

PARA SALTAR MÁS ALTO

Por Tato Molina. PDF 2

Julio 2022

Se hizo esperar, pero finalmente acá está. Este segundo artículo va dirigido a quien esté intentando hacer saltos cada vez más altos. No pretende ser un tutorial con el paso a paso, sino una serie de recomendaciones para seleccionar al menos una sobre la cual trabajar.

Básicamente, vamos a enfocarnos en dos aspectos fundamentales: el despegue limpio y el control en el aire; aunque lo primero que se me viene a la mente es que ningún consejo es suficiente sin meterse y repetir la maniobra miles de veces.

1. MÁS REPETICIONES

La memoria corporal es clave para coordinar todos los movimientos que necesitamos hacer para llegar más alto. Es difícil atender tantos detalles en una fracción de segundo, necesitamos que el cuerpo responda de memoria. Si bien es perjudicial cuando el cuerpo se familiariza con la técnica incorrecta, en saltos simples, estoy convencido de que hay una especie de aprendizaje autónomo donde, repetición tras repetición, el cuerpo naturaliza las posturas que lo hacen sentir con control y ese control es uno de los puntos claves para llegar más alto.

¿Cuántos saltos practicás por sesión? ¿Cuántos en un mismo bordo?

2. MENOS MITOS

La idea de que para llegar más alto se necesita una rampa más grande y más viento no es del todo cierta. Como recién dijimos, la altura va de la mano de la técnica en el despegue y el control en el aire. Mis saltos más altos no son de esos días de 40+ nudos, que tocan una vez cada tanto, y a los que no termino de acostumbrarme; son de días de entre 20 y 30 nudos, donde voy cómodo y con mucha velocidad. Lo mismo pasa con el tamaño de las olas; una rampa más grande puede hacerte perder energía mientras la subís y así el salto termina siendo más bajo.

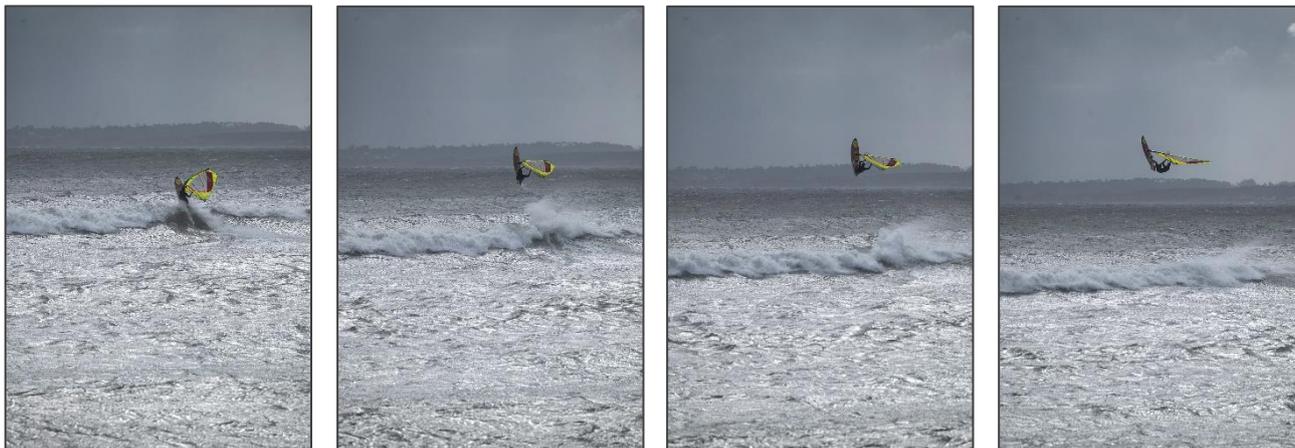


Pampero del 11/04/2021 en Mailhos por @jpmalcon.

Si hay opción de elegir, lo mejor va a ser ir a un spot con viento *sideshore* o *side onshore*, incluso si las olas no son tan grandes como las de la playa con viento 100% *onshore*, donde es más fácil perder velocidad al encarar la rampa.

En el otro extremo, el viento *offshore* tampoco es la mejor opción. Saltando "empopados" es más fácil perder el control en el aire porque el viento pega en la cubierta de la tabla y no en la carena.

Igualmente, las condiciones del día no son excusa; ya sabemos de memoria que la combinación perfecta de olas y viento demora en llegar.



Mismo día por @vistaleste.

3. EL DESPEGUE

La técnica en el despegue y la parte de la ola desde donde despegar juegan un papel importante. No se salta en el pedazo de rampa que te tocó o que se te puso adelante, se busca la parte de la ola más profunda o vertical, esa que te va a dar más altura. Y ojo, porque si hay mucho *chop*, la rampa puede estar "sucia" y el punto ideal de despegue no necesariamente va a coincidir con la parte más alta de la ola.

Además de la velocidad, la coordinación de movimiento de piernas y brazos en el momento de despegue son claves (como si fuese un salto en una cama elástica), y si te indentificás con saltos "despatarrados" el primer problema puede ser ese.



¿Chocás contra una rampa o la subís?

Esta es la primera diferencia de los que saltan alto, ninguno va al choque. Puede ser imperceptible el movimiento, pero **instantes antes de llegar a la rampa, la vela se abre y el cuerpo baja para sacarle presión al pie de mástil, haciendo que la tabla suba la rampa en vez de que se frene en un "choque"**. La velocidad con que subís la rampa tiene que ser la máxima posible, y por eso **unas milésimas de segundos después estás todavía en la rampa, con la**

pierna trasera estirada, la tabla apuntando hacia arriba y la vela cerrada cargando la mayor potencia posible. Esa posición tenés que corregirla rápidamente cuando despegas, agrupando brazos y piernas y posicionando el canto de la tabla, de manera que el viento entre por abajo.

Parecen muchas cosas para coordinar, pero seguí leyendo que es más fácil de lo que parece.

4. MÁS CONTROL EN EL AIRE

La postura en el aire es con el cuerpo compacto, **con las caderas por fuera de la tabla y hacia la popa**, controlando el equipo (tabla y vela) desde el abdomen.

El viento tiene que entrar por la carena (parte de abajo de la tabla), ayudándote a mantener la pierna trasera agrupada, caso contrario te hace la fuerza opuesta y te desestabiliza. Para esto no es necesario poner toda la proa al viento, alcanza con levantar levemente el canto de barlovento.

Al mismo tiempo las manos están relativamente juntas, con los brazos agrupados, llevándose la botavara al pecho y logrando así un sustento extra o mayor tiempo de vuelo. Atento, la botavara viene al pecho, no el pecho a la botavara.



¿Qué pasa si te pido que sueltes una mano en el aire? ¿Piña asegurada? ¡Entonces falta más control!

Una forma fácil y divertida que se me ocurre para ir mejorando, tanto el despegue como la postura en el aire antes de intentar volar al cielo, es practicar saltos chicos con el arnés enganchado, saltos largos sin perder planeo al aterrizar, moviendo ligeramente la tabla en aire hacia el viento y luego derivando al caer, y, por supuesto, probar saltos soltando una mano (tanto delantera como trasera), agarrando el canto y la cola de la tabla. Hacelo en *chops*, rampas chicas, diferentes tipos de olas, más y menos empinadas.

Cuando querés acordar, tu despegue queda como el descripto arriba, tu postura en el aire queda con el cuerpo compacto, con las caderas por fuera de la tabla, controlando el equipo desde el abdomen, de una forma mucho más sencilla que si ibas al agua mentalizado en lograr esas posturas.

¡Ya estás pronto para colgarla de una nube o empezar a pensar en maniobras de forma controlada!



5. EL ERROR MÁS COMÚN

Es habitual ver personas queriendo lograr altura a base de estirarse, como si tirando la vela hacia arriba pudiesen trepar más alto, o peor aún, haciendo una patada “ninja”, sin darse cuenta de que están provocando el efecto contrario, exponiéndose a una postura más peligrosa y con menos control.

Tené presente que una cosa es lo que vemos o sentimos desde arriba y otra diferente es lo que realmente pasa. Aprovechá las fotos y videos como material de análisis, con un ojo crítico, sea tuyo o de alguien más. Fijate dónde están tus caderas respecto a la tabla y si vas compacto o no. Si es un video, mirá tu técnica de despegue (no estar “chocando” la ola), estudiá qué otras opciones de rampa había en la misma ola, compará todo con tus mejores videos y con los de alguien que salte más alto.



Bueno, hasta acá llegó el segundo artículo, más corto que el anterior, pero espero que igual de interesante. Gracias a todos por los mensajes en el primero. Nos vemos en el próximo, dedicado exclusivamente al forward y anticipándonos a la clínica de primavera donde pretendo que 6 nuevas personas lo saquen. ¡Cupos limitados, forward garantizado!

Dejá tu comentario en la [web](#) o en cualquiera de estas cuentas:

[Facebook oceanmind](#)

[Instagram oceanmind](#)

[Facebook Tato](#)

[Instagram Tato](#)

Y compartí este pdf con todo aquel que creas que le puede servir.

Buenos vientos,

[Tato](#)