

試合へ向けての準備

トレーニングの時はできるだけタンパク質を取る

試合の時はできるだけ炭水化物を取る

大会の二週間前：High intensity training

大会の一週間前：Low intensity training

大会の2日前：No intensity training

五大栄養素を取る

タンパク質

炭水化物

ビタミン

ミネラル

脂質

前日の調整法

- 揚げ物、お菓子は食べない
- 生物を食べない
- 睡眠を取る
- アミノ酸を取る

当日の調整法

- 朝食は試合時間の3時間前に済ませる
- 起きた後は体を動かすために軽くジョグや一人打ちをする

試合前のアップの仕方

- アップの時間は30-45分
- 軽いジョグで体を温める
- ゴースティングやステップ系のアップをする
- 足上げやランジなど動的ストレッチを行う
- アップを終了し試合の10分前はイメージトレーニングや精神統一をする
- 体を温める前にストレッチをしてしまうと筋肉が硬くなりやすいのでまずジョグやランニングをする

試合中の調整法

- 休憩中は乳酸を散らすためにずっと座らず立ったり歩き回る
- 水分補給
- バナナなどカリウムを取る

試合後の調整法

- 静的ストレッチ
- シャワーを浴びる
- アミノ酸を取る
- Power Nap

試合前は動的ストレッチ (Dynamic Stretches)

試合後は静的ストレッチ (Static Stretches)