

# prehrana tenisača

Tenis je sport psihičke i fizičke izdržljivosti. Za vrijeme natjecanja postoji niz nepoznanica koje sve troše psihičku i fizičku energiju: koliko će meč trajati, kakva uzbuđenja čekaju igrača, koliko će mečeva u jednom danu igrati, kada igra prvi meč, hoće li se meč više puta prekidati i ponovno započeti. S obzirom na spomenute nepoznanice i na činjenicu da od sportova s loptom u tenisu ima najviše stanki, očito je da je to sport velike potrošnje energije. Jedan od osnovnih uvjeta razvoja svakog čovjeka je stjecanje navika pravilne prehrane. Vrlo je važno da se tenisači naviknu na pravilan način prehrane već u djetinjstvu i da razumiju što je za njihovo tijelo dobro a što loše.

Na pravilan način prehrane treba paziti ne samo kod priprema za natjecanje, nego tijekom cijele godine.

## prehrana prije i za vrijeme natjecanja

### prehrana prije početka natjecanja

Osnovno je da na početku natjecanja igrač bude zdrav i da se psihički osjeća dobro. Osim kvalitetnog treninga, u tome će mu najviše pomoći pravilna prehrana.

Nekoliko dana prije početka natjecanja igrač treba početi stvarati zalihe energije. Hrana treba biti većim dijelom sastavljena od ugljikohidrata: riže, tjestenine, krumpira, povrća i voća, manjim od nemasnog mesa.



### prehrana na dan meča

Na dan kada se igrač meč, igrač treba prvo saznati vrijeme igranja i po tome planirati prehranu. Posljednji obrok treba pojesti 2-3 sata prije meča.

### prehrana prije jutarnjeg meča

Kada igrač igra meč rano u jutro, doručak treba biti lagan, ali bogat ugljikohidratima, poput zobene kaše, corn flakesa, muslija i banane. Obrok se može pomiješati s nemasnim mlijekom. Ujutro se može popiti svježe iscijeđen sok od naranče i jesti voće.

### prehrana prije podnevnog meča

Osim doručka, igrač treba dva sata prije meča pojesti sendvič i voće.

### prehrana prije popodnevnog meča

Osim doručka i podnevnog obroka, igrač treba dva do tri sata prije meča pojesti lagani obrok poput sendviča s piletinom ili tunom i banane.

### prehrana između mečeva

Kad igrač igra dva meča u jednom danu, važno je da nakon meča pojede obrok ugljikohidrata i na taj način popuni zalihe energije.

Neposredno prije i za vrijeme natjecanja rizično je iskušavati nova jela i pića.

Dan prije početka natjecanja treba dovoljno spavati. Odmoren i opušten, igrač neće imati želučanih problema, koji su često posljedica natjecateljske napetosti.

Ako do slijedećeg meča preostaje:

- manje od jednog sata – preporučuje se piće od ugljikohidrata (banana shake)
- jedan do dva sata – preporučuje se popiti energetska pića, uz voće i dvopek
- dva ili više sata – preporučuje se sendvič i energetska pića

## prehrana u restaurantima

Tenisači često putuju. Prisiljeni su jesti u restaurantima i hotelima. Na takvim se mjestima hrana mora naručiti s krajnjim oprezom. Treba se držati ovih pravila:

- Jedi hranu na koju si naviknut
- Jedi hranu poput riže, krumpira i špageta bez masnih preljeva
- Ako naručuješ pizzu, traži manje sira a više povrća
- Jedi kuhano povrće i salate
- Umjesto kolača, jedi voće i jogurt
- Pij stalno i pomalo
- U nepoznatim restaurantima ne jedi polodove mora i sladoled. Ta je hrana najčešći uzrok pokvarenog želuca.
- Ako se natjecanje odigrava negdje gdje je teško osigurati prehranu na koju je igrač naviknut, treba pripremiti svoju hranu i piće.

## savjeti

- Tenisačima se preporučuje uzimanje vitamina i minerala kao dodatak prehrani. O vrsti i doziranju treba se savjetovati sa stručnjakom za prehranu ili liječnikom.
- Voće treba jesti ujutro kao prvi obrok i uvijek pola sata do sat vremena prije ili tri sata nakon glavnog obroka. Voće je lako probavljiva namirnica i ako se jede odmah nakon obroka, trune u hrani koju smo prethodno konzumirali.
- Ne preporučuje se unos ugljikohidrata i bjelančevina u istom obroku jer je učinak pojedinih skupina namirnica bolji ako se obroci konzumiraju zasebno. Na primjer, ugljikohidrati sa salatama ili povrćem i u drugom obroku bjelančevine sa salatama ili povrćem
- Važno je rasporediti uzimanje obroka na 5-6 manjih dnevno
- Umjesto kolača, jedi voće i jogurt
- Pij stalno i pomalo
- U nepoznatim restaurantima ne jedi polodove mora i sladoled. Ta je hrana najčešći uzrok pokvarenog želuca.
- Ako se natjecanje odigrava negdje gdje je teško osigurati prehranu na koju je igrač naviknut, treba pripremiti

Zašto je dobro pojesti zalogač banane u stankama između gemova.  
Banana sadrži ugljikohidrate i minerale, čime se na brz način nadonađuje njihov gubitak.



## tekućina

Uz boks i košarku, tenis je sport u kojem se najviše znoji. Pri tom igrač gubi više vode nego minerala. Zbog toga je za vrijeme meča uzimanje vode najvažnije, uz dodatno uzimanje pića s mineralima. Zbog važnosti tekućine za tijelo, trener bi trebao učiti igrača stjecanju navike uzimanja tekućine na isti način kako ga uči udarce ili taktiku.

## uzimanje tekućine prije meča ili treninga

Da bi se povećale zalihe tekućine u tijelu, dan prije meča ili treninga treba steći naviku uzimanja dodatnih količina vode i mineralnih napitaka.

## uzimanje tekućine za vrijeme meča ili treninga

Male količine tekućine treba početi uzimati na početku meča ili treninga i nastaviti čitavo vrijeme.

## uzimanje tekućine poslije meča ili treninga

Odmah nakon meča ili treninga treba nadoknaditi količinu izgubljene tekućine. To je posebno važno ako se igra još jedan meč ili trening u istom danu.

Vrlo je važno da tenisači piju najmanje 2 litre tekućine dnevno, a za vrijeme povećanih napora i više.

## savjeti

- Piti treba redovno – prije, za vrijeme i poslije meča. Najveća pogreška je započeti uzimati tekućinu tek kad se pojavi žeđ. Tada su zalihe tekućine i minerala već premale.
- Pića trebaju biti hladna, ali ne previše.
- Slatka pića su loša jer usporavaju preradu tekućine.
- Treba izbjegavati gazirana pića, kavu, crni čaj i alkohol jer potiču izlučivanje tekućine.

