



STANCE: una búsqueda personal

Por Manuel Pereyra Terra, Junio 2013.
Asociación Argentina de Pesca con Mosca

Introducción

Todas las enseñanzas en la pesca con mosca, no importa cuán descriptivas y analíticas sean, deberán concluir cenestésicamente, es decir: a través del tacto. La única forma de experimentar y aprender la sensación de lanzar una línea es experimentándolo.

En palabras del instructor Mel Krieger, el concepto puede resumirse en la siguiente frase: “no es muy diferente al proceso de aprendizaje de subirse a una bicicleta por primera vez. Convencer o inspirar al alumno a subirse a una bicicleta y que este salga andando, bien podría ser un modo de instrucción final. Lo mismo sucederá con el lanzado de una mosca, sin embargo todas las personas que no poseen agilidad demandaran un mayor tiempo de aprendizaje, o un procedimiento de instrucción diferente”. (Krieger, 2000)¹



Figura 1 – Posición cómoda para lanzamiento

Palabras como "whump", "snap", "flip" y "pop", fueron empleadas por Mel Krieger para transmitir la sensación de flexión (carga) e inflexión (descarga) de una caña de mosca. El autor agregó silabas "U" s para formar "whuuump" y silabas "A" s para "snaaap", como forma de ayuda para reflejar un espacio temporal con mayor extensión. Krieger, acuñó frases claves como "acelerar hasta una parada" o "lento comienzo y al final rápida", como herramientas comunes para describir el movimiento ideal de la punta de la caña durante el proceso de lanzamiento.

El presente artículo explora el *stance* (en español postura), y analiza diferentes técnicas y recomendaciones para el pescador con mosca.

Se parte del análisis de los principios de postura de las artes marciales –las cuales han desarrollado durante siglos ejercicios que permiten maximizar la plasticidad, la fortaleza y el equilibrio- del cuerpo humano; para luego dar espacio a un recorrido por las sugerencias de postura de los principales instructores, se recogen las recomendaciones de la Junta de

¹ Krieger Mel, *La esencia del lanzado a mosca*, Ediciones Susaeta, 2000. Fotografía Ben Blackwell 2005®



Gobernadores de la *Federation of Fly Fishers* y finalmente se contrastan las posiciones con las posiciones ortodoxas escocesas.

A modo de resumen, podemos adelantar que *no existe una modalidad concreta, sino que el pescador debe buscar el equilibrio según el momento de pesca, el equipo que posea y su comodidad física para realizar el mejor cast en la situación en que se encuentre.*

Una primera postura de sugerencia se encuentra en la escuela norteamericana, allí, para la mayoría de los *casters*, el pescador logrará el máximo equilibrio colocando ligeramente detrás el pie del lado por el que esta sujetando la caña; en otras palabras: *si sostiene la caña con la mano derecha, desplace el pie derecho detrás de la posición del pie izquierdo.*

La justificación radica en brindarle un mayor desplazamiento de hombros y cintura; un principio semejante al problema del golf de golpear con *slice* hacia la derecha, cuya solución es retrasar el pie derecho de la línea de hombros para corregir el desvío.

En contraposición, podemos observar la posición *ortodoxa escocesa*, cuya recomendación es mantener el pie derecho delante para lanzamientos con la mano derecha. La justificación radica en que esta posición limitará su movimiento de caderas hacia atrás, lo cual forzará un mayor recorrido de hombros hacia atrás. De este modo, la posición del torso “torneado”, le permitirá al igual que en golf: realizar un mayor arco de recorrido y lograr mayor velocidad con menor esfuerzo con el giro hacia el frente de torso y manos.

Si analiza el swing de Tiger Woods, podrá apreciar como frena sus caderas durante el *backswing* a la vez que continúa con su torso y brazos hacia atrás sin perder su postura de equilibrio. Esta posición de estiramiento forzado le permite luego realizar un pase hacia el frente con mayor arco y velocidad. El mismo principio rige en el estilo ortodoxo de *stance* escocés: forzar el *backswing* para maximizar el *frontswing*.

Como veremos a lo largo del artículo, el pescador con mosca enfrenta situaciones particulares de casteo que demandarán posiciones específicas, sin embargo para maximizar su equilibrio y posición: todas obedecerán una misma regla, *el triangulo que forma el torso y los brazos deberá poseer igual sentido que su cast.*



Figura 2 – Sugerencia de stance norteamericano para maximizar equilibrio y distancia

Para maximizar su equilibrio y posición todas las sugerencias obedecen a una misma regla: el triangulo que forma el torso y los brazos deberá poseer igual sentido final que su cast.



I. La distancia entre los pies:

Una posición firme, pero a la vez cómoda, se logrará manteniendo la distancia entre los pies igual al ancho de los hombros; sin embargo cada persona es fisiológicamente diferente, por lo que Usted deberá buscar la posición de distancia entre los pies que le resulte más comfortable, y sobre todo segura; ya que no será lo mismo lanzar su línea desde fuera del cauce del río en una superficie seca, que hacerlo desde una superficie resbalosa, o incluso cuando se encuentre en una fuerte corriente con el agua por su cintura. Por lo tanto, a medida que el entorno afecte su equilibrio, las posiciones de los pies, el flexionamiento de sus rodillas, y la ubicación del torso, ocuparán un rol clave para su equilibrio. La explicación a ello será analizada a través de los principios de la técnica *Sanchin Dachi* del *Kata*².



Figura 3 – Sanchin Dachi

II. Balance y óptimo equilibrio

El balance y óptimo equilibrio para el cuerpo se encontrará a través de la interacción de tres triángulos, en japonés Sanchin Dachi. Se trata de una posición atribuida originalmente a los pescadores del Mar de China, quienes con anterioridad al año 2000 antes de Cristo, y con el fin de mantenerse en equilibrio sobre sus oscilantes barcos durante la jornada de pesca, o durante los habituales combates que debían enfrentar, desarrollaron una posición que les permitía sostenerse con sus pies fuertemente al suelo en una superficie en movimiento³.

Para formar los tres triángulos, primero debe adelantar el pie izquierdo de modo ortogonal a la línea de hombros, deslizándolo a través de una línea imaginaria que avanza desde su hombro izquierdo. Logrará mayor efectividad en el sentido del *cast*, si la dirección de su pie -al igual que en un saque de tenis- se encuentra en dirección al objetivo.

El segundo triángulo se formará retrasando el pie derecho, pero a diferencia del primero -que miraba hacia el frente-, en este caso la posición del pie será paralela (o 45° en función de la necesidad), a la línea de hombros. Este pie soportará gran parte de su peso cuando el torso se desplace hacia atrás, por lo que será el responsable de otorgarle firmeza durante el balance de su cuerpo.

El tercer triángulo estará formado por el torso. Situado en dirección 45° al eje que une los pies, esta posición le permitirá generar energía y equilibrio a través de los movimientos de cintura y torso. Esta posición fue recogida en el siglo XIX a través de los katas, ejercicios desarrollados

² Kata (型 o 形) (literalmente: 'forma') es una palabra japonesa que describe una serie, forma o secuencia de movimientos establecidos, los cuales se practican normalmente de manera individual. El Kata se practica en escuelas tradicionales de arte japonés, como por ejemplo kata en kabuki o 'formas teatrales' y en escuelas de ceremonia del té (chadō), pero comúnmente se asocian a las artes marciales, ya que son utilizados mayormente por las artes marciales de Japón y Okinawa, tales como aikido, iaidō, jōdō, judo, jiu-jitsu, kobudō, kendo y karate.

³ Oyama, Masutatsu. Karate Kyokushin. Acceso libre Junio 2013. Disponible en: <http://www.masutatsuoyama.com/>



por los maestros de karate debido a la prohibición de utilizar armas en Japón; en la figura 3 se adjunta la posición creada en Okinawa por el maestro Oyama, del karate Kyokushinkai.⁴

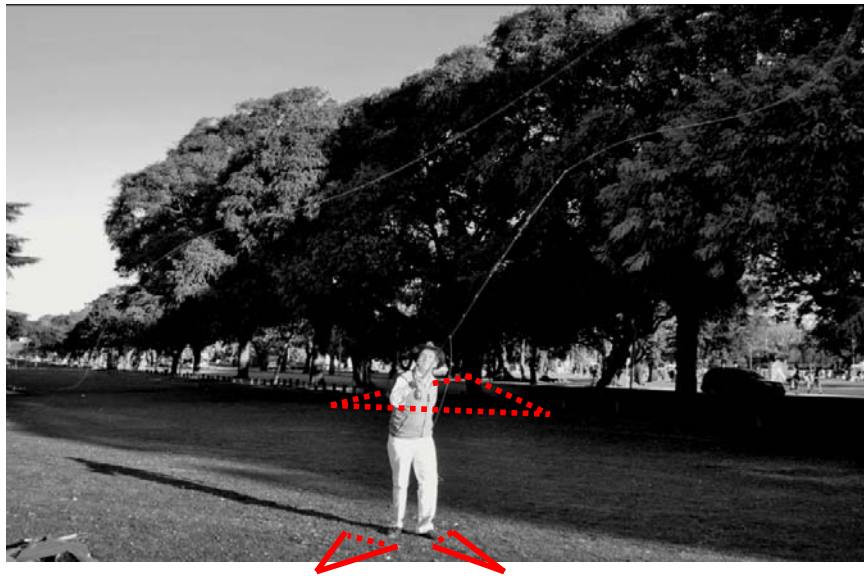


Figura 4 – Los tres triángulos que le permitirán el balance

Para analizar su implementación: a modo de ejemplo observe que si usted enfrenta una corriente de agua, en función de la intensidad de la misma deberá realizar la *apertura y dirección* de los dos triángulos de los pies para obtener mayor estabilidad, mientras que a través de la cintura y la inclinación del torso podrá contrarrestar la fuerza de la corriente, en el sentido de un vector de dirección resultante entre G –gravedad- y F -fuerza del agua-; por lo que alcanzará el equilibrio desplazando el tercer triángulo de su torso, sobre el eje de su cuerpo en un sentido y otro.

III. Situaciones particulares

Reach Cast & Roll Cast

Cuando usted deba realizar un *reach cast* (ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda), regirá el principio de ubicar su cuerpo de modo que el triángulo de su torso se encuentre dirigido hacia el sentido de su cast. El mismo principio regirá para el *roll cast*.

De este modo si su caña se encuentra en la mano derecha, y necesita un *reach cast* hacia la izquierda, la mejor posición será con los triángulos opuestos, es decir con el pie derecho hacia el frente, y el izquierdo detrás. Esta posición le permitirá un desplazamiento del tercer triángulo de su torso con mayor amplitud, por lo que su *reach cast* izquierdo, al igual que su *roll cast* izquierdo: gozaran de mayor precisión y comodidad de lanzamiento. (Figura 5)

⁴ *Ibidem*



De igual modo si Usted desea realizar un *reach cast* hacia la derecha -o un *roll cast* en igual sentido- el triangulo del torso deberá ir hacia la derecha, por lo tanto su pie derecho deberá ir hacia atrás y su pie izquierdo hacia delante.



Figura 5 – Pie derecho adelantado

Para realizar un reach cast o un roll cast, regirá el principio de ubicar su cuerpo de modo tal que el triangulo de su torso se encuentre dirigido hacia el sentido de su cast.

IV. Precisión y distancia

En la medida que usted necesite impartir mayor energía al arco de lanzamiento, se sentirá más cómodo y firme ampliando los triángulos, en otras palabras: *para casts cortos y precisos las distancias entre los pies serán pequeñas, mientras que para casts largos el arco de los pies deberá ser mayor.*



Figura 6- Tim Rajeff.
Boletín Mosquero Nro. 65

Recuerde que para grandes distancias la caña debe y/o realizar un arco de recorrido con mayor amplitud y/o deberá imprimirle mayor velocidad al recorrido. En la medida que los triángulos de los pies estén más abiertos, usted logrará una posición más firme, lo cual le permitirá mayor amplitud para un recorrido en un plano recto de la caña.

Recuerde que los principios expuestos en el artículo son generales, y cada pescador debe buscar su óptimo, sin embargo respetarlos podrá ayudarlo a evolucionar en su técnica. Si usted observa tres eximios lanzadores, como Steve & Tim Rajeff, y Joan Wulff, apreciará que logran lanzamientos increíbles con posiciones relativamente cerradas de sus pies, pero realizando un balance armónico, natural y preciso de todo su cuerpo.



En el video de Mel Krieger (la esencia del Fly Casting II) usted podrá observar un análisis científico pormenorizado de los movimientos del cuerpo de Rajeff y su comparación con el movimiento de un arco de flecha para alcanzar largas distancias. Paralelamente, en el video *Dynamics of Fly Casting*, de Joan Wulff, usted podrá apreciar la mecánica del lanzamiento y el equilibrio deseado para el cuerpo.

V. Sincronización

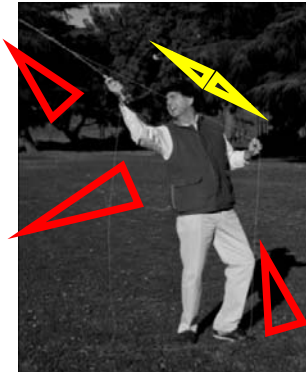


Figura 7- Error habitual en el double haul

En el *double haul* es habitual perder el ritmo a medida que se imprime mayor velocidad al arco, y/o se comienza a balancear el cuerpo para maximizar el impulso de lanzamiento. Uno de los principales errores (Figura 7) es llevar hacia atrás el brazo de la caña más rápido que el brazo de acompañamiento para el doble tirón. Recuerde que para que la línea maximice su desplazamiento: debe evolucionar desde *un comienzo lento, desplazamiento fuerte y rápido frenado de la caña*. La mano derecha que realiza el doble tirón debe acompañar esta evolución de manera sincronizada.

VI. Recomendaciones de Mel Krieger



Figura 8- Mel Krieger

“El *stance* dependerá de la situación de la pesca, pero para la práctica recomiendo una postura abierta, lo cual significa pie izquierdo hacia adelante para el lanzador de la derecha o el pie derecho delante para el lanzador izquierdo. Esta versátil postura permite el movimiento libre del cuerpo y una coordinación armoniosa, también permite un arco de lanzamiento más amplio en

caso de ser necesario. Como recomendación: concéntrese en mantener los hombros en escuadra con el blanco”.

VII. Las recomendaciones de la FFF (*Federation of Fly Fishers*).

V.1. Estilo

La Junta de Gobernadores de la FFF no aboga por ningún estilo como superior al resto, cada estilo será válido siempre y cuando permitan que la caña realice un buen desplazamiento para que el lanzamiento culmine en un buen cast. Por lo tanto cada estilo será personal, y la clave estará en la comodidad. Mas adelante la Junta agrega: “será un error forzar a los estudiantes a asumir un estilo específico de postura (*stance*), agarre (*grip*) o movimiento del cuerpo (*body*)



movement). Lo que resulte conveniente para un instructor no necesariamente será cómodo para un estudiante”⁵.

V.2. Posiciones de los pies

Las posiciones de los pies como medio de sujeción poseen muchas variantes. Las mayormente empleadas son dos:

V.2.a. La postura abierta

Retrasar el pie del lado de la mano que sostiene la caña, otorgando como resultado una posición abierta de los pies. Esta posición de los pies es muy útil porque permite un largo recorrido de hombros y torso, lo cual facilita impartir mayor fuerza al arco de lanzamiento. No obstante, la postura abierta no es particularmente útil para tiros cortos y precisos.



Figura 7 – Joan Wulff. Fly Fisherman, “Going the distance casting”

V.2.b. La posición de escuadra al objetivo:

Los pies estarán cómodamente separados y de manera perpendicular al objetivo. Esta postura es recomendable para distancias cercanas y medias, asociadas a mayor precisión. La postura puede emplearse para distancias mayores en caso de lograrse sincronización, control, y fuerza.



Figura 8 – Posición de escuadra al objetivo

Para el instructor de SAGE *Joe Mahler*, el mejor cast de precisión es el de la posición de escuadra al objetivo (Figura 8). Para ello el instructor recomienda apuntar los ojos, los hombros, los pies y hasta la hebilla del cinturón hacia el objetivo; esto ayuda a mantener la trayectoria recta de la punta de la caña”⁶. Finalmente, Mahler recomienda deslizar el cuerpo suavemente hacia adelante y hacia atrás, pero sin mecerse, para mantener la caña en una línea recta.

⁵ Federation of Fly Fishers. Certified Casting Instructor Study Guide. Dusty Sprague, Master Certified Casting Instructor, Member, Casting Board of Governors, February 11, 2007.

⁶ Fly Fishing Magazine, Casting Accuracy Tips, May 7, 2013.



VIII. La posición ortodoxa Escocesa:



Existen controvertidos registros sobre el comienzo de la pesca con mosca en Escocia, ya que no es hasta 1810 en que pueden encontrarse las primeras publicaciones sobre la importación a la Gran Bretaña de los hermosos patrones de moscas Escocesas, *Jock Scott* y *Silver & Black Doctor*. Sin embargo la mayoría de los historiadores coinciden en que el deporte se remonta al siglo XII, en consonancia con los registros Germanos de *Wolfram von Eschenbach* (1210), al aludir a la pesca de truchas en los poemas de *Percival*⁷.

La postura ortodoxa escocesa implica poner *el pie derecho adelante para lanzamiento con la mano derecha*; y cuando el lanzamiento se realiza por detrás (*backhanded*), por ejemplo utilizando la mano derecha y lanzando por sobre el hombro izquierdo, entonces *el pie y el hombro izquierdo deberán estar al frente*⁸.

La sugerencia es mantener el pie apenas separado del cuerpo para ofrecer una posición cómoda, balanceada, relajada y estable, lo cual permitiría al pescador transferir el peso del cuerpo entre los pies durante el lanzamiento.

A modo de referencia actual, Gordon Armstrong es un escocés que posee la habilidad para lanzar 153 pies empleando la técnica de

Spey; mientras que la mayoría de los lanzadores de los Estados Unidos ubican su pie izquierdo adelante para lanzar con la derecha, Armstrong afianza su posición de salida con su pie derecho al frente, cuando castea con la mano derecha⁹. La ventaja de esta posición es que las caderas no pueden torcerse demasiado, pero los hombros si pueden hacerlo, lo cual permite formar un mejor D-Loop; esta posición de caderas limitadas hacia atrás, y desplazamiento de hombros con mayor recorrido brinda una potencia extra al lanzar hacia adelante, empleando el estilo ortodoxo escocés que permite desenrollar el torso sin esfuerzos adicionales.



Figura 9 – Posición ortodoxa escocesa. Pie derecho al frente para lanzamiento con mano derecha.

IX. Conclusiones:

Podemos inferir que no existe una posición ideal, sino que el pescador debe buscar su propia identidad, en función de su complexión física, situación de pesca y perfil del equipo que posee; sin embargo cuanto más cercano este se encuentre a las recomendaciones técnicas del presente artículo: lograra mayor eficiencia en el *cast* y se acercara a lo que damos a conocer como *state of the art*.

⁷Cfr. *Percival*. Enciclopedia Britannica. Acceso Julio 2013, Disponible en: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/445353/Parzival>

⁸ Cfr. *Fly Fishing Scotland*. Acceso Junio 2013, Disponible en <http://www.flyfish-scotland.com/>

⁹ Cfr. *Armstrong Spey Casting*. Acceso Junio 2013, Disponible en: <http://flyfishingresearch.net/>



Las posiciones sugeridas pueden agruparse en tres grandes clasificaciones: las dos primeras con mayor popularidad en los Estados Unidos y la tercera con mayor aceptación en Europa, particularmente en Escocia de donde es oriunda.

La primera de las tres es la *postura abierta*, la cual implica retrasar el pie del lado de la mano que sostiene la caña. En segundo lugar se encuentra la *postura cerrada o de escuadra hacia el objetivo*, empleada para lanzamientos de precisión, la cual involucra apuntar la vista, los hombros y los pies hacia el objetivo. Finalmente la *postura ortodoxa escocesa*, la cual implica desplazar el *pie derecho al frente* para lanzamientos con *mano derecha*, y *pie izquierdo al frente* para casteo por *sobre el hombro izquierdo*.

En paralelo podemos recoger de las *artes marciales* la posición *Sanchin Dachi*, la cual propone que para *maximizar la posición de equilibrio* se deben variar *tres triángulos formados entre los pies y el torso*.

Para *Mel Krieger*, la sugerencia es que si bien el *stance* dependerá de la situación de la pesca, para la *práctica* recomienda la *postura abierta*, es decir mantener el pie izquierdo hacia adelante para el lanzador de la derecha, y viceversa para el lanzador izquierdo.

Para los *casos particulares* como el *reach cast y roll cast*, regirá el principio de *ubicar su cuerpo de modo tal que el triangulo de su torso se encuentre dirigido hacia el sentido de su lance*.

Con respecto a la correlación entre distancia de pies e intensidad del cast regirá mismo principio que para el lanzamiento: **para casts cortos** -y precisos- las distancias entre los pies deberán ser pequeñas, mientras que **para casts largos** el arco de los pies es conveniente que sea mayor.

En conclusión: en función de la situación de pesca, equipos y compleción física, cada pescador deberá buscar su propia identidad para el stance, la cual será finalmente aquella que le permita lanzar con comodidad, distancia y mayor precisión, en cada situación particular.



Manuel Pereyra Terra. AAPM
Buenos Aires, Junio 2013