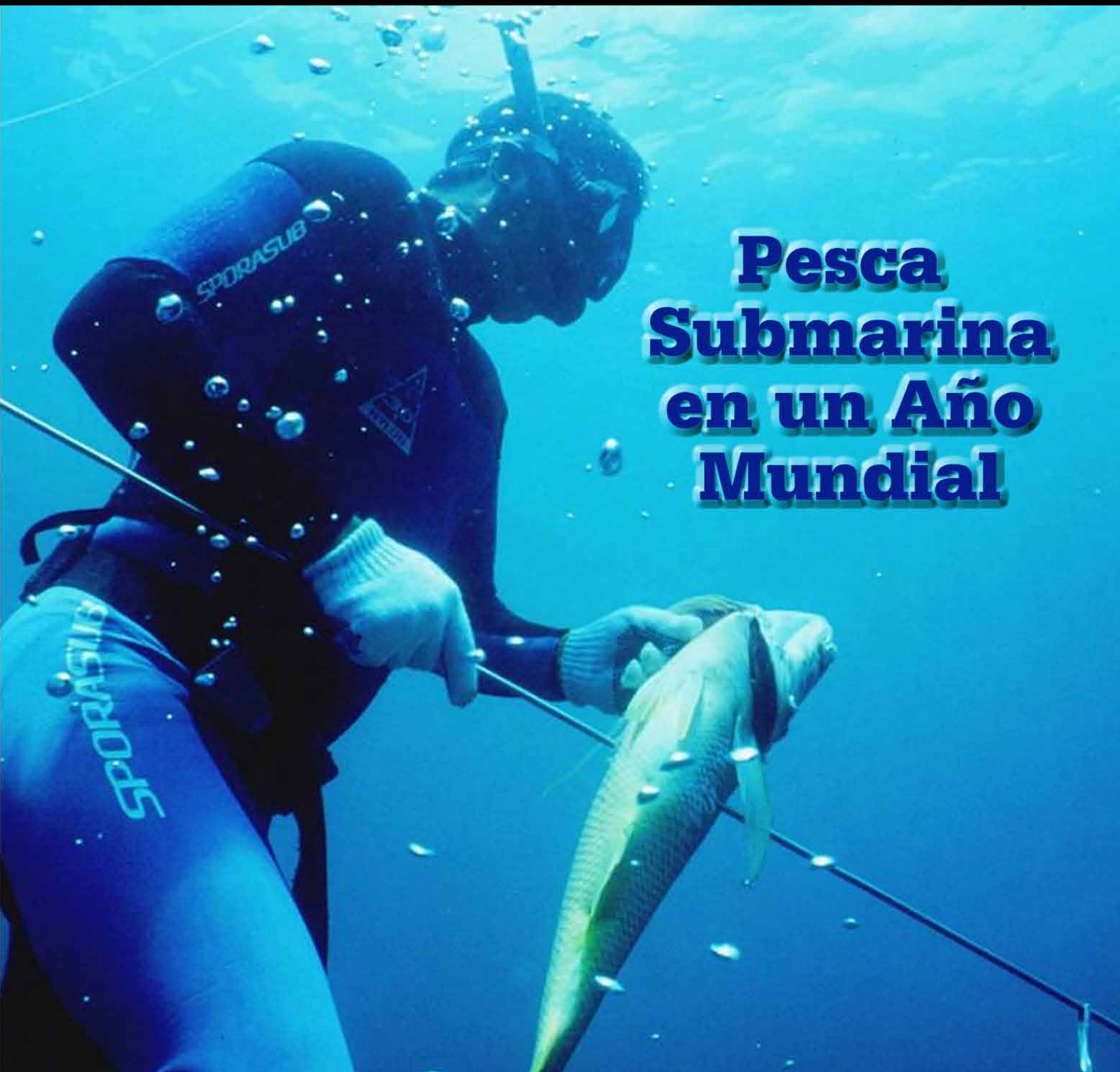




# ***sportalsub***

**Revista de Actividades Subacuáticas Año II - N° 5 - Septiembre / Octubre 2004**



**Pesca  
Submarina  
en un Año  
Mundial**

**[www.sportalsub.net](http://www.sportalsub.net) / [revista@sportalsub.net](mailto:revista@sportalsub.net)**

## Editorial

### Campeonatos Mundiales Subacuáticos

Hace algunas semanas finalizó la competencia deportiva más importante en todo el mundo, Los Juegos Olímpicos Atenas 2004, evento que reúne cada 4 años a los mejores atletas en diversas disciplinas deportivas.

Sin lugar a dudas el sueño de todo deportista de alto nivel es poder representar a su país y ganar la preciada medalla en las Olimpiadas, el premio al esfuerzo y dedicación de toda una vida de entrega al deporte y el reconocimiento ante los ojos del mundo de la superación y excelencia deportiva.

Para los deportistas subacuáticos, este sueño olímpico aún no se ha visto materializado, debido a que hasta ahora las Actividades Subacuáticas no han sido incluidas dentro del Ciclo Olímpico.

La Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS), es la organización que abarca la mayor cantidad de deportistas subacuáticos en el mundo y se encarga de regular y promover los campeonatos y competencias nacionales, a través de sus Federaciones en cada país; así como las competiciones regionales, continentales y los campeonatos mundiales en las disciplinas de Rugby Subacuático, Hockey Subacuático, Pesca Submarina y Natación con Aletas, entre otras.

Al igual que la Apnea, deporte que es regido principalmente por los reglamentos de la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea (AIDA) y que ha visto un crecimiento notable en el número de atletas que se sumergen a retar sus capacidades pulmonares, cuentan con Campeonatos Mundiales, en donde los mejores atletas de cada país se miden para demostrarle al mundo y a sí mismos el desarrollo y el nivel deportivo que día a día van adquiriendo las Actividades Subacuáticas.

En esta edición haremos un recuento de los Campeonatos Mundiales de Actividades Subacuáticas que se han realizado en los últimos años, así como los campeonatos que están por venir. Igualmente les traeremos nuevamente la más variada información acerca de la actualidad del mundo subacuático. Esperamos que disfruten esta Quinta Edición de la Revista Sportalsub.

**Miguel A. Cedeño O.**  
[miguel@sportalsub.net](mailto:miguel@sportalsub.net)  
Director – Editor



**Sportalsub**  
**Revista Bimensual**  
**Año 2 / Número 5**  
**Septiembre-Octubre**  
**2004**

<http://www.sportalsub.net>  
[revista@sportalsub.net](mailto:revista@sportalsub.net)

**Sportsub & Sportalsub C.A.**  
**REVISTA DIGITAL**  
**SPORTALSUB**

**DIRECTOR-EDITOR**  
**Miguel A. Cedeño O.**  
[miguel@sportalsub.net](mailto:miguel@sportalsub.net)

**Colaboradores en esta edición**  
**Ronald Laurens**  
[ronald@sportalsub.net](mailto:ronald@sportalsub.net)  
**Ramón Caballero**  
[RCaballero@sisdef.cl](mailto:RCaballero@sisdef.cl)  
**Jimmy Villalta**  
[jimmyvillalta@cantv.net](mailto:jimmyvillalta@cantv.net)  
**Manuel Mendoza**  
[manuelmendoza31@hotmail.com](mailto:manuelmendoza31@hotmail.com)  
**Baudy Davila**  
[bdavila74@hotmail.com](mailto:bdavila74@hotmail.com)

#### PORTADA



**Foto:**  
**Pescador: Omar Correa**  
**Cortesía Pescaloapulmón**  
[www.pescaloapulmon.com](http://www.pescaloapulmon.com)



## **CONTENIDO**

### **PESCA SUBMARINA**

Las Mujeres pescadoras de Chile 4

### **FOTOGRAFÍA SUBMARINA**

Aprendiendo con Jimmy Villalta 7

### **RUGBY SUBACUÁTICO**

El Rugby Subacuático en Venezuela 10

### **APNEA**

Factores determinantes para el  
rendimiento de un apneista 14

### **NATACIÓN CON ALETAS**

Manuel Mendoza, nadando con aletas  
en la Tercera edad 16

### **DEPORTES DE AVENTURA**

Deportes no tradicionales merecen  
su olimpo 17

### **ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS**

Campeonatos Mundiales  
Subacuáticos 18



**Revista Sportalsub  
es diseñada y  
desarrollada por:  
Miguel A. Cedeño O.**

**Diseño y Programación Web**



**Comercio Electrónico**



**Asesoría en Internet**



**y mucho más...**

<http://www.webmiguel.com>  
[webmiguel@cantv.net](mailto:webmiguel@cantv.net)  
++58-416-8053412  
[miguelcede@hotmail.com](mailto:miguelcede@hotmail.com)  
Caracas-Venezuela



# Las Mujeres Pescadoras Submarinas de Chile

Por: Mery Salazar / [meryperla@hotmail.com](mailto:meryperla@hotmail.com)

Seleccionada Chilena de Pesca Submarina

Fotos: Ramón Caballero / [RCaballero@sisdef.cl](mailto:RCaballero@sisdef.cl)



En Chile las pescadoras Submarinas están federadas al igual que los varones y existe una categoría que se llama Pesca Submarina Damas. La presencia de la pesca submarina como deporte Federado en Chile data de 1956 y la categoría Femenina de Pesca Submarina se incorpora en 1971, desde entonces y a la fecha las mujeres siempre han estado presentes en todos los eventos Regionales entre Asociaciones de Buceo y Campeonatos Nacionales efectuados en nuestro país.

Del 4 al 7 de Noviembre del 2004 se realizará el Primer encuentro Internacional de Pesca Submarina en Chile, en el marco del 24to Campeonato Mundial de Pesca Submarina CMAS que se realizará en Iquique, Chile, del 10 al 14 de Noviembre de 2004. Este Campeonato Internacional femenino es el fruto de una permanente lucha de las Pescadoras Submarinas de nuestro país, por ser reconocidas en este deporte que a la fecha se ha mostrado un poco machista a nivel Internacional y al cual nos hemos dedicado con pasión, respeto y entrega al igual que los varones.

El Seleccionado Femenino de Pesca Submarina se obtuvo luego del Campeonato Nacional de Pesca Submarina realizado en la Ciudad de Arica (10 al 13 de junio 2004) en el que se congregaron los mejores deportistas Nacionales de las categorías de Pesca Submarina Damas y Varones. Luego de obtenido el escalafón de las 10 mejores pescadoras Submarinas de Chile, La FEDERACIÓN de Deportes Submarinos de Chile citó sólo a las 6 primeras Pescadoras Submarinas del escalafón Nacional, las



cuales fueron llamadas a un preselectivo que se realizó la primera semana de julio en la Ciudad de Iquique. Luego de dos intensas jornadas de competencia, de 6 horas cada una, las pescadoras Submarinas nacionales cumplían su sueño de pertenecer por primera vez a un seleccionado Nacional que participaría en un evento Internacional.

El seleccionado femenino de Chile, está compuesto por 4 titulares y dos reservas.

### **Titulares:**

1. Margarita Aldunate: 10 años consecutivos Campeona Nacional (1989 a 1999), profesión Médico cirujano.
2. Delia Vargas: Campeona Nacional (2001-2002- 2004), Empresaria.
3. Mery Perla Salazar: Campeona Nacional (2000-2003), Campeona Nacional por Equipo 2004, Profesión Diseñadora Industrial.
4. Pia Olivares: Campeona Nacional por Equipo 2004, profesión Ingeniero Pesquero.

### **Reservas:**

1. Carmen Gloria Valderrama: Seleccionada Regional Arica (1994 al 2004), profesión Contadora
2. Gloria Santa Inés: Campeona Nacional (1991), Seleccionada Regional Coquimbo (1991 al 2004), profesión Educadora de Pábulos.

El 1º Campeonato Internacional Femenino de Pesca Submarina, ya es una realidad!!!! Del 4 al 7 de noviembre en Iquique CHILE. Es la oportunidad de muchas apasionadas de este deporte para compartir e iniciar su presencia en futuras competencias internacionales...

La delegación de Estados Unidos con 5 competidoras tienen hasta su propio afiche...demostrando la alegría e interés en este evento, el equipo Argentino ya inscribió a sus competidoras al igual que Francia. El término del plazo de inscripciones es la 2ª semana de Octubre.



**Pia Olivares y Mery Salazar / Seleccionadas de Pesca Submarina de Chile**

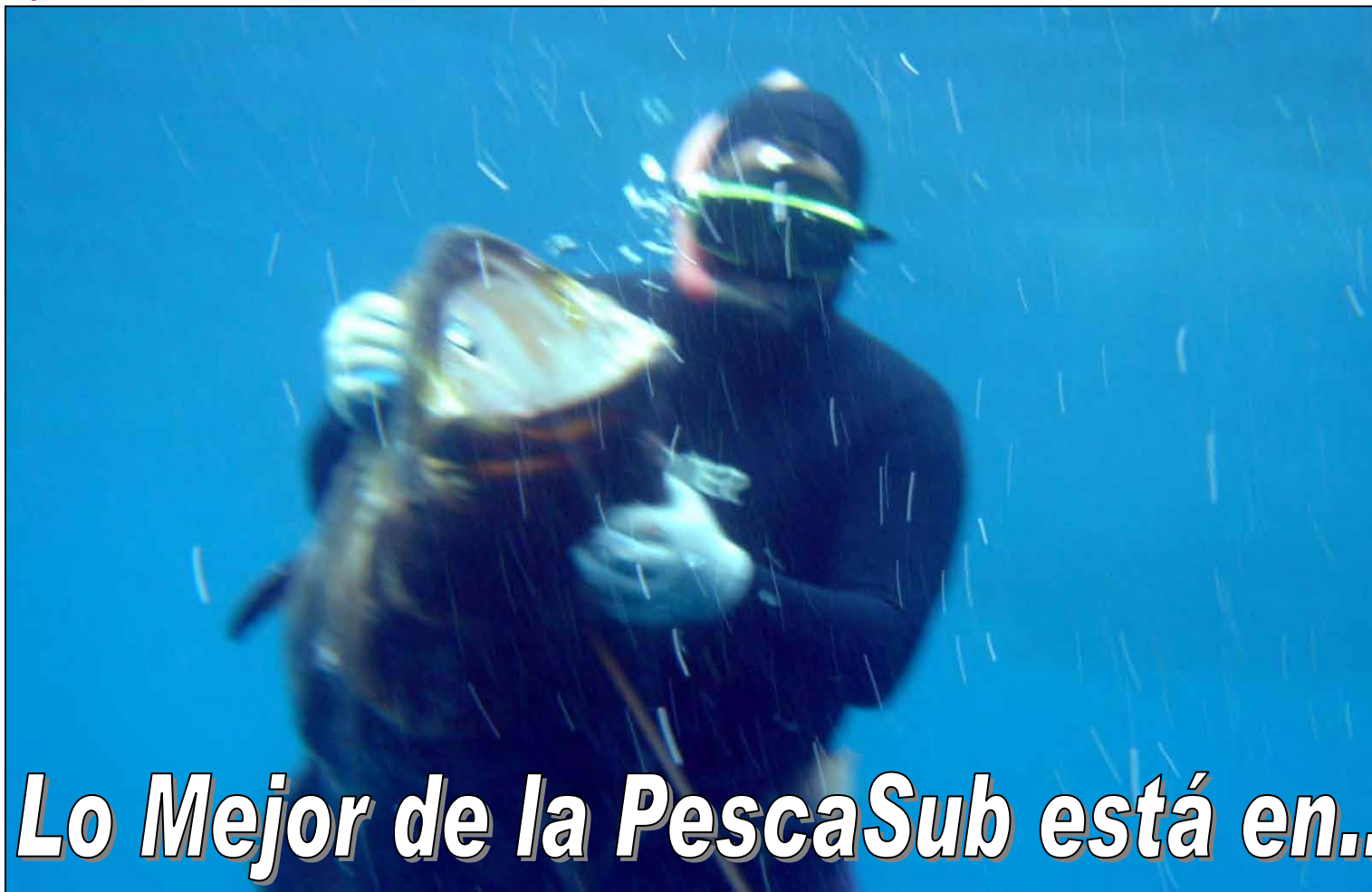
En la página de nuestra federación: [www.fedesub.cl](http://www.fedesub.cl) encontrarán el reglamento de competencias, listado de especies válidas con sus respectivas fotos, las zonas de competencia, y todos los requerimientos para las inscripciones de competidoras. Solo es requisito estar afiliada a un club de Buceo para poder participar!!!

Pescadoras Submarinas, es NUESTRA OPORTUNIDAD!!! NO LA DEJEN PASAR  
AGUAS CLARAS Y BUENA PESCA!!!

**Mery Salazar / [meryperla@hotmail.com](mailto:meryperla@hotmail.com)**

**Seleccionada Chilena Pesca Sub**





*[www.sportalsub.net](http://www.sportalsub.net)*





# Jimmy Villalta

## FOTOGRAFIA SUBMARINA



## Aprendiendo Fotografía Submarina con Jimmy Villalta

[jimmyvillalta@cantv.net](mailto:jimmyvillalta@cantv.net) / [www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)

El mar siempre ha sido una pasión para mí, y de alguna manera siempre he estado cerca de él. Desde hace varios años he practicado el submarinismo, permitiéndome apreciar sus maravillas, muchas veces quise mostrar a mis amigos y familiares las imágenes que yo había visto allá abajo, siendo ésta una de las razones por las que me adentre en el mundo de la fotografía submarina.

Es cierto que al principio, uno se imagina que todo lo que fotografía, va a salir exactamente igual a como uno lo ve; pero al ver los resultados uno se siente frustrado y decepcionado; porque la fotografía submarina requiere de varios factores, uno y el principal es saber bucear bien, por lo que no recomiendo a buzos recién graduados empezar este hobby. Otro punto importante es conocer de fotografía "terrestre", es decir tener lo conocimientos básicos de lo que es velocidad, diafragma, ASA, encuadre y composición, etc., para poder operar correctamente la cámara bajo el agua y manejarse con facilidad con ella. Hoy día casi todas las agencias de buceo, imparten curso de fotografía submarina como una especialidad, lo cual es básico y fundamental, para iniciarse en esta actividad.

Respecto a la selección de la cámara, se debe tener en cuenta el uso que se le quiera dar a esas fotografías, si lo que queremos es tener nuestro archivo personal que acompañara a nuestra bitácora, hoy podemos ir a cámaras digitales pequeñas y sencillas con sus respectivas cajas estancas, que nos podrán dar muy buenas imágenes y medianas ampliaciones; ahora si estamos pensando en dedicarnos a esta actividad profesionalmente, tenemos que pensar con mas cuidado y buscar asesoría por parte de varios profesionales de esta área, ya que nos podemos inclinar a una cámara profesional de película convencional con su caja estanca, con su respectivo flash externo o a cámaras de la serie Nikonos, que no necesitan de dichas cajas, o ir un poco mas allá con cámaras digitales de alta resolución, las cuales son muy costosas, pero ya muchos fotógrafos submarinos internacionales la están usando para sus trabajos fotográficos. Es importante pensar en la decisión que vamos a tomar al elegir el equipo pues debemos buscar algo que cumpla con lo que nosotros estamos buscando.

Cuando empezamos a tomar fotos submarinas, tenemos que ir con calma y paciencia, y pensar que no podemos abarcar todo en una sola inmersión, el promedio de un rollo de 36 diapositivas en una inmersión es que salga 1 o 2 fotos a lo sumo buenas o quizás ninguna; para conseguir una foto "perfecta" o de concurso son muchas las imágenes que tenemos que tomar. Es importante enfocarse con un tema en especial, que puede ser fotografía gran angular, macro o close-up y trabajar en él. Quizá necesitemos de varias inmersiones para poder fotografiar lo que deseamos, para si obtener un buen resultado. Una de las características que tienen los fotógrafos submarinos es la PACIENCIA, pues sin esta virtud, difícilmente podríamos conseguir lo que estamos buscando.

La Fotografía Submarina, es una actividad apasionante, bien sea como hobby o como profesión, pero requiere de estudio, concentración, entrenamiento y constancia, para poder lograr imágenes que vayan más allá de un simple registro y se conviertan en algo que produzca arte y belleza.

**Jimmy Villalta**  
**Fotografía Submarina**  
[www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)

**Jimmy Villalta**

FOTOGRAFIA SUBMARINA



## Galería de Fotografía Submarina

**Fotos: Jimmy Villalta**

[jimmyvillalta@cantv.net](mailto:jimmyvillalta@cantv.net) / [www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)



**Cachama Negra**  
Cayo Norte. Morrocoy



**Caracol Lengua de Flamingo**  
Chichiriviche de la Costa



**Gusano de Fuego**  
Chichiriviche de la Costa

Más fotos e información en: [www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)



**Jimmy Villalta**

FOTOGRAFIA SUBMARINA



## Galería de Fotografía Submarina

**Fotos: Jimmy Villalta**

[jimmyvillalta@cantv.net](mailto:jimmyvillalta@cantv.net) / [www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)



**Pómpanos**  
**Chichiriviche de la Costa**



**Torito**  
**Chichiriviche de la Costa**



**Corocos**  
**Cayo Norte. Morrocoy**

Más fotos e información en: [www.jimmyvillalta.com](http://www.jimmyvillalta.com)



# El Rugby Subacuático en Venezuela

Por: Miguel A. Cedeño O. / [miguel@sportalsub.net](mailto:miguel@sportalsub.net)

Fotos: [www.sportalsub.net](http://www.sportalsub.net)



**Hablar de Rugby Subacuático en Venezuela aún es motivo de asombro, curiosidad y en algunos casos incredulidad por parte de quienes escuchan por primera vez que esta actividad deportiva existe y se practica en nuestro país.**

## ¿Qué es el Rugby Subacuático y como se practica?

El Rugby Subacuático es un deporte que consta de dos equipos de seis jugadores en el agua y cinco en la banca, el objetivo del juego es introducir un balón lleno de agua salada o glicerina dentro de la portería del equipo rival. Ambas porterías se sitúan a los extremos y en el fondo de una piscina de clavados a una profundidad de entre 3.5 y 5 metros. Los jugadores deben poseer un equipo ligero para practicar Actividades Subacuáticas: aletas, visor y snorkell. Ya que la mayor parte del juego se realiza por debajo del agua, los jugadores deben permanecer en apnea, aguantando la respiración mientras intervienen en el desarrollo del juego y trabajar de una forma coordinada con el resto de sus compañeros, relevándose continuamente, para salir a la superficie a respirar. Un partido de RugbySub consta de dos períodos de tiempo efectivo de 15 minutos cada uno, el arbitraje lo llevan tres jueces, dos jueces subacuáticos, que se sitúan con equipo de buceo en el fondo de la piscina, mientras que un tercer juez se coloca en superficie. Este deporte puede ser practicado por personas de casi cualquier edad y sexo, que como toda actividad física requiere de una preparación y entrenamiento adecuado. A un alto nivel existen campeonatos internacionales y mundiales, para equipos masculinos, femeninos y juveniles.





## RugbySub en Venezuela

Este deporte, que tuvo sus orígenes en Alemania, durante la década de los 60, tardó casi 40 años para ser descubierto en nuestro país por un grupo de jóvenes que iniciamos la práctica de este deporte a mediados del 2001 en el Centro de Actividades Subacuáticas de la Universidad Central de Venezuela y fue así como desde ese momento empezamos a practicar esta actividad, que cuenta con gran popularidad en países como Alemania, Suecia, Noruega, Finlandia, Dinamarca y que ha ido creciendo ampliamente alrededor de todo el mundo, empezando a practicarse en otro importante número de países, entre los cuales destacan Rusia, República Checa, Suiza, EEUU, Turquía, Colombia, y ahora Venezuela.



En casi tres años practicando este deporte, que comenzó un poco de manera informal y muchas veces como hobby, un grupo de jugadores decidimos tomarnos en serio la práctica organizada de esta actividad. Desde el 2002 hemos realizado intercambios con algunos jugadores internacionales, quienes han venido a Venezuela a enseñarnos un poco más de técnicas y estrategias de este deporte e incluso, en nuestro afán de conocer más de esta actividad y compartir nuevas experiencias motivados por la fiebre y adicción que nos hace sentir este juego, nos fuimos a Bogotá, Colombia en Abril del 2003, no a competir, sino a jugar y entrenar con varios equipos del vecino país, valga decir, el más desarrollado en este deporte de todo el continente americano.

Actualmente, los principales clubes que practican el Rugby Subacuático son el de la Universidad Central de Venezuela (CASA-UCV) y el de la Hermandad Gallega en Caracas (CASHG), ambos ubicados en la capital, pero este deporte se proyecta con amplia expansión para el resto del país, ya que también se ha practicado en la Universidad Simón Bolívar (CESUSIBO), la Universidad Marítima del Caribe en Catia la Mar (CLUBAS-UMC) y se han realizado intercambios deportivos con clubes del Estado Monagas y del Estado Lara.

El desarrollo y masificación del Rugby Subacuático en Venezuela ya ha dado inicio, sin embargo este proceso ha sido un poco lento, algo lógico en un deporte nuevo y de características tan particulares como este.

### Primera participación internacional

Desde inicios del 2004, los clubes pertenecientes a la Asociación de Actividades Subacuáticas del Distrito Capital (CASA-UCV y CASHG), así como jugadores de otros clubes de la Gran Caracas, (CESUSIBO Y CLUBAS-UMC) se han propuesto como meta, lograr conformar la primera Selección de Rugby Subacuático, la cual estará participando en el VII Campeonato Interligas de Colombia, a realizarse entre el 3 y el 5 de Diciembre, teniendo como sede probable, la ciudad de Ibagué, en el vecino país. La base de esta selección ha venido trabajando desde el mes de Abril, fecha en la que se realizó la 1ra Ronda del Campeonato Distrital de Rugby Subacuático de 2004. La selección definitiva de jugadores se realizará la segunda semana de Noviembre, casi un mes antes de la realización del torneo.

Para lograr la asistencia a este importante evento, que está enmarcado en un proyecto de promoción y difusión del Rugby Subacuático en nuestro país para motivar a cada vez más personas a la práctica de esta actividad, la Selección Distrital de Rugby Subacuático cuenta el apoyo de Sportsub & Sportalsub y la Organización Venezolana de Turismo y Deportes de Aventura (OVETUDA), quienes realizan las gestiones y planificación necesaria para conseguir el patrocinio y apoyo económico, tanto de entes gubernamentales como de la empresa privada, para lograr la participación del primer equipo de RugbySub venezolano en el exterior.

Para quienes deseen iniciarse en esta interesante actividad, pueden contactar a la empresa Sportsub & Sportalsub, quienes ofrecen talleres teórico-prácticos avalados por la Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas con la finalidad de poder llevar el Rugby Subacuático a la mayor cantidad de personas. Estos talleres son orientados y dirigidos por especialistas en el área y bajo las más estrictas normas de calidad y seguridad. Al finalizar el taller de Rugby Subacuático los participantes poseerán los conocimientos y herramientas necesarias para iniciarse en esta actividad deportiva, creando un equipo en su piscina, club o localidad o integrándose a alguno de los ya existentes.

## Clasificación I Torneo Distrital Rugby Subacuático 2004 - Venezuela.

| POS | EQUIPO                  | PJ | PG | PE | PP | GF | GC | DG | PTS |
|-----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1   | Nutrias CASA-UCV        | 4  | 3  | 0  | 1  | 17 | 10 | +7 | 6   |
| 2   | Deportivo Galicia CASHG | 4  | 1  | 0  | 3  | 10 | 17 | -7 | 2   |

### Tabla de Goleadores

| POS | JUGADOR         | CLUB                    | GOLES |
|-----|-----------------|-------------------------|-------|
| 1   | Miguel Cedeño   | Nutrias CASA-UCV        | 6     |
| 2   | Franklin Silva  | Nutrias CASA-UCV        | 4     |
| 2   | Lorenzo Hidalgo | Nutrias CASA-UCV        | 4     |
| 4   | Oswaldo García  | Deportivo Galicia CASHG | 3     |
| 5   | Manuel Fajardo  | Nutrias CASA-UCV        | 2     |
| 5   | Carlos Iglesias | Deportivo Galicia CASHG | 2     |
| 7   | Eduardo Tamayo  | Deportivo Galicia CASHG | 1     |
| 7   | Ronald Laurens  | Nutrias CASA-UCV        | 1     |
| 7   | Manuel Martínez | Deportivo Galicia CASHG | 1     |
| 7   | Carlos Trejo    | CLUBAS-UMC              | 1     |
| 7   | Jorge Barbosa   | Nutrias CASA-UCV        | 1     |
| 7   | Marcos Cortéz   | Nutrias CASA-UCV        | 1     |



**Miguel Cedeño (Capitán de Nutrias CASA-UCV) y Oswaldo García (Capitán de Deportivo Galicia CASHG)**



### Aprende a Jugar

## Rugby Subacuático

Sportsub & Sportalsub te ofrece la oportunidad de realizar el único taller dedicado a esta actividad deportiva en el país, con los más calificados instructores y el aval de la Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

#### CONTENIDO

##### PARTE TEÓRICA:

- Historia del Rugby Subacuático
- Descripción del Juego
- Introducción a los Reglamentos
- Técnicas y tácticas de juego
- Aspectos de Seguridad
  - Equipo específico
  - Entrenamientos
  - Fotos y videos

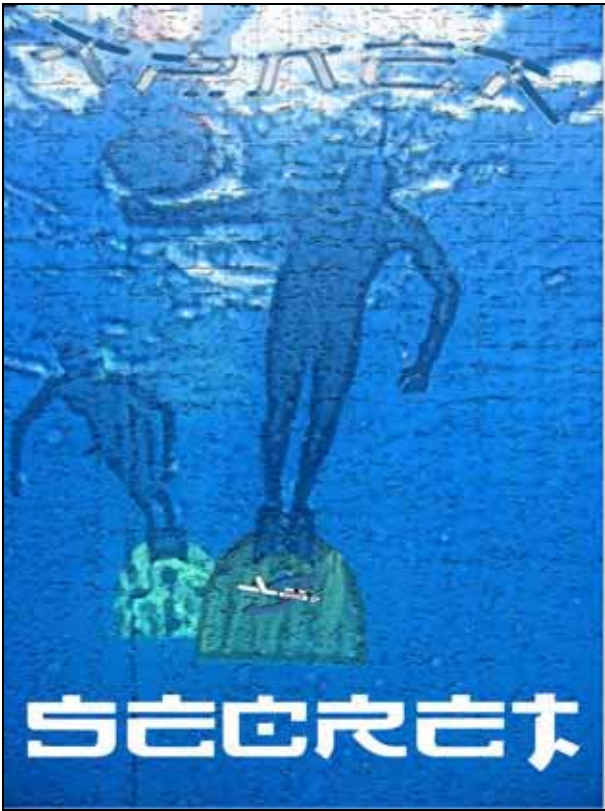
##### PARTE PRÁCTICA:

- Uso y manejo del equipo
- Maniobras de descenso
- Posiciones en el agua
- Técnicas de defensa y ataque
- Simulación de juego
- Actividad recreativa



Para más información sobre nuestros talleres en Venezuela:  
 Teléfono: 0212-2675085  
 e-mail: [sportsub@sportalsub.net](mailto:sportsub@sportalsub.net)





**6 y 7 Noviembre**  
**Chichiriviche de la Costa**  
**Edo. Vargas**

PESO CONSTANTE



APNEA ESTÁTICA

patrocinado por:



Inscripciones por: [www.sportalsub.net](http://www.sportalsub.net)

**DOWN 2004**



AIDA  
international

## Curso de Apnea en Venezuela



"El cuerpo se desvanece mientras el alma se apodera de la vida". Así se han descrito las sensaciones que un apneista siente al descender al azul profundo, dominando su cuerpo y concentración más allá de los límites.

La apnea encierra hoy, más que nunca, la aventura el dominio y la pasión por el mar. Si eres de los que quieres progresar y descubrir la apnea podrás hacerlo de la mano de los mejores. Sportsub & Sportalsub.net te invita a realizar este Curso de Apnea, único en Venezuela con el Aval de la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea.

Más información:

Teléfono: 0058-212-2675085 / e-mail: [sportsub@sportalsub.net](mailto:sportsub@sportalsub.net)



# apnea

Por: Ronald Laurens / [ronald@sportalsub.net](mailto:ronald@sportalsub.net)

Cuando se escucha hablar de apnea, son muchos los pensamientos que llegan a la mente, respiración, mar, sueño, etc. Desde pequeños surge en nosotros el reto de aguantar la respiración por el simple juego de competición o por seguir la corriente de otro niño que dice “yo puedo aguantar mas que tu” para así demostrar cuanto tiempo podemos estar bajo el agua.

Cuando un individuo desciende debajo de la superficie sin la ayuda de ningún aparato respiratorio, sólo tomando una respiración, es lo que llamamos buceo en apnea. Mucha gente hace apnea por diversas razones. Algunos para la pesca submarina, otros para la fotografía sub-acuática, y otros por la paz y la tranquilidad que se experimentada cuando usted es de verdad un buceador libre. Dentro de este último grupo están los apneistas, que lo hacen por el reto que teníamos cuando niños: fijar la mejor marca, fijar los récords mundiales.

La apnea es un deporte extremo original, se viene practicando desde hace siglos por pueblos que sin ninguna afinidad histórica, realizan esta singular hazaña “descender a las profundidades del mar”. Mucho antes de la invención de la rueda, el avión, etc. ya se practicaba apnea, no de una forma deportiva claro, pero si por una razón supervivencia.

Existe un misterio implícito en la actividad que inspira respeto y asombro a quienes lo practican. Nadie se acostumbra al hecho de que un ser humano pueda estar más de 3 minutos bajo el agua. Lo que para algunos resulta imposible para otros es trabajo cotidiano, es el caso de los mamíferos marinos que con paciencia y resguardo han adaptado un sistema de vida dentro del agua en donde nacen, crecen se reproducen y mueren. Las ballenas y delfines, por nombrar algunos, realizan apneas durante toda su vida, gracias a la capacidad que tienen todos los mamíferos de adaptarnos al medio acuático, a través de cambios en nuestro metabolismo, ritmo cardiaco, tolerancia al CO2 etc. Todos los seres humanos tenemos la capacidad de realizar apnea, no buscando fijar marcas mundiales, claro esta, pero si experimentar esas sensaciones y vivencias que nos da estar inmersos en agua, y más aun en el mar.

Para atletas de esta disciplina no es fácil llegar a un nivel alto, en este caso profundo. Son muchos los factores que determinan el performance de un apneista, entre los que destacan los factores Psicológicos, los factores técnicos, factores fisiológicos y factores ambientales.

Dentro de los factores Psicológicos encontramos la concentración como principal elemento, luego están la motivación que tengamos en ese momento para realizar la inmersión (por qué?, para qué?, para quién?). La voluntad va estrechamente ligada a esta última también. Las adaptaciones a los cambios que experimentamos en la profundidad debe ser reconocida para que el elemento sorpresa no distraiga nuestra atención y así fortalecer la resistencia al estrés tanto interna como externamente. Como último punto esta la Barrera de Profundidad, cada vez que tocamos una nueva profundidad nuestro cuerpo la reconoce y dispara mecanismos que nos impulsan a dar la vuelta inmediatamente, si estos impulsos no son controlados estaremos estancados quien sabe por cuanto tiempo en la misma profundidad, siempre y cuando los factores fisiológicos no intervengan.

Factores Técnicos, el peso constante esta considerado como una de las disciplinas donde más intervienen elementos técnicos. Haciendo un bosquejo simple el apneista repasa lo siguiente antes de su inmersión: Controlar su respiración (ventral, torácica y superior), la técnica del movimiento de las aletas (bi-aletas o monoaleta), Técnica de quiebre o golpe de riñón par romper el agua de una manera mas fácil, Técnica de compensación de oídos y mascara. El giro o vuelta en el fondo no puede ser muy violento ni apresurado, Controlar la velocidad de ascenso y utiliza la propulsión de flotabilidad positiva de una forma hidrodinámica.

Otros de los factores predeterminantes a la hora de hacer profundidad son los fisiológicos. La tolerancia a la hipoxia (bajo contenido de oxígeno en la sangre) y a la hipercapnia (alto contenido de dióxido de carbono en la sangre) deben ser elementos ya conocidos por el apneista. Reconocer los estímulos mecánicos de la respiración (contracciones del diafragma, hambre de aire), Fortalecimiento de los miembros inferiores, Fuerza muscular inspiratoria y la elasticidad torácica entre otros.







Por ultimo dentro de los factores Ambientales que influyen en el performance de peso constante tenemos la temperatura del agua, la visibilidad, cambios meteorológicos y las corrientes.

Todos estos factores deben ser analizados con detenimiento por los que consideran esta actividad como un deporte. Hay que crear una metodología par estar consiente de cada uno de ellos, no es tarea fácil, se requiere de tiempo y practica. Recuerden que esta es una actividad que se realiza en un medio que no es el nuestro, pero en el que podemos adaptarnos. Hay personas que pueden tener condiciones fisiológicas más favorables que otras, como capacidad pulmonar mayor, poder compensar sin las manos, etc. Como también existen personas que tiene una capacidad física extraordinaria pero no están acostumbrados a trabajar en el agua.

El Apneista ante todo debe tener acuaticidad. Esta es la gran diferencia entre el que disfruta por es simple hecho de hacer apnea y el que compite sin disfrutar sus inmersiones simplemente por el hecho de bajar mas. Cuidado amigos, no perdamos esa perspectiva de gozo y placer que nos brinda el mar al estar inmersos en sus profundidades.



Manténgase en línea, y guarden el secret down....

Me despido en esta oportunidad con este refrán:  
**"LA APNEA SE HACE PERFECTA CUANDO EL ESFUERZO  
POR REALIZARLA DESAPARECE"**



**Manuel Mendoza / [manuelmendoza31@hotmail.com](mailto:manuelmendoza31@hotmail.com)  
Natación con Aletas a la Tercera Edad**



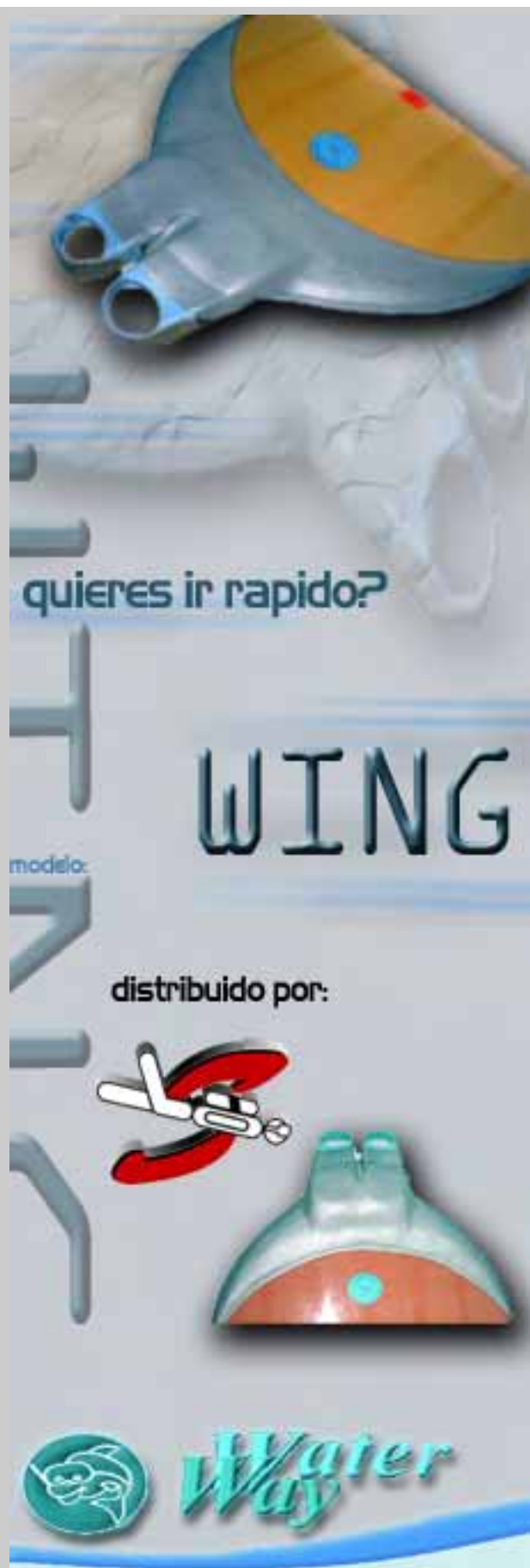
El Deporte, como actividad humana no distingue género, raza, credo, posición política o social ni edad. Para practicar cualquier actividad deportiva de manera regular, lo más importante es tener las ganas de cumplir una rutina de entrenamientos constante y disfrutar la práctica de dicha actividad, que en la mayoría de los casos, logra un beneficio desde todo punto de vista: físico, psicológico y social.

Manuel Mendoza es colombiano, vive en la ciudad de Bogotá y comenzó a nadar con aletas por pura casualidad. Este joven, no por su edad cronológica, sino por su espíritu y ganas de afrontar la vida con todo ese ímpetu, cordialidad y buen humor que siempre le caracteriza, es un verdadero ejemplo para todos quienes hemos practicado algún deporte y en especial el de la Natación con Aletas.

En la actualidad Manuel tiene 74 años de edad, de los cuales solo los últimos 12 ha estado practicando la natación con aletas. Llegó a esta actividad deportiva animado y motivado por su hija Clara, y desde ese entonces ha incluido la práctica activa de este deporte dentro de su rutina de vida, como una forma de mantenerse saludable y en forma.

Antes de iniciarse en la natación con aletas, Manuel estuvo ligado directamente por más de 14 años a las Artes Marciales, sin embargo, luego de conocer la natación y las actividades subacuáticas, quedó enamorado y fascinado por estas disciplinas, las cuales practica en uno de los principales clubes de Natación con Aletas de la capital Colombiana, el Club Azul Profundo de Bogotá.

En próximas ediciones de nuestra revista digital, estaremos realizando una entrevista exclusiva con este personaje, ejemplo de constancia y dedicación.







## DEPORTES NO TRADICIONALES MERECEN SU OLIMPO

Por Baudy Dávila

[bdavila74@hotmail.com](mailto:bdavila74@hotmail.com)

**Para nadie es un secreto que los deportes no tradicionales, también conocidos en muchos casos como disciplinas al aire libre, actividades extremas o de aventura, como se les prefiera llamar, son practicados cada vez más por los ciudadanos de muchos países del planeta. Si es cierto que los europeos están a la vanguardia en este sentido, no se puede negar que los asiáticos latinoamericanos y hasta africanos han empezado en algunos casos y consolidados en otros, este tipo de sana actividad deportiva en sus respectivos países.**

Lo antes expuesto viene a colación debido a que meses atrás fuimos testigos de los Juegos Olímpicos Atenas 2006, en los cuales atletas de todo el mundo pudieron mostrar su valía ante millones de espectadores del orbe entero. Todos de alguna manera vibramos con las hazañas de esos gladiadores que convirtieron la mítica Grecia en una gran fiesta deportiva. Y más aún, cuando nuestra Adriana Carmona e Israel Rubio se bañaron de bronce olímpico (atletas venezolanos medallistas en Atenas 2004).

Pero se imaginan si además de los tradicionales juegos olímpicos, se pudieran realizar en algún lugar del mundo, cualquiera que fuese, una especie de juegos en los que se den cita los atletas que practican otros deportes que no cuentan con el rango olímpico. Pienso que sería espectacular, sencillamente alucinante, poder reunir a los mejores apneistas del mundo, los más destacados parapentistas, practicantes de rugby subacuático, kitesurfistas, corredores de montaña, escaladores, kayakistas, surfistas, entre otros, en un periodo de tiempo de un mes, en diferentes escenarios, y ver lo destacados que son en sus respectivas especialidades.

Al referirme a diferentes escenarios, se debe a que una de las cosas que complican la realización de unos posibles juegos mundiales de deportes no tradicionales, recae en que por sus características estas actividades se escenifican al aire libre y en lugares específicos que en ocasiones se encuentran a distancias remotas. Ya que nos es fácil conseguir que todas las condiciones climáticas, parajes característicos, montañas y ríos, playas y cañones, indispensables para que se efectúen esas actividades, se ubiquen en un mismo país. Quizás haya algunos países que reúnan una buena cantidad de parajes naturales, en los que se pueda hacer parapente, rafting, windsurf, montañismo, escalada, entre otros deportes no tradicionales; por ejemplo, Venezuela podría ser una opción en muchas actividades, pero quizás no se preste para el óptimo desempeño de otras tantas.

En todo caso, todo lo antes expuesto llevaría su tiempo de análisis, estudios de mercado, factibilidades, además de otros aspectos que deberían ser tomados en cuenta por los diferentes entes, organizaciones y asociaciones que agrupan a todos los involucrados con los deportes extremos o de aventura. Y que una sana discusión conlleve a que para un futuro no muy lejano, el olimpo no sea solo de los deportes tradicionales, sino también parte de las actividades al aire libre, que en perfecta armonía con la naturaleza le permiten a muchos atletas llegar a límites insospechados, llenos de adrenalina y emociones únicas.

Que por ahora unos juegos de esta naturaleza sea una utopía, es cierto; pero como el mundo de los deportista extremos y de aventura, está lleno de sueños, que en muchos casos los llevan a hacer hazañas que se acercan a la barrera de la fantasía, nada cuesta soñar en que algún día, todos se reúnan, así sea en diferentes etapas, es escenarios y parajes de bellezas insospechadas, y nos muestren sus habilidades en el marco de una gran fiesta mundial, para el deleite de una gran cantidad de seguidores de este tipo de actividades.



Sportsub & Sportalsub forma parte de la Organización Venezolana de Turismo y Deportes de Aventura (OVETUDA), para más información visita su página web:

[www.ovetuda.org](http://www.ovetuda.org)



# Campeonatos Mundiales Subacuáticos

Por: Miguel A. Cedeño O. / [miguel@sportalsub.net](mailto:miguel@sportalsub.net)

Las Actividades Subacuáticas a nivel deportivo han logrado una gran expansión en todo el mundo en los últimos años. Esta expansión se ha dado principalmente, gracias a la realización de las competiciones internacionales y campeonatos mundiales en cada una de las diferentes disciplinas, que permiten no solo la sana competencia de cada uno de los atletas, quienes en búsqueda de representar a sus países, dan lo mejor de sí en cada evento; sino también el intercambio de experiencias y aspectos técnicos de cada disciplina, así como la promoción y asentamiento de cada deporte en los países y locaciones donde se han realizado estos campeonatos. En el presente reportaje haremos un recuento de la historia de los campeonatos mundiales en algunas de las disciplinas más importantes y representativas de las actividades subacuáticas, así como los próximos eventos mundiales a realizarse.

## Apnea

El Deporte y las competencias de Apnea han estado marcados por cierta polémica, debido a que históricamente no ha existido una sola organización mundial que se encargase de la regulación de la apnea y las competencias. Inicialmente, la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) fue quien se encargó de la regulación de este deporte, cuando desde la década de los 70`s empezó a avalar los récords mundiales de apnea.

Pero en 1992, con la creación de la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea (AIDA), esta organización tomó las riendas y la regulación de la parte formativa, así como de las competencias de apnea y los campeonatos mundiales por equipos.

El Primer Campeonato del Mundo, organizado y avalado por AIDA se realizó en Nice-Francia, en Octubre de 1996, con una participación de 25 atletas, en equipos de 5 competidores de diferentes países: Alemania, Bélgica, Colombia, España, Francia, Italia y un equipo representando a las Naciones Unidas con apneistas de otros países. El Segundo Campeonato Mundial, se realizó en 1998 en Cerdeña-Italia, para este campeonato asistieron 28 países. En el 2001, se realizó el Tercer Campeonato Mundial AIDA en Ibiza, España.

Del 4 al 12 de Agosto del 2004 se realizó en Vancouver, Canadá, el IV Campeonato Mundial de Apnea por equipos, avalado por AIDA Internacional, al cual asistieron 53 apneistas representando a 8 equipos nacionales y equipos independientes, y en donde el triunfo se lo llevó en la categoría masculina el equipo Alemán y en la categoría femenina el equipo de Canadá.

Para el año 2005 AIDA Internacional ha establecido en su calendario la realización de los primeros campeonatos mundiales individuales. Del 24 al 27 de Agosto de 2005, se realizará en Suiza el 1er Campeonato Indoor Individual, en donde se realizarán las competencias de apnea estática, dinámica y dinámica sin aletas, mientras que del 1 al 4 de Septiembre del mismo año, se realizará en aguas de Nice, Francia, el 1er Campeonato Individual de Peso Constante.





## Pesca Submarina

Las Competencias Oficiales y Campeonatos Internacionales de Pesca Submarina se inician aproximadamente en la década de los 40's, de hecho, hablar de la Pesca Submarina es sin lugar a dudas hablar de la Actividad Subacuática que posee más historia y ha realizado más campeonatos mundiales e internacionales; sin embargo no fue sino hasta el año de 1957 que se realizó el Primer Campeonato Mundial de Pesca Submarina en la Isla Losinj (Croacia), bajo los auspicios de la CIPS Confederación Internacional de Pesca Deportiva. Posteriormente, con la creación de la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas y la incorporación de la Pesca Submarina a esta organización se realizaron a lo largo de las décadas siguientes los diversos campeonatos del mundo, lo que ha llevado a que en la actualidad la pesca submarina sea una de las actividades subacuáticas más practicadas en un amplio número de países y en los cinco continentes.

El XXIII Campeonato Mundial de Pesca Submarina CMAS, se realizó en la localidad de Arrabal do Cabo, Brasil del 6 al 11 de Noviembre de 2002, con la participación de 60 atletas representantes de 19 países, resultando campeón el reconocido y destacado pescador submarino español Pedro Carbonell, seguido de Paulo Pacheco de Brasil y Mauricio Ramaciotti de Italia.

El próximo Campeonato Mundial CMAS se realizará nuevamente en Sudamérica, esta vez en Iquique-Chile, del 10 al 14 de Noviembre de 2004, con la organización de la Federación Chilena de Deportes Submarinos, Actividades Subacuáticas y Natación con Aletas (FEDESUB).



## Rugby Subacuático

El Rugby Subacuático ha sido una disciplina avalada desde sus comienzos por la CMAS, de todas las actividades subacuáticas deportivas es una de las más nuevas y jóvenes, pero que en los últimos años ha logrado un gran auge en muchos países donde ya se ha empezado a practicar.

El Primer Campeonato Mundial se realizó en 1980 en Alemania, con la participación de tres países en la categoría masculina. La primera intervención de los equipos femeninos, tuvo lugar en el 4º Campeonato Mundial realizado en Dinamarca en 1991, donde participaron las jugadoras de Suecia, Noruega, Alemania, Finlandia, Dinamarca y Suiza.

El VII Campeonato Mundial de Rugby Subacuático, el más reciente de este deporte, se realizó en Fredericia, Dinamarca, entre el 27 y el 31 de Mayo de 2003 y tuvo la participación de 11 equipos masculinos y 7 femeninos, agrupando a casi 200 atletas.

Según el calendario de competiciones CMAS, los campeonatos mundiales de Rugby Subacuático se deben realizar cada 4 años, tal y como se ha hecho hasta la actualidad. El próximo Campeonato Mundial CMAS de Rugby Subacuático, que debe realizarse en el año 2007, aún no tiene sede ni fecha definitiva asignada.





## Natación con Aletas

La Natación con Aletas, es el deporte en el que se realizan más campeonatos mundiales, esto debido a que existen tres tipos y categorías en donde se realizan.

El Campeonato Mundial de Natación con Aletas absoluto de piscina se realiza cada dos años. Este evento, que en el 2004 llegará a su 12da edición, se realizó por primera vez en 1978, mientras que el más reciente se llevó a cabo en Patras, Grecia, del 7 al 16 de Septiembre de 2002 y contó con la participación de más de 150 atletas, provenientes de casi 30 países. El próximo Campeonato Mundial CMAS se realizará entre el 21 y el 28 de Octubre de 2004 en Shangai, China.

El primer Campeonato Mundial de Larga Distancia, se realizó del 22 al 24 de Julio de 1988 en Francia. La novena edición de este campeonato tuvo lugar en Alexandria, Egipto, del 22 al 28 de Septiembre de 2003, mientras que el próximo Mundial de Natación con Aletas de Larga Distancia, tendrá lugar en Francia, en Septiembre de 2005. La Natación con Aletas, es la única de todas las actividades subacuáticas, que incluye en sus calendarios un Campeonato Mundial para categoría juvenil, en donde los nuevos valores de este deporte tienen oportunidad de ir adquiriendo el roce internacional necesario para afrontar los Campeonatos Mundiales Absolutos, en un deporte que día a día se hace más competitivo y exigente.

El Primer Campeonato Mundial Juvenil CMAS se realizó en Dunaujvaros, Hungría en Julio de 1989. En el 2003 llevó a cabo la edición número 7 en Jeju, Corea del Sur y el próximo Campeonato del Mundo Juvenil de la Especialidad se realizará en Agosto del 2005 en Polonia.



## Hockey Subacuático

El Primer Campeonato Mundial de Hockey Subacuático, avalado por la CMAS fue realizado en 1980, en Vancouver Canadá con la participación de los equipos masculinos de Australia, Canadá, Gran Bretaña, Holanda y Estados Unidos. Este Campeonato Mundial, que se realiza cada 2 años, ha recorrido, en sus 13 ediciones anteriores, 4 continentes, teniendo como sedes Vancouver-Canadá (1980), Brisbane-Australia (1982), Chicago-EEUU (1984), Adelaida-Australia (1986), Amesfoort-Holanda (1988), Montreal-Canadá (1990), Wellington-Nueva Zelanda (1992), Grand Couronne-Francia (1994), Durban-Sudáfrica (1996), San José-EEUU (1998), Hobart-Australia (2000), Calgary-Canadá (2002) y la edición más reciente, realizada entre el 20 de Marzo y el 3 de Abril de 2004, en Christchurch-Nueva Zelanda.

Este Campeonato contó con la participación de 9 países en 6 categorías, Elite Masculino, Elite Femenino, Masters Masculino, Masters Femenino, Juveniles Masculino y Juveniles Femenino. El próximo Campeonato Mundial de Hockey Subacuático se realizará en Gran Bretaña, en Agosto del 2006.





# ¿Qué esperas para empezar a bucear?



SCUBA SCHOOLS INTERNATIONAL

*serious diving. serious fun.*



**Sportsub & Sportalsub.net te ofrece la oportunidad de Capacitarte y Certificarte como Buzo Básico, bajo la certificación internacional de Scuba School of Instructors (SSI).**

## **CONTENIDO Y PROGRAMA DEL CURSO**

### **Clases Académicas:**

Numero de sesiones: 6, Lugar: Centro de Buceo Sportsub en Altamira, Caracas.

Numero de clases/semana: a convenir

Horario: a convenir

### **Clases Piscina:**

Numero de sesiones: 5, Lugar: Caracas o Chichiriviche de la Costa (estado vargas),

Horario: a convenir

### **Clases Aguas Abiertas:**

Numero de sesiones: 5 (1 snorkeling, 4 inmersiones),

Días: fines de semana,

Lugar: Chichiriviche de la costa, los roques, mochima o morrocoy.

Horas totales de curso: de 20 a 32 h

### **Más información e Inscripciones:**

Teléfono: 0058-212-2675085 / e-mail: [sportsub@sportalsub.net](mailto:sportsub@sportalsub.net)



## Ellos también querían aparecer en esta Revista



**www.sportalsub.net**

Existen muchas razones por las cuales es una buena decisión para su Organización tener presencia en Sportalsub.net y/o en nuestra Revista Digital. Algunas de ellas son las siguientes:

### **Identificación con las actividades Deportivas y Turísticas.**

El consumidor se vuelve naturalmente cada vez mas exigente, es de destacada importancia que su Organización y con ella sus productos o servicios sean asociados con las actividades que ellos practican.

### **Acceso masivo a un público interesado en el Medio Sub-Acuático**

En casi tres años on-line, Sportalsub.net se ha convertido un portal único en su tipo, con visitas que superan los 3.000 usuarios únicos por mes y las 20.000 páginas vistas en el mismo lapso. Además, cuenta con una Revista Electrónica entre cuyos suscriptores se encuentran gran cantidad de Organismos Gubernamentales, Universidades, Instituciones educativas y ambientalistas, empresas, centros de buceo y clubes deportivos.

### **Target acotado a usuarios de habla hispana**

Por las características de Sportalsub.net, mas del 80% de sus visitantes hablan el idioma español, lo cual aumenta la efectividad de su campaña, evitándose la presentación de información en un lenguaje que el receptor no puede comprender.

### **Porque ya nos eligió la gente**

Evidentemente Sportalsub.net ha sido elegido por la gente como el Sitio dedicado a las actividades sub-acuáticas en Internet. Sportalsub.net se perfila claramente como el principal Sitio en español en su especialidad, debido a la continua creación de nuevos servicios y a la permanente mejora de los existentes. Todo esto debido al compromiso de su staff y a la invalorable colaboración de colegas y amigos de todas partes del Mundo.

Si su organización está interesada en pautar publicidad o anunciar sus productos o servicios en nuestro portal en la Web o en nuestra Revista Digital, contáctenos a través del e-mail: **[sportsub@sportalsub.net](mailto:sportsub@sportalsub.net)**