

### **Диета и спортивное питание теннисиста**

Правильное питание имеет большое значение при подготовке игроков в настольный теннис к важным соревнованиям. Оно позволяет увеличить производительность на тренировках, и быстрее достичь желаемых результатов. Здесь очень важно соблюдать баланс между спортивным питанием и потребляемыми продуктами – именно это и является залогом успеха.

Универсальных подходов в данном вопросе не существует. По этой причине самостоятельная разработка системы питания должна учитывать возраст игрока, его физическую подготовку, интенсивность тренировок, условия окружающей среды, количество времени на восстановление и многие другие факторы. Свои корректировки в питание теннисиста вносит и расписание турнира. Так, игры, начавшиеся с раннего утра, могут закончиться под вечер.

Главный критерий, которому должно отвечать питание игрока, – это сбалансированность и разнообразие. Игроки тратят очень много энергии. За один час уходит от 600 до 800 калорий. Углеводы считаются основным источником энергии во время игры в настольный теннис, второстепенными являются протеины и жиры.

Чтобы получать максимальную отдачу на тренировке или матче, необходимо:

1) потреблять углеводно-протеиновую пищу за час до начала матча, в питании должно присутствовать около 20 г белка и около 60 г углеводов, не переедать и не есть незнакомую пищу;

2) за 20 минут до начала матча можно принимать энергетические напитки и стимулирующие добавки, но в обычные тренировочные дни стараться избегать стимуляторов (они могут быть одной из причин перетренированности);

3) необходимо учитывать, что во время игры неизбежно выделяется большой объем тепла, который ведет к активному потоотделению, которое удаляет важные соли из организма и может привести к преждевременной усталости;

4) избегать нежелательных последствий положений потребления воды от 0,5 до 1 л за тренировку, длительностью около двух часов.

После тренировки надо отдавать предпочтение тем блюдам, которые способны пополнить запасы мышечной энергии. Углеводы надо съесть в течение получаса после матча. В течение двух часов после игры нужно хорошо поесть. В меню должны быть включены продукты

с достаточно высоким содержанием углеводов, а также нежирного протеина. Рацион должен состоять преимущественно из продуктов с естественно высоким содержанием натрия.

А во время соревнований между матчами игроки часто едят бананы, шоколадки и запивают все это из бутылочек со специально приготовленными напитками.