

## DZIAŁANIA PRZED MECZEM

- mobilizacja stawów i mięśni, maści rozgrzewające
- taping, stabilizatory
- rozgrzewka poza kortem (bieg, drabinka, skakanka, imitacje uderzeń, ćwiczenia koordynacyjne z piłką, rakieta i piłkami, rozciąganie dynamiczne, krążenia, wymachy, odmachy, ćwiczenia stabilizacyjne, ćwiczenia z gumą, przyspieszenia)
- rozgrzewka na korcie
- prysznic
- określenie celów, taktyki na mecz
- jedzenie (ciemny chleb, makaron krótko gotowany, ryż, gotowane warzywa, niezbyt dojrzały banan, sałatka z lekkim sosem, 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)