

**Quanto dura il riscaldamento che fai prima di una competizione?**

“Non ci sono ricette esatte per questo. In alcuni casi tu non conosci con esattezza l’orario di inizio del match. Personalmente cerco di essere nella palestra di gioco due ore prima dell’orario del match per riscaldarmi in un clima il più vicino possibile alle condizioni che vivrò durante la gara. Durante i 15 minuti di riscaldamento faccio un po’ di corsa e della ginnastica. Ciascuno deve essere in grado di sapersi riscaldare da solo, saperlo fare individualmente è la chiave giusta.”

**Immagino che ogni seduta di allenamento abbia degli aspetti principali. Quali possono essere?**

“Tecnica, servizio, lavoro di gambe e così via.”

**Ti alleni al servizio durante ogni seduta di allenamento con molte palline?**

“Normalmente non faccio nessun lavoro extra su servizi perché in genere li includo negli esercizi che abbiamo scelto per allenare la competizione. Se però decido di allenare i servizi, lo faccio alla fine.”

**Ti capita mai qualche giornata in cui non avresti nessuna voglia di allenarti e devi sforzarti per farlo?**

“Sì, naturalmente.”

**Durante gli allenamenti giochi anche delle partite? Giochi magari delle partite in cui metti in palio con l’avversario soldi o una cena? Quanto sono importanti le partite di allenamento?**

“Spesso gioco delle partite durante l’allenamento ma non ci giochiamo nulla, solo l’onore. Penso che i matches di allenamento sia molto importanti.”

**I critici del tennistavolo moderno, tra cui anche alcuni coach e giocatori, sostengono che è praticamente impossibile allenarsi come si dovrebbe a causa dell’alto numero di competizioni: campionati nazionali, champions league, campionati europei e mondiali, pro tour, giochi olimpici ecc. I cinesi hanno maggiori opportunità di prepararsi in modo intensivo per i tornei più importanti. Qual è la tua opinione su questo?**

“Sono d’accordo. Le federazioni non dovrebbero sovraccaricare il calendario così tanto.”

**Dall’alto della tua esperienza e con un po’ di senso di autocritica, cosa puoi dirci di aver sbagliato in passato nei tuoi allenamenti. Che cosa ha modificato e se pensi che nuove metodologie di allenamento possono essere sviluppate?**

“In passato nei miei allenamenti non c’era abbastanza qualità. Credo che nuovi metodi potranno certamente essere sviluppati. E’ un processo normale, la conoscenza aumenta e cresce costantemente nel tempo.”

**Ti dico: se non ti riscaldi...**

tu rispondi “...non potrai essere salvato.”

**Un ottimo allenamento è possibile solo...**

“...se c’è una concentrazione completa”

**Troppo allenamento...**

“... può far male come allenarsi poco”

**Più allenamento uguale ottima prestazione**

“...è out”

**Durante gli allenamenti...**

“...bisogna essere felici”

**Dopo essersi allenati è...**

“...un prima di allenarsi di nuovo.”



Due immagini di Werner Schlager in azione al Top 12 di Arezzo

*Desideriamo ringraziare per la sua squisita disponibilità Mr. Kamizuru, responsabile di Butterfly Europa per averci concesso di poter riprendere e tradurre, di tanto in tanto, articoli significativi che vengono pubblicati dal sito [www.butterflyonline.com](http://www.butterflyonline.com), per poterli inserire e pubblicare anche nei nostri principali strumenti di comunicazione: [www.fitet.org](http://www.fitet.org), rivista *Tennistavolo* e newsletter *Fitet*.*