

DZIAŁANIA RUTYNOWE PRZED GRĄ I PO NIEJ

DZIAŁANIE PRZED GRĄ

- rozgrzewka poza kortem (bieg, ćwiczenia z gumą, skakanka, imitacje uderzeń, ćwiczenia koordynacyjne z piłką, rakieta i piłkami, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia stabilizacyjne, krążenia, przyspieszenia, drabinka)
- rozgrzewka na korcie
- prysznic
- określenie celów, taktyki na mecz
- jedzenie (ciemny chleb, makaron krótko gotowany, ryż, gotowane warzywa, banan nie bardzo dojrzały, lekka sałatka, indeks glikemiczny produktów – niski lub średni, produkty lekkostrawne, gotowane, bez panierki)
- nawadnianie organizmu wodą, przygotowanie napojów na mecz (woda i izotoniki), żelów/batonów energetyzujących i napoju typu „recovery”, który pijemy po meczu
- wyciszenie lub pobudzenie w zależności od potrzeb (muzyka, masaż pobudzający), rytuały – nawijanie owijek, malowanie naciągu, krótka drzemka do 15 minut
- ponowna szybka rozgrzewka poza kortem (dużo ćwiczeń na reakcje i refleks, dynamiczne rzucanie piłką 1 kg oraz szybka imitacja uderzeń z rakieta/gumą)

DZIAŁANIE PO GRZE

- rozbieganie lub rowerek 10-15 minut
- uzupełnienie cukrów prostych bezpośrednio po meczu (do 30 minut, daktyl, rodzynki, słodki napój)
- ochłodzenie barku (lód lub cold pack 15 min)
- prysznic naprzemiennie w zimnej/ ciepłej wodzie (1 minuta x5) lub wejście do wanny z lodem (1-2 wejścia po 10 minut)
- rozciąganie statyczne + foam rolling/ugniatanie bolesnych miejsc piłką tenisową
- wstrząsanie różnymi częściami ciała
- masaż
- omówienie meczu
- pełnowartościowy posiłek (nie później niż 90 minut po meczu)

- produkty z wysokim indeksem glikemicznym

