



PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL SURF
Cómo remar tu propia ola: herramientas psicológicas para ser un
campeón dentro y fuera del mar

Dante Nieri

Lima, Perú. Editorial Académica Española (EAE), 2012

Afortunadamente, la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico se ha desarrollado ampliamente en EE.UU y Europa de una forma considerable tanto a nivel literario, dónde cada vez existen más libros y manuales de Psicología del Deporte cómo a nivel aplicado, apareciendo también más escritos sobre los conocimientos y experiencias adquiridas de psicólogos del deporte en sus ámbitos de actuación. Este libro de Dante Nieri, autor Latinoamericano, cuya región está creciendo exponencialmente en Psicología del Deporte y del Ejercicio físico ,y concretamente del Perú; el cual ha plasmado todo su bagaje profesional, académico y personal sobre un deporte minoritario y conocido superficialmente como es el Surf.

El autor ha dividido este libro en seis partes bien diferenciadas con sus respectivos capítulos.

Parte I: Explicación del origen del Surf, reglas de las diferentes competencias y resultados del Surf peruano y mundial. Introducción de la Psicología del Deporte aplicada al Surf, donde delimita que es, para que sirve, quien es el encargado de aplicar esta disciplina y el rol que debe dirigir para una buena práctica profesional. En este capítulo me llama la atención, el dato histórico sobre la utilización de la tabla en el mar cómo medio de supervivencia en tiempos precolombinos en el Perú cuando generalmente se tiene la idea del surgimiento del Surf en Hawai. También en este capítulo, se denota la alta profesionalidad del autor ya que categoriza de una forma muy rigurosa como debe ser un psicólogo del deporte.

Parte II: Habilidades mentales básicas que debe desarrollar cualquier deportista en general cómo la Motivación, Relajación. Atención/Concentración y Visualización. Explicando cada una, sus fundamentos y dando herramientas adaptadas de cada una de ellas para que el surfista u otro psicólogo del deporte pueda aplicarlas. Aquí destaca la perfecta adaptación de las habilidades básicas psicológicas al deporte del Surf dónde el deportista puede integrarlas de una forma sencilla y clara.

Parte III: Fortaleza mental, recalcando su importancia en el deporte y específicamente en el Surf. Clasificándola y desarrollándola en cuatro constructos que son la Autoestima, Diversión, Control Emocional, Perseverancia. Cada uno relacionado con el surf y presentando ejemplos, plantillas y ejercicios para poder aplicarlo.

Parte IV: Los miedos en el Surf. Parte específica dónde detalla los principales miedo del surfista.

Parte V: La psicología aplicada propiamente a la competencia. En la cual se especifica las variables internas y del entorno que debe manejar para una competencia exitosa. Dando las herramientas necesarias para cada variable.

Parte VI: Es un capítulo sobre casos, en el que autor describe el trabajo realizado con deportistas del mundo del Surf, y analiza a dos de los surfistas más destacados de los últimos años y diferentes entrevistas de referentes en este deporte destacando la importancia del trabajo mental y psicológico del Surf.

El libro acaba con unas recomendaciones finales, referidas al deportista en sí, aconsejando el tipo de entrenamiento más adecuado, el estilo de vida que debería llevar un surfista profesional relacionándose con su entorno de disfrute y trabajo, el mar, además de aconsejar sobre el Dopaje, y las sustancias legales e ilegales que afectan al rendimiento y a la salud del deportista.

Es un libro donde cualquier lector, independientemente sean sus conocimientos y experiencias en Surf cómo en Psicología del Deporte, puede seguir y hacerse una visión muy completa y global del mundo del Surf, de la Psicología del Deporte, concretamente aplicada al Surf, y lo más característico de la personalidad, estilo de vida y cultura de un surfista. Ya que en cada capítulo se encuentran referencias, comentarios, autoanálisis de las principales referencias mundiales de este deporte aportando al deportista una mayor integración del conocimiento recibido al sentirse identificado con su propios compañeros y referentes personales. También es un libro que puede ser de consulta para personas interesadas en otros deportes, así como psicólogos y personas especializadas en otras ciencias del deporte, incluso para personas ajenas al deporte y que quieran conseguir éxito en cualquier ámbito. Ya que no solamente es un libro de psicología del surf, es un libro de psicología de la vida, de cómo detectar, y desarrollar todo el potencial y capacidades que tiene el ser humano.

Jonatan Lozano Nogales
Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña