Båstad TS Proffslista

Båstad TS Proffslista innehåller tio enkla råd om hur du som tennisspelare själv kan påverka din utveckling både kortsiktigt och långsiktigt. Lycka till!

1. Uppvakning
Före frukost är det viktigt att kroppen vaknar. Hopprep i kombination med lätt joggning och gymnastik för hela kroppen får din kropp att vakna till ordentligt samtidigt som du får i gång aptiten före frukost. Du bör alltid vakna minst tre timmar före match.
2. Uppvärmning före match
Före träning och match gäller 15–20 minuters uppvärmning. Den ska innehålla fem minuters balans-övningar för fotlederna, fem minuters pulshöjning med hopprep eller löpning samt fem minuters gymnastik för hela kroppen. Du rundar av med att igen få till en pulshöjning under fem minuter genom hopprep alternativt löpning. När du är klar bör din puls ligga på minst 135 slag i minuten. Du får en bättre och effektivare start på träningen eller matchen samtidigt som du förebygger skador.
3. Träning före match
Det är bra att få in en rutin som innebär att du tränar 30–45 minuter innan du ska spela match. Fördela gärna träningen mellan att du under 10–15 minuter får in en bra rytm i alla slag, att du under 10–15 minuter får igång ditt fotarbete och att du avslutningsvis, under 10–15 minuter servar in och spelar poängspel.
4. Stretching
Kom ihåg att alltid stretcha efter dagens arbete. En bra tumregel är att under 30 sekunder stretcha varje muskelgrupp. Kontinuerlig stretching ger dig bättre rörlighet, förebygger skador och minskar träningsvärk.
5. Fysisk träning
Fysisk träning består av fem huvudmoment, uthållighet, styrka, snabbhet, koordination och rörlighet. Kom ihåg att fysisk träning är en del i din tennisträning.
6. Planläggning
Din planläggning bör innehålla tre olika faser, nämligen uppbyggnadsfas, tävlingsfas och vilofas. När du planlägger dina tävlingar bör dina matcher ligga på 25 procent mot spelare som ger bättre motstånd, 50 procent mot spelare som är på din egen nivå och 25 procent mot spelare som ger sämre motstånd.
7. Utrustning
I din tennisväska ska du alltid ha med dina racketar, extra senor, handduk, vattenflaska, sportdryckspulver, extra grepp, en keps samt coachtejp med sax. Självklart fyller du alltid din flaska själv före match och träning samt att du bär din väska själv.
8. Kost och vätska
Undvik att dricka te och kaffe samt allt som är kolsyrat innan och under träning och efter match då dessa drycker är vätskedrivande. Du förlorar upp till tre liter under en lång match. Försök att dricka 0,6 l till 1,2 l per timma när du spelar och tränar så att du kompenserar den vätska du förlorat. Det är viktigt att du äter allsidigt, speciellt under tränings- och tävlingsperioder. Vid låg träningsintensitet förbränner du främst fett medan du vid högintensiv träning förbränner kolhydrater. Det är när du har förbrukat dina kolhydrater som du ”går in i väggen”. Det är långsamma kolhydrater, de som finns i exempelvis potatis, pasta och ris, som finns kvar i kroppen längst (dessa ska intas kvällen före). Snabba kolhydrater som choklad och bananer tar kroppen upp snabbt i blodet men dessa förbränns och försvinner också snabbare (intas i början av tredje set).
9. Sömn
En normal människa behöver 8–9 timmars sömn per natt. Din sömn fungerar som ett batteri som måste laddas upp under minst 8–9 timmar. Om du bara får in exempelvis sju timmars sömn orkar du inte hela vägen.
10. Proffsigt uppträdande
Ditt uppträdande är självklart alltid professionellt. Kom ihåg att du som spelare inte bara representerar dig själv, utan du representerar också din klubb. Som tennisspelare visar du hänsyn gentemot dina träningskamrater och du är en bra förebild på och utanför banan.

BTS Tränare 220316