

## Hiking! Cinghiare!



Nelle derive prive di trapezio, un'efficace posizione alle cinghie è uno dei fattori più importanti per la velocità della barca. La corretta posizione alle cinghie garantisce da un lato un maggiore momento raddrizzante, dall'altro un miglior controllo della barca con il movimento del corpo, attraverso le onde e le raffiche.

Forse il primo velista a comprendere appieno l'importanza della posizione alle cinghie è stato Paul Elvstrom, che, quando il freddo era troppo intenso per uscire in mare, si allenava a casa, passando molto tempo in posizione su una panchetta. Anche grazie alla sua preparazione atletica, la sua velocità di bolina con vento forte era ineguagliabile!

Quali fattori garantiscono un maggiore momento raddrizzante e quindi una maggiore velocità?

- a) **il peso del velista**, compreso il peso dei vestiti;
- b) **l'altezza del velista**.

Questi due elementi consentono di calcolare il momento raddrizzante con una formula matematica (vedasi questo sito: <http://www.philsfoils.com/Utilities/utilities2.html>), valida se si trascurano, tuttavia, i seguenti fattori, altrettanto importanti:

- c) **la forza e la resistenza del quadricipite femorale e degli altri muscoli interessati (tibiale, illeopsoas, addominali);**
- d) **la regolazione della lunghezza delle cinghie.**

E' evidente che il maggior momento raddrizzante si ottiene spostando il più possibile all'esterno il proprio corpo e quindi il proprio baricentro. Per fare ciò è necessario però avere forza e resistenza muscolare oltre che una buona capacità aerobica.

Alcune considerazioni e consigli pratici:

- **La contrazione muscolare statica (isometrica)** è molto faticosa. Studi specifici hanno evidenziato che i muscoli si affaticano dopo un tempo di 5 minuti di sforzo isometrico (“Sail Fit: Sailing Fitness and Training”, Michael Blackburn, 1997, Fitness Books).

<http://www.sailfitter.com/about.html>

Tuttavia è possibile prolungare la resistenza complessiva, allenando e migliorando i tempi di recupero. Infatti, anche brevi periodi di recupero, riducono la tensione muscolare e consentono la circolazione sanguigna. Ciò, di fatto, accade in barca, perché, a differenza della posizione alle cinghie in palestra, in mare il corpo si muove e può recuperare (movimento sulle onde, in virata) o anche modificando di poco e per brevi periodi la posizione.

- **Essere allenati** significa anche capire il proprio limite di stanchezza e risparmiare e dosare le forze ... evitando di “scoppiare” prima di tagliare la linea di arrivo. In ogni caso, allenarsi sporgendosi da una panchetta appositamente costruita con cinghie (“hiking bench”) è un ottimo allenamento, molto utile per incrementare la propria resistenza, anche perché in mare ... è più facile.

[http://www.users.globalnet.co.uk/~deadrock/deadrock/laser\\_02.htm](http://www.users.globalnet.co.uk/~deadrock/deadrock/laser_02.htm)

<http://www.jdecn.com/laser/hiking.htm>

<http://www.riosaartdesigner.co.uk/hts/benches.html>

Sono poi molto utili alcuni esercizi in palestra con i pesi e la pratica di sport aerobici (bici, corsa, sci di fondo).

<http://www.snipe.it/index.php?module=articles&func=display&ptid=10&catid=158&aid=331>

<http://www.uiowa.edu/~sail/library/skills/hikingexercises1.htm>

- **L’abbigliamento**: è essenziale avere dei buoni pantaloni **steccati**. Alle stecche che si applicano sopra la muta con cinghie e fibbie, sono preferibili le mute in neoprene con le stecche applicate direttamente sulla muta: in tal modo le stecche non si spostano ed il corpo trasmette la forza direttamente sulla barca senza dispersioni.. Gli steccati, da un lato, impediscono che il bordo della barca comprima la coscia inibendo la circolazione sanguigna, dall’altro, consentono di sporgersi maggiormente.

Gli **stivaletti di neoprene** aiutano il piede a rimanere flesso quando si sta alle cinghie. Qualcuno preferisce rimanere scalzo (i Brasiliani), utilizzando, in qualche caso, fasce elasticizzate per prevenire lo sfregamento della cinghia con il collo del piede e la caviglia.

Nella foto Scheidt

<http://www.divulgacao.com/laser/>



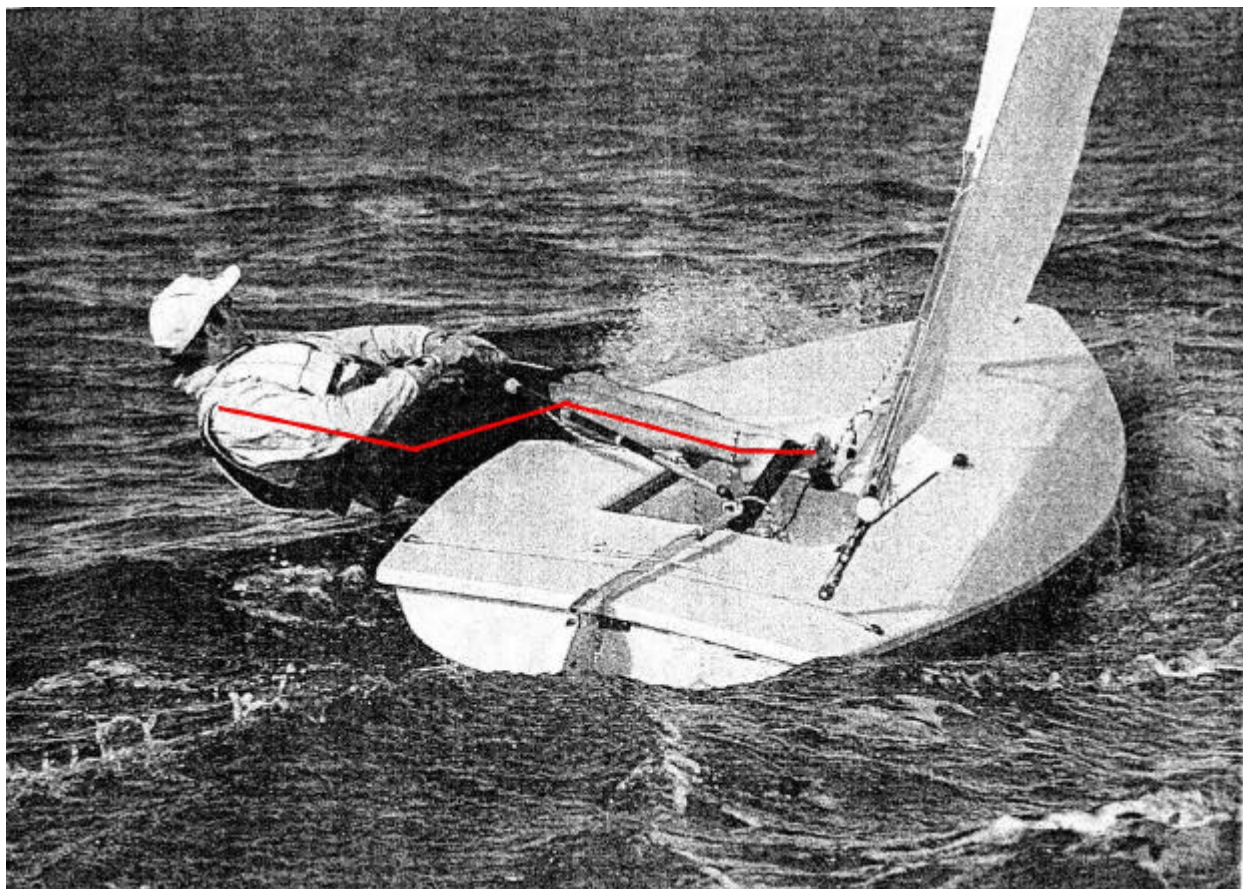
- **Cinghie:** larghe ed imbottite sono l'ideale. Evitare invece di applicare tubi di neoprene (come si vede fare spesso) che tendono a ruotare e ad arrotolarsi.

- **Posizione:**

I Laseristi prestano molta attenzione alla posizione alle cinghie più efficace e alla lunghezza delle stessa. Il motivo è facilmente intuibile: il Laser è una barca (sarebbe quasi più corretto dire un "attrezzo ginnico") strettamente monotipo dove tutto (vela, albero e attrezzatura) è uguale per tutti. Ecco quindi che la posizione, i movimenti e la forza impressa dal corpo influiscono drasticamente sulla velocità della barca.

Si sono sviluppate due scuole di pensiero: la prima è la tecnica, usata dai Neozelandesi a partire dagli anni '90 (Nick Burfoot e Hamish Pepper), consiste nel regolare le cinghie molto cazzate, nel tenere il piede sotto le cinghie non all'altezza del collo, ma quasi all'altezza delle dita ("off the toes") e, complessivamente, nel tenere le gambe stese, il busto disteso e piatto sull'acqua, con angolo di pochi gradi tra tibia e femore e femore e busto.. Il risultato è una maggiore leva. Tuttavia la posizione è molto faticosa e può procurare problemi (soprattutto se la posizione non viene adottata con gradualità e pazienza) ai tendini e ai legamenti di caviglie, ginocchia e anche. Altro vantaggio è che la posizione distesa consente di tenere il sedere lontano dall'acqua ed evita al velista di regolare continuamente le cinghie con il variare dell'intensità del vento.

Nella foto (di Bob Ross), che ritrae il Laserista australiano Michael Blackburn, si può notare la posizione inventata dai "Kiwi"



La seconda scuola di pensiero consiste nell'utilizzare una posizione meno scomoda ed estrema: cinghie allungate, corpo un po' piegato, angoli un po' più accentuati all'altezza delle ginocchia e del bacino. Ben Ainslie, nel suo libro ("The Laser Campaign Manual", Ben Ainslie, 2002, Fernhurst Book) dice: "Non sono mai stato capace di utilizzare la cinghia cazzata, perché mi sento scomodo e poco efficace. Invece regolo la lunghezza della cinghia nella misura in cui è più efficace per uno stile di cinghia agile. Il metodo più facile per trovare la giusta regolazione della cinghia è regolarla in acqua. Ciò a cui devi guardare è una uguale percentuale di pressione sul polpaccio e sulla coscia. Se la cinghia è troppo lasca, finirai con le ginocchia in cielo, se è troppo cazzata sentirai troppa pressione nelle caviglie. Naviga di bolina, provando piccoli aggiustamenti, finché ti senti bene sulla barca". Importante, quando il vento diminuisce, regolare le cinghie "per rimanere agganciati alla barca, altrimenti i movimenti del corpo non saranno così efficaci".

Nella foto (Michael Austen), che ritrae Ben Ainslie, quando ancora regatava sul Laser, si può notare la posizione sopra descritta.



Le due foto sopra ci aiutano a capire come, in entrambi i casi, il velista sia sporto ben fuori bordo (guardate le ginocchia rispetto al bordo e le anche).

Per lo Snipe, ovviamente, la forma della coperta è differente e molto spesso il velista non è un atleta di livello olimpico ... alto 1,80 x 80 kg.

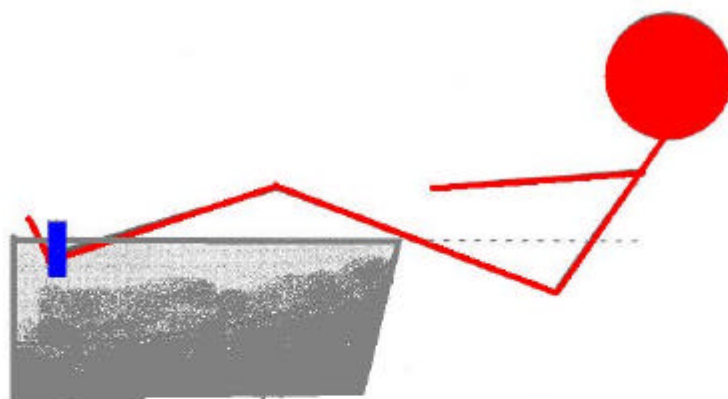
I principi sono però gli stessi e una buona posizione si può facilmente notare.

Nella foto sotto l'olimpionico di 470 e campione del Mondo Snipe nel 2001 Alexandre Paradede, qui con Ortensia Caselli, mostra una perfetta posizione alle cinghie.

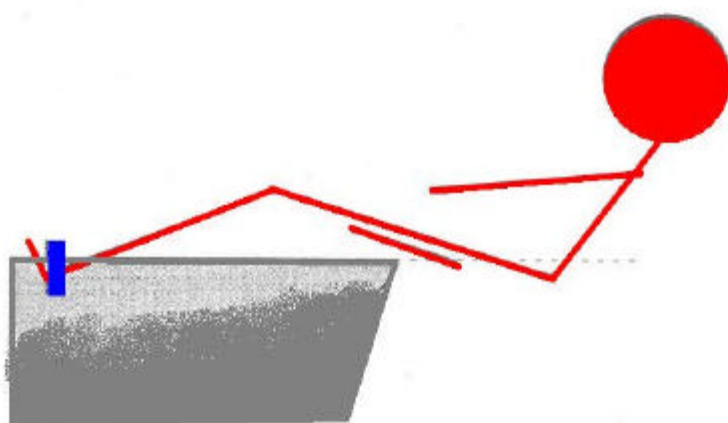


Nella foto sotto, Paco Sanchez all' Europeo di Lorient.

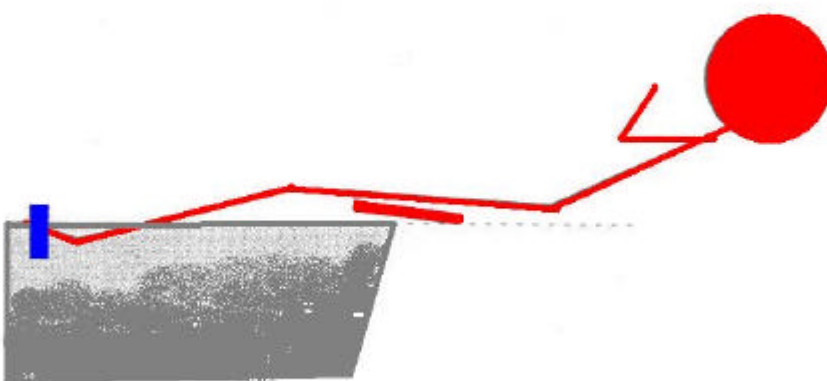




Solo mutina, senza pantaloni steccati.



Pantaloni steccati.



Pantaloni steccati, cinghia cazzata (stile Kiwi).

Alcune idee da seguire: la posizione giusta è quella che ... ci consente di arrivare alla fine dell'ultima bolina dell'ultima prova! Quindi, se non siamo super allenati, dosiamo le forze.

Evitare posizioni assurde del tipo: sedere fuori dal bordo di pochi centimetri e ... busto orizzontale. Attenzione: i quadricipiti sono più forti degli addominali, quindi, sfruttiamoli. Allunghiamo le cinghie e portiamo fuori il sedere, consumando un po' gli steccati!

La lunghezza delle cinghie corretta è quella che consente di spostare il più possibile all'esterno il bacino. Sarà facile notare che, con le cinghie troppo lasche il bacino, invece di stare lontano dal bordo della barca, si abbasserà ... e il sedere finirà in acqua o quasi.

Anche in questo caso non si sfrutterà del tutto la forza dei quadricipiti ed, inoltre, si caricheranno eccessivamente i legamenti delle ginocchia. Questa posizione poi non consente di muoversi con agilità e di trasmettere la forza delle gambe sulla barca.

Con la corretta lunghezza delle cinghie sarà possibile abbassare ed alzare il busto nelle raffiche e nei cali di vento.



Nella foto qui sopra Paolo Tomsic e Andrej Mocilnik e sotto Augie Diaz e Jon Rogers (foto Bill Welch).





Evitiamo di tenere i piedi distanziati tra di loro. Ciò oltre che essere poco estetico, è chiaro indice che non stiamo imprimendo forza sulle cinghie: infatti, quando il nostro baricentro è fuori bordo, il peso del nostro corpo si scarica sul bordo e sulle cinghie e i piedi tendono a scontrarsi non ad allontanarsi. Se poi il vento cala, allora, è bene cazzare un po' le cinghie, rimanendo però – come dice Ben Ainslie – “aggianciati alla barca”, come nella foto sotto dove Augie Diaz e Jon Rogers hanno le cinghie cazzate correttamente per l'intensità di vento del momento.



Evitiamo anche inutili pose spettacolari del tipo quella del timoniere che mette la mano, non impegnata a tenere il timone, dietro la testa. Chi regola la randa per lui? Il prodire?



Concludiamo indicando alcuni riferimenti ed alcuni link interessanti per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento:

"Sail Fit: Sailing Fitness and Training", Michael Blackburn, 1997, Fitness Books

<http://www.sailfitter.com/about.html>

"The Laser Campaign Manual", Ben Ainslie, 2002, Fernhurst Book

"Mental & Physical Fitness for Sailing", Alan Beggs, John Derbyshire & John Whitmore, 1993, Fernhurst Book

<http://www.yachtsandyachting.com/downloads/?s=73&ArticleNumber=1>