

Marisa Poli

E' un All Black il segreto (tecnico) di Lindsey Vonn. Chris Knight, 43 anni, è da due anni il personal coach della cacciatrice di record più veloce del mondo. Neozelandese di Christchurch, ex sciatore di gigante e slalom, ha dovuto smettere per un infortunio, ma sul campo da rugby. «Una brutta frattura a tibia e perone, in una partita con gli amici. E la mia carriera è finita lì». E' cominciata quella di allenatore, prima in Australia all'Università del Queensland, poi come personal coach della britannica Chemmy Alcott, fino ad approdare nel 2003 nella squadra Usa di cui è stato capo allenatore dal 2006 al 2013. Dal giugno scorso è sposato con l'ex azzurra Enrica Cipriani, prima nella classifica di superG di coppa Europa nel 2012 e fermata dai tanti infortuni, l'ultimo nel febbraio di due anni fa. E quando Chris non è in giro per allenamenti e gare di coppa del Mondo, vivono a Negrar, in Valpolicella, dove il tecnico della Vonn sta imparando l'italiano.

Personal coach di Lindsey Vonn, incarico di tante soddisfazioni e altrettante pressioni vero?

«Sì, la pressione c'è. Ma ci sono anche la fiducia e il piacere di lavorare insieme. Lavorare con Lindsey però è il sogno di ogni allenatore. E' una professionista che cura ogni particolare, ha sensibilità ed esperienza».

Come si lavora per essere la Vonn?

«Adesso non molto, dopo gli infortuni non può più allenarsi come prima. Ma lei sa già che cosa fare, ha sciato tanto in carriera. E' in coppa del Mondo da quando aveva 17 anni, sa come andare forte».

Ci racconta la giornata tipo?

«La sveglia di Lindsey suona alle 5, 5 e mezza. Prima di cominciare il lavoro di allenamento o la preparazione della gara la Vonn deve fare sempre almeno 40 minuti di riscaldamento, che sia pedalando sulla cyclette o lavorando a corpo libero. E i nostri giorni di allenamento sono molto concentrati».

Che cosa è cambiato dopo gli infortuni?

«Lindsey deve dedicare tanto tempo alla fisioterapia, alla preparazione atletica, allo stretching».

E' la miglior Vonn di sempre?



«Sveglia alle 5 bici e video La Vonn vuole solo vincere»

● L'allenatore personale Knight: «Ha una memoria fotografica super e sa gestire la gara. Record? Non ne parliamo mai»

Sul podio di Garmisch Lindsey Vonn, 31 anni, abbraccia il suo cane Lucy, un Cavalier King Charles Spaniel EPA



E' L'UNICA STELLA RIMASTA. TUTTI LE CHIEDONO UN SELFIE HA CHIESTO AIUTO AGLI ORGANIZZATORI

CHRIS KNIGHT
PERSONAL COACH DELLA VONN

«Forse sì, ma anche nella stagione fino ai Mondiali di Schladming 2013 secondo me stava sciando molto bene, era molto veloce. E di fronte aveva avversarie come Tina Maze e Anna Fenninger. Forse adesso è più dominante in discesa e superG».

Vi allenate sempre da soli?

«No, spesso siamo aggregati alla squadra di velocità (da questa stagione il responsabile è l'ex tecnico dei velocisti azzurri, Alberto Senigaglia). Dipende da che cosa dobbiamo fare. Le nostre giornate di lavoro



Lindsey Vonn, 31 anni, ha vinto 76 gare di coppa del Mondo EPA

ro sono molto concentrate, non troppi giri, non troppo tempo a sciare. quando torni da un infortunio grave come quello di Lindsey è così».

I punti forti di Lindsey?

«La tattica, sa dove deve andare veloce, dove curare la linea al millimetro, dove può tirare su il piede dall'acceleratore. E poi la memoria fotografica, lei ricorda tutti i passaggi chiave, la pista. Si vede soprattutto in superG, ha già tutto in testa. Guardiamo tantissimi video, spesso delle sue prove, qualche volta di chi ha linee più veloci.

Ci scambiamo punti di vista, da lei ho imparato e sto imparando molto, lei è una pignola, vuol essere sicura, vuole approfondire tutti i particolari. Altro punto forte è la competitività, non vuole perdere mai, nemmeno in allenamento. Ogni tanto le costa caro».

Per esempio?

«In gigante, dopo il successo di Are, che è stato una sorpresa anche per noi, ha aspettative più alte. E esce perché non si vuole accontentare di un piazzamento. E' successo a Lienz, poi a Flachau e anche a Mari-

bor. E quando le ho detto perché stava attaccando così, mi ha risposto: io voglio vincere, non arrivare decima. Non le interessa fare punti, vuole stare davanti a tutte. Ma in gigante ha perso tanto allenamento in estate, a causa dell'infortunio alla caviglia sinistra».

Come vivete la rincorsa al record di Stenmark?

«Tra noi non si pronuncia nemmeno la parola record. Prepariamo una gara alla volta, Lindsey ha già abbastanza pressione. Senza Tina Maze e Anna Fenninger è rimasta l'unica star. E' sempre al centro dell'attenzione, c'è la coda a farsi i selfie con lei, abbiamo chiesto aiuto agli organizzatori per gestire queste cose».

Sta allenando la più forte sciatrice di sempre?

«Nella mia era di sicuro. Ho visto sciare Tomba, Zurbriggen. Ma Lindsey ha qualcosa in più, non solo per il numero di gare vinte».

Obiettivi dei prossimi anni?

«Coppa del Mondo, Mondiali e Olimpiadi. Senza infortuni si può fare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La Shiffrin torna nello slalom di lunedì a Crans

● Mikaela Shiffrin tornerà in gara nello slalom di Crans Montana (recupero di quello annullato a Maribor nell'ultimo weekend di gennaio) di lunedì. Ferma da due mesi dopo la caduta in riscaldamento a Are e i problemi al ginocchio destro (contusione ossea e distrazione del legamento collaterale) la Shiffrin lo ha annunciato sulla sua pagina Facebook: «Ci vediamo la prossima settimana. Spero di farcela per fine febbraio, ma dopo aver sentito del cambiamento di calendario ho deciso che sarò a Crans». Con 3 soli slalom da disputare, la Shiffrin non potrà difendere la coppetta di specialità vinta nelle ultime tre stagioni. E' staccata di oltre 300 punti dalla leader, la svedese Hansdotter. **LA THUILE OK** Via libera della Fis per il superG e la discesa di La Thuile del 20 e 21 febbraio.

Atletica > Il caso delle mancate reperibilità

Via al processo: «Controlli elusi». «Accuse surreali»

● Le contestazioni della procura antidoping e la difesa dell'avvocato Bongiorno. Si parte con Meucci, Donato, Greco e Pertile



Maratoneti: 1. Daniele Meucci, 30 anni AFP 2. Ruggero Pertile, 41 REUTERS
Triplisti: 3. Fabrizio Donato, 39 anni AFP 4. Daniele Greco, 26 AP

Valerio Piccioni

Eluso controllo, peccato di superficialità, atleti vittime del caso di sistema e quindi da assolvere? Da stamattina il viaggio nella «giungla» delle mancate reperibilità nel biennio 2011-2012, scoperte dalla procura di Bolzano nell'inchiesta Schwazer, vivrà il suo primo processo sportivo. Nella sala conferenze dello stadio Olimpico, davanti alla prima sezione del Tribunale Nazionale Antidoping presieduta da Carlo Polidori, si discuteranno i casi dei primi «incolpati»: Daniele Meucci, Fabrizio Donato, Daniele Greco, Ruggero Pertile. Venerdì toccherà a Andrew Howe, Silvia Salis (che in queste settimane è stata la portavoce degli atleti sot-

to accusa), Anna Incerti e Andrea Lalli. I deferiti sono 26: su tutti pende la richiesta di squalifica per due anni firmata dalla procura antidoping, che oggi sarà presente in aula con tutti i suoi componenti, guidati dal capo dell'ufficio, Tammaro Maiello, e dal suo vice, Mario Vigna.

«INCOLPATI» E DIRIGENTI La vicenda emerse nei sequestri effettuati negli uffici Coni e Fidal: reperibilità aggiornate con settimane di ritardo, mail all'acqua di rose per spingere gli atleti a provvedere, caos informatico, sistema colabrodo, assenza di qualsiasi avvertimento ufficiale come da codice (le tre infrazioni in 18 mesi, ora in 12, provocano la squalifica). Tutto questo materiale, per competenza, è stato girato

alla procura della repubblica di Roma, che ha aperto un fascicolo. A livello sportivo, si è invece puntato tutto sulla responsabilità degli atleti, lasciando fuori dall'inchiesta tutti i dirigenti. Una scelta che ha fatto e fa discutere.

«NIENTE PROVE» Per l'avvocato Giulia Bongiorno, che difende tutti e quattro gli atleti del processo di oggi, si tratta di «contestazioni erronee, fuorvianti, al limite del surreale. Dalle carte della procura di Bolzano emerge un sistema nel caos per la conservazione della documentazione, caos che non può essere scaricato sugli atleti». Per la Bongiorno, che ha difeso davanti alla giustizia sportiva anche Francesco Totti e Antonio Conte, «non c'è uno straccio di prova».

COMPROMESSO Di tutt'altro avviso, i procuratori. Per loro, le mancate risposte degli atleti sono da iscrivere nella pesantissima violazione di eluso controllo. Gli spifferi della vigilia dicono che non tutte le posizioni hanno lo stesso livello di gravità. Se non altro per il numero di casi accumulati. In ogni caso, la partecipazione a Rio non sembra a rischio. L'ipotesi peggiore sarebbe quella di una squalifica retroattiva e di recente la giurisprudenza si è arricchita di un caso di sanzione all'indietro, senza altre conseguenze. Il Tna ha infatti squalificato retroattivamente per un anno il cavaliere Juan Carlos Garcia per «mancata reperibilità», senza perdita dei premi e dei risultati sportivi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA