

# TÁCTICA EN POPAS - GUÍA RÁPIDA

Guía completa para dominar el tramo de popa en ILCA, Optimist y otras clases de vela ligera.

Aprende a tomar decisiones estratégicas que te harán ganar metros en cada popa.

## BORJA MAS

Sailing Coach · ForSailors.es

Síguenos en Instagram: @for\_sailors · @borjamasv

**for** Academy

Sailing Academy *by ForSailors*

# Índice

## Checklist de Popas

Los 10 pasos esenciales para preparar cada popa

## Laylines y aproximación a la boya

Evita regalar metros en la llegada

## Viento oscilante y persistente

Adapta tu táctica según el comportamiento del viento

## Plan de acción

Tu hoja de ruta para mejorar en 4 semanas

## ¿Qué lado de la popa es mejor?

Cómo decidir tu estrategia al iniciar el tramo

## Corriente y olas en popa

Aprovecha las condiciones para adelantar

## Presión vs. posición en la flota

Encuentra el equilibrio perfecto

# Checklist de Popas

ILCA · Optimist · Coaches

Esta lista te ayudará a preparar tus popas en menos de 5 minutos. Cada paso busca ponerte en la mejor posición posible desde que ciñes hacia la boya de barlovento hasta que entras en el último tramo hacia la boya de sotavento. Revísala mientras haces tu primera popa de prueba y ajústala a las condiciones del día. Cuanto más repitas estos pasos, más fácil será tu toma de decisiones y más metros ganarás en cada tramo.



## Viento libre desde la salida de boya

Nada más pasar la boya de barlo, asegúrate de salir en aire limpio. Evita quedarte justo delante de otros barcos: abre unos grados tu rumbo para tener viento libre.



## Dónde está la presión

Mira el color del agua y las rachas. Localiza qué lado de la popa tiene más viento (agua más oscura, más borreguillos, barcos que corren).



## Laylines de popa

Imagina las líneas límite hacia la boya de sotavento. No te tires a la layline demasiado pronto: deja siempre un margen para una rolada o una racha final.



## Corriente

Comprueba si la corriente empuja de un lado al otro del campo. Hazlo comparando tu deriva con una boya o un punto fijo. Decide qué lado te dará ventaja en la parte final de la popa.



## Olas que te ayudan

Mira de qué lado entran las olas. Elige el borde donde puedas surfear mejor hacia la boya de sotavento, aunque al principio no sea el lado "cómodo".



## Plan con viento oscilante

Define cómo vas a usar las roladas: cuándo trasluchar, cuándo abrir rumbo y hacia qué lado quieres navegar si el viento sigue "bailando" igual.



## Plan con viento persistente

Si el viento ha rolado y se queda fijo, decide rápido: ¿hay más viento en el lado de la rolada o en el contrario? Según eso, eliges el bordo prioritario de la popa.



## Aproximación a boya

En el último tercio del tramo, piensa ya en la posición para el interior: por dónde quieres entrar a la boya, dónde se va a amontonar la flota y cuál es tu ruta más limpia.



## Plan B si te pasas del layline

Si te das cuenta de que te has pasado del layline de la boya, corrige inmediatamente. Es preferible realizar una pequeña orzada y perder unos pocos metros ahora, que verte obligado a hacer un bordo largo y lento.



## Todo listo para la siguiente ceñida

Antes de la maniobra final, revisa trimado y postura para salir de la boya de sotavento ya pensando en la primera ceñida: drizas, escotas, contra y posición del cuerpo.

# ¿Qué lado de la popa es mejor?

## Anticípate, decide antes de llegar a la boya de barlovento

Antes de iniciar la popa, lo más importante es saber qué lado del campo te conviene más en ese tramo. Esto decide tu plan: hacia dónde orientar el primer bordo y cuánto vas a arriesgar.

## Señales de que un lado es mejor



### Tendencias del viento

Decide si el viento está oscilante, persistente o una mezcla. Mira las roladas de la ceñida anterior. ¡EN LAS POPAS TAMBIÉN HAY FASES!



### Dónde hay más presión

Observa las manchas más oscuras en el agua y qué barcos aceleran antes. La presión manda: más viento casi siempre vale más que un pequeño cambio de ángulo.



### Corriente

Comprueba si hay corriente lateral. Si empuja de izquierda a derecha, puede interesar salir primero hacia la derecha para recibir la ayuda de la corriente al final del tramo y al revés.



### Olas

Fíjate qué dirección tienen las olas más largas y ordenadas para surfear hacia la boya. Las olas que ayudan en el último tercio valen oro.



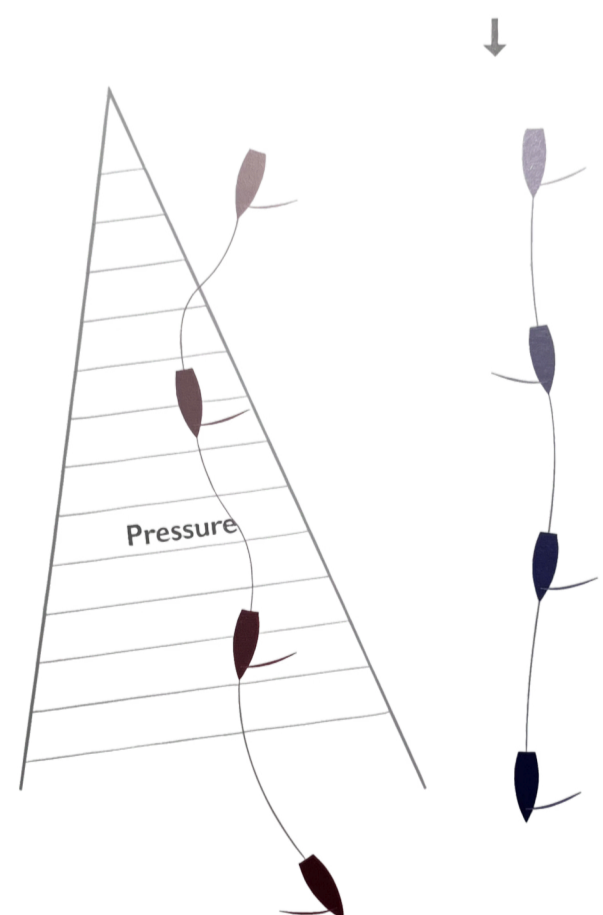
### Tráfico de barcos

A veces el lado "bueno" está tan lleno que es imposible navegar con viento libre. Simplifica: elige una ruta donde puedas hacer tu popa sin peleas constantes.

Usa las boyas, el color del agua, las nubes y cómo navegan otros barcos para saber qué lado da más viento y mejor ola en ese momento.

### Consejo rápido

A igualdad de todo lo demás, **más viento es mejor que un pequeño role.** Sobre todo en poco viento: solo 1-2 nudos más pueden marcar una diferencia enorme en tu velocidad en popa.



# Laylines y aproximación a la boya

Saber cómo se comportan los laylines hacia la boya de sota te evita regalar muchos metros.



## Viento sube, los laylines se estrechan

Cuando el viento sube, el ángulo óptimo de popa se hace más estrecho. Puedes ir más directo a boya sin frenar. Eso hace que las laylines se cierren.



## Cuidado con pasarte

Si entras en una racha fuerte o el viento rola justo al final de la popa, es fácil que te pases de los laylines y hagas una aproximación a boya muy lenta.



## Cerca de boya, prioriza táctica

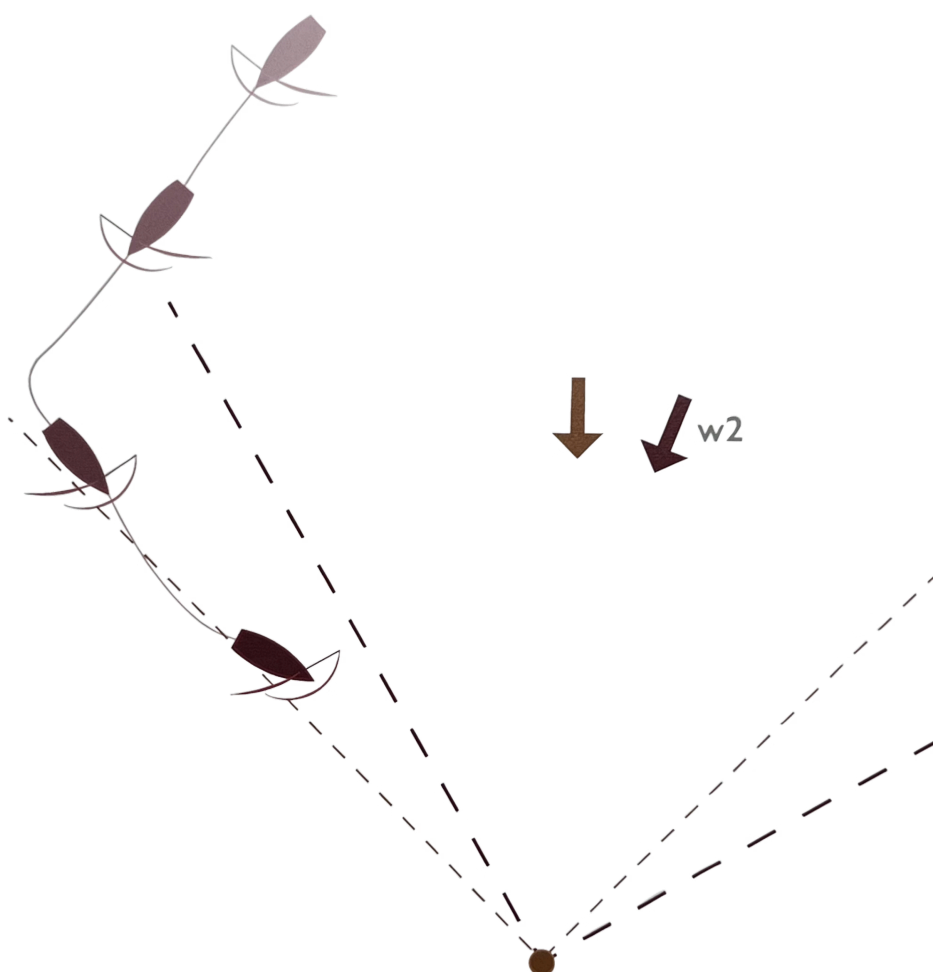
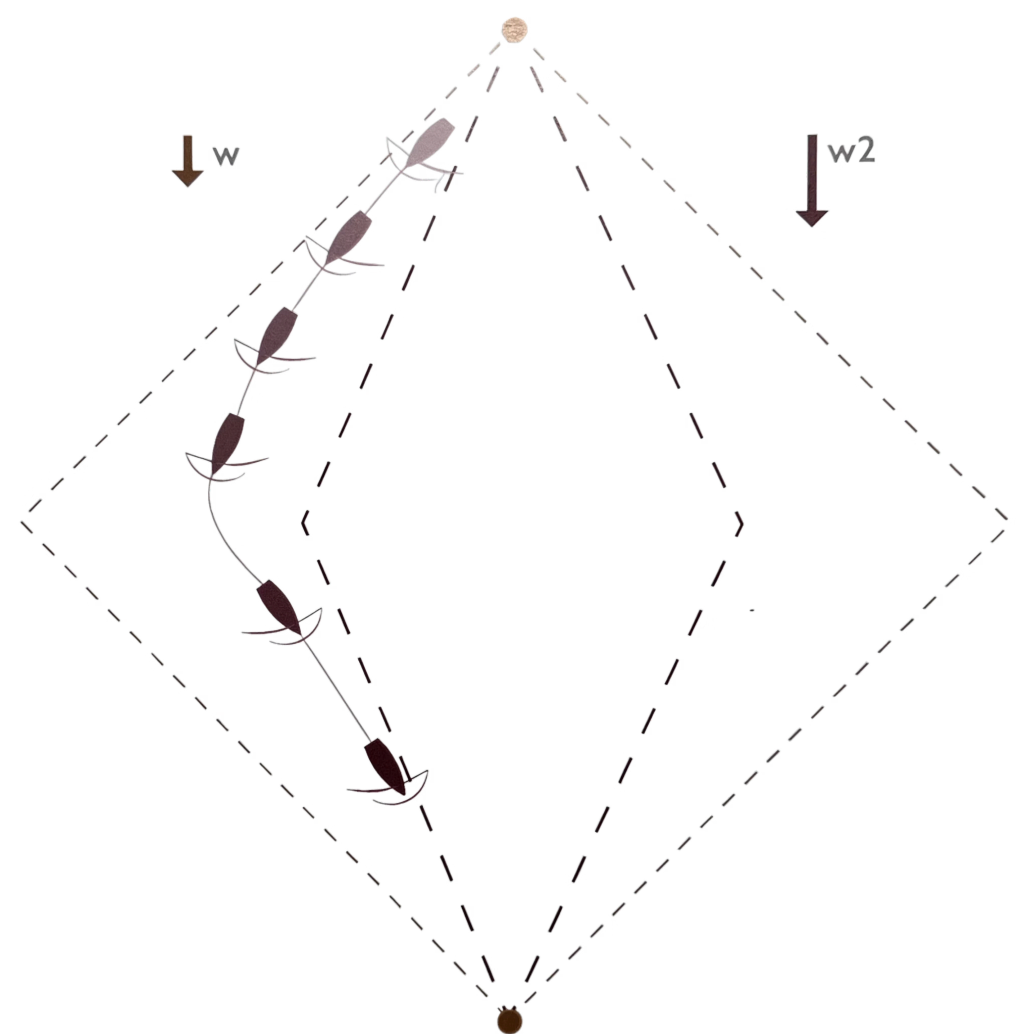
Cuanto más cerca de la boya estés, menos espacio hay para que se note una rodada en pocos metros. Por eso, en los últimos metros puedes priorizar táctica (conseguir interior, evitar tapadas) sobre una estrategia perfecta.

### Haz tu Mapa Mental

Dibujo visto desde arriba de un tramo de popa, con la boya de barlovento y la de sotavento. Traza **dos laylines diferentes** hacia la boya de sotavento:

- uno con viento "normal", más abierto
- otro con viento más fuerte, más estrecho.

Añade la trayectoria de un barco que entra en una racha fuerte, **se pasa de la layline** y se ve obligado a **ceñir unos metros** al final para poder hacer la boya.



### Consejo rápido

No te tires a la layline a mitad de popa. Mantente un poco "dentro" del abanico para poder ajustar si hay racha o rodada en los últimos metros.

# Corriente y olas en popa

La corriente y las olas pueden convertir una popa normal en una gran oportunidad para adelantar a la flota.

## Corriente lateral

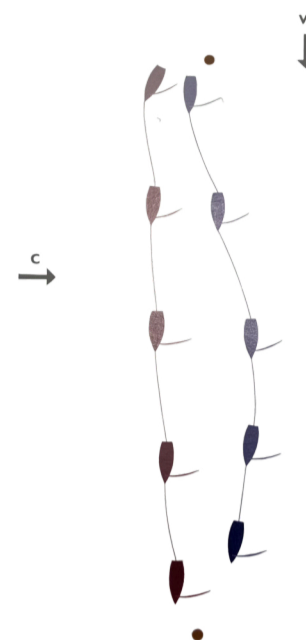
### Si la corriente empuja de izquierda a derecha

Al salir de la boya de barlovento te interesa ir un poco a **barlovento de la flota** para dejar que la corriente te "baje" después hacia la boya.

Puede que al inicio pierdas algo respecto a quien se deja llevar por la corriente, pero en la parte final recuperarás más de lo perdido.

### Si la corriente empuja al revés

Invierte el plan: deja que la corriente te ayude al principio y compensa después.



→ El barco rojo que va por fuera de la popa hace menos metros y gana

## Olas que vienen de un lado

Cuando las olas entran claras por un lado del campo, la estrategia cambia completamente.

### Inicio del tramo

Muchos barcos se van primero hacia el lado donde es más fácil surfear la ola, porque el barco se siente más rápido. Hacen mucha comba.

### La ventaja

Si tú eliges desde el principio el lado que te dará mejor ángulo de ola en el último tercio, podrás surfear más tiempo hacia la boya y adelantar barcos justo antes de la baliza.

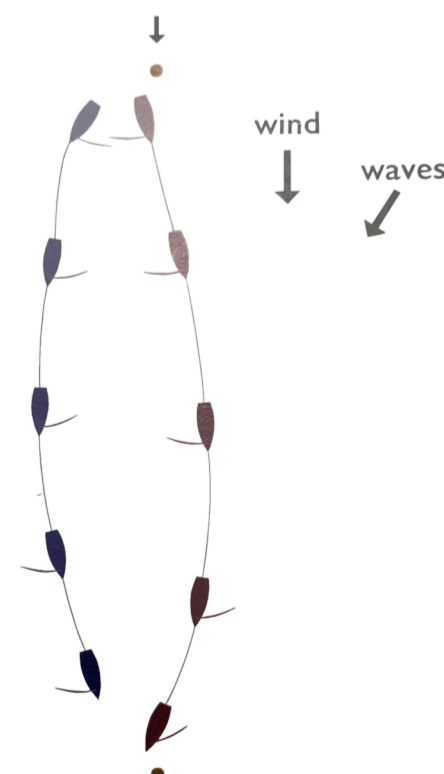
1

2

3

### Llegada a boya

Esas mismas olas se vuelven cruzadas y MUY difíciles de surfear al apuntar a boya. Se pierden muchos metros.



Dos barcos haciendo la misma popa: uno que va al lado de la ola cómoda al principio y sufre al final con ola cruzada y otro que elige desde el inicio el lado de la ola buena al final y entra delante.

# Viento oscilante y persistente

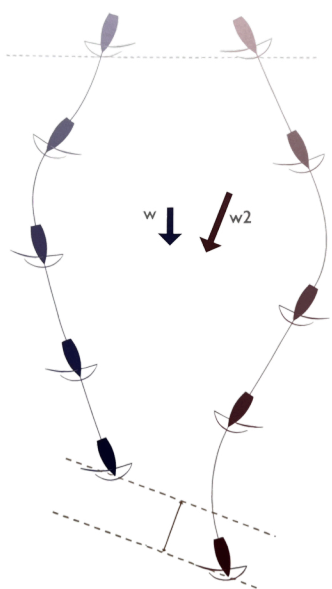
## Viento oscilante

Con viento oscilante, tu objetivo es ir siempre hacia la **siguiente rolada favorable**, también en popa.

- Si el viento rola hacia la popa del barco (sientes que te entra más por detrás), suele ser buen momento para **trasluchar** y seguir aprovechando la serie buena.
- Si rola hacia la proa (te obliga a cerrar rumbo), puedes abrir un poco más hacia el lado donde esperas la siguiente racha.

En los primeros tres cuartos de la popa, usa las roladas para escapar de tapadas, acercarte a tus rivales directos y colocarte ya en el lado del campo que quieres para la aproximación.

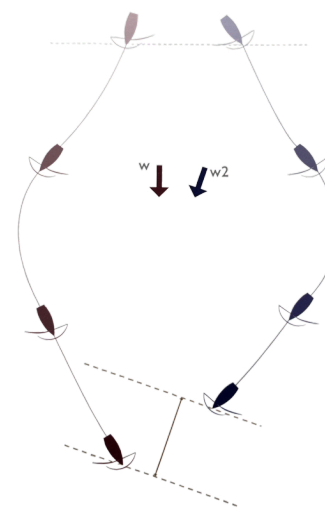
## Dos ejemplos visuales



### Ejemplo 1

Role + más presión en el mismo lado →

Barco que se va hacia el lado del role gana.



### Ejemplo 2

Rotación sin más viento → barco que se va hacia el lado contrario y entra mejor colocado a la boya.

## Viento persistente

Cuando la rolada no es un vaivén sino un cambio que se queda:

- Si el lado hacia el que ha rolado el viento tiene **más presión**, ve hacia ese lado aunque el recorrido sea algo más largo.
- Si ambos lados tienen presión parecida, te interesa ir hacia el **lado contrario a la rolada**, para aprovechar el nuevo ángulo y hacer menos metros hacia la boya.

# Presión vs. posición en la flota

## ¿Cuál es el mejor equilibrio?

En la popa siempre estás decidiendo entre dos cosas: ir hacia el lado de **más viento y mejor ola**, o proteger tu **posición relativa** en la flota (interior en la boya, control sobre tus rivales directos).

### La regla general

**El viento manda.** En la mayoría de situaciones, ir hacia más presión te dará más metros que coger todas las fases.

### La excepción

Si estás en una lucha directa por la boya de sotavento, a veces compensa **asegurar la posición interior**, aunque haya un poco menos de viento.

## Pistas para decidir



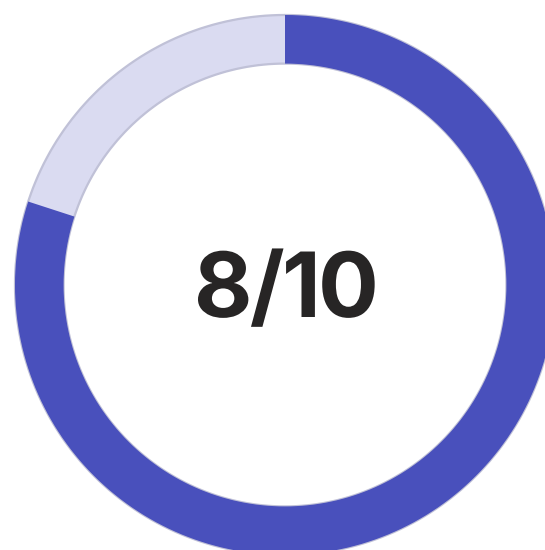
### Diferencia clara de viento

Si la diferencia es de **2 nudos o más**, prioriza ir hacia la presión.



### Diferencia pequeña de viento

Si la diferencia de viento es pequeña y hay una pelea dura por la boya, prioriza la posición y el viento libre para salir bien colocado de la boya de sota.



### Popas ganadas con presión

En la mayoría de regatas, en torno a 8 de cada 10 popas se gana más yendo hacia la presión que defendiendo una posición en un lado muerto del campo.

# Tu plan de acción: próximos pasos

Llegaste al final de esta guía, pero tu mejora real en popas empieza ahora. No basta con entenderlo: hay que practicarlo en el agua. Aquí tienes un plan simple de 4 semanas:



## Semana 1 – Leer viento y presión

Haz varias popas de prueba solo mirando rachas y chequeando qué lado tiene más presión. Después de cada tramo, compara tu elección con los barcos que fueron al otro lado.



## Semana 3 – Corriente y olas

Elige días con algo de ola o corriente y dedícate solo a probar bordos de popa diferentes, comparando qué recorrido te deja más cerca de la boya con la misma intensidad de viento.



## Semana 2 – Laylines y aproximación

Marca con tu entrenador una boya de sotavento y practica no tirarte al layline demasiado pronto. Juega a dejar siempre un pequeño margen para que luego no se te complique la aproximación a boya.



## Semana 4 – Viento oscilante y persistente

En entrenamientos, pide salidas y recorridos cortos donde puedas repetir muchas popas. Anota qué decisiones tomas con viento oscilante/persistente y revisa después con vídeo o con tu entrenador.

📌 La práctica constante y la revisión de tus decisiones son la clave para convertir estos conceptos en instintos en el agua.

## ForSailors — Your Regatta Experts



### Contact website

Visit [www.forsailors.es/contacto](http://www.forsailors.es/contacto)

Or

[Message us on WhatsApp!](#)



Instagram



**ForSailors (@for\_sailors) • Instagram pr...**

16K Followers, 3,011 Following, 220 Posts – See Instagram photos and videos from ForSailors...

