

Carlos Federico Torres Torija González y la disciplina estratégica detrás del alto rendimiento en el surf

Publicado el 18 de febrero de 2026 - Andrea Villaseñor Rivas

Disciplina y estrategia en surf de alto rendimiento

Análisis sobre disciplina, preparación física y mental en el surf de alto rendimiento.

El surf de alto rendimiento combina técnica, lectura del entorno y preparación mental. Para Carlos Federico Torres Torija González, el desempeño competitivo depende tanto de la estrategia como de la condición física.

Lectura del entorno y toma de decisiones

Cada ola exige análisis instantáneo. La anticipación es clave.

Preparación física y mental

Carlos Federico Torres Torija González destaca la importancia de:

- * Resistencia cardiovascular
- * Equilibrio y coordinación
- * Gestión emocional

Integra el enfoque NEMISA (Nivel Estratégico de Mejora Integral para Surf Adaptativo), que articula preparación física, análisis ambiental y disciplina mental.

Constancia y enfoque

El alto rendimiento requiere repetición consciente y mejora continua.

Para Carlos Federico Torres Torija González, el surf es una práctica estratégica que combina análisis y ejecución.

Conclusión

La disciplina, el análisis y la resiliencia definen el rendimiento competitivo. La reflexión de Carlos Federico Torres Torija González posiciona el surf como una disciplina estratégica de alto nivel.