani.
- Pij zadostno količino vode (Šerić, 2004).

Telo skozi dan deluje na 3 različne načine-cikle. Vsak od teh treh ciklov je izrazit v določenem delu dneva. V vsakem od teh treh ciklov metabolizem drugače vpliva na telo.

1. V času med 4. in 12. uro prebavni sistem deluje tako, da nadzoruje odstranjevanje toksinov, ki so se nakopičili v predhodnem ciklu. Zaradi tega ni primerno v tem obdobju jesti klasično nasitno hrano, ampak se priporoča hrana v obliki sadja in tekočin. Količino prilagajamo glede na potrebe po hrani, ki nam jih sporoča telo.
2. V času med 12 in 20 uro moramo nujno v telo vnesti temeljna hranila, ki jih nameravamo zaužiti preko dneva. V tem obdobju je potrebno vnesti ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe. Ogljikove hidrate in beljakovine naj ne bi uživali istočasno zaradi navzkrižnega delovanja želodčnih tekočin, ki so potrebni za njuno prebavo. Primerno kombiniran obrok vključuje ogljikove hidrate, sadje in zelenjavo. Podobno beljakovine uživamo le s sadjem ali zelenjavo. Tako pripravljen obrok organizem prebavlja eno uro, medtem ko za slabo kombiniran obrok lahko porabi 7 do 8 ur. Sadje je najbolje jesti pred ali nekaj ur po glavnem obroku. Z ničemer ne smemo pretiravati, prehrano si prilagodimo glede na lastne potrebe.
3. V obdobju med 20. in 4 uro, organizem prebavlja vnesena hranila, zato naj bo obrok v tem obdobju lažji (Šerić, 2004).

## **12.2. PREHRANA V DNEH PODVODNEGA RIBOLOVA**

Osnovna pravila prehranjevanja v dneh, ko lovimo:

- beljakovin ne uživajte istočasno z ogljikovimi hidrati;
- zjutraj ne jejte težko prebavljive hrane, zvečer ne jejte sadja;
- zadnji obrok imejte vsaj 3-4 ure pred spanjem;
- uživajte dovolj vlaknin, a ne preveč (ne več kot 25 g/dan);
- pijte sveže mleko in fermentirane mlečne izdelke, vendar ne neposredno pred odhodom na ribolov;
- vsak dan uživajte potrebno količino vitaminov A, C, E, vitamine B kompleksa in minerale;
- izračun števila decilitrov tekočine, ki jih telo potrebuje na dan: telesno težo delimo z 8 in nato rezultat pomnožimo z 2 (Šerić, 2004).

### 13. ZAKLJUČEK

Kot je omenjeno že na začetku naloge, me je podvodni ribolov navdušil, zato mi je bilo pisanje diplomske naloge v veliko zadovoljstvo in izziv. Širok spekter literature, profesorji in prijatelji, podvodni lovci, so mi omogočili pisanje diplomske naloge na področju, ki sicer ne spada med klasične (predmete) na Fakulteti za šport.

Namen naloge ni zgolj podajati teoretične in tehnične osnove za psihofizično pripravo, temveč prikazati celosten pristop do podvodnega ribolova, ki ga ta šport vsekakor terja. Da bi bilo zadoščeno slednjemu kriteriju, je na začetku podvodni ribolov obravnavan zelo široko, v nadaljevanju pa se obravnavana tematika vedno bolj osredotoča na posamezne, najbolj pomembne elemente podvodnega ribolova.

Potapljanje na vdih je sestavni del podvodnega ribolova, zato je pomembno, da podvodni lovec pozna osnovna pravila potapljanja in nevarnosti tega športa. Poznamo več vrst delitev oziroma razvrstitev potapljanja, a za to diplomsko delo je pomembna delitev glede na vrsto opreme, ki jo uporabljamo. Poznamo potapljanje, kjer ne potrebujemo dihalnih pripomočkov in potapljanje, pri katerem jih uporabljamo. Za podvodni ribolov je obvezna in celo zakonsko predpisana le ena oblika potapljanja, in to je potapljanje na vdih. Tudi potapljanje na vdih je predstavljeno celostno in tako diplomska naloga prikazuje tako zgodovinski nastanek kot tudi pravno ureditev potapljanja na vdih. Poleg tega so opisani temeljni elementi, ki lajšajo izvedbo te zvrsti športa.

Ko začetnik spozna osnovne zakonitosti potapljanja je njegov naslednji korak boljše poznavanje elementov podvodnega ribolova. Za lažje razumevanje tega športa je na začetku podana definicija podvodnega ribolova, v nadaljevanju pa je, podobno kot pri potapljanju na vdih, predstavljen tudi zgodovinski razvoj in pravna ureditev.

Naslednji korak je poznavanje, kako se ta šport izvaja in katere tehnike in taktike poznamo. Ker je vsak posameznik nekaj posebnega, omenjene tehnike in taktike omogočajo, da lahko vsak najde nekaj, kar mu ustreza in lov prilagodi svojim željam in sposobnostim. Opisane so tehnike lova po luknjah, lova s čakanjem, lova v padu in tehnika presenečenja. Vsaka tehnika je podrobno predstavljena in skuša odgovoriti na osnovna vprašanja, kot so: kje se lov izvaja,

kdaj se izvaja in na kakšen način je tehniko priporočljivo izvesti. Nekatere od tehnik so poleg tega razdeljene glede na to, v kako globoki vodi se izvajajo (na površini, v plitki vodi, v globini). Na koncu vsake tehnike je opisana tudi priporočljiva oprema, ki je potrebna za uspešno izvajanje lova.

Šele ko poznamo zgoraj omenjene elemente tega športa, se lahko posvetimo športni pripravi podvodnega lovca. Namreč poznavanje športa omogoča, da razumemo zakaj in kako pomembna je telesna in psihična priprava podvodnega lovca. Diplomsko delo predstavlja več načinov treninga, ki pripomorejo k boljši pripravljenosti za lov. Na kratko je opisano delo v telovadnici, bazenu in drugje, kar omogoča pestrost same vadbe. Seveda mora podvodni lovec, poleg skrbne telesne priprave, skrbeti tudi za pravilno prehrano. Na vprašanje, kakšna mora biti ta prehrana, odgovarja diplomsko delo.

Izkušeni lovci trdijo, da je lov na globini najbolj zanimiv, zato v diplomski nalogi predstavljam lov v globini in podajam opis najbolj trofejnih rib, kot so zobatec, gof in kirnja. Poleg opisa rib so navedene tehnike, s katerimi te trofejne ribe najpogosteje ujamemo. Ker je tak lov poseben izziv tako za telo kot za psihično stanje lovca, je temu posvečen največji del diplomske naloge. Ker je za lov na globinah izredno pomembna dobra telesna in psihična priprava lovca, je v tem delu prikazan primer celoletne priprave na takšen način lova. Priprava je oblikovana na podlagi večletnih izkušenj in s pomočjo različne literature ter znanja, ki je bilo pridobljeno med študijem na Fakulteti za šport. Priprava je razdeljena na dvanajst mesecev in za vsak mesec je podrobno opisan potek treninga, njegovo doziranje in način izvedbe. Priprava je narejena za lovca, ki lovi v večjih globinah.

Pisanje mi je omogočilo, da sem se še podrobneje spoznal s podvodnim ribolovom, ki je moja velika strast in z vsakim lovom postaja še večja. Ker se imam še za začetnika v tem športu, sem si v prvi vrsti s pisanjem odgovoril na marsikatero vprašanje, ki se mi je porajalo v glavi, predvsem pa sem strnjeno, v bistvenih orisih povzel pomembne dele, ki sestavljajo ta edinstven šport. Tako lahko morebitni bralec, ki se je šele začel ukvarjati s to dejavnostjo, diplomsko delo vzame kot priročnik, nekakšen uvod, predstavitev tega športa. Če pa želi temu posvetiti več časa tudi v praksi, se lahko postopoma pripravi na dogodivščine, ki mu jih ponuja podvodni svet. Takim sem namenil primer celoletne priprave, ki si jo lahko prilagodijo in spremenijo za dosego svojega cilja.

Skok v vodo, z vso opremo za lov, je svojevrsten izziv. Ko enkrat začutiš zadovoljstvo ob ulovu ribe zavidljive velikosti, te ta občutek tako premami, da se je težko upreti notranjemu glasu, ki hrepeni po ponovitvi. Skok v vodo, je skok v neznano, je skok v svet, kjer veljajo posebna pravila. Nemalo je ljudi, ki pravijo, da ko postaneš lovec, si lovec za vedno ...

## 14. VIRI

AIDA world records. (15. 6 2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz AIDA international:  
<http://www.aida-international.org>

Bitenc, S. (2005). Yorgos Haggi Statti. Prevezeto 19. 6. 2009 iz H20team:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_item=apnea](http://www.h2oteam.com/?menu_item=apnea)

Bitenc, S. (2005). Zgodovina apnee. Prevezeto 19. 6. 2009 iz H20team:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_item=apnea](http://www.h2oteam.com/?menu_item=apnea)

Bitenc, S. (15. 6 2009). *Discipline po AIDI*. Prevezeto 15. 6. 2009 iz H20team:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_item=adiscipline](http://www.h2oteam.com/?menu_item=adiscipline)

Bitenc, S. (15. 6 2009). *Potapljanje na vdih: Apneja I. del*. Prevezeto 15. 6. 2009 iz Navtika kapital: <http://www.revijakapital.com/navtika/clankiphp?idclanka=1300>

Furman, A. (2009). *Lov gofa (falun, orhan)*. Prevezeto 15. 6. 2009 iz H2oteam:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_izem=taktike#gof](http://www.h2oteam.com/?menu_izem=taktike#gof)

Furman, A. (2009). *Lov kirnje*. Prevezeto 15. 6. 2009 iz H2oteam:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_item=taktika#mojizacetki](http://www.h2oteam.com/?menu_item=taktika#mojizacetki)

*Gof* (2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz Wikipedia: <http://sl.wikipedia.org/wiki/gof>

Grom G. (2009). Pomen beljakovin pri vzdržljivostnih športih. *Postani fit*, 2, str. 20 – 21.

Hofman, E. in Kamenić Z. (2002). Vježbe disanja kao dopunski sadržaj u pripremi forme sportskega ronilaca na dah. *V Zbornik radova "Dopunski sadržaji sportske pripreme"*. Zagreb: Kineziološki Fakultet

*Jacques Mayol*. (15. 6. 2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz Idelson-gnocchi publisher:  
<http://www.thejacquesmayol.com/JacquesMayol/>

*Joga*. (18.6.2009). Prevezeto 18.6.2009 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Joga>

Kapus, V., Fanrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahovič, D., Rapuuš, A. idr. (2004). *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

*Kirnja* (2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz Wikipedia: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kirnja>

*Kratka zgodovina in nekaj osnov*. (15. 6. 2009). Prevezeto 15. 6 2009 iz H2oteam:  
[http://www.h2oteam.com/?menu\\_item=lov#zgodovina](http://www.h2oteam.com/?menu_item=lov#zgodovina)

Kupnik, D. (2003). *Jogijska praksa, dihalne vaje v očeh znanosti*. Prevezeto 20. 6. 2009 iz Joga v vsakdanjem življenju: <http://www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org/clanki/20031228101/>

Maheshwarananda P. S. (2002). *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibera Verlag, European University Press.

*Minutni volumen srca in telesna aktivnost* (4. 11.2009). Prevezeto 4.11.2009 iz <http://www.cenim.se/324-a.html>

Mrak Marko (7.11. 2009) *Periodizacija treninga z utežmi 4. del*. Prevezeto 7.11.2009 iz [http://www.osebnitrener.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=121:periodizacija-treninga-z-utemi-4-del&catid=38:trening-fitness&Itemid=86](http://www.osebnitrener.com/index.php?option=com_content&view=article&id=121:periodizacija-treninga-z-utemi-4-del&catid=38:trening-fitness&Itemid=86)

Novak, A. (15. 6 2009). *Čari podvodnega lova: 4. del - lov na zobatca*. Prevezeto 15. 6. 2009 iz H20team: [www.h20team.com/?menu\\_item=lov#cari4](http://www.h20team.com/?menu_item=lov#cari4)

Pelizzari, U. in Tovaglieri, S. (2004). *Manual of freediving : underwater on a single breath*. Reddick (FL) Idelson-Gnochi.

Perretta, L. in Van den Berg, O. (2002). *Prava hrana za bistro glavo*. Ljubljana: Vale Novak

Petrović, S., Sepohar Žnidar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Mrak, M., Praprotnik, U. idr (2005). *Pot do uspeha . multimedijski osebni trener*. Ljubljana : Palestra.

Pistotnik, B. (2002). *Potapljanje za vasakogar : priročnik za prosto potapljanje*.

*Pravilnik o prostočasnem ribolovu na morju*. (2008). Uradni list Republike Slovenije, št.64/2008.

Solomons, A, in Solomons, M.T. (28.11.2005). *A Winter Training Programme for Freedivers : Part I*. Prevezeto 2.11.2009 iz <http://www.deeperblue.com/article.php/693/17>.

Solomons, A, in Solomons, M.T. (5.12.2005). *A Winter Training Programme for Freedivers : Part II*. Prevezeto 2.11.2009 iz <http://www.deeperblue.com/article.php/695/17>

*Spearfishing* (2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz Wikipedia: <http://en.wikipedia.org/wiki/Spearfishing>

Streeter, T. (brez datuma). *Training*. Prevezeto 19. 6. 2009 iz Tanya Streeter: <http://www.redefineyourlimits.com/index.htm?id=9735>

Šerić, N. (2004). *Podvodni ribolov na jadarnu*. Split: Marjan Tisak d.o.o.

Škof, Branko. (2007). *Poleti se načrtujejo jesenski tekaški uspehi*. Prevezeto 6. 11.2009 iz [http://www.klubpolet.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=226&Itemid=11](http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=226&Itemid=11)

Tovaglieri, S. (3.11.2006). *Marec – mesec za trening*. Prevezeto 3.11.2009 iz [http://www.h2oteam.com/sub/sl\\_apneaPescaSub.htm](http://www.h2oteam.com/sub/sl_apneaPescaSub.htm)

*Zakon o morskem ribištvu*. (2006). Uradni list Republike Slovenije, št:115/2006.



KERMAVT, Uroš. Podvodni ribolov: tehnike povodnega ribolova in psihofizična priprava

*Zakon o varstvu pred utopitvami.* (2007). Uradni list Republike Slovenije, št. 42/2007.

*Zobatec.* (6. 3 2009). Prevezeto 15. 6. 2009 iz Morski ribolov: <http://morski-ribolov.net/zobatec/>