



L'allenamento del Campione del Mondo

Intervista da
www.butterflyonline.com.
Traduzione di Corrado Attili

Nel 2003 Werner Schlager vinse il titolo di Campione del Mondo di singolo a Parigi facendo grande sensazione e nel giugno di quell'anno fu anche numero uno del ranking mondiale. Attualmente è il numero 16. Lo scorso settembre ha vinto il bronzo nel singolo e l'argento nel doppio in coppia con l'olandese Trinko Keen ai Campionati Europei di Sanpietroburgo. Il trentacinquenne austriaco vive ed ha vissuto il tennistavolo come nessun altro. Da anni ha grande fiducia nei materiali Butterfly ed è anche un eccellente consigliere dell'azienda. Nel suo libro "Matchball, Sogni e Trionfi", pubblicato nel 2006, ha raccontato la sua carriera, i suoi successi e le sue delusioni, le sue opinioni sul tennistavolo e il suo del tutto personale pensiero filosofico sulla vita. Veramente un bel libro e non solo per giocatori di tennistavolo. Nella nuova rubrica della Butterfly, il campione risponde a numerose domande riguardanti la competizione e l'allenamento e sia noi che lo stesso Werner Schlager ti augurano, caro lettore, buona lettura e buon divertimento.

Dal punto di vista scientifico dello sport, l'allenamento è un processo di azioni complesso che ha lo scopo di migliorare la prestazione sportiva attraverso progetti

concreti. Chi programma il tuo allenamento: tu stesso o tu ed il tuo coach insieme?

"Pianifico il mio allenamento insieme al mio coach. Oggi è diventato molto difficile programmare in maniera ottimale gli allenamenti a causa dei tanti impegni in competizioni. Prendiamo ad esempio l'anno scorso, il 2008: è cominciato con il Top 12 Europeo, subito seguito dai Campionati del Mondo a squadre. In maggio abbiamo vinto la Champion's League. Poi ci sono state le Olimpiadi e poco dopo la Coppa del Mondo seguita dai Campionati Europei. In mezzo a tutte queste competizioni "principali" ho anche giocato diversi Pro Tour e via così."

Nei periodi in cui viaggi così tanto riesci ad allenarti e che tipo di allenamento fai?

"Normalmente svolgo circa dieci sedute per settimana, sei volte di tennistavolo, due volte di resistenza e due per allenare la forza."

Facciamo l'esempio che tu abbia un match casalingo di campionato la domenica, che il week end successivo tu abbia un incontro di Champions League a Granada per il quale tu debba partire il venerdì precedente. Quale sarebbe il tuo programma di allenamento dal lunedì al venerdì?

"Lunedì: una seduta basata sulla corsa per rigenerarmi.

Martedì: una seduta di tennistavolo ed una di lavoro sulla forza.

Mercoledì: una seduta di tennista-

volo.

Giovedì: una seduta di tennistavolo e una per la resistenza

Venerdì: una seduta di tennistavolo."

In alcuni giorni durante la fase di preparazione della stagione i giocatori si allenano due o tre volte al giorno. Quanto ore di tennistavolo sono possibili in un giorno?

"Personalmente non posso allenarmi più di tre ore al giorno (in due sedute) a causa della mia operazione alle dita dei piedi."

Corto ma intenso fu la risposta di Kreanga alla domanda su quanto lungo debba essere un allenamento. E' vero che attualmente la concentrazione e l'intensità sono più importanti che più lunghe sedute di allenamento?

"Dipende. Un giocatore esperto come Kreanga sa esattamente cosa deve allenare. La sua concentrazione durante l'allenamento è certamente ottimale. Sicuramente si allena quantitativamente meno rispetto ad un giocatore meno esperto ma la qualità del suo lavoro compensa facilmente questo gap. La regola è: più qualità metti nel tuo allenamento più corta può essere la seduta."

Quanto deve essere lunga una tua seduta di allenamento ottimale e che cosa deve contenere?

"Un mio allenamento ottimale consiste di 15 minuti di riscaldamento, 60 minuti di tennistavolo e 15 minuti di stretching.