

**Preparazione
atletica**

Contrariamente a quanto molti pensano, un ottimo velista di Coppa America deve possedere non solo gran talento e piede marino, ma anche e soprattutto un eccellente livello di preparazione fisica.

Gli uomini di Luna Rossa sono degli atleti professionisti a tutti gli effetti che si allenano quotidianamente sia in mare sia a terra. Ogni mattina la sveglia suona per tutti alle 6 in punto, per essere svegli e scattanti in palestra, o al parco, o al campo di polo oppure in spiaggia alle 6.30 precise. Non sono ammessi ritardi, non valgono "giustificazioni". Un veloce spuntino a base di banane, succhi di frutta e "muffin" - piccole torte cucinate ogni giorno da Des, la moglie del preparatore atletico Vernon Neville - e poi musica a tutto volume... esercizi singoli, di gruppo, con le "macchine", con i pesi, oppure con palle e palloni, guantoni da boxe, ostacoli e step.

Il nemico più pericoloso - ci vogliono 3 anni per prepararsi alla Coppa America - è la monotonia. Largo alla fantasia, dunque. Largo a fatica, sudore e dolore, ma ne vale la pena, gli uomini di Luna Rossa sono fortissimi e bellissimi!

Vernon Neville, alla sua prima Coppa America, illustra il programma di allenamento fisico dell'equipaggio di Luna Rossa e parla di questa sua nuova avventura.

**Vernon Neville,
allenatore**

Vernon Neville
Strength and Conditioning Coach.
Nato nel 1970 ad Harare, Zimbabwe.

A Vernon spetta il difficile compito di mantenere l'equipaggio in salute e in perfetta forma fisica, il tutto possibilmente con una buona dose di allegria ed entusiasmo.

Vernon possiede un interessante bagaglio di esperienza in svariati sport e ama lavorare ponendosi sempre nuovi obiettivi per raggiungere livelli di preparazione via via più elevati.

Vernon ha ottenuto importanti riconoscimenti nel tiro al piattello, moto cross, atletica e rugby. Si è laureato presso il Sports Science Institute of South Africa con la qualifica di Strength and Conditioning Coach (Preparatore Atletico) ed è stato proprietario di due palestre specializzate nell'allenamento di atleti di alto livello internazionale. Ha ricoperto il ruolo di allenatore personale per molti atleti di punta in Sud Africa, nonché Fitness Trainer della South African Rugby Union e del South African Netball Team. E' stato anche Fitness Trainer per svariate altre squadre quali il Boland Cavaliers Rugby (Sud Africa) e il Rovigo Rugby Club in Italia.

Quando non è impegnato in sessioni di allenamento a terra o sulle imbarcazioni del team Prada, Vernon si diverte con la guida di 4X4 e fuoristrada, va a caccia o a pesca e trascorre il maggior tempo possibile all'aria aperta.

E' sposato con Desree.

Impegno

Qual'è l'impegno fisico di un equipaggio di Coppa America?

Una regata di Coppa America dura in media da 2 a 3 ore a seconda delle condizioni meteorologiche. Per tutta la durata della regata la frequenza cardiaca dei membri dell'equipaggio impegnati in manovre e regolazioni delle vele varia tra il 70% e il 100% del massimale.

Nel corso di una regata intera si possono effettuare:

- fino a 60 virate, con durata dello sforzo massimo di 6-10 secondi;
- fino a 30 strambate, con durata dello sforzo massimo di 20-60 secondi;
- fino a 350 regolazioni delle vele, con durata dello sforzo massimo di 2-5 secondi;
- una svariata gamma di azioni quali issate e ammainate di vele, regolazioni delle volanti e dei carrelli, ecc...

E' evidente che gli sforzi fisici cui un equipaggio di Coppa America è sottoposto sono estremamente elevati. Sono indispensabili non solo forza e velocità (potenza) ma anche resistenza e notevole capacità di recupero rapido.

Ruoli

I diversi ruoli a bordo richiedono tutti gli stessi sforzi fisici? Ciascuna posizione a bordo corrisponde a un ruolo specifico per il quale si hanno requisiti differenti.

Ai fini dell'allenamento fisico dell'equipaggio si possono distinguere 4 gruppi principali di lavoro, ciascuno dei quali identifica ruoli "simili" tra loro:

- Prua
- Trimmer
- Grinder
- Pozzetto (afterguard)

L'enfasi dell'allenamento per ciascuno di questi 4 gruppi varia leggermente, tuttavia va notato che determinati gesti in barca - quali ad esempio il cosiddetto "grinding", girare le manovelle alle colonnine dei verricelli - vengono svolti più o meno da quasi tutti i membri dell'equipaggio.

Prodiere	Zona di lavoro: la prua (spesso con mare agitato). Ammaina le vele, si arrampica in cima all'albero.	Deve essere leggero, veloce, agile, forte, possedere buon equilibrio e ottime capacità visive.
Aiuto prodiere	Si muove lungo la prua, ammaina e piega vele e se necessario sta ai verricelli.	Deve possedere le medesime caratteristiche fisiche del prodiere con cui lavora in "simbiosi".
Albero	Issa vele, manovra i tangoni, aiuta nelle strambate e nelle ammainate, sta ai verricelli.	Deve essere alto e forte per "tirare" con efficienza le drizze e deve avere buone doti di equilibrio. Il peso ideale è di 90-100 chili.
Drizzista	"Tira" le drizze, sta ai verricelli, fa da collegamento tra la prua e il pozzetto.	Deve essere veloce e forte, possedere ottima capacità di reazione e buon coordinamento occhi/mani, eccellenti doti visive.
Aiuto drizzata	"Tira" le drizze, sta ai verricelli, manovra le volanti, aiuta il drizzista.	Deve essere veloce e forte e possedere ottima capacità di reazione.
Grinder sinistra	Gira le manovelle dei verricelli con movimenti rapidi e potenti che si susseguono a intervalli di tempo variabili.	Deve essere un atleta estremamente forte e potente e possedere un elevato livello di resistenza. Il peso ideale è intorno a 100-105 chili.
Grinder destra	Gira le manovelle dei verricelli con movimenti rapidi e potenti. Aiuta nelle issate e ammainate delle vele.	Deve essere molto forte e potente e possedere un elevato livello di resistenza. Il peso ideale è intorno a 100-105 chili.

Trimmer sinistra	“Regola” le scotte (dal verbo “to trim”), manovra le pompe idrauliche.	La parte alta del corpo deve essere molto forte; deve possedere buona capacità di reazione e coordinamento mani/occhi.
Trimmer destra	Come per il trimmer sinistra.	Come per il trimmer sinistra.
“Pompieri”	Praticamente sta sempre ai verricelli, aiuta i grinder di prua e di poppa.	Deve possedere un altissimo livello di resistenza. Il suo peso ideale è tra 95 e 100 chili.
Stratega	Ammaina le vele, aiuta laddove c'è bisogno, sta ai verricelli. Coordina la prua con la poppa e il centro barca.	Deve essere di medio peso, con ottime capacità visive periferiche.
Grinder randa	Gira le manovelle del verricello randa, manovra le pompe idrauliche.	Deve essere forte, potente, con buone doti di resistenza soprattutto nella parte alta del corpo. Il suo peso ideale è di 90-95 chili.
Trimmer randa	Regola la randa, manovra le pompe idrauliche, sta al verricello della randa.	Deve avere la parte alta del corpo forte e ben sviluppata e possedere buone capacità di reazione e coordinamento mani/occhi.
Timoniere	Sta sempre in piedi e si muove soltanto per spostarsi dalla ruota di sopravvento a quella di sottovento.	Deve possedere una buona dose di stabilità nella parte medio/alta del torace e nelle spalle.
Tattico	Sta in piedi per lunghi periodi, aiuta con le volanti e se necessario sta ai verricelli.	Deve possedere la parte alta del corpo forte. Deve avere buone capacità di reazione e ottimo coordinamento mani/occhi.
Navigatore	Sta “rannicchiato” davanti al computer in posizioni scomode, aiuta con le volanti e sta ai verricelli se necessario. Utilizza la pistola laser per valutare le distanze.	Deve essere flessibile e in buona forma fisica.

Altri sport

A quali altri sport è possibile paragonare la Coppa America in termini di impegno fisico?

La Coppa America è considerata una delle regate veliche più impegnative in assoluto, la cui intensità è paragonabile a molti altri sport di squadra praticati a livello professionistico. Si hanno tuttavia delle marcate differenze:

- L'intensità delle regate dipende in larga misura dalle condizioni meteorologiche, maggiore è la forza del vento, maggiori sono gli sforzi richiesti.
- Il team si allena costantemente insieme per quasi 3 anni prima di partecipare alla competizione vera e propria.
- Per arrivare alla Coppa America bisogna superare una estenuante serie di regate di selezione che si svolge su un periodo di ben sei mesi.

Obiettivi

Quali sono gli obiettivi per l'equipaggio in termini di allenamento fisico?

Un buon equipaggio di Coppa America deve essere forte, veloce, agile, rapido nelle reazioni e deve possedere un buon livello di recupero fisico (potenza ripetuta). L'allenamento fisico dell'equipaggio viene suddiviso in 3 fasi principali:

- Consolidamento della forma ed esercizio aerobico.
- Forza e intervallo.
- Potenza e velocità.

Queste fasi vengono ripetute ciclicamente di continuo nell'arco dei 3 anni di allenamento, aumentando gradualmente l'intensità.

Allenamento

Che tipo di allenamento fisico segue l'equipaggio?

La varietà è la chiave per poter svolgere un buon programma di allenamento fisico in vista della Coppa America. Allenarsi in palestra o all'aperto giorno dopo giorno per 3 anni consecutivi senza poter effettivamente regatare contro gli avversari reali può essere molto monotono e si rischia facilmente di perdere la motivazione necessaria.

L'equipaggio è impegnato in 10 sedute di allenamento a settimana. Ogni mattina i ragazzi sono in palestra alle 06.30 e ritornano nel pomeriggio, dopo una faticosa giornata intera trascorsa in mare, per altre 4 sedute supplementari a settimana di 2 ore ciascuna. Si cerca di variare al massimo l'allenamento utilizzando diversi tipi di esercizi: dal rugby, al netball (una variante di pallacanestro largamente diffusa in Nuova Zelanda e in Sud Africa), al calcio.

Il team ha a disposizione due palestre - una in Italia e l'altra in Nuova Zelanda - progettate e realizzate ad hoc da Technogym, Official Supplier del team.

Dieta**L'equipaggio segue una dieta particolare?**

La dieta dell'equipaggio consiste di 4 pasti al giorno, bilanciati e ricchi in carboidrati (la pasta, elemento fondamentale nell'alimentazione, è fornita dalla ditta Fabianelli, Official Supplier del team). Tra un pasto e l'altro, sia in allenamento sia in regata, l'equipaggio consuma una serie di "merende" ad alto apporto energetico, quali "Energy Bar" e "Power Bar" Enervit (altro Official Supplier del team). Vengono utilizzati anche in grande quantità i seguenti integratori alimentari: Enervit G (per il recupero di elettroliti durante l'esercizio), R2 Sport (recupero post esercizio) e Whey Protein (integrazione di proteine).