

IL MANUALE DEL LASER

EDIZIONE DEL 20° ANNIVERSARIO

Sir Ben Ainslie

IL MANUALE DEL LASER

I migliori consigli del velista olimpico
di maggior successo al mondo

Nutrimenti  mare

Copyright © 2020 Fernhurst Books Limited

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta, memorizzata in un sistema di backup o trasmessa, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione, scansione o altro, se non subordinatamente alle condizioni del Copyright, Designs and Patents Act 1988 o alle condizioni di una licenza rilasciata da The Copyright Licensing Agency Ltd, Saffron House, 6-10 Kirby Street, London EC1N 8TS, UK, senza il permesso scritto dell'Editore.

Le denominazioni usate dalle aziende per distinguere i loro prodotti sono spesso rivendicate come marchi di fabbrica. Tutti i nomi di marchi e prodotti usati in questo libro sono nomi commerciali, marchi di servizio, marchi di fabbrica o marchi registrati dei rispettivi proprietari. L'editore non è associato ad alcun prodotto o fornitore menzionato in questo libro.

Questa pubblicazione è progettata per fornire informazioni accurate e autorevoli riguardo all'argomento trattato. Viene venduta con l'intesa che l'editore non intende fornire servizi professionali. Se è necessaria una consulenza professionale o altra assistenza esperta, è necessario ricorrere ai servizi di un professionista competente. L'Editore non si assume alcuna responsabilità per eventuali errori o omissioni, o per qualsiasi incidente o problema che possa derivare dall'uso di questa pubblicazione.

© 2021 Nutrimenti srl

Prima edizione agosto 2021

www.nutrimenti.net

via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

Fotografie di Dave Giles e Peter Bentley, rappresentati da PPL Photo Agency Ltd

L'autore e l'editore desiderano ringraziare il Royal Lymington Yacht Club per la gentile ospitalità offerta durante il servizio fotografico.

Fotografie dei Mondiali Laser di Michael Austen

Fotografie dei sistemi di controllo di bordo di Rachel & Jeremy Atkins

Foto di copertina e di retro copertina © Peter Bentley/PPL

Progettato da Daniel Stephen

ISBN 978-88-6594-841-5

SIR BEN AINSLIE

IL VELISTA OLIMPIONICO DI MAGGIOR SUCCESSO

La carriera velica di Ben Ainslie ebbe inizio quando i suoi genitori gli regalarono un Optimist, all'età di otto anni. Ben presto divenne un fanatico della vela su quella piccola deriva e si unì al team Optimist di Jill e Phil Slater presso il loro circolo di vela locale, il Restronguet Sailing Club, in Cornovaglia. Ben vinse i campionati nazionali Optimist del Regno Unito e rappresentò la Gran Bretagna quattro volte ai campionati mondiali Optimist.

Da lì passò al Laser Radial e divenne campione del mondo all'età di sedici anni. Passò poi al Laser Full-Rig e vinse la medaglia d'argento olimpica ad Atlanta nel 1996, all'età di diciannove anni, quando la medaglia d'oro fu assegnata a Robert Scheidt. Quattro anni dopo, nel 2000, ribaltò la classifica e vinse la medaglia d'oro con il Laser alle Olimpiadi di Sydney. Poco dopo scrisse la prima edizione di questo libro.

Ben passò poi alla classe Finn dove regnò sovrano, vincendo la medaglia d'oro olimpica ad Atene nel 2004, Pechino nel 2008 e Londra nel 2012, diventando così il velista olimpico di maggior successo di sempre. È stato il portabandiera del Team Gbr alla cerimonia di chiusura delle Olimpiadi di Londra 2012.

Ben ha vinto undici campionati mondiali, nove campionati europei, è stato eletto quattro volte Velista dell'anno da World Sailing ed è stato sei volte Yachtman of the Year del Regno Unito. Ainslie è stato nominato cavaliere nel 2012.

Nell'America's Cup, Ben ha lavorato con diversi team nel corso degli anni. Nel 2007 ha fatto parte di Team New Zealand che ha vinto la Louis Vuitton Cup a Valencia, in Spagna. Nel 2013, in una delle più grandi rimonte della storia di questo sport, Ben era il tattico di Oracle Team Usa quando il team vinse l'America's Cup.

Ben ha formato il suo team di Coppa America, Ben Ainslie Racing, che ha partecipato all'America's Cup World Series 2012/13. Il team, allora chiamato Landrover Bar, ha vinto la Louis Vuitton America's Cup World Series 2015/16. Ora Ainslie è team principal e skipper del British America's Cup Ineos Team Uk che ha partecipato all'America's Cup del 2021.





Video

Nella parte 2, *Velocità in regata*, troverete dei link a video di Ben Ainslie che esegue manovre particolari a bordo del suo Laser.

Malgrado la qualità dei video rifletta la tecnologia di venti anni fa, l'opportunità di vedere Ben navigare e sentire il suo commento è da non perdere.

Andate su **www.fernhurstbooks.com**, cercate *Laser Campaign Manual* e cliccate su 'Other Resources'

In alternativa potete visitare il canale **Fernhurst Books** su YouTube dove troverete questi video e altri contenuti di alcuni dei nostri autori.

Contenuti

Prefazione all'edizione del 20° anniversario		9
Introduzione		11
PARTE 1	La giusta messa a punto	13
1	Controllare lo scafo	14
2	Armare la barca	16
3	Manovre correnti	18
4	Altre attrezzature	20
PARTE 2	Velocità in regata	21
5	Partenza	22
6	Bordeggio di bolina	25
7	Virare	34
8	Al lasco	40
9	In poppa	46
10	Strambare	52
11	Altre manovre	55
PARTE 3	Andiamo sul personale	59
12	Dieta	60
13	Fitness	62
14	Allenamento	66
15	Abbigliamento	69
PARTE 4	Come vincere un campionato	71
16	Conto alla rovescia	
	per un evento agonistico	72
17	Correre per vincere	74
18	Un tipico giorno in regata	76
19	La regata	79



Foto recente di Ben – Idealmente su barca A.C. con foil.

Prefazione all'edizione del 20° anniversario

Incredibilmente sono passati vent'anni da quando vinsi la mia prima medaglia d'oro alle Olimpiadi di Sydney, nel 2000, a bordo di un Laser. Non fu certo l'inizio del mio percorso sulle barche a vela, ma è stata una pietra miliare significativa.

Fu anche l'ultima volta che regatai su un Laser, e la mia carriera di velista mi ha portato molto lontano da quel fantastico, relativamente economico e rigoroso monotipo. Sono passato attraverso la classe Finn, più tecnica e complessa, e ora mi muovo nel mondo rarefatto delle barche di Coppa America dotate di foil che, nonostante alcuni componenti monotipo, sono totalmente all'altro capo dello spettro rispetto al Laser! Ci sono anche alcune persone in più a bordo!

Il Laser stesso ha subito alcuni cambiamenti da allora, in particolare con la randa Mark 2 e la sezione superiore dell'albero in fibra di carbonio. Senza dubbio altri cambiamenti arriveranno in futuro.

Ma io sono ancora lo stesso velista che faceva regate con un Laser nel 2000 e la barca è fondamentalmente la stessa che usavo venti anni fa, quindi sento che questo libro è più di una semplice celebrazione dei vent'anni trascorsi da quando vinsi quella prima medaglia d'oro, infatti contiene le informazioni che mi aiutarono a vincere quella medaglia e può ancora aiutare i velisti Laser (e altri velisti che gareggiano su imbarcazioni singole) ad arrivare sul podio.

È l'unico libro sulla vela che ho scritto, e ne sono molto orgoglioso, anche se il giovane nelle foto mi appare oggi incredibilmente giovane! Spero che vi aiuti a vincere!

Ben Ainslie

Marzo 2020



Ben Ainslie dirige la Britannia.



La mia prima medaglia d'oro a Sydney, 2000.

Introduzione

La vela sulle derive iniziò per me quando, a dieci anni, mi svegliai una mattina di Natale e trovai un Optimist accanto al mio letto. Da allora, credo di essere impazzito per la vela.

Vivere vicino a Falmouth, quindi sull'acqua, significava che potevo navigare quanto volevo, e fortunatamente c'era un grande circolo velico nelle vicinanze, a Restronguet. Uno degli eroi locali della vela, Phil Slater, iniziò ad allenarmi nei fine settimana e non passò molto tempo prima che portasse il suo circolo a diventare il miglior club Optimist del paese. Le regate erano ultra-competitive e spesso immaginavamo di essere Chris Dickson o Russell Coutts; era molto divertente ed era un'ottima preparazione per il futuro. Me la sono cavata bene sull'Optimist, ottenendo alcuni buoni risultati a livello nazionale, ma non sono mai stato in grado di fare così bene a livello internazionale o di trovare il mio stile personale in quel periodo.

Ricordo una regata in particolare. Stavo vincendo, ma interpretai male alcuni salti di vento e persi due posizioni in classifica a beneficio dei miei rivali, David Lenz e Darren Williams. Mi accasciai nella barca pensando a quanto fosse ingiusta la vita e tutto il resto, senza rendermi conto che mio padre era proprio dietro di me a guardare. Quella sera io e mio padre ci sedemmo e ne parlammo, decidendo che se volevo prendere lo sport seriamente e avere successo, dovevo essere pronto a farlo e a dare il cento per cento. I miei genitori sono sempre stati un grande sostegno e ogni tanto hai bisogno di qualcuno che ti indichi la giusta direzione. Da quel momento in poi mi sono impegnato totalmente nella vela e sapevo che non c'era nient'altro che volessi fare. È stato anche in quel periodo che sono maturato abbastanza per rendermi conto che dovevo pensare da solo alla mia attività sportiva e alle mie prestazioni, ed è stato grazie a questo che ho iniziato a fare grandi miglioramenti.

Il Laser

Il Laser può sembrare una barca molto semplice, e suppongo che per certi versi lo sia. Tuttavia, il fatto che sia strettamente monotipo significa che sono le piccole differenze nella tecnica, nell'assetto e nella messa a punto della barca e nella vostra psicologia a fare la differenza.

Ciò che mi ha sempre attratto della vela su barche singole è la libertà. Non c'è un equipaggio con cui discutere, ci sei solo tu, la barca e il resto della flotta. Non c'è nessuno da biasimare o da lodare e la performance sull'acqua dipende dai tuoi sforzi; solo tu puoi fare la differenza.

Ci vuole una certa dose di autodisciplina e determinazione per navigare e regatare da soli. Uno scenario abituale è quando ti presenti al club in una gelida mattina d'inverno e scopri che la maggior parte delle persone ha deciso di restare a letto. Ti dirigi verso il tuo pub per una pinta di

birra o cogli l'opportunità per trascorrere qualche ora in più sull'acqua per allenarti e fare progressi?

Una delle grandi cose del laser è che qualunque sia la tua situazione, che tu sia un semplice appassionato o una speranza olimpica, troverai sempre una regata al tuo livello alla quale iscriverti. Inoltre c'è un grande cameratismo tra i concorrenti, nelle regate e a terra.

Definizione degli obiettivi

Una delle cose più importanti da decidere fin dall'inizio è cosa si vuole ottenere. Non importa se il vostro obiettivo è quello di vincere un campionato locale o un oro olimpico, avrete sempre bisogno di un obiettivo e di qualcosa per cui lavorare.

È importante essere realisti con i propri obiettivi e cercare di fare le cose passo dopo passo. Dall'età di dieci anni, ho sognato di vincere una medaglia d'oro e quando sono diventato un lase-

rista quel sogno è diventato più di una realtà, ma c'era ancora un Everest tra me e quell'obiettivo. Ricordo che a sedici anni sedevo con mio padre a cercare di capire come ci sarei arrivato, ma divenne presto ovvio che avrei dovuto cercare di diventare il miglior velista del settore giovanile in Gran Bretagna.

Il passo successivo fu quello di puntare a essere il migliore, prima in Gran Bretagna e poi nel mondo. Se i vostri obiettivi sono sovrastimati, allora correrete il rischio di rimanere sempre al di sotto di essi e, con il tempo, questo può essere molto deludente e può demotivare. Allo stesso modo, se sottovalutate le vostre capacità, non vi spingerete mai al limite delle vostre possibilità.

Se le Olimpiadi sono il vostro obiettivo, è importante rendersi conto che un obiettivo distante quattro anni è molto lontano. Sì, è importante avere un obiettivo a lungo termine, ma è anche importante guardare al breve termine e fissare gli obiettivi anno per anno. In questo modo sarete in grado di rivalutare le vostre prestazioni quasi costantemente e questo, senza dubbio, influenzerà la vostra impostazione degli obiettivi e il vostro ritmo di miglioramento.

Tempo

Non c'è davvero nulla che possa sostituire il tempo trascorso in acqua. I velisti a tempo pieno passano fino a 25 ore a settimana ad allenarsi in acqua, e si vede. Ovviamente, se volete mantenere un lavoro a tempo pieno o avete una famiglia non sarete in grado di impegnarvi così tanto, ma ancora una volta dipende da cosa volete ottenere e da uno sguardo realistico alla vostra situazione. Un modo per avere più tempo è ovviamente quello di cercare di gestire meglio il proprio tempo, ma anche se si riesce a mettere in pratica una buona routine e ad attenersi, questo contribuisce sempre a far risparmiare tempo.

Se occorre decidere tra gli allenamenti di fitness e il tempo trascorso in acqua, in quasi tutte le circostanze direi che è molto meglio trascorrere il tempo in acqua. È anche più divertente.

Può volerci molto tempo per arrivare dove volete. Ho iniziato a navigare sul Laser Radial a quindici anni e sono passato al Full-Rig a diciassette. Ma solo a ventuno anni ho vinto il mio primo titolo mondiale senior, quindi sono stati quattro anni di regate a tempo pieno e di allenamento non-stop sul Laser standard. Alla fine, tutti noi abbiamo solo un po' di tempo per navigare, quindi la chiave di tutto è: goderselo.

Imparare

Non credo di essere mai andato in acqua senza aver imparato qualcosa. In definitiva è essenziale per aumentare le vostre prestazioni. Si va in acqua e si commette un errore, si impara e si cerca di non commettere più lo stesso errore. Ovviamente non è così semplice, ma un velista di punta della classe Laser deve essere sempre alla ricerca di modi per migliorarsi, attraverso la forma fisica, la tecnica, la messa a punto della barca o la psicologia. Il momento in cui ti siedi sugli allori e pensi di essere ormai ai vertici sarà probabilmente anche il momento in cui ti verrà ricordato che il resto della flotta sta ancora migliorando e probabilmente ti lascerà indietro.

Leggere libri di vela e guardare video di vela sono ottimi modi per nutrire la mente e spingervi a pensare a come migliorare. Fino ad oggi, ho sempre amato guardare i video delle regate di Coppa America. Anche se non è un modello facilmente applicabile alla vela su un Laser, mi aiuta comunque a ragionare su questo sport e sulla tattica, ed è anche molto divertente.