

**Publicado en la revista Surf Limit nº17/  
Septiembre 2007.**

## **CONCRÉNTRATE...!!!**

Haz surf en todas las condiciones en tu playa habitual y aprende con maestría y dedicación a dominarla. Cuanto mas surfees en condiciones adversas , mayor será tu conocimiento sobre el mar. El entrenamiento en condiciones malas te proporcionará una mejor lectura sobre la formación de las olas y donde rompen estas. Aunque no parezca relevante será tu arma mas valiosa. Así lo afirmaba Mark Richards, 4 veces Campeón del Mundo y que ha pasado a la historia del surfing junto con Kelly Slater como uno de lo grandes “estrategas mentales” de nuestro deporte.

En un artículo anterior comentamos como en condiciones de on-shore, con fondos desordenados y en un beach break de arena nuestras habilidades psicológicas básicas se ponen a trabajar al máximo intercambiando variables a alta velocidad. Para que estos procesos den un resultado satisfactorio hace falta poner en marcha una de nuestras habilidades llamadas metacognitivas: **La concentración.**

Para seguir con ejemplos recordar que Peter Townend hacía simular heats al mismísimo Tom Curren en sus tiempos de la National Scholastic Surfing Association (NSSA) pero ¡sin entrar al agua!, basandose en técnicas de simulación y visualización mental, entrenando tanto la técnica como la táctica en función de las condiciones. En los años 90 Manuel Rui Silva dirigió la Selección Nacional Portuguesa utilizando estas mismas técnicas.

¿Quien no ha perdido la mejor ola de la sesión por una falta de concentración? ¿A quien no le ha ocurrido que no coge ni la primera ola porque el pesado de turno no deja de darle conversación en el agua? En este punto es donde fallan nuestras destrezas cognitivas y nos impiden concentrarnos. La concentración es necesaria y ya sea dentro o fuera del agua debemos entrenar ciertas estrategias. Se consigue aprendiendo a abstraerse de elementos perturbadores y centrando la atención en nuestra tarea, en nuestra relación entre “hombre y ola, la esencia básica del surfing” como apuntaría Nat Young.

**¿Acaso no ocurre que cuando mejor surfeamos es cuando estamos solos? No es por azar, aunque tiene el inconveniente de ese viejo tópico surfero; “nadie nos vió el aéreo.”**

La concentración es la capacidad de dirigir nuestra atención a un solo objeto, en nuestro caso la ola. Es algo que se puede aprender y mejorar aunque requiere de mucho ejercicio. Una auténtica fuerza de voluntad enseña a prescindir de muchos “ruidos parásitos” que entran al agua a trabajar sus habilidades sociales y olvidan la esencia, buscar la fluidez entre hombre y naturaleza en movimiento.

Para los que no gozen de ese privilegio contemporáneo que es la soledad resultará más difícil de trabajar en cada sesión, pero también en la masificación encontraríamos aplicaciones positivas. Si cada cual estuviera concentrado a lo suyo, tal vez sobrarían menos olas, pero se surfearía más a gusto y en total armonía, percibiendo las sensaciones que es el fin último del surf. Para socializar tenemos toda la tarde y los parkings llenos. ¿Recordais las palabras de Bear? “Esa es la prueba del surfer, hacerlo solo, acostumbrarse a no depender de nadie”

Pues sí, solos y concentrados podemos mejorar técnicamente nuestro surfing si sabemos como hacer las cosas. Si no lo sabemos también es importante surfear entre los “máquinas”, pero eso lo sabe cualquiera...

**“Todo el mundo puede surfear olas perfectas. Es sólo el buen surfer quien puede surfear olas malas y hacerlo bonito.” Mark Richards.**

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:

Young, N. Surfing Fundamentals, The Body Press, Los Ángeles.1.985

Lowdon, B. Competitive Surfing, a dedicated approach. Mouvement Publications. Victoria, Australia. 1.998.

Monereo, C y Clariana, M. Cuando aprender es consecuencia de pensar.  
Pascal. 1.993

Pozo, J.L. Teorías cognitivas del aprendizaje. Morata. 1.998