

# Guida all'allenamento personale del lancio nella pesca a mosca

L'istruttore di pesca a mosca **Malik Mazbouri** (SIM Suisse Italian Fly Casting Style School e Fly Fisher International) spiega e commenta i “*five Essentials*”, ovvero i 5 fondamentali del lancio nella pesca a mosca di Jay e Bill Gammel.

## Introduzione

Basta visitare alcuni forum, per constatare che il lancio nella pesca a mosca sia ancora considerato da molti “moschisti” come un male necessario. Una sfida che dobbiamo purtroppo superare per raggiungere l'obiettivo, che è quello di presentare il nostro artificiale al pesce. Ma il lancio a mosca è come qualsiasi altro sport: difficile e faticoso all'inizio. È un'arte in cui si ottiene soddisfazione man mano che si progredisce nella sua padronanza. Una volta raggiunto un certo livello, il lancio nella pesca a mosca diventa un vero e proprio piacere. Così come tutti gli altri buoni motivi che ci fanno appassionare alla pesca a mosca. La soddisfazione che proviamo ci motiva a praticare con più frequenza, o anche ad allenarci, che è una condizione necessaria per migliorarci ulteriormente, per farci divertire e (forse) catturare più pesci!

La supervisione di un provetto istruttore può aiutarvi a superare la soglia di questo circolo virtuoso. Però i consigli e la guida di un istruttore, per quanto competente e qualificato, non possono sostituire il lavoro personale. Quando si sono acquisite le basi, l'allenamento individuale o in gruppo, diventa fondamentale per coloro che desiderano consolidare le loro competenze tecniche ed evitare di regredire. Filmare le proprie sessioni d'allenamento trovo che sia un'ottima idea. Ne guadagnerete in autonomia, riducendo i rischi di “allenarvi al contrario”, cioè di sviluppare e poi metabolizzare i movimenti sbagliati.

## Sommario

Introduzione .....	1
Sommario .....	2
I “Five Essentials” di Jay e Bill Gammel .....	3
Fondamento 1: dev’esserci una pausa di durata variabile tra ogni sequenza del lancio .....	3
Approfondimento 1 .....	3
Fondamento 2: evitare la perdita di tensione durante l’applicazione della forza .....	5
Approfondimento 2 .....	5
Fondamento 3: per produrre un loop efficiente, preciso e stretto, bisogna fare in modo che la vetta della canna segua una traiettoria di accelerazione rettilinea .....	7
Approfondimento 3 .....	7
Fondamento 4: la lunghezza del trascinamento (casting stroke) varia a seconda della lunghezza del lancio .....	9
Approfondimento 4 .....	9
Fondamento 5: l’applicazione della forza durante il lancio dev’essere progressiva .....	12
Approfondimento 5 .....	12
Conclusioni .....	14
Bibliografia .....	14

## I “Five Essentials” di Jay e Bill Gammel

Fu nel 1990 che Jay e Bill Gammel, padre e figlio, realizzarono questa sorta di esercizio di chiarimento. Appartenenti a una grande associazione d'istruttori, la *Fly Fisher Federation* americana, durante gli anni 80 i Gammel attraversarono gli Stati Uniti con una telecamera. Il loro obiettivo?

Filmare i grandi lanciatori a mosca dell'epoca per stabilire, al di là dello stile personale di ognuno, cosa determini la vera sostanza del buon lancio.

Da questo considerevole lavoro di documentazione e analisi è nato, nel 1990, un libretto di ventiquattro pagine, che sintetizza l'argomento dei **cinque principi fondamentali**. In pochi anni, questi “5 fondamentali” sono diventati un riferimento nella didattica del lancio. Ancora oggi costituiscono la base su cui è fondato il programma di certificazione della *Fly Fisher International*.

Di seguito ecco brevemente presentati e commentati, i cinque fondamentali che Jay e Bill Gammel ritengono essere la base per eseguire un buon lancio. Coloro che desiderano proseguire velocemente possono accontentarsi di leggere i 5 fondamentali stessi e le poche righe di spiegazione che propongo per ciascuno di essi.

Questi commenti, anche se di mia ideazione, si basano in gran parte sul lavoro pionieristico dei Gammel. I vari riferimenti sono indicati nella bibliografia alla fine dell'articolo.

Le persone più pazienti, che desiderano approfondire l'argomento, potranno fare riferimento alle figure e alle osservazioni personali che propongo sistematicamente nell'*Approfondimento* di ciascuno dei 5 fondamentali presentati.

---

### Fondamento 1: dev'esserci una pausa di durata variabile tra ogni sequenza del lancio

È imperativo fare una pausa tra ogni sequenza di lancio. Dopo aver completato il lancio in avanti o indietro, è necessario attendere che la coda si sia distesa prima d'iniziare a lanciare nella direzione opposta. È consigliabile iniziare il movimento in direzione del prossimo lancio, indicativamente solo quando il *loop* si trova vicino al nodo di congiunzione tra la coda e il finale, e sta quindi per aprirsi completamente. La durata di questa pausa, a parità di condizioni, dipende dalla lunghezza della coda che si sta lanciando. Il principio generale è il seguente: lancio lungo = pausa lunga, lancio corto = pausa breve.

### Approfondimento 1

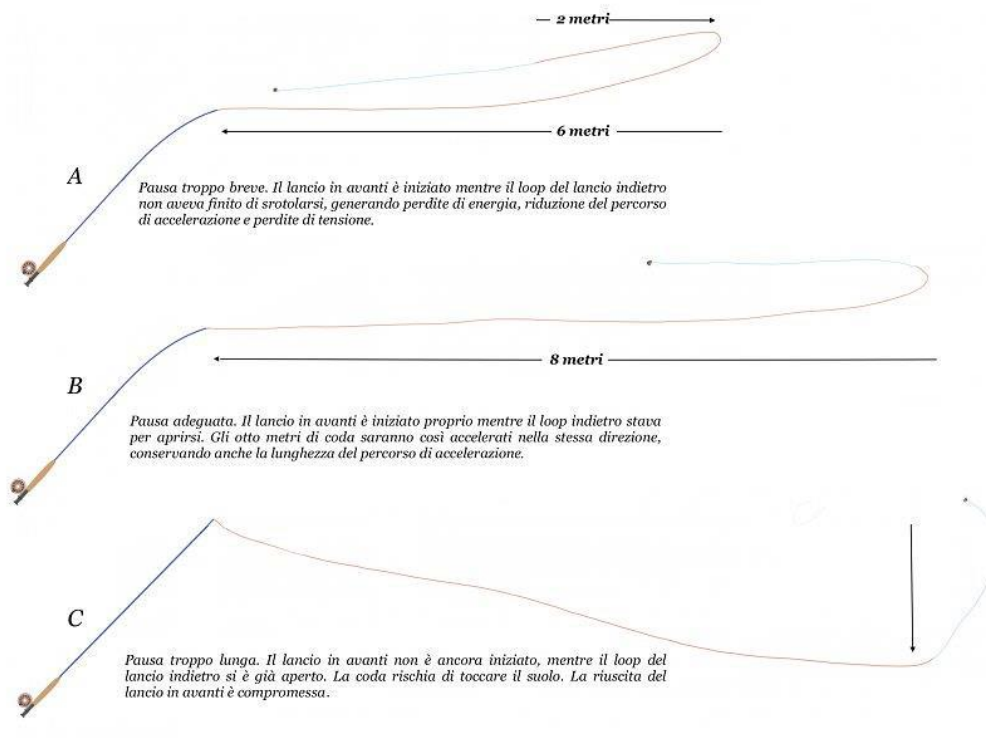
Se la pausa è troppo lunga (figura 1 C) la coda cade e rischia di abbassarsi eccessivamente (ciò può causare problemi di traiettoria), o addirittura di toccare l'acqua o il suolo!

Una pausa troppo breve genera invece altri problemi, meno evidenti da identificare, che i Gammel all'epoca spiegavano riferendosi in parte alla “teoria della molla”.

Secondo questa teoria, sarebbe grazie al fatto che la canna si “carica” (si piega) e si “scarica” (si raddrizza) come una molla che saremmo in grado di proiettare una coda. Studi recenti hanno dimostrato l'inesattezza di questo concetto, ancora oggi dominante. Ora sappiamo che la canna agisce prevalentemente come una leva, che permette a una massa (la coda) di essere messa in movimento e accelerata, piuttosto che come una molla. Secondo la “teoria della molla”, l'effetto di una pausa troppo breve è che, nel momento in cui la canna inizia a muoversi verso il prossimo lancio, lo dovrà fare con una massa di coda minore. Di conseguenza la canna si piegherà meno (diventerà meno “carica”) di quanto avrebbe fatto con l'intera massa della coda, correttamente distesa e con il giusto *timing*.

Ne risulterebbe, evidentemente, una minore restituzione di energia della canna. Proprio come un elastico poco teso o una molla poco compressa restituiscono, alla fine, meno energia che se fossero stati tesi o compressi all'estremo.

Figura 1 – la durata della pausa ideale dipende dalla lunghezza del lancio



Se questa spiegazione sia effettivamente valida rimane da chiarire. Ma gli effetti negativi di questa mancanza di “carica” sono probabilmente molto inferiori rispetto agli altri due grandi problemi causati da una pausa troppo breve.

Se si inizia il lancio troppo presto rispetto allo stato di distensione della coda, ne consegue logicamente, che una parte più o meno considerevole (quella superiore del *loop*, in inglese *fly leg*) sia ancora indirizzata nella direzione opposta al precedente lancio (figura 1 A).

**Primo problema:** si spreca energia. Infatti, dal momento in cui si accelera una parte di coda nella direzione del prossimo lancio, una parte più o meno importante (in questo caso due metri di coda) si muove ancora nella direzione opposta, ossia quella del precedente lancio.

**Secondo problema:** questo errore di *timing* riduce in modo significativo la lunghezza della corsa di accelerazione. Supponiamo che, sempre partendo dalla figura 1 A, lanciamo otto metri di coda e che la lunghezza della parte superiore del *loop*, che si sta ancora dirigendo indietro nel momento in cui iniziamo il lancio in avanti, sia di due metri.

La posizione della punta della canna, nel momento in cui finalmente tutti gli otto metri di coda vengono proiettati nella giusta direzione, sarà molto più avanzata in confronto a se avessimo aspettato, come nella figura 1 B, che il *loop* dietro le spalle si fosse quasi aperto prima d’iniziare il lancio in avanti. Su un percorso di accelerazione di quattro o cinque metri, la lunghezza di escursione utile che si rischia di perdere non è affatto trascurabile. Da una pausa troppo breve, seguono perdite di tensione della coda durante il lancio. Di solito poi vengono compensate con un’applicazione eccessiva o irregolare della forza, sempre controproducente (**vedi fondamento 5**).

## Fondamento 2: evitare la perdita di tensione durante l'applicazione della forza

Perdita di tensione durante l'applicazione della forza significa: la creazione involontaria di un allentamento della coda durante il lancio, quando la canna viene azionata in avanti o indietro per proiettarla.

Qualsiasi perdita di tensione durante questa fase del lancio causerà problemi di efficienza e controllo. Per capire il motivo, pensate alla coda come a una massa distribuita su una catena. Più tutti gli anelli di questa massa si muoveranno simultaneamente nella stessa direzione, più l'energia prodotta per muovere tutta la catena si conserverà. Al contrario, un allentamento inserito nella catena al momento del lancio produrrà dei punti d'inerzia. Una massa inerte, di peso variabile (in proporzione al numero di maglie coinvolte), la cui messa in moto tenderà a consumare l'energia della catena che deve azionare e produrrà oscillazioni sfavorevoli.

Dopo aver prodotto la forza necessaria per formare il *loop* (figura 8), si può ovviamente introdurre perdite di tensione volontarie. Per esempio, per ottenere una posa delicata del finale e della coda.

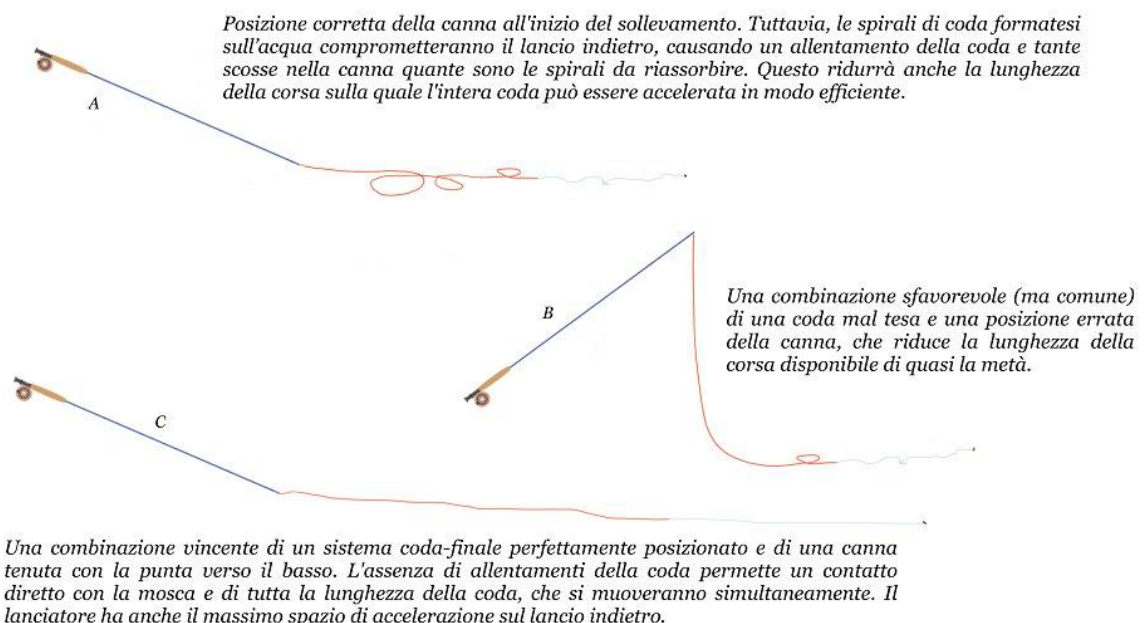
### Approfondimento 2

I motivi che causano perdite di tensione della coda, durante la fase attiva di una sequenza di lancio, sono parecchi. Ecco un elenco non esaustivo dei più comuni, con alcuni consigli per evitarli:

Il lanciatore inizia il lancio indietro (con il sollevamento) mentre una parte più o meno importante di coda è ancora posata sul terreno o sulla superficie dell'acqua (figura 2). Ne consegue una perdita di lunghezza del trascinarsi (vedi **Fondamento 4**) come pure, talvolta, sollecitazioni eccessive e improvvise della vetta della canna. Ciò può produrre oscillazioni indesiderate e, spesso, un *tailing loop* (vedi **Fondamento 3**).

Stessa situazione iniziale, con la punta della canna sollevata in avanti o, peggio, rivolta verso l'alto invece di puntarla verso il basso. E' un errore che il più delle volte si combina con quello precedente, una o due spire di coda tendono a trascinarsi sotto la canna.

#### Figura 2 – prendersi cura del sollevamento: abbassare, recuperare, dare inizio!



Poiché le stesse cause producono gli stessi effetti, a queste due classiche partenze sbagliate si può rimediare nel modo seguente:

- a) avendo cura di ristabilire sempre il contatto diretto della coda con la mosca o il fiocchetto prima d'iniziare il sollevamento.
- b) iniziando sistematicamente il sollevamento con la punta della canna tenuta il più vicino possibile all'acqua o al suolo, come mostrato nella figura 2 C.

Un'altra causa comune della perdita di tensione durante il lancio è la cattiva gestione della mano di coda (quella che tiene la coda). Durante l'applicazione della forza in un falso lancio, questa mano tende a spostarsi verso la mano che impugna la canna, con l'effetto di ridurre la lunghezza della coda tra la mano di coda e il primo anello, creando così un allentamento nel momento stesso in cui viene applicata la forza.

Oppure per il fatto che la lunghezza della coda disponibile tra la mano di coda e il mulinello è troppo corta. Questo impedisce al lancio di essere completamente libero nelle sue escursioni in avanti o indietro con la mano che impugna la canna. La conseguenza sarà una scarsa sincronizzazione tra le due mani.

Oppure, infine, che il *timing* del lanciatore durante la doppia trazione non sia corretto. In questo caso il lanciatore piega la sua mano di coda troppo rapidamente verso quella che lancia. Per usare un termine musicale, "è fuori tempo". Si crea allora un allentamento della coda, molto visibile, tra la mano di coda e il primo anello della canna.

Nei primi due casi, al lanciatore si possono consigliare due rimedi. Il più facile e semplice è di esercitarsi senza usare la mano di coda. La lenza dev'essere stretta con l'indice e/o il medio contro l'impugnatura della canna, mettendo così la mano di coda fuorigioco.

Il secondo modo per evitare che la mano di coda sia usata in modo scorretto è di tenerla ferma durante i falsi lanci, preferibilmente attaccata al corpo. Muovetela in avanti solo durante il lancio finale, dopo l'applicazione della forza, per accompagnare il lancio finale (*shooting*) della coda.

Mentre il rimedio in caso di *timing* errato durante la doppia trazione, è più complesso. Posso suggerire al lanciatore di scomporre l'esercizio, separando la trazione del lancio in avanti da quella indietro. Tenete la canna in orizzontale e lasciate cadere la coda per terra dopo ogni lancio in una direzione.

In tutti i casi, dopo aver eseguito la trazione, la mano di coda va riportata verso quella che tiene la canna solo quando si sente che la coda tira nella direzione del lancio. Una pausa troppo breve, come abbiamo visto (vedi **Fondamento 1**), può anche causare un allentamento della coda.

## Fondamento 3: per produrre un loop efficiente, preciso e stretto, bisogna fare in modo che la vetta della canna segua una traiettoria di accelerazione rettilinea

La base di questo principio, che si applica a un lancio dritto (non curvo), è che la coda segua la traiettoria della punta della canna. Per rendere l'idea in modo semplice: se la traiettoria della vetta della canna, durante l'accelerazione, seguisse una linea retta perfetta, la coda durante la proiezione in avanti e indietro tenderebbe ad entrare in collisione con l'anello del cimino della canna.

Più il lanciatore riesce ad accelerare la punta della canna su una traiettoria diritta, più il *loop* prodotto tende ad essere stretto e a seguire una traiettoria lineare.

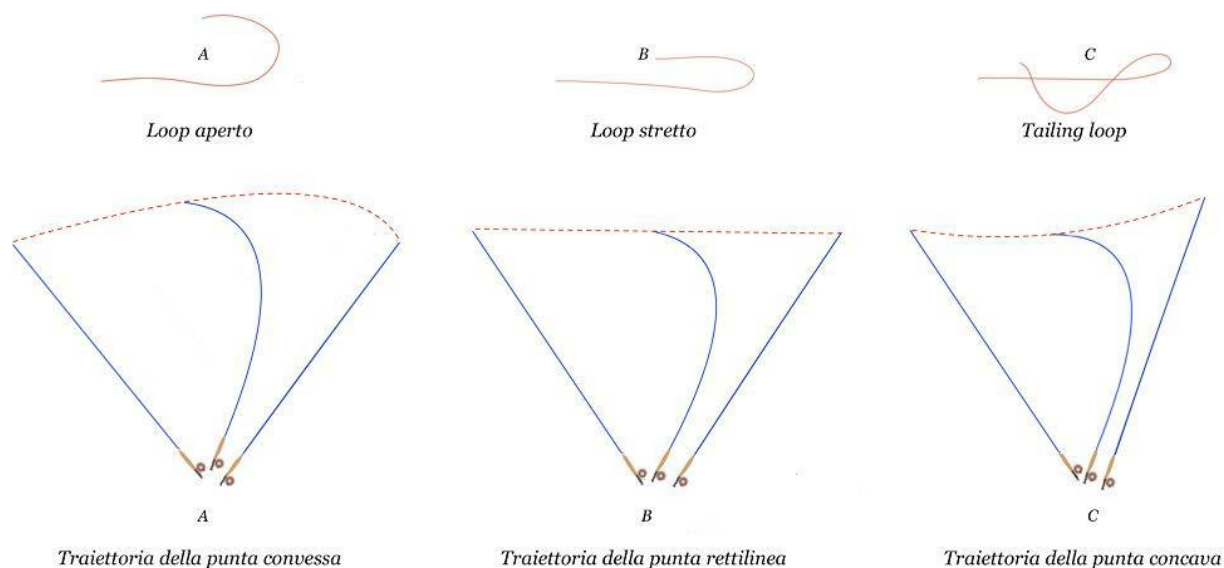
I vantaggi, in termini di conservazione dell'energia e di precisione, di un *loop* stretto che si sviluppa lungo una traiettoria rettilinea sono ovvi.

**Il Fondamento 3 è l'obiettivo principale dei 5 Essenziali del lancio nella pesca a mosca.**

### Approfondimento 3

Il principio di linearità si applica sia sul piano verticale, sia nello stile italiano (TLT) in cui si lancia su un piano inclinato, ma pure su quello orizzontale (regola dei 180° gradi, o allineamento, vedi sotto).

**Figura 3 – traiettorie della vetta e morfologia del loop.**



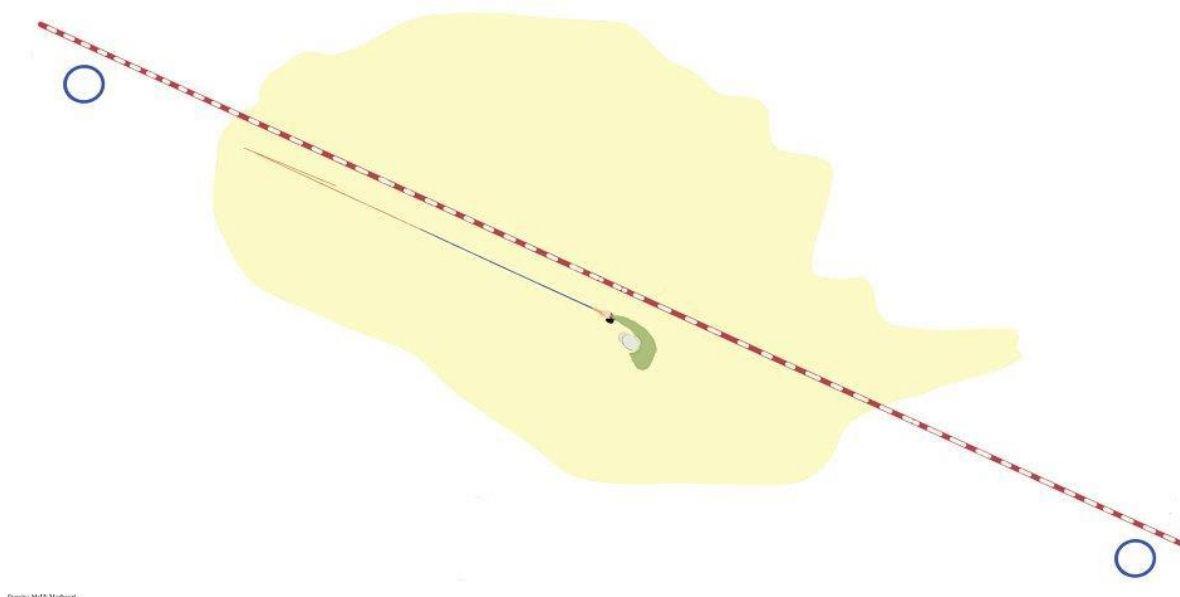
Disegno: Miki Mathoszi

Sul piano verticale, una vetta che durante l'accelerazione traccia un arco che passa sopra la linea immaginaria perfetta, sulla quale la punta della canna dovrebbe muoversi, tende a produrre un *loop* ampio e aperto. Si parla di traiettoria convessa della vetta (vedi figura 3A). Mentre se, sempre sul piano verticale, durante l'accelerazione la vetta passasse brevemente al di sotto di questa linea retta perfetta e poi si raddrizzasse prima che si formi il *loop*, si rischierebbe di produrre un *tailing loop*. In questo caso si parla di traiettoria concava della vetta (vedi figura 3C).

In entrambi i casi, gli errori di lancio producono un *loop* ampio o un *tailing loop*. Oppure entrambi allo stesso tempo, causati da una scorretta applicazione della forza durante l'accelerazione della coda (vedi **Fondamento 5**), o da un trascinarsi inappropriato (in inglese casting stroke - vedi **Fondamento 4**), o da una combinazione di entrambi.

Per capire bene perché la corretta applicazione della forza, cioè progressiva e crescente, sia la chiave per ottenere una traiettoria dritta della punta, è sufficiente ricordarsi che la canna non è un bastone rigido. Essa si piegherà di più o di meno durante il lancio, in funzione della sua azione (punta, parabolica, ecc.), dell'attrito (soprattutto del vento), dell'intensità della forza che si applica, e infine della lunghezza, e quindi del peso e della massa, della coda in accelerazione.

**Figura 4 – la regola dei 180°.**



Sul piano orizzontale, qualsiasi fuori piano laterale della punta della canna durante l'accelerazione della coda tende a disegnare un *loop* la cui parte superiore (*fly leg*) si aprirà e poserà a destra (caso abituale per un lanciatore destro) e viceversa (caso frequente per un lanciatore mancino e raro, ma possibile, per un lanciatore destro). Per rimediare a questi problemi, basta rispettare la regola dei 180° (Figura 4).

Questa regola stabilisce che se vuoi lanciare dritto e la tua coda punta in quella direzione nel lancio indietro, devi mirare esattamente al punto opposto (180°) nel lancio in avanti e viceversa. Il modo più semplice per ottenere questo allineamento è quello di scegliere due obiettivi su una linea retta teorica perfetta. Uno dietro e uno davanti, poi bisogna cercare di centrarli con la coda.

Un nastro di demarcazione srotolato in linea retta su un campo fornisce pure un ottimo aiuto. Cercate di seguire questa linea retta con la vetta della canna durante tutta la fase di accelerazione della coda. Controllate che atterri il più dritto e vicino possibile al nastro, sia sul lancio in avanti che su quello indietro. Una volta acquisiti questi principi, nulla vieta di violarli di proposito per cercare traiettorie o lanci particolari controllati (curvi, *loop* ampi, giocare con il *tailing loop*, ecc.), adattati all'ambiente circostante e alle situazioni di pesca.

## Fondamento 4: la lunghezza del trascinamento (casting stroke) varia a seconda della lunghezza del lancio

Il *casting stroke* può essere definito, in questo caso, come la sequenza durante la quale il lanciatore applica una forza sulla canna per proiettare la coda. Quando il lanciatore comincia ad applicare questa forza, inizia il trascinamento; quando smette di applicare questa forza, il *casting stroke* finisce.

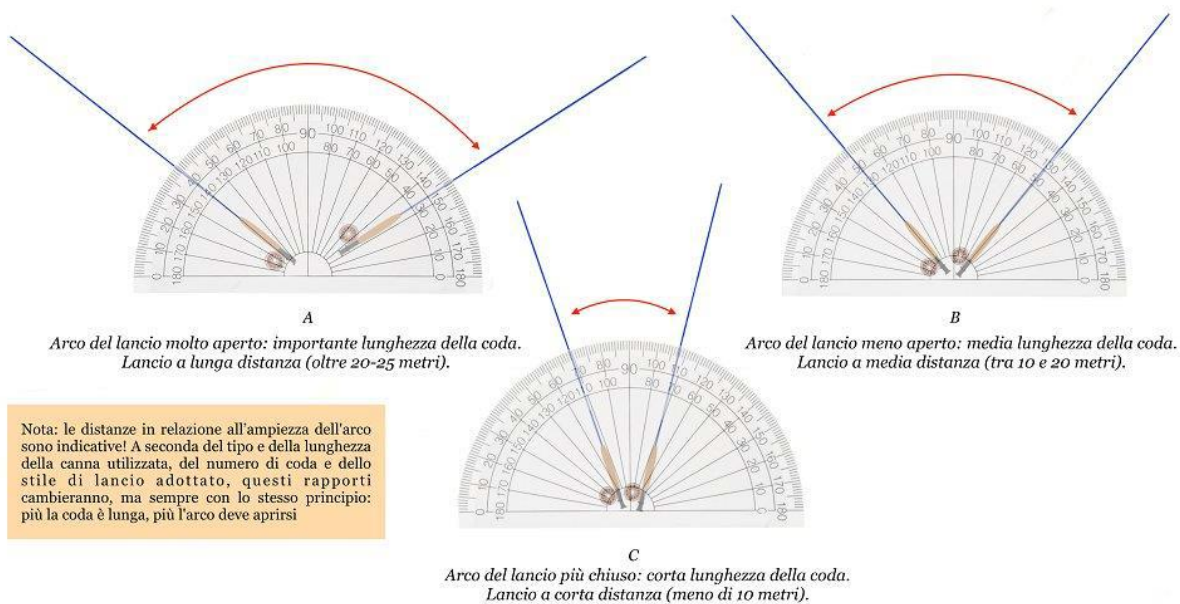
Il fondamento 4 afferma che, a parità di condizioni (velocità del vento, intensità dell'accelerazione, peso della coda, lunghezza della canna, ecc.), maggiore è la lunghezza della coda da proiettare, più ampio sarà il *casting stroke*. La regola generale da ricordare qui è la seguente: per un lancio corto, trascinamento breve – per un lancio lungo, trascinamento più lungo. Gli anglosassoni riassumono e semplificano questo principio come segue: “*short cast, short stroke – long cast, long stroke*”.

### Approfondimento 4

Il termine “trascinamento” può essere sostituito con il termine più complesso di percorso, corsa o sequenza del lancio, che è pure una traduzione insoddisfacente del termine inglese *casting stroke*. La regola sarebbe allora la seguente: lancio corto = trascinamento corto, lancio lungo = trascinamento lungo. Il principio rimane lo stesso: l'ampiezza della corsa della vetta della canna deve essere adattata alla lunghezza del lancio che si sta eseguendo. Quindi siamo parecchio lontani dalle classiche ore 11 (posizione della punta della canna all'inizio del lancio) – ore 13 (posizione della canna alla fine del lancio).

O meglio detto, adattiamo le ore del famoso orologio alla lunghezza della coda da lanciare!

**Figura 5 – apertura dell'arco del lancio e lunghezza della coda.**



Questo principio, che spesso si esegue istintivamente allungando il trascinamento man mano che la coda si allunga, è più complesso di quanto sembri. In pratica, non è facile trovare la giusta proporzione tra l'ampiezza dell'arco del lancio, definita dalla posizione angolare della canna all'inizio e alla fine del movimento, e la lunghezza della coda distesa (Figura 5).

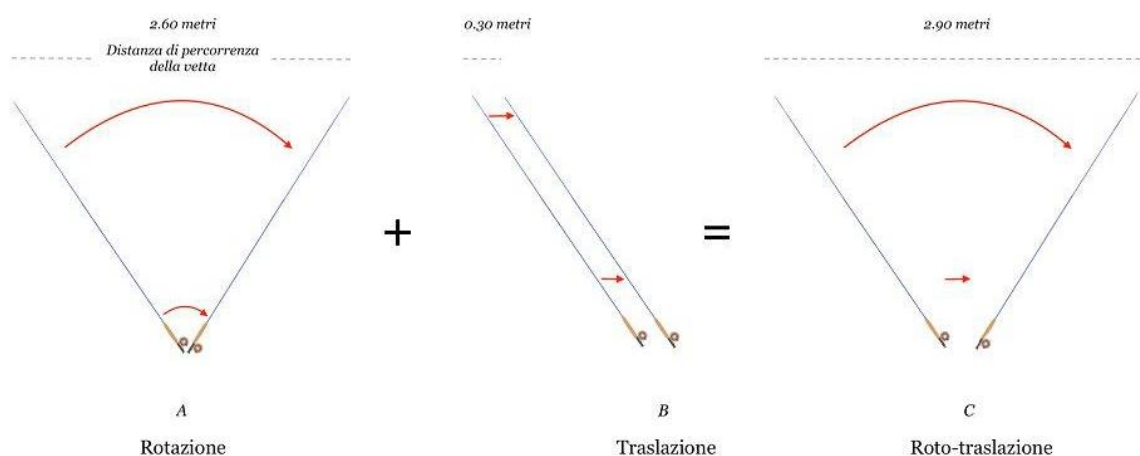
Per coloro che non vogliono approfondire l'argomento, basti sapere che se i *loop* sono troppo larghi, è probabile che la rotazione eseguita è troppo ampia in relazione alla lunghezza della coda da lanciare. Il rimedio consiste nel controllare il movimento, in particolare l'ampiezza della flessione del polso e/o la rotazione dell'avambraccio, per ridurre l'arco della vetta. Spostare il gomito leggermente in avanti (nel lancio o falso lancio in avanti) e poi indietro (nel lancio o falso lancio indietro) aiuterà pure a ridurre questo arco, ma ci tornerò in seguito.

Se si costata che i *loop* non riescono a dispiegarsi completamente o addirittura fanno fatica a formarsi, probabilmente alla coda manca energia.

Piuttosto che forzare il gesto con il rischio di creare dei *tailing loop*, provate a fare in questo modo. Ampliate un po' la rotazione e allungate leggermente l'escursione in modo lineare, muovendo un po' di più il braccio che si trova davanti verso l'indietro, alzando leggermente il gomito sul lancio indietro. Fate attenzione a rispettare il **fondamento 3**: vedrete che l'allungamento lineare del percorso di lancio, chiamata traslazione, combinata con una rotazione leggermente più pronunciata, permetterà di risolvere questo problema di energia, di formare un *loop* stretto evitando di "forzare la canna" e rischiando un *tailing loop*.

Questo aspetto può essere ulteriormente approfondito, tornando alla nozione di "percorso di lancio". Come detto, il *casting stroke* non è altro che la sequenza in cui si applica la forza alla canna necessaria per proiettare la coda. Questa forza può essere applicata in due modi, che possono essere combinati: in rotazione o in traslazione (vedi figura 6).

**Figura 6 – rotazione, traslazione e roto-traslazione.**



Disegno: Malik Mabrouci

Se applichiamo la forza facendo subire alla nostra canna una semplice rotazione, a partire dal perno fisso di una delle nostre articolazioni (polso o gomito) spostiamo la canna, o meglio la nostra leva, lungo un arco che, secondo la lunghezza della coda da proiettare, disegnerà un angolo più o meno aperto (figura 6 A). Questa rotazione è il modo più efficace per accelerare la punta della canna su una data distanza, grazie all'effetto moltiplicatore della leva. Infatti la punta di una canna di 9 piedi che effettua, da un perno fisso, una rotazione su un angolo di 120° si muoverà di circa 4,70 metri!

L'angolo più o meno aperto sul quale la canna viene così spostata forma, come abbiamo visto, quello che si chiama l'arco del lancio.

È essenzialmente l'ampiezza di questo arco che deve variare a seconda della lunghezza del lancio: maggiore è la lunghezza della coda da lanciare, più aperto sarà l'arco.

Se è troppo aperto rispetto alla lunghezza della coda necessaria, il *loop* prodotto sarà molto

aperto, a causa della traiettoria convessa che la punta della canna seguirà (vedi **fondamento 3** e figura 3 A). Se è troppo chiuso rispetto alla lunghezza della coda impiegata, non sarete semplicemente in grado di lanciarla alla distanza desiderata.

Il *loop* collasserà prima ancora di essersi aperto oppure produrrete un *tailing loop*, come nella figura 3 C.

Per spiegare in modo intuitivo la relazione tra l'apertura dell'arco del lancio, l'ampiezza del *loop* ottenuto e la lunghezza della coda proiettata, un istruttore FFI australiano, Peter Morse, usa la metafora delle fette di pizza. Queste rappresentano la larghezza dell'arco del lancio, cioè l'apertura dell'angolo disegnato dalla canna all'inizio e alla fine del percorso del lancio.

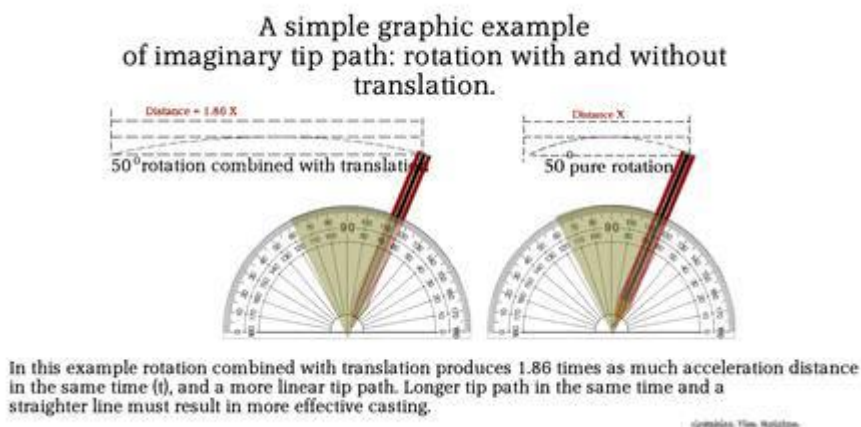
Se il tuo *loop* è troppo ampio, significa che la fetta di pizza che hai "mangiato" è troppo generosa in rapporto alla lunghezza della coda. Devi metterti a dieta e ridurre la tua porzione! In breve: diminuisci la dimensione dell'arco. Se il tuo *loop* cade prima di aprirsi, significa che il lancio manca di energia. Dovresti consumare un pezzo di pizza più grande e quindi aprire il tuo arco (vedi figura 5 A). La stessa cosa se il *loop* tende ad andare in *tailing loop*.

Questa variazione necessaria nella dimensione dell'arco del lancio si riferisce ancora una volta al Fondamento 3. Per ottenere un *loop* stretto, la traiettoria della vetta deve seguire un percorso il più rettilineo possibile.

Il secondo modo per applicare una forza sulla canna è di muoverla in traslazione (figura 6 B). Se applichiamo la forza in pura traslazione, muovendo il nostro perno (gomito o polso) in modo lineare nella direzione del lancio senza modificare l'angolo della canna, rinunciamo all'effetto moltiplicatore della leva usata in rotazione. In questo caso, una traslazione di 30 centimetri del tallone della canna produrrà, in vetta, uno spostamento di circa 30 centimetri. È ovvio che, per quanto riguarda l'accelerazione della coda, la traslazione è chiaramente meno efficace della rotazione. Però se messi insieme, traslazione e rotazione, sono la combinazione vincente per chi vuole fare dei bei *loop* stretti. Questo si chiama roto-traslazione (vedi figura 5 C).

La roto-traslazione, che è uno dei fondamenti della tecnica italiana, permette di realizzare due cose. Primo: come mostrato nell'animazione della figura 7, grazie alla traslazione consente di compensare in parte la curvatura dell'arco prodotto dalla punta della canna in rotazione. Ciò permette di guadagnare in linearità (rispettando il **Fondamento 3**). Secondo aspetto: permette di estendere la distanza del percorso della vetta senza perdere in linearità, qualunque sia la lunghezza della coda lanciata. Maggiore è lo spazio a disposizione per accelerare la canna, più sarà possibile applicare la forza in modo fluido e progressivo, senza scatti, e raggiungere una velocità finale adeguata.

**Figura 7 – roto-traslazione e linearità della vetta.**



Fonte: Tim Rolston, [paracaddis.wordpress.com/tag/ten-to-two/](http://paracaddis.wordpress.com/tag/ten-to-two/) (clicca sull'immagine per animarla)

Ultima e fondamentale precisazione: a differenza della matita mostrata nell'animazione sopra, la canna durante il lancio si piega sotto il quadruplo effetto. Ossia grazie alla sua propria inerzia, alla massa della coda da lanciare, alla forza che applichiamo ad essa e all'attrito, soprattutto quello dovuto al vento. Ed è proprio perché la nostra canna è una leva flessibile, che è possibile far seguire alla vetta un percorso relativamente rettilineo (rispettando il **Fondamento 3**), senza dover compensare completamente l'ampiezza della rotazione con una traslazione di pari lunghezza. Questo ci porta al Fondamento 5.

## Fondamento 5: l'applicazione della forza durante il lancio dev'essere progressiva

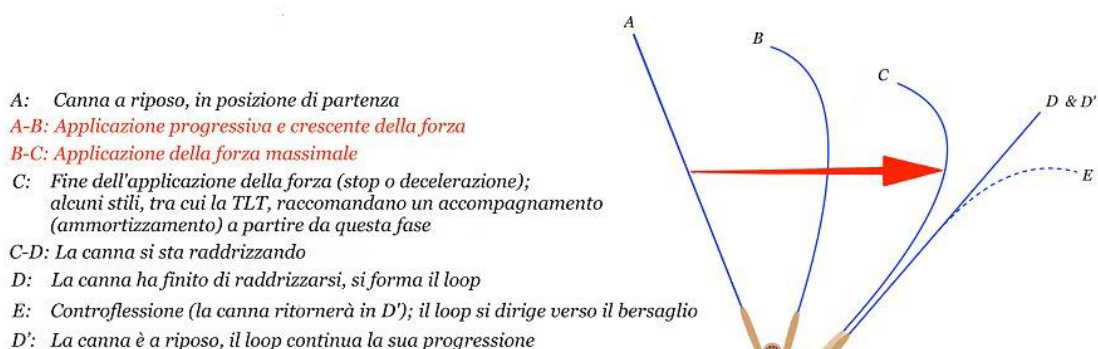
Il principio, come formulato dai Gammel nel loro documento originale, è il seguente: “La potenza (*power*) deve essere applicata nella quantità giusta e al momento giusto durante il lancio”. L'idea di base è quella di un'accelerazione regolare e crescente, fino al momento dello stop. Partire lentamente, accelerare progressivamente, poi in modo più marcato ma senza scatti non appena il tallone della vostra canna ha superato la perpendicolare del piano di lancio, per raggiungere il picco di velocità immediatamente prima dello stop.

### Approfondimento 5

È importante sviluppare abbastanza energia durante il lancio per permettere la formazione del *loop* e la proiezione della coda. Non troppa ma neppure troppo poca. L'essenza di questo punto non è la quantità totale di forza applicata, ma piuttosto come e quando viene applicata durante il lancio (vedi Fig. 8).

Il Fondamento 5 è un mezzo per raggiungere un fine. Lo ripeto ancora una volta: durante il lancio si tratta di far percorrere alla vetta della canna, che si piega sotto l'effetto meccanico della forza che applicate, una traiettoria il più possibile lineare, al fine di ottenere un *loop* stretto e direzionale (vedi **Fondamento 3**).

**Figura 8 – progressività e tempismo (timing) nell'applicazione della forza.**



Dessin : Malik Mazbouri d'après J. & B. Gammel (1990)

È ovvio che se iniziate il vostro lancio ad una velocità elevata, avrete difficoltà a continuare ad accelerare proporzionalmente. La vetta della vostra canna si abbasserà quindi più o meno bruscamente all'inizio del lancio, passerà sotto la linea ideale che dovrebbe percorrere, poi

si raddrizzerà perché l'accelerazione non è mantenuta. Questo inarcamento involontario della vetta creerà un'onda più o meno concava nella coda, che di solito produce un *tailing loop*. Lo stesso vale se si accelera troppo bruscamente, in qualsiasi punto della corsa del lancio, e la punta si piega al di sotto della linea retta ideale su cui dovrebbe spostarsi durante la corsa di lancio. Questo fenomeno si verifica spesso quando il lancio è iniziato troppo lentamente, oppure su un arco del lancio insufficiente rispetto alla lunghezza della coda da proiettare (vedi **Fondamento 3**) e successivamente il pescatore a mosca cerca di correggere in modo improvviso ed esagerato.

Questo è anche uno degli ingredienti della "sindrome dell'ultimo lancio". I falsi lanci vengono eseguiti correttamente, ma nell'ultimo lancio il pescatore, che sta cercando di metterci più pepe, imprime troppa forza alla canna, perdendo così tutta la progressività del lancio. Effetto *tailing loop* garantito!

Infine, bisogna notare che è piuttosto raro che un lancio manchi di potenza. Rispetto al Fondamento 5, questa mancanza di energia si tradurrà in una curvatura insufficiente della canna e quindi in una traiettoria della vetta che tenderà a disegnare una "cupola" sulla nostra traiettoria lineare ideale, producendo così un *loop* largo e aperto. Questo tipo di *loop*, che generalmente evitiamo, può tuttavia essere ricercato in certe situazioni di pesca. Per esempio, quando si lancia un trenino di mosche o un artificiale di grosse dimensioni, oppure con vento alle spalle.

Le tre parole chiave, per quanto riguarda l'applicazione della forza, sono in breve le seguenti: progressività, fluidità, tempismo (*timing*). A questo proposito, qualunque sia lo stile di lancio, uno dei migliori esercizi è il seguente: per ogni serie da 3 a 5 falsi lanci, allenatevi a formare dei *loop* che siano il più "puliti" possibile, applicando la minor forza possibile.

I vostri *loop*, ben tesi, devono avere una velocità appena sufficiente per combattere gli effetti della gravità o del vento e permettere un'apertura ottimale tra due falsi lanci.

Iniziate con cinque-sei metri di coda e resistete alla tentazione di allungare immediatamente la distanza. Quando si ottiene il risultato desiderato aggiungete un metro di coda per volta. In questo esercizio, non si esegue alcuna trazione. Noterete che ci vuole veramente poca energia per formare un *loop*, anche a dodici-quattordici metri, e che la velocità della coda, lungi dall'essere il risultato di una gestione frenetica e muscolare della canna, è soprattutto una questione di progressività, fluidità e tempismo. L'impulso giusto, dato al momento opportuno.

## Conclusioni

I 5 Fondamenti forniranno, a coloro che cercano di allenarsi in modo indipendente e consapevole, un aiuto molto utile nel lancio della pesca a mosca. Permetteranno di diagnosticare meglio le origini di certi problemi e quindi di porvi rimedio in modo più efficace. E' chiaro che non devono essere trasformati in una sorta di vangelo, come a volte è capitato dall'altra parte dell'Atlantico. Come qualsiasi esercizio di sintesi, contengono le loro parti di semplificazioni discutibili. Ma presi nell'insieme, i 5 Fondamenti offrono una solida base per progredire nella comprensione del lancio a mosca e dei suoi principi, qualunque sia lo stile di lancio praticato.

*Adattato e tradotto dal francese da Marco Pollini. Traduzione rivista dall'autore.*

Versione originale:

<https://www.truites-et-cie.fr/article/technique/mouche/les-5-essentiels-du-lancer-mouche>

---

## Bibliografia

Sekhar Bahadur, « Casting Master Then and Now. Bill & J.W. Gammel », *The Loop. The Journal of Fly Casting Professionals*, Summer 2016, pp. 8-16.

Aitor Coteron, « Follow Me Please », *The Loop. The Journal of Fly Casting Professionals*, March-April 2018, pp. 10-15.

Bill Gammel, Jay Gammel, « Five Essentials », *The Loop. The Federation of Fly Fisher Journal for Certified Casting Instructor*, Summer 2009, pp. 1-6.

Mark Herron, Website : The Curious Flycaster <https://thecuriousflycaster.com>, in particolare modo il suo eccellente *Einstein Series* sulla fisica del lancio a mosca.

Tim Rolston, « A Load of Ol' Clock », The Fishing Gene Blog

<https://paracaddis.wordpress.com/tag/ten-to-two/>

Mark Surtees, « Lost in Translation : How You Really Control Your Rod Tip Path », *The Loop.*

*The Journal of Fly Casting Professionals*, March-April 2018, pp. 16-20.

John Symonds, Philip Maher, *Flycasting Skills for Beginner and Expert*, Ludlow 2013.