

## Jocul de tenis pe caldura

Trebuie sa aveti o grija mai mare in zilele caniculare, insorite si cu umiditate mare. Evitati efortul in timpul orelor cele mai toride, de obicei intre 11:00 si 17:00.

Evitati sa va deshidratati. Pe timpul caldurii puteti pierde pana la 2 litri de apa pe ora de efort. Apa este cea mai buna solutie de a inlocui lichidul pierdut, dar daca ati depus efort mai mult timp, folosirea mineralelor este buna deoarece se inlocuiesc pierderile prin transpiratie. Cele mai multe bauturi sportive care se comercializeaza sunt facute pentru asa ceva (cu conditia de a fi avizate de cei care controleaza produse din punct de vedere antidoping). Astfel, 6-8 inghitituri la fiecare schimbare de teren ar trebui sa fie suficiente. Nu beti produse care contin cafeina.

Se recomanda sa beti aproximativ 600 ml de apa cu circa 30 de minute inainte de meci. Apoi asigurati-va ca beti circa 250 ml de apa la fiecare 15-20 de minute de efort. Cantariti-va inainte si dupa antrenament: n-ar trebui sa pierdeti mai mult de 2 procente din greutatea voastra.

Continuati sa beti lichide si dupa meci si verificati culoarea urinei. Sportivii bine hidratati vor elimina o cantitate mare si limpede de urina. Un alt semn ca sunteti bine hidratat este acela ca aveti aceeasi greutate dupa meci ca si inainte. Ar trebui sa inlocuiti fiecare kilogram pierdut cu un litru de apa.

Daca va este sete, deja sunteti deshidratat cu 2-3 procente. Orice deshidratare de peste 2 procente duce la scaderea performantelor. O buna hidratare nu numai ca diminueaza riscul insolatiei, dar va ajuta sa si evluati mai bine pe caldura.

Puneti gheata la subsuoara si in dreptul incheieturii coapselor pentru a va raci repede dupa meci sau dupa antrenament.

Hainele umede fac dificila racirea corpului deoarece nu permit o evaporare optima, asa ca schimbati hainele ude pana la piele de transpiratie atat de des cat este permis de regulament. Purtati haine facute special pentru tenis care indeparteaza transpiratia astfel incat, materialul ramane uscat, permitand corpului sa ramana rece in timpul efortului.

Incercati sa va feriti de soare inainte de meci. Nu uitati sa folositi un paravan impotriva soarelui. Datorita schimbarilor atmosferice, expunerea la radiatii ultraviolete este in crestere, astfel incat un paravan impotriva soarelui este esentiala.

Aveti mare grija daca ati avut probleme legate de temperaturile ridicate - daca ati mai avut, este destul de probabil sa vi se intample iarasi. De asemenea, sunteti expusi unor riscuri mai mari daca recent ati fost bolnav, si in special daca ati avut temperatura mare, ati vomitat sau ati avut diaree. In astfel de cazuri este recomandat sa cereti sfatul medicului inainte sa intrati pe teren.

Purtati o sapca pentru a evita contactul direct al soarelui cu fata. Un cozoroc este cea mai buna solutie: indeparteaza soarele si nu retine caldura. Purtati haine largi, confortabile de culoare deschisa. Culorile deschise reflecta razele solare si reduc supraincalzirea.

Petreceti ceva timp pentru a va acomoda cu antrenamentul pe caldura. Pe masura ce corpul se obisnuieste sa lucreze intr-un mediu umed si cald, antrenamentul devine mai eficient in combaterea arsitei. Aceste schimbari incep dupa cateva zile si ating performantele maxime dupa circa 10-14 zile.

Sportivii care sosesc la locul turneului mai devreme, vor evolua mai bine pe timp torid.