

ВІДНОВЛЕННЯ В ТЕНІСІ



TENNISFIT.COM.UA

ЗМІСТ

ВСТУП

ВТОМА

ВИДИ ВТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ

ПЕРІОДИЗАЦІЯ

СПЕКА ТА ГІДРАТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВІДНОВЛЕННЯ

ВІДКЛАДЕНИЙ БІЛЬ У М'ЯЗАХ (DOMS)

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

ХАРЧОВІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ ТА ДОБАВКИ

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ
ВІДНОВЛЕННЯ

САМОКОНТРОЛЬ
ТА САМОВІДНОВЛЕННЯ

М'ЯЗОВО-СКЕЛЕТНІ АСПЕКТИ
ВІДНОВЛЕННЯ

ВІДНОВЛЕННЯ ЮНОГО ТЕНІСИСТА

МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

ПІДСУМОК

СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

ВСТУП



Професійні гравці зазвичай беруть участь у 15–30 турнірах на рік. Це може складати від 50 до 150 одиночних матчів, а також понад 50 матчів у парному розряді.

Відновлення часто недооцінюють або, що гірше, вважають його само собою зрозумілим. Час сам по собі може сприяти відновленню, але у більшості випадків у тенісистів недостатньо часу для повного відновлення.

Мета цього гайда — надати інформацію та практичні поради щодо відновлення для тенісистів.

ВТОМА

Втома — це відчуття виснаження, пов'язане зі зниженням роботи м'язової та нервової системи

У тенісі втома проявляється як:

- зменшення точності ударів,
- погіршення техніки,
- зниження швидкості подачі,
- уповільнення пересування по корту,
- збільшення кількості помилок,
- неправильний вибір ударів,
- зростання рівня роздратування та психологічних помилок.

ПЕРЕВТОМА

Виникає, коли:

- занадто велике навантаження,
- надто мало часу на відпочинок,
- або поєднання цих факторів.



Тренування саме по собі не призводить до покращення результатів — вони з'являються лише за умови поєднання з правильним відновленням.

ВИДИ ВТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ

1. МЕТАБОЛІЧНА ВТОМА (ВИСНАЖЕННЯ ЗАПАСІВ ЕНЕРГІЇ)

Причини:

- тривалі тренування (понад 60 хвилин),
- гра кількох матчів за день (одиначний + парний),
- накопичення втоми від кількох днів змагань або тренувань.

Прояви:

- гравець втомлюється швидше, ніж зазвичай,
- важко завершити тренування або матч,
- млява постава, повільні рухи,
- уповільнене реагування на м'яч.

2. НЕВРОЛОГІЧНА ВТОМА — ПЕРИФЕРИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА (ПНС), М'ЯЗИ

Причини:

- короткі, але інтенсивні тренування (силові вправи, пліометрика, складні технічні елементи),
- тривалі тренувальні сесії,
- кілька матчів поспіль у кількаденному турнірі.

Прояви:

- зниження локальної сили (менше потужності у м'язах),
- повільні ноги, зменшення прискорення,
- погіршення техніки та координації,
- збільшення кількості технічних помилок,
- менша сила ударів.

ВИДИ ВТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ

3. НЕВРОЛОГІЧНА ВТОМА — ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА (ЦНС), МОЗОК

Причини:

- низький рівень цукру в крові,
- тренування з високим психологічним навантаженням (швидкі рішення, реакції),
- низька мотивація (монотонність, емоційні проблеми, травми).

Прояви:

- втрата внутрішньої мотивації,
- повільне оброблення візуальних сигналів,
- швидка втрата концентрації,
- уповільнене прийняття рішень,
- погіршення вчасного передбачення дій суперника (швидкості та напрямку подачі/відбивання).

4. ПСИХОЛОГІЧНА ВТОМА (ЕМОЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНІ, КУЛЬТУРНІ ФАКТОРИ)

Причини:

- конфлікти з партнерами чи тренером,
- тиск змагань, умови проживання, присутність ЗМІ,
- інші життєві стреси (навчання, стосунки, сімейні обставини).

Прояви:

- зниження впевненості в собі,
- підвищення тривожності, негативний настрій,
- помітна невпевненість під час гри та поза кортом,
- негативні думки та мова тіла,
- зміни у спілкуванні з тренером і командою.

ВИДИ ВТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ



5. ВТОМА ВІД СЕРЕДОВИЩА ТА ПОДРОЖЕЙ

Причини:

- погодні умови (спека, вітер, сонце),
- порушення звичного режиму (сон, харчування),
- тривалі подорожі з обмеженням рухової активності,
- адаптація до нових кліматичних умов та часових поясів.

Прояви:

- повільний старт матчу,
- швидша поява втоми,
- зорове перевантаження від яскравого сонця,
- більше невимушених помилок у перші 15 хвилин гри,
- втомлені очі та напруження зору,
- погане відстеження м'яча.

ПЕРІОДИЗАЦІЯ

Періодизація — це циклічне чергування поступового збільшення тренувальних навантажень з належними періодами відновлення, щоб покращити результативність спортсмена.

Зосередженість лише на підвищенні інтенсивності тренувань призвела до значного прогресу у спорті, але без правильного відновлення спортсмен ніколи не зможе реалізувати свій повний потенціал.

Більше 25% усіх олімпійців повідомляють, що були перевантажені тренуванням перед Олімпійськими іграми.



Надмірне навантаження без достатнього відпочинку може призвести як до незначних, так і до серйозних наслідків:

- травм,
- апатії,
- вигорання.

Навіть найкращим спортсменам світу складно знайти баланс між тренуванням «на межі» та переходом у стан перетренованості, що негативно впливає на результат.

СПЕКА ТА ГІДРАТАЦІЯ

Дефіцит рідини перед матчем

Багато тенісистів починають тренування або змагання вже зневодненими. Це може викликати проблеми під час гри і значно уповільнити відновлення.

Рекомендація: під час відновлення вживати рідину невеликими порціями, але регулярно.



Після тренування або матчу відновлення рідини має три основні цілі:

Відновити об'єм рідини — у кількості, рівній або трохи більшій за обсяг втрати під час потовиділення.

1. Вжити рідкі вуглеводи, щоб пришвидшити доставку глюкози до м'язів.
2. Відновити електроліти, втрачені з потом.

Наприклад, якщо після двогодинного матчу є необхідність випити 950 мл рідини за годину, то краще пити по 150 мл кожні 10 хвилин, ніж 1-2 великі порції за раз.

СПЕКА ТА ГІДРАТАЦІЯ

СМАК І ГІДРАТАЦІЯ

Дослідження показують, що спортсмени п'ють до 30% більше, якщо напій має смак.

Фруктові або ароматизовані вуглеводно-електролітні напої ефективніше відновлюють гідратацію, ніж звичайна вода або низькоелектролітні напої.

Під час багатоденних турнірів дефіцит натрію може накопичуватися і викликати проблеми у фінальних раундах — судом, перевтому, теплове виснаження.

Вживання напоїв і продуктів з достатнім рівнем натрію допомагає:

- замінити натрій, втрачений із потом,
- стимулювати засвоєння глюкози м'язами,
- збільшити бажання пити,
- знизити ризик теплових судом та теплового виснаження.

ГІПОНАТРІЄМІЯ

Це рідкісний, але небезпечний стан, коли рівень натрію у крові падає нижче норми .

Виникає, коли спортсмен інтенсивно пітніє, втрачаючи натрій, і водночас п'є багато чистої води без електролітів. Це розбавляє концентрацію натрію в крові та може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

Роль натрію. Багато спортсменів не споживають достатньо натрію у звичайному раціоні, особливо на початку тренувального сезону та у спекотних/вологих умовах.

СПЕКА ТА ГІДРАТАЦІЯ



Рекомендації

- Після тренування/матчу: випити приблизно 600 мл рідини на кожні 0,45 кг втраченої ваги.
- Наприкінці ігрового дня: продовжувати гідратацію, контролюючи колір сечі (має бути світло-жовтим).
- Після турніру: наступного дня перевірити гідратацію за кольором сечі.

Практичні поради з відновлення гідратації

- Якщо наступне тренування чи матч через 1–2 години, варто випити спортивний напій із 600–900 мг натрію на 950 мл.
- Щоб уникнути проблем після матчу, дотримуйтеся правильного передматчевого та післяматчевого питного режиму.
- Зменшення температури тіла та зниження пульсу під час відновлення допомагає прискорити цей процес.
- Втрата лише 2% маси тіла через зневоднення значно знижує силу і потужність м'язів

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

Стан «застою» (staleness)

Це сигнал, що поточний план тренувань потребує змін.

Симптоми:

- зниження результативності
- зміни настрою
- психологічна втома
- труднощі з концентрацією
- менше задоволення від гри
- вищий рівень роздратування
- порушення сну

Такі ознаки можуть з'явитися ще до того, як виникнуть фізичні симптоми.

Вигорання (burnout)

Може проявлятися як психологічне, емоційне або фізичне відсторонення від спорту.

Найочевидніший випадок — коли гравець повністю припиняє тренування або змагання.

Частіше трапляється приховане вигорання, коли спортсмен продовжує грати, але:

- має неправильний психологічний настрій
- відчуває високий рівень стресу
- демонструє гірші результати, ніж очікується

ПОШИРЕНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTI

- Основною причиною часто є не надмірне тренування, а недостатнє відновлення
- Чим більше різниця між вимогами тренувань і ресурсами для відновлення, тим вищий ризик вигорання

Фактори, що підвищують ризик

вигорання

- перфекціоністські риси характеру
- відсутність впливу на план тренувань
- недостатня підтримка від важливих людей
- нечітке планування цілей

Важливість раннього виявлення

Психологічну перевтому важко оцінити, оскільки межа між «важкими тренуваннями» і «небезпечним навантаженням» нечітка.

Раннє виявлення змін у настрої, впевненості та енергії допомагає запобігти затяжним спадам у результатах.

Навчання тенісистів розпізнавати симптоми і самостійно контролювати свій стан — один із найкращих способів знизити ризик перетренованості.



ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

7 видів підтримки, що допомагають знизити стрес під час відновлення

1. Підтримка слухання — коли тебе уважно слухають без осуду та непроханих порад.
2. Емоційна підтримка — відчуття безумовної турботи та прийняття.
3. Емоційний виклик — допомога у переоцінці власних цінностей і ставлення для особистісного зростання.
4. Підтвердження реальності — розуміння, що інші бачать ситуацію так само або мають подібний досвід.
5. Визнання зусиль — підтвердження та оцінка вкладеної праці.
6. Мотиваційний виклик — поради та підтримка, які допомагають покращити навички або докласти більше зусиль.
7. Практична допомога — фінансова чи матеріальна підтримка (наприклад, транспорт).



ВІДКЛАДЕНИЙ БІЛЬ У М'ЯЗАХ (DOMS)

DOMS виникає через процеси пошкодження та відновлення м'язів після незвичного або інтенсивного навантаження, особливо з високою часткою ексцентричної роботи (наприклад, уповільнення, зупинки, зміни напрямку руху $\leftrightarrow$).

- Пік болю зазвичай припадає на 24–72 години після тренування
- Але може тривати до 10 днів залежно від інтенсивності навантаження та рівня підготовки спортсмена



Неврологічні навантаження

- Втома нервової системи складно виміряти, але вона виникає після об'ємних і вибухових вправ (великі силові навантаження, швидкі рухи).
- Може проявлятися як на рівні центральної нервової системи (ЦНС), так і периферичної (ПНС).
- Перевірка стану м'язів можлива через тести на вибухову силу (стрибок угору, кидок медболу) — вони дають тренеру уявлення про рівень відновлення.

Стратегії зменшення DOMS

- Використовувати вправи з різними амплітудами рухів, схожими на тенісні, поступово збільшуючи ексцентричне навантаження.
- Після важкого силового тренування дати 1–2 дні відпочинку для задіяних м'язів і суглобів.

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

Фізіологічна втома виникає, коли:

- неможливо підтримувати необхідну потужність роботи
- або організм не може зберігати стабільний внутрішній стан (гомеостаз)

Це поєднання центральних і периферичних факторів.

Основні принципи

- Тренування повинні розвивати стійкість до втоми та здатність організму відновлювати пошкоджені тканини.
- Важливо уникати серйозних травм (розтягнення, надриви), але водночас створювати достатній рівень м'язового стресу, щоб стимулювати адаптацію.
- Під час фізичних навантажень (особливо ексцентричних) відбувається розпад м'язових білків, а під час відновлення цей процес має змінитися на побудову білків.



Вправи з переважно ексцентричним навантаженням вимагають більш тривалого відновлення.

ХАРЧОВІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ



Основні цілі харчування під час відновлення:

1. Відновлення запасів глікогену (енергії в м'язах та печінці)
2. Відновлення рівня рідини та електролітів
3. Синтез нових м'язових білків
4. Підтримка імунної системи

Вуглеводи під час гри

Американський коледж спортивної медицини рекомендує:

- споживати 30–60 г вуглеводів на годину тренування чи матчу (120–240 ккал)
- Це може бути спортивний напій (600–1200 мл/год), гелі, батончики або їх комбінація.
- Приймати невеликими порціями кожні 10–20 хвилин на зміні сторін.

Таймінг харчування

Рекомендація в перші 45 хвилин після тренування чи матчу:

- 6–20 г білка у поєднанні з вуглеводами у співвідношенні 4:1 (вуглеводи: білок).

Глікемічний індекс і швидкість відновлення. Продукти з високим глікемічним індексом (простими цукрами) прискорюють відновлення запасів глікогену на 50% швидше, ніж продукти з низьким ГІ.

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ ТА ДОБАВКИ

Ергогенні засоби — це зовнішні фактори, що можуть покращити спортивні показники.

Харчові ергогенні засоби називають добавками.

Проблеми з добавками

- Бракує досліджень, що підтверджують рекламні обіцянки.
- Індустрія добавок слабо регулюється, тому можливі неточні або оманливі маркування.
- До 30% спортивних добавок можуть містити речовини, не зазначені у складі, у тому числі заборонені антидопінговими агентствами.
- На вищих рівнях тенісу (юніорський, студентський, професійний) вживання «забрудненої» добавки може призвести до позитивного допінг-тесту.
- Гравець несе повну відповідальність за все, що він вживає — навіть якщо заборонена речовина потрапила у продукт випадково.

Добавки не замінюють правильного тренування і відновлення, але можуть доповнити програму під контролем фахівця.

ДОСЛІДЖЕНІ ТА ВІДНОСНО БЕЗПЕЧНІ ДОБАВКИ

Є лише кілька добавок, що мають достатньо наукових доказів і довгу історію використання:

- Креатин
- Кофеїн
- Електролітні напої
- Бікарбонат натрію
- Білкові добавки

Креатин

- Природна сполука, що міститься у м'ясі та рибі.
- Короткострокове вживання може покращити відновлення після повторних спринтів або силових вправ з коротким відпочинком.
- У тенісі дослідження не показали значного покращення якості ударів.
- Не рекомендується особам до 18 років.
- Дорослим — лише після консультації з лікарем чи спортивним дієтологом.

Кофеїн

- Міститься у каві, чаї, енергетичних напоях, шоколаді (30–200 мг на порцію).
 - Велика міцна кава може містити понад 200 мг кофеїну.
 - У багатьох видах спорту він покращує силу, швидкість і витривалість, але в тенісі досліджень мало, і результати суперечливі.
 - У дозах 300–400 мг/день не викликає суттєвих проблем із гідратацією.
-
- Не рекомендується для юних гравців, через відсутність даних щодо безпечності.
 - Великі дози (>500 мг/день) можуть викликати тремор, надмірне збудження, погіршення техніки та зневоднення.

Найкращі практики харчового відновлення

- Одразу після тренування або матчу: 200–400 ккал у вигляді напою чи перекусу з вуглеводами та білком у співвідношенні 4:1 (наприклад, шоколадне молоко, спортивний коктейль, сендвіч із м'ясом або рибою).
- Протягом 3 годин: повноцінний прийом їжі (курка з рисом і салатом, паста з овочами та рибою тощо).
- У кінці дня турніру: вечеря з високим вмістом вуглеводів, середнім вмістом білка та низьким/середнім вмістом жиру, клітковина.
- Після турніру: раціон із підвищеною кількістю фруктів, багатих на вітамін С та антиоксиданти.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

СОН

Сон — можливо, найважливіша форма відновлення.

Оптимально — 7–9 годин на добу.

- У періоди активного росту підлітки можуть потребувати 10 і більше годин сну.
- Занадто тривалий сон може бути шкідливим, оскільки уповільнює роботу центральної нервової системи.
- Денні короткі дрімоти:
- 15–30 хвилин — корисні, підвищують уважність і працездатність.
- Довші — можуть викликати сонливість та відчуття «розбитості».
- Дні відпочинку
- Не менше одного дня відпочинку на тиждень (іноді — двох).

- Відпочинок — це не лежання цілий день. Легка активність вітається:
 - прогулянка
 - плавання
 - їзда на велосипеді
 - гра у менш інтенсивні види спорту
- Варто уникати надмірного перебування під сонцем — використовувати капелюх, окуляри та сонцезахисний крем.



ГІДРОТЕРАПІЇ

ДУШ

Прийняття душу протягом 5–10 хвилин після тренування може прискорити відновлення.

Якщо є доступ до басейну, корисно виконати у воді активну та статичну розтяжку (5–20 хвилин).

СПА

Наукових досліджень впливу спа-процедур небагато, більшість висновків — лише з досвіду спортсменів.

- Чітких норм часу і температури немає.
- Надто довге перебування в гарячій воді може зробити спортсмена млявим і «приглушеним».

ТЕПЛА ВОДА

Купання у воді температурою 34–36 °C (нейтральна для тіла) викликає помітні зміни в роботі кровоносної, дихальної, ниркової та опорно-рухової систем.

- Найкращий ефект — при повному зануренні тіла (голова над водою), а не частковому.
- Підвищений гідростатичний тиск переміщує кров із нижніх частин тіла до грудної клітки, що збільшує кровотік у м'язах без підвищення частоти серцевих скорочень.
- Чередування теплого та прохолодного занурення може прискорювати обмін речовин і виведення продуктів м'язової роботи.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

САУНА

Сауна (сухе гаряче повітря) мало вивчена і може використовуватися неправильно.

- Класичний підхід: теплий душ → 5 хвилин у сауні при 40 °C → холодне занурення при 10 °C на 30–60 секунд, повторити 3–5 разів.
- Мета — знизити активність ЦНС після інтенсивного тренування.
- Не рекомендується молодим спортсменам (особливо до 15 років).

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

- Приємний на відчуття та зменшує напруженість м'язів.
- Наукових доказів значного покращення кровообігу чи сили небагато.
- Впливає на психологічний стан — підвищує настрій і відчуття комфорту.

ХОЛОДНА ВОДА

Оптимальна температура — 10–15 °C.

- Знижує симптоми DOMS у тренуваних спортсменів.
- Триваліший контакт із холоднішою водою може пошкодити м'які тканини, тому у спорті цього уникають.
- Рекомендований час занурення — 5–15 хвилин.

КОМПРЕСІЙНИЙ ОДЯГ

- Може зменшувати ризик травм, прискорювати відновлення, зменшувати біль у м'язах після ексцентричних навантажень.
- Створює градуйований тиск від кінцівок до центру тіла.
- Не покращує результат під час гри, а в деяких випадках може його знижувати.

САМОКОНТРОЛЬ ТА САМОВІДНОВЛЕННЯ

ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ НА ТИЖДЕНЬ

- Заздалегідь розставити пріоритети у справах (школа, робота, тренування, побут, зустрічі, соціальні події).
- Додати у розклад різноманітні заходи для відновлення (кіно, спа, зустріч із друзями).

ЩОДЕННІ ДІЇ

- Вести щоденник, де фіксувати реакцію організму на навантаження.
- Дотримуватися збалансованого харчування та планувати прийоми їжі і перекуси після тренувань.
- Використовувати душ, спа або ванну після тренування, додаючи холодне занурення для ніг.
- Виконувати розтяжку та самомасаж перед сном.
- Практикувати техніки релаксації перед сном і вміти «відключатися» від подій дня.

ЩОТИЖНЕВІ ДІЇ

- Мати принаймні один день відпочинку на тиждень (з легкою активністю).
- Включати активний відпочинок, наприклад, йогу або пілатес.
- Організувати масаж (професійний або від партнера/тренера) чи самомасаж, МФР.



М'ЯЗОВО-СКЕЛЕТНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

Елітний тенісист при подачі може генерувати близько 4000 Вт потужності ($\approx 1,2$ кінські сили).

У змагальних юніорів подача може перевищувати 3000 Вт.

Перевантаження та травми

- 50% усіх травм у молодих спортсменів — це травми від перевантаження.
- Найчастіше виникають під час піків росту, особливо при наявності проблем із технікою чи біомеханікою.

ГОЛОВНІ ФАКТОРИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ

Важливо підтримувати оптимальні:

- гнучкість суглобів і м'язів,
- силу та потужність,
- витривалість,
- баланс,
- активацію кінетичного ланцюга (координація м'язів у комплексних рухах).

Особлива увага — верхній частині спини, відвідним м'язам стегна та м'язам кора.

Гнучкість

- Зони ризику: стегна та плечі.
 - Якщо у спортсмена зменшення внутрішньої ротації стегна чи плеча $>5^\circ$, або зменшення результату в тесті «sit and reach» більш ніж на 2 см — це потрібно виправляти до наступного тренування/матчу.
-
- Ексцентричне навантаження робить м'язи «жорсткими», а розтяжка допомагає відновити амплітуду руху.
 - Один із найефективніших варіантів для плеча — “sleeper stretch”.



ШКАЛА БОЛЮ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Шкала допомагає визначити, чи можна продовжувати тренування/змагання

1. біль лише після матчу або наступного дня → можна грати, але добре розігрітися.
2. біль під час гри, але техніка нормальна → можна грати, роблячи акцент на розтяжку і техніку.
3. біль змінює техніку і знижує результат → грати не можна.
4. біль майже не дозволяє грати → грати не можна.

ЛІД (КРІОТЕРАПІЯ)

- Має знеболювальний ефект, але не зменшує DOMS (потрібні додаткові дослідження).
- Рекомендація: не довше 20 хвилин після тренування.

ВІДНОВЛЕННЯ ЮНОГО ТЕНІСІСТА

Цей розділ базується на рекомендаціях Американської академії педіатрії (American Academy of Pediatrics, рада зі спортивної медицини та фітнесу) з теми «Травми від перевантаження, перетренованість і вигорання у дітей та підлітків».

Загальні принципи

- Юним спортсменам рекомендується 1–2 дні на тиждень без змагань або тренувань у конкретному виді спорту, щоб дати організму час на відновлення.
- Основний акцент у тренувальному процесі повинен бути на розвитку навичок і задоволенні від гри, а не лише на результаті.
- При появі болю у м'язах або суглобах, ознак втоми чи зниження успішності у навчанні — це сигнал зменшити навантаження.

Під час багатоденних турнірів

- Варто проводити інструктаж для гравців, батьків і тренерів з питань харчування, профілактики теплових ударів, гідратації, безпеки, уникнення перетренованості та психологічного вигорання.
- Особливо уважно слідкувати за юними спортсменами, які грають кілька матчів на день із мінімальними перервами.

Збільшення навантаження та харчування

- При зростанні інтенсивності або обсягу тренувань юним гравцям потрібно збільшувати калорійність раціону та об'єм рідини.
- У спеку та вологу погоду підліткам складніше контролювати температуру тіла, ніж дорослим.
- Час, необхідний для фізіологічного відновлення, у дітей може бути довшим.

МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

ІМУННА ФУНКЦІЯ

- При помірних фізичних навантаженнях ризик інфекцій нижчий, ніж у малорухливих людей.
- При значних і частих навантаженнях ризик інфекцій зростає. Це явище описують як J-подібну криву.

Глютамін — найпоширеніша амінокислота у крові.

- Після інтенсивних та частих тренувань рівень глютаміну знижується.
- Це може підвищити ризик інфекцій верхніх дихальних шляхів.
- Додатки з глютаміном варто розглядати лише під наглядом лікаря-дієтолога під час важких тренувальних періодів.

СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTI

Визначення

Стан втоми та зниження результатів, часто з частими інфекціями та депресивними симптомами, що виникає після інтенсивних тренувань і змагань.

- Симптоми не зникають навіть після двох тижнів адекватного відпочинку.
- Синдром перетренованості — це фінальний етап комбінації запланованого перевантаження + недостатнього відновлення.

МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Якщо його не лікувати, може розвинутися синдром хронічної втоми, який діагностують, якщо:

- симптоми тривають понад 6 місяців,
- втома не зникає після відпочинку,
- знижується рівень роботи, навчання чи соціальної активності,
- присутні принаймні 4 з таких ознак:
 - погіршення пам'яті або концентрації,
 - біль у кількох суглобах,
 - біль у горлі,
 - нові головні болі,
 - болючі лімфовузли,
 - неспокійний або неякісний сон,
 - біль у м'язах,
 - погіршення стану після фізичних навантажень.

До 20% елітних спортсменів можуть стикнутися з синдромом перетренованості.



ВАЖЛИВО Негативний вплив інтенсивних тренувань на імунну систему зазвичай є тимчасовим, якщо дати організму достатньо часу для відновлення.

ПІДСУМОК



Профілактика та підготовка — ключові елементи ефективного відновлення.

Рекомендації:

- Використовувати тренування з ексцентричними рухами, стретч-скорочувальними циклами та силовими вправами для розвитку стійкості до DOMS і здатності грати довше без значних втрат у результативності.
- Регулярно споживати амінокислоти, білки, вуглеводи, корисні жири, воду та електроліти — особливо до, під час і після тренування чи матчу.
- Прислухатися до свого організму: якщо є слабкість, зниження результатів чи ознаки перевтоми — планувати відпочинок.
- Відновлення має відбуватися до матчу чи турніру, а не лише після нього.
- Підбирати стратегії відновлення залежно від типу втоми, знань гравця/тренера та доступних ресурсів.

ВАЖЛИВО: Чим більша різниця між вимогами тренувань та можливостями для відновлення, тим вищий ризик перетренованості.

СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ

Метаболічна втома (енергетичні запаси)

- Регідратація та підживлення (вуглеводи + білок) до, під час і після тренування.
- Контрастні душі, басейн або спа, активне відновлення.
- Перекус і гідратація впродовж 45 хв після тренування.

Периферична нервова система (м'язи)

- Гідратація та підживлення до, під час і після тренування.
- Через 5–15 хв після — спа або душ із масажними струменями на великі групи м'язів.
- Пізніше — масаж з техніками легкого струшування.

Центральна нервова система (мозок)

- Регулярний прийом вуглеводів під час і після тренування для підтримки рівня глюкози.
- Релаксація, музика, візуалізація.
- Контраст сауна-холод (для гравців 15+).
- Відпочинок з мінімумом когнітивних стимулів.

Психологічна втома

- Фокус на процесі, а не на результаті.
- Після гри — короткий аналіз (3 вдалі моменти, 3, що потребують покращення).
- Відволікання: комедія, книга, спілкування з близькими.
- Перед сном — техніки «відключення» від дня.

Втома від середовища та подорожей

- Планування для зменшення впливу стресу.
- Підтримка гідратації та енергетичного балансу.
- Охолодження в спеку (тінь, басейн, холодні рушники).
- Рухатися під час довгих поїздок.
- Зменшення зорового стресу (сонцезахисні окуляри, обмеження часу перед екраном).

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Цей буклет/гайд «Відновлення у тенісі» є результатом багаторічного проєкту, здійсненого Комітетом спортивної науки Асоціації тенісу США (USTA).

Оскільки в галузі відновлення, специфічного для тенісу, потрібно більше інформації, Комітет спортивної науки USTA профінансував масштабний огляд наукових досліджень з цієї теми.

Цей буклет є стислим викладом великого документу (приблизно 400 сторінок), зібраного у книгу під назвою «TENNIS RECOVERY: Комплексний огляд досліджень» (USTA Tennis Recovery — A Comprehensive Review of Research).

Книга зосереджена на восьми напрямках відновлення у тенісі. Нижче наведені теми розділів та їх автори — усі вони є провідними світовими фахівцями у своїх галузях:

- Життєвий цикл матчу
- Втома
- Періодизація
- Жара та гідратація — Марк Ковач, PhD (USTA Sport Science)
- Психологія — Крістен Діффенбах, PhD (Університет Західної Вірджинії)
- Фізіологія — Вільям Дж. Крамер, PhD; Шон Д. Фланаган, BA; Гвендолін А. Томас, MA (Університет Коннектикуту)
- Харчування — Сюзі Паркер-Сіммонс, RD (Дієтолог USOC)
- Тренерські аспекти — Анджела Калдер, MA (Hons) (Австралійський інститут спорту та Університет Сонячного узбережжя)
- М'язово-скелетні аспекти — В. Бен Кіблер, MD; Аарон Скіаша, MS; Тодд Елленбекер, DPT
- Юний спортсмен — Еллен Ром, MD; Гордон Блекберн, PhD
- Медичні аспекти — Марго Путукіан, MD

Відновлення — це складна концепція, яка охоплює відновлення після тренувань — від сесії до сесії, з дня на день та з тижня на тиждень. Має вирішальне значення на тренуваннях та у змаганнях — між матчами, ігровими днями під час турнірів.

TENNISFIT.COM.UA

