

# KITT

karlsruhe  
institute of table tennis



powered by **JOOLA**<sup>®</sup>  
for the **Champion** in you!

Domingo 4 de agosto a sábado 10 de agosto.

El entrenamiento se ha estructurado en dos sesiones al día de lunes a viernes y una sesión el sábado por la mañana. Realizando un total de 11.

Por la mañanas el horario habitual ha sido de 8:30 a 11:30:

- 30 minutos de calentamiento y ejercicios de prevención (cadera, hombro, core, escalera de coordinación, juegos de velocidad de reacción).
- 2 horas de entrenamiento en mesa
- 30 minutos donde por regla general los han dedicado a realizar carrera continua de baja intensidad y estiramientos. Un día hicieron pilates.

Por las tardes el horario habitual ha sido de 15:00 a 17:30:

Lunes – Martes - Jueves

- 15 minutos de calentamiento
- 30 minutos de saque y resto
- 1,30 horas de entrenamiento en mesa (ejercicios y multibolas)
- 15 min de estiramientos

Miércoles

- Sesión de entrenamiento físico: 3 series de un circuito de 6 estaciones de ejercicios explosivos del miembro superior e inferior (saltos, balón medicinal, movimientos laterales en escalera de coordinación y contra resistencia, esprines con cambios de dirección). Cada ejercicio realizado durante 30 segundos con descansos del doble de duración entre estaciones y descansos entre series de 5 minutos. Con el objetivo de trabajar la resistencia a la fuerza explosiva y a la velocidad y estimular el VO2 max.

Viernes

- Partidos

El sábado por la mañana realizaron la última sesión de entrenamiento de 9 a 11, dividida en dos partes. La primera, entrenamiento en mesa (calentamiento y dos ejercicios) y la segunda de entrenamiento físico (2 bloques de 12 esprints de 70 metros y estiramientos).

Para nosotros era nuestra primera semana de entrenamiento, y durante todo el mes trabajaremos mucho la parte física. Esta semana, hemos empezado dando mucha importancia a los ejercicios de prevención de hombro (therabands) y miembro inferior (escaleras de coordinación, minibands circulares, ejercicios de fuerza isométrica, cambios de dirección) y de core que hemos alternado durante 30 minutos en cada calentamiento en cada sesión de entrenamiento. Hemos realizado 3 sesiones exclusivas de físico que ya hemos explicado, el miércoles por la tarde, el viernes por la tarde en el gimnasio (el grupo de chicos vascos lo dedicaron a jugar partidos con otros chicos alemanes más jóvenes de la región) y el sábado por la mañana.

A nivel de entrenamiento en mesa, los ejercicios por regla general, tenían una duración de 10 minutos realizando entre 4 o 5 ejercicios por sesión en las mañanas, focalizando en el trabajo de piernas y de control con el objetivo de meter en la mesa el mayor número de bolas. A partir del cuarto día empezamos a incluir en los ejercicios saques y en algunos punto libre.

En los entrenamientos de las tardes realizamos la primera media hora de saque y resto y después entrenamientos de multibolas que dividimos en dos partes: una trabajo de técnica y otra, trabajo de piernas.



## ASPECTOS INDIVIDUALES

Han podido seguir el ritmo del entrenamiento y han completado todas las sesiones, solo Iker Martínez descansó la sesión del jueves por la mañana.

En general todos tienen buen control, leen bien el juego, tienen buena estabilidad y anticipación en la mesa.

Creemos que tienen que entender mejor la importancia del trabajo de saque y resto, y tratar de concentrarse más aquí, ya que es una parte fundamental.

Vamos a comentar algún aspecto individual que hemos visto y trabajado durante la semana:

- Juan Olazabal: él necesita prepararse mejor físicamente para poder aguantar la carga de entrenamiento y poder mejorar la calidad de sus golpes. En general, su técnica es buena. Tiene dificultades en cambiar el efecto y el ritmo con la derecha, golpea muy plano. Para ello le insistimos en la importancia de involucrar el cuerpo entero y utilizar más el giro de cadera de abajo-arriba y atrás-adelante y no sólo girar la cintura, así conseguirá poder jugar con más potencia y rotación. El revés cerca de la mesa nos parece muy correcto, pero lejos aunque tiene buen contacto, necesita igual que en la derecha, involucrar un poco más el cuerpo para no ser demasiado débil. Su anticipación en el juego es muy buena.
- Mikel Angulo: físicamente es un chico fuerte, con un claro golpe dominador de derecha. Creemos que puede mejorar sus golpes si baja un poco el cuerpo y tiene el centro de gravedad más adelantado. Sobre todo en su revés no tiene buen control y al flexionar un poco el cuerpo y hacer un poco más de inicio en el movimiento lo gana. Le insistimos en la importancia de trabajar también cuando el otro jugador realiza el ejercicio y él tiene que bloquear, para tener menos errores. En la derecha creemos que puede ser más fuerte si tiene un poco más de espacio entre el cuerpo y el codo, y estira un poco más el antebrazo y la muñeca (estuvimos trabajándolo un día con él aparte en multibolas). Muchos errores en juego corto de derecha, tratamos también de guiarlo un poco.
- Hodei Mancha: físicamente también es un chico fuerte y estable en la mesa. Tiene un buen tempo de la pelota, pero durante todo el ejercicio nunca lo cambia. Por lo tanto, lo primero trabajar el cambiar el ritmo de la pelota para tener más diversidad. Muchas veces sobre todo en la derecha golpea un poco tarde, por lo que creemos que a veces tiene que estar un poco más cerca de la mesa e ir hacia la pelota, con el antebrazo un poco más libre y relajado, es como que a veces frena el antebrazo al golpear. Y estos aspectos fueron los fundamentales que intentamos trabajar en las sesiones con multibolas.

- Aimar Chamorro: creemos que es un niño con mucho potencial, buen control, buen feeling, pero necesita mejorar su físico para poder dar el máximo y mejorar sus golpes. Le insistimos el bajar el centro de gravedad y abrir un poquito más las piernas, para en su derecha utilizar un poco más la cadera. Y en su revés tener el codo un poquito más adelante, incrementar el inicio del golpeo, lo que le ayudará a no ser tan pasivo, porque con su técnica actual que juega con el codo muy pegado y con un movimiento de abajo hacia arriba, es demasiado pasivo y solo pone la bola en la mesa. En multibolas a parte del revés, hemos trabajado con él, el flip de derecha y el halflong (aquí se da cuenta como gana más calidad en pelotas más separadas de su cuerpo), y como cuando le juegan en el medio necesita crear su espacio y separar el codo del cuerpo para tener más calidad.
- Iker Martínez: es un jugador muy inteligente que entiende muy bien el juego. Al igual que Aimar o a Juan, Iker también debe mejorar su físico para que no lo limite. Su contacto de pelota es bueno. Entiende bien lo que le explicas y si le “picas” en el buen sentido y estás pendiente puede trabajar muy bien y sacar más de él. Técnicamente tiene varios errores, y lo primero que tiene que tratar de corregir es su posición base, porque si no consigue mantener una posición adecuada, le dificulta mucho la derecha y el revés en primeras bolas. En el juego corto también tiene problemas por la posición del cuerpo cuando va a restar, a veces solo pone la pelota y necesita jugar con más agresividad o intencionalidad. En multibolas trabajamos más con él desplazamientos y halflong de derecha.

En cuanto a la convivencia:

El domingo por la tarde fuimos a la piscina municipal y después a cenar fuerza a un restaurante italiano de Grünwettersbach.

El miércoles por la tarde fuimos a un bar deportivo donde estuvimos tomando algo y jugando al billar.

El viernes por la tarde fuimos a visitar la ciudad de Karlsruhe, cenamos allí y vimos el espectáculo de luces del Palacio de Karlsruhe.

El resto de comidas y cenas las realizamos en el centro de entrenamiento.

Para acabar nos gustaría reseñar como un valor importante la educación que tienen todos ellos tanto en las sesiones de entrenamiento como fuera en la convivencia lo que nos ha hecho muy fácil el trabajo. En definitiva creemos que ha sido una estancia productiva para todos y estamos contentos con su trabajo y actitud.

Jan Zibrat y Bene González