En los últimos años el nivel del rendimiento deportivo tanto en surf libre como en competición ha mostrado un enorme progreso. Resulta curioso comparar uno de aquellos videos realizados por el afamado periodista australiano "Sarge" por allá de finales de los ochenta principios de los noventa, con los que actualmente se editan o se emiten en las televisiones digitales, y no me refiero precisamente a la tecnología empleada, sino a la evolución del nivel del surf plasmado en la cantidad nueva de maniobras desarrolladas con una depurada técnica, el control y la soltura a la hora de surfear olas en las que pocos "pros" de hace un par de décadas las considerarían surfeables, al uso de la ciencia y las nuevas tecnologías al servicio del desarrollo y creación del mejor material…

Estas son algunas de las evidencias que hacen que el surf como deporte que es, progrese. Pero existen también otros factores que son menos visibles de cara al espectador que giran en torno a la preparación del deportista y son parte importante de dicho progreso, del logro de objetivos deportivos o de la consecución de records.

Para entender cuan importante es dicha preparación a la hora de mejorar nuestro nivel surfeando, es necesario partir de la aclaración de varios conceptos.

Preparación del deportista: entre los factores que hacen que un surfista gane una competición, un circuito o que simplemente mejore su nivel, encontramos por un lado los *internos* (las posibilidades y el estado real del surfista a los logros), y por otro lado, los *externos* (los medios materiales con los que cuente y las condiciones que influyen a la hora de preparar una competición, tales como la calidad del desplazamiento, alojamiento, alimentación, etc.). Por tanto, la preparación del deportista como sistema de muchos componentes incluye:

- Entrenamiento deportivo
- Competiciones (en el caso de que nuestro objetivo sea la competición)
- Factores extras (la calidad de nuestro material deportivo)

Entrenamiento deportivo: en general se puede definir como la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista. En los circuitos WCT y WQS, que representan el máximo nivel competitivo, el objetivo de todo surfista es lograr alcanzar su máximo rendimiento deportivo a través de los resultados en las competiciones Para lograr esta meta hay que someterse a un riguroso proceso de trabajo tanto dentro como fuera del agua denominado entrenamiento.

Hoy en día, lo profesionalización del surf comienza cada vez a edades más tempranas, prueba de ello es la cantidad de campeonatos Pro Junior que se celebran por todo el mundo y el nivel que demuestran sus participantes. Otro síntoma de la profesionalización son los surfcamps que realizan periódicamente las marcas comerciales del sector con sus patrocinados, desarrollando una amplia labor de formación con sus deportistas poniendo especial atención en la importancia de la preparación física para mejorar su surf y poder competir al más alto nivel. Toda esta evolución deportiva no sería posible sin que el surfista, como deportista que es, añadiera a sus horas de surf libre programas de entrenamiento específicos que le hicieran mejorar de cara al logro de sus objetivos.

ASES EJERCICIO FISICO.COM
TELÉFONO DE CONTACTO: 661360530
E-MAIL: hector@asesejerciciofisico.com
WEB SITE: www.asesejerciciofisico.com

Dentro de los objetivos del entrenamiento, podemos destacar principalmente los siguientes:

- Alcanzar un desarrollo físico adecuado para mejorar el nivel.
- Dominar la técnica y la táctica del deporte y perfeccionarla.
- Adquirir conocimientos prácticos y experiencias.
- Fortalecer la salud.
- Prevenir lesiones.
- Desarrollar una personalidad con capacidad de esfuerzo y sacrificio.

Como consecuencia de dichos objetivos, al margen evidente de que el entrenamiento supone un medio para conseguir victorias, no menos importantes serían el simple hecho de divertirse y desarrollarse como persona.

Forma deportiva: es la consecuencia de la adaptación que el organismo alcanza por la acción del entrenamiento. Muchas veces escuchamos la expresión "aquel surfista está en baja forma…", la expresión correcta sería "estar fuera de forma" ya que la forma deportiva es un estado óptimo de nuestro rendimiento deportivo. Quizás esto explique el porqué de como surfistas de una gran calidad como Rob Machado, Shane Dorian, Taylor Knox (por citar algunos), nunca hayan ganado un título mundial, puesto que es muy difícil mantener el estado de forma durante toda un temporada en un circuito tan competitivo y plagado de excelentes deportistas como es el WCT.

Existen pues unas fases dentro del concepto de forma deportiva, tanto si se refiere a un período relativamente corto, como puede ser una temporada, o como si se refiere a un período más largo de tiempo, como puede ser la vida activa de un surfista en competición.

Estas fases se denominan:

EJERCICIO FISICO.COM

- *De desarrollo*: como por ejemplo el entrenamiento de una pretemporada, en el que el surfista complementa sus horas dentro del agua con entrenamiento "en seco". O en el caso de una vida deportiva, los inicios como deportista de competición en los mencionados Pro Junior.

- *De estabilización*: coincidente con los momentos en que el surfista ha alcanzado su nivel óptimo de forma, bien en la temporada o bien a lo largo de su vida deportiva.

- *De pérdida*: caracterizada por un descenso de la capacidad de rendimiento del surfista. En el caso de una temporada competitiva, la disminución de forma es solo temporal y como consecuencia lógica del proceso de entrenamiento. En referencia a la vida deportiva de un surfista de competición, las menores manifestaciones de forma continuadas pueden ser el comienzo del declive de su carrera o simplemente períodos de retroceso debidos a factores como mala adaptación al entrenamiento, lesiones, insuficiente entrenamiento, etc.

ASES EJERCICIO FISICO.COM
TELÉFONO DE CONTACTO: 661360530
E-MAIL: hector@asesejerciciofisico.com
WEB SITE: www.asesejerciciofisico.com

Los principales síntomas que presenta el surfista cuando está en su mejor momento, son los siguientes:

- El surfista es capaz de alcanzar su mejor resultado.
- Su rendimiento muscular está al nivel o por encima del nivel que requiere la competición.
- Resuelve rápidamente las situaciones tácticas (elección de olas durante una manga, posicionamiento sobre la prioridad en el pico),
- Obtiene altas puntuaciones debido a la efectividad y coordinación de sus maniobras.
- Capaz de dosificar el esfuerzo en competición permitiéndole superar las mangas necesarias para llegar a la final.
- Tardan en aparecer los síntomas de fatiga o cansancio.
- Puede recuperar rápidamente tras esfuerzos intensos.
- Concentra toda su atención en la competición, llegando incluso a autoevaluarse (no hace mucho escuché a Slater en una entrevista afirmar que nada más terminar de surfear una ola analizaba la forma en que había ejecutado cada maniobra, en qué había fallado y cómo podría volver a realizarla con un grado más de dificultad).
- Capaz de superar los obstáculos inesperados que se presenta en la competición (condiciones de mar cambiante, rotura de material, interferencia, etc.).
- Capaz de controlar sus estados emocionales durante la competición.

Una vez aclarado estos conceptos, podemos valorar el papel que juega la preparación del deportista de cara a mejorar el nivel, ya sea en surf libre o en competición. Puesto que el entrenamiento deportivo supone una herramienta básica tanto para el que simplemente desee estar en forma y poder disfrutar más surfeando, como para el que comience una carrera deportiva orientada al surf de competición, ya que muchas veces la diferencia entre tantos surfistas talentosos y competitivos a la hora de desequilibrar la balanza (como por ejemplo en el circuito WQS) la marca el nivel de preparación adquirido a través del entrenamiento.

Héctor Medina Villanueva
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Preparador Físico de la Federación Española de Surf