

**Tenis jest dyscypliną, w której na wynik sportowy wpływa wiele czynników. W celu poprawienia dyspozycji oraz formy, zarówno sportowcy jak i amatorzy powinni zadbać o właściwą dietę. Nic jednak nie zastąpi treningu i ciężkiej pracy, jaką trzeba wykonać na korcie, aby osiągnąć swój cel. Racjonalne odżywianie może w tym pomóc.**

### **Odżywienie**

Dieta tenisisty nie powinna specjalnie różnić się od diety innych sportowców. Przede wszystkim liczy się urozmaicenie oraz bogactwo w niezbędne witaminy i składniki mineralne. Musi zaspokajać wszystkie potrzeby energetyczne organizmu oraz być bogata w płyny, które zapewnią prawidłową termoregulację. Zapotrzebowanie na energię uzależnione jest od obciążeń treningowych, oraz tych związanych z uczestnictwem w turniejach. Ważną rolę odgrywają także wiek, płeć, masa ciała oraz warunki odbywania treningów. Te czynniki decydują o składzie posiłku. Również sprawność zawodnika oraz czas jaki pozostał mu do meczu bądź treningu nie są bez znaczenia. Dzielne zapotrzebowanie na energię wynosi w przybliżeniu 72 kcal/kg na masę ciała.

### **Przed meczem**

Oprócz stosowania się do zasad zdrowego odżywiania tenisista powinien pamiętać również o diecie przed meczem, w jego trakcie oraz po nim. Przed wysiłkiem, tak jak w wypadku większości dyscyplin sportowych, zawodnik powinien dostarczyć organizmowi wiele węglowodanów. Duża zawartość skrobi, jaka się w nich znajduje sprawia, że są najlepszym źródłem energii dla komórek i narządów. Węglowodany w formie glikogenu magazynowane są w wątrobie. Zapas ten starcza jednak średnio na jedną godzinę gry na korcie. Ważne jest spożywanie dużej ilości węglowodanów przed meczem, ponieważ w ten sposób można niemal podwoić pojemność zasobów energetycznych. Przynajmniej 50% posiłku powinny stanowić produkty bogate w węglowodany, do których należą: cukier stołowy, glukoza, płatki kukurydziane, miód, ryż, chleb, chleb chrupki, kasza manna, makaron, sucharki, śliwki suszone, płatki owsiane, morele suszone, czekolada, groszek zielony, fasolka zielona, pumpernikiel.

### **Podczas wysiłku**

Podczas wysiłku trzeba przede wszystkim pamiętać o uzupełnianiu płynów. Powinno się pić wodę niegazowaną często, ale w niewielkich ilościach tzn. 150-200 ml. co 15 min. Zaspokajanie pragnienia tylko wodą jest bardzo dobre w przypadku wysiłku nie trwającego dłużej niż dwie godziny. Gdy trwa on dłużej należy uzupełniać również płyny poprzez picie napojów izotonicznych, ponieważ zawierają one węglowodany i cukier.

### **Po meczu**

Po meczu bądź intensywnym treningu trzeba pamiętać o uzupełnieniu węglowodanów. Najlepiej jest to zrobić krótko po wysiłku, gdyż wtedy posiłek ten będzie najlepiej przyswajalny. Bardzo ważne jest również uzupełnienie płynów, ponieważ tenisista podczas meczu może utracić aż 5 litrów wody z organizmu. Jeśli straty nie zostaną wyrównane mogą wystąpić kurcze mięśni, a w skrajnych przypadkach nawet udar. Pamiętajmy, że prawidłowa dieta, dostosowana do rodzaju wysiłku oraz indywidualnych potrzeb jest ważnym elementem towarzyszącym grze w tenisa, zarówno tej amatorskiej, jak i tej na poziomie wyczynowym.

### **Zasady żywieniowe**

Tenisisci powinni ograniczyć poziom tłuszczu w diecie, ponieważ spożycie go w dużej ilości ma niekorzystny wpływ na wydolność fizyczną. Powinny one stanowić najwyżej 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Zamiast tłustych mięs zawodnik powinien jeść drób, chudą szynkę oraz cielęcinę. Zrównoważone posiłki o stałych porach są niezbędne. Bezwzględnie konieczna jest również rezygnacja z fast foodów.

Sód, potas, magnez, wapń oraz żelazo są najważniejszymi składnikami mineralnymi, o których przyswajaniu powinni pamiętać tenisisci. Bardzo ważne jest, aby uzupełniać żelazo w diecie, gdyż

podczas treningów jego poziom może znacznie spaść. Witamina C zwiększa jego przyswajalność, dlatego powinno się wypijać szklankę soku owocowego do każdego posiłku.

Zapotrzebowanie tenisistów na witaminy jest wyższe od przeciętnego i dlatego musi być pokryte przez prawidłową dietę. Jeżeli nie jesteśmy w stanie tego zapewnić można uzupełniać dietę suplementami. Ich ilość powinna być dostosowana do dziennego zapotrzebowania. Należy unikać przedawkowania witamin, zwłaszcza tych rozpuszczalnych w tłuszczach, gdyż może to doprowadzić do niekorzystnych zmian w organizmie.