

20 Αυγούστου 2021

Ολυμπιακοί Αγώνες: Γιατί οι δύτες κάνουν ντους και χρησιμοποιούν αυτές τις μικροσκοπικές πετσέτες μεταξύ των καταδύσεων

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Αθλητισμός και άσκηση](#)





Ο Thomas Daley από τη Μ. Βρετανία σε μια εντυπωσιακή προσπάθειά του στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

«Γιατί οι αθλητές κάνουν ντους μετά από κάθε κατάδυση;» ήταν μια από τις κορυφαίες αναζητήσεις της Google σχετικά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες τις προηγούμενες ημέρες.

Οι θεατές των Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκιο είναι προφανώς λίγο μπερδεμένοι από τη συμπεριφορά των αθλητών στις καταδύσεις.

Οι δύτες συνήθως βγαίνουν από το νερό μετά από μια βουτιά και κάνουν αμέσως ένα γρήγορο ντους δίπλα στην πισίνα - παρόλο που είναι ήδη βρεγμένοι. Στη συνέχεια σκουπίζονται με μικρές πετσέτες - παρόλο που θα βραχούν ξανά στην επόμενη βουτιά τους.

Οπότε λοιπόν, γιατί το κάνουν αυτό; Το CNN μίλησε με τον Τζέικομπ Μπρίμερ, προπονητή καταδύσεων στο Πανεπιστήμιο Ball State στην Ιντιάνα.

Γιατί να κάνουν ντους οι δύτες

Σύμφωνα με τον Μπρίμερ, «Οι δύτες κάνουν ντους ανάμεσα στις καταδύσεις συνήθως μόνο για να διατηρήσουν τον εαυτό τους και τους μύς τους ζεστούς». Συνήθως ξεπλένονται με νερό πιο ζεστό από την πισίνα.

Οι εσωτερικές πισίνες κατάδυσης, όπως αυτή στο Aquatics Centre του Τόκιο, πρέπει να διατηρούν θερμοκρασίες νερού τουλάχιστον 26 βαθμών Κελσίου, σύμφωνα με τη FINA, το διοικητικό όργανο που θέτει κανόνες για διεθνείς αγώνες θαλάσσιων σπορ.



«Συνήθως αφού ένας δύτης κάνει μια βουτιά, θα πρέπει να περιμένει αρκετό χρόνο πριν την επόμενη κατάδυση», λέει ο Μπρίμερ. «Η... θερμοκρασία του αέρα στο κατάστρωμα της πισίνας μπορεί να είναι λίγο ψυχρή, οπότε το ντους μπορεί να βοηθήσει να διατηρηθούν οι μύες ζεστοί. Οι καταδύσεις είναι ένα τόσο ακριβές και γρήγορο άθλημα, που αν ο δύτης κρυώσει και σφίξει λίγο, θα μπορούσε πραγματικά αυτό να επηρεάσει την απόδοσή τους».

Γιατί χρησιμοποιούν μικροσκοπικές πετσέτες

Το να μένουν ζεστοί είναι επίσης ένας από τους λόγους που κολυμβητές και δύτες χρησιμοποιούν μικροσκοπικές πετσέτες που ονομάζονται σαμουά σε μεγάλες εκδηλώσεις.

Οι πετσέτες είναι εξαιρετικά απορροφητικές στο νερό, επιτρέποντας στους δύτες να στεγνώσουν γρήγορα και να παραμείνουν ζεστοί, λέει ο Μπρίμερ.

Το να παραμένουν στεγνοί σημαίνει επίσης ασφαλέστερες - και πιο ανταγωνιστικές - βουτιές.



Όταν οι δύτες στριφογυρίζουν στον αέρα, πιάνονται στα πόδια τους και κρατιούνται πολύ σφιχτά», λέει. «Εάν τα πόδια τους είναι υγρά, τότε υπάρχει μια καλή πιθανότητα... τα χέρια τους να γλιστρήσουν από τα πόδια τους, κάτι που θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμό και σχεδόν πάντα χαμηλότερα σκορ».

Γιατί κολλούν ταινίες στο σώμα τους

Οι αθλητές των καταδύσεων των Ολυμπιακών Αγώνων, εκτελούν εντυπωσιακά ακροβατικά σε βαθιές πισίνες με μεγάλη ταχύτητα και η διατήρηση της υγείας των μυών τους είναι ένα κρίσιμο μέρος της επιτυχίας τους.

Οποιαδήποτε πίεση στην κίνηση των μυών μπορεί να οδηγήσει σε δραστικά αποτελέσματα. Αυτός είναι ένας άλλος λόγος που μερικοί δύτες φορούν ταινία στα γόνατα, την πλάτη ή τους ώμους.

Είναι παρόμοιο με την ταινία που φορούν οι παίκτες του μπιτς βόλεϊ, οι τενίστες και άλλοι αθλητές. «Βασικά παρέχει απλά λίγη επιπλέον υποστήριξη και μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο στους μυς, τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους», λέει ο Μπρίμερ.

Σε ένα άκρως ανταγωνιστικό άθλημα όπου το παραμικρό λάθος μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ενός μεταλλίου και του να τερματίσεις έκτος, πολλοί αθλητές δεν αφήνουν τίποτα στην τύχη.

Πηγή: iefimerida.gr