PILARES BASICOS EN EL SURF

El surf no es solo un deporte, es mucho más que eso, es un estilo de vida y así como en la vida, el aspecto físico no es el único que hay que trabajar, entrenar o fortalecer. Mi visión del surf va algo más allá, por ello es importante que diseñemos un programa de entrenamiento basado en los siguientes pilares claves: Cuerpo, mente, respiración, técnica y tácticas.

Adaptarse o morir, en pocos deportes se hace tan evidente como en el Surf donde la adaptación a un medio constantemente variable exige percibir y responder de manera instantánea y automática a cambios continuos e inesperados en los ejes espacio-temporales.

La propiocepción o el entrenamiento físico funcional forma parte del grupo de Cuerpo.

El trabajo y desarrollo es básico para el Surf dado que nuestra actividad tiene lugar sobre un elemento inestable, la mar. Además de gestionar la posición del cuerpo y su centro gravitatorio de masas en cada momento y en los 3 ejes espaciales, también hay que aprender a activar los talones y puntas de los pies para poder incidir en los cantos opuestos de la tabla según sea necesario en cada fase o maniobra que pretendamos realizar.

Las sesiones de entrenamiento físico las puedes programar para realizar en seco y en sala de gimnasio, recuerda que el trabajo con inestables debe de estar siempre presente, ya sea dentro de un trabajo en circuito específico en sala o como fase de calentamiento previa a una sesión de agua.

El entrenamiento funcional son ejercicios multiarticulares y multimusculares que buscan desarrollar la inteligencia del movimiento humano. Es un entrenamiento muy

efectivo, en el que el entrenador debe adaptar los ejercicios a las necesidades personales de cada uno y orientarlo a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes practican este deporte.

Mente y respiración son dos pilares que van muy unidos, a continuación, te lo cuento.

La concentración mental es una disciplina que se usa como herramienta principal en la consciencia del proceso respiratorio. Desde que el aire entra por las fosas nasales y llega hasta los pulmones, debes de ser consciente de las sensaciones, del ritmo, de los músculos que intervienen, de la diferencia entre el inhalar y el exhalar.

Con este proceso de concentración se alcanza un estado mental que nos permite estar relajados y despiertos, percibir el entorno vivo en que estamos surfeando, para saber cómo reaccionar en caso de caída o simplemente permanecer sobre la tabla en olas difíciles.

El yoga es una disciplina que utiliza el peso de nuestro propio cuerpo como herramienta fundamental. A través de múltiples técnicas de respiración y movimientos, el yoga es capaz de desarrollar fuerza, resistencia y potencia muscular, además de ser también un trabajo de movilidad y flexibilidad del cuerpo.

La técnica y tácticas

Debes aprender una técnica óptima de cada maniobra. Para ello sino puedes entrenar en el medio como es mi caso, puedes simular el mar en un entorno seco, con un skate.

El skate aporta al surfista memoria muscular sobre la tabla, mejora enormemente el equilibrio y las maniobras en la ola (imaginaria) pueden ser practicadas infinidad de veces hasta lograr la perfección en la técnica, perfección que se transcribirá en la próxima sesión de surf.

Pero la mejor herramienta para mejorar la técnica de los surfistas es el video coaching. ¿Alguna vez te has visto surfeando en video? El surf es un deporte en el que la mejora de la técnica se convierte en una tarea muy difícil debido al corto período de tiempo que los surfistas tienen para pensar en lo que están haciendo. Es por eso por lo que vernos a nosotros mismos una y otra vez es la ayuda esencial para entender lo que realmente estamos haciendo sobre las olas y cómo corregir los malos hábitos.

Táctica: Tienes que comprender una amplia gama de variables. Desde seleccionar la tabla adecuada para las condiciones presentes, cambio de quillas, hasta comprender tu posición en el lineup y, para algunos, incluso prepararse para su primera competición. Tener objetivos claros cada vez que te metes en el agua mejorará diez veces tu sesión de surf.

El mar es una masa mutante que demanda plena destreza y habilidad para llegar a dominarlo, por ello debemos tener presentes estos pilares básicos que te he presentado.

Fortalecer tu mente para lograr tu mejor actuación en el agua. Centrarse en el presente, sin perder de vista el objetivo, y afrontar positivamente los desafíos que surgen en el camino.

No busques un dominio absoluto, más bien es una adaptación total, en ella radica el secreto del éxito.

Recuerda estas palabras el “equilibrio es la elegancia”.

Recuerda que si tienes dudas sobre cualquier tema de este PDF nos puedes escribir un mail a hola@escueladesurfonline.com .No dudes en contar con nosotros en cualquier momento durante la realización del curso.

Escuela de Surf Online

www.escueladesurfonline.com