



DTF's 10 bud til elitespilleren

→ Bud #1 - Opvågning

Før morgenmad gælder det opvågning; tag eksempelvis 500 sjipte-hop kombineret med let gymnastik. Formålet er at vågne og få en god appetit, inden du spiser morgenmad. Du bør vågne tre timer før kamp.

→ Bud #2 - Opvarmning før kamp og træning

Husk altid at varme op i minimum 15-20 minutter med fodstyrke i 5 minutter, pulsstigning i 5 minutter, forskellige øvelser i 5 minutter, så smidigheden i kroppen kan mærkes, og endelig pulsstigning igen i 5 minutter. Din puls skal ligge på minimum 135 slag i minuttet.

Fremgangsmåden bevirker en bedre start på træningen eller matchen, og du undgår samtidig skader.

→ Bud #3 - Opvarmning på banen

Det er en god ide at indarbejde en rutine, der går ud på altid at spille 40-45 minutter før selve kampen. Fordel minutterne, så du bruger 10-15 minutter til at få en god rytme i alle slagene, 10-15 minutter til fodarbejde og 5-10 minutter til at arbejde med serv og kampspil.

→ Bud #4 - Udstrækning

Husk altid at afslutte dagens træning med udstrækning i minimum 30 sekunder per muskelgruppe. Udstrækningen giver en bedre bevægelighed, forebygger skader og reducerer en eventuel ømhed.

→ Bud #5 - Fysisk træning

Den fysiske træning består af 5 hovedelementer, nemlig udholdenhed, styrke, koordination, smidighed og balance.

Husk at din fysiske træning er en del af din tennistræning!

→ Bud #6 - Planlægning

Din planlægning skal indeholde 3 faser: Opbygningsperiode, turneringsperiode og hvileperiode. Din kampplanlægning bør indeholde 25% kampe mod spillere, der giver mindre modstand, 50% mod spillere af din egen standard og 25% mod spillere, der er over din egen standard.

→ Bud #7 - Materialer

Medbring en sportstaske indeholdende strenge, ketsjere, håndklæder, vandflaske, pulver til sportsdrik, ekstra greb, en cap, saks, tape; materialerne kan alle være nyttige at have inden for rækkevidde under såvel træning som kamp.

→ Bud #8 - Væske og Kost

Væske:

Undgå at drikke sodavand, te og kaffe før træning, da de er vanddrivende. En tommelfingerregel lyder, at hvis din urin er gennemsigtigt, så har du drukket tilstrækkelig med væske.

Du kan miste mellem 2½ til 3 liter væske under en træningstime, mens du under et normalt døgn uden nogen form for træning mister ca. 2 liter væske.

Kost:

Det er vigtigt at indtage en alsidig kost særligt under træning og turneringsdeltagelse. Ved lav træningsintensitet forbrænder du primært fedt, mens du ved høj intensitet primært forbrænder kulhydrater.

Når dine kulhydrater er opbrugt, rammer du muren.

Mængden af kulhydrater er påvirkelig ved indtagelse af kost. De langsomme kulhydrater såsom kartofler, pasta og ris holder længere, men er tillige længere om at blive optaget i kroppen. De hurtige kulhydrater såsom chokolade og bananer optages hurtigt i blodet, men forsvinder tilsvarende hurtigt.

Tobak og alkohol er naturligvis bandlyst!

→ Bud #9 - Søvn

Et normalt fungerende menneske har brug for otte til ni timers søvn i døgnet. Søvn fungerer som et batteri, der skal lades op med angivne timers søvn; ved mindre opladning på eksempelvis syv timer, kommer du ikke hele vejen.

→ Bud #10 - Opførsel

Det er vigtigt, at din opførsel altid er professionel både på og uden for banen!

Du skal være opmærksom på, at du ikke kun repræsenterer dig selv, men tillige din klub og dansk tennis generelt.

Du indgår i et team, hvorfor du under alle omstændigheder skal vise hensyn til dine træningskammerater.

