

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Volare con Simon Ammann
Autor: Näf, Pia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002050>

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: 11.02.2026

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

Due occhi fissi sul ripido pendio, un terzo indirizzato verso l'interno: concentrato, teso e pieno di aspettative. Contemporaneamente, innumerevoli sguardi, tesi o rilassati, si levano dal pubblico verso l'alto, in direzione dell'atleta. Sensazioni molto vicine fra loro, separate soltanto da una breve parabola in volo con gli sci ai piedi. La parabola in aria e la curva della tensione emotiva sono quasi inversamente proporzionali: alla partenza la tensione monta sempre più, al momento dello stacco raggiunge il massimo, mentre la traiettoria raggiunge il punto più basso e inizia la parabola aerea. Il volo, fase di libertà svincolata dalla forza di gravità, è praticamente finito, l'atterraggio costituisce quasi il punto più basso, all'esatto contrario delle emozioni che soprattutto in un salto riuscito salgono all'apice. La tensione si scioglie, il rilassamento traspare da mimica e gesti.

Volare resta uno dei sogni dell'uomo; l'olimpionico Simon Amman può realizzarlo con il suo sport. «Il salto con gli sci è sinonimo di adrenalina, power e tensione in senso positivo, mai stress. Sono concentrato e calmo, aspetto solo il momento della partenza. La preparazione mentale inizia già al termine della gara precedente, seguendo sempre lo stesso iter. Devo percepire il trampolino in tutti i sensi, mi vedo durante la rincorsa e nella fase di volo, sento il mio corpo e le caratteristiche dell'impianto. Grazie ad un programma di riscaldamento specifico raggiungo la tensione muscolare ottimale. Pubblico e condizioni meteorologiche non hanno sovrachia importanza, dato che le prestazioni dipendono soltanto da me. La mia attenzione è completamente concentrata sulla necessità di essere calmo e lucido, ma carico di energia. Aspetto solo il momento del via.»

Tensione, momenti di forte carica emotiva che si alternano al rilassamento, tecniche per affrontare al meglio questo allenamento di sensazioni, sono tutti argomenti trattati nelle pagine seguenti. Un viaggio all'interno di se stessi, che ci fa capire come in fin dei conti sia nello sport che nella vita di tutti i giorni ci muoviamo sempre in un ambito estremamente complesso e composito.

Pia Näf

Foto: Daniel Käsermann



