

## Apnea (deporte)

2008-12-30 13:55:54



**La apnea o buceo libre es la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua, es la base del deporte de apnea o buceo a pulmón, y de la pesca submarina a pulmón. A pesar de que pueda parecer entrenamiento físico, el deporte de la apnea se basa principalmente en la relajación mental del individuo, la buena alimentación e hidratación, el fomento de los reflejos mamíferos en humanos, y el entrenamiento en ambientes de hipoxia.**

Esta muy particular actividad practica el descenso a la profundidad del mar a pulmón puro, esto es, sin equipos de submarinismo tradicionales como son el equipo SCUBA o el esnorquel. En un principio la disciplina aprobaba descender unos pocos metros, pero alcanzó tal nivel que para evitar la desorientación visual se requirió de una cuerda atada a un ancla perfectamente vertical, con esto el practicante solo sigue la cuerda en el descenso y ascenso sin precisar orientarse abriendo los ojos. La presión del agua es un límite incluso para los más veteranos, puesto que se puede tener una gran capacidad pulmonar y aún así el cuerpo no soportará más de determinada presión.

### Modalidades

- \* Apnea con peso constante con aletas
- \* Apnea con peso constante sin aletas
- \* Apnea dinámica con aletas
- \* Apnea dinámica sin aletas
- \* Inmersión libre
- \* Apnea estática
- \* Apnea con peso variable
- \* Fotografía en apnea
- \* Pesca submarina en apnea

### Records mundiales

Actuales records mundiales por modalidad de acuerdo con AIDA

- \* Peso constante sin Aletas.

# Deportismo.net - Fútbol, Baloncesto, Fórmula 1, Tenis y Otros Deportes

Apnea (deporte)

Masculino: 82 m / William Trubridge / 2007-04-11 / Lugar: Bahamas  
Femenino: 55 m / Natalia Molchanova / 2005-11-07 Lugar: Dahab, Egipto

\* Peso Constante con Aletas

Masculino: 111 m / Herbert Nitsch / 2006-12-09 / Lugar: Hurghada, Egipto  
Femenino: 88 m / Mandy-Rea Cruickshank / 2007-04-29 / Lugar: Islas Caiman

\* Apnea Dinámica sin Aletas

Masculino: 186 m / Stig Aavall Severinsen / 2007-07-07 /Lugar: Maribor - Eslovenia  
Femenino: 149 m / Natalia Molchanova / 2007-07-07 /Lugar: Maribor - Eslovenia

\* Apnea Dinámica con aletas

Masculino: 225 m / Stig Aavall Severinsen / 2007-06-16 / Lugar: Aarhus, Dinamarca  
Femenino: 205 m / Natalia Molchanova / 2007-07-05 / Lugar: Maribor - Eslovenia

\* Apnea Estática

Masculino: 17 min 4 sec / David Blaine / 2008-04-30  
Femenino: 8 min 0 sec / Natalia Molchanova / 2007-07-06 / Lugar : Maribor - Eslovenia

\* Inmersión Libre

Masculino: 106 m / Martin Stepanek / 2006-04-03 / Lugar: Caiman  
Femenino: 80 m / Natalia Molchanova / 2006-06-03 / Lugar: Dahab, Egipto

\* Peso variable

Masculino: 140 m / Carlos Coste / 2006-05-09 / Lugar: Sharm, Egipto  
Femenino: 122 m / Tanya Streeter / 2003-07-19 / Lugar: Turks y Caicos

\* Sin Límites

Masculino: 214 m / Herbert Nitsch / 2007-06-14 / Lugar: Spetses - Grecia  
Femenino: 160 m / Tanya Streeter / 2002-08-17 / Lugar: Turks y Caicos

## Peligros

Como todo deporte la apnea tiene peligros. Uno de los principales riesgos se presenta mientras el ascenso de los practicantes desde profundidades alrededor de los 20 metros o más, lo que produce una expansión de los pulmones a su volumen natural succionando el oxígeno del torrente sanguíneo. Esta condición lleva a estados de inconsciencia que son el motivo de accidentes mayores.

## Leyendas vinculadas

\* Benito Jerónimo Feijoo habla en uno de sus ensayos de los buscadores de perlas, y de un nadador siciliano a quien vulgarmente llamaban pesée Cola esto es Nicolao el pez pues se asegura que días enteros estaba debajo del agua sustentándose entre tanto de peces

crudos.