



ASOCIACION DE PSICOLOGIA  
DEL DEPORTE ARGENTINA  
Fundada en 1992

# Psicología de la Tabla Hawaiana (Surf)

**Lic. Dante Nieri Romero**

**Psicólogo Especializado en Evaluación Psico-Deportológica y Psicología Aplicada al Fútbol**

**Director del COD: Centro de Orientación Deportiva**

**[dnieri@psicod.com](mailto:dnieri@psicod.com)**

**Perú**

## **Resumen:**

El presente artículo desarrolla los aspectos psicológicos del deporte de la Tabla Hawaiana (Surf). Se profundiza sobre las particularidades de las competencias en este deporte, las diversas rutinas que se debe tener para las mismas, características que debe tener un(a) tablista de competencia, elementos que pueden afectarlos durante estas y algunas recomendaciones de entrenamientos mentales.

La Tabla Hawaiana se ha transformado en un deporte de mucha acogida mundial. El Perú no es la excepción, con Sofía Mulanovich (campeona mundial 2004 y subcampeona mundial 2005) y Gabriel Villarán (Campeón latinoamericano 2005 y Panamericano 2005, y finalista del Monster Energy Pro en Pipeline). Ellos no son lo únicos, atrás de ellos viene toda una camada importante de muy buenos valores y promesas nacionales en este deporte. Estos acontecimientos han puesto de “moda” al deporte, y al hacerlo, inevitablemente se incrementa la competitividad del mismo.



El circuito de la tabla es cada vez más competitivo y de mayor nivel en todo el mundo. Esto va con relación a los premios y auspicios que han ido creciendo a la par con el deporte: se benefician y retroalimentan mutuamente. Todo esto trae como consecuencia mayores exigencias y mayor profesionalismo por parte de los deportistas. Por esto cada vez se hace más necesario en la tabla el trabajo psicológico, se hace mucho en el ámbito mundial y a nivel nacional se está comenzando a hacer (en COD se viene realizando). A niveles formativos siempre es importante el trabajo mental, pero sobre todo en la alta competencia. Es verdad que muchos podrán decir que antes no se usaba o que es únicamente para los “locos” (la psicología del deporte no es para enfermos mentales, es para personas sanas psicológicamente que deseen incrementar su desempeño deportivo, la patología la ve el psicólogo clínico), pero los tiempos cambian y las necesidades también.

El deporte es cada vez más profesional y presenta mayores exigencias y nunca hay que olvidar que el deportista no es una máquina, es ante todo un ser humano, un ser que hace cosas excepcionales pero humano al fin. Y como ser humano, sufre, tiene angustias, miedos, dudas, come y sangra, como cualquiera de los mortales. Si cualquiera tiene todas estas situaciones en una vida normal, común y corriente, imagínense todas las presiones extras que presenta un deportista que está en constante competencia, evaluación, midiéndose con otros, probando una y otra vez su habilidad, con auspiciadores, dinero, fama, egos, prestigio y demás variables de por medio. Es por eso que es bastante importante fortalecer su mente para que pueda lidiar con esto y desarrolle las estrategias adecuadas para no dejarse abrumar por las innumerables situaciones que se le presentarán en su vida deportiva.

Es muy diferente correr de manera recreativa que competitiva. En primer lugar, un tablista de hobby o Free surf (tablista que no compite), no necesitaría mayormente un psicólogo, podría hacerlo para trabajar algunos temas específicos, pero uno de alta competencia sí lo necesita, ya que hay innumerables aspectos a trabajar por la cantidad de variables o situaciones que se pueden presentar en la competencia.



## La competencia:

- Ø **Entrenamiento:** El ideal siempre es correr la playa antes de la competencia. Mas allá de la competencia específica, el entrenamiento es complejo, ya que depende del acceso que se tenga a las playas, a la presencia o no de las olas y a la calidad de las mismas. Depende de la naturaleza a diferencia de otros deportes. A esto habría que sumarle una situación peculiar que es el hecho de que no se puede escoger que aspecto entrenar, si esto está referido a la calidad de las olas. Se puede decidir si se corre izquierdas o derechas de acuerdo a la playa, pero no el tamaño o la calidad de las olas. Esto último dependerá de la naturaleza y el deportista puede tener mayor facilidad o menor capacidad para correr un determinado tipo de olas que son las que más debe entrenar para mejorar.
  
- Ø **Tiempo de competencia:** Las competencias duran por lo general aproximadamente 2 a 4 días (a nivel local de 2 a 3, por lo general), esto si no hay inconvenientes con el mar, haciéndolo en varias oportunidades por día. La espera o el retraso por la competencia por ausencia de olas puede traer consigo toda una serie de situaciones cargadas de estrés, ansiedad y/o angustia con las que el tablista debe aprender a lidiar.
  
- Ø **Rutinas pre serie:** Es importante que el deportista realice una rutina pre-competencia que haya trabajado y acordado con un psicólogo especialista en el deporte y específicamente en surf, para que aprenda a hacer la **transición del yo persona al yo competidor**, para que ingrese en la mejor de las condiciones a su heat.
  
- Ø **Series:** Los heats duran 25 min. Es importante dividir la serie y hacer un plan o estrategia de cómo correr la serie. El ideal es dividir la serie en tres partes de 8, 9 y 8 min. (aunque esto debe estar en función a características personales que es mejor ver con un psicólogo especialista en deporte) como



mínimo, tratando de correr una ola por parte, con eso ya tiene el mínimo de olas que le calificarán, esto no significa que no pueda conseguir más pero esto le dará mayor equilibrio y tranquilidad durante la espera o la lucha por las olas. Esto le brindará la paciencia y la tranquilidad para poder esperar las olas adecuadas y no desesperarse para coger cualquier ola. Para lograr esto es importante que el tablista vea la playa, como está (si la conoce, mejor). Cada día el mar reacciona diferente, hay que observar como se está moviendo, de donde vienen las olas, como está el viento, la corriente, la marea, etc. Hay que hacer un plan para la serie.

Ø **Estrategia:** Hay que saber leer las olas. Tener una estrategia no significa que esta sea fija e inamovible. Se debe ser flexible, si no funciona lo planeado hay que cambiar lo más rápido posible, buscar una nueva estrategia, acomodarla a la situación y proceder. Puede que la nueva estrategia no funcione, pero es más contraproducente quedarse sin hacer nada, peor es no tomar una decisión, quedarse estancado, en blanco o paralizado. Como me dijo una persona: *“Es mejor tomar una mala decisión que no tomar ninguna”* y esto se puede encadenar con lo que dice Jackson y Csikszentmihalyi (2002): *“Uno falla el 100 % de los tiros que no hace”*. Adaptándolo: Uno falla el 100 % de las cosas que no intenta, así que es mejor fallar intentando, que fallar por no intentarlo, ya que al no tratar, ya se está fallando.

Ø **Marcas:** Es importante saber marcar. Hoy en día es una habilidad imprescindible para llegar a los éxitos más grandes, es parte de la dinámica y la realidad de este deporte, es parte del juego competitivo, siendo tan importante como correr bien. Hay que estar despiertos para superar las marcas y no dejarse llevar por el enojo, cólera o frustración que genera una difícil marca. El mismo Kelly Slater (7 veces campeón del mundo, record de títulos, campeón más joven y de mayor edad de la tabla) ganó dos títulos mundiales marcando a su contrincante.

Ø **Repechaje:** En este deporte hay repechaje, por el factor suerte que implica que “toquen” o no olas. El más experimentado y el local tienen mayores probabilidades de lidiar con el factor “suerte”, pero la verdad es que a veces llegan buenas olas y otras no.



Correr serie por serie es una muy buena actitud mental para afrontar la competencia. Es lo que hace Gabriel Villarán y lo que lo llevó a la final del Pipeline Monster venciendo en cuartos y semifinal al legendario Rob Machado. Muchos tablistas se guardan algo para la “final”, porque tienen miedo de cansarse o agotarse ya que corren varias series al día. Sin embargo, el guardarse algo para la final puede ser en vano, ya que esto puede significar justamente no llegar a la misma. Se debe luchar hasta el final, hasta que suene la sirena no acaba el heat, esa simple actitud de combatir hasta el último momento hará una gran diferencia en el competidor.

### **Características del tablista de competencia:**

- Ø **Equilibrio:** La capacidad para mantenerse a flote en la tabla cuando se realizan diversas, complejas, artísticas y difíciles maniobras, mientras avanza en la ola.
  
- Ø **Valentía:** No es un deporte para cualquiera. El tablista es avezado, “mandado”, no se deja amedrentar por el tamaño, fuerza y/o violencia de las olas. Claro que esto siempre tiene que tener un límite, sino ya no se hablaría de valentía sino de imprudencia o inconciencia. Debe tener un gran valor y determinación no sólo para enfrentarse a la competencia, sino a las olas, en donde muchas veces corre riesgo real su integridad física e incluso, en ocasiones, su vida, por el tamaño y/o violencia de las mismas. ¿Qué tablista no ha experimentado la sensación de ahogarse? Grandes tablistas han muerto de esta manera.
  
- Ø **Belleza:** La tabla tiene características que la asemejan a la danza, ballet o patinaje artístico, ya que es realmente una danza con una tabla sobre las olas. No sólo es aplicar la maniobra más radical posible en una buena ola, en el punto más crítico de la misma, sino cómo se aprecia. Dos tablistas pueden hacer exactamente la misma maniobra en la misma ola, en el mismo punto crítico y no verse igual, por ende el puntaje no va a ser el mismo. Esto está en



relación a la belleza de los movimientos del tablista. Tiene que ver con el estilo personal.

- Ø **Flexibilidad y elasticidad:** Esto es muy importante en todos los deportes en general pero en la tabla adquiere mayor relevancia que en otros por la complejidad y la gama de movimientos que se realizan. Se puede beneficiar mucho de prácticas orientales como el Yoga, Chi Kung o Ta Chi, u otras técnicas orientales que impliquen flexibilidad, elasticidad y/o manejo corporal.
  
- Ø **Preparación física:** Debe tener una muy buena preparación física, explosividad para realizar las maniobras, una gran capacidad cardiovascular para soportar las intensas y continuas remadas (esto está en función de la playa) y una gran capacidad de oxigenación y de retener la respiración para soportar las “revolcadas” de las olas.
  
- Ø **Resistencia:** Hay que tener bastante resistencia para correr serie tras serie, día tras día, soportando un gran desgaste físico y mental.
  
- Ø **Hidratación:** Es importante una hidratación constante por las duras series en donde se pierde mucho líquido corporal, pero no se percibe mucho en el agua y más aún cuando hay sol (como sucede en bastantes oportunidades durante las competencias) por el sol, así como una adecuada ingesta de carbohidratos para tener reservas de energía, algo ligero para no tener problemas estomacales.
  
- Ø **Creatividad:** Este aspecto es imprescindible. Es un deporte que se acerca bastante al arte, ya que la puntuación radica en la belleza de los movimientos,



la radicalidad de las maniobras, en los grados de mayor dificultad. Es decir, se debe hacerlo parecer fácil y bello en las situaciones más difíciles.

- Ø **Disciplinado:** Para entrenar a diario, en varias sesiones, madrugada, mañana y/o tarde. Entrenar otros aspectos aparte del técnico: condicionamiento físico, alimentación (nutrición), adecuado descanso (no traspasar, acostarse temprano, dormir bien, etc.), acondicionamiento psicológico (trabajo con el psicólogo, terapias deportivas, entrenamiento mental, trabajo psicológico para la casa, para los entrenamientos, competencias, tareas, rutinas, etc.).
  
- Ø **Estrategia:** Hacer un programa de competencia. Hay que considerar las habilidades y debilidades, contrincantes, playa, tiempo, situaciones, etc.
  
- Ø **El aspecto mental:** Esta es la receta del éxito al más alto nivel. La diferencia ya no radica en factores técnicos sino psicológicos, esa es la diferencia entre ser el número 1 y el 20. La competencia de por sí trae consigo toda una serie de respuestas psicológicas y emocionales, no todo buen tablista es bueno en competencia.

Son dos cosas totalmente diferentes, las exigencias son distintas y esto está en relación con la personalidad de cada deportista. Sin embargo, siempre se puede trabajar y mejorar sin importar la personalidad. Hay que saber manejar una afluencia de energía positiva (diversión, alegría, optimismo, fe en sí mismo y sus posibilidades, etc.) y controlar la energía negativa (cólera, enojo, frustración, ira, rabia, etc.). El entrenador de Sofía Mulanovich, Martín Potter, refirió que en la competencia, 90 % era mental, y que si ella creía que podía ganar, lo haría (declaró esto antes de la última fecha del circuito 2005). Kelly Slater dijo que no importaba cuán difícil se pusiera el circuito, sentía y pensaba que logrando poner su cabeza en orden nada lo detendría. Esto indica lo importante del factor mental para el logro del éxito.



### **Elementos de la competencia que afectan a los tablistas:**

- Personalidad
- Preparación física
- Preparación psicológica
- Preparación técnica
- Nutrición
- Jueces
- Olas
- Contrincantes
- Marcas
- Ser local vs. ser visitante
- Público
- Periodistas
- Familia
- Amigos
- Pareja
- Eventos de vida (discusiones, estudios, situaciones económicas, problemas familiares, enfermedades y/o muertes de seres queridos, etc.)
- Comentarios diversos de cualquiera de los anteriores (periodistas, familiares, amigos, pareja, etc.)
- Otros

Todos estos elementos pueden ser desencadenantes de estrés, ansiedad, autopresiones, autoexigencias, pensamientos negativos, irracionales y/o invasivos. El impacto de los mismos estará en relación a la fortaleza mental que tenga el deportista y a las estrategias mentales que utilice para contrarrestarlas:

### **Situaciones para las que debe tener rutinas para situaciones de la competencia:**





- Ø **Ir abajo en el puntaje:** El tablista debe tener la capacidad y fortaleza mental para superar y/o remontar esa situación adversa.
  
- Ø **Ir arriba en el marcador:** El deportista debe tener la capacidad de enfocarse en el presente, no adelantarse al futuro y pensar que ya se acabó (error muy común que ha hecho que muchos atletas vean escaparse la victoria “entre sus dedos”), no se debe festejar antes de tiempo, nada está dicho hasta que termina.
  
- Ø **Que no vengan olas estando abajo en el puntaje:** El atleta debe tener paciencia, manejo de la angustia, cólera y frustración. Esta es una situación propia del deporte y le puede pasar a cualquiera. El tablista debe saber tomar las cosas con calma.
  
- Ø **Que las cosas no salgan bien en ese día:** Hay días efectivamente mejores y peores que otros, no todos los días son iguales (esto se puede trabajar con un psicólogo del deporte, para hacer al deportista más regular y haciendo que los rendimientos máximos sean más recurrentes). Ante los días malos no debe decirse: *“bueno... mala suerte me tocó un día malo, no hay nada que hacer”*. Si hay algo que hacer, si no es un buen día se puede suplir con esfuerzo, esto hará que el estado mental cambie y se pueda obtener un buen desempeño. Dar el mayor esfuerzo en vez de “tirar la toalla”, eso es mucho más recomendable que simplemente abandonar la competencia, no física pero sí mentalmente. Finalmente, es lo mismo ya que sólo se declaró derrotado, por lo tanto pierde antes de que termine, el sonido de la sirena es sólo una cuestión de trámite en estos casos.
  
- Ø **La diversión:** La diversión en competencia es el camino al éxito. Por ejemplo, Sofía Mulanovich dijo: *“Siento que no me estoy divirtiendo en las olas. Debo cogerle el gusto otra vez”*. Esta cita nos indica la importancia que le da al hecho de divertirse en su búsqueda por el triunfo, hace notar su preocupación por la ausencia de la diversión en la práctica de su deporte, porque es conciente de que el camino hacia la victoria está inevitablemente



ligada a la diversión, o mejor dicho la diversión es el camino al éxito (declaración hecha dos fechas antes de culminar la temporada 2005, en la cual se encontraba liderando el ranking. Finalmente quedó en segundo lugar). Un tablista que trabaja el aspecto mental con nosotros, en COD, le dijo algo muy sabio a una persona que le exigía ganar: “*si me divierto la victoria viene por si sola*”, esta fue una conclusión a la que llegó luego del trabajo realizado, lo que hizo volverse un competidor mucho más parejo, sin tantos altibajos, asumió que el control estaba dentro de él y no por factores externos.

Esto es muy cierto y es una excelente forma de quitarse presiones, mantener energía positiva y enfocarse en disfrutar el deporte, ya que cuando esto sucede las cosas fluyen de forma natural, haciendo más probable rendimientos máximos.

- Ø **Recuperación:** Tener la capacidad de recuperarse al perder una buena oportunidad (caerse en una ola importante, no poder hacer las buenas maniobras que normalmente realiza u otras). En otras palabras, es poder recobrar la confianza en si mismo durante la competencia, así las cosas no le estén saliendo bien.

### **Introduciendo aspectos mentales a tus entrenamientos:**

- Se realiza en competencia lo que se hizo en entrenamientos, se automatiza la acción o rutina. No debe intentarse una gran maniobra en competencia si esta no sale bien durante los entrenamientos ya que es altamente probable que no resulte. No se puede pretender hacer en competencia lo que no se realiza en entrenamientos, ya que la competencia es una situación más compleja que un entrenamiento por el tema de estrés, ansiedad, presiones y demás. Esto es exactamente igual para el aspecto mental que debe ser trabajado, con un especialista en deporte y si se puede específicamente en surf, y entrenado de igual manera que la parte física.



- Algunos métodos para incrementar la concentración:
  - Enfocarse en ponerle cera a la tabla.
  - Mirar el mar, tratar de sentirse más cercano a él.
  - Mirar la tabla y pensar en compenetrarse con ella.
  - Aislarse por unos momentos antes de que comience la serie y repasar lo que se quiere hacer.
  
- Algunos métodos para incrementar la confianza:
  - Pensar lo que se puede hacer y lo que no se puede (mirar el vaso medio lleno en lugar de medio vacío). Esto trae sensaciones, pensamientos e imágenes positivas.
  - Recordar que se sabe mucho más de lo que se sabía hace un año atrás.
  - Recordar actuaciones exitosas pasadas.
  - Recordar situaciones pasadas complicadas que fueron superadas.
  
- Entrenar los aspectos mentales que se trabajan con un psicólogo del deporte.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Introducir calentamientos, estiramientos, técnicas psicológicas (activación, mensajes positivos o frases claves, visualizaciones, focalizaciones, etc.). Lo mejor es trabajar esto con un psicólogo del deporte para brindarle la receta específica para el tablista, ya que cada deportista tiene fortalezas y debilidades diferentes, por lo tanto necesidades distintas, cada ser humano es único e irrepetible.
  
  
  
  
  
  
  
- Estrategias para hacer cambios psicológicos en el mar, si se entrena se logrará en competencia, esto debe establecerse con el psicólogo deportivo.



- Entrenar situaciones tipo competencia:
  - Correr por tiempo y con puntaje.
  - Correr con compañeros que marquen.
  - Practicar situaciones que en competencia son difíciles de superar para el tablista. Por ejemplo: si le es difícil mantenerse arriba, comenzar con ventaja en puntos sobre el resto o si le es difícil remontar situaciones adversas que el resto comience con ventaja en los puntos.
  - Estas son sólo algunas de las muchas estrategias que se pueden practicar en los entrenamientos. Ya innumerables situaciones se pueden dar en competencia, lo importante es que el tablista entrene lo que se le dificulta durante la misma.

Hay además toda una serie de técnicas que se pueden profundizar y trabajar con un psicólogo deportivo. En realidad se tendría que escribir un manual de psicología del deporte para profundizar en todos estos aspectos como son la activación, relajación, motivación, concentración, visualización, autoestima, confianza, fortaleza mental, creatividad, fluidez, personalidad, relación con el entrenador, por mencionar sólo algunos de los aspectos más conocidos.

#### Referencias:

- Ø <http://www.aspworldtour.com/>
- Ø <http://www.alaslatintour.com/>
- Ø <http://www.olasperu.com/>
- Ø Jackson, S.A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Paidotribio. Barcelona: Paidotribio.
- Ø Nieri R., D. (2006). *El miedo al éxito*. [http://www.psicod.com/69-el\\_miedo\\_al\\_exit](http://www.psicod.com/69-el_miedo_al_exit)
- Ø Nieri R., D. (2006). Ponencia: *La diversión en el deporte*. Lima: Universidad de Lima.
- Ø Nieri R., D. (2006). Ponencia: *Experiencias en Psicología del Deporte*. Lima: Universidad de Lima.
- Ø Nieri R., D. (2006). Ponencia: *Trabajo con una selección de deporte individual*. Lima: Universidad de Lima.
- Ø Nieri R., D. (2006). *Creatividad: La esencia del éxito deportivo*. <http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Nieri/creatividad.html>
- Ø Nieri R., D. (2006). *La Diversión: Clave del éxito deportivo*. [http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Nieri/la\\_diversion.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Nieri/la_diversion.html)
- Ø Nieri R., D. (2006). *Ronaldinho Gaúcho: La Alegría del Fútbol*. <http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Nieri/Ronaldinho.html>
- Ø Nieri R., D. y Hudtwalcker Z., R (2006). Autoestima, competitividad, habilidades mentales, relación con el entrenador y personalidad de la Selección juvenil de tabla. Lima: COD: Centro de Orientación Deportiva.
- Ø Nieri R., D. (2006). Ponencia: *Preparando campeones*. Lima: COD: Centro de Orientación.
- Ø Nieri R., D. (2006). Ponencia: *El entrenamiento mental y sus etapas*. Lima: Club Regatas Lima.



- Ø Nieri R., D. (2006). *El Desarrollo de la Competitividad Deportiva en el Ámbito Educativo*. [http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Competitividad\\_Educa.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Competitividad_Educa.html)
- Ø Nieri R., D. (2005). Autoestima, Competitividad y Habilidades Mentales entre Deportistas Individuales de Alta Competencia y Alumnos Deportistas Calificados Individuales de una Universidad. Lima: Universidad de Lima.
- Ø Nieri R., D. (2005). *La importancia de la Fortaleza Mental en los Deportes*. <http://efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Ø Nieri R., D. (2005). Ponencia: *La Competitividad deportiva en el ámbito educativo*. Lima: Colegio Trener.
- Ø Nieri R., D. (2005). *Avances en la Psicología Deportiva*. Lima: Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).
- Ø Nieri R., D. (2005). *¿Por qué Sofía Mulanovich es campeona del Mundo?* . Lima: Revista Tablista (edición invierno # 41).
- Ø Nieri R., D. (2003). Ponencia: *Burnout: El Riesgo Latente de los Deportistas de Competencia*. Lima: Country club Villa .