

# BUENAS PRÁCTICAS EN OLAS

Por Tato Molina. PDF 1

Marzo 2022

Con este primer artículo iniciamos la serie de recomendaciones básicas que nos acompañarán en los viajes y clínicas de *oceanmind* ([oceanmind.uy/viajes](http://oceanmind.uy/viajes)). Surgen de experiencias propias, de amigos y de recopilaciones de otras publicaciones que a priori no son tan fáciles de entender. Si bien están enfocadas en el windsurf de olas o “freewave”, hay conceptos que aplican a todo tipo de navegación así que espero que sean de ayuda sin importar la etapa de aprendizaje interminable en la que te encuentres.

Sin dar más vueltas vamos a los primeros consejos, que tienen que ver con el armado del equipo.

## 1. ARMAR BIEN VELA

Dejando de lado algún diseño específico de freestyle, la mayoría de las velas modernas necesitan twist (baluma desventando) para su mejor rendimiento. Es verdad que una vela con poca tensión se siente más potente y eso quizás te permite colgarte antes, pero una vez en planeo se siente más inestable y pesada en las manos. De la misma manera una vela que tiene excesiva tensión desde el punto de escota (botavara), aplana el perfil dejándola inestable, es decir, empuja y deja de empujar de forma “on/off”.

La recomendación acá sería ajustarse a las medidas sugeridas por el fabricante (puede variar unos cm dependiendo de la marca de accesorios usados) y chequear la tensión de los sables, teniendo en cuenta que los bajos llevan más tensión y dan profundidad en el perfil de la vela y los altos apenas llevan tensión. Si querés una salida al planeo más rápida, hay otras cosas para ajustar antes de dejar la vela hecha un calzoncillo. Y, si querés mayor control en vientos fuertes, la solución no es dejar la vela hecha una hoja.



## 2. BOTAVARA NO EXCESIVAMENTE ALTA

Hay varias opiniones sobre este tema y está claro que, a diferentes alturas, se perciben ventajas y desventajas. Está bien jugar con la altura de la botavara dependiendo de las condiciones, pero nadie se siente cómodo moviéndola más de 10 cm de la posición normal, así que tampoco hay que exagerar en los cambios.



Generalizando, una botavara un poco por encima de los hombros permite transmitir mejor el peso del cuerpo al aparejo y así lograr entrar en planeo antes, ideal para cuando el viento está flojo. Pero el exceso de altura, combinado con una mala postura, provoca muchas veces que, involuntariamente, se vaya el aparejo hacia la popa, penalizando la salida al planeo o perdiendo el control sobre el punto de apoyo del pie de mástil (tema importante para moverse cómodo entre las olas). Así que

no es cuestión de subir la botavara y punto.

Bajando un poco la botavara se logra mayor control sobre el aparejo y sobre la tabla. Es que, al bajar la botavara, nuestra postura queda más agrupada (no tan soldadito) y al mismo tiempo más alejada del aparejo. Esto permite amortiguar mejor el chop, más tiempo de reacción ante rachas, mejor balance del cuerpo para cuando queremos mover el peso a los cantos de la tabla y también suele ser más eficiente para “adelantar” el aparejo y ejercer presión sobre el pie de mástil, aplanando la tabla. O sea que, en viento fuerte o ante la sensación de estar pasado, la recomendación es bajar unos centímetros la botavara.

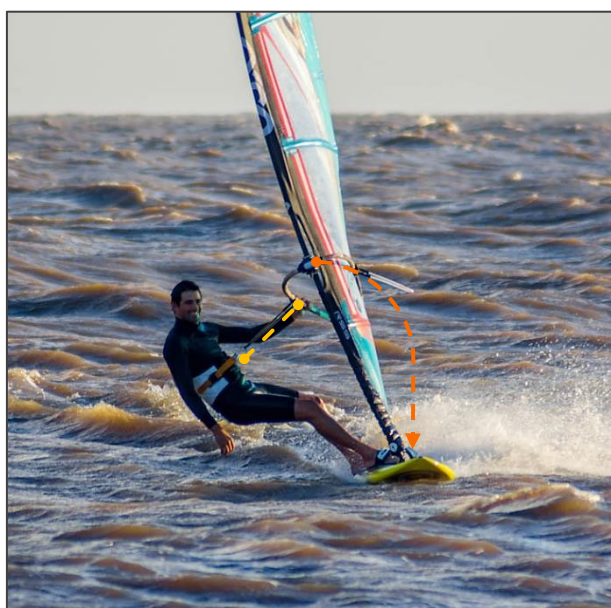
## 3. CABOS DE ARNÉS LARGOS

¡Más largos! Las ventajas recién nombradas de una botavara más baja se suman a las de tener unos cabos más largos y bien posicionados. No importa el largo de tus brazos, siempre podés bajar más el cuerpo e ir con cabos largos (de 28” a 34”).

Así es más fácil engancharse y desengancharse sin deformarse en posiciones, manteniendo el control sobre el equipo, incluso en situaciones de no planeo. También se gana control en vientos fuertes, pudiendo mantenerse más lejos del aparejo y con la cadera más baja, absorbiendo el chop no solo con las rodillas.

Se aumenta el rango de movimiento para mover la vela, bombear ya enganchado y lograr poner el aparejo adelante para planear antes.

Crear o reventar, con unos cabos más largos se aumenta el rango de uso de tu vela en olas.



Otra cuestión para tener en cuenta acá es la posición. Es normal ver cabos muy adelantados de personas que van con miedo de darse una catapulta. Los cabos y las manos deben ir más retrasados en la botavara para mantener el aparejo más erguido.

#### 4. FOOTSTRAPS AMPLIOS



La forma de evitar lesiones es lograr sacar los pies de los straps con facilidad cada vez que sea necesario y para esto hay tener los straps amplios. Esto, además, nos permite meter el pie más adentro y ejercer presión en el canto opuesto cuando de surf se trata.

Si tu miedo es que el pie “se pase” y doble adentro, la solución es ajustar la separación entre los tornillos dejando más apretadas las caras interna y externa del pie, pero siempre

manteniendo un arco “alto”, que no apriete el empeine, para poder sacarlo fácilmente.

Pero no todo es la flecha, así que vamos ahora a ajustar al indio.

#### 5. LA MIRADA HACIA DONDE QUIERO IR

Hay que mirar para donde querés ir, no hay otra. Ya sea para ceñir más, completar una trasluchada, pegarle al labio de una ola o caer un backloop, la mirada es la primera en dirigir el movimiento de la tabla.



La correcta mirada suele ser responsable también de una mejor postura del tronco y todo el cuerpo en su conjunto. Por ejemplo, una forma de corregirle a alguien el vicio de llevar las manos muy separadas, es insistirle en la mirada hacia adelante y, en consecuencia, va a juntar las manos o terminar con tortícolis.

Así como ya no mirás la tabla para poner los pies en los straps, ni los cabos de arnés para engancharte, los que navegan de forma fluida entre las olas, siempre tienen su mirada en el entorno y no en el equipo; el equipo se maneja “de memoria”. No más empujones sorpresa, las olas y rachas se anticipan con la mirada.

#### 6. LAS MANOS SE MUEVEN

Así como decíamos que los cabos de arnés deberían ir más retrasados, lo mismo pasa con las manos. Mucha gente lleva sus manos cerca del mástil, por temor a una catapulta o por vicio, pero es ese



mismo golpecito previo a la catapulta lo que te permite entrar antes al planeo o usar un equipo más chico.

Además, las manos no están atadas a la botavara, se deslizan y cambian de posición constantemente, sin pereza y no a los manotazos. La mano delantera se acerca al mástil para pivotar la vela en una trasluchada; ambas manos se vuelven a juntar cerca de los cabos de arnés para entrar en planeo, se separan un poco para mayor control en vientos fuertes, y ni que hablar al surfear una ola, que van como un acordeón, abriéndose y cerrándose en cada button turn / top turn.



Hay que hacerse amigo de las catapultas y aprender a dominar el aparejo con las manos en diferentes partes de la botavara. Recordá que no son garras, y una vez en equilibrio, podés llevar la vela apenas con los dedos.

Si sos de los que se aferran a la botavara con toda la fuerza, lo primero que podés cambiar es la posición del dedo gordo, ponerlo por encima de la botavara y no por debajo, para que sea más natural deslizar la mano. Basta de ir con los

dientes apretados, ¡metele una sonrisa!

## 7. USAR LOS TRES APOYOS

A diferencia de cualquier otro deporte de tabla, el balance acá se maneja con 3 apoyos: pie izquierdo, pie derecho y pie de mástil. La frase “apoyá el peso en el pie de adelante” es muy común, pero lo que realmente tendría que decirse es, “apoyá el peso sobre el pie de mástil, al mismo tiempo que le pasas el peso de tu cuerpo a la vela”. Este concepto no solo es importante para aplanar la tabla y entrar en planeo, también lo es para cantear la tabla en una línea más amplia de popa a proa, o para hacer un giro con centro en ese tercer apoyo.

En una tabla de olas los cantos juegan un papel importante y, haciendo una comparación con el surf, acá los pies están fijos en los straps y no tenés la posibilidad de “caminar la tabla”. Las únicas opciones para cambiar las fuerzas sobre la tabla son mover el resto del cuerpo y el aparejo.



¿Cuál es un buen paso para aprender a usar los tres apoyos?

¡Mejorar primero la postura en planeo!

## 8. SER MÁS ACTIVO

Y no me refiero a estar todo el día mirando el pronóstico y organizando idas al agua (cosa obvia), ni tampoco a estar todo el día mirando videos de windsurf (cosa más que obvia), me refiero a la forma de navegar. Ser más activo, más ágil, “buscarla” en todo momento.

Esperar colgado del arnés en una vela 6.5 a que una fuerza extraordinaria te haga entrar en planeo o que una ola te aparezca justo debajo de los pies, no son buenas prácticas y menos si el resto está con 4.7 moviéndose sin parar. Bombeá, buscá la racha, cansate para llegar a la rampa con velocidad o para agarrar la ola que vos querés. De eso se trata. Y en lo posible, no dejes pasar un bordo sin probar hacer algo, ya sea un salto o correr una ola. ¡No te achanches!



Hasta acá este primer artículo, que espero haya sido de interés. Todavía no sé si las próximas entregas van a ser mensuales, bimensuales o a demanda. Lo que está claro es que sobran las ganas de juntarse y hablar de windsurf, por eso te invito a visitar [oceanmind.uy](http://oceanmind.uy) para estar enterado de lo que se viene... ¿Cómo la ves para un “Oceanmind Trip Perú 2022”?



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](#)