



Por Tato Molina. PDF 3

FORWARD, LO QUE NADIE TE CONTÓ

Septiembre 2022

No sé si está bien que este tema aparezca en uno de los primeros tres artículos, pero la ansiedad me gana y la cantidad de gente que conozco a la que le puede servir, me motiva a escribir esto antes de que arranque la primavera. ¡Que sea esta la temporada del forward!

Al igual que el artículo pasado, este no pretende ser un tutorial con el paso a paso, sino una guía complementaria de todos los tutoriales que hay en la vuelta, con la diferencia de que vamos a hablar de sensaciones y vivencias por primera vez.

1. ¿POR QUÉ EL FORWARD?

Nos cansamos de leer que, además de la técnica, lo más importante para lograr girar es tener la determinación de hacerlo. Yo quiero ir un paso antes y darte motivos para que puedas ir con tal determinación al agua. ¿Por qué el forward? Hay personas que tratan de entrar al “club del forward” cueste lo que cueste, como si eso diera prestigio, y esa es su principal motivación; otros quieren sentir una adrenalina extra y los mueve la idea de experimentar sensaciones diferentes a las ya conocidas por planear y saltar; y hay otros que, con muy buen nivel, nunca siquiera se lo plantearon. Ninguno de ellos es consciente de lo que realmente se gana al aprenderlo.

No se trata solo de entrar en el mundo de las maniobras aéreas, hacer el forward y, sobre todo, poder controlar la rotación, repercute en un dominio integral del equipo para cualquier otra situación; no exagero.

En otras palabras, el forward es la puerta para entender el comportamiento del equipo y familiarizarse con las fuerzas que lo mueven en tres planos y ya no en dos. Es la llave que



desbloquea la siguiente pantalla, como en un videojuego en el que quizás no lográs pasar de nivel hace tiempo.

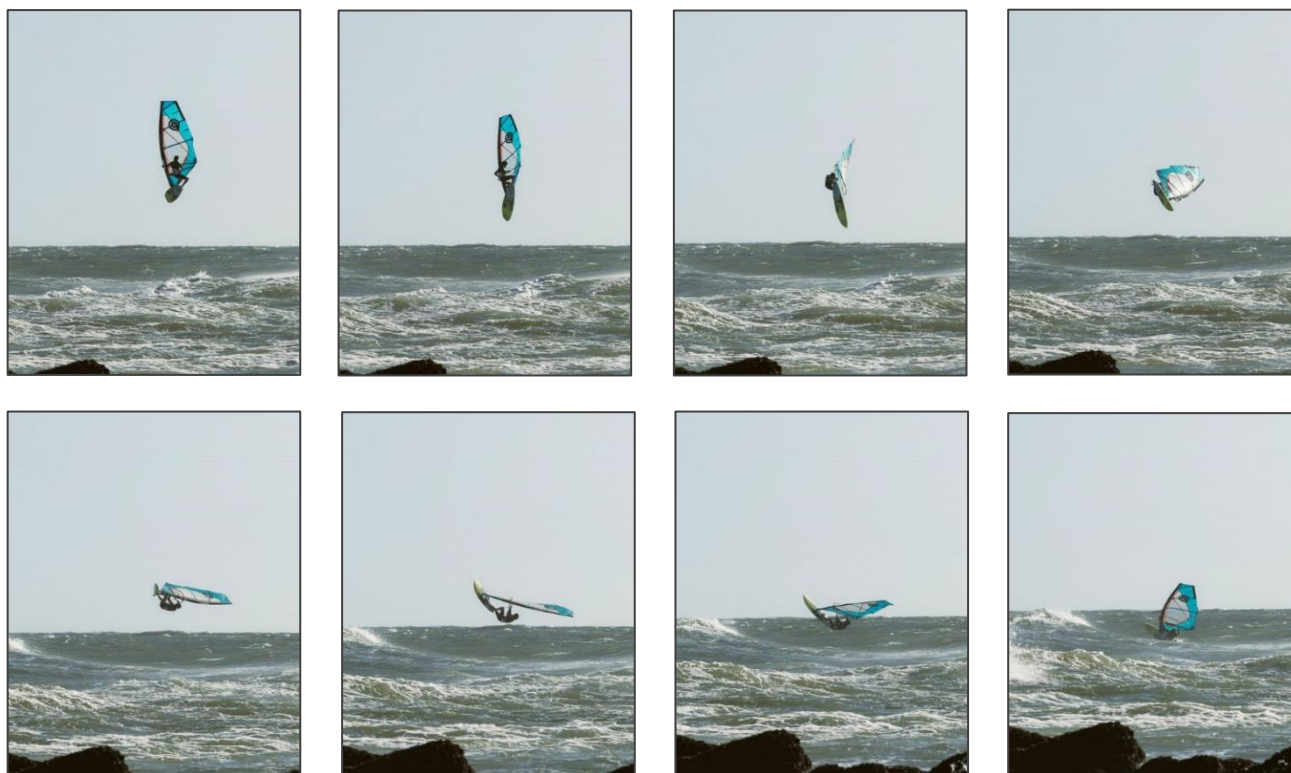
No es casualidad que los puristas en correr olas o los mejores en slalom y otras disciplinas de velocidad puedan hacer buenos forwards. Hacé memoria y pensá en un vecino que ya lo aprendió; al poco tiempo su nivel general pegó un salto y ahora navega más cómodo que nunca en cualquier situación. Así de simple.

Te garantizo que, cuando puedas dominarlo al punto de saber en qué parte del giro estás en cada momento, tu sensibilidad al testear equipos y configuraciones de armado va a aumentar, vas a ser capaz de ampliar el rango de uso de tu vela, sobre todo en el rango bajo de viento, o lo que es lo mismo, vas a salir al planeo con una más chica, con todas las ventajas que eso implica.

2. ¿ES PELIGROSO?

Depende. Si vas a intentar a lo bruto y sin una guía previa, puede que sí. Los casos de tímpanos rotos por culpa del forward los pondría en esa categoría. Pero los riesgos son casi nulos para los que van a seguir una guía y además tienen "buenas prácticas en olas" (Ver artículo 1). Alguien que navega cómodo con los brazos cerca de los cabos de arnés, usando el apoyo del pie de mástil y controlando los impulsos de catapulta para entrar en planeo, tiene mucha más facilidad para hacer el forward y riesgo casi nulo de golpearse; mientras que alguien que navega de dientes apretados, aferrado a la botavara, con la mano delantera cerca del mástil y tirando el aparejo a popa, lo tiene bastante más difícil. De ahí la insistencia en no enviarse con malas posturas y evitar esconder falencias técnicas usando un equipo más grande. Algo similar a lo que ocurre al aprender saltos simples, trasluchadas, etc.

Dos comentarios que ayudan a perderle el miedo y que más abajo vamos a ampliar: 1) Si hacemos las cosas bien, el giro no es un flip vertical en redondo, sino que es un "downwind 360" (como escuché recientemente) en donde la rotación es de costado. 2) El radio de giro que dibuja el windsurfista es menor al radio de giro que dibuja el equipo.



3. PRIMEROS INTENTOS

Técnicamente la maniobra es sencilla y la primera barrera es 100% psicológica. Toda una vida evitando catapultas y ahora hay que provocarlas; se siente raro, pero no importa. Ya leíste todos los tutoriales y practicaste la maniobra en tierra. Por primera vez vas a probar hacer los movimientos en un salto real y tenés a la hinchada atenta. Vas directo a una rampa, que puede ser un chop o una ola chica, rápidamente moviste tus manos hacia atrás, de forma que la delantera queda cerca de los cabos de arnés y la trasera casi tocando el clip de la botavara. Esa posición de manos es la que se encarga de tirar el aparejo hacia adelante al mismo tiempo que cazamos, alejando el mástil de la cara y los peligros que eso conlleva.



Estás en el aire y, lejos de girar, sentís que el equipo empieza a derivarse. Te da la sensación de que a este ritmo no hay forma de que se complete un forward y abortás la maniobra por la mitad, soltando todo y viendo como zafar del inminente golpe.

La barra en la playa se ríe y alienta por un segundo intento. A vos se te infla el pecho por haber roto la barrera psicológica y pensás que es solo cuestión de tiempo para que el maldito forward salga bien.

Los siguientes intentos son parecidos e incluso peores porque el cansancio te hace olvidar el tema de mover las manos hasta allá atrás. Surge la necesidad de salir a la playa a repasar los tutoriales y empezás a excusarte diciendo que lo que faltó fue agrupar más las piernas, mirar antes hacia atrás, cazar más fuerte, o directamente encontrás culpable en la intensidad del viento y el tamaño de las olas. La barra empieza a perder la confianza y deja de mirar tus intentos; así se te pasan los días, las semanas y la temporada sin haberlo logrado.



4. LA DIFERENCIA

Un día algo cambia y volvés a tener un intento parecido al primero, con la diferencia de que no soltás la botavara pese a esa sensación de que no hay espacio suficiente para rotar (la foto de portada ilustra ese momento). Resulta que sí había espacio y de repente estás en posición de waterstart, levantándote en el medio de un grito y moviendo la cabeza para todos lados en busca de testigos. Rápidamente reconoces lo sencillo que era y te lamentás un poco por no haberlo hecho antes, pero la verdad es que ya estás adentro y de acá en adelante todo es para mejor.

Como podés ver, la diferencia no estuvo en las 25 indicaciones extra que dan los tutoriales. Es difícil poder concentrarse en tantas cosas en una fracción de segundo y seguramente muchas de esas 25 cosas ya las tenías incorporadas en tus saltos simples o en el simulador en la arena.

La que no puede faltar es la de mover las manos hacia atrás. Mirar hacia atrás también es importante por dos razones: disminuye la sensación de creer que no hay espacio suficiente para girar y emproliza la rotación haciéndola más horizontal. Mirar hacia atrás en este caso es mirar hacia donde uno quiere ir (pensalo como la rotación horizontal).



Fotos ilustrativas. No es necesaria tanta altura

5. LO QUE LA MAYORÍA PREGUNTA

Hay tres dudas que siguen dando vueltas pese a los tutoriales: en qué rumbo saltar, en qué momento mover las manos hacia atrás y en qué momento cazar. Algunos tutoriales no lo aclaran o presentan diferencias en estos temas y es probable que sea porque no son cuestiones importantes. Las respuestas son simples.

Para el primer intento, es más sencillo con un rumbo de través o un poco al largo. Pensándolo como un giro horizontal, si lo empezás en ceñida, tenés más grados para rotar que si vas de través o un poco al largo. Pero no hay que exagerar, porque si vas muy al largo, podés llegar a la rampa en una posición de poco control e incómoda para saltar. Mi recomendación es no enfocarse mucho en esto y saltar en el ángulo en el que harías cualquier salto simple.

Las manos se pueden mover antes de saltar, al despegar o estando en el aire, sin embargo, para los primeros intentos es recomendable mover las manos hacia atrás un instante antes de subir la rampa. Si movés las manos mucho antes de llegar a la rampa, corrés riesgo de que tu postura de planeo se deforme, perdiendo velocidad y control. Por el contrario, si la intención es moverlas en el aire, corrés riesgo de no llegar tan atrás en la botavara. De una forma u otra el giro va a salir, así que tampoco le des mil vueltas a este asunto.



Por último, el momento de cazar va a depender del tipo de forward. Tratándose de los primeros intentos, lo ideal es cazar cuando estás a punto de despegar del agua, de forma que la reacción al tirón coincide con el instante en que la tabla toma vuelo. Nuevamente, no le des muchas vueltas a este asunto a no ser que alguien experimentado te indique que estás muy fuera de timing. Tampoco tengas miedo de cazar fuerte porque no hay ninguna chance de que te pases de rotación en los primeros intentos.

6. VERTICAL VS HORIZONTAL

El sueño de muchos es hacer un forward y que se vea igual de espectacular que esos killer loops y giros verticales súper altos. Hay que entender que ese tipo de giros no coincide con forwards controlados, en donde se puede acelerar o frenar la rotación de acuerdo a la necesidad. En esos saltos, el equipo rueda en forma vertical por la inercia de un primer impulso y el windsurfista va agarrado, siguiendo la trayectoria del equipo, sin poder hacer más que esperar el planchazo del aterrizaje, rezando para no romper la tabla ni sus rodillas.

Hace poco escuché una comparación que lo explica a la perfección. Imaginemos el giro de una rueda; en un forward vertical y descontrolado, el equipo gira entorno al centro de la rueda, al tiempo que nosotros giramos sobre la llanta dibujando un radio de giro muy grande. En un forward más horizontal y controlado, nosotros giramos más cerca del centro de la rueda y el equipo gira a nuestro alrededor, seguido de un aterrizaje suave.



Son varios aspectos técnicos que diferencian ambos giros y lo ideal a la hora de aprender el forward es no enviarse en posturas que llevan al giro vertical de forma involuntaria. Algunas de estas cuestiones son: ir muy pasado de vela, saltar muy orzado y no dar tiempo a que la proa se acomode antes de cazar la vela, no hacer el movimiento adecuado con la mano delantera para alejar el aparejo, no mover la mano trasera lo suficiente y no acompañar el sentido de rotación horizontal con la mirada.

7. LAS FACILIDADES DE HOY

Con la cantidad de videos que hay en la red y la posibilidad de filmarse a uno mismo, el forward deja de ser algo tan lejano. Si le sumamos un simulador en la playa, un grupo con el mismo objetivo y alguien que identifique cuales son las recomendaciones puntuales para vos, se vuelve algo todavía más cercano.

¿Te gustaría una clínica de forward? En grupos limitados, nos vemos el primer finde ventoso de noviembre. Las inscripciones están abiertas.

Dejá tu comentario en oceanmind.uy, en tatomolina.com (nueva web dedicada a las clínicas) o en cualquiera de estas cuentas:

[Facebook oceanmind](https://facebook.com/oceanmind) / [Instagram oceanmind](https://instagram.com/oceanmind) / [Facebook Tato](https://facebook.com/tato) / [Instagram Tato](https://instagram.com/tato)

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

Buenos vientos,

[Tato](#)