

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	41 (1984)
Heft:	12
Artikel:	La paura in volo : punto di vista dell'atleta sulla psicologia nel salto con gli sci
Autor:	Grünigen, Ernst von
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000165

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

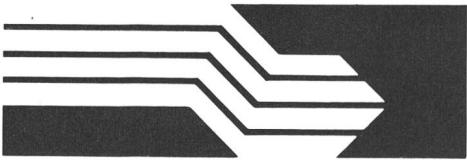
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



TEORIA E PRATICA

La paura in volo

Punto di vista dell'atleta sulla psicologia nel salto con gli sci

di Ernst von Grünigen

Il salto con gli sci è senza alcun dubbio uno sport dall'elevato rischio. Le cadute sono comunque diventate rarissime e le statistiche mostrano che si tratta di una disciplina che comporta pochi incidenti. Ciò proviene dal fatto che, da una parte, le persone che praticano questo sport sono poco numerose e, dall'altro, questa situazione è dovuta al forte miglioramento delle condizioni di sicurezza: migliore preparazione degli impianti e materiale più affidabile.

Pertanto, la pratica del salto con gli sci sotto forma di competizione è esclusivamente riservata ai giovani (dai 10 ai 25 anni) e gli atleti che si sono ritirati solo eccezionalmente continuano a saltare per il loro piacere personale. D'altronde, questa disciplina non è mai diventata uno sport popolare. Perché?

Una delle possibili risposte a questa domanda è il fatto che saltare con gli sci si va incontro a un pericolo, certo limitato, ma non sempre interamente controllabile. In questa disciplina bisogna avere coraggio per superare la paura, e ciò in funzione del grado di preparazione e della padronanza tecnica.

La preparazione ottimale

Una volta che si ha perfettamente sotto controllo il «trampolino naturale» e che si può dar fiducia nella tecnica imparata e nel materiale specifico utilizzato (sci, scarpe, tuta), bisogna aumentare progressivamente le esigenze. Quando si sono effettuati con una buona padronanza un buon numero di salti fino a 20 metri, si attaccano distanze superiori, ma soltanto in modo d'imparare a dominarsi senza rischi ulteriori 20 metri. Questi salti di 30 o 40 metri devono essere allenati in maniera conseguente, su un solo e identico trampolino, fino a che la tecnica immagazzinata autorizzi la ricerca di lunghezze di salto massimali. Si procede nello stesso modo su tutti gli altri trampolini.

La prossima tappa

Questa formazione a tappe, tradizionale, dura anni, ma è anche un metodo

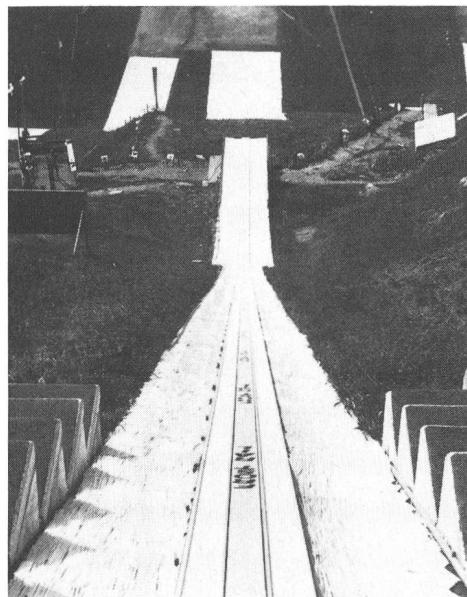
I primi salti

È impensabile che un principiante faccia le sue prime prove su un trampolino di 70 o addirittura di 90 metri. Sarà iniziato su trampolini più piccoli possibile e proverà immediatamente lo svolgimento del salto nel suo assieme. Impossibile, infatti, frazionare in fasi distinte lo svolgimento di questo gesto, ciò che rende sensibilmente più difficile l'apprendimento. In numerose altre discipline sportive è possibile scomporre l'assieme del movimento in una serie di gesti che si possono imparare separatamente. Citiamo, per esempio, i diversi movimenti di ginnastica artistica, passare singole porte nello sci ecc. Un saltatore può certo esercitare a terra le posizioni di stacco e d'atterraggio, ma la parte più difficile, il volo, si può imparare solo saltando realmente.

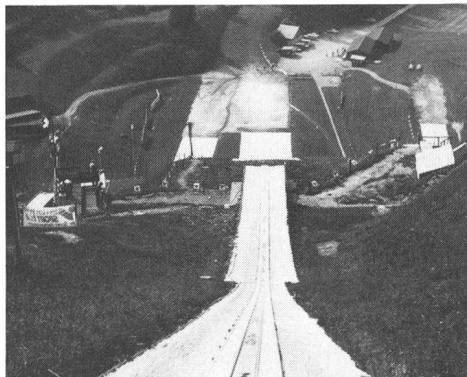


che ha dato buoni risultati. L'atleta migliora, in generale, il suo sapere tecnico in modo che, benché ogni passaggio a un trampolino più grande richieda un certo coraggio, la fiducia in sé gli permette di sentirsi rapidamente a suo agio.

Ogni saltatore deve comunque almeno una volta affrontare una situazione nella quale non può senz'altro affidarsi interamente alla sua tecnica al suo primo salto su un nuovo trampolino. La ragione non è forzatamente essere la «grandezza» del trampolino; può pure trattarsi di condizioni meteorologiche sfavorevoli: nevicate, pioggia o vento, oppure l'impiego di materiale nuovo (sci, scarpe, tuta). In questo genere di situazione, l'atleta, anche molto sperimentato, ha bisogno di molto coraggio e di padronanza per lasciare la piattaforma di partenza.



Impressionante carrellata: il salto con gli sci nella prospettiva dell'atleta.



La fiducia in sé: un elemento determinante

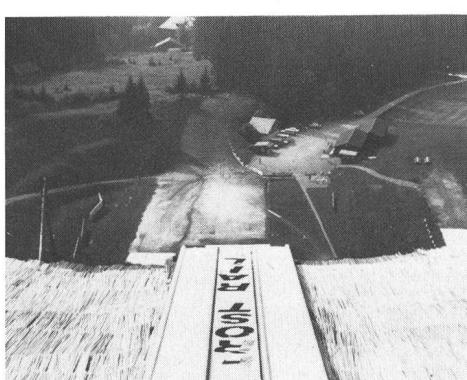
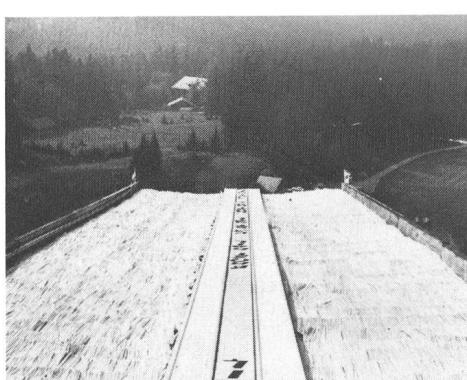
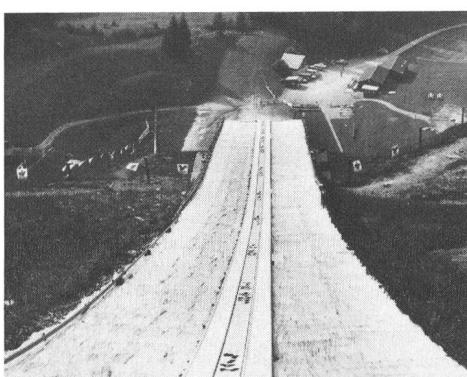
Che siano spettatori o principianti, occorre spesso una buona dose di coraggio per guardare, dall'alto del trampolino, in direzione del dente (punto di decollo) e l'area di ricezione. La sola idea che si raggiungono, nello spazio di cinque secondi, velocità di 90-100 km orari su una pista di una lunghezza di 80-100 metri con una pendenza di 36-39° e che soltanto in questo modo si creano le condizioni necessarie per decollare dal dente e planare liberamente nell'aria, fornisce un'impressione erronea sui saltatori con gli sci, qualificati spesso di rompicolli o di «matiti». Per niente vero: un saltatore ha l'abitudine di 'guardare' dall'alto del suo trampolino fin giù, 100 metri sotto, verso l'area d'atterraggio. Il suo sguardo diventa presto uno sguardo di 'routine', di controllo, di apprezzamento delle condizioni dell'area di ricezione e della piattaforma di lancio, della velocità del vento, della parabola e della lunghezza del salto, informazioni che gli giungono osservando i concorrenti che lo precedono. Informazioni, queste, che alcuni controllano più volte ma che altri sentono soltanto attraverso l'altoparlante. Normalmente rafforzano, molto più raramente indeboliscono, la fiducia in sé. Quest'ultima è, in generale, molto pronunciata fra gli atleti d'élite e il loro interesse si limita ai risultati degli avversari più forti. Più la fiducia in sé è grande, più il saltatore è tranquillo al momento di lasciare la piattaforma di partenza. In questo momento, non si può più parlare di paura. D'altronde un saltatore che ha paura non lascia il punto di partenza volando, bensì a piedi e con gli sci in spalla. Cose che si os-

servano oggi fra i principianti, un tempo, però, talvolta anche in gare internazionali d'alto livello.

Tecnica di salto perfetta = riserva di coraggio

Una volta lasciata la piattaforma di partenza, non c'è più tempo di riflettere. Lo svolgimento completo del salto dev'essere programmato, automatizzato. Come già abbiamo detto, il saltatore dispone di soli cinque secondi prima di lasciare il piano di stacco. Accelerando alla velocità di una vettura sportiva, scivola in direzione di una curva che lo fa passare da un'inclinazione di 36°-39° a una di 10°-11°, ciò che raddoppia il peso del suo corpo (2 g). Gli restano in seguito 6-7 metri per concentrare tutta la sua forza nell'impulso del salto e raggiungere il maggior angolo di decollo possibile. Durante la rincorsa e fino al momento di lasciare il trampolino non vede più l'area di ricezione (vedi fotosequenza a lato). Già durante la prima fase intervengono fattori che influenzano la riuscita o l'insuccesso del salto. Per la prima volta si può parlare, in questo frangente, di barriere della paura.

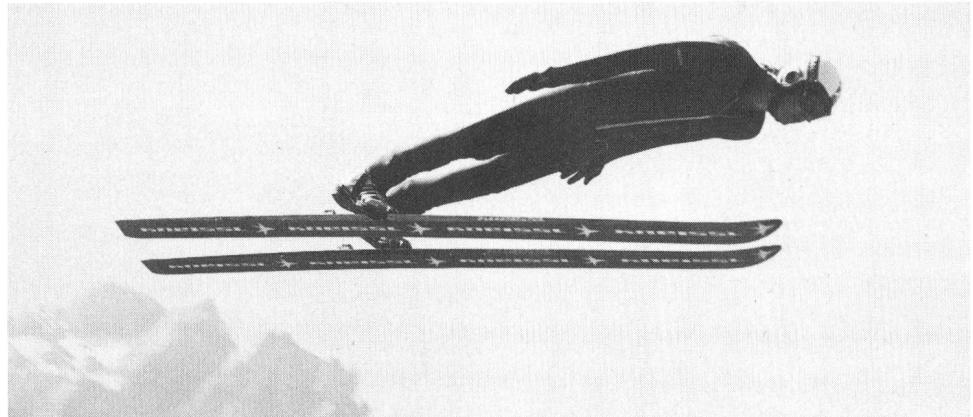
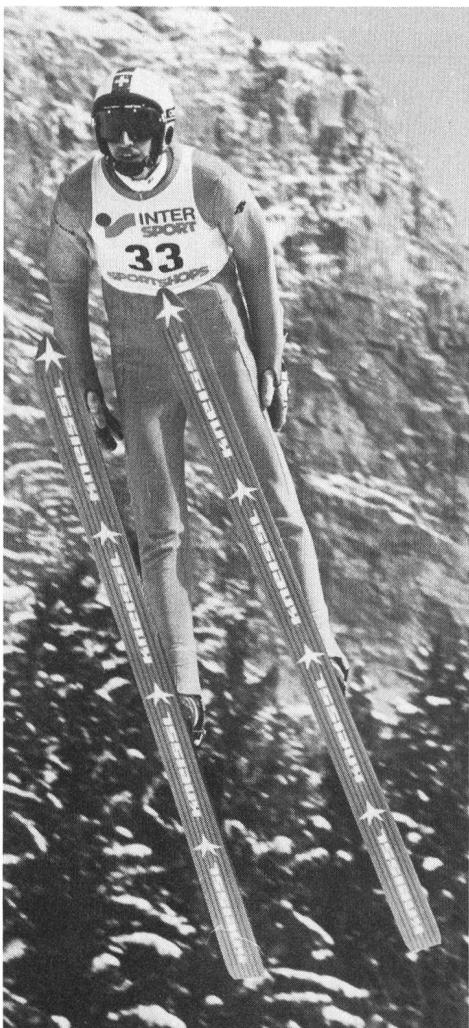
A questo proposito, occorre una spiegazione tecnica: la posizione adottata attualmente durante la fase di accelerazione sulla pista del trampolino, con le braccia tese indietro lungo il corpo, ha il vantaggio di porre sin dalla partenza, il tronco e le braccia in posizione ottimale ma, per contro, ha l'inconveniente di mettere 1/8 del peso (le braccia), alimento per la metà, dietro il centro di gravità del corpo. Per riportarlo



dove dovrebbe essere, le ginocchia devono essere molto avanzate, ciò che aumenta in modo considerevole il rischio di una caduta in avanti durante la fase di scivolata. L'atleta ha infatti la scelta fra due posizioni: la prima, con il centro di gravità arretrato, gli offre maggiore sicurezza ma impedisce un salto ottimale; la seconda, con il centro di gravità più avanzato possibile, comporta il rischio, al minimo effetto frenante (stato della neve), di una caduta in avanti, ma rende possibile uno stacco ottimale.

Quando si analizzano con precisione le posizioni individuali, si constata regolarmente che questa si migliora parallelamente alla capacità tecnica, cioè che il centro di gravità si sposta verso l'avanti nella misura in cui l'atleta effettua salti migliori. Questo fenomeno è comunque frutto di lungo e immutabile processo. Non si può dunque cominciare, per esempio, portando il centro di gravità in avanti e sperando di ottenere così risultati migliori.

Questa constatazione ci induce a dedurre che i giovani atleti e gli inesperti devono dapprima lottare contro un certo blocco dovuto alla paura, fase nel corso della quale essi migliorano la loro tecnica di salto e rafforzano a poco a poco la fiducia in sé.



Volare è un gioco con il vento

Il saltatore lascia il dente del trampolino a una velocità variabile, idem per l'angolo di salto e in una posizione che gli è propria. Il momento preciso in cui questi diversi elementi devono riunirsi in maniera ottimale si situa al momento dell'impulso (decollo). Se tutte le condizioni sono riunite, per ogni saltatore è allora un autentico piacere «planare» sui cento o più metri, dirigendo il volo tramite piccole correzioni della posizione del corpo. Una sensazione che il saltatore non può dividere con nessuno e in quei momenti non c'è spazio per la paura!

Ma esistono molte altre situazioni che provocano «stress», senso di paura o di panico. In questo contesto, il movimento d'impulso al decollo assume un ruolo alquanto importante. La fotosequenza mostra la visuale del saltatore durante la fase di accelerazione. A grande velocità s'avvicina al dente del trampolino, senza vedere la zona di ricezione, e dispone soltanto delle informazioni memorizzate nel corso delle precedenti esperienze. Tutta la concentrazione è fissata sul dente del trampolino, deve dimenticare tutti gli altri fattori di disturbo che potrebbero intervenire durante il salto, e mettere tutta la sua forza nel movimento d'impulso che lo porrà in posizione di volo. In questo preciso momento, spesso apparentemente, si presentano reazioni di paura, in particolare quando ci sono condizioni di salto difficili: vento, nevicata o capitombolo del concorrente che lo ha preceduto. Gli atleti poco sperimentati reagiscono spesso in modo sproporzionato o sbagliato a questi fenomeni, ciò che indebolisce la loro fiducia e provoca, appunto, la paura. Una reazione sbagliata provocata dalla paura è per esempio, spostare il centro di gravità indietro durante la fase di accelerazione. L'angolo del tronco con la direzione dello spostamento diventa così più aperto, la resistenza dell'aria aumenta e, in caso di forti venti contrari, le possibilità di correzione diminuiscono.

Il volo è il pericolo maggiore?

Sul piano puramente visuale, si può avere l'impressione che durante la fase aerea il saltatore sia indifeso contro gli elementi. Si tratta qui di sottovalutare la velocità di volo (80-100 km/h) e la pressione esercitata sugli sci, lunghi ben 2,5 metri e larghi 11 centimetri. Il saltatore conosce queste forze, come pure le possibilità di cui dispone per controllare il volo. La posizione della parte alta del corpo e quella delle braccia sono mezzi direzionali sufficienti per il controllo di un normale salto. Per ragioni diverse, quali disattenzione, nervosismo, influssi esterni, può capitare che il salto fallisca. I due errori più frequenti, in questi casi, sono: angolo di decollo troppo grande (parte superiore del corpo troppo rialzata) o stacco dal piano di decollo con una «rotazione» in avanti troppo pronunciata. Questi due sbagli possono minare la fiducia in sé, poiché il senso d'insicurezza che ne risulta risveglia una paura inconsciente e anche, nel caso estremo di una caduta, un senso d'angoscia. Vorremmo brevemente spiegare come possono nascere queste cattive sensazioni di volo. Nel primo caso (corpo e orientamento di decollo diretti troppo verso l'alto), gli sci, troppo obliqui in rapporto alla direzione di volo e il corpo troppo rialzato, hanno un effetto frenante o di paracadute. L'atleta ha l'impressione che la sua velocità di volo e la pressione esercitata sotto gli sci siano elevate. Automaticamente si sforza di vincerle inclinandosi in avanti, quasi coricandosi sugli sci. Comunque, l'effetto auto-frenante degli sci è tale, che al momento in cui sarà «sugli sci», velocità e pressione saranno diventate insufficienti. A questo punto, una caduta in avanti non può più essere evitata, se non ruotando le braccia indietro. Nel secondo caso, succede qualcosa di completamente diverso, ma il risultato è quasi identico. Se il potente movimento di distensione eseguito al momento del decollo è combinato con l'effetto di rotazione in avanti, dunque se il centro di gravità del corpo, posto

tropo indietro, è spostato verso l'avanti, il saltatore (atleta e sci) cominciano a girare come un tuffatore che esegue un salto mortale in avanti. Questa forza di rotazione e la pressione dovuta alla velocità si oppongono durante il volo. Se la pressione vince questo duello, può diventare un buon salto. Se invece è la forza di rotazione a vincere, quasi non è più possibile evitare la caduta.

Questi due errori sembrano, a primo acchito, grossolani. Si possono pertanto osservare fra i migliori atleti e anche nel quadro di gare internazionali. Un saltatore tecnicamente debole o in corso d'allenamento preparatorio, può benissimo ripetere più volte lo stesso errore e anche cadere. Il rischio è di perdere ogni coraggio. Le sue possibilità di correzione sono molto ridotte. Succede pure che, più si concentra a non rifare lo stesso sbaglio, più lo accentua. Se questa situazione si prolunga, il saltatore perde non solo la sua sicurezza, ma subisce anche una paralisi psichica. La paura ha così vinto la partita. In questi casi, la cosa migliore è tornare su trampolini più piccoli, reimparare la tecnica di base e di curare gli automatismi. Molto rapidamente, di regola, si può ritornare nuovamente sul trampolino più grande. Se i primi salti riescono, il fiasco precedente è presto dimenticato, anche se non lontano nel tempo. Ogni salto riuscito è,

per l'atleta, riacquistare fiducia e acquisire nuova esperienza.

Qual'è l'importanza della paura nel salto con gli sci?

Le spiegazioni precedenti hanno dimostrato in che modo la paura o, in altri termini, il grado di fiducia in sé, esercita un influsso diretto sulla padronanza tecnica di una disciplina sportiva. Questo fattore è importante e deve dunque essere incluso nella formazione individuale dell'atleta.

La pratica mostra chiaramente che l'eliminazione della paura tramite il rafforzamento della fiducia, avviene in modo naturale nel corso dell'allenamento preparatorio, almeno fra i giovani inesperti. Gli atleti che hanno una lunga esperienza di gara fanno molta più fatica a raggiungere nuovamente risultati migliori quando hanno perduta la fiducia. Questa perdita di fiducia segna pure, spesso, la fine di una carriera sportiva.

Il problema principale: cadere

Cadute o altre esperienze negative sono, sembra, memorizzate e riaffiorano in certe situazioni. Questo fenomeno non è stato ancora oggetto di studio, ma i

conoscitori del salto con gli sci — soprattutto gli allenatori — possono citare innumerevoli casi in cui l'atleta, dopo aver fatto una caduta spettacolare, che sia rimasta senza conseguenze o che abbia provocato una ferita, ha in seguito dovuto affrontare un tale blocco che anche nei suoi giorni migliori (forma ottimale) non ha potuto superare.

Nella maggior parte dei casi, la paura e la perdita di fiducia, fanno seguito a delle cadute. Sono rare, ma un saltatore non può evitare di cadere ogni tanto, soprattutto al momento della ripresa degli allenamenti estivi, sul trampolino dotato di rivestimento sintetico. Non si può distinguere le cadute dovute a un errore in corso di volo e quelle che sovraggiungono dopo la ricezione o al momento dell'arresto. Queste ultime sono due volte più frequenti delle prime e le ferite provocate sono ugualmente più gravi. Al momento della ricezione, le cadute provocano generalmente solo deboli contusioni, poiché avvengono su forte pendio, mentre le altre, che si producono più tardi e al momento dell'arresto, provocano spesso ferite ai ligamenti o alle ossa particolarmente lunghe da guarire.

Per quanto concerne la paura, le cadute o «quasi cadute» alla ricezione hanno conseguenze più pesanti delle altre, ma variano a seconda degli individui. Sembra particolarmente importante che l'atleta sappia perché è caduto. Se conosce la ragione, le conseguenze, a livello della fiducia in sé, soprattutto, sono in generale benigne. Per contro, se lo ignora, si porrà numerose domande, difficili da analizzare e da digerire, anche se non è ferito. In pratica, ci si sforza di rimetterlo sul trampolino, subito. Ciò riduce il suo tempo di riflessione e ritroverà molto presto i suoi mezzi, purché naturalmente non cada un'altra volta.

Per analogia, le cadute stanno al salto con gli sci come gli incidenti stradali alla guida di automobili. Ogni automobilista vittima di un incidente passerà, in seguito, sul luogo del fatto carico di timori. Certi smettono addirittura di guidare, ma sono rari.

Conclusioni

Nel salto con gli sci come in numerose altre discipline sportive, la paura deve essere considerata e trattata come un fattore reale. Importante è innanzitutto rafforzare la fiducia in sé in modo tale che la paura non possa svilupparsi. Per raggiungere questo obiettivo, bisogna ricorrere a metodi d'allenamento personali e saper mostrarsi ragionevoli e comprensivi, ciò che è valido per l'allenatore come per lo sportivo. □

