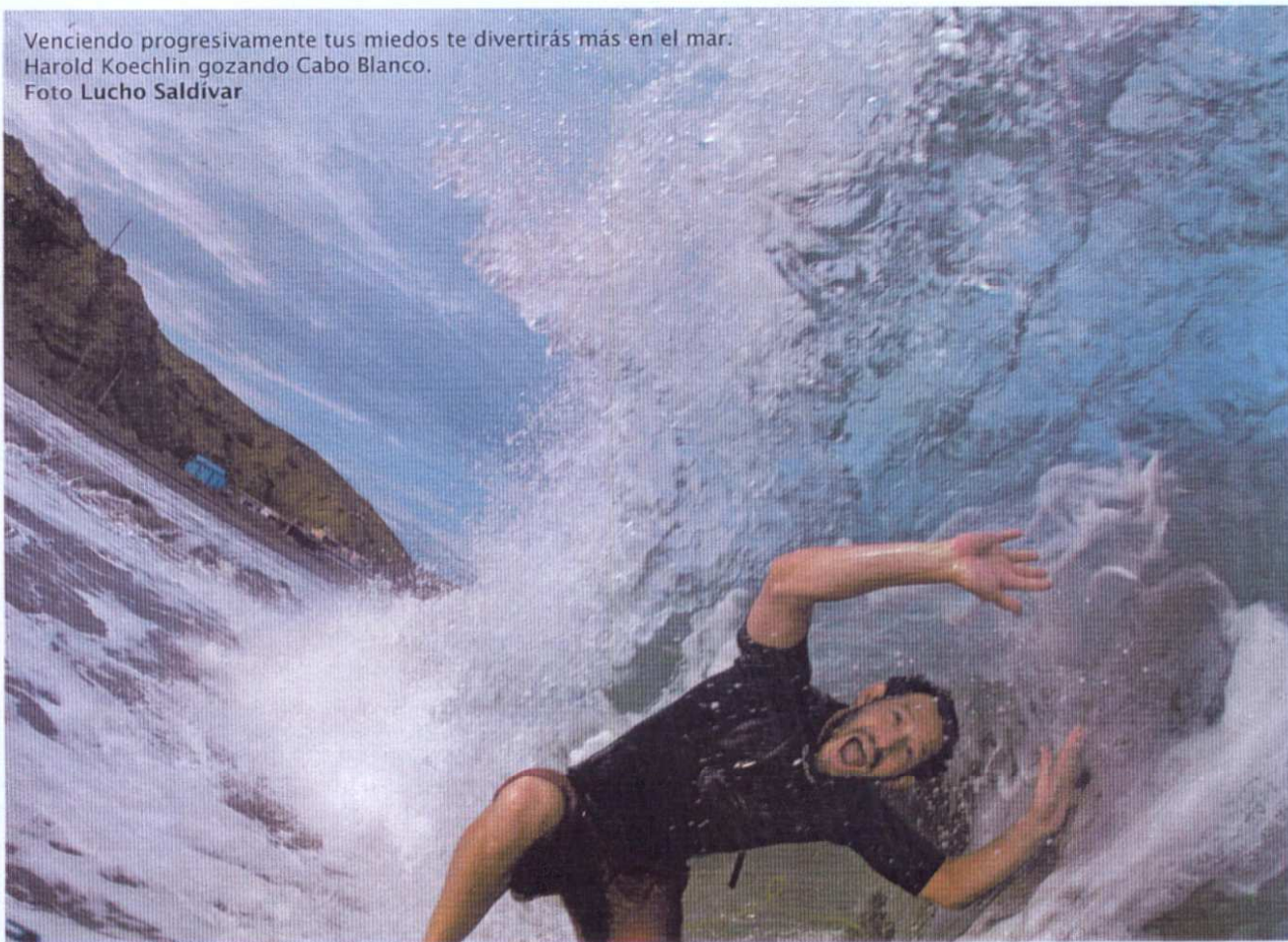


LOS MIEDOS EN EL SURF

Licenciado Dante Nieri R.
Psicólogo del deporte especializado en surf
00-511-999393423
dante_nieri@yahoo.com.mx
www.psicod.com

**ESTE ARTÍCULO ES UN EXTRACTO
DEL CAPÍTULO: "LOS MIEDOS
EN EL SURF" DEL LIBRO
*LA PSICOLOGÍA DEL
DEPORTE APLICADA
AL SURF* QUE PRONTO SERÁ
PUBLICADO EN EL PERÚ.**

Venciendo progresivamente tus miedos te divertirás más en el mar.
Harold Koechlin gozando Cabo Blanco.
Foto Lucho Saldivar



El surf es considerado un deporte de riesgo. Al dársele esa denominación quiere decir que enfrenta al deportista a situaciones potencialmente peligrosas para su integridad física ó incluso la vida misma, por lo tanto expone al surfista a situaciones de miedo.

LAS SITUACIONES DE POTENCIALES DE RIESGO SERÍAN:

- Cortarse con las quillas en el revolcón.
- Que el labio de la ola reviente en alguna parte del cuerpo (por ejemplo en la pierna rompiéndola ó en la columna vertebral pudiendo quedar paralítico).
- Golpearse con arrecifes, rocas ó corales.
- Ser llevado por la corriente ó quedar atrapado en remolinos.
- Quedar atrapado en cuevas debajo del agua (como hay en los arrecifes de Hawai).
- Ahogarse pasando por una espuma ó simplemente en el revolcón luego de caerse.

Todas estas posibilidades de riesgo disminuirán ó se incrementarán dependiendo del tipo de playa (tamaños y tipos de olas, corrientes, etc.) medidas de seguridad (salvavidas, motos de rescate, etc.) y los cuidados personales del tablista (preparación física, mental, experiencia y estado de conciencia actual -consumo de alcohol ú drogas-).

Por lo tanto, es un deporte que tiene que lidiar con considerables dosis de temor por enfrentarse ante la impredecibilidad de la naturaleza, en este caso, el mar.

Pero qué sería el miedo. ¿Algo bueno ó malo? El miedo, en principio, es una emoción adaptativa ya que está informando de un peligro (real ó imaginario). Sin embargo, en ocasiones puede ser perjudicial cuando lleva al pánico a la persona.

KELLY SLATER (CORREDOR DE OLA GRANDE Y NUEVE VECES CAMPEÓN MUNDIAL PROFESIONAL): *Sentir miedo es bueno. Algunos miedos te protegen de ponerte en una situación dañina y puede ser desde un miedo físico hasta un miedo emocional. A veces te retiene de lo que quieres lograr, así que depende de tí determinar cuándo debe retenerte y cuando debe empujarte más lejos.*

El miedo es desencadenado por nuestro cerebro más antiguo (Arquicortex) como medio de supervivencia (ataque ó huida) pero con el tiempo el cerebro se ha ido complejizando y han aparecido nuevas cortezas cerebrales (Paleocortex y Neocortex). Dándose ya no sólo los miedos reales (por ejemplo, miedo a un león) sino los miedos subjetivos (por ejemplo, el miedo de hablar en público -en el cual es obvio que no está en juego la vida, pero la persona siente miedo real-). El miedo

se desencadena con el pensamiento (el aspecto cognitivo del ser humano). Para sentir miedo la persona hace una evaluación de la situación en su mente valorando si es una situación de peligro ó no.

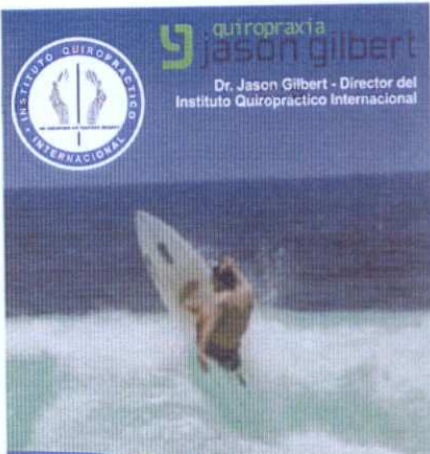
KATE SKARRATT (EX COMPETIDORA WCT): *Estoy sentada en la playa y miro las condiciones, es realmente hermoso afuera y las condiciones son perfectas. Pero si siento una pequeña duda, una sensación de que algo no está bien, simplemente no entro. Realmente me digo a mí misma: "Detente". De repente regreso en una hora ó dos y miro las condiciones de nuevo y si todavía tengo un mal presentimiento, el miedo, simplemente me digo: "Hey, y lo sabes, hoy no es tu día".*

Luego de esta evaluación cognitiva se da la respuesta fisiológica. El miedo dispara al Sistema Nervioso Simpático (SNS) parte del sistema nervioso autónomo. Produce la adrenalina (Epinefrina) en el cuerpo humano cuando el cerebro (pensamientos) le indica que se presenta una amenaza preparándolo completamente para la acción (enviando la mayor cantidad de sangre a los músculos). Desvía la sangre de los intestinos y la energía almacenada en el hígado a los músculos, produciendo las siguientes reacciones corporales: dilatación de pupilas, incremento de la fuerza y frecuencia cardiaca, dilatación de los bronquios, disminución de contracciones estomacales y estimulación de las glándulas suprarrenales (su función es regular las respuestas frente al estrés, segregando las Catecolaminas: Adrenalina, Noradrenalina y Dopamina).

Las dificultades que se presentan en el surf respecto al miedo es que se tiene que tomar decisiones acertadas y precisas en situaciones, en ocasiones, potencialmente riesgosas para la integridad personal. Y el miedo exagerado ó pánico disminuye la concentración, introduce pensamientos negativos y dudas, afectando la capacidad de evaluación de la situación, claridad a la hora de pensar y, por consiguiente, afectando en la toma de decisiones.

KELLY SLATER: *Casi todos los miedos no tienen nada que ver con el momento. Si estás metido en tí mismo (física y mentalmente) en el momento, normalmente estás bien, pero si estás pensando qué podría pasar, eso es el miedo.*

Se debe buscar un adecuado modelo a imitar. El miedo es subjetivo, depende de cada uno (historia personal - educación + experiencias - genética). La personalidad afecta, una persona muy neurótica que tiende a preocuparse, sentirse nerviosa, vulnerable e insegura; tiende a interpretar de manera más irracional lo que para otra persona puede ser natural, exagerando el miedo real del tamaño de una ola y, como consecuencia, aprendiendo a sentir más miedo.



CUIDADO QUIROPRÁCTICO PROFESIONAL

- DOLOR LUMBAR
- DOLOR DE CABEZA
- DOLOR DE ESPALDA
- LESIONES DEPORTIVAS
- MALA POSTURA
- CIÁTICA
- HERNIA DISCAL
- ESTRÉS

descuentos especiales para deportistas



Dr. Jason Gilbert - Quiropráctico Oficial del WCT atendiendo a Joel Parkinson

SOMOS TABLISTAS POR ESO ENTENDEMOS TUS LESIONES DEPORTIVAS Y LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO QUIROPRÁCTICO

Calle Alcanfores 561 Miraflores
Telf. 243-2672 / Nextel. (99)4137962

Av. San Borja Sur 231 - San Borja
Telf. 223-7592 Nextel. (99)8347899

peruquiopracitico@hotmail.com
www.peruquiopracitico.com

¿QUÉ CORRO HOY,
LA HERRADURA
O PUNTA ROCAS?

Las personas que tengan un SNS, por genética y aprendizaje, más reactivo, serán menos proclives a poder enfrentar este tipo de retos. El miedo se adquiere también por el aprendizaje mediante la observación y la experiencia. Si se observa a personas felices y con confianza se aprenderá eso, mientras si se observa a personas miedosas y/o ansiosas se aprenderá eso.

ROSS WILLIAMS (CORREDOR DE OLAS GRANDES Y TABLISTA PROFESIONAL RETIRADO DEL WCT): *Creer en Hawai tuvo un efecto positivo en mi camino a convertirme en un tablista cómodo en olas grandes. Comencé corriendo Waimea Bay chico a los 12 años. Tuve un grupo de amigos que me enseñaron a divertirme y emocionarme por correr olas grandes. Esto me hizo tener un sentimiento de exploración. Siempre me acerco a correr olas grandes con una sonrisa. Es un placer.*

Sin embargo, es importante recalcar el equilibrio y la importancia de conocer los propios límites. Una cosa es ser valiente y otra es ser temerario, imprudente ó inconsciente. Para esto es importante trazarse metas razonables y progresivas, es decir, si la ola más grande que se ha corrido es de 2 metros no se puede pretender saltar de golpe a correr una de 4 metros. Si la playa más grande que se ha corrido es Señoritas no es adecuado ir de frente a correr Pico Alto.

DARRICK DOERNER (SURFISTA DE OLA GRANDE): *Correr olas grandes es uno de los más horribles deportes porque realmente puedes morir, así que es absolutamente mental. Tienes que controlar el factor mental.*

Un miedo adaptativo es el miedo a las olas grandes ya que está en riesgo la vida misma (hay registros de surfistas muertos en esta práctica) pero es una situación crítica que el surfista que desea enfrentarse puede hacerlo, desarrollando técnicas y estrategias psicológicas para incrementar el manejo del miedo, que en condiciones normales debe presentarse. Se recomienda un psicólogo del deporte especializado en surf para manejarlo de la mejor manera posible.

Para enfrentar los miedos, existiendo diferentes métodos desarrollados por la psicología. Uno muy conocido y pertinente para miedos exagerados es la desensibilización sistemática (ir exponiendo a la persona al objetivo ó situación que genera miedo) mediante fotos, imágenes, videos, pensando, acercándolo, etc. De menor a mayor y de forma progresiva. No es recomendable que el surfista lo haga sólo, sino que busque ayuda psicológica profesional.

Al respecto Bennett, psicólogo del deporte australiano especializado en surf, y Kramer,

entre los años 2000 y 2001, entrevistaron a 32 de los mejores surfistas de ola grande del mundo (Big Wave Riders) que estaban en un rango de edad entre 19 a 70 años. Las características más importantes encontradas, en cada tema ubicadas de mayor a menor importancia, fueron estas:

CUALIDADES Y ATRIBUTOS:

- Búsqueda de la emoción, confianza y establecimiento de metas.
- Fortaleza mental, control y compromiso.
- Capacidad y estado físico.
- Experiencia.
- Deseo.
- Íntima relación con el mar.
- Gran habilidad para correr olas grandes.

MENTALIDAD:

- Estado ideal de rendimiento (tranquilo, relajado y ausencia de emociones negativas).
- Actitud (comprometido, positivo y seguro).
- Enfocado (concentración).
- Planificación y preparación.
- Estar en ritmo y sintonía con el océano.

MOTIVACIÓN

- La sensación (excitación, adrenalina, miedo, sentir el poder y energía del mar).
- El reto.
- Autosatisfacción de lograr el reto.
- Adicción a este comportamiento (correr olas grandes, amor).
- Otras (trabajo, económicas, aburrido y/o torpe en olas pequeñas, estar en forma).

CLYDE AIKAU (CORREDOR DE OLAS GRANDES): *Creo que con el paso del tiempo los corredores de olas grandes que lo hacen por corazón, que corren con su alma, serán mucho más exitosos que los que lo hacen por ser famosos ó salir en revistas. Sólo así puedes llevar tu cuerpo tan lejos físicamente. Puedes tener todas las experiencias y así sucesivamente, pero lo que realmente importa es correr olas grandes con tu corazón y alma. ☺*

NOTAS DEL AUTOR:

* SI SIENTE QUE LOS MIEDOS LO CONTROLAN, CONSULTE CON UN PSICÓLOGO ESPECIALISTA PARA QUE LO AYUDE Y DISEÑE UNA ESTRATEGIA DE ACUERDO A SU MEDIDA.

** TODAS LAS CITAS HAN SIDO EXTRAÍDAS DEL LIBRO *THE SURFER'S MIND (2004)*.

LA SEGURIDAD EN EL MAR SÓLO SE
CONSIGUE CUANDO SABES NADAR.



T.: 617-8900 web: www.natacionromero.com

ENVÍANOS TU CURRÍCULO
Y CONTRIBUYE TAMBIÉN
EN LA EVOLUCIÓN

Ilustración
Diseño Gráfico
Fotografía
Redacción

Envíalo a este correo
tablista@amauta.rcp.net.pe



TABLISTA