

# La salida: estrategia y mentalización

## La salida; Estrategia y mentalización



La salida es sin duda uno de los momentos claves de cualquier regata, aunque no decisivo sobre el resultado final de la misma. En la salida es de suma importancia conseguir que el barco sea maniobrable y tengamos posibilidad de respuesta frente a las acciones de nuestros competidores. Para ello debemos mantener el barco con la suficiente velocidad, la cuál dependerá del tipo de barco. En la copa América los veleros tienen que conservar al menos unos 2 nudos para poder tener capacidad de maniobra.

En la salida debemos controlar muy bien los timings empleados para llegar desde un punto dado al punto de la línea de salida que hayamos escogido como nuestro mejor punto para salir en el momento del ca onazo de salida. Este tiempo variará principalmente dependiendo de las condiciones del viento, la corriente, el tipo de barco y la distancia a la línea en el punto de salida escogido. Cuando vamos con tripulación, uno se encargará de llevar el crono en la mano controlando este tiempo. El truco consiste en trazar este mismo recorrido cronómetro en mano para poder descontar el tiempo que empleemos en cubrir una determinada distancia en el momento en el que vaya a producirse la salida.

El último minuto antes de la salida exige una gran concentración para no quedar rezagado o tener que detener el barco pocos segundos antes del momento de la salida, lo cual sería nefasto al perder la arrancada y la maniobrabilidad. Mientras tanto el táctico no debe olvidar comprobar si ha cambiado el viento en estos últimos momentos lo cual se puede ver dificultado por la influencia de un buen número de barcos api ados sobre la zona de la salida. Con un viento de través



el barco andará mucho más y tendremos que vigilar el crono. Una corriente en contra puede hacer mucho más lenta la llegada a la línea de salida. Todo se complica. Y cuando la salida se realiza con vientos portantes y por tanto con el spi lanzado, como ocurre en la salida de la Fastnet o en la Channel Race, el crono será fundamental ya que con el spi arriba no es posible detener el barco de forma evidente. En este tipo de salidas los barcos navegan en paralelo a la línea de salida y lanzan los spis a sólo 20 segundos del ca onazo, virando de empopada.



### Trabajar la mente

Como en todos los deportes de elite en el que existe una clara componente técnica y de cálculo, conseguir una mente clara y un alto nivel de concentración es fundamental. Los nervios y la presión de la salida juegan malas pasadas y por ello es esencial tener un gran control sobre los acontecimientos. Todo ocurre en nuestras mentes. La diferencia entre dos personas no radica en la capacidad y la condición física, sino en su aptitud mental para gestionar la situación. Todos los grandes marinos se marean el primer día de competición de una regata transoceánica.



Todos los grandes regatistas se sienten sometidos a la presión que provoca los complicados momentos previos a una salida. Lo importante es cómo hacer frente a estas situaciones. Las técnicas de relajación, el control mental, la sofrología, son fundamentales para el éxito. Cada gran campeón tiene sus propios métodos, como imaginar y "verse" en un sitio protegidos de todas las agresiones, crear en la mente la imagen de una "burbuja" en la que nos encontramos y en la que nada nos puede alterar, etc... Lo importante es conseguir, por el método que a cada uno le vaya mejor, tener un control absoluto sobre nuestra mente.

Cuando las cosas están complicadas y no sabemos como actuar es interesante intentar imaginar la regata a vista de pájaro para buscar soluciones y saber como actuar. Lo mente lo puede todo.



