

Psicología de la vela: demandas y aplicaciones descritas

La psicología de la vela estudia procesos de aprendizaje, atención, experiencia emocional y relaciones en modalidades de navegación con demandas materiales, ambientales y sociales específicas.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-15

Versión del contenido: 2026-10-15

Módulo: Práctica profesional y contextos específicos

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5648 palabras de cuerpo

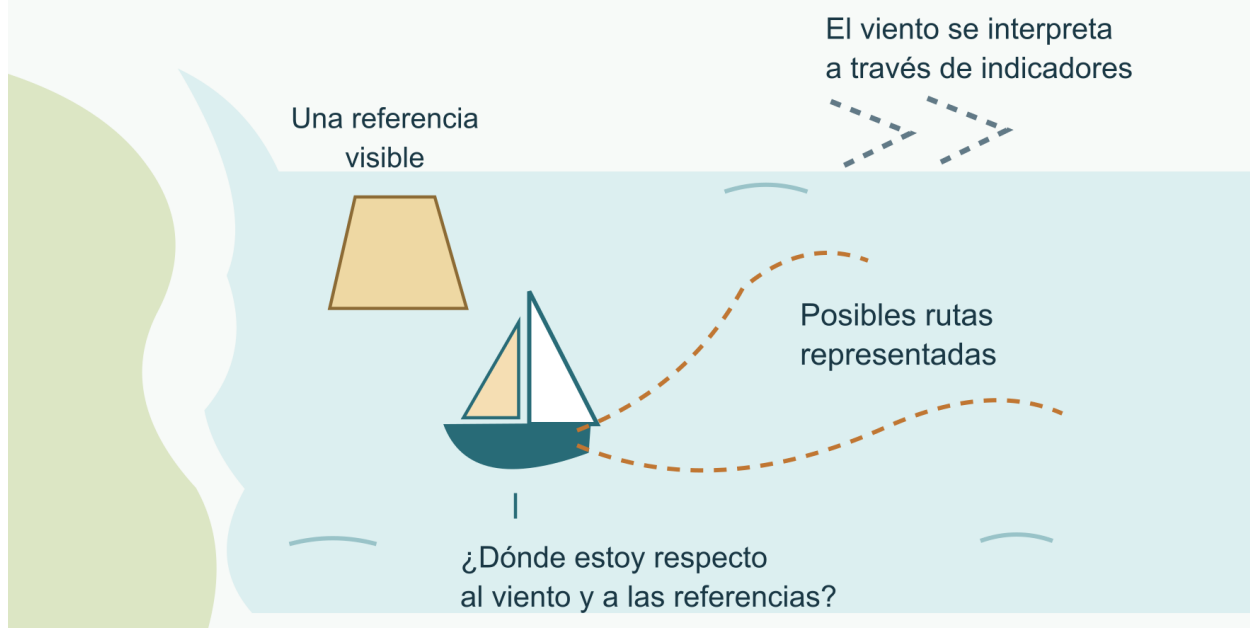
Resumen

La psicología de la vela requiere distinguir modalidades, participantes y objetivos. Esta monografía examina el modelo causal de la navegación, la representación del espacio y las demandas de cambiar el foco atencional. A partir del capítulo de Renom-Pinsach de 2015, desarrolla situaciones de iniciación, transición entre clases, regata, convivencia en crucero, relación familiar y trabajo de oficiales. Incluye vela escolar, sail training y participación accesible, conservando sus propósitos particulares. El ejemplo de windsurf de Sánchez Gombau y Guillén García se interpreta como propuesta de detección de talento, sin convertirlo en una batería validada para toda la vela. Moran y Toner aportan un contraste sobre atención y medición. Las aplicaciones descritas se diferencian de resultados demostrados; los ejemplos originales ilustran preguntas de evaluación, sin ofrecer reglas actuales, maniobras o pautas clínicas.

Palabras clave: vela; atención; aprendizaje; regata; tripulación; windsurf; formación; contexto

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/psicologia-de-la-vela-demandas-y-aplicaciones-descritas.html>

Lo que se observa y lo que se representa



Referencias visibles + interpretación del viento + posición propia.
Las líneas imaginadas no son rumbos recomendados.

[Inferencia] Organizador espacial del concepto de espacio vela descrito por Renom-Pinsach. La escena y las rutas son ficticias: hacen visible una demanda de representación, sin proporciones reales, decisión táctica o técnica de navegación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jordi Renom-Pinsach (2015).

Una actividad, varios contextos psicológicos

La psicología de la vela estudia cómo las personas aprenden, deciden, sienten y se relacionan durante una actividad en la que intervienen una embarcación, otras personas y un medio cambiante. En el capítulo «Vela: factores psicológicos», Jordi Renom-Pinsach organiza este campo alrededor de situaciones concretas. Incluye regatistas de vela ligera, tripulaciones de crucero, navegantes oceánicos, técnicos, familias y oficiales. Su unidad de análisis rebasa al deportista que intenta mejorar una clasificación: también considera la enseñanza, la convivencia y las relaciones que permiten desarrollar la actividad.^[1]

La vela ligera utiliza embarcaciones pequeñas y manejables; el crucero incorpora barcos mayores, habitables y con quilla. Estas diferencias materiales importan para comprender el trabajo psicológico. En una embarcación individual, quien gobierna concentra las decisiones y las acciones. En un crucero con varios tripulantes, estas se distribuyen entre funciones especializadas. La fuente añade las actividades escolares, el sail training y la vela accesible, donde los objetivos educativos o de participación

pueden ocupar el centro. Una misma expresión, «navegar a vela», reúne así experiencias distintas.^[1]

Renom-Pinsach presenta un balance publicado en 2015 que enfatiza dificultades susceptibles de intervención. Este propósito explica la atención prestada a conflictos, frustración, abandonos y tensión. El propio autor aclara que también existen numerosas tripulaciones con vivencias apasionantes y compartidas, y que los problemas descritos no son generalizados. Sus caracterizaciones del navegante autosuficiente o del patrón autoritario deben leerse dentro de ese enfoque, sin convertirlas en un diagnóstico de personalidad de todo participante.^[1]

La relación con el mar tampoco se reduce a soportar dificultades. El capítulo describe satisfacción de logro, sensaciones de velocidad, equilibrio y dominio de la embarcación, y vínculos intensos con la navegación. Estas descripciones dan acceso al significado de la experiencia; no establecen que cualquier persona vaya a disfrutarla ni que navegar produzca por sí mismo un estado de flow. Para estudiar el contexto conviene conservar quién participa, en qué modalidad y con qué propósito, antes de atribuirle demandas o beneficios de otra situación.^[1]

Aprender a relacionar acciones y efectos

Renom-Pinsach caracteriza el aprendizaje inicial mediante un modelo causal de la navegación, que atribuye a Piegelin. Este relaciona dirección, propulsión y equilibrio: actuar sobre un elemento de la embarcación tiene consecuencias que el aprendiz debe reconocer. Comprender esas relaciones permite anticipar qué puede ocurrir después de una acción. La explicación del capítulo concede importancia a la asimilación de fenómenos físicos y advierte que las relaciones varían según el modelo de velero. Aprender una maniobra incluye comprender su efecto en ese barco.^[1]

Una dificultad concreta aparece cuando la mirada permanece sobre el mando que se mueve. El autor contrapone observar el timón con observar el giro que provoca, y mirar las escotas con mirar la vela o los cambios de velocidad e inclinación. Este contraste permite precisar qué se está aprendiendo: el movimiento de la mano ofrece una información, mientras la respuesta de la embarcación ofrece otra. Ambas pertenecen a la tarea, pero atender únicamente a la primera puede dejar sin examinar la consecuencia que se intenta comprender.^[1]

El capítulo interpreta el cansancio de algunos principiantes al regresar a tierra como un ejemplo de sobrecarga atencional, incluso cuando el esfuerzo físico ha sido reducido. Gobernar un artefacto cuyos efectos todavía resultan inciertos, y mantener el equilibrio mientras se actúa, requiere organizar información poco familiar. La referencia describe una situación de aprendizaje. No permite determinar la causa del cansancio de una persona concreta ni descartar otros factores a partir de esa observación.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una alumna recuerda la consigna para mover el timón, pero después no puede explicar hacia dónde cambió el rumbo. Un instructor podría revisar con ella qué esperaba ver y qué observó realmente, en lugar de interpretar el episodio como falta de interés. Otro alumno puede reconocer el efecto y ejecutar tarde la acción; su dificultad sería diferente. Esta comparación ilustra cómo una pregunta sobre la relación entre acción y efecto ayuda a formular el problema educativo. No propone una maniobra ni una secuencia de enseñanza segura para realizar sin personal técnico.

El modelo causal ofrece, por tanto, un lenguaje para conversar sobre el aprendizaje. En la exposición de Renom-Pinsach se vuelve más complejo conforme aumenta la experiencia y el navegante busca mayor rendimiento. La aparente intuición del experto se sitúa sobre un proceso prolongado de aprendizaje y análisis, no sobre una cualidad inexplicable que sustituya ese proceso.^[1]

Representar el espacio y leer un viento invisible

Gobernar la embarcación y orientarse en el campo de navegación son problemas relacionados, pero diferentes. Renom-Pinsach desarrolla la representación mental de un «espacio vela»: situarse, visualizar rutas y mantenerse orientado en un plano amplio donde las referencias físicas pueden ser escasas. La comparación con conducir por una carretera sirve para explicar la dificultad. En el agua no hay una vía continua dibujada que indique cada tramo del desplazamiento. Esa comparación es una ayuda conceptual del autor, no una descripción de ausencia absoluta de referencias.^[1]

La dirección y la intensidad del viento ocupan un lugar central en esta representación. El viento no se ve directamente, de modo que el navegante necesita reconocer indicadores para interpretarlo. En la explicación del capítulo, esta lectura orienta rumbos, maniobras, ajustes del aparejo y decisiones tácticas. La información cambia y su significado depende de dónde se encuentre la embarcación. Memorizar una ruta desligada de esas condiciones no equivale a construir la relación espacial que se necesita para navegar.^[1]

También puede ser difícil comprender la posición relativa de los participantes desde tierra. El autor señala que una regata no funciona en todos sus tramos como una carrera lineal fácilmente interpretable, y que las marcas y los cambios del viento complican la lectura del recorrido. Esta diferencia entre lo que ve el espectador y lo que debe representar el regatista tiene valor psicológico: una decisión que parece extraña desde fuera puede responder a información que el observador no ha considerado.^[1]

[Inferencia] Imaginemos dos aprendices que dibujan después de una sesión el lugar del barco, una referencia visible y la dirección que atribuyeron al viento. El primero

sitúa correctamente la referencia, pero mantiene el viento como si no hubiera cambiado; el segundo recuerda el cambio, aunque confunde su propia orientación. Los dibujos ficticios no miden por sí solos una capacidad validada. Hacen visible que el mismo error final podría corresponder a representaciones distintas y que preguntar solo «¿por qué elegiste ese rumbo?» quizá deje mezclados varios problemas.

En esta lectura del contexto, la representación espacial conecta percepción y decisión. Permite interpretar lo observado, anticipar una trayectoria y volver a situarse cuando cambian las condiciones. El capítulo la presenta como una adquisición progresiva; de ahí que un resultado competitivo aislado no describa por completo cuánto comprende un aprendiz el espacio en el que navega.^[1]

Cambiar el foco sin convertirlo en un rasgo fijo

Para describir las demandas de atención, Renom-Pinsach aplica los cuatro cuadrantes tradicionales de Nideffer. La amplitud distingue una atención amplia de otra estrecha; la dirección distingue contenidos externos e internos. En el ejemplo de vela, vigilar el horizonte representa una orientación amplia y externa, mientras atender a detalles del barco representa una orientación estrecha y externa. Considerar varias tácticas se sitúa en el ámbito amplio e interno, y recordar una consigna técnica en el estrecho e interno. Son maneras de organizar contenidos de la tarea.^[1]

El interés de este esquema reside en los cambios requeridos durante la navegación. La fuente no propone mantener siempre la máxima amplitud ni eliminar los pensamientos internos. En una situación puede ser relevante examinar el entorno; en otra, recuperar un detalle aprendido. La atención que sirve para decidir entre alternativas puede diferir de la que sirve para completar una acción. El capítulo vuelve sobre esta flexibilidad al describir las preocupaciones meteorológicas y las distracciones de los regatistas.^[1]

Moran y Toner permiten contrastar el uso del modelo con sus límites de medición. Al presentar el TAIS, señalan limitaciones del autoinforme, de la reproducción de su estructura y de su validez predictiva. Advierten también que un cuestionario recoge la capacidad percibida y que ciertos contenidos no distinguen bien procesos relevantes para el rendimiento. Por ello, utilizar los cuadrantes para analizar una situación no equivale a demostrar que un navegante posee un perfil estable, ni a validar ese inventario para una modalidad de vela.^[3]

Los mismos autores distinguen concentración, selección de información, atención dividida y vigilancia. La ejecución de tareas simultáneas depende, entre otros aspectos, de la práctica y de las modalidades de información implicadas. Esa exposición general ayuda a formular preguntas sobre las demandas que se superponen a bordo. No constituye una prueba de que todas puedan atenderse

igualmente bien ni de que una medición fisiológica revele directamente qué está pensando el participante.^[3]

[Inferencia] Un análisis hipotético de una maniobra podría identificar qué información necesitaban observar dos tripulantes y cuál estaba disponible para cada uno. Si uno miraba un detalle pertinente y el otro esperaba una señal que no recibió, atribuir el fallo a «mala concentración» de ambos sería demasiado impreciso. El esquema atencional serviría aquí para describir un desajuste concreto entre información, función y momento, antes de etiquetar a las personas.

El foco cambia con la información necesaria



Ejemplos de contenidos, sin orden obligatorio ni perfil fijo de persona.
El modelo no equivale a un cuestionario validado para vela.

[Inferencia] Lectura original de los ejemplos atencionales de Renom-Pinsach, contrastada con los límites de medición del TAIS descritos por Moran y Toner. Las flechas punteadas sugieren cambios posibles; no indican una secuencia obligatoria.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jordi Renom-Pinsach (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

Iniciación: comprender, participar y querer continuar

La iniciación reúne participantes con intereses que pueden evolucionar hacia la navegación recreativa, la competición o una práctica esporádica. Renom-Pinsach describe dificultades para continuar ligadas a medios disponibles y a la compatibilidad con la vida cotidiana, además del aprendizaje técnico. Esto sitúa la adherencia dentro de un contexto material y temporal. Continuar después de un curso y entrar en competición son decisiones diferentes; abandonar una vía competitiva tampoco indica necesariamente que la experiencia inicial careciera de valor.^[1]

En los programas de iniciación que expone el capítulo aparecen dos propósitos relacionados: comprender el funcionamiento del velero y construir una relación satisfactoria con la actividad. La fuente menciona motivación de logro, diversión y seguridad, y describe propuestas de aplazar la competición mientras se desarrolla esa vinculación. Son orientaciones programáticas presentadas por el autor. El capítulo no proporciona un umbral común de sesiones después del cual competir resulte adecuado para todas las personas.^[1]

El instructor ocupa una posición central en este trabajo. Las intervenciones descritas afectan a alumnos, metodologías, materiales y programas de las escuelas de vela; el psicólogo puede colaborar en su diseño y evaluación. La diferencia entre instructor de iniciación y entrenador competitivo permite precisar la demanda: enseñar a comprender una embarcación y preparar para rendir en una regata no son encargos idénticos. El vocabulario, el tipo de información y el criterio de progreso necesitan corresponder al objetivo de la actividad.^[1]

[Inferencia] Una escuela hipotética podría encontrar que parte del alumnado aprende a ejecutar movimientos, pero todavía no relaciona lo hecho con el efecto observado. Otra parte comprende la tarea y disfruta, aunque no dispone de transporte para regresar. Registrar ambas situaciones como «baja motivación» borraría la diferencia entre aprendizaje y oportunidad. Preguntar por la experiencia del curso, revisar lo que la persona puede explicar y conocer sus posibilidades de participación permitiría elaborar hipótesis más específicas, sin convertir esas preguntas en una escala validada.

El progreso que interesa observar también puede variar. En la lectura del capítulo, la satisfacción de dominar una acción forma parte del vínculo con la navegación; el modelo causal describe comprensión; la continuidad describe participación.

[Inferencia] Mantener separados esos criterios en una evaluación educativa permitiría reconocer una experiencia satisfactoria que no deriva en competición, o una asistencia regular que todavía requiere apoyo para comprender el barco. Cada resultado responde a una pregunta diferente.^[1]

Cambiar de clase también cambia la relación con otros

En la exposición de Renom-Pinsach, el paso de la vela infantil a otras clases puede reunir cambios de embarcación, técnica, entrenador, circuito, estatus y función a bordo. Coincide, además, con transformaciones escolares y personales de la adolescencia. El capítulo sitúa su descripción en los itinerarios que analiza en 2015; las edades y condiciones de clase mencionadas allí no se utilizan aquí como requisitos deportivos actuales. Lo relevante para la lectura psicológica es la concurrencia de varios cambios, no la existencia de un cumpleaños que determine una respuesta común.^[1]

El autor cita seguimientos de la Federación Catalana de Vela, publicados o informados en 2005 y 2009, al discutir sucesivos cambios de clase, dificultades de encaje y abandono. Su relato incorpora la compatibilidad con compañeros, estudios, amistades y otras aficiones. No presenta en ese pasaje una tasa que permita calcular el riesgo individual de abandonar. La explicación conserva así varios elementos del itinerario, en lugar de reducir una retirada a debilidad de carácter o falta de amor por el deporte.^[1]

Pasar de una embarcación individual a una doble introduce una cuestión relacional específica. El capítulo describe tensiones cuando dos personas acostumbradas a gobernar deben repartirse funciones. Una puede asumir la caña o el papel de patrón y otra el de proel o tripulante; la propiedad del barco también puede influir en ese reparto. Compartir decisiones, aceptar errores y atribuir aciertos cambia la tarea psicológica. Estas situaciones forman parte de la caracterización del autor, no de una regla que toda pareja vaya a sufrir un conflicto.^[1]

[Inferencia] Dos regatistas ficticios acuerdan trabajar juntos. Uno interpreta que llevar la caña equivale a decidir siempre; el otro cree que su información debe modificar las decisiones cuando detecta un cambio. Su primera dificultad podría estar en lo que cada uno entiende por su función, aunque ambos dominen técnicamente su puesto. Revisar cuándo comunicar, qué responsabilidad corresponde a cada función y cómo analizar una discrepancia ofrece una conversación distinta de decidir quién tiene «mejor personalidad».

Renom-Pinsach vincula estas dificultades con propuestas de tutorización y preparación del cambio de clase. La transición se entiende como el cierre de un período dentro de una trayectoria prolongada. Ese enfoque da lugar a acompañar la nueva situación y sus relaciones, sin prometer que una tutoría vaya a evitar todo abandono ni identificar la continuidad competitiva como único desenlace válido.^[1]

La regata empieza antes de la señal de salida

El formato de regata que describe Renom-Pinsach incluye viajes, transporte de embarcaciones, montaje, esperas y regreso. Las condiciones meteorológicas pueden prolongar los tiempos muertos, mientras los desplazamientos ocupan parte del tiempo del deportista, del entrenador y de las familias. El capítulo considera estos períodos como posibles fuentes de preocupación y conflicto. La experiencia competitiva no comienza únicamente cuando el barco cruza la salida: llega precedida de trabajo logístico y relaciones que pueden ocupar la atención.^[1]

La salida aparece como un momento de elevada presión, con varios barcos concentrados en un espacio reducido. La fuente destaca expectativas sobre su influencia en el resto de la regata y emociones asociadas a incidentes. Aquí interesa esa valoración de lo que está ocurriendo. El capítulo también describe salidas prematuras y consecuencias reglamentarias, pero corresponde a un balance histórico; sus detalles no funcionan como instrucciones para competir bajo un reglamento vigente.^[1]

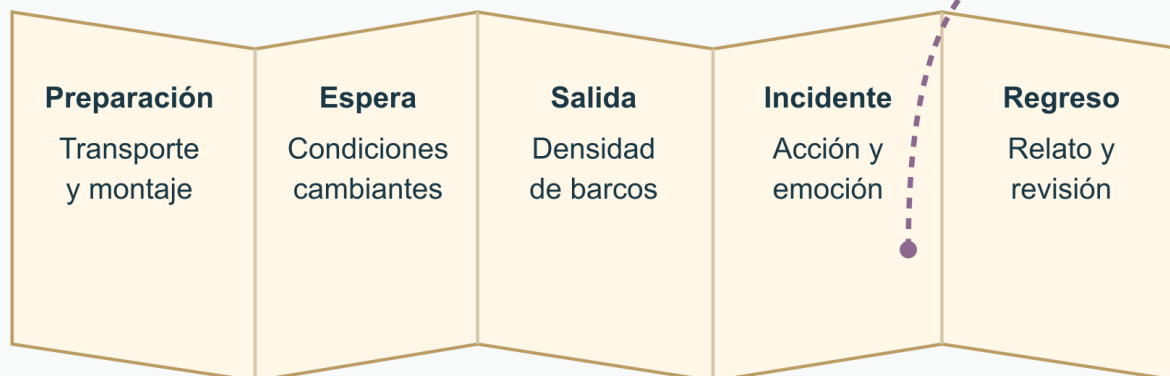
Otra singularidad del relato es la distancia temporal entre un incidente y la resolución de una protesta. El regatista puede seguir navegando mientras prepara mentalmente una defensa, recuerda lo sucedido o busca posibles testigos. Renom-Pinsach señala demandas de comprensión verbal y representación espacial, además del cansancio al volver a tierra. Pensar en una futura discusión puede competir con la información necesaria para la acción presente. Este análisis psicológico del procedimiento descrito no determina quién tiene razón ni cómo debe decidir un comité.^[1]

Las volcadas y colisiones añaden experiencias corporales y emocionales. La fuente relata miedo ante otra volcada, irritación al ver pasar a adversarios y autocrítica durante la recuperación de la embarcación. También examina etiquetas personales asociadas al viento o a las olas, como considerarse incapaz en determinadas condiciones. Son contenidos posibles de preocupación, no señales suficientes de un trastorno ni razones para ignorar una situación que requiere ayuda técnica.^[1]

[Inferencia] En una reconstrucción hipotética posterior, una regatista podría distinguir tres momentos: una discusión durante el montaje, la anticipación de una protesta y una maniobra en la que perdió información relevante. Afirmar que «todo salió mal» amalgamaría esos episodios. Separarlos permitiría examinar qué pasó, qué interpretó y qué necesitaba atender en cada momento. La reconstrucción no prueba que la discusión causara la maniobra fallida. Orienta preguntas que requieren contrastar el relato con las condiciones y los datos disponibles.

Dos tiempos dentro de una experiencia de regata

Una futura discusión puede ocupar la atención durante la navegación.



El orden del episodio ayuda a distinguir tareas, relatos y anticipaciones. Sin duraciones proporcionales ni reglamento vigente.

[Inferencia] Reconstrucción ficticia de momentos descritos en el capítulo de vela. El trazo de anticipación representa una posibilidad psicológica, no un efecto causal demostrado. La anchura de cada pliegue no expresa duración.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jordi Renom-Pinsach (2015).

Un guion de regata que admite cambios

El plan de regata o guion personalizado es una herramienta destacada por Renom-Pinsach. Reúne actuaciones, pensamientos, emociones, recursos y técnicas psicológicas en una competición tipo. El autor lo presenta como un hilo conductor que se ajusta a requerimientos y avances del regatista, y no como una secuencia rígida. Su función organizadora permite relacionar la preparación con los distintos momentos de la experiencia competitiva, desde lo que ocurre antes de navegar hasta lo que sucede al regresar.^[1]

La necesidad de flexibilidad tiene un fundamento específico en la exposición. Los entrenamientos dependen de luz y meteorología, y a menudo no reproducen las mismas condiciones. El capítulo también explica que improvisar puede ser una habilidad útil frente a situaciones técnicas cambiantes, aunque esa capacidad no sustituya una planificación psicológica. Preparar y adaptar son operaciones compatibles: disponer de referencias no implica que el entorno deba ajustarse a ellas.^[1]

Moran y Toner distinguen rutinas de preparación competitiva, rutinas previas a una habilidad y secuencias posteriores al error. Su discusión de las rutinas previas se

refiere en particular a acciones cuyo ritmo controla el deportista, como un servicio o un golpe de golf. Una regata contiene exigencias externas cambiantes; por tanto, ese análisis general no justifica copiar a bordo una secuencia usada en otra habilidad. Tampoco demuestra el efecto de cada elemento de un guion de vela.^[3]

[Inferencia] Un guion hipotético puede prever que, durante una espera, el participante revise qué información necesita conocer y cómo mantendrá disponible su atención. Si cambia la situación, la respuesta prevista podría revisarse con el entrenador. Después de un error, el punto de retorno podría ser una señal relevante de la tarea, sin intentar repetir una rutina entera mientras otra demanda exige actuar. Estos ejemplos ilustran preguntas de adaptación; no son consignas náuticas ni un programa cuya eficacia se haya evaluado.

El contraste con el capítulo general de concentración también invita a separar plausibilidad y evidencia. Moran y Toner reconocen que varias técnicas habituales tenían pocos estudios de evaluación y que los mecanismos de ajuste flexible del foco seguían poco comprendidos en su balance. Leer esa discusión junto al guion de Renom-Pinsach permite considerar el plan como una propuesta contextual que debe revisarse, en vez de atribuirle un beneficio por el mero hecho de reunir técnicas conocidas.^[3]

Familias y parejas deportivas: apoyos que se entrecruzan

En vela infantil, Renom-Pinsach describe a las familias como agentes que sostienen material, desplazamientos, acompañamiento y apoyo emocional. Esta participación ocupa un tiempo considerable antes y después de navegar. La fuente presenta seminarios dirigidos a familias con experiencias muy diversas, desde antiguos regatistas hasta personas recién llegadas al deporte. Conocer la navegación puede ayudar a interpretar una situación, pero no determina por sí solo cómo será la relación con el hijo, el entrenador o los oficiales.^[1]

Una aplicación descrita se refiere a recibir al niño al regresar a tierra. El autor propone una escucha empática y preguntas acordes con su estado, especialmente cuando llega cansado, mojado, con frío o después de una mala regata. El punto es atender a la persona y a lo que necesita en ese momento. La orientación aparece en campañas y pautas relatadas por la fuente; no se ofrece como una frase exacta que produzca un cambio automático en emociones o resultados.^[1]

Las clases dobles añaden una segunda red de relaciones. Las familias pueden compartir gastos y material, mientras los hijos forman una pareja deportiva. El capítulo distingue tensiones entre jóvenes que repercuten en sus familias y tensiones entre familias que aparecen aunque los jóvenes mantengan una buena relación. La propiedad del barco, la experiencia y las responsabilidades económicas pueden

complicar el reparto de influencia. Ese entrecruzamiento requiere conocer qué relación se está discutiendo, sin atribuir todo desacuerdo a interferencia parental.^[1]

[Inferencia] En un caso ficticio, dos familias discrepan sobre dónde guardar una embarcación y cuánto tiempo exige trasladarla. Los regatistas, por su parte, están satisfechos con su coordinación a bordo. Interpretar la disputa logística como un fracaso de la pareja deportiva confundiría niveles diferentes. En otro caso, las familias acuerdan todos los gastos, pero los jóvenes no logran comunicar una discrepancia durante la navegación. El acuerdo económico tampoco describe por completo esa relación.

Renom-Pinsach menciona sensibilización, pautas de comportamiento y mediación entre agentes. El interés está en ordenar expectativas y responsabilidades dentro de una convivencia prolongada. El análisis necesita escuchar las perspectivas concretas y distinguir apoyo, decisiones técnicas y relación familiar. Los rótulos coloquiales utilizados en el capítulo para describir patrones de interferencia no se toman como categorías psicológicas estables ni como una caracterización de todas las familias.^[1]

Tres relaciones que pueden tener historias diferentes



Un desacuerdo en una relación no describe por sí solo las otras.
Escena hipotética, sin medir armonía o conflicto.

[Inferencia] Escena original basada en la distinción de relaciones de las clases dobles descrita por Renom-Pinsach. La fuente permite considerar conflictos diferentes; la figura no afirma que ocurran siempre ni que una relación cause el estado de las otras.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jordi Renom-Pinsach (2015).

Crucero y navegación oceánica: función, convivencia y continuidad

El crucero con tripulación introduce funciones especializadas y la figura del patrón o skipper. Renom-Pinsach describe una estructura en la que las decisiones pueden ser muy verticales y donde los problemas se dirimen a bordo, lejos de observadores. Algunos tripulantes son también patrones de otras embarcaciones; aceptar una función diferente puede convertirse en un tema de trabajo. Esta combinación de especialización e interdependencia distingue al equipo de la simple suma de navegantes técnicamente competentes.^[1]

La convivencia prolongada añade condiciones materiales: espacio reducido, humedad, guardias, sueño e intimidad limitada. El capítulo analiza conflictos y formas de trato difíciles dentro de ese contexto. Su lenguaje incluye caracterizaciones intensas del comportamiento de algunos patrones; aquí se conserva como una descripción del autor, sin inferir una transformación clínica de personalidad. En la misma exposición reconoce muchas tripulaciones con buena armonía y conocimiento mutuo. Ni la convivencia produce necesariamente hostilidad ni la ejecución coordinada acredita ausencia de problemas.^[1]

Navegar en solitario o con una tripulación reducida cambia de nuevo la distribución de tareas. La fuente destaca experiencia acumulada y un repertorio amplio de conocimientos: navegación, meteorología, comunicaciones, mantenimiento y reparaciones, entre otros. La autosuficiencia descrita se apoya en esa preparación. No equivale a independencia absoluta del contexto ni permite establecer que un único perfil de personalidad resulta adecuado para todas las travesías.^[1]

En las regatas prolongadas, Renom-Pinsach aborda fatiga, dificultades de sueño, temor a incidentes y fluctuaciones emocionales. Utiliza, a partir del relato de Bargués, la expresión «regata interior» para las vivencias que acompañan maniobras y tareas. Se trata de una imagen sobre la experiencia, no de una categoría diagnóstica. La preparación y la vuelta a tierra aparecen como períodos relevantes; el capítulo relata readaptación cotidiana y vínculos afectivos con la embarcación, sin establecer una duración común para todas las personas.^[1]

[Inferencia] Un proyecto hipotético podría diferenciar la preparación técnica, los acuerdos de convivencia y la experiencia emocional de quienes participan. Un desacuerdo sobre responsabilidades no sería idéntico a una dificultad para descansar, aunque ambos puedan coincidir en la travesía. El análisis permitiría formular demandas específicas y reconocer cuándo hacen falta otros profesionales. Las recomendaciones de sueño, alimentación o atención clínica no pueden derivarse de esta descripción general ni convertirse en una pauta individual de navegación.

Oficiales: decidir, coordinar y comunicar

El capítulo distingue actividades de jueces y medidores en tierra de las tareas de otros oficiales encargados del recorrido, la salida o el registro de llegadas. Estas funciones incluyen coordinación a distancia, previsión de recursos y ajustes ante cambios del viento. El autor señala que las jornadas pueden reunir varios cometidos y prolongarse cuando empiezan las protestas. Conocer ese trabajo permite estudiar la experiencia de los oficiales, en lugar de considerarlos únicamente una fuente externa de decisiones para el regatista.^[1]

Renom-Pinsach relata un proyecto de estudio e intervención de la Real Federación Española de Vela desarrollado entre 2005 y 2008. Su exposición contrasta percepciones negativas de algunos participantes con la vocación y la preocupación por evitar errores expresadas por oficiales y jueces. El valor del contraste está en mostrar perspectivas diferentes sobre la misma relación. Los datos de experiencia previa que incluye el capítulo pertenecen a ese contexto histórico y no describen la composición actual de los comités.^[1]

Una línea de actuación se refiere a comunicar las decisiones. El autor distingue el contenido de una resolución y la forma de transmitirla, particularmente en situaciones emocionalmente intensas. Una explicación de los motivos y un trato crítico o despectivo no constituyen experiencias relacionales idénticas. El capítulo propone trabajar esta diferencia y relata posibles efectos de experiencias negativas. Eso no demuestra que una forma de comunicación vaya a evitar toda reacción adversa, ni resuelve la corrección reglamentaria de la decisión.^[1]

[Inferencia] Un análisis hipotético podría reconstruir qué entendió un joven sobre una resolución y qué percibió acerca del trato recibido. Si puede explicar el motivo, pero se sintió ridiculizado, la dificultad no sería de comprensión exclusivamente. Si el trato le pareció respetuoso, pero no entendió la relación entre los hechos y la resolución, haría falta examinar otra dimensión. Esta distinción serviría para evaluar una actividad formativa con oficiales, sin modificar las competencias de un comité ni establecer procedimientos reglamentarios.

La fuente cierra este apartado aclarando que ha destacado problemas no generalizados. Mantener esa aclaración evita representar a todos los oficiales como distantes o a todos los regatistas como incapaces de aceptar una decisión. El trabajo psicológico se dirige a episodios y relaciones concretas, en un entorno con responsabilidades, presión y puntos de vista diferentes.^[1]

Vela escolar y sail training: objetivos educativos situados

La vela escolar aparece en Renom-Pinsach como una forma de conectar aprendizajes académicos con la navegación. La fuente menciona medio natural, tecnología, física, unidades de medida, historia y trabajo en equipo. El barco funciona como centro de interés para diseñar actividades, en colaboración con educadores e instructores. El capítulo relata un contexto educativo histórico; no se utiliza para definir el currículo escolar vigente ni para afirmar que participar mejora automáticamente el rendimiento académico.^[1]

Las embarcaciones colectivas permiten trabajar la organización de las acciones. Lo que hace un tripulante afecta al resto y a la marcha del barco, por lo que la fuente destaca preparación, orden y función educativa del instructor. El interés psicológico incluye cómo un grupo aprende a actuar como tripulación. Esto requiere atender a la relación entre las tareas concretas y el propósito educativo, no asumir que compartir una embarcación demuestra ya cooperación aprendida o transferencia a otros ámbitos.^[1]

El sail training es otra actividad descrita: jóvenes se incorporan como aprendices a grandes veleros escuela y participan en tareas de la vida a bordo durante días o semanas. El capítulo incluye maniobras, guardias, cocina y limpieza, además de adaptación al movimiento y a una convivencia diferente de la habitual. Los objetivos se orientan al desarrollo personal y al trabajo en equipo. Las edades y duraciones que presenta caracterizan sus ejemplos y referencias; no constituyen condiciones de acceso universales.^[1]

Renom-Pinsach describe la participación de educadores y psicólogos en diseño y seguimiento, y en ocasiones la inmersión del profesional como otro tripulante. La exposición incluye experiencias de cohesión intensa y referencias sobre cambio personal en navegaciones prolongadas. Estos relatos y antecedentes no permiten fijar una duración mínima que produzca cambios ni atribuirlos exclusivamente a la navegación. El orden, el trato, las responsabilidades y la posibilidad de ayudar o recibir ayuda forman parte de la experiencia que se intenta comprender.^[1]

[Inferencia] Un programa educativo ficticio podría proponer que el grupo aprenda a explicar el efecto de una acción sobre los demás y a revisar un reparto de tareas. Observar esa conducta a bordo sería un dato pertinente para ese objetivo. Para hablar de transferencia a la escuela o al hogar harían falta observaciones en esos contextos. Una experiencia intensa y un aprendizaje que se mantiene después son resultados distintos; la evaluación debería conservar esa diferencia.

Accesibilidad y actividades formativas: precisar el encargo

La vela adaptada o accesible se presenta en el capítulo como aprendizaje y competición diseñados para participantes con discapacidades o dificultades de acceso. La fuente distingue colaborar en programas de enseñanza de trabajar en preparación competitiva. Esa diferencia permite concretar qué se busca: participar en una actividad, aprender a gobernar una embarcación o rendir en una regata requieren considerar tareas y circunstancias particulares. La autonomía y la autoestima figuran como objetivos, sin que su presencia en un programa demuestre que se han alcanzado.^[1]

El diseño se describe como un trabajo con instructores, responsables de material, profesionales sanitarios, familiares, educadores y otros colaboradores. El capítulo menciona dinámicas emocionales y familiares, pero estas no deben atribuirse a toda persona con discapacidad. La sobreprotección o la baja autoestima son posibles cuestiones de un contexto específico, no consecuencias inevitables de una condición. Para formular una demanda psicológica hace falta conocer a los participantes y las barreras de esa actividad.^[1]

En competición, Renom-Pinsach examina percepciones de agravio y atribuciones del resultado ligadas a factores humanos, como el nivel técnico de un guía en los ejemplos descritos. El análisis muestra que preocupaciones habituales de la regata pueden convivir con condiciones particulares. Sus ejemplos de clasificación y asistencia pertenecen a la fuente de 2015; no definen categorías funcionales vigentes ni normas sobre quién puede intervenir a bordo.^[1]

El autor incluye también outdoor training realizado en embarcaciones. Describe tareas diseñadas para observar organización y comportamiento, con alteraciones de instrucciones o comunicación, y advierte de mayores riesgos respecto a la versión terrestre. La presencia de personal técnico y el seguimiento psicológico forman parte de su exposición. Ese relato se emplea para distinguir un encargo de diseño y observación; no es una invitación a reproducir restricciones sensoriales o simulacros en el agua.^[1]

[Inferencia] Un encargo ficticio de participación accesible y otro de formación de un grupo de trabajo podrían utilizar barcos, pero exigirían objetivos y evaluaciones distintos. En el primero importaría saber qué apoyos permiten aprender y participar según lo acordado con la persona. En el segundo, habría que precisar qué conducta grupal se quiere observar y qué evidencia permitiría hablar de aprendizaje posterior. Compartir el medio no transforma ambos proyectos en una misma intervención ni acredita un efecto terapéutico.

Windsurf: un ejemplo de demandas, no una batería universal

Sánchez Gombau y Guillén García presentan el windsurf como un ejemplo dentro de su capítulo sobre selección y scouting. La actividad combina una tabla y una vela, y se aborda mediante momentos considerados críticos para describir competencias psicológicas. Esta elección tiene un objetivo diferente del recorrido amplio de Renom-Pinsach: ilustrar cómo formular un posible programa de detección de talento. El ejemplo es una propuesta relatada en 2015, no un ensayo que haya demostrado su capacidad para identificar futuros campeones.^[2]

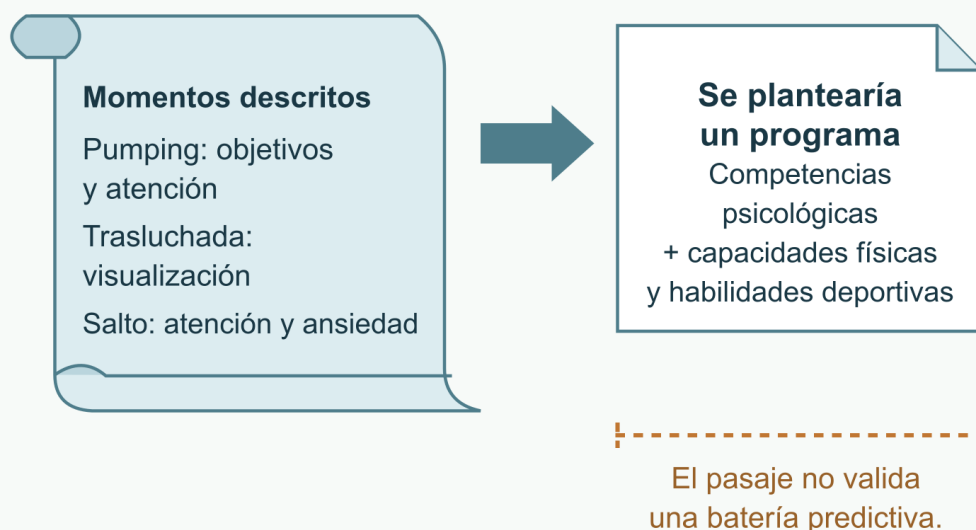
El pumping se describe como una acción rítmica de la vela que aporta propulsión. Los autores lo relacionan con establecer objetivos, automotivación, atención y concentración. Para la trasluchada destacan la capacidad de visualizar una maniobra, y para el salto señalan atención y manejo de ansiedad. El pasaje contiene también cifras físicas, alturas y antecedentes reglamentarios; estas no se convierten aquí en prescripciones de entrenamiento, límites de riesgo o reglas deportivas actuales.^[2]

La propuesta final reúne manejo de ansiedad, automotivación, atención, visualización y autoconcepto físico, junto con la colaboración de un equipo que valore capacidades físicas, antropometría y habilidades deportivas. Su formulación es condicional: sobre esas competencias se plantearía un programa. El capítulo no presenta una puntuación de corte, un procedimiento de validación o una precisión predictiva para esa propuesta. Enumerar habilidades pertinentes no equivale a disponer de una batería de selección contrastada.^[2]

[Inferencia] En una lectura hipotética de ese ejemplo, observar que alguien visualiza una maniobra con facilidad permitiría formular una pregunta sobre su preparación mental. No bastaría para concluir que tiene mayor potencial total que otra persona que aprende mediante otra estrategia. Habría que precisar cómo se observa esa capacidad, en qué condiciones y con qué relación posterior con el aprendizaje o el rendimiento. Esa lógica de evaluación no asigna valor a un candidato ficticio.

La transferencia entre modalidades necesita igual cuidado. La trasluchada sobre una tabla y la coordinación de una tripulación de crucero no tienen la misma distribución de tareas, aunque ambas impliquen atención. El ejemplo de windsurf conserva su contexto técnico y su finalidad de propuesta. La advertencia de Renom-Pinsach sobre la diversidad de formatos de vela respalda mantener separados los perfiles de práctica, sin construir a partir de este caso un catálogo obligatorio de competencias para todos los navegantes.^{[1][2]}

Qué desarrolla el ejemplo de windsurf de 2015



La propuesta conserva una modalidad y un objetivo específicos.
No establece competencias obligatorias para toda la vela.

[Inferencia] Organizador del ejemplo de Sánchez Gombau y Guillén García. Las relaciones entre maniobras y competencias proceden del capítulo; el formato gráfico y la distinción de alcance son originales. No se reproducen cifras fisiológicas, alturas, instrucciones de salto o reglas históricas. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jordi Renom-Pinsach (2015); María del Carmen Sánchez Gombau y Félix Guillén García (2015).

Aplicaciones descritas y preguntas para evaluar su alcance

Renom-Pinsach organiza el papel del psicólogo en formación, asesoramiento, preparación psicológica y mediación. La formación se dirige especialmente a técnicos; el asesoramiento puede afectar al diseño de programas; la preparación se adapta al participante y a su modalidad competitiva; la mediación atiende conflictos entre agentes. Estas funciones se relacionan, pero responden a demandas diferentes. Un seminario para instructores y el trabajo con una pareja de regatistas no deberían evaluarse como si fueran el mismo servicio.^[1]

La fuente insiste en conocer la actividad de cerca y reconoce una dificultad: observar lo que ocurre a bordo no siempre es sencillo, por lo que una parte importante de la información procede de relatos de los implicados. Sus perspectivas son valiosas y pueden discrepar. El capítulo admite además la escasez de referentes y documentación sobre psicología y navegación en su balance. Es, principalmente, una exposición de peculiaridades y posibles líneas de actuación, con antecedentes de distinto tipo, no una colección de ensayos comparables sobre eficacia.^[1]

Moran y Toner ofrecen un contraste para estudiar la atención. Diferencian autoinformes, indicadores fisiológicos y medidas experimentales, y advierten que la mirada observada no revela necesariamente aquello a lo que se atiende conscientemente. Su discusión deja abiertas preguntas sobre flexibilidad, distracciones y enseñanza de la concentración. Estas limitaciones generales no hacen inútil examinar la experiencia de un navegante: indican que relato, conducta e interpretación deben relacionarse con una pregunta precisa, sin tratarlos como registros intercambiables.^[3]

[Inferencia] Una evaluación ficticia de formación para instructores podría estudiar qué dificultades reconocen antes y después, cómo explican el modelo causal a sus alumnos y qué ocurre en sesiones posteriores. Si se añade un seminario familiar al mismo tiempo, un cambio en continuidad no podría atribuirse sin más a la formación del instructor. El clima, las oportunidades de participar y la evolución del aprendizaje también necesitarían consideración. Para un guion de regata, la pregunta sería diferente: cuándo se utilizó, qué adaptaciones requirió y cómo se relacionó con episodios concretos.

La aportación de estas fuentes consiste en hacer visible un contexto diverso y en precisar aplicaciones descritas. Comprensión, disfrute, participación, convivencia y resultado competitivo no se sustituyen entre sí. Una conclusión sobre cualquiera de ellos requiere información correspondiente a ese objetivo. Mantener la modalidad, el momento y los agentes dentro de la explicación permite formular problemas de vela con mayor precisión, sin transformar una propuesta contextual en un beneficio universal.^{[1][3]}

Referencias bibliográficas

1. Renom-Pinsach, J. (2015). Vela: factores psicológicos. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte*. Editorial Paidotribo.

Vela: factores psicológicos

2. Sánchez Gombau, M. C., & Guillén García, F. (2015). Selección y scouting de deportistas. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte*. Editorial Paidotribo.

Selección y scouting de deportistas

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (primera edición en español de la tercera edición en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Mantenerse enfocado en el deporte. Concentración entre deportistas

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html