
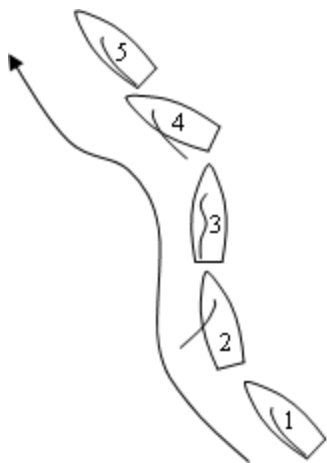


Titolo: Migliorare il controllo dell'imbarcazione Genere: Scheda di allenamento Livello: Principiante	Autore: Alessandro Sartorelli Data pubblicazione: 12/02/2007	
--	--	---

Alla base di ogni buona partenza in regata c'è sempre un ottimo controllo della propria imbarcazione, per questo prima di schierarsi su una linea di partenza con 80-100 concorrenti è opportuno esercitarsi nella esecuzione delle manovre che normalmente si rendono necessarie nelle fasi di avvicinamento alla linea, difesa della propria posizione, accelerazione e partenza.

Cominciamo da un esercizio banale: lo **Stop&Go**

Nella sequenza raffigurata qui sotto, simuliamo le fasi di avvicinamento alla linea, stop al vento, ri-avvio dell'imbarcazione e uscita dalla linea in bolina stretta:



1 – 2: Avendo effettuato le regolazioni ottimali per la bolina, orzate lentamente rallentando la barca contrapponendo la vela al vento; in questa fase, ricordatevi di spingere con decisione il boma controvento senza superare la direzione di prua al vento, altrimenti effettuerete una virata. Appena la barca è ferma, poggiate leggermente e recuperate la scotta in modo da avere il boma all'interno dello specchio di poppa.

3: Per tenere la barca ferma al vento, occorre tenere lo scafo piatto o leggermente sbandato sopravvento, timone all'orza; se la barca comincia a scarrocciare sottovento, riportate la barca piatta e cazzate la scotta in modo da avere sempre un impercettibile movimento in avanti.

4: Ora simuliamo l'ultima fase della partenza: si effettuano le ultime regolazioni e ci si lancia in una bolina larga-traverso per accelerare il più possibile la barca.

5: Alla massima velocità, orziamo lentamente fino a raggiungere la bolina stretta.

L'esercizio può essere ripetuto ciclicamente, da soli oppure in coppia o in gruppo.


Errori comuni

- Continuare a spingere il boma controvento quando la barca si è ormai fermata, così facendo avviate la retromarcia a rischio di virare se non rimettete prontamente il timone al centro.
- Tenere la prua al vento senza alcun abbrivio in avanti, così facendo perdetevi il controllo della barca e rischiate di virare o scarrocciare all'indietro.
- Dimenticarsi di cazzare il vang mentre tenete la barca ferma: con il boma alto siete costretti a poggiare molto prima di riuscire a ripristinare il leggero abbrivio in avanti, inoltre non riuscirete a risalire controvento perché la vela senza tensione in balugina si sgonfierà appena cercherete di orzare.
- Poggiare per l'accelerazione finale senza regolare correttamente la vela: senza portanza la barca non riparte.
- Orzare in bolina stretta con il cunningham a segno: per riuscire a stringere il vento subito dopo la partenza occorre che la vela faccia qualche piega trasversale

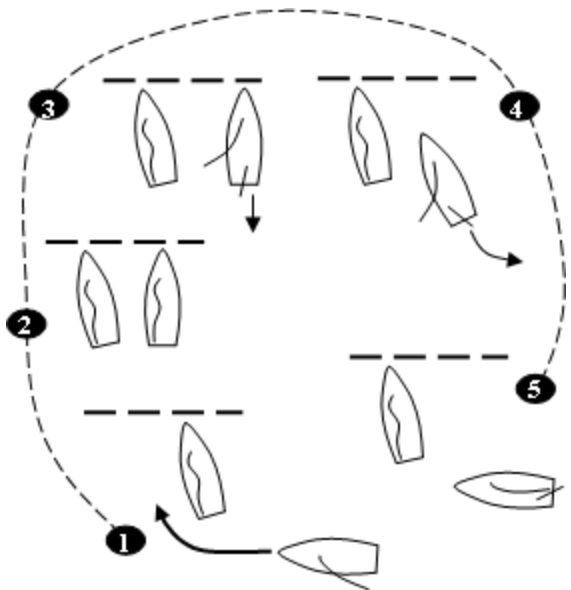
Aumentiamo di poco la difficoltà, imparando il **disimpegno in Retromarcia**

Questo esercizio, da eseguire a coppie o in piccoli gruppi permette di migliorare il controllo dell'imbarcazione in condizioni di allineamento pre-partenza e manovra in spazi ristretti.

La retromarcia viene di solito eseguita per levarsi da una posizione sconveniente, ad esempio quando tentate un avvicinamento sulla barca comitato e da sottovento vi sbarrano la strada.

<p>Titolo: Migliorare il controllo dell'imbarcazione</p> <p>Genere: Scheda di allenamento Livello: Principiante</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 12/02/2007</p>	
--	--	---

Una osservazione non banale che dovete tenere bene a mente prima di iniziare ad esercitarvi: quando la barca procede in senso inverso, i movimenti del timone hanno un effetto inverso rispetto alla normale andatura in avanti; inoltre questo effetto risulta di molto amplificato per la posizione avanzata del timone rispetto al flusso d'acqua.



1. Nell'esercizio in coppia si parte con una delle due barche ferma sulla linea in posizione di barca ferma, l'altra sopraggiunge da sottovento e le sfilata a poppa
2. La barca sopraggiungente si posiziona al vento con la prua allineata all'altra.
3. La barca sopravvento si discosta, prima puntando al vento, poi iniziando la retromarcia (timone al centro o leggermente alla poggia)
4. Una volta libera dalla prua, la barca in retromarcia orza bruscamente, "scodando" in direzione del traverso, quindi inverte la rotta mantenendo inizialmente il timone all'orza e portando il boma sopravvento, poi mollando il boma e riportando il timone al centro.
5. Libera dalla poppa della barca sottovento, la barca che ha effettuato la retromarcia può ora ripartire al traverso, così facendo l'esercizio riprende a barche invertite.

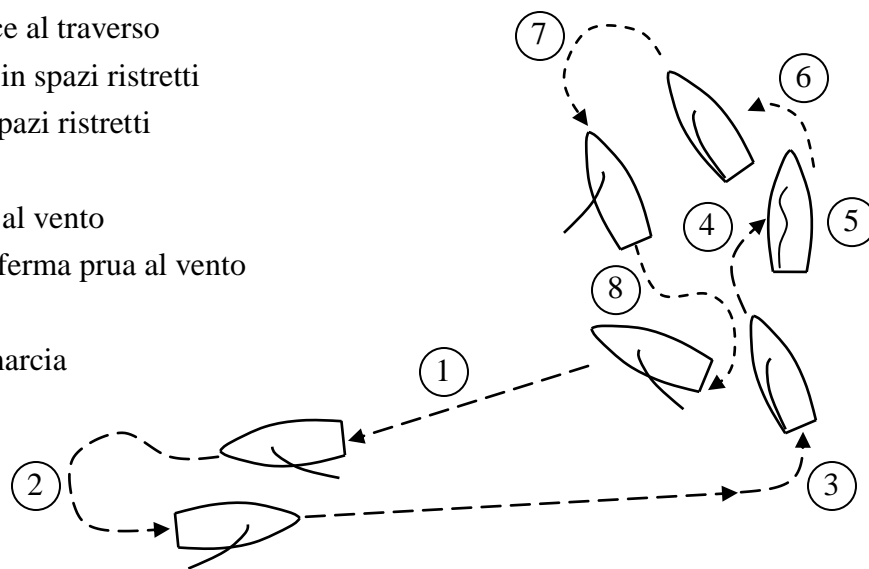
Come variante all'esercizio illustrato, potete inserire le fasi di accelerazione e partenza (4 e 5 del precedente esercizio) dopo che la "scodata" è stata terminata e le barche si sono invertite di posizione.

Errori comuni

- Per la barca che sopraggiunge da sottovento continuare a spingere il boma controvento quando la barca si è ormai fermata, così facendo avviate la retromarcia a rischio di virare se non rimettete prontamente il timone al centro.
- Per la barca sottovento aprire il boma per iniziare la retromarcia senza prima aver portato la prua controvento, così facendo "scodate" immediatamente e rischio di toccare la barca sottovento.
- Iniziare la retromarcia con il timone all'orza, anche questo errore vi può portare a "scodare" addosso al vostro avversario sottovento, la retromarcia va avviata con il timone al centro o leggermente alla poggia
- Non fermare la barca dalla retromarcia prima di riavviarla al traverso: se poggiate con la barca che va ancora all'indietro vi ritroverete con la prua al vento.

Bene, ora siete pronti per concatenare le manovre che avete imparato in un unico esercizio:

1. Conduzione veloce al traverso
2. Strambata veloce in spazi ristretti
3. Virata veloce in spazi ristretti
4. Stop al vento
5. Barca ferma prua al vento
6. Riavvio da barca ferma prua al vento
7. Retromarcia
8. Riavvio da retromarcia



Titolo: Migliorare il controllo dell'imbarcazione

Genere: Scheda di allenamento

Livello: Principiante

Autore:

Alessandro Sartorelli

Data pubblicazione: 12/02/2007

