ZDROWIE

Filip Cybulski: Jedzenie może zdecydować o wyniku Twojego meczu

maciej · 2 grudnia, 2025



Filip Cybulski: – Tenis to sport wymagający nie tylko umiejętności technicznych i kondycji fizycznej, ale także odpowiedniego odżywiania, które wpływa na wydolność organizmu, regenerację oraz – co najważniejsze – na koncentrację. Odpowiednia dieta może stanowić przewagę na korcie, a przykładem tego są topowi zawodnicy ATP, którzy dbają o to, co znajduje się na ich talerzu.



Fot. Jakub Zajączkowski

Jako magister dietetyki specjalizujący się w pracy z tenisistami, pomagam zawodnikom, amatorom i miłośnikom tenisa zmodyfikować dietę tak, aby osiągali lepsze wyniki na korcie. Trenuję tenis od siódmego roku życia pod okiem Trenera Grzegorza Olszewskiego, doskonale więc rozumiem potrzeby sportowców i wyzwania, jakie stoją przed nimi, zarówno w kwestii żywienia, jak i podczas przebywania na korcie.

W tym artykule podzielę się kluczowymi zasadami diety tenisisty, które pomogły moim podopiecznym w poprawie wytrzymałości, regeneracji i poprawy sylwetki.

Warto pamiętać, że dieta to fundament sukcesu każdego tenisisty, niezależnie od poziomu zaawansowania.

Węglowodany – klucz do sukcesu w energii na korcie?

Podstawą jest odpowiednia ilość węglowodanów, które stanowią główne źródło energii dla tenisisty. Kort to miejsce, gdzie liczy się dynamika, wytrzymałość i szybkość reakcji, a to wymaga dużej ilości glikogenu w mięśniach. Badania sugerują, że spożycie węglowodanów na poziomie 5-7 g na kilogram masy ciała dziennie wspiera wydolność organizmu, a w okresie intensywnych treningów i zawodów może wzrosnąć nawet do 7-10 g na kilogram.

Warto zwrócić uwagę na jakość spożywanych węglowodanów. Najlepiej, aby pochodziły one z pełnoziarnistych produktów, warzyw, owoców i kasz. Produkty, takie jak owsianka, komosa ryżowa, kasza jaglana czy bataty, dostarczają energii stopniowo i pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Z kolei tuż przed meczem i bezpośrednio po wysiłku warto sięgnąć po łatwo przyswajalne źródła, np. banany, daktyle czy miód, które szybko uzupełnią zapasy glikogenu.

Białko – regeneracja i siła mięśni

Równie ważne jak węglowodany jest białko, które jest niezbędne do regeneracji mięśni po wysiłku. Podczas długiego meczu mięśnie są poddawane intensywnej pracy, co prowadzi do mikrourazów. Spożycie odpowiedniej ilości białka wspiera ich odbudowę i zapobiega nadmiernemu katabolizmowi.

Tenisiści powinni spożywać około 1,6-1,8 g białka na kilogram masy ciała dziennie, aby wspierać odbudowę tkanki mięśniowej i adaptację organizmu do wysiłku.

Dobrym źródłem białka są chude mięso (np. indyk, kurczak), ryby, jaja oraz nabiał. Po treningu świetnie sprawdzi się także koktajl białkowy z dodatkiem owoców lub pełnoziarnista kanapka z chudym mięsem.

Tłuszcz jako tajna broń tenisisty!

Tłuszcze odgrywają ważną rolę w żywieniu tenisisty, szczególnie w kontekście długotrwałej energii, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz redukcji stanów zapalnych. Wbrew powszechnej opinii, tłuszcze nie powinny być całkowicie eliminowane z diety sportowca – ich odpowiednie źródła mogą znacząco wspierać wydolność i regenerację organizmu. Jednak trzeba zadbać o ich odpowiednią podaż w diecie.

Rodzaje tłuszczów i ich wpływ na organizm

1. Tłuszcze nienasycone – zalecane dla tenisistów, pomagają w utrzymaniu zdrowia serca i stawów oraz mają działanie przeciwzapalne.

2. Tłuszcze nasycone – nie należy ich unikać całkowicie, ale powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach. Pomagają w produkcji hormonów i stabilizują poziom energii.



3. Tłuszcze trans – powinny być eliminowane z diety, ponieważ negatywnie wpływają na zdrowie serca i mogą powodować stany zapalne. Znajdują się w przetworzonej żywności, fast foodach i niektórych margarynach.

Czy nawodnienie jest kluczem do sukcesu na korcie?

Nie można zapominać o nawadnianiu, które jest jednym z kluczowych elementów strategii żywieniowej każdego tenisisty!

Woda i napoje izotoniczne pomagają utrzymać odpowiedni poziom elektrolitów i zapobiegają odwodnieniu, które może drastycznie obniżyć wydajność na korcie.

Utrata już 2% masy ciała w postaci płynów może prowadzić do spadku siły, refleksu oraz wydolności organizmu. Tenisista powinien dbać o systematyczne picie wody w ciągu dnia oraz dostosowywać jej ilość do warunków atmosferycznych i intensywności wysiłku. W przypadku długotrwałych meczów w wysokiej temperaturze, warto dodatkowo sięgnąć po napoje izotoniczne, które pomagają utrzymać równowagę elektrolitową.

Suplementacja dla tenisisty

Oprócz dobrze zbilansowanej diety, warto rozważyć suplementację, która może stanowić wsparcie dla tenisistów:

- **Kofeina** – może poprawić koncentrację i wydolność. Dodatkowo zmniejsza uczucie zmęczenia, co może pomóc w utrzymaniu intensywnej gry przez dłuższy czas.
- **Kwasy omega-3** – wspierają funkcjonowanie układu nerwowego, co przekłada się na lepszą koncentrację i refleks. Dodatkowo działają przeciwzapalnie, co wspomaga regenerację po wysiłku. Ich najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie, ale jeśli nie są one regularnie spożywane, warto rozważyć suplementację.
- **Magnez** – pomaga w pracy mięśni i zapobiega skurczom, co jest kluczowe podczas intensywnych treningów. Znajdziemy go w orzechach, nasionach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, ale w przypadku dużego wysiłku fizycznego suplementacja może być konieczna.
- **Witamina D** – wspiera zdrowie kości, układ odpornościowy i funkcjonowanie mięśni. Warto zaznaczyć, że w naszej szerokości geograficznej jej niedobory są powszechne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, warto regularnie kontrolować jej poziom i w razie potrzeby stosować suplementację.

Co jeść przed treningiem?

Posiłek przed treningiem powinien dostarczać energii, ale nie obciążać układu trawiennego. Kluczowe jest spożycie węglowodanów złożonych, które zapewnią długotrwałe źródło energii, oraz niewielkiej ilości białka, wspierającego ochronę mięśni. Zaleca się spożywanie posiłku na 2-3 godziny przed wysiłkiem.

Przykładowy posiłek: makaron pszenny z sosem pomidorowym i kawałkami indyka, zioła prowansalskie, bazylia. Szklanka lemoniady.

Co jeść po treningu?

Po zakończeniu wysiłku organizm potrzebuje składników wspomagających odbudowę mięśni oraz uzupełnienia zapasów glikogenu. W ciągu pierwszych 30–60 minut po treningu warto spożyć posiłek bogaty w białko i węglowodany.

Przykładowy posiłek: shake białkowy z owocami (napój skyr, banan, szpinak młody, maliny, nasiona chia).



Fot. Jakub Zajączkowski

Podsumowanie

Dieta odgrywa kluczową rolę w kontekście wydolności, regeneracji oraz ogólnego stanu zdrowia. Dieta tenisisty odgrywa kluczową rolę w jego wydolności, regeneracji i ogólnym stanie zdrowia. Odpowiednie dostosowanie żywienia do potrzeb organizmu, pory treningów oraz indywidualnych preferencji może wpłynąć na poprawę wyników sportowych. Kluczowe jest dbanie o jakość spożywanych produktów, odpowiednią ilość makroskładników oraz nawadnianie, aby osiągnąć maksymalną wydajność na korcie. Jeśli grasz w tenisa i chcesz zoptymalizować swoją dietę, aby wznieść swoje wyniki na wyższy poziom, zapraszam do współpracy. Indywidualne podejście do żywienia może sprawić, że Twoja forma sportowa osiągnie nowy poziom!

Filip Cybulski
Fot. Jakub Zajączkowski

Instagram: tenis.dietetyk
Facebook: tenis dietetyk

Czytaj online i udostępnij:

https://tenismagazyn.pl/filip-cybulski-jedzenie-moze-zdecydowac-o-wyniku-twojego-meczu/