



REVISTA

Buceadores

Edición N° 64

30 Noviembre 2022



EQUIPO REVISTA

Director y Redacción
Julio Salamanca M.

Fotografía Portada:
Renata Barrientos

Diseño / Webmaster
Cristian Sánchez P.

ESPECIAL

3

Mono Aleta

00

Snorklean

Síguenos en:



@buceadoreschile

revista@buceadores.cl



buceadoresrevista



LA HISTORIA DE LA MONO ALETA

El deporte subacuático que imita el arte de nadar como los delfines.

¿Cuándo se origina la Natación con Aletas?

La natación con aletas es una disciplina deportiva practicada a nivel mundial desde hacia varias décadas, sus orígenes se remontan a los años 60, cuando en la antigua unión soviética fué creado un implemento denominado “monoaleta”, que consistía en un pala de aluminio y una bota de caucho en donde se colocaban los dos pies juntos. Este artefacto proporcionaba a los buzos un mayor desplazamiento y velocidad por debajo del agua, siendo un recurso utilizado por los submarinistas soviéticos con fines bélicos en la llamada “guerra fría”.

¿Cuál es la diferencia entre la natación con aletas y la natación convencional?

La monoaleta mejora la velocidad dentro del agua hasta en un 60%, de allí a que rápidamente fuera tomada en consideración para realizar competencias, poniendo a prueba a los atletas en diferentes distancias. Desde aquel primer diseño de monoaleta realizado por los soviéticos, hasta el actual, han habido pocas modificaciones, el cambio más notorio ha sido en cuanto al material de la pala, ya que las actuales monoaletas son realizadas





con materiales de fibra de vidrio o fibra de carbono. Gracias a esto, los tiempos alcanzados por competidores que nadan con monoaleta son ampliamente mejores que los realizados por nadadores clásicos. Para poner un ejemplo, el récord mundial en una prueba de 50 metros libre (la más rápida dentro del programa de la natación) es aproximadamente 21 segundos, mientras que los tiempos en pruebas de 50 metros con monoaleta oscilan entre 14 y 16 segundos, lo que equivale a velocidades de aproximadamente 12 Km/h.

¿Cómo se nada con monoaleta?

Aunque existen diversas especialidades, el estilo de nado con monoaleta consiste básicamente en la propulsión desde la parte media e inferior del cuerpo, colocando los brazos al frente de la cabeza y lo más estirados posible para reducir la resistencia con el agua. La patada se realiza con un movimiento que parte desde la zona baja de la espalda y que se extiende por la cadera y las piernas, hasta llegar a los pies, en donde se encuentra la monoaleta, la cual dá el impulso necesario para obtener el desplazamiento. Es un movimiento similar al que realizan los delfines y otros mamíferos marinos como las ballenas y las orcas. Es muy importante mantener una buena posición del cuerpo, para que la efectividad de la patada



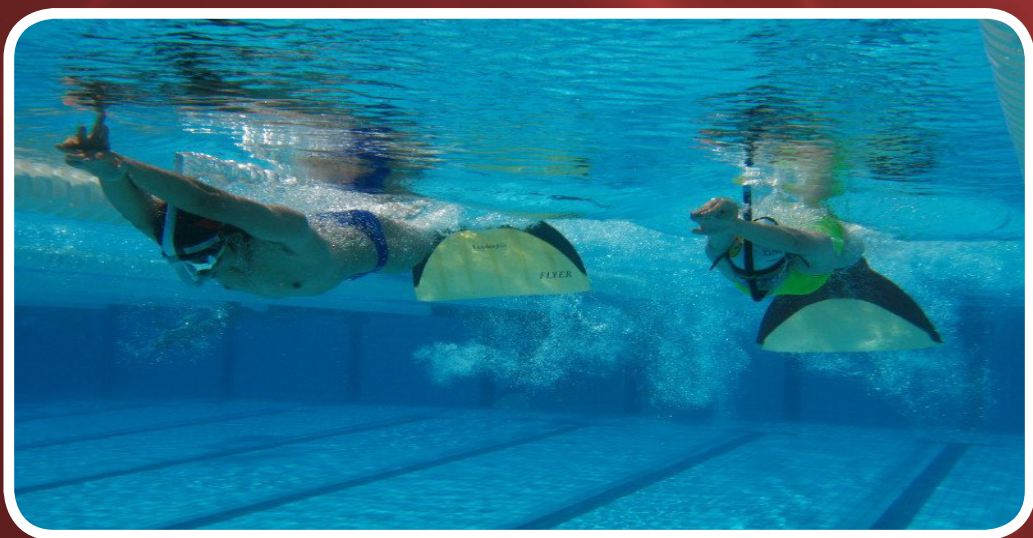
sea máxima y no frenar el movimiento.

¿Por qué la Natación con Aletas es un deporte Subacuático y no Acuático?

Existen dos modalidades de nado con aletas: Nado Subacuático o en Inmersión y Nado en Superficie. En el Nado Subacuático, el competidor recorre distancias desde 100 hasta 800 metros con una botella o cilindro de aire comprimido, similar a los utilizados para submarinismo, pero de volumen menor, totalmente por debajo del agua, la distancia de 50 metros se realiza en Apnea, es decir, totalmente sin respirar. El Nado en Superficie requiere de la utilización de un snorkell o tubo respirador que se coloca fijado a la frente del nadador, permitiendo a este respirar mientras mantiene la cabeza sumergida dentro del agua, de allí a que la natación con aletas sea considerada como un deporte subacuático, ya que el competidor en ningún momento saca la cabeza del agua. Las distancias que se recorren en nado en superficie van desde 50 hasta 1500 metros en piscina y desde 2 hasta 20 kilómetros en Aguas Abiertas.

¿Cuál es el futuro de la natación con aletas en el deporte mundial?

A pesar de practicarse desde hace muchos años y en un gran número de países, la natación con aletas sigue siendo un deporte casi desconocido a nivel mundial, esto debido en gran parte a que se le ha dado poca difusión en medios masivos de comunicación (T.V., Radio, Prensa) y ha sido gracias a Internet que en los últimos años se ha difundido rápidamente en gran cantidad de países. Sin embargo, desde hace más de 30 años se vienen realizando competencias internacionales y mundiales. La Natación con Aletas, al igual que la mayoría de las actividades subacuáticas de competición, es avalada y organizada por la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS), la cual ha tratado en los últimos años de que este deporte sea incluido dentro del programa de los Juegos Olímpicos, gracias a esto, aún se encuentra en discusión la participación de esta espectacular disciplina deportiva en las Olimpiadas de Atenas 2004 como deporte de exhibición. Esperamos que la natación con aletas pueda ser considerada para ocupar un lugar en la máxima cita de deporte mundial (las Olimpiadas), ya que es un deporte que combina belleza, fuerza, velocidad y dedicación, sin lugar a dudas, estos SUPERATLETAS lo merecen.



Reseña histórica

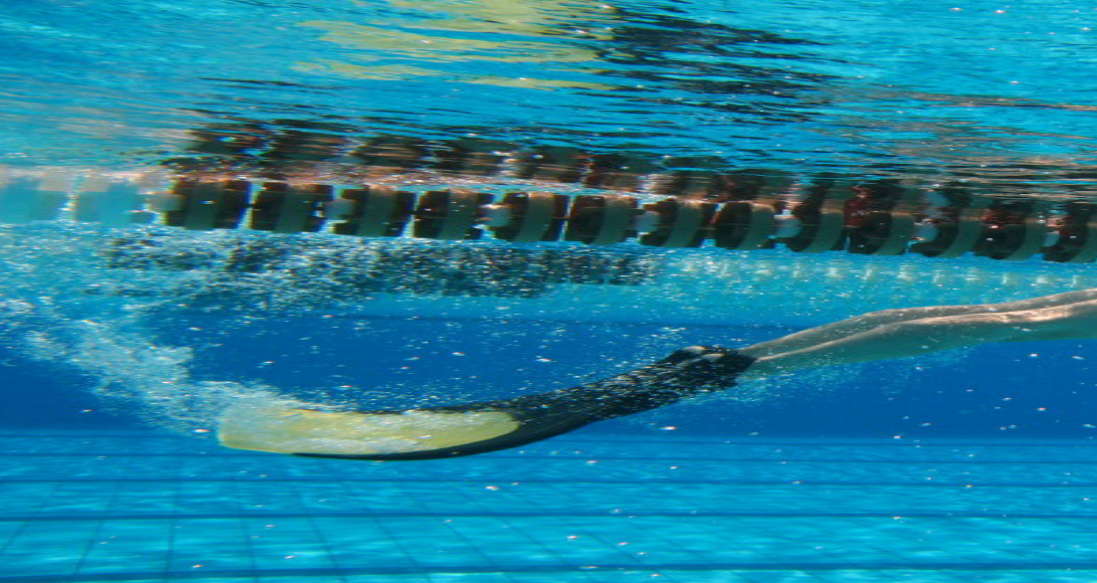
Ante el auge del buceo en el mundo, se vió la necesidad de involucrar otras modalidades competitivas. Además de mejorar la propia condición física, en los entrenamientos se empezaron a realizar las primeras competencias de Natación con aletas en piscina y también en aguas abiertas (lagos y mares), modalidad que inició en Francia, Italia, España y Alemania. En 1970 se acogieron a esta modalidad Los países del este de Europa, en especial la Unión Soviética, en donde se promovió en 1980 el I Campeonato Mundial en Bolonia (Italia).

En la mayoría de los campeonatos del mundo, han sido campeones la U.R.R.S., China y Rusia. Los puestos secundarios han sido ocupados por Francia, Italia, Alemania y Japón.

Sin embargo en la última década se ha visto el surgimiento y desarrollo de la natación con aletas a nivel mundial, poerfilándose como nuevas potencias potencias, Ucrania, República Checa, y Grecia.

En el Continente Americano, la participación ha sido más bien discreta, por parte de países como Estados Unidos, Canadá, Argentina, México, Venezuela, y a la cabeza Colombia, país que actualmente ocupa un lugar destacado, siendo participante en varios campeonatos del mundo, con figuraciones en medallería y ocupando entre el 8º y el 12º puestos a nivel mundial, además de ser el Campeón Panamericano.

La Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas - C.M.A.S. - define como Natación con Aletas "N.A." como la competencia en la que un deportista equipado con aletas o monoaleta avanza progresivamente sobre la superficie del agua. Esta tiene modalidades en piscina y en aguas abiertas (lagos y mares).



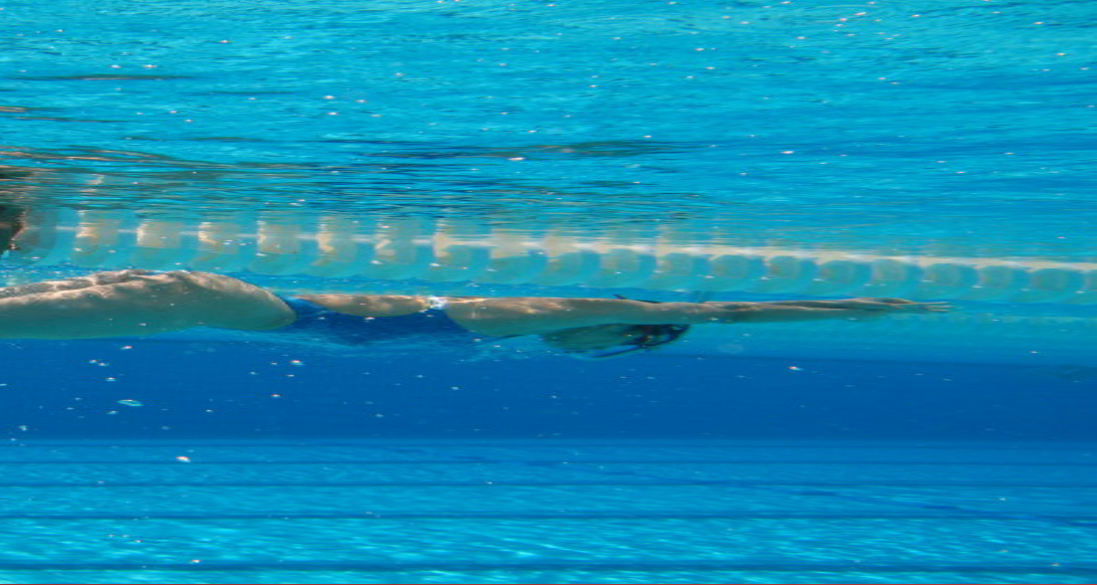
Por inmersión - “INM”. se entiende la competencia en la que un deportista equipado con aletas o monoaleta avanza progresivamente bajo la superficie del agua, con un equipo para respirar que se compone de un tanque de aire comprimido y un regulador de presión que le entrega este aire en su boca.

Por Apnea “A.P.” se entiende la competencia en que un deportista equipado con aletas o monoaleta avanza progresivamente bajo la superficie del agua, sin respirar. Esta competencia se hace únicamente en distancias de 25 y 50 m.

La Técnica en la Natación con Aletas

La natación con aletas debe realizarse con un movimiento simétrico muy simple y particularmente eficaz con una buena técnica. El nadador lleva una monoaleta grande que mantiene los dos pies juntos. El uso de los brazos es mínimo, ya que normalmente se mantienen estirados hacia adelante, con las manos una arriba de la otra. La cabeza va entre los brazos, y la respiración se realiza con un snorkel colocado en posición frontal. Los movimientos son similares a las ondulaciones de un delfín.

En el estilo moderno de natación con aletas, el nadador no sólo



usa los músculos de las piernas. El nadador realiza un movimiento progresivo a lo largo de una trayectoria ondulante. Los brazos, tronco y piernas realizan movimientos oscilatorios a lo largo de una dirección vertical. En la amplitud de éstos, las oscilaciones son mínimas para los brazos y máximas para las piernas. En la técnica moderna de monoaleta se busca cierta estabilidad y rigidez de la parte superior del cuerpo, ya que así se garantiza una penetración mejor en el agua y se minimiza la resistencia externa.

El movimiento, comenzado al nivel de las caderas, se prolonga hasta el extremo del cuerpo que sigue un tipo de curva sinusoidal. Muy a menudo, los principiantes cometen el error de comenzar el movimiento a nivel de las rodillas, esto causa una resistencia aumentada y una pérdida de efectividad.

La figura presenta una descomposición de un ciclo completo de un movimiento con la monoaleta.

Pueden distinguirse 2 fases. La fase secundaria se representa en los dibujos 1 a 4. Esta fase corresponde a un movimiento ascendente de la monoaleta, con las piernas extendidas. La fase primaria es la que asegura un empujón eficaz y corresponde al movimiento descendente de la monoaleta. Se representa en los dibujos 5 a 9.

Las piernas están ligeramente torcidas en las rodillas (aunque nunca excesivamente) con esto, el músculo del cuadriceps puede trabajar más eficazmente.

No hay ninguna diferencia fundamental entre la técnica para nadar en superficie y eventos de inmersión.

Nadando en Inmersión o en apnea se puede realizar un ejercicio ascendente mayor de la monoaleta, ya que el movimiento no está limitado por la superficie del agua, de esta manera, la patada ascendente resulta más eficaz. La técnica para los eventos de inmersión consiste en empujar el tanque de aire comprimido delante del nadador, con ambos brazos bien extendidos. El tanque debe permanecer perfectamente horizontal y el nadador bastante rígido en la parte superior del torso.

En apnea la técnica es básicamente la misma, pero es de suma importancia la posición de la parte superior del cuerpo, ya que una imperfección, por más pequeña que sea, puede modificar la resistencia apreciablemente.

Las Vueltas

Para dar la vuelta se usa la misma técnica que en la natación clásica. El nadador llega cerca de la pared de la piscina con la velocidad que trae, luego se inclina y su aleta entra en contacto con la pared de la piscina. Durante este contacto él ejecuta un giro a lo largo de su eje longitudinal y se empuja. Durante el movimiento del impulso, el nadador completa la rotación por debajo del agua con dos o tres movimientos de la aleta, luego de esto, el nadador se encuentra en la posición normal con la cara-abajo.

SNORKLEAN

Somos una Startup española. Todo comenzó cuando nos mudamos al sudeste asiático por nuestros trabajos. Allí descubrimos la magia del buceo y el snorkel. Pero el momento en que teníamos que introducir la boquilla en nuestra boca, no podíamos evitar preguntarnos cómo habría sido limpiada y cuántas personas antes la habrían utilizado. Con esa inquietud y la certeza de que se trataba de una preocupación extendida entre los practicantes de buceo y snorkel, se nos ocurrió desarrollar SNORKLEAN, la primera funda de boquilla para buceo y snorkel que protege contra infecciones. Porque aún hay mucho desconocimiento en este sentido, pero existe el riesgo de contraer infecciones tales como herpes, gingivitis o hepatitis C por el mero hecho de compartir boquillas o reguladores.





RESULTADOS

Como resultado de una investigación profunda en el mercado de las boquillas y reguladores, llegamos al diseño de usos múltiples para el buceo y el snorkel. Testeado por profesionales del buceo, SNORKLEAN está validado con éxito en el mercado asiático y estamos trabajando ahora por introducirlo en el continente americano. Además de la resolución del problema de la higiene, también proporciona confortabilidad en las mandíbulas dado que SNORKLEAN está hecho en silicona reciclable, reduciendo el estrés resultante de morder la dureza de un regulador de buceo.



BENEFICIOS

- Previene infecciones: herpes, gingivitis, influenza o hepatitis C
- Proporciona una mordida confortable
- Probado y recomendado por buceadores profesionales.
- Reutilizable y 100% reciclable.
- Material de silicona 100% aprobado por la FDA.
- Para adultos y para niños.
- Seguro y perfecto para el buceo.

<https://www.facebook.com/snorklean>

snorklean

