



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**FUNDAMENTOS**

Ludmila Brzozowski es apneista y nadadora nacida el 1 de junio de 1977 en la ciudad de Río Colorado, provincia de Río Negro. Después de finalizar la escuela secundaria, la vida la llevó a otras ciudades, pero se define "orgullosamente rionegrina": "Mi lugar en el mundo es ese, porque es donde nací, crecí, hice mis primeros amigos, me eduqué y nadé. Allí aprendí a nadar a los 5 años y, desde ese momento, el agua dejó una huella en mi vida. Competí hasta los 17 en el equipo de natación de Río Colorado, destacándome a nivel provincial, pero esos años me dieron algo más importante que un podio: muchas amistades y valores como el respeto y el compañerismo, y me forjaron la voluntad y disciplina que me ayudaron a superar otras situaciones que me deparó la vida", cuenta Ludmila.

Hoy tiene 39 años y desde hace tres años practica apnea deportiva, un deporte subacuático que consiste en contener la respiración para alcanzar un objetivo que se puede medir en tiempo o distancia, según la prueba asignada al deportista. Se trata de recorrer la mayor distancia posible, nadando en subacuático, sin aletas, con el impulso del propio cuerpo (estilo pecho o braza). Puede practicarse en piscina (indoor) o en aguas abiertas (outdoor). La apnea indoor tiene tres modalidades: apnea estática; dinámica sin aletas; dinámica con aletas (bi aletas o monoaleta).

Este deporte se rige por dos entidades -independientes una de la otra- que fiscalizan la apnea como actividad deportiva, homologan récords y establecen los reglamentos de competencia, entre otras funciones: una es la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS), afiliada al Comité Olímpico Internacional (COI); la otra es la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea (AIDA). Las competencias pueden organizarse bajo reglas CMAS o AIDA, y en cada caso, las marcas registradas serán CMAS o AIDA.

En nuestro país, la apnea y otras disciplinas subacuáticas están nucleadas en la Federación Argentina de Actividades Subacuáticas (FAAS), afiliada a la CMAS y reconocida por el Comité Olímpico Argentino y la Confederación Argentina del Deporte.

En todas las competencias hay buzos de seguridad que acompañan al apneista durante el recorrido de su prueba dinámica, o permanecen a su lado durante la prueba de apnea estática. Están entrenados y equipados para actuar rápidamente en caso necesario. Además, como en cualquier



## *Legislatura de la Provincia de Río Negro*

evento deportivo, por protocolo debe haber personal capacitado en primeros auxilios e instrumentos para ello.

Para que una marca sea válida y oficial (CMAS o AIDA), el deportista debe cumplir con un protocolo reglamentario antes de sumergirse y también al emerger, ante la presencia de uno o más jueces de competencia. Y durante la prueba, como en todo deporte, se debe cumplir un reglamento para no ser penalizado o descalificado.

Ludmila explica que este deporte "se practica en el agua porque allí aparecen los reflejos de inmersión mamíferos: condiciones de adaptación que tienen todos los seres humanos y que el apneista entrena para maximizar su capacidad natural de apnea. En este deporte el cuerpo se expone a una situación de supervivencia y eso desencadena reacciones fisiológicas que solo con entrenamiento es posible tolerar tanto, sin perder la calma y respetando los límites, por eso, además del esfuerzo físico que demanda, pone a prueba la fortaleza y concentración mental del deportista. Suena difícil y lo es, pero al aprender a dominar esas reacciones y vencer los miedos, también es posible disfrutar de la libertad que se siente abajo del agua. Y en ese proceso, también nos ayuda a cultivar el autoconocimiento, la paciencia y voluntad".

A la fecha, Ludmila Brzozowski ha participado en dos torneos nacionales y tres internacionales, incluyendo un Campeonato Panamericano y un Campeonato Mundial de Apnea Indoor. En este último, además de representar al país, fue embajadora deportiva de la provincia de Río Negro.

Es la actual campeona Panamericana de su especialidad denominada "Apnea dinámica sin aletas", que consiste en recorrer la mayor distancia posible en una piscina, nadando por abajo del agua (subacuático), con el impulso del propio cuerpo, en el estilo de natación conocido como "pecho".

En su haber tiene un récord panamericano, un récord sudamericano, y todos los récords argentinos de las tres modalidades de apnea que se hacen en piscina. "Cada uno de esos logros, los comparto con Eloísa, mi hermana y entrenadora, y mi familia: porque sabemos todo lo que superamos para llegar a eso", cuenta Ludmila.

En el año 2013 se dieron las condiciones para practicar apnea indoor y competir, y Ludmila participó de su primer torneo en Puerto Madryn, registrando sus tres primeros récords argentinos.



## *Legislatura de la Provincia de Río Negro*

En 2014, obtuvo una medalla de oro en el V Campeonato Panamericano de Apnea Indoor (México), donde representó a Argentina y se consagró Campeona Panamericana de su especialidad (DNF).

En el año 2015, batió dos veces el Récord Panamericano de "apnea dinámica sin aletas" en el 8° Campeonato Mundial de Apnea Indoor CMAS (Francia). Fue la primera y única persona de Argentina en representar al país en toda la historia de este evento, en el que, además, obtuvo un cuarto puesto.

En mayo de 2016, participó del Olmeca Open de Apnea (Veracruz, México), donde consiguió un récord sudamericano, tres récords argentinos, una medalla de oro y una de bronce.

Los récords vigentes de los 13 récords de apnea en piscina (indoor) que Ludmila lleva registrados en las tres modalidades son:

### **Apnea estática**

5 minutos, 29 segundos. Récord argentino (México, 2016).

### **Apnea Dinámica sin aletas**

134,27 metros. Récord Panamericano y argentino (en piscina de 50 metros. Francia, 2015).

137 metros. Récord Sudamericano y argentino (en piscina de 25 metros. México, 2016).

### **Apnea Dinámica con aletas**

Con bi aletas: 132 metros. Récord argentino (México, 2016).

Con monoaleta: 114,55 metros. Récord argentino (México, 2014).

Ludmila cuenta además que: "Desde que comencé a practicar este deporte, cuando debía inscribirme en las competencias, me presentaba como rionegrina y riocoloradense, aunque no representara a ningún club en particular de la provincia. Pero tenía la necesidad de dejarlo asentado así, porque es el lugar al que siento pertenecer más allá de dónde esté físicamente, y porque sin esos años de natación en Río Colorado, nunca hubiera podido hacer apnea deportiva de la manera en que lo hago. Y no me refiero a los récords o medallas, sino a un aprendizaje más profundo que me dejó el nadar: porque allí incorporé, sin darme cuenta, ese vínculo especial con el agua, la habilidad de poder moverme con libertad en el medio acuático, el amor por entrenar y superarme a mi misma cada día, el respeto por lo que un entrenador nos dice, la fortaleza mental para sobrellevar una situación de competencia, la constancia y voluntad.. aunque entrenar duela y mucho más cuando se tienen 39 años y el cuerpo tiene otros tiempos para recuperarse".



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

"Es un deporte que practico de forma muy solitaria; sin embargo, me siento muy acompañada, porque mi querido pueblo me alienta y apoya desde que comencé, y tengo esa necesidad de compartirlo con ellos porque son las personas que me conocen, que pueden entender lo que significa haber crecido allí y poder cumplir un sueño, aunque sea a esta edad".

"Estoy muy agradecida por ello y más allá del apoyo económico, destaco el gesto, el que valoren la dedicación y el esfuerzo que mi familia y yo hacemos para poder cumplir con los objetivos deportivos en cada competencia... porque saber que tengo el respaldo de una provincia y de mi pueblo, es lo más valioso que puedo tener como deportista y persona. Me siento muy honrada de representar a nuestro país, a mi provincia y a mi pueblo, en cada competencia".

"Desde el año 2015, ese sentido de pertenencia también fue reconocido por la provincia de Río Negro y hoy puedo decir, con orgullo, que en cada competencia represento oficialmente a mi provincia. Cuento con el apoyo del Gobierno rionegrino, a través del Ministerio de Turismo, Cultura y Deporte, y el patrocinio de Lotería de Río Negro".

Por todo lo expuesto hasta aquí, es que pido a mis legisladores que acompañen la presente iniciativa.

Por ello:

**Autora:** Elsa Inchassendague.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

## **LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO**

### **D E C L A R A**

**Artículo 1°.-** De interés deportivo, social y educativo, la trayectoria nacional e internacional de la apneista y nadadora Ludmila Brzozowski, oriunda de la ciudad de Río Colorado.

**Artículo 2°.-** De forma.