

ESTILO OTG BÁSICO. (DESDE-EL-SUELO)

EMPEZAREMOS DESDE EL SUELO.

*¿Quiere aprender a lanzar o mejorar sus distancias?
Entonces permita que el campeón del mundo de casting
Neil Mackellow le diga cómo...*

Para empezar esta serie, echamos una mirada al estilo de lanzar OTG básico (desde-el-suelo). Este es el siguiente paso hacia adelante del clásico pero ineficaz tiro por encima de la cabeza (overhead).

Para lanzar OTG el plomo se coloca en el suelo y así la caña describe un arco mucho más abierto, esto aumenta así la potencia del lanzamiento.

Me gustaría de una vez y para siempre establecer “una máxima” directamente sobre los estilos de lanzar. Usted no necesita lanzar con el estilo de péndulo para conseguir más distancia. Los estilos de OTG (desde-el-suelo) son capaces de producir buenas distancias, y ciertamente lo suficiente lejos para cubrir la mayoría de las situaciones de pesca.



La similitud entre la posición de lanzar (casting) y la técnica de un lanzador de jabalina puede verse claramente en estos dos dibujos

Aparte del hecho de que no se puede lanzar OTG con el agua hasta las rodillas, el principal problema es que tiene que arrastrar el plomo por el suelo. Tampoco se puede lanzar bien con un plomo de grapas.

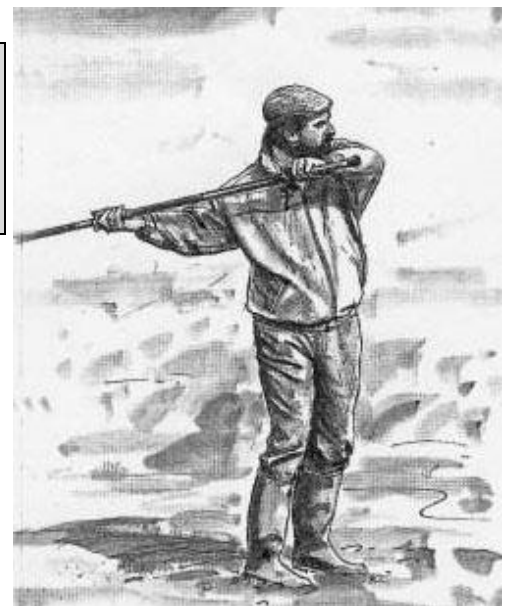
Acerca de esto hay varias maneras, una es el uso de un tobogán al lanzar. Todo lo que se necesita es una canal de plástico de 70 cm. a 1 metro de largo. Poner un tope al inicio para evitar que caiga el plomo y un calzo en el otro extremo a fin de levantarlo un poco y mantenerlo en posición (bastante engorroso).

El trabajo artístico se ha dibujado de fotografías tomadas con una cámara con motor de alta velocidad. Tenemos las ilustraciones de las etapas cruciales del lanzador en dos ángulos diferentes para hacerlo lo más didáctico posible.

POSICIÓN DE JABALINA

Las palabras “posición de jabalina” surgen repetidas veces siempre que hablo a los pescadores del tema de lanzar.

Nuestro dibujo del atleta expone claramente que la posición inicial de lanzar es muy semejante a la postura de la jabalina, de ahí el término “posición de jabalina”. Los lanzadores de jabalina tienden a correr antes del tiro verdadero, mientras que el lanzador de caña está estacionario, lo que explica las diferentes posiciones de los pies.



La única verdadera diferencia entre las dos maneras de posicionarse es que el lanzador (de casting) está inmóvil y sus pies están firmes en el suelo

APUNTES EN GENERAL

Idealmente, su caña debe tener entre 3,6 y 4 metros de largo, así que debe comenzar con un “drop” de entre 1,50 a 1,80 metros. Para cañas más cortas o más largas, ajuste el “drop” en consecuencia.

La mayoría de los artículos de lanzamientos dan un detalle gráfico de donde poner los pies. La pura verdad es que gastamos tanto tiempo en tratar de controlar la posición de los pies que la verdadera técnica de lanzar queda relegada a un segundo lugar.

Dos pescadores no lanzan exactamente igual, así que lógicamente ellos no empezarán con los pies en la misma posición. El secreto es el estar próximo a la posición correcta, pero por encima de todo sentirse cómodo.

La regla general para la posición de los pies es que deben tener una separación de un poco más que el ancho de los hombros e inclinados cerca de 45 grados de la dirección que usted piensa lanzar.

Piense en una esfera de reloj para obtener la correcta posición de inicio. Si la dirección que usted quiere lanzar es a las doce, entonces mueva la caña hacia atrás entre las seis y las siete. El plomo debe ir cerca de una hora más atrás (entre las siete y las ocho).



PASO 1 POSICIÓN INICIAL

Visto desde el lado, la posición de los brazos queda clara en el dibujo del recuadro. Usted puede ver la posición de la caña y de los brazos con relación al cuerpo. El brazo izquierdo está con el codo doblado y el antebrazo está en prolongación con la caña. Note también, que la caña está bien separada del cuerpo.

El otro aspecto importante de la postura es la distribución del peso. De la vista desde la parte posterior puede verse que está apartándose de la dirección del lance y con la mayor parte del peso en la pierna derecha, flexionada por la rodilla. Al igual que el lanzador de jabalina, el cuerpo entero es utilizado para poner el ímpetu en el lance, no sólo los brazos.

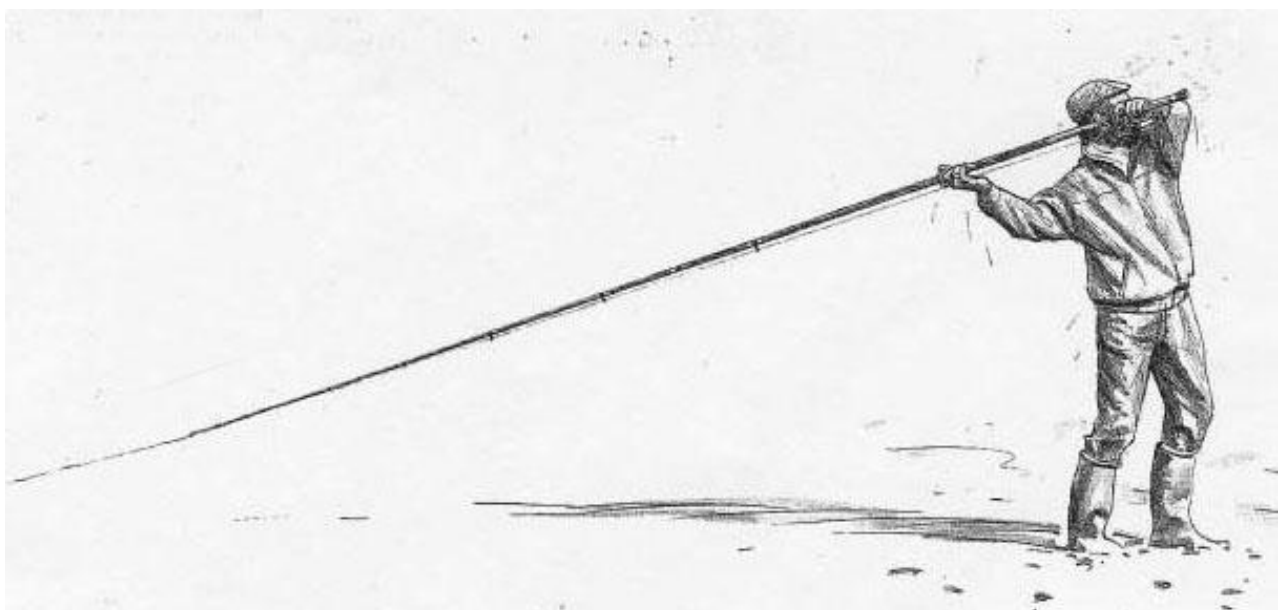
Apartándose de la dirección de lanzamiento y con la caña separada del cuerpo, puede generarse más potencia que si usted tiene los pies paralelos y con el extremo de la caña cerca del pecho. Al igual que con la mayoría de los estilos de lanzar, la idea es la de comprimir la caña antes del potente golpe final. La caña debe describir el arco más abierto, y generar la máxima compresión antes del punch-and-pull final.



La vista desde atrás (izquierda) muestra la posición de la caña y los brazos con relación al cuerpo.

DATOS DE INTERÉS

Una caña con una puntera dura y con un butt no demasiado rígido es la buena elección. Las cañas diseñadas para trabajar con carrete de bobina fija a menudo tienen una acción adecuada. Una puntera suave hace que el plomo la haga doblar antes de tiempo y pierda potencia.



La acción del cuerpo girando tira del plomo y la cabeza se encara hacia la dirección del lance.

Los brazos evidentemente han quedado atrás por la rotación de cuerpo y esto ha creado compresión en la caña. El peso del lanzador es transferido a ambas piernas.



PASO 2 TIRANDO DEL PLOMO

En el comienzo del lance, el plomo es arrastrado por la acción del giro del cuerpo al inicio del lance. La aceleración debe ser suave y progresiva.

Cuando el cuerpo se desenrolla (giro de cintura) para empezar a curvar la caña, transfiera su peso a ambas piernas para mantener esta acción. La cabeza empieza a girar mirando hacia la dirección que el plomo debe seguir.

En este punto la mayor parte de la compresión generada en la caña lo ha sido por la rotación del cuerpo, los brazos efectivamente "se han dejado atrás". Este punto es crítico; usted no puede hacer el punch-and-pull con sus brazos al final del lance si usted ya lo ha hecho a la mitad.

PASO 3 ACABAR ARRIBA

La caña está ahora a punto de estar completamente comprimida con la rotación del cuerpo habiendo hecho la mayor parte del trabajo. Los brazos han entrado en juego también. El brazo izquierdo casi ha alcanzado el límite de su viaje hacia adelante. Note la altura del brazo izquierdo.

Los pies están firmemente plantados en el suelo y el cuerpo está todavía moviéndose hacia delante en la dirección del lance. La caña se sostiene alta, por encima de la altura del hombro, y los hombros están sobre los pies correspondientes, preparados para el tirón grande.

Note por último como estamos en la posición del lanzador de jabalina en esta etapa del lance.



Los pies están firmemente plantados y el cuerpo está avanzando hacia el lance. Note cómo esta posición es casi idéntica a la del lanzador de jabalina.

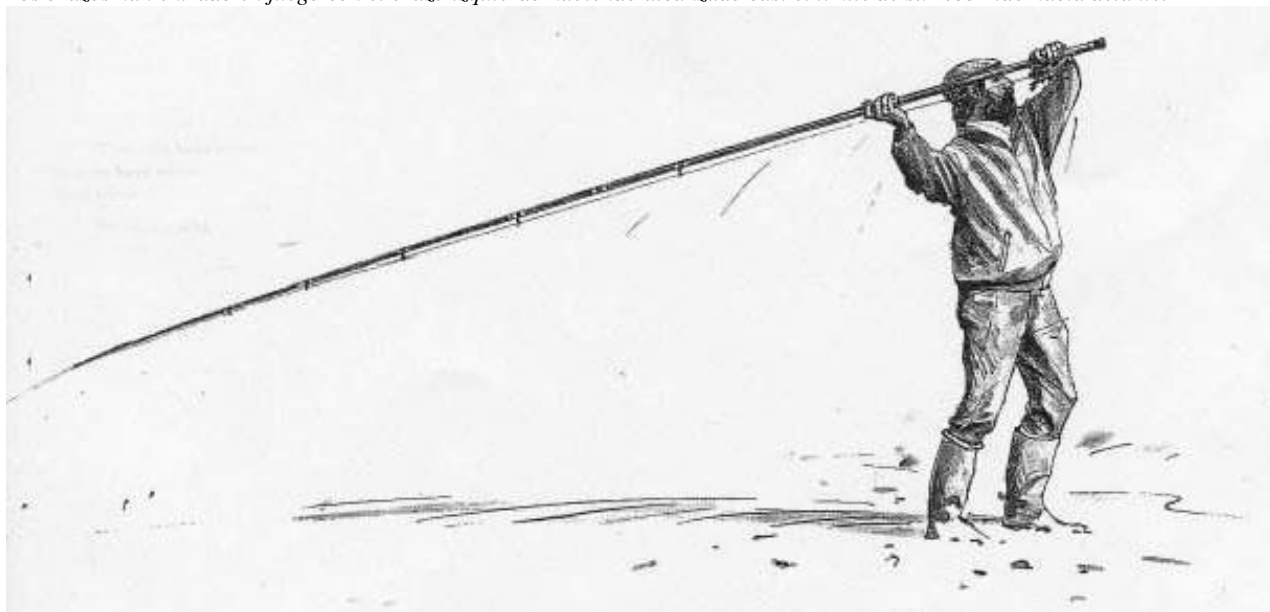
DATOS DE INTERÉS

La habilidad para lanzar de un pescador crea efectivamente la distancia. Si partimos de la base de que la distancia del péndulo de pescador es igual al 100 por ciento, entonces un lance de OTG, se dice que puede alcanzar el 80 por ciento de esta distancia.

El lanzador medio debe esperar poder lograr alcanzar desde 90 metros hasta 150 metros sobre césped con este estilo.

Hay pescadores que pueden muy bien superar más de 180 metros con OTG.

Los brazos han entrado en juego con el brazo izquierdo habiendo alcanzado casi el límite de su recorrido hacia delante.



La secuencia del punch-and-pull crea la potencia. El brazo izquierdo tira hacia el pecho mientras el derecho da un puñetazo hacia la dirección del lanzamiento.



PASO 4 EL VERDADERO LANCE

Con todo el trabajo preparatorio hecho -la caña bien comprimida, los pies firmemente plantados y mirando hacia donde queremos que vaya el plomo- es tiempo de aplicar la verdadera potencia.

El punto principal a acentuar aquí está en la posición de los brazos. El brazo izquierdo ha alcanzado su límite máximo hacia adelante y tira hacia el pecho, mientras el derecho da un puñetazo en dirección hacia el objetivo.

Una vez más, mire donde los brazos están con relación al cuerpo. Este posicionamiento permite aplicar la máxima potencia, debido a una base segura.

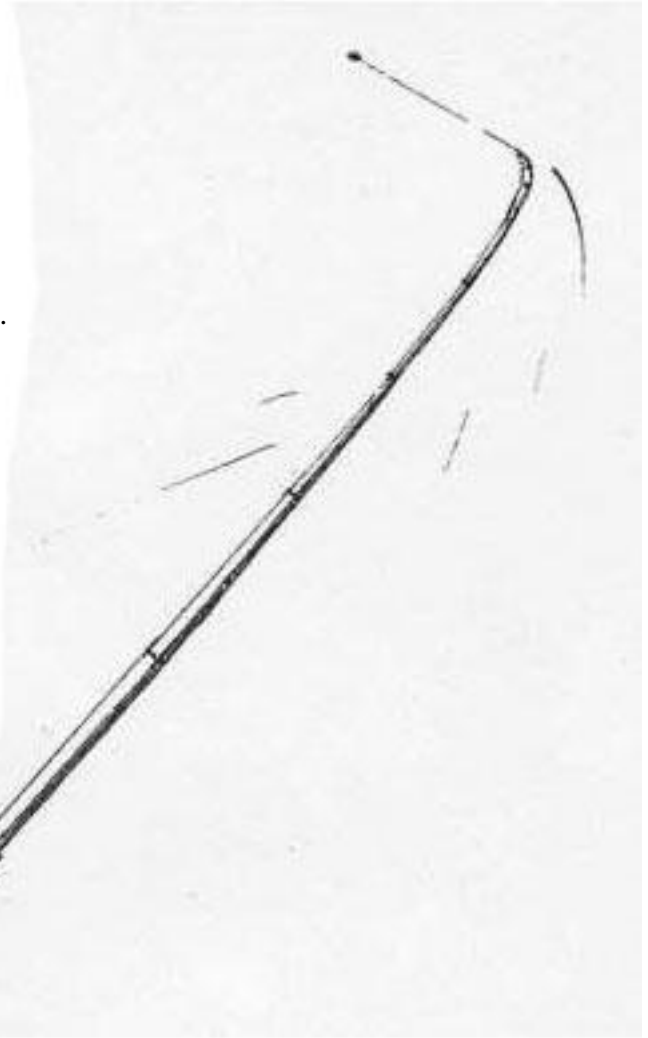
Cuando el brazo derecho se extiende hacia el lance y el izquierdo tira hacia el pecho, es tiempo de liberar la línea. Mantenga la mirada en la dirección del lanzamiento.

PASO 5 APUNTAR ALTO

Aquí el brazo derecho está extendido y señalando hacia donde quiere enviar el plomo, mientras la mano izquierda está cerca del pecho. Ahora es tiempo de liberar el plomo.

Si usted mira hacia abajo, observará que el plomo vuela bajo, comúnmente llamado un golpetazo del lado. Cargar la caña demasiado temprano llevará la caña a su posición final descomprimida.

La rotación del cuerpo ha concluido, habiendo añadido compresión extra a la caña.



DATOS DE INTERÉS

La mayoría de las líneas son adecuadas para lanzar a OTG. Un puente es esencial para todos los lanzamientos. La fórmula del puente es 10 lb de esfuerzo de rotura para cada onza de plomo. Para un plomo de 5 oz use un puente de 50 lb.

Una línea de 0,25 ó 0,28 es fina, dependiendo del tipo de suelo en que se pesque. Si el suelo del pesquero es un pedregal, requiere de una línea más gruesa. Recuerde que el grosor reduce la distancia

*Para plomo de 100gr. línea de diámetro de 0,25 se recomienda puente de 0,65.

*	“	“	125	“	“	0,28	“	“	0,65
*	“	“	150	“	“	0,31	“	“	0,75
*	“	“	175	“	“	0,35	“	“	0,75

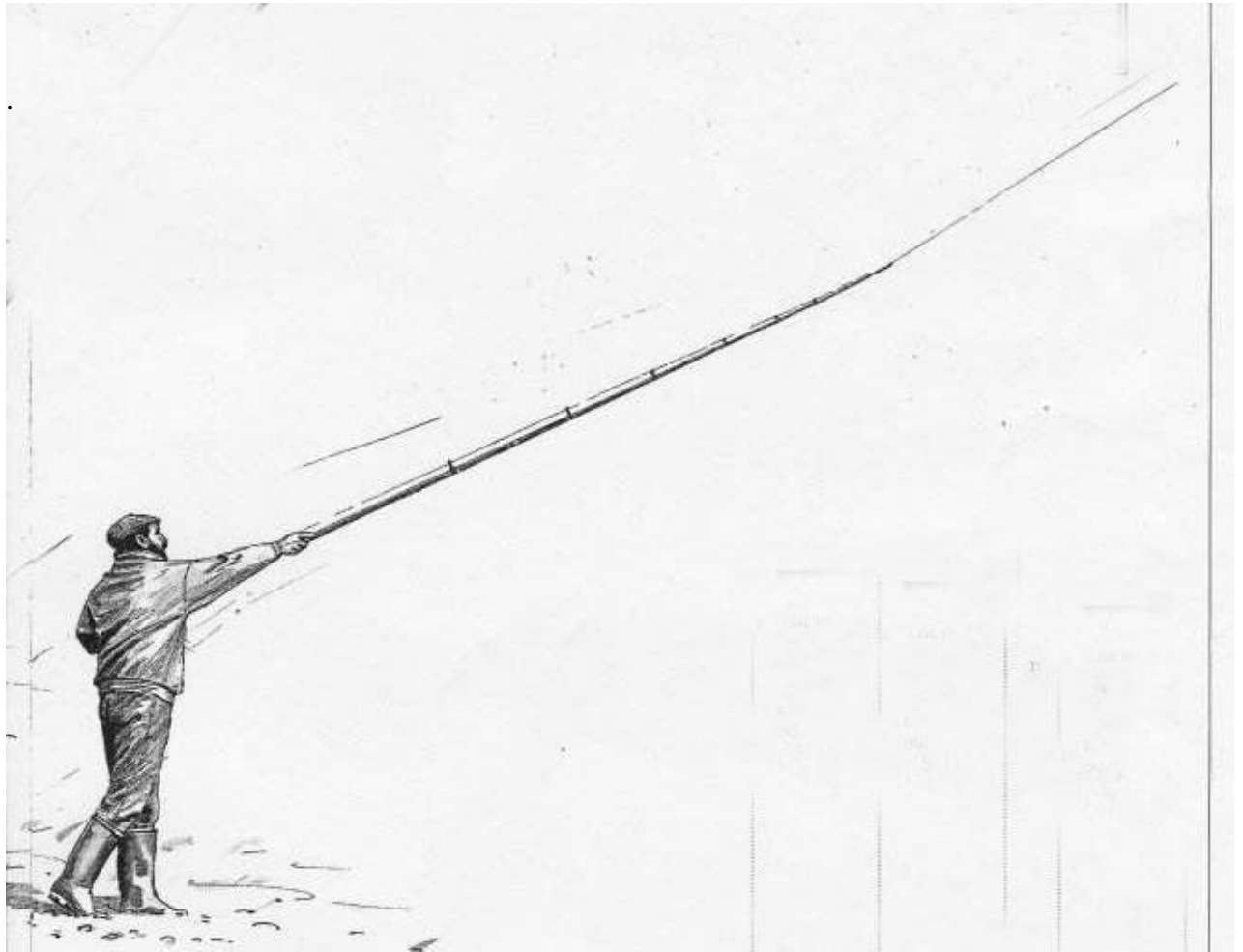
(*Normas de casting de UKSF. 2007)

PASO 6 DAR EL REMATE

El plomo ha sido liberado y la caña se ha enderezado mientras señala con el brazo derecho el vuelo del plomo. Si usted tiene un viento fuerte del lado, es aconsejable seguir la línea con la caña a medida que sale hilo de la puntera.

Pare el carrete una vez el plomo golpee en el agua y sienta como se hunde la línea. Usted puede necesitar dejar salir más línea para ayudar a un plomo con alambres a que se agarre al fondo cuando haya corriente.

*El seguimiento.- La caña debe terminar en una posición a lo largo del brazo derecho señalando hacia donde el plomo se dirija.
Mire hacia donde el plomo impacta en el agua.*



SECUENCIAS DEL LANZAMIENTO.



OTG AVANZADO (por Gary Setchell)

El gran lanzador Gary Setchell explica con todo detalle cómo crear más potencia con un lanzamiento OTG para ayudarle a conseguir lanzar a más distancia.

En este artículo le muestro un estilo de lanzar desde el suelo más avanzado que podría ser descrito libremente como el lanzamiento Sur Africano. Esto le dará aún más potencia y distancia que el lanzamiento OTG básico.

Básicamente es una ampliación del OTG básico, con más énfasis en la rotación del cuerpo y con una disposición de más amplitud de la caña, del drop y del plomo.

Por favor tenga presente que todos los movimientos básicos del cuerpo y posiciones de la caña etc. son exactamente los mismos descritos en el OTG básico.

ESCOGER LA CAÑA MAS APROPIADA

Algunos pensarán que para conseguir lo mejor en estos estilos OTG, se necesitan los mejores equipos. Cualquier carrete de calidad valdrá, sea multiplicador o de bobina fija.

Son las cañas las que se han de escoger con cuidado para conseguir los mejores resultados. Advierta que la caña que he estado utilizando en ambos temas en el mes pasado y en éste, es una caña de 3,90 metros con el carrete montado abajo.

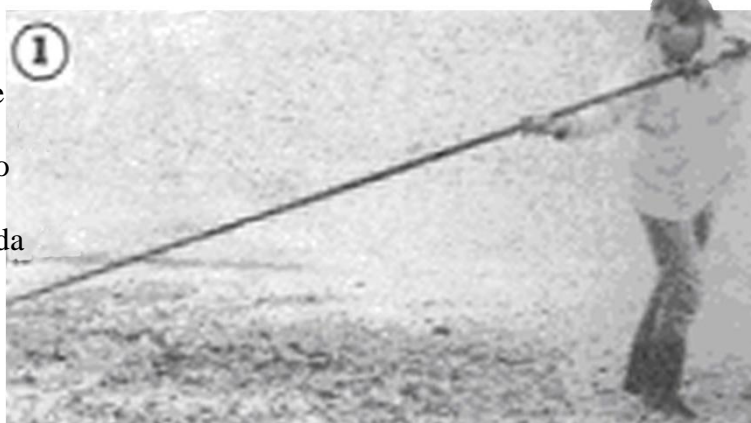
Es realmente válido el considerar (de 3,70 metros a 4,10 metros) una longitud normal de caña. Las cañas modernas de estas longitudes son ahora tan delgadas y ligeras que es una verdadera gozada el utilizarlas, y se lanza aún mucho más lejos que con los modelos de longitud más tradicional.

La acción de la caña necesita ser más "progresiva" que "flexible de puntera" (caña para lanzar a estilo péndulo). Tendrá que ser más reforzada en la punta y será ligeramente más suave en las secciones más bajas. Esto permite que la puntera recoja la plomada instantáneamente, y tenga más "mordiente" y se sienta el lance, en vez de tener que cargar de antemano la puntera antes de que la sección muy rígida del butt entre en juego, como sucede con una vigorosa caña para el péndulo.

PASO 1.

La posición de inicio es básicamente la misma que la del lance del OTG básico. Pero usted advertirá que, personalmente prefiero escalonar la posición de mis pies. Es decir que el tacón de mi pie derecho, y los dedos del pie izquierdo estén en mi línea de lanzamiento.

Esta posición me da mejor equilibrio cuando me desenrosco del efecto del "muelle de espiral" que permite la rotación extra del cuerpo, y me permite estar debajo de la caña cuando voy a pegar con potencia. Empiece colocando la caña en la misma posición, alejada de usted, con su mano derecha extendida confortablemente hacia delante, y con el codo de la izquierda alto. Entonces inclínese bastante hacia adelante, colocando todo el peso del cuerpo en la pierna derecha.



Una vez lo haya practicado y cuando lo haga correctamente debe apoyarse solo en la pierna derecha, dejando el pie izquierdo justo para equilibrarse. Mientras coloca la caña en la posición correcta, gire con la cintura enrollándose, yendo hacia una posición en la que se sienta cómodo y no forzado.

Obviamente algunos lanzadores se podrán enrollar más que otros, yo creo que cerca de 45 grados desde la línea de lanzamiento es más que adecuado para pescar.

El drop necesita prolongarse hasta entre 1,80 metros y 2,40 metros. Otra vez, experimente con varias longitudes de drop, arcos de la caña, y posición de inicio del puente y plomo. Como en todas las cosas, en lanzar no hay reglas inalterables – pruébelas todas y vea lo que le conviene.

PASO 2.

Esta es la posición de inicio del lanzamiento de lo que puede ser descrito como el Gran Sur Africano. Es puramente una ampliación del mismo estilo, con más rotación del cuerpo que en el paso primero.

Solamente utilizaré esta posición de la caña para competición en la pista o para ganar la máxima distancia en una playa plana.

De nuevo, si usted ha dominado los principios del lanzamiento pruébelo y vea! Un problema que puede tener al encarar con cualquier lance OTG de arco grande, es que a menos que la playa sea muy lisa, puede tener problemas con la maleza o la porquería del suelo si escoge un plomo de tipo

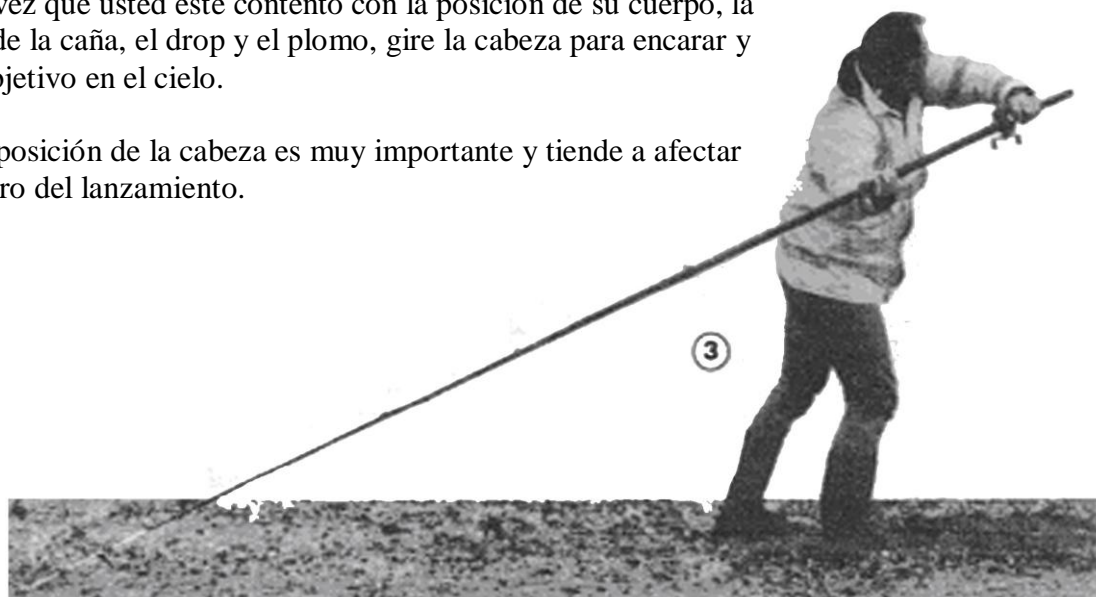
“con grapas” si no limpia la playa. Esto puede vencerse fácilmente utilizando algún tipo de plataforma o plano liso inclinado para hacer deslizar en ella el plomo y el equipo.



PASO 3.

Una vez que usted esté contento con la posición de su cuerpo, la disposición de la caña, el drop y el plomo, gire la cabeza para encarar y apuntar al objetivo en el cielo.

Esta posición de la cabeza es muy importante y tiende a afectar al curso entero del lanzamiento.



PASO 4.

El comienzo del lanzamiento es regular, suave, acelerando progresivamente el flujo de potencia. El efecto del muelle comprimido de la rotación extra del cuerpo desenrollándose con la caña en la posición correcta hace que se genere la mayor parte de la potencia con las piernas, la cintura, y la rotación del cuerpo y se canalice a través del pecho, los hombros y finalmente la acción de los brazos.

Note que los ojos miran todavía ese lugar en el cielo, cerca de 40 grados desde suelo, al cual usted debe estar apuntando.

La caña está en cerca de 45 grados al lanzador ni plano ni directamente desde arriba. Apunte para terminar como en el paso 6 y usted estará aproximadamente en lo correcto.



PASO 5.

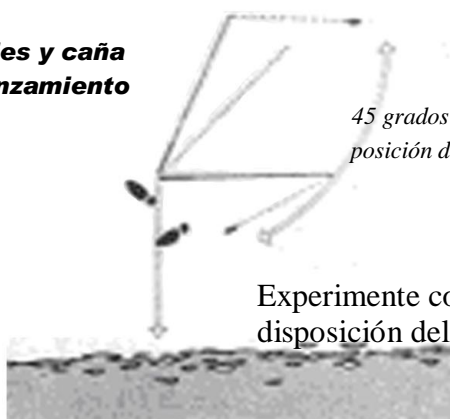
Esta foto muestra perfectamente el ángulo en que la caña se desplaza a través de los hombros. Interesante, si el flujo de potencia del lanzamiento del OTG básico se hubiera fotografiado con mismo ángulo, la foto virtualmente sería la misma. ¡Y, de hecho, utilicé esta foto para ilustrar el ángulo que usted debía tener como objetivo.

En este punto la caña está completamente arqueada y tengo una buena posición para aplicar toda la potencia y realmente golpear la caña.



Sigo mirando todavía hacia el objetivo – esto es muy importante. Si mantiene sus ojos fijos en este lugar, el resto del lanzamiento es más probable que funcione.

Posiciones de pies y caña al empezar el lanzamiento



45 grados la mejor posición de la caña.

Experimente con la posición de la caña y la disposición del plomo.

PASO 6.

Dar el remate es una relajada y bien equilibrada posición, para dar el perfecto final al lanzamiento, y no impedir- el flujo de la línea del carrete a lo largo de la caña- la trayectoria de vuelo del plomo.

Note que la mano izquierda está en mi pecho, y no debajo en mi cintura – esta es la posición que debe ser capaz de conseguir si remata el lance.

Los principios del lanzamiento del mes pasado son parejos a los de este mes, y si domina el estilo, realmente puede conseguir excelentes distancias sobre el césped y en la playa. Es posible conseguir 180 metros sobre césped en manos diestras, así como 140 metros con cebo en buenas condiciones.

Interesante, el campeón inglés Neil Mackellow, en un torneo reciente, alcanzó una distancia de 232 metros utilizando el mismo, básico, estilo OTG, mientras que Terry Carroll, el jefe de Zziplex conseguía 231 metros utilizando el mismo modelo de caña.



OTG AVANZADO. (RESUMEN)

1.- Empiece encarándose hacia donde pretenda lanzar, retroceda 180 grados y entonces otros 60 grados aproximadamente. Inclínese hacia atrás apartándose del lanzamiento cargando su peso en el pié derecho. Eche el plomo hacia atrás hasta que el ángulo entre la caña y el puente sea alrededor de 90 grados.



2.- Empiece a girar para hacer el lance pero deje sus brazos atrás y empiece a girar la cabeza en dirección hacia donde pretenda lanzar.



3.- Adentrándonos un poco más en el lanzamiento, la compresión de la caña en este punto se consigue principalmente por el giro del cuerpo (de la cintura). Vea que la mano izquierda está tirando hacia arriba y el brazo derecho se coloca en posición de “lanzamiento de jabalina”.



4.- El peso se ha trasladado hacia ambos pies y el brazo izquierdo está lo más alejado que se puede.



5.- El brazo derecho empieza a empujar hacia delante y el izquierdo empieza a tirar hacia atrás. El principal “empuja-tira” se deja hasta que esté encarado hacia donde quiera lanzar.



6.- La caña se pasa por delante del pecho. El peso del cuerpo se carga hacia delante, hacia el pié izquierdo.



7.- La mano derecha está tirando hacia arriba, y la izquierda hacia el pecho con rapidez.



8.- El lanzamiento se ha efectuado, y el peso del lanzador se ha añadido al lanzamiento, la caña se mantiene apuntando hacia donde va el plomo. Idealmente entre 40° 50 grados.

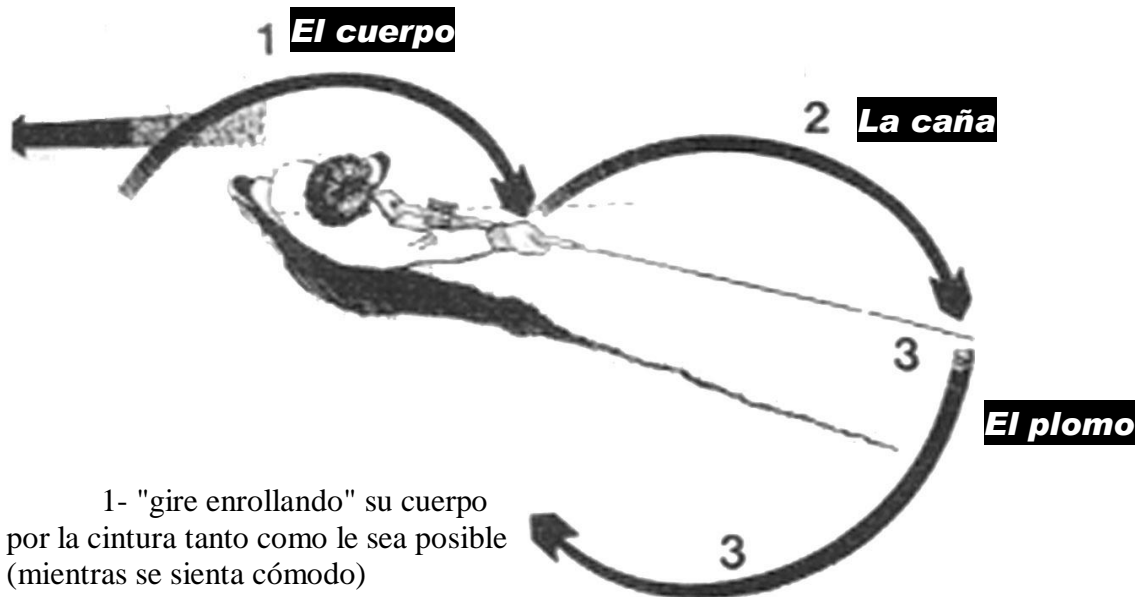


9.- El seguimiento.- Siga la línea con la caña de forma que se produzca la mínima fricción con la anilla de la puntera.



MEJOREMOS NUESTROS LANZAMIENTOS.

Los tres arcos óptimos para lances OTG



1- "gire enrollando" su cuerpo por la cintura tanto como le sea posible (mientras se sienta cómodo)

2- Lleve a la caña hasta pasadas las 7, tanto como le sea posible (mientras se sienta cómodo)

3- Experimente con la posición del plomo "fuera de la puntera" (Sur Africano) y "dentro de la puntera" (Uni-Tech).

Pruebe también con diferentes longitudes de drop.

Los ejercicios de lanzamientos y los consejos mostrados en la serie hasta ahora se mantuvieron deliberadamente sencillos y puntuales. Fueron diseñados con dos ideas in mente: conseguir lanzar cebos lo suficientemente lejos para pescar, incluso si nunca hubiera lanzado antes en la playa; y poner los cimientos para estilos más avanzados.

Desde el punto de vista técnico, nos concentramos a mejorar el tradicional lanzar por encima de la cabeza (overhead) agrandando el arco de potencia, de este modo se pone en juego más potencia del cuerpo. Debe haber advertido un inmediato incremento en distancia y control. Dónde tuvo que sudar para lograr 80 metros, por ejemplo, con el nuevo sistema debe lanzar con carnada a la misma distancia con un relajado flick.

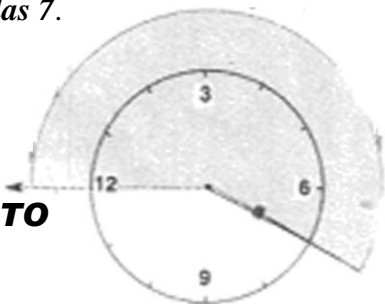
El flick es un factor clave en todo buen lanzamiento, y debe aprender a reconocerlo. Esto sólo sucede siempre y cuando la caña está correctamente cargada y comprimida antes de hacer el punch-and-pull y lanzar al plomo hacia el cielo. Si usted no consigue sentir eso, empiece de nuevo hasta subsanarlo y busque el defecto que bloquea su estilo.

Coja un lance OTG, añada un balanceo al plomo, y usted habrá conseguido el péndulo.... dice John Holden.

Una vez que pueda generar un buen flick en nueve lances de cada diez, la próxima etapa es la de experimentar con "enrollar" su cuerpo antes de lanzar. Con el sencillo ejercicio del OTG nos hemos atascado demasiado lejos, todo esto significa ponerse ambos, usted y su caña más alejados del mar. Idealmente, la caña debe señalar en acerca de 7 o'clock (vea esquema)

Cuando tenga suficiente habilidad con el pull-through y el flick en el "overhead" (por encima de la cabeza ampliado), empiece a girar su cuerpo de forma que el lanzamiento empiece con la caña en la posición de las 7.

**DIRECCIÓN
DE
LANZAMIENTO**



Ahora su "generador de potencia" está en plena forma. *Debe permanecer igual para todos los futuros estilos para pescar, OTG y péndulo.*

"El balanceo del péndulo debe ser considerado como un sencillo componente adicional al básico lanzamiento de OTG"



PASO 1

- 1- Ponga el plomo con un drop de cerca de 2,10 metros.
- 2- Gire enrollando su cuerpo de manera normal, así no está encarado al mar.
- 3- Levante la caña hasta cerca de la vertical



PASO 2

Empuje firmemente con la mano derecha. Deje caer la caña y balancee el plomo hacia fuera. Apúntelo hacia las 7. **NO UTILICE LA MANO IZQUIERDA.**



PASO 3

Mantenga la mano derecha inmóvil y completamente extendida, empuje hacia adelante firmemente con la mano izquierda. La punta de la caña sube y el plomo se balancea hacia dentro, pasando muy cerca de su hombro derecho.

Cuando el plomo esté en la cima del balanceo, gire dejando la caña donde esté, y haga su lanzamiento normal. **NO PIENSE EN ELLO.**

Ahora esto puede parecerle extraño. ¿Seguramente los estilos más avanzados solicitan un enfoque técnico totalmente diferente? ¡No, no, no! Hasta ahora en lo que concierne a todos los estilos para pescar, las disposiciones de péndulo y de OTG deben ser consideradas como sencillos componentes adicionales a este desenrollar final. Para llegar a ser realmente un potente lanzador, usted *siempre* debe ser fiel a lo fundamental. No importa cuan avanzado y potente pueda ser un estilo –y esto incluye también todos los métodos de competición - La rotación/empuje/flick queda virtualmente igual.

Usted añade el péndulo al principio de las acciones básicas aprendidas en las series actuales. O usted utiliza una disposición inicial del equipo para OTG exactamente del mismo modo. Estos super-potente estilos que nos ocupan, son poco más que los mismos viejos ejercicios que les hemos dado la patada por diferentes motivos-sustituyéndolos por balancear el plomo, o modificando la disposición del OTG.

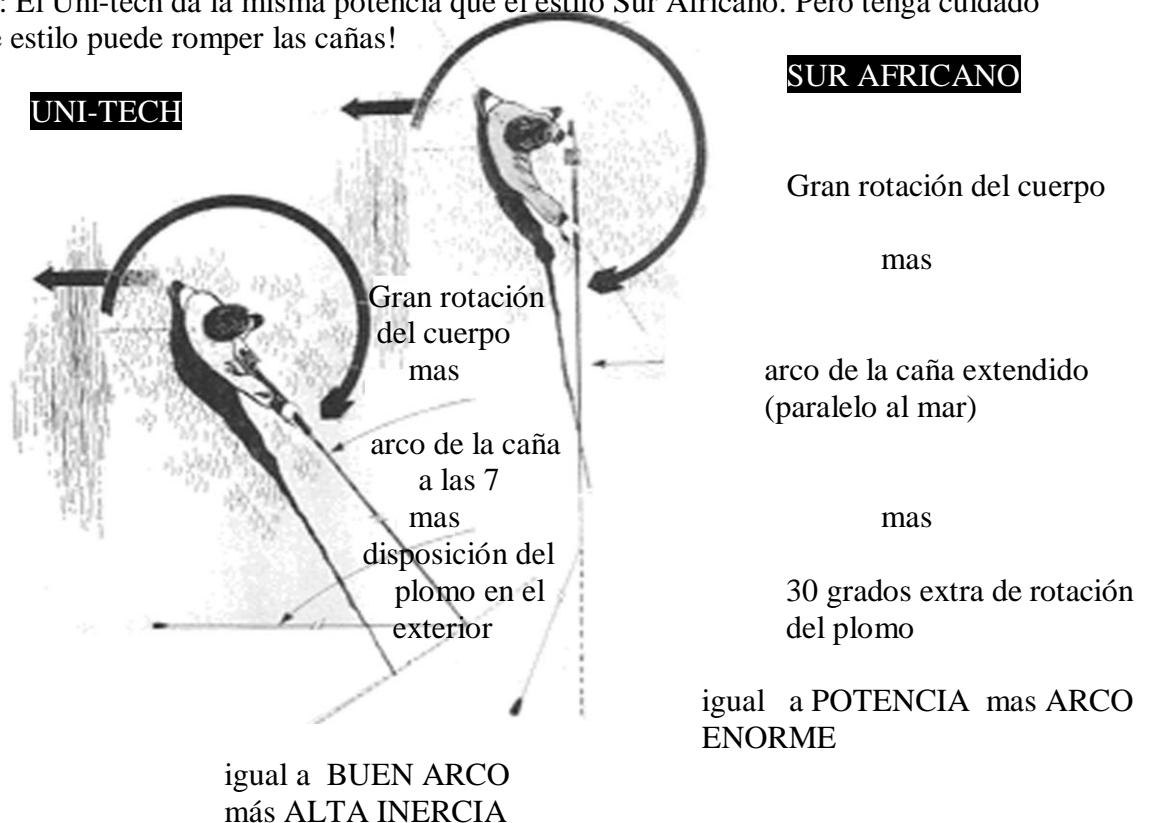
Para pescar en la playa a gran distancia, a diferencia del trabajo de competición, estos componentes adicionales son unos medios de posicionar previamente el plomo para mejorar la eficiencia y el control en la acción básica de lanzar. También añaden un poco más de inercia, para que la caña tenga algo más de compresión al principio.

El balanceo del péndulo pone al plomo en posición y listo para el resto del lanzamiento que sigue, y tensa un poco las cosas. Todas las variaciones de los dos principales estilos de lanzar con el plomo desde el suelo (disposición inicial del plomo en el interior o en el exterior) comparten el mismo propósito, aunque la disposición interior del sistema Uni-Tech genere mucha más inercia que los métodos Sur Africanos tradicionales.

¿Que estilo ha escogido dejar de lado porque no le importa?. ¿Pero por qué se martiriza con ello?. Pruebe los dos. Mejor todavía, aprenda el péndulo y el OTG de larga distancia, para ello necesita practicar en cualquier clase de la playa y con virtualmente cualquier equipo. Lo diré otra vez: ambos lanzamientos de todas maneras son el mismo, menos la parte adicional que precede al golpe común de potencia.

EJEMPLOS DE ESTILOS OTG.

Nota: El Uni-tech da la misma potencia que el estilo Sur Africano. Pero tenga cuidado –este estilo puede romper las cañas!



LA REGLA DE LAS 7.

Demasiado jaleo se ha hecho con el péndulo. Las ilustraciones muestran cómo lograr un adecuado balanceo perfecto para pescar. Todo lo que tiene que hacer es mezclar tres acciones sencillas: levantar la caña, empujar con la mano derecha, y después empujar con la mano izquierda. Tan pronto como el plomo se balancea en su posición, usted gira separando la caña y lleva a cabo el familiar tirón y flick. Evite el querer comprender demasiado el estilo, y no le inquiete lo que esté haciendo la caña. La razón de un experto de pesca a péndulo es si parece fácil es porque es fácil.

El estilo OTG es apenas diferente de los ejercicios que hemos estado haciendo hasta ahora. La secuencia añadida es una mezcla de dar alguna rotación extra del cuerpo, tomando la puntera de la caña el giro un poco más amplio, y probando entonces el sistema con una serie de disposiciones: dentro de la puntera de la caña para el Uni-Tech, o fuera para el Sur Africano.

Dentro de esa estructura usted descubrirá las posiciones de la caña, del cuerpo y del plomo que producen una acción relajada, suave y potente que lleva siempre al flick final. ¿Cómo sabe cuando lo ha logrado? Si se nota a gusto, probablemente será lo adecuado. Las distancias resultantes confirmarán sus impresiones.

"Ignore la distancia –si lo hace correctamente- los resultados vendrán automáticamente"

Controle la rotación del cuerpo. Enrollarlo hasta menos de las 7 robará potencia y uniformidad al lanzamiento. Por otro lado, si el arco es demasiado abierto disminuye la potencia y el control. La regla empírica dice que los lanzamientos OTG se benefician del desenrollar más grande que pueda controlar; lo mismo es verdad en el lanzamiento de un vigoroso péndulo, pero a un grado menor. Enrólese lo más que pueda con naturalidad, pero no tenga una torcedura.

Lanzar con enormes arcos no significa necesariamente que se consigan mayores distancias. Para esto, la cadencia y el control son más críticos cuando de usted y de su equipo se exige el máximo esfuerzo. Añadido esto, hay un límite en el arco que cada persona puede dominar sobre una playa llena de piedras comparado con una pista de competición plana. Si el recomendado “empezar a las 7” es fácilmente capaz de producir un lance a más allá de 180 metros, ¿que más necesita realmente para pescar?

Dos factores claves más para lanzar bien deben ser prioritarios en su lista de cosas a recordar cuando practique. Concéntrese en el estilo y en el control. Ignore la distancia –si lo hace correctamente, los resultados vendrán automáticamente. Eso es una promesa.

Aprenda al inicio del lanzamiento a poner correctamente y al mismo tiempo el cuerpo y el equipo para que fluyan suavemente. El objetivo inmediato es una acción relajada y notar la “sensación” en el lance. El buen estilo + la confianza + el flujo relajado = gran distancia. ***Pocos lanzadores se molestan en desarrollar esa fórmula.***

La mayoría de los lanzadores prefieren darle muy duro a la caña, y al infierno con la técnica. No la hacen trabajar. El problema es el siguiente. ¡puede tener la frustración de gastar 20 años en averiguarlo!.

ESTILO BRIGHTON

LANZAR EN POCO ESPACIO

Explicaremos el porqué llamamos a este método de propulsar un cebo mar adentro el estilo de Brighton.

Fue desarrollado por los pescadores de Brighton para pescar en los cortos y estrechos espigones del paseo marítimo del pueblo.

Los espigones no sólo eran estrechos, tenían una pared en cada lado que era alta. Con todos buscando para conseguir metros extra, los espigones fueron lugares populares para pescar.

Con tantos pescadores apretujados en estas pequeñas zonas, el lanzar podría ser una actividad peligrosa. Por lo tanto, para poner potencia en la caña se desarrolló un estilo corto, menguado, pero sobre todo, potente y seguro.

Todo esto fue hace treinta años, antes de que el complejo del Puerto deportivo de Brighton fuera construido, ocurriendo que al construir quedara cubierta la mayor parte de los espigones.

Pero el estilo pervive, reencarnado algunos años atrás como el lance llamado Uni-tech. El concepto básico del lanzamiento es el de conseguir compresión en la caña al inicio sin el gran arco normalmente asociado con un lanzamiento potente.

La posición de inicio es semejante al básico (OTG), en lo que concierne a la posición de la caña. Es en la posición del plomo en el suelo donde está la principal diferencia.

POSICION DE JABALINA

Si usted ha leído el artículo previo de lanzar en OTG, usted ya estará enterado de la importancia de la posición de jabalina en relación con los lances. Para todos los lanzamientos, aprenda del lanzador de jabalina y utilice también su peso para generar potencia en el lance, no solamente con sus brazos.



Advierta la similitud en las posiciones.

PASO 1 PREPARACIÓN EN EL SUELO

Colóquese como antes para un OTG. Eso significa que usted se inclina alejándose del lance, los brazos separados del cuerpo, el peso cargado en el pie derecho y rodillas flexionadas.

Si decimos que la dirección del lance es a las 12 en punto, mueva la caña hacia atrás recorriendo el arco de lanzamiento hasta cerca de las 7,30. El plomo debe colocarse en dirección contraria a la dirección del lanzamiento (12 en punto).

Una manera fácil de establecer el lance es de balancear el plomo hacia sus pies y dejarlo quieto, entonces de un paso hacia el plomo para tensar el drop. El esquema de la esfera del reloj muestra la posición de inicio.

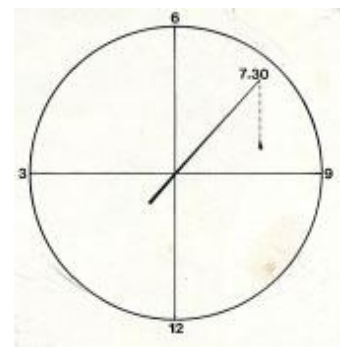
Con el plomo en posición, el peso del cuerpo debe estar en la planta del pie derecho y enrollado en acerca de 90 grados en la dirección que pretendamos lanzar, preparado para girar alrededor de este eje.

Mientras la regla de oro de lanzar —es decir que la caña necesita describir un arco tan grande como sea posible aplicar—, este estilo fue desarrollado por necesidad en un espacio limitado.

Esto significa que la compresión es instantánea, se inicia tan pronto como usted empieza a moverse en el lance, todo sucede muy rápidamente.



Posición inicial



DATOS DE INTERÉS

El aspecto de la seguridad no debe nunca ser menospreciado. Lanzar NUNCA debe ser llevado a cabo sin utilizar un “puente”. Recuerde que la fórmula del puente es 10 lb de esfuerzo de rotura para cada onza de plomo. Para un plomo de 5 oz use un puente de 50 lb.

*Para plomo de 100gr. línea de diámetro de 0,25 se recomienda puente de 0,65.

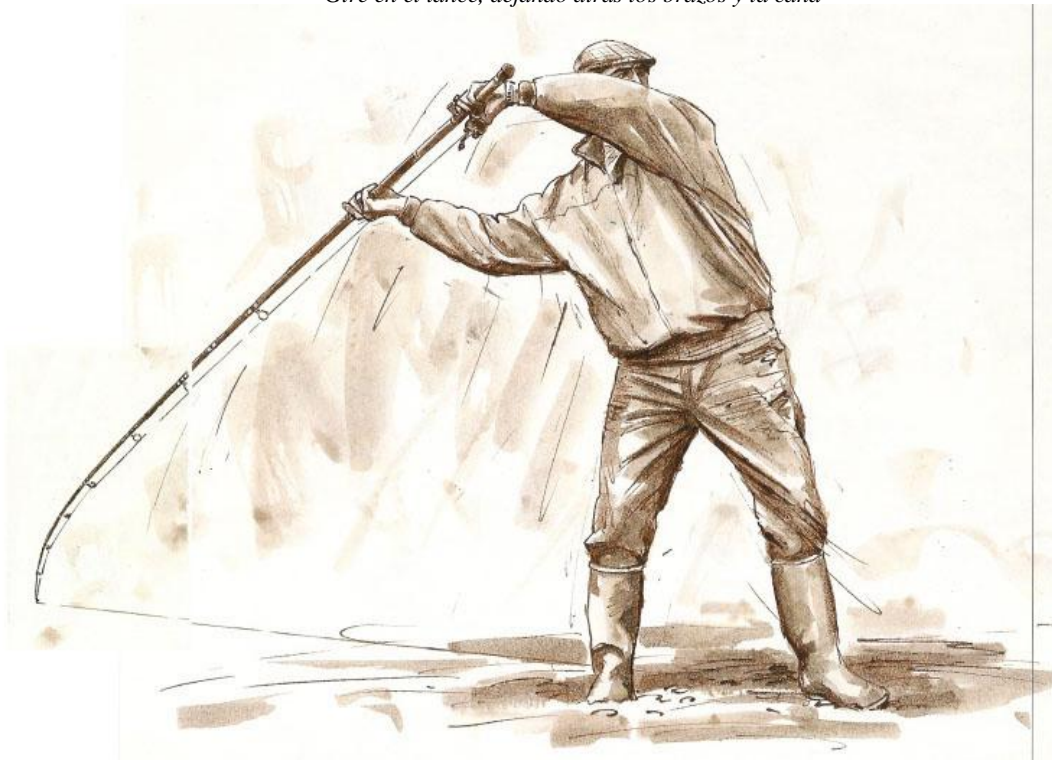
* “ “ 125 “ “ 0,28 “ “ 0,65

* “ “ 150 “ “ 0,31 “ “ 0,75

* “ “ 175 “ “ 0,35 “ “ 0,75

(*Normas de casting de UKSF. 2007)

Gire en el lance, dejando atrás los brazos y la caña



PASO 2. LEVANTAR EL PLOMO

Desde la posición de preparación, gire el cuerpo, mientras deja sus brazos y la caña detrás suyo. Recuerde de mantener sus brazos alejados del cuerpo. La cabeza ahora debe estar encarada a la dirección que usted quiere lanzar, mirando por encima del hombro izquierdo.

En el dibujo (abajo) usted verá que los brazos están separados del cuerpo y aunque la caña apenas se ha movido, se está ya generando compresión. El hecho es que empezando demasiado rápido, las cosas no saldrán bien.

El peso del cuerpo debe trasladarse del pie derecho a ambos pies



DATOS DE INTERÉS

A diferencia de otros estilos de OTG, la plomada se levanta casi instantáneamente, así que no es arrastrada por el suelo. Esto hace más fácil el lanzar con un plomo de grapas.

PASO 3. EMPEZAR DESPACIO

La foto inferior de la página anterior ha cogido al lanzador mientras está en el proceso de transferir el peso del pie derecho a ambos pies. Ninguna verdadera potencia se ha aplicado todavía, mientras los brazos se han utilizado para poner la caña en una posición donde la potencia pueda aplicarse correctamente al final del lance. Note lo separados que los brazos están del cuerpo.

La cabeza, ya ha girado y está mirando en la dirección del lance, ahora mire arriba hacia el punto donde quiere que vaya el plomo. Los pies están separados con una anchura similar a la de los hombros y todo está preparado y a punto para cuando la verdadera potencia deba ser aplicada.

Este lance pone mucha presión en la puntera de la caña a causa de su compresión instantánea. Note que sólo la puntera se ha empezado a comprimir.

PASO 4 RÁPIDO Y FUERA

Con la temprana compresión creada por el estilo de Brighton, se tarda sólo ocho décimas de segundo, la caña ha ido de un diez por ciento de potencia a la potencia total. Es decir, de estar sólo la puntera comprimida, pasa a trabajar toda la caña. Aquí es donde se emplea la técnica de punch-and-pull. Aquí el brazo derecho empuja, el brazo izquierdo tira y los hombros y el cuerpo están encarados rectos hacia el lanzamiento. Todo esto es para conseguir que el brazo izquierdo tire del talón de la caña hacia el pecho.

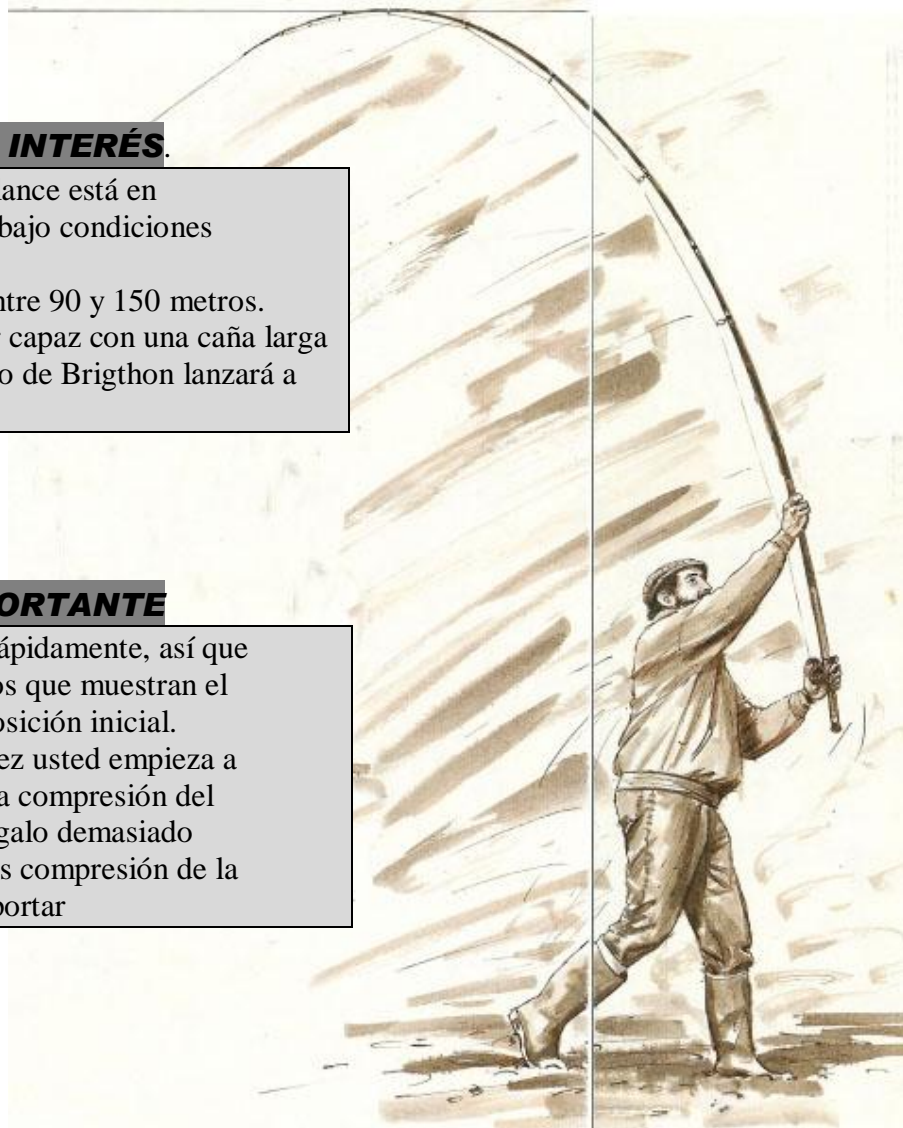
Cuando entra en juego la caña entera, se emplea la técnica de punch-and-pull.

DATOS DE INTERÉS.

Este estilo de lance está en igualdad con el OTG bajo condiciones normales.
Con él buscábamos entre 90 y 150 metros.
Pero para un lanzador capaz con una caña larga y más potente, el estilo de Brighthon lanzará a más de 180 metros.

NOTA IMPORTANTE

Todo sucede rápidamente, así que hay sólo cuatro dibujos que muestran el lance después de la posición inicial. Tenga cuidado: una vez usted empieza a girar, experimentará la compresión del plomo al instante. Hágalo demasiado temprano y tendrá más compresión de la que el dedo pueda soportar

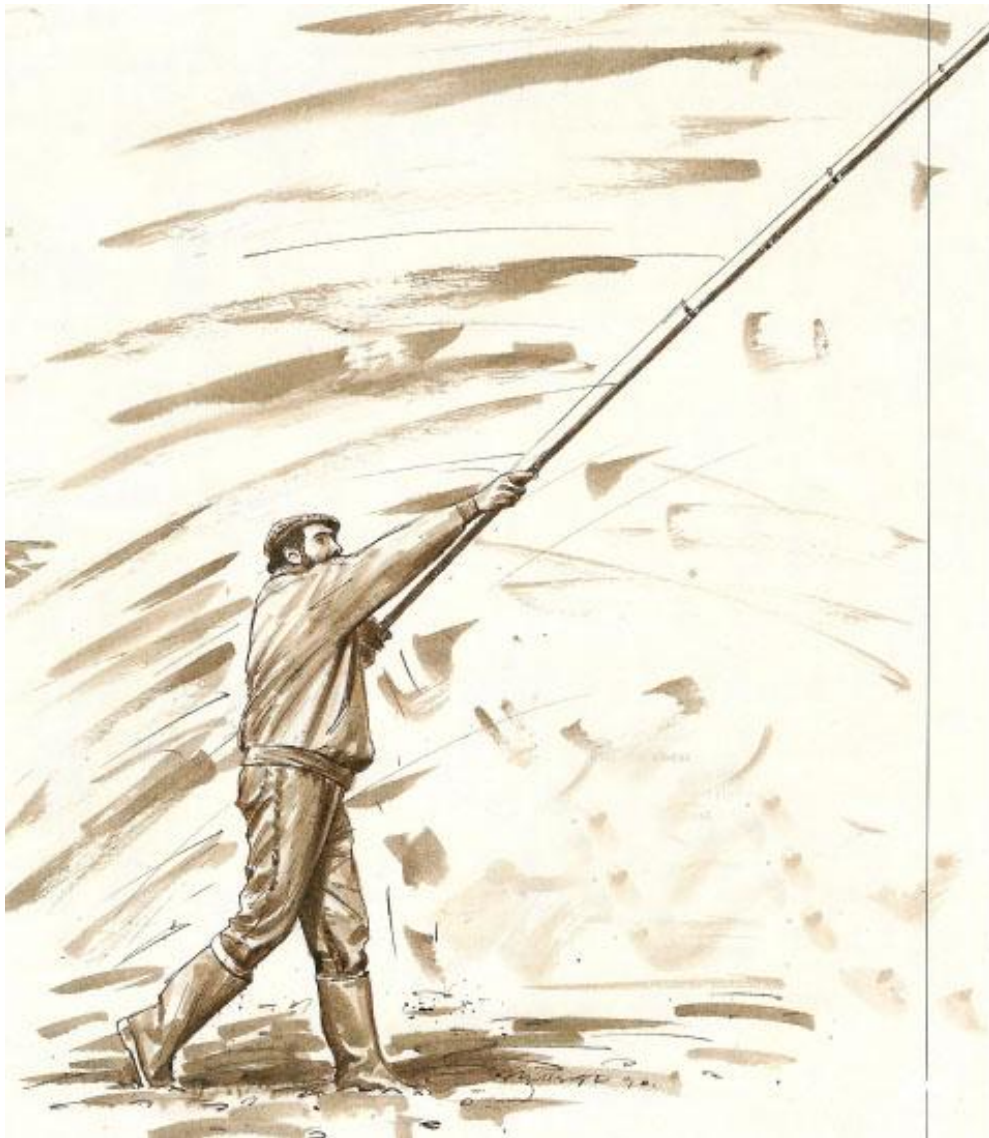


PASO 5. PLOMO VOLANDO

En el dibujo de abajo, la bobina ha sido liberada y el plomo está volando. El brazo izquierdo se dirige rápidamente hacia el pecho, mientras el brazo derecho es una extensión de la caña. El peso del cuerpo está todo cargado en la pierna izquierda, con el brazo derecho aproximadamente paralelo con la pierna derecha.

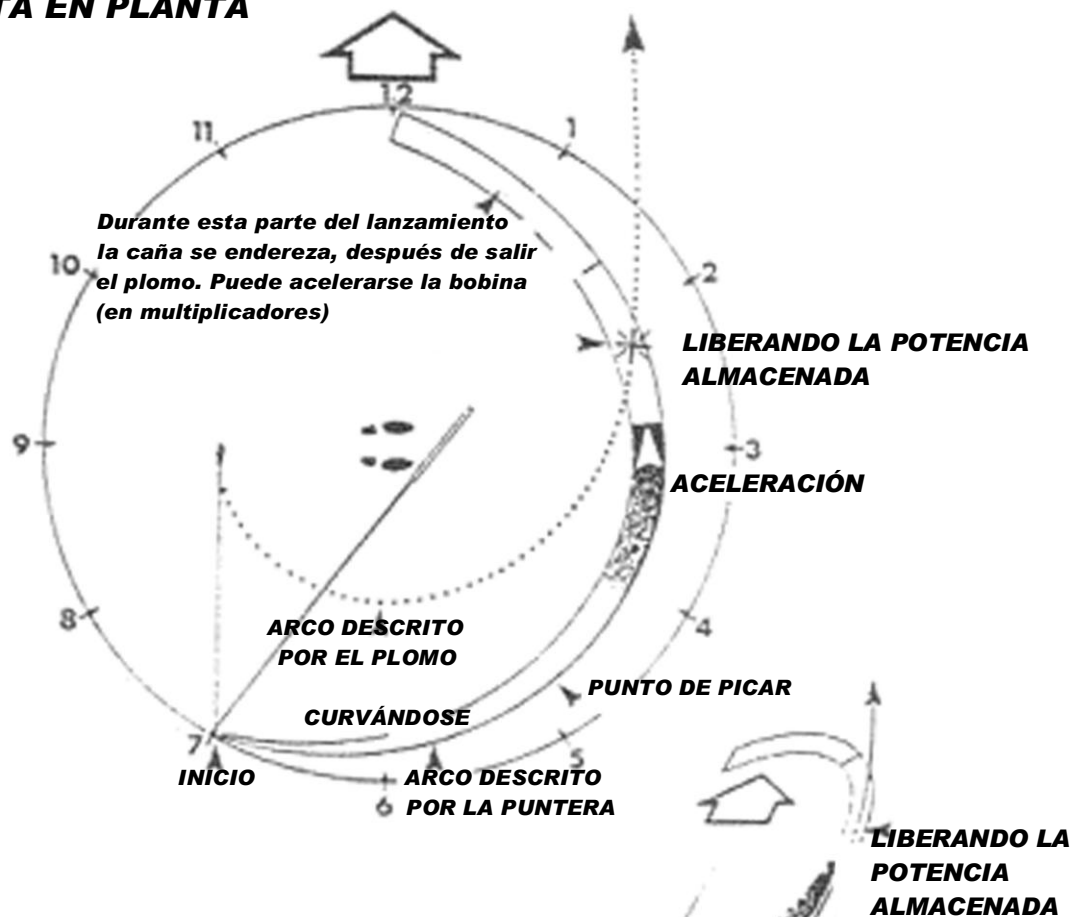
Los ojos miran a lo largo de la caña, esta la giramos señalando hacia el plomo, (el clásico seguimiento).

El plomo está volando. Note cómo el brazo izquierdo se ha metido muy fuerte hacia el pecho.

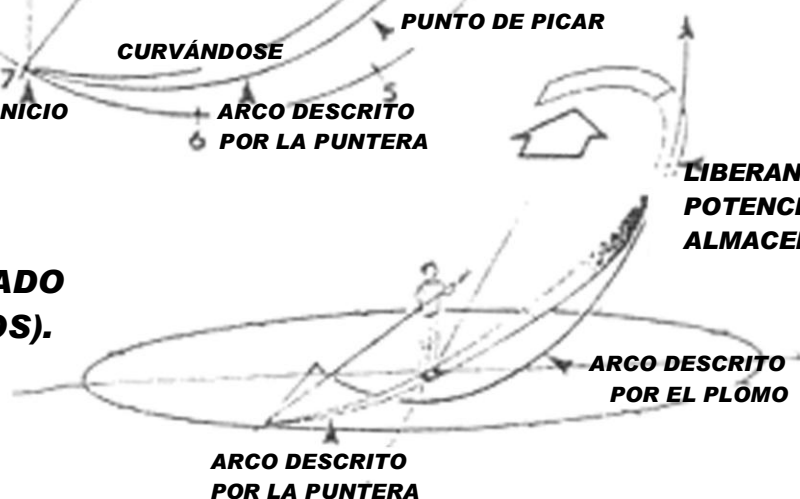


Adjuntamos un gráfico “tridimensional” para ayudar a comprender el lanzamiento

VISTA EN PLANTA



VISTA EN ALZADO (TRES CUARTOS).



Lanzamiento de alta inercia desde el suelo desarrollado por Phil Hyde.

Fíjese en que la caña no se desplaza por encima del hombro derecho, se desplaza con un ángulo de 45 a 55 grados desde la horizontal.

ESTILO PENDULO PARA PESCAR

DOMINAR EL BALANCEO

En esta parte de nuestra serie de lanzamientos, el campeón del mundo de casting Neil Mackellow enseña el lance de péndulo.

Desde hace años una cierta cantidad de mística ha rodeado este estilo de lanzar. Mucho de ello promovido por los lanzadores que nunca lo han dominado e intentan influir en los otros para que no lo hagan, y así poder disimular que no lo dominan.

La primera cosa que yo pregunto a las personas que dicen que quieren aprender a lanzar al péndulo es a que distancia pueden lanzar con OTG. Si la respuesta es menos de 100 metros, trato generalmente de hacerlos desistir y que esperen hasta que sean capaces de sobrepasar los 100 metros tirando en OTG.

El lance básico OTG, es la base para todos los estilos de lanzar. Este tema fue cubierto en el artículo primero. No merece la pena tratar de lanzar un plomo en movimiento si usted no lo puede controlar empezando desde una posición estacionaria.

Si usted ha leído y entendido los artículos previos de esta serie y puede ejecutar los lances explicados, usted tiene allanado el camino y puede agregar el péndulo a su repertorio de estilos de lanzar.

El objeto de los llamados potentes estilos de lanzado que incorporan un largo final, es el de generar energía en la caña que pueda ser almacenada y liberada en el momento preciso al final del lance.

Usted tiene que acelerar durante todo el recorrido del lance para retener este aumento de energía generado en la caña. Si usted golpea la caña demasiado temprano, usted simplemente no puede mantener el ritmo de aceleración requerido para retener la energía dentro de la caña. Esto significa que usted va más despacio y la caña comienza a recuperarse, dispersando la energía almacenada también demasiado temprano.

Una vez que la caña ha recuperado, usted empieza efectivamente otra vez empezando de cero, a medio lance, con una caña poco cargada. Esto es lo que causa que las cañas se sientan blandas, porque usted está golpeando a la caña parcialmente, antes de que esté completamente cargada.



RECUERDE

Usted no se transformará en un lanzador de péndulo, usted solamente puede añadir este lance a la lista de los estilos que usted puede realizar. El no lo es todo, es sólo otra posibilidad de lanzamiento

EL DROP

Al contrario de lo que muchos creen, usted no necesita un drop excesivo para este tipo de lance. Treinta centímetros aproximadamente por encima de la mano superior es lo correcto. Si usted monta su carrete arriba, entonces el drop debe estar unos treinta centímetros por encima del carrete.

Esto es sólo una guía, no es el todo y punto final. Empezee aquí y una vez usted lo logre controlar, modifique el drop que convenga a su propia versión del estilo.

Esto nos dirige al punto siguiente. A diferencia de lanzar OTG (desde-el-suelo), donde usted puede colocar todo por separado y en el mismo lugar cada vez y todas las veces, usted nunca puede estar seguro de que estará en el mismo lugar al comienzo del lanzamiento con el plomo en movimiento.

Esto significa que tenemos que ser un poco más flexibles en nuestro enfoque. El estilo mostrado aquí se aplica normalmente en una playa de guijarros, la mayoría de las veces para sobrepasar grandes olas, o cuando se requiera una moderada distancia. Cuando se usan cebos blandos, proporcionan una potencia más suave con menos posibilidades de esparcir el cebo a pedacitos.

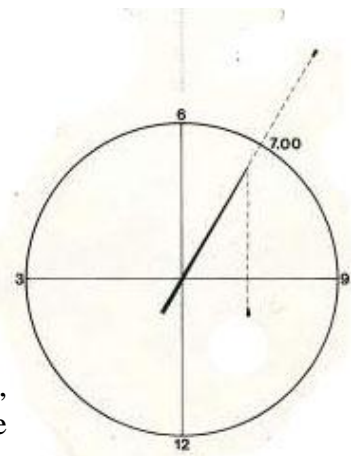
Los principios, sin embargo, son los mismos, pero debe realizar las modificaciones necesarias para que le guste a usted.

PASOS 1 Y 2. EL BALANCEO

Aquí es donde pueden empezar los problemas. Empezee el lance con un balanceo pobre y esté seguro que le seguirá un lance pobre. Gasté una vez casi el día entero con un desafortunado hombre que quería lanzar a péndulo, y no le permití que pasara del balanceo inicial y progresara en el lance hasta que lo hiciera correctamente.

Le quedaron los brazos muy doloridos y yo incluso hasta perdí mi voz, pero garantizo que nunca se olvidará decómo balancear un plomo, es así Sr. Flores!

Este estilo es realmente un lance de Brighton (vea el artículo anterior), pero con el plomo de 1,80m. a 2,50m.del suelo. La posición inicial de los pies es semejante al lanzamiento de OTG, pero el cuerpo está un poco más vertical al inicio del lance. El brazo derecho, que es el punto de soporte, debe estar casi recto y hacia fuera, y aproximadamente a la altura de hombro. Es el brazo izquierdo el que inicia la mayor parte del movimiento del plomo.

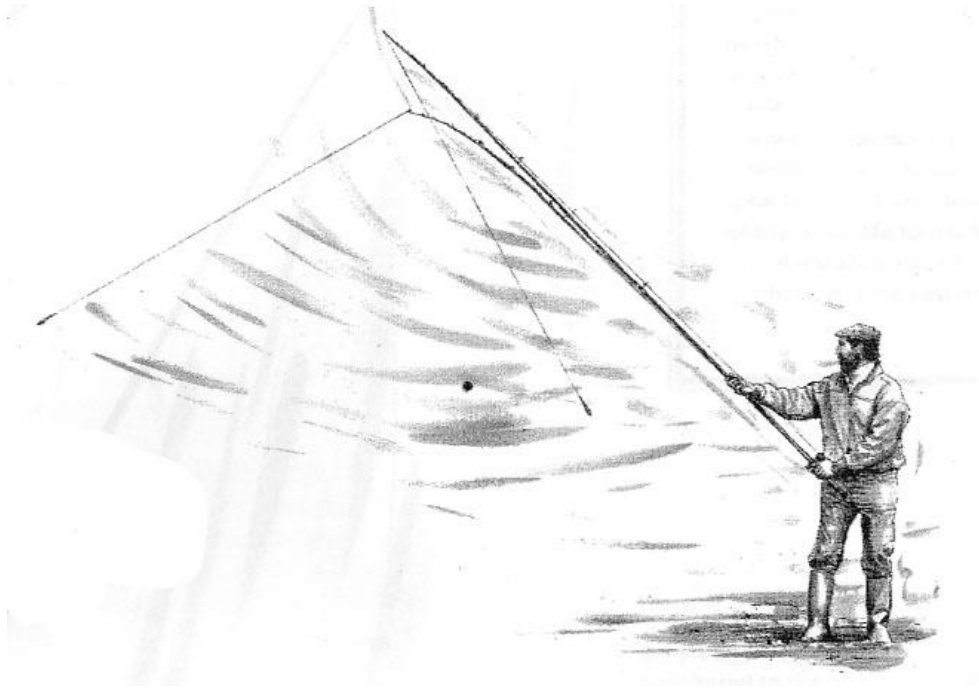


Si asumimos que la dirección del lance debe ser a las 12 del reloj, gire hacia atrás por el lance hacia cerca de las 7, balancee el plomo hacia delante con la puntera y tire hacia atrás a la derecha de la caña, vea el lanzamiento en el reloj. Estos ángulos son muy semejantes a los del estilo Brighton. Habiendo resuelto los ángulos, empezee con la caña casi vertical, luego empuje al plomo hacia fuera balanceándolo. Baje la caña mientras se aleja balanceándose, para que esté inclinada cerca de 20 grados por encima del suelo.

DATOS DE INTERÉS

Salvando las distancias, el péndulo para pescar lanzará a semejante distancia sobre césped que el estilo Brighton. Ciertamente este estilo es bueno para un lance de 180 metros. Después de esto es tarea de cada lanzador el adaptar el estilo como le convenga. No hay límite de distancia para el lanzamiento, el factor restrictivo es el lanzador.

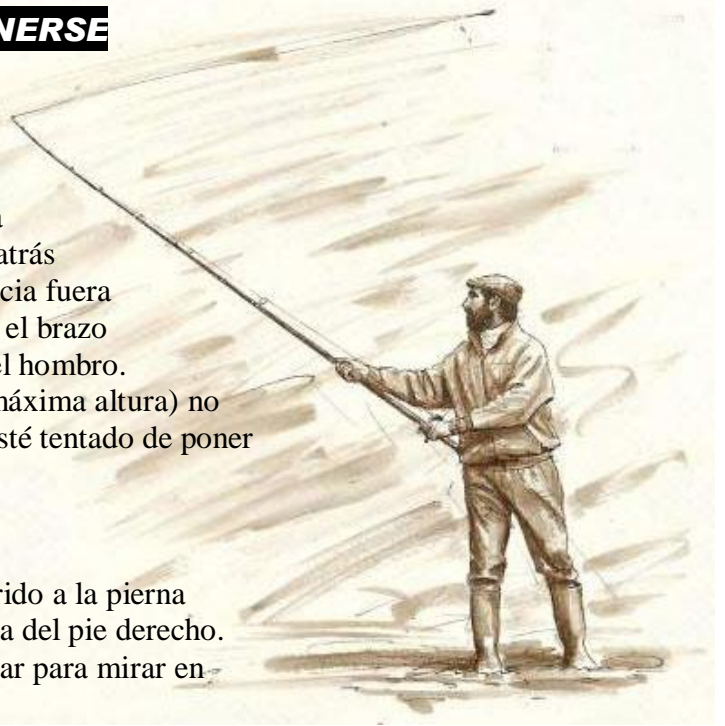
Balancee el plomo recto a la puntera de la caña y tire hacia atrás y hacia la derecha de la caña.



Eche el brazo izquierdo hacia delante manteniendo el derecho recto para conseguir que el plomo suba hacia atrás y hacia arriba.

PASO 3 LEVANTAR Y DETENERSE

Las próximas fracciones de segundo son cruciales para el lanzamiento. Levante la caña recta y arriba a cerca de 45 grados y manténgala para conseguir que el plomo vaya hacia atrás y suba. Esto se hace mejor empujando hacia fuera el brazo izquierdo, mientras se mantiene el brazo derecho casi recto, todavía a la altura del hombro. Cuando el plomo llega arriba del todo (máxima altura) no permita que la caña vaya hacia atrás, o esté tentado de poner el plomo demasiado alto.



PASO 4 EMPEZAR EL GIRO

El peso está siendo ahora transferido a la pierna derecha, se prepara para girar en la planta del pie derecho. Note que la cabeza está empezando a girar para mirar en la dirección del lanzamiento.

Cuando el plomo llega a la cima y con la línea tensada, lo cual no se puede hacer si usted permite que la caña vaya hacia atrás, empiece a girar en el lance, dejando sus brazos atrás. Cuando usted gire, mantenga el brazo derecho casi recto, mientras levanta el brazo izquierdo apartándolo del cuerpo.

DATOS DE INTERÉS

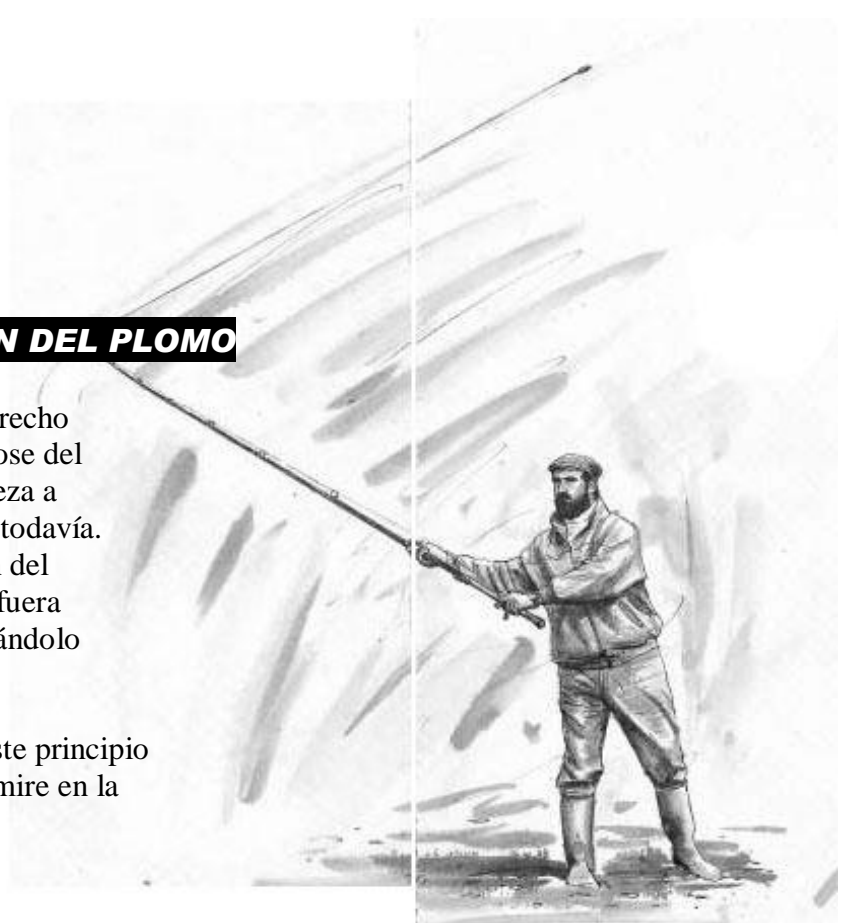
Este estilo del lance puede ser utilizado para lanzar cebos blandos. La ejecución progresiva con el plomo en movimiento al inicio es más tolerante con los cebos frágiles que un lance que empiece con el plomo estático.

El peso se transfiere ahora hacia la pierna derecha, se prepara para girar pivotando en la planta del pie derecho.

PASO 5 ACCELERACIÓN DEL PLOMO

El peso está en el pie derecho y el lanzador se inclina alejándose del lance. Mientras el cuerpo empieza a girar, el plomo estará subiendo todavía. Esto combinado con la rotación del cuerpo, forzará al plomo hacia fuera con un arco más grande, acelerándolo alrededor del lanzador.

Es importante que incluso en este principio de lanzamiento, la cabeza casi mire en la dirección del lance.



DATOS DE INTERÉS

Como todo en el casting, la seguridad es suprema. Verifique que nadie está en el área inmediata cuando usted lance y siempre utilice puente.

*Para plomo de 100gr. línea de diámetro de 0,25 se recomienda puente de 0,65.

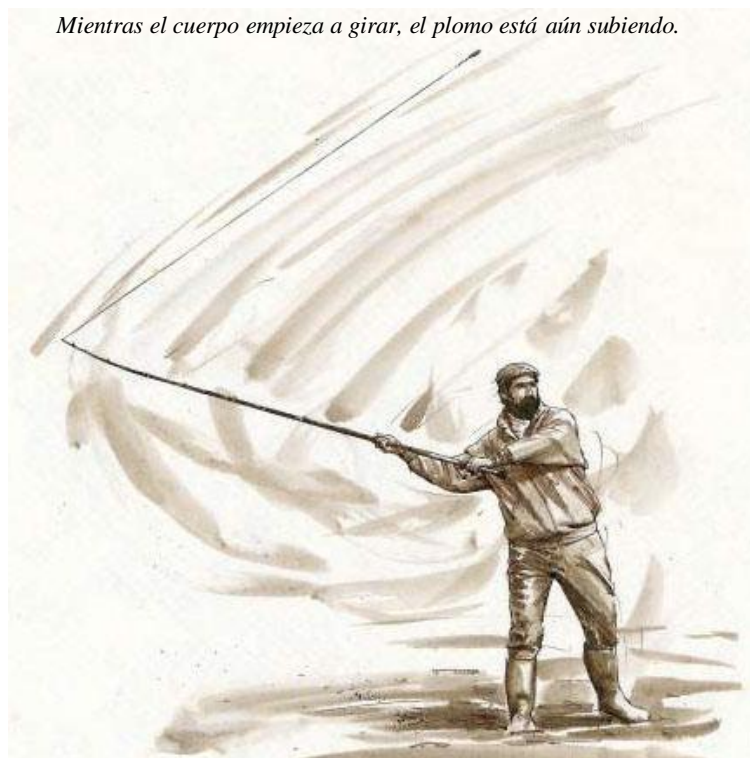
* “ “ 125 “ “ 0,28 “ “ 0,65

* “ “ 150 “ “ 0,31 “ “ 0,75

* “ “ 175 “ “ 0,35 “ “ 0,75

(*Normas de casting de UKSF. 2007)

Mientras el cuerpo empieza a girar, el plomo está aún subiendo.

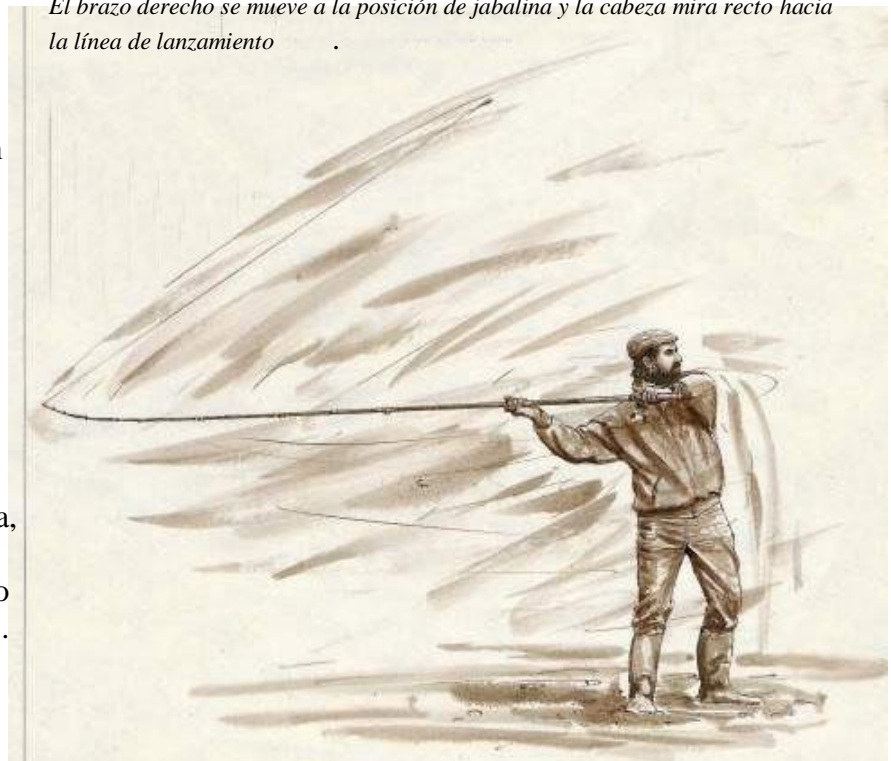


PASO 6 ACABANDO ARRIBA.

Casi allí. Usted ahora debe estar mirando directamente hacia la línea de lanzamiento con el brazo derecho en la clásica posición de jabalina. Mientras la caña no parece estar muy comprimida, pero hay una cantidad tremenda de energía ya almacenada dentro del blank.

Este es el punto clave de un lance de estilo potente – El largo giro pone energía en la caña, para que pueda ser almacenada y pase a ser liberada en el momento oportuno al final del lanzamiento.

El brazo derecho se mueve a la posición de jabalina y la cabeza mira recto hacia la línea de lanzamiento



El brazo izquierdo debe haber alcanzado su punto más adelantado, mientras el brazo derecho está en posición y preparado para dar un puñetazo hacia adelante.



PASO 7 ACUMULAR POTENCIA

Ahora esa rotación de cuerpo ha creado mucha energía dentro de la caña, el brazo izquierdo debe haber alcanzado su punto más adelantado y el brazo derecho está en posición y preparado para dar un puñetazo hacia adelante.

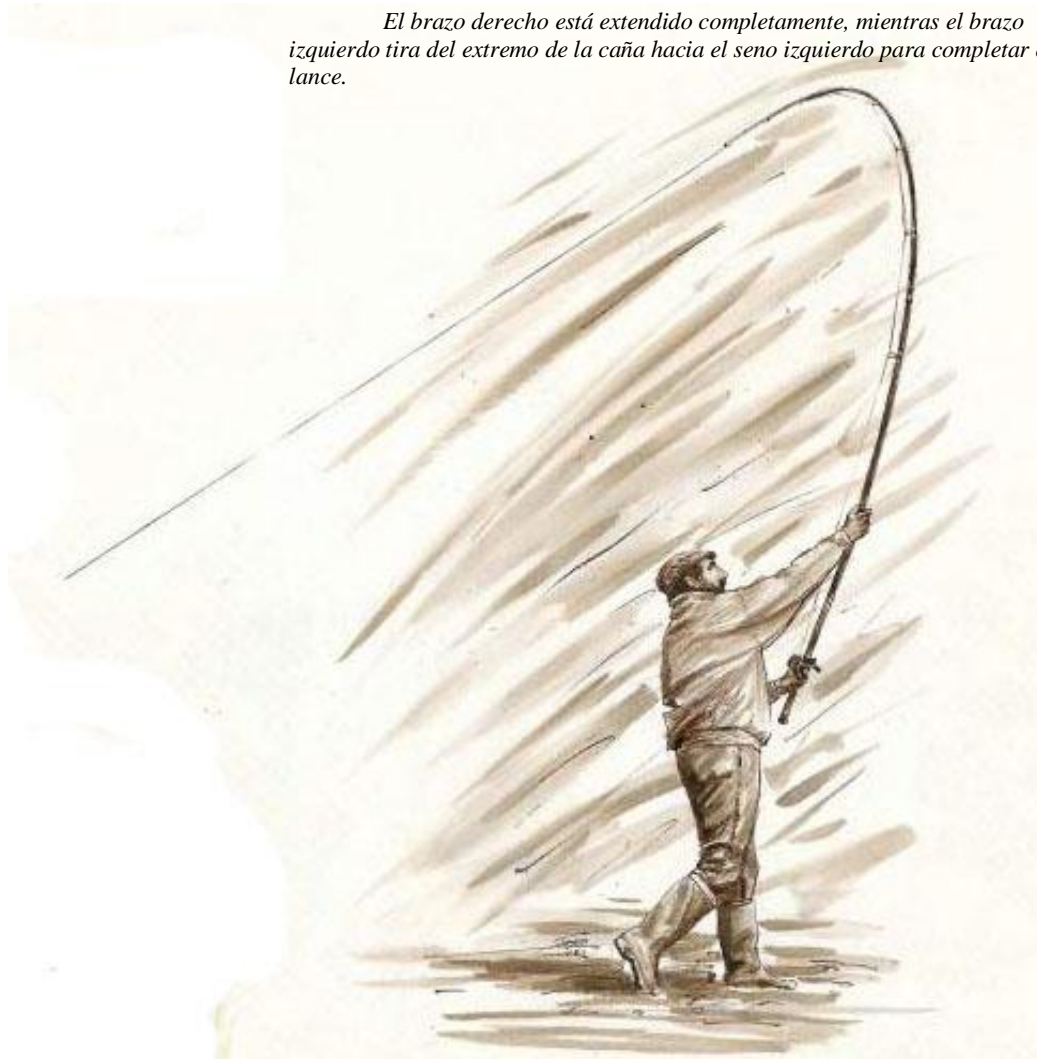
Ambos pies están firmemente plantados, el peso está uniformemente distribuido y las rodillas flexionadas, todo listo para poner el peso entero en el lance.

La cabeza está encarada a la dirección deseada y, lo más importante, mirando hacia arriba a cerca de 45 grados. Se ha dicho antes y se dirá una y otra vez, la mirada baja y la plomada volará baja, la mirada arriba y el plomo volará bien y alto.

DATOS DE INTERÉS

Una caña para lanzar a estilo Brighton es fina para el péndulo. De hecho la razonable mayoría de las cañas serán adecuadas. Obviamente si usted saca todo el provecho de una caña con un lance básico de OTG, entonces el péndulo lo abrumará un poco y no es probable que aumente la distancia. No esté tentado a comprar una caña que sea demasiado dura. Si usted no la puede doblar, es casi seguro que consiga menos distancia.

El brazo derecho está extendido completamente, mientras el brazo izquierdo tira del extremo de la caña hacia el seno izquierdo para completar el lance.



PASO 8 HORA DE LA VERDAD

El brazo derecho está ahora extendido completamente con el hombro derecho sobre la pierna adelantada, que ahora sostiene la mayor parte del peso del cuerpo. El brazo izquierdo sólo tiene que tirar el extremo de la caña (talón) hacia el pecho izquierdo y el lanzamiento se completará.

Sólo si usted ha desarrollado el procedimiento correctamente, generando y almacenando energía en el blank de la caña, hace que esta parte final del lanzamiento consiga sus deseos.

El dibujo previo muestra la posición en que usted necesita estar para poder hacer el punch-and-pull final.

Aquí vale reiterar la importancia de mirar en la dirección correcta. Está claro en este dibujo que los ojos miran arriba en ángulo paralelo a la línea entre plomo y puntera de caña- aproximadamente de 45 grados.

DATOS DE INTERÉS

Ambos carretes, multiplicador y carrete de bobina fija son adecuados para este estilo de lanzamiento. Usted no tiene que utilizar un carrete multiplicador forzosamente para balancear el plomo.

PÉNDULO PARA PESCAR.

Gary Setchell explica cómo añadir el balanceo del péndulo a un lance OTG básico.

Mi objetivo es el de mostrarle un estilo básico de lanzamiento de péndulo para pescar, proporcionándole seguidamente unos pocos y sencillos principios, que son relativamente fáciles de perfeccionar. Es el estilo que utilizo en la playa y que me ha servido satisfactoriamente durante muchos años. Es consecuente y muy potente, consiguiendo distancias realmente buenas cuando las he necesitado.

Antes de que empiece a aprender el estilo de péndulo usted debe dominar el básico OTG que describí anteriormente. El cuerpo, los brazos, las posiciones de cabeza y flujo de potencia son casi exactamente lo mismo. Usted debería realmente lograr un lance coherente, suave y fácil sobre césped de por lo menos 120 o 130 metros antes de añadir el balanceo de péndulo a sus lanzamientos. Estas distancias son sólo una guía pero si no las logra fácilmente, entonces usted tiene algún pequeño problema que destacará mucho cuándo lance a estilo péndulo.

Recuerde, no existe nada semejante al lanzamiento de péndulo. Utilice mi ejemplo como un punto de partida y personalícelo como le convenga a usted y a su estilo de pescar.

PUNTO 1



La posición inicial que utilizo es "pies primero". Trazo una línea mentalmente hacia el lance y coloco el tacón del pie derecho y la puntera del pie izquierdo en ella con la mayor parte del peso del cuerpo soportándolo en la pierna derecha, con una clara inclinación del cuerpo pero no exagerada alejándose de la dirección del lanzamiento. (Asumiendo que sea diestro, por supuesto).

Para practicar esto, apóyese solo en su pierna derecha y deje el pie izquierdo justo para guardar el equilibrio. Una buena idea es iniciar el lanzamiento colocando el cuerpo como para el lance Sud Africano, levantando apenas la caña en la posición mostrada. La caña puede posicionarse en cualquier punto del área sombreada, aunque cerca de 45 grados se considere el óptimo para la pesca. La disposición mostrada de la caña es realmente considerada como una posición de competición. Cerciórese de que está relajado, cómodo y no esté en tensión.

PUNTO 2.

La longitud del drop – es decir la distancia entre la puntera de la caña y la plomada – necesita ser por lo menos de 2 metros, y preferiblemente entre 2,40 o 2,50 metros, con la caña posicionada aproximadamente a 45 grados.



PUNTO 3.

El plomo se columpia entonces suavemente pero con firmeza alejándose de usted aproximadamente en la misma línea hacia donde señala la caña, y aproximadamente a la altura de la puntera de la caña. Al final del balanceo hacia fuera empuje la puntera de la caña ligeramente hacia el plomo; esto suavizará el tirón y el “aflojarse” el puente que de otro modo ocurrirá. Prepárese para guiar al plomo hacia el balanceo hacia dentro, haciéndolo suavemente y con la confianza, antes de empezar realmente el lanzamiento de péndulo. Usted puede, de hecho, practicar esto en el jardín de su casa.

¡ADVERTENCIA!

Lanzar puede ser peligroso. Asegúrese de que nadie esté en el área de lanzamiento.

PUNTO 4.

Lo siguiente es que el plomo necesita retroceder, no ser empujado con fuerza, justo a la derecha de la caña. Luego viene la posición más crítica y es entonces que debe hacerlo bien o puede estropear el lanzamiento. Tradicionalmente, mientras el plomo empieza a retroceder en el balanceo hacia dentro la mano izquierda empuja hacia delante y abajo, con el brazo derecho permaneciendo separado. Esto causa que el plomo suba y se pare en la cima del balanceo hacia dentro, en este momento el lanzador consigue la sensación de una pausa antes de empezar el lanzamiento.

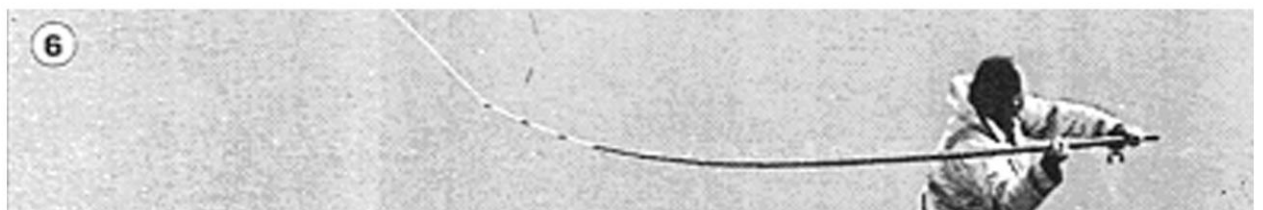
Esto es un buen consejo, pero en los últimos años experimentados lanzadores de péndulo han ganado más potencia en su lance manteniendo en movimiento al plomo en la cima del balanceo hacia dentro, haciendo que el plomo de la vuelta mientras se mueve a través del bucle abierto. Cuando el plomo circula en su sendero curvo, realmente se acelera y por lo tanto los lanzadores golpean un plomo que se acelera y no un plomo “muerto”.

Hay varias maneras de lograr esto. Por ejemplo, Neil Mackellow levanta la caña, que fuerza el plomo a viajar por un sendero curvo. En la playa en vez de empujar con la mano izquierda hacia abajo y hacia delante, lo cual lleva la caña casi vertical hacia atrás, yo la empujo adelante y hacia fuera alejándola de mi cuerpo. Con el brazo derecho todavía bien separado del cuerpo esto tiene como resultado que la puntera de la caña empuje hacia la derecha y el balanceo sea más plano.

Con cualquier estilo de balancear hacia dentro que use, el punto más importante para recordar es que el brazo derecho debe permanecer bastante recto y alejado de su cuerpo. Esto es crítico – tenga este brazo en posición incorrecta y estropeará completamente el lanzamiento. ¡Probablemente crea natural empujar la caña hacia atrás y doblar el brazo, quizás aun más de 90 grados; no lo haga! Manténgalo separado. Si usted no lo hace empezará el giro y cortará el lance por encima de la cabeza con sólo la acción de los brazos, perdiendo mucha potencia por el camino.

PUNTO 5.

Usted empieza el lanzamiento mucho más tarde de lo que realmente se imagina. Cuando empieza a lanzar, gira para buscar apuntar hacia el objetivo en el cielo. La caña es atraída hacia abajo alrededor del cuerpo – no ponga demasiada potencia demasiado temprano sino despedirá el plomo recto en el suelo detrás suyo. Y si no golpea el suelo, probablemente tendrá como resultado un lanzamiento bajo y a la izquierda.



PUNTO 6

Vista trasera. El cuerpo gira (desenroscando) bajo la caña, el peso ahora está igualado en ambas piernas, mi mano derecha está todavía separada del cuerpo al igual que la izquierda, con el codo izquierdo bien alto y relajado señalando hacia la dirección del lanzamiento. Esta foto ilustra realmente que el flujo de la potencia y la posición del cuerpo es la misma que en los estilos en que situamos al plomo en el suelo



PUNTO 7.

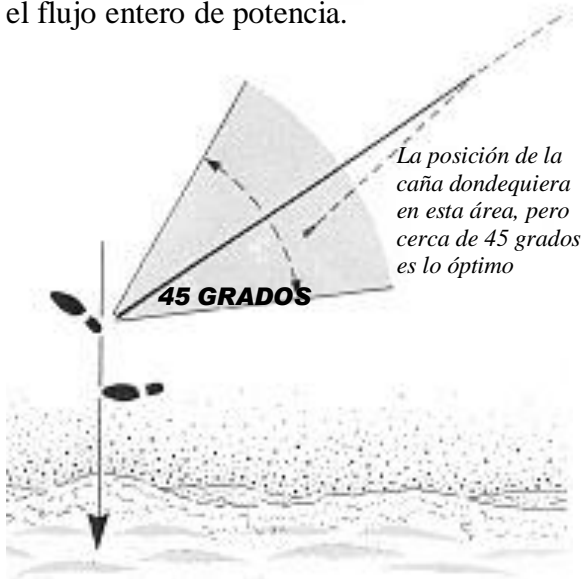


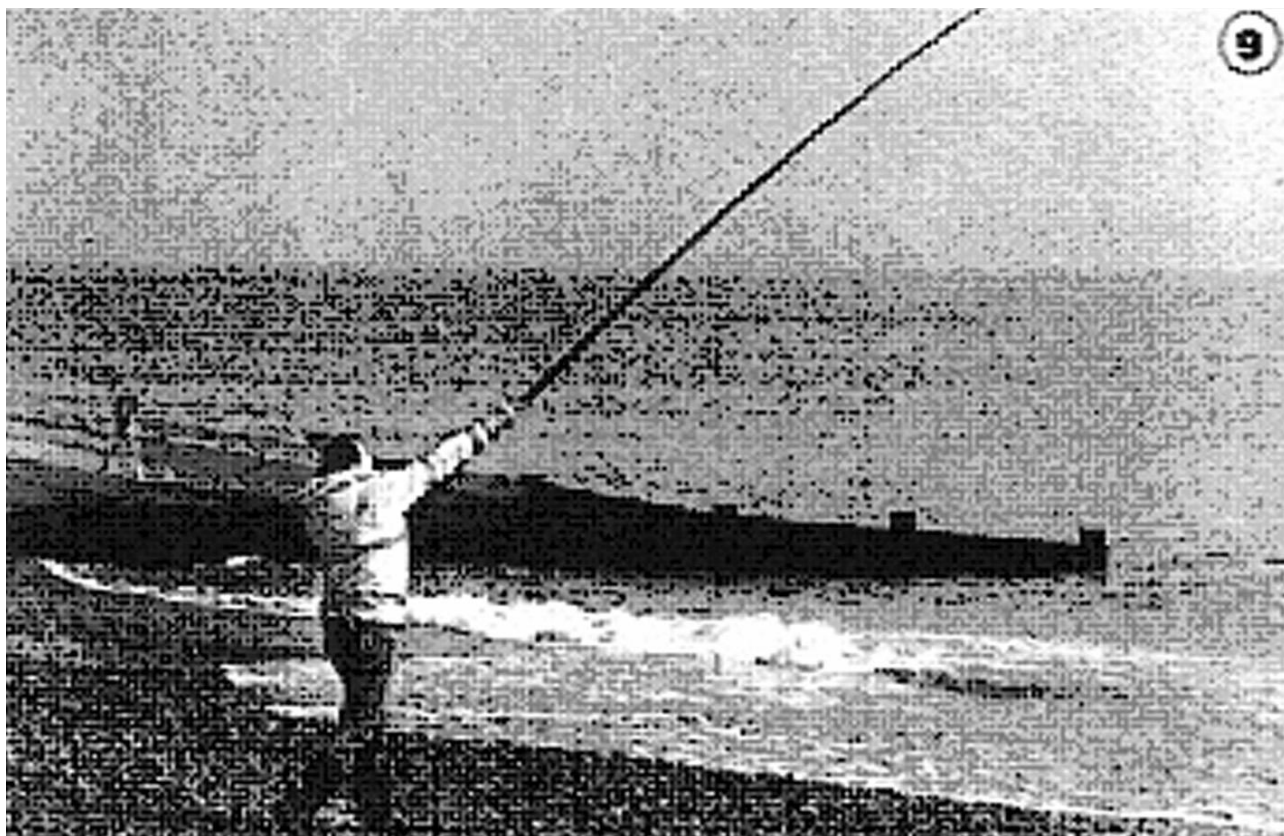
La caña se muestra ahora en toda su longitud semejante a la acción del lanzador de jabalina. Esto es al posicionar la mano izquierda alta y bastante hacia adelante del cuerpo, y el brazo derecho está todavía atrasado y en preparación para la acción final del punch-and-pull. Mirando al punto del cielo que apuntamos, ahora empezamos a aplicar la verdadera potencia. Esto es consecuencia del efecto del desenrollado del cuerpo y de las piernas, mientras su peso le impulsa hacia adelante.

Lanzar en una playa es diferente a practicar en el campo. ¡Usted no tendrá tan firmes los pies, habrá más viento, y la referencia para lanzar queda a sus espaldas!

PUNTO 8.

Máxima potencia. El peso del cuerpo ahora se adelanta, equilibrándose con la pierna izquierda. La caña es empujada por los hombros en acerca de 45 grados, no por encima de la cabeza y no es golpeada de refilón. La mano izquierda tira duramente hacia abajo hacia el área de la axila izquierda del pecho y la mano derecha da un puñetazo en la dirección del lanzamiento. En este momento, concéntrese en el objetivo que está en el cielo y en la mano izquierda, así se controla el flujo entero de potencia.





PUNTO 9.

Es el momento de liberar el plomo y hacer el seguimiento. Como siempre este es el momento para relajarse. La caña señala hacia el plomo para no frenar-el flujo de la línea que sale del carrete, y pasa por las anillas de la caña- la trayectoria de vuelo del plomo. También puede observar si ha sido un buen lanzamiento y un perfecto final. O sea ¿Porqué no hace un poco la pose?

*Gary Setchell, de Northampton es un gran pescador, lanzador sumamente competente y tiene el título de lanzador del año de UK's en 1991.

ESTILO DE PÉNDULO PARA COMPETICIÓN

LA ÚLTIMA ARMA (PÉNDULO ALTO)

El estilo del gran péndulo es lo máximo en lanzar a distancia, Neil Mackellow explica...

Es probablemente verdad el decir que los pescadores de playa tienen más complejos acerca de lanzar de péndulo que con cualquier otro tema. Realmente esto no tiene razón de ser. Para él es muy fácil el decirlo (puede pensar usted), pero es la verdad.

Le hemos mostrado varias maneras de lanzar lejos con OTG y el último artículo fue una introducción a lanzar con el plomo en movimiento con el péndulo para pescar. Ahora le mostraré a lanzar con el péndulo de competición. Repetiré que no merece la pena ni el pensar en el lanzamiento con el plomo en movimiento hasta que usted domine completamente el estilo OTG.

Nigel Mansell no pasó directamente de conducir un Ford Sierra a un Formula Uno y empezó ganando desde el principio. Aprenda los principios básicos de lanzar con los estilos OTG. Si usted no puede así lanzar lo bastante lejos, olvídense de ser un crac lanzando a péndulo. Los que estén pescando cerca de usted en la playa se sentirán más seguros, usted perderá menos líneas, menos plomos y mantendrá más piel en el pulgar hasta esperar que haya aprendido.



La mayor parte de los dibujos se han hecho normalmente a partir de fotografías tomadas del lado o detrás del lanzador. En esta serie se han hecho desde el frente, así que usted ve al lanzador en un encuadre ligeramente diferente, que debe ser tenido en cuenta en el relato en las posiciones de los pies y los ángulos de la caña.

EL DROP.

Cuando domine el péndulo para pescar, habrá desarrollado su propio estilo de lanzar. Todos tenemos nuestro modo de hacer las cosas, el lanzar es no diferente. Por esta razón, el “drop” que se muestra aquí es solo una guía, ... que conviene a mi estilo.

Eche una mirada alrededor en un campeonato de lanzamientos y encontrará que pocos lanzadores varían su “drop” por poco más de unos pocos centímetros por encima o por debajo de la mano que coge la caña en su parte superior.

Personalmente prefiero que el plomo esté nivelado a la altura del puño que coge la caña por la parte superior bajo condiciones normales y de dos a cinco centímetros más bajo en días ventosos.

Con el “drop” ligeramente más largo, los balanceos del plomo son un poco más lentos y es más fácil su control. Un “drop” corto lo acelera todo y hace que el tiempo sea más crucial.

DATOS DE INTERÉS

Aparte de la distancia, el único límite a cuán lejos el péndulo más potente lanzará es el lanzador. Después de pasados 15 años, los resultados de los campeonatos han confirmado este estilo como el mejor para conseguir distancia.

Mire los mejores lanzadores del país, aunque todos lanzan a péndulo, cada uno tiene su propia y particular versión. A usted le corresponde adaptar y proponer una versión que convenga a sus propias necesidades de técnica y distancia.

PASO 1 BALANCEO HACIA FUERA

Los pies están situados aproximadamente en ángulo recto a la dirección de lanzamiento y separados por la distancia de la anchura de sus hombros.

Mientras estamos empujando el plomo hacia fuera, la mayor parte del peso del cuerpo está cargado en la pierna derecha con la rodilla ligeramente doblada.

Los brazos del lanzador están bastante bajos y la caña está casi paralela al suelo.



Advierta que los brazos del lanzador (abajo izquierda) están bastante bajos y la caña está casi paralela al suelo mientras el plomo llega al final del balanceo hacia fuera. Hay una buena razón para ambos puntos.

La punta de la caña está casi paralela al suelo mientras el plomo está lo más lejos posible de la puntera al final del balanceo hacia fuera. Los brazos se mantienen bastante bajos porque el plomo no es balanceado girando propiamente dicho, pero la caña entera es levantada para acelerar el plomo hacia atrás y arriba en el balanceo hacia atrás (página siguiente)

PASO 2 BALANCEO HACIA ATRÁS

*El brazo derecho se levanta por encima de la cabeza
peso es repartido entre ambas piernas.*

y el



En esta etapa del balanceo, el brazo izquierdo apenas se ha movido de la posición previa, mientras que el brazo derecho se ha levantado hacia arriba por encima de la altura de la cabeza. Es esencial en todo el lanzamiento que durante el balanceo hacia atrás y la próxima fase el no permitir que la caña se vaya hacia atrás. Usted debe mantener la línea tensa entre la punta de la caña y el plomo para asegurar que se mantenga el contacto entre los dos.

El cuerpo del lanzador se ha echado hacia atrás al levantar la caña, el peso está ahora repartido entre ambas piernas. Cuando el plomo sube por detrás del lanzador el cuerpo ya ha empezado a girar, pero los brazos se dejan atrás.

DATOS DE INTERÉS

La seguridad tiene que ser la prioridad número uno. Este no es el tipo de lanzamiento que usted realiza en una playa llena de gente. Este es un lanzamiento de campo, no un lanzamiento de pesca. Si usted quiere practicar en la playa entonces debe escoger una prácticamente plana y desprovista de cualquier forma de vida en una zona lo suficiente grande desde donde usted pretenda hacer los lanzamientos.

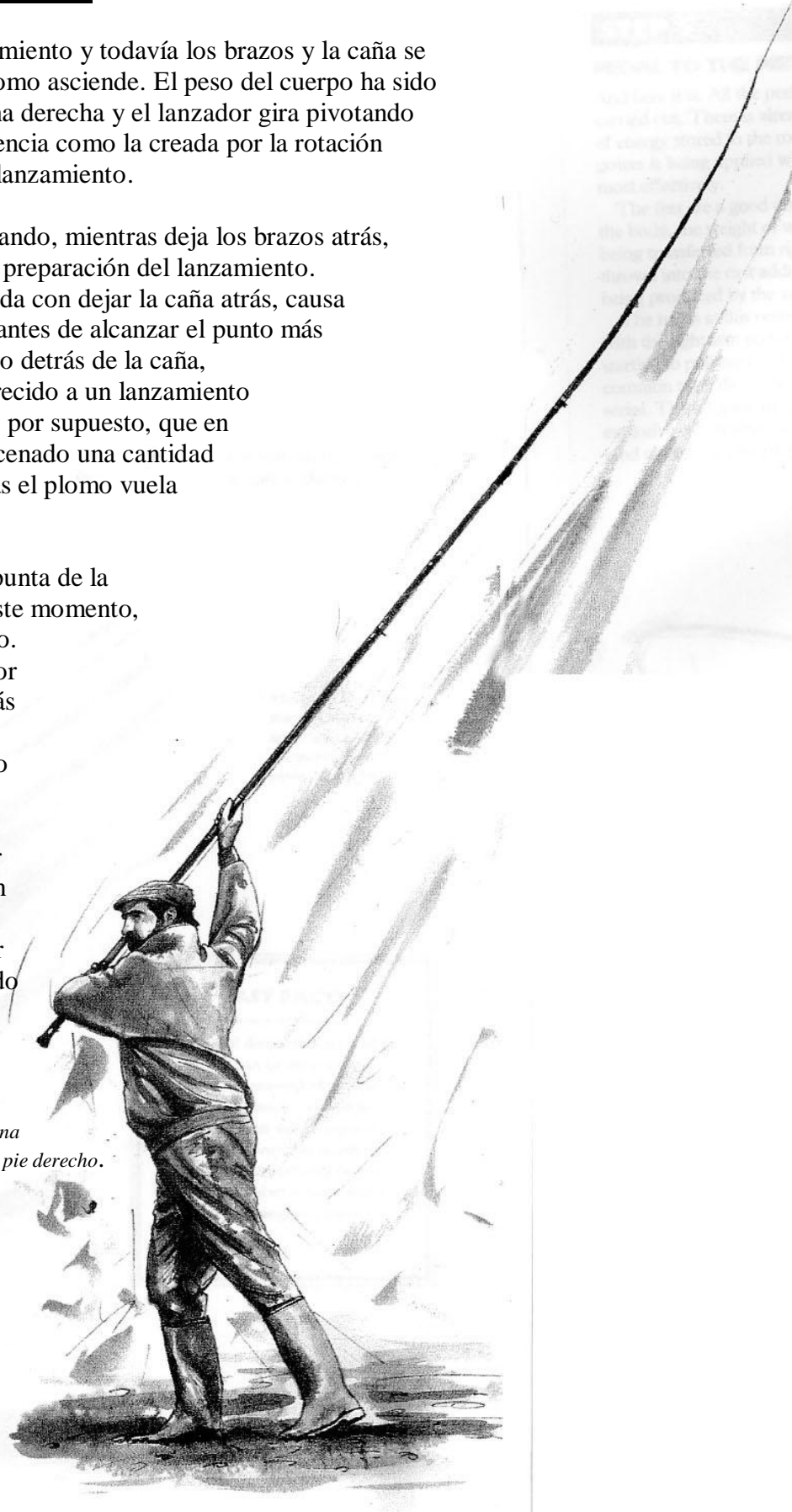
PASO 3 LEVANTAR Y GIRAR

Progresamos en el lanzamiento y todavía los brazos y la caña se han dejado atrás mientras el plomo asciende. El peso del cuerpo ha sido transferido hacia atrás a la pierna derecha y el lanzador gira pivotando en su pie derecho. Ninguna potencia como la creada por la rotación del cuerpo ha sido puesta en el lanzamiento.

La acción del cuerpo girando, mientras deja los brazos atrás, juega un papel importante en la preparación del lanzamiento. La rotación del cuerpo combinada con dejar la caña atrás, causa que el plomo dé la vuelta justo antes de alcanzar el punto más alto de su subida y salga volando detrás de la caña, poniéndolo más arriba pero parecido a un lanzamiento desde el suelo. La diferencia es, por supuesto, que en esta ocasión la caña ya ha almacenado una cantidad considerable de energía mientras el plomo vuela por detrás del lanzador.

Si usted permite que la punta de la caña tienda a ir hacia atrás en este momento, perderá el contacto con el plomo. Consecuentemente, no subirá por encima, solamente cruzará detrás de usted disminuyendo el arco descrito por el plomo. Todo esto significa que no habrá puesto ninguna energía en la caña. De hecho lo habría hecho mejor colocando el plomo yaciendo en el suelo. Así usted podría estar por lo menos seguro de empujar el plomo con un amplio recorrido del arco de la caña.

El peso del cuerpo es transferido a la pierna derecha el lanzador gira pivotando con el pie derecho.



PASO 4 HACER LAS COSAS BIEN

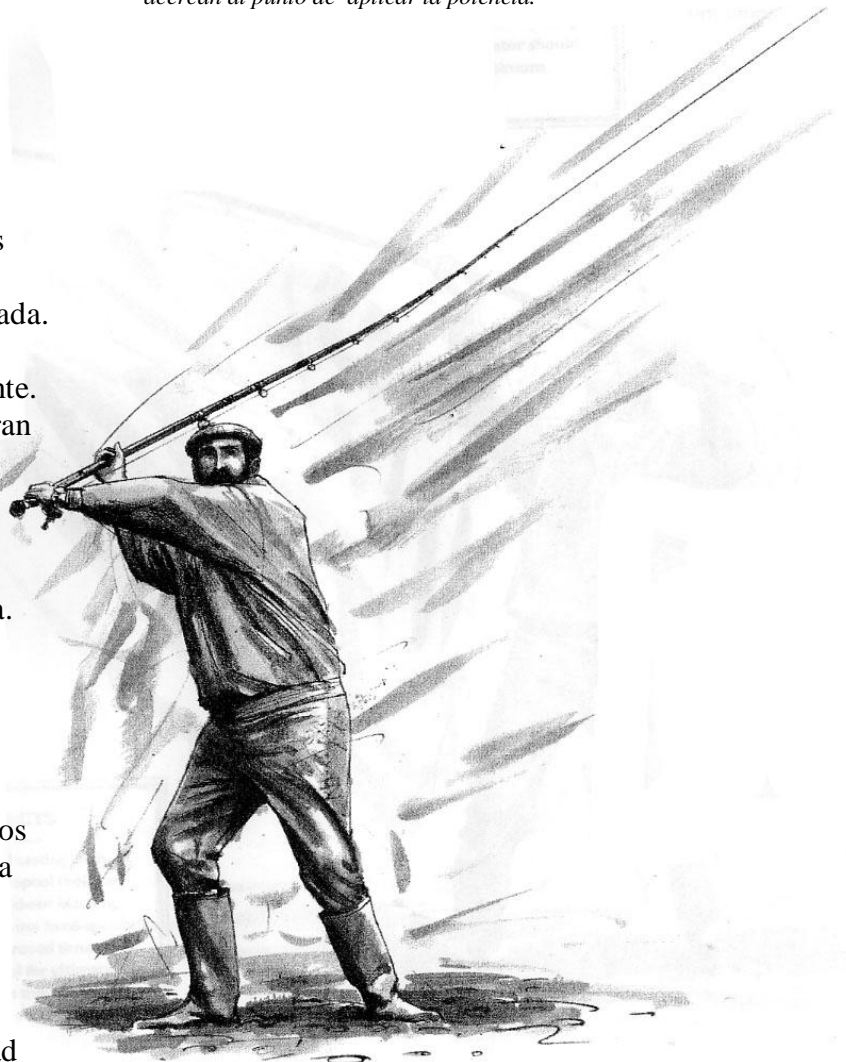
El cuerpo gira en el lanzamiento y los brazos que acercan al punto de aplicar la potencia.

El cuerpo ha girado hacia el lanzamiento y ahora los brazos se acercan al punto cuando la máxima potencia puede ser aplicada.

Este es un punto importante. Cuatro de los seis dibujos muestran la preparación del lanzamiento y uno muestra la caña señalando hacia el plomo en vuelo. Sólo un dibujo muestra realmente la aplicación de la máxima potencia.

Esto le da una idea de la importancia de la preparación de un lanzamiento. Es aplicable a todos estilos de lanzar, pero más aún con los que han sido diseñados para crear compresión inicial para almacenar energía durante la ejecución del lanzamiento.

La máxima potencia sólo puede ser aplicada con efectividad cuándo todos los preliminares han sido llevados a cabo y la caña se prepara convenientemente para aceptarlo. De ahí que los mejores lanzamientos siempre parecen suaves, y la potencia fluye progresivamente durante el lanzamiento. Para el observador, es un movimiento continuo sin ningún salto apreciable entre las diferentes etapas del lanzamiento



DATOS DE INTERÉS

Suavidad, este estilo de lanzamiento puede ser utilizado para lanzar grandes distancias en la playa. Aparte de los aspectos obvios de la seguridad, tenga en cuenta que si el lanzamiento no está bien sincronizado salpicará con los cebos hasta el quinto pino.

PASO 5. APRETAR GAS A FONDO.

Y aquí estamos. Todos los preliminares han sido llevados a cabo. Hay ya una gran cantidad de energía almacenada en la caña y ahora toda la potencia debe aplicarse donde pueda ser utilizada con más efectividad.

Los pies están separados a suficiente distancia para soportar el cuerpo, el peso está en el proceso de ser transferido del pié derecho al izquierdo mientras está lanzando y agrega aún más potencia a la producida por los brazos.

La caña está en este punto por delante del pecho del lanzador con el brazo derecho pegando fuerte hacia arriba y el izquierdo que empieza a echarse para atrás. El movimiento de “punch-and-pull” es común a todos los lanzamientos de “OTG” y de péndulo. Todo esto llega a producir una culminación sinceramente explosiva del lanzamiento, eso enviará al plomo terriblemente lejos.



El peso es proyectado del pié derecho al izquierdo añadiendo potencia al lanzamiento mientras los brazos hacen el “punch-and-pull” (el brazo derecho pegando fuerte hacia arriba y el izquierdo se hecha rápidamente hacia atrás)

DATOS DE INTERÉS

Siempre utilice un puente.

*Para plomo de 100gr. línea de diámetro de 0,25 se recomienda puente de 0,65.

* “ “ 125 “ “ 0,28 “ “ 0,65

* “ “ 150 “ “ 0,31 “ “ 0,75

* “ “ 175 “ “ 0,35 “ “ 0,75

(*Normas de casting de UKSF. 2007)

PASO 6. PLOMO ALEJÁNDOSE

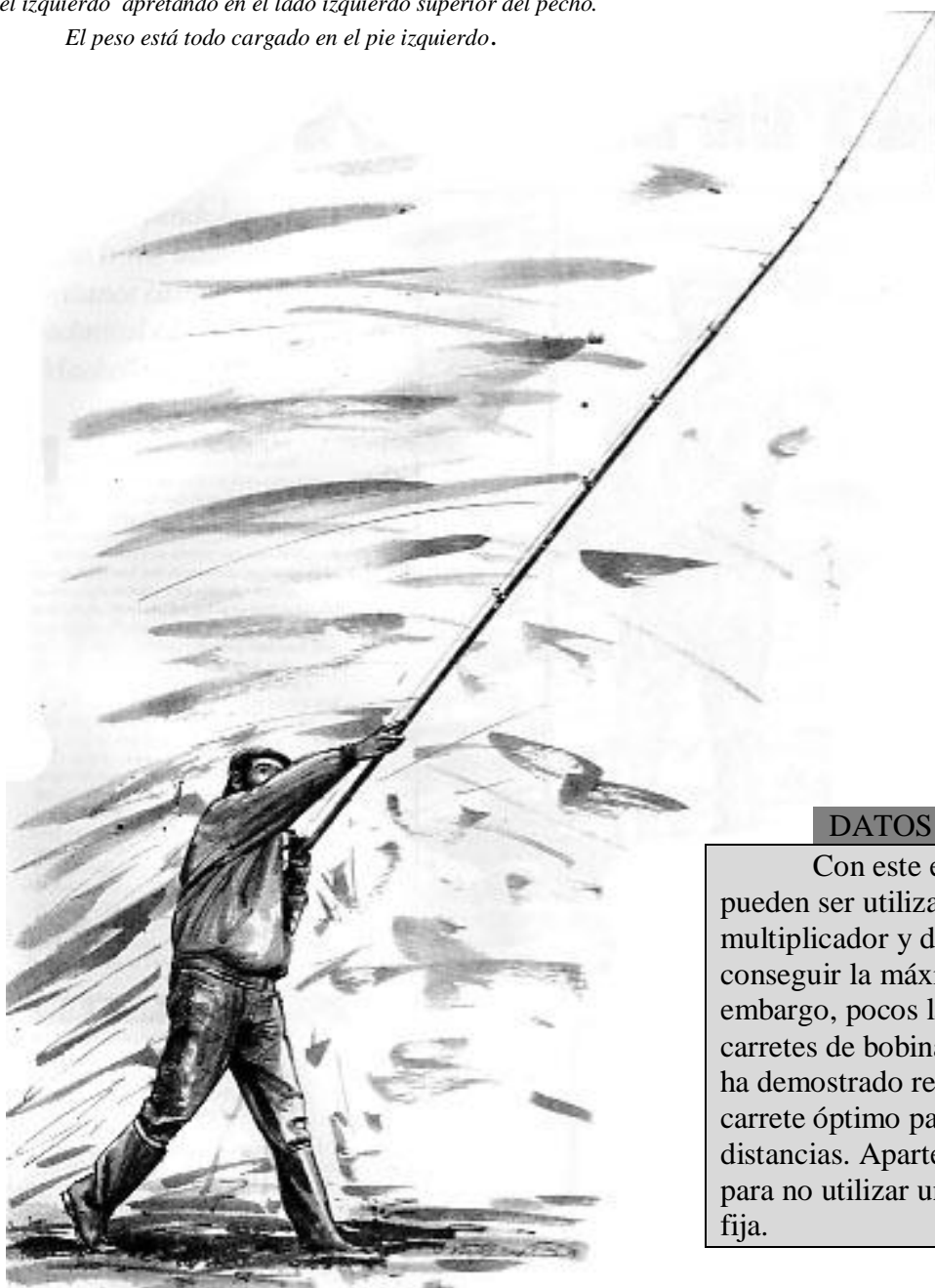
Usted acaba con el brazo derecho completamente estirado, el brazo izquierdo se ha colocado rápidamente a la izquierda del pecho (al lado de la axila) y el peso del cuerpo ha sido completamente transferido a la pierna izquierda. La caña apuntando en un ángulo de cerca de 45 grados, por lo que está cerca de la trayectoria óptima para el plomo, y termina siguiendo el camino de la línea marcada por la anilla de la puntera.

En esta etapa del lanzamiento, si usted no ha llevado a cabo todos los preliminares se encontrará que la caña le habrá desequilibrado.

Esto es causado generalmente por golpear la caña con demasiada anticipación, que tiene como resultado también el clásico lance, bajo, duro y a la izquierda. Otra causa es dejar un espacio de tiempo entre comprimir la caña y lanzar realmente. Esto a menudo tiene como resultado lo que se parece a un gran tirón hecho por el lanzador al final del lance. El hecho que pueda usted ver la rápida aceleración significa que el lanzamiento es brusco y mal sincronizado.

El lanzamiento debe terminar con el brazo derecho estirado y el izquierdo apretando en el lado izquierdo superior del pecho.

El peso está todo cargado en el pie izquierdo.



DATOS DE INTERÉS

Con este estilo de lanzamiento pueden ser utilizados ambos carretes, multiplicador y de bobina fija. Para conseguir la máxima distancia, sin embargo, pocos lanzadores utilizan carretes de bobina fija, el multiplicador ha demostrado repetidas veces ser el carrete óptimo para las grandes distancias. Aparte de esto, no hay razón para no utilizar un carrete de bobina fija.