

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: Il dubbio esorcizzato

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001362>

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: 10.02.2026

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

Il dubbio esorcizzato

Didier Cuche // Un anno e mezzo di tempo per recuperare completamente e riavere la certezza di riuscire ancora a risalire sul podio. Una cronistoria delle vicissitudini vissute dallo sciatore svizzero dal giorno dell'infortunio al momento in cui si è prodotto in lui il «clic» mentale che lo ha sbloccato definitivamente.

Nicola Bignasca

► Adelboden, 6 gennaio 2005: Didier Cuche accusò una rottura del legamento crociato anteriore destro. Per lui la stagione agonistica era finita. «Fu un evento letteralmente inatteso. Ero in ritardo, cercai di recuperare, attaccai la curva, mi feci prendere in contropiede e il ginocchio cedette. Non fu una caduta bensì un errore di traiettoria.»

Una scelta azzeccata

Per lo sciatore elvetico fu un colpo duro anche se non era la prima volta che doveva affrontare una simile situazione. Negli anni precedenti, infatti, aveva subito altri due gravi infortuni: la frattura del femore nel 1993 e la frattura di tibia e perone tre anni più tardi. «Sapevo a cosa andavo incontro con questo nuovo infortunio. Ero cosciente del fatto che la rieducazione sarebbe stata molto lunga e laboriosa. Ma non c'è niente che non si possa superare, se lo si affronta con il giusto spirito.»



Foto: Philipp Rehmann

Il 18 gennaio 2005, Didier Cuche venne operato con successo all'Ospedale di Losanna. Il team medico, d'intesa con lo sciatore, optò per la riparazione del legamento crociato anteriore utilizzando una parte della rotula. L'alternativa era quella di ricorrere al tendine semitendinosus. La scelta si dimostrò azzeccata e soddisfò pienamente lo sciatore elvetico: «optai per la variante che mi dava più garanzie. A due anni di distanza posso tranquillamente affermare di aver preso la giusta decisione, in quanto il ginocchio è molto stabile.»

Sentirsi a proprio agio

Una settimana più tardi, Didier Cuche si recò allo Swiss Olympic Medical Center di Macolin per sottoporsi alla sua prima seduta di fisioterapia. Anche in questo caso, per lui non era una novità, in quanto aveva fatto ricorso ai servizi del centro di fisioterapia dell'UFSPO anche per la rieducazione dei due infortuni precedenti. A Macolin si sentiva a suo agio. Conosceva già il team di fisioterapisti – Pascal Bourban in particolare – ed aveva piena fiducia in loro. Un aspetto da non sottovalutare, questo, dato che l'atleta si trovava in una condizione psicologica delicata. «Pascal Bourban mi conosce molto bene, sa come «funziona». Egli sa che posso essere talvolta molto rude, ma che non mi do mai per vinto. Abbiamo dovuto ricominciare il lavoro da zero, rimettendo in funzione la macchina riabilitativa con un

nuovo infortunio. Non avevo timori, sapevo di essere in buone mani.»

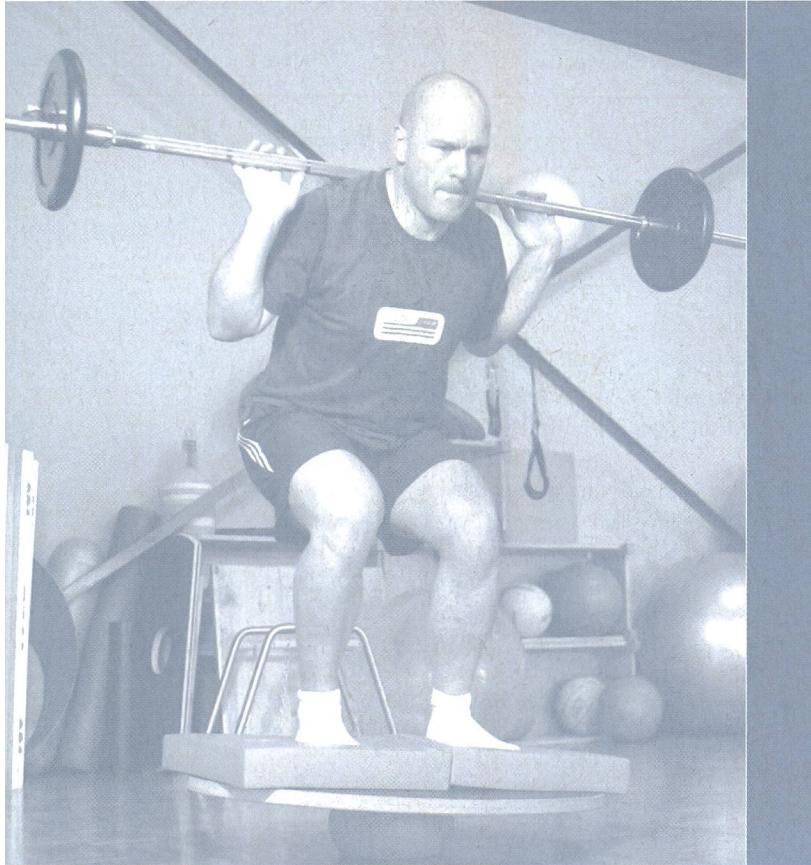
La fase di rieducazione fu estremamente lunga. Didier Cuche si sottoponeva quotidianamente a delle sedute di fisioterapia. In un primo tempo bisognava ridurre il gonfiore al ginocchio tramite esercizi di pressione manuale e di drenaggio linfatico. Il paziente doveva utilizzare imperativamente le stampelle perché non poteva caricare la gamba infortunata. Una restrizione dolorosa per lo sciatore elvetico abituato ad altri ritmi. Il fisioterapista doveva frenarlo affinché non affrettasse troppo i tempi. A poco a poco si aggiunsero degli esercizi di mobilità articolare e di attivazione della muscolatura del quadricep della gamba destra. A causa dell'infortunio Didier Cuche aveva perso una buona parte della muscolatura del quadricep, un muscolo molto importante per uno sciatore. «Quando ci si sottopone quotidianamente a delle sedute di fisioterapia, non si notano i progressi. Ma dopo due settimane di terapia, la situazione è migliorata nettamente. I primi progressi sono stati immediati, ma per raggiungere il livello desiderato, ci vuole moltissimo tempo.»

►Chi mi conosce molto bene, sa che posso essere talvolta molto rude, ma che non mi do mai per vinto.«

Molto impegno, persino troppo

Dopo le prime sei settimane, in cui l'accento venne posto su un intervento prettamente fisioterapico, a poco a poco Didier Cuche ricominciò a svolgere un allenamento di condizione fisica. A quel punto, al team di rieducazione si aggiunse un'altra figura importante per lo sciatore svizzero, il suo preparatore fisico Florian Lorimier. «È una persona a cui devo molto e che mi è molto vicina. Ho apprezzato la sua prossimità e disponibilità. Egli ha creduto sempre in me. Talvolta, mi ha accompagnato a Macolin per aiutarmi ad allenare le altre parti del corpo e non solo il ginocchio infortunato.»

Infatti, per un atleta di alto livello, la rieducazione della gamba infortunata rappresenta solo una faccia della medaglia. Il mantenimento del resto del corpo è un'altra componente altrettanto importante. Didier Cuche dovette lavorare in modo intenso e duro per riacquisire tutte quelle competenze a livello condizionale e coordinativo che gli avrebbero permesso di riprendere l'attività agonistica. Uno sguardo ai piani di rieducazione allestiti dal fisioterapista in collaborazione con il preparatore fisico è molto rivelatore: in essi si trovano molto presto degli esercizi di rafforzamento muscolare dei polpacci, della caviglia, dei muscoli adduttori e adduttori, così come di tutta la muscolatura del tronco. I suoi rieducatori lo confermano: Didier Cuche non lesinò il suo impegno per riacquisire velocemente un livello di condizione fisica ottimale. In alcuni casi, dovettero persino frenarlo...





Visualizzazione molto preziosa

Ma non di sola condizione fisica vive un atleta. Didier Cuche, molto prima di subire questo infortunio, aveva iniziato a curare in modo meticoloso anche la sua preparazione psicologica, ricorrendo alla consulenza di uno specialista, lo psicologo dello sport Mattia Piffaretti. «La nostra collaborazione è iniziata quattro anni fa. Egli mi ha aiutato ad esprimere dei pensieri che fino ad allora non avevo svelato a nessuno. Talvolta mi facevo delle pature e questi pensieri mi assalivano, senza che me ne rendessi conto. Sono riuscito a liberarmi di un certo peso e a concentrarmi sui punti essenziali.»

Durante la fase di rieducazione Didier Cuche svolse molte sedute di visualizzazione in modo tale da ritrovare le giuste sensazioni tramite parole ed immagini. Ciò gli permise di mantenere inalterate le sue conoscenze e sensazioni riguardanti la tecnica dello sci. Un allenamento a secco che apprezzò molto allorché in estate riprese gli allenamenti sulla neve. «Quando ricominciai a sciare, non dovetti riflettere a lungo su come svolgere una curva perfetta. Dopo alcune settimane, sciai già molto bene e soprattutto ad alte velocità. Allorché i miei compagni di squadra tornarono dal campo di allenamento in Sudamerica, mi resi conto che non ero più lento di loro in slalom gigante. Fu un grande sollievo, sebbene mi spinse ad esigere ancor più dal mio corpo.»

Da sapere

Un film-documentario



► «Il Dubbio», è un'intensa testimonianza di un atleta che, dopo un incidente, ha paura di perdere tutto e che, prima di occuparsi della sua gamba infortunata, deve rinforzare il suo mentale per vincere la sfida personale con la competizione e il successo. Il regista Serge-Alain Simasotchi ha seguito Didier Cuche per due anni, gli è stato vicino nei momenti belli e brutti, e ha così potuto comprendere il significato vero del dubbio nella carriera di uno sportivo professionista. //

➤ *Ordinazioni:*

www.ledoute.ch oppure www.didiercuche.ch

Obiettivi troppo ambiziosi

E, infatti, nell'agosto del 2005, Didier Cuche riprese gli allenamenti sulla neve di Zermatt ma accusava dei dolori, non nella parte infortunata. La causa: molto probabilmente aveva esagerato con l'allenamento fisico. Per fortuna i dolori diminuirono a partire dalla seconda, terza settimana. Un fenomeno noto a medici e fisioterapisti: è normale che durante la rieducazione l'atleta accusi un riacutizzarsi dei dolori. Per Didier Cuche fu un altro momento difficile e il «dubbio» s'insinuava nella sua mente: «era importante non perdere la pazienza. Ma non era facile. A dieci mesi di distanza dall'operazione provavo nuovamente dei forti dolori. Una situazione difficile da gestire a livello mentale. Io volevo raggiungere la vetta, ma il mio corpo non seguiva.»

Didier Cuche è molto preciso nella ricostruzione di questi momenti per lui molto difficili. Ed è anche sincero nel riconoscere i punti in cui ha sbagliato: «non ho saputo anticipare le conseguenze di certe mie scelte. Non mi accorsi che in ottobre non ero più in grado di fornire quelle prestazioni che avevo raggiunto in agosto. Mi nascondevo dietro i miei obiettivi personali e avevo perso il contatto con la realtà.» Col senno di poi, egli riconosce che questi obiettivi erano troppo ambiziosi e, più che rendergli servizio, lo avevano ostacolato. Era raramente soddisfatto di se stesso e iniziava a sviluppare delle energie negative. «Con Mattia Piffaretti non avevamo fissato gli obiettivi in modo sufficientemente preciso. Abbiamo imparato molto entrambi da questa esperienza e per la stagione successiva ne abbiamo definiti di più concreti e realistici. In seguito, li adattammo all'evolvere della situazione e in base ai risultati conseguiti. Un modo di procedere che ha dato dei risultati molto positivi.»

► ► **Il «dubbio» s'insinua nella sua mente:
«Io volevo raggiungere la vetta, ma il mio
corpo non seguiva.»** ◁ ◁

Il freno a mano tirato

Ritornato sulle nevi, Didier Cuche ritrovò tutti i suoi compagni di squadra, il team di allenatori, fisioterapisti ed addetti alla preparazione degli sci. Sentiva che tutti nutrivano una forte fiducia nel suo completo recupero. E in questa fase di dubbio apprezzò particolarmente il loro sostegno morale. Didier Cuche aveva idee molto chiare sul ruolo che avrebbe dovuto svolgere l'allenatore in questo frangente: non doveva mettere troppo il naso durante la rieducazione fisioterapica vera e propria. «Io consiglio agli allenatori di mantenere il contatto al minimo una volta alla settimana. Il coach deve dimostrare all'atleta che crede pienamente nel suo completo recupero.» Il suo ruolo è quello di rimettere in forma l'atleta sugli sci. Un compito non facile per l'allenatore di Didier Cuche, Patrice Morisod, in quanto lo sciatore elvetico

non era ancora riuscito a sbloccarsi. È come se avesse avuto il freno a mano tirato per paura di cadere ed infortunarsi nuovamente. «Ho avuto l'impressione che tutti avessero dato il massimo per assicurare il mio pieno recupero. Io però dovevo ancora sbloccarmi, affinché il buon lavoro svolto dagli altri generasse ancor maggiori effetti. Sentivo fortemente l'impotenza del mio allenatore Patrice Morisod di fronte a questa situazione. Egli non poteva certamente sciare al mio posto.»

**►Sono vuoto d'emozioni e di motivazioni.
Ho l'impressione che la forza di battermi mi stia
abbandonando completamente. ◀◀**

Una stagione stramba

Solden, 22/23 ottobre 2005, il ritorno all'attività agonistica: settimo dopo la prima manche, nella seconda prova sciò male. Didier Cuche era deluso. Ma il circo bianco non si fermò. Iniziò la tournée americana, un secondo banco di prova per lo sciatore elvetico, durante il quale si rendeva conto di essere più veloce in allenamento rispetto a certi suoi compagni di squadra, da cui però venne battuto in gara. Era troppo lento nei primi 15 secondi di gara. Non sapeva dove ricercare la causa. Il dubbio s'insinuò ulteriormente: «Ero vuoto d'emozioni e di motivazioni. Avevo l'impressione che la forza di battermi mi stesse abbandonando completamente.» La stagione continuò su questa falsa riga. Le sue prestazioni erano incostanti. Non riusciva ad abbinare due manche soddisfacenti. Per lui fu psicologicamente difficile accettare l'idea che fosse necessario molto più tempo del previsto per raggiungere il vertice. Conosceva quella sensazione piacevole di sciare come su un cuscino ad aria, ma non riusciva a ritrovare queste sensazioni sugli sci. Era come se il suo subconscio non gli permettesse di «lasciarsi andare». Fu solo nell'ultima fase della stagione che riuscì a sbloccarsi. «È a questo punto che presi coscienza di poter salire nuovamente sul podio. Ad inizio stagione ero molto lontano da questo obiettivo.»

Un successo dopo l'altro

L'estate che seguì una stagione per lui insoddisfacente, Didier Cuche decise di fare tabula rasa e di ricominciare da zero. D'intesa con il suo psicologo, fissò degli obiettivi molto più precisi e realistici, che poco a poco rivide al rialzo. «In primavera mi dissi che non avrei più dovuto ascoltare ogni consiglio che mi giungeva da ogni dove, ma che dovevo riacquisire il piacere di sciare. Non ero più ad inizio carriera e dovevo camminare con le mie sole gambe.» La fiducia del suo entourage gli diede la giusta carica: la compagna, la famiglia, il fans-club, gli allenatori e lo ski-man erano sempre accanto a lui e credevano nelle sue possibilità. «L'ultima stagione fu positiva sin dall'inizio e questo aumentò la fiducia nelle mie forze e possibilità. Nello sci alpino, come in altre discipline sportive, la fiducia in se stessi è una compo-

nente fondamentale.» E infatti la stagione fu costellata da numerosi successi: medaglia di bronzo ai Campionati mondiali, terzo nella classifica generale di Coppa del mondo, primo nella classifica di discesa libera e secondo nella graduatoria del super G.

«Grazie alla coppa di cristallo ho potuto festeggiare un successo a cui non ambivo. Ora non devo più provare a nessuno il mio valore. Scio perché mi piace molto farlo e perché riesco ad abbinare hobby e professione. In ultima analisi, lo sci è un gioco per me. Va da sé che il divertimento che provo dipende dai risultati positivi. Ciò nonostante, ho imparato a prendere le distanze dalla pressione agonistica.» //

✿ Ringraziamo Daniel Birrer, Pascal Bourban e Florian Lorimier per la preziosa collaborazione nella stesura di questo articolo.

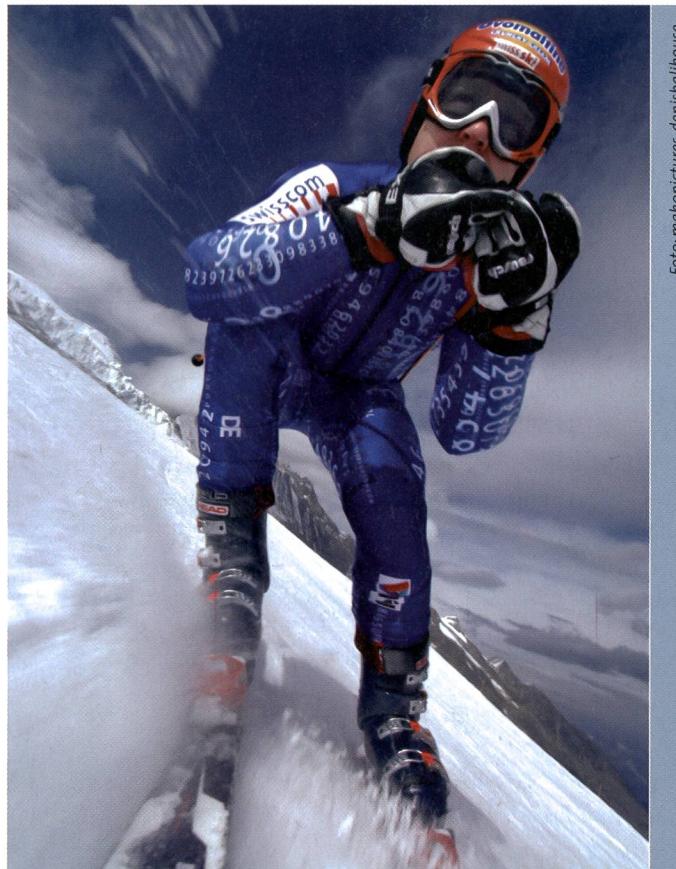


Foto: maphotos, denisbalibouse