

## **Publicado en Surfer Rule, año 2007**

Terminábamos el artículo anterior señalando que para poder realizar una acción (en este caso surfear o mejorar nuestro surfing) lo primero que se tiene que dar es la idea en nuestros cerebros, pensarlo, desearlo con firmeza y después realizarlo. Algo así como el “Think it, feel it, do it...” que practica Dave Rastovich, tal y como nos narra su padre en la película “Blue Horizon”. Piensa en ello, siéntelo y...realízalo. Toda una corriente filosófica que hunde sus raíces en el Tao y se hace extensible a muchos otros campos del saber, tanto orientales como occidentales.

Si nos centramos en la psicología moderna, concretamente en los últimos descubrimientos sobre mecanismos neurobiológicos, no podemos más que sonrojarnos, pues parece ser que aquellas viejas filosofías (y por tanto búsquedas del conocimiento humano) se nos habían adelantado a los occidentales en unos miles de años.

En la Psicología del deporte actual se denominan técnicas de Visualización. Se trata de imaginar una realidad en nuestra mente, sentirla y recrearla como si estuviese ocurriendo, notando las sensaciones, tanto positivas como negativas y finalmente la realización o puesta en práctica. No son sino habilidades psicológicas que pueden mejorar nuestro rendimiento y nuestra práctica deportiva.

Por supuesto, estas técnicas no son determinantes, ni son una receta mágica. De ser así cualquiera tendría el carving de Taylor Knox o Mick Fanning, es necesario tener cierto nivel técnico adquirido. Ocurre con el surfing, que a través de la visualización se puede mejorar técnicamente nuestra práctica deportiva. ¿Por qué? Cuando llegue el momento de la acción, cualquier movimiento o situación ha existido previamente a nivel cognitivo, en nuestra mente, con lo cual ya no es nueva para nosotros, la hemos vivido, sentido, en cierto modo ya la hemos experimentado pues nos hemos anticipado a ella. Con una buena concentración-relajación podemos simular como remamos con toda nuestra fuerza de salida, hacemos el drop y recreamos a través de la visualización como realizaríamos las siguientes maniobras. No son técnicas válidas para niveles de iniciación pero pueden ser muy útiles para nuestro perfeccionamiento y evolución. En estos casos ponemos nuestra destreza técnica ya adquirida al servicio de nuestra destreza psicológica. Cabe señalar que tenemos que tener objetivos realistas dentro de nuestras posibilidades, que nadie se lleve a engaño. Trabajar nuestras habilidades psicológicas básicas nos ayuda, pero no son ninguna receta mágica, no lograremos un título mundial por el mero hecho de haberlo imaginado, pero puede que mejoren mucho nuestros cut-backs.

Las condiciones intrínsecas de aprendizaje que se dan al trabajar habilidades psicológicas de visualización son las siguientes:

- Voluntad, intención y decisión de hacer cualquier cosa.
- Incapacidad inicial de ejecutar de una forma exacta el movimiento en cuestión.
- Capacidad de ejecutar los movimientos que puedan fortalecer los elementos de la maniobra a aprender o en preparación.
- Una anticipación del modo de ejecución, es decir un “plan” de movimientos.
- Una dirección de movimiento (previamente visualizada) durante la ejecución.

Sabemos que no existen dos olas idénticas, y sabemos también la cantidad de posibilidades que puede presentar una ola en un solo spot. Esto es un handicap que tiene el surfing comparado con las instalaciones fijas que puedan tener otros deportes, pero también es ese carácter dinámico lo que hace del surfing lo que es.

El filósofo Xavier Zubiri, que no tenía ningún parentesco con Dave Rastovich y aunque era vasco, igual no había cogido una ola en su vida, le llamaba a estos procesos “Inteligencia sentiente” a comienzos del siglo XX. Think it....feel it...do it!!!

Keep Surfing!!!

Héctor Bueno.©2007.All rights reserved.  
Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.  
Doctorando en Psicología del Aprendizaje.  
Instructor de Surf y psicotrainer.  
Entrenador ISA Nivel II.

Bibliografía:

Monereo, C y Clariana, M. Cuando aprender es consecuencia de pensar. Pascal, 1.993.  
Pozo, J.L. Teorías cognitivas del aprendizaje. Morata. 1.998.  
Arthur Waley. Tao, El camino y su poder. Ed.Urano 1.955.