**Komentarz ekspercki Huberta Hurkacza o motywacji, nawodnieniu oraz roli pasji w życiu zawodowego sportowca**

**Tenis to nie tylko rywalizacja na korcie, ale przede wszystkim nieustanna walka z presją, emocjami i koniecznością szybkiej regeneracji. Hubert Hurkacz w komentarzu eksperckim podkreśla, że odporność psychiczna bywa większym wyzwaniem niż przygotowanie fizyczne, a każda porażka jest cenną lekcją. Kluczowe znaczenie ma także odpowiednie nawodnienie, które wpływa na wydolność i koncentrację. Poza sportem ważne są również pasje – technologia i motoryzacja pozwalają mu odpocząć od codziennej rutyny i zachować równowagę.**

**Sport to nie tylko fizyczna rywalizacja, ale również test wytrzymałości mentalnej.** Każdy mecz to ogromne wyzwanie, a każda porażka jest lekcją, która pozwala się rozwijać. Kluczowym elementem jest umiejętność radzenia sobie z presją, kontrolowanie emocji i koncentracja, szczególnie w trudnych momentach. Skupienie powinno dotyczyć tylko bieżącej piłki – na korcie nie ma czasu na rozpamiętywanie straconych punktów i udanych odbić, liczy się tu i teraz. Świadomość, że jeden gorszy serw nie definiuje mojej kariery, pozwala mi wracać do gry z pełnym zaangażowaniem, niezależnie od wyniku poprzednich spotkań.

Największe wyzwania nie zawsze są związane z techniką czy fizycznym przygotowaniem, ale z tym, jak radzimy sobie z trudnymi momentami. **Odporność psychiczna to coś, nad czym pracuję codziennie**. Zrozumienie, że każda trudność jest częścią procesu rozwoju, pozwala mi wyciągać wnioski i ciągle dążyć do poprawy. To nie tylko kwestia fizycznego przygotowania, ale także zdolności do szybkiej regeneracji mentalnej i koncentracji na kolejnych celach.

**Motywacja w sporcie to coś więcej niż chęć wygrywania.** Jest to stała, codzienna praca nad techniką, kondycją i regeneracją. Czasem, by zrobić postęp, trzeba podjąć trudną decyzję o przerwie w treningach. Jest to konieczne, by wrócić silniejszym i unikać przetrenowania, co może prowadzić do kontuzji. Podchodzę do sportu z pełną świadomością, że kontuzje i przerwy są częścią tej drogi. **Choć decyzja o przerwie nie jest łatwa, jestem pewien, że należy słuchać swojego organizmu i dawać mu odpocząć, gdy tego potrzebuje.**

Kluczowe jest odpowiednie zarządzanie regeneracją, zarówno fizyczną, jak i mentalną. Daję sobie czas na odpoczynek, w pełni respektując potrzeby swojego ciała. Każda decyzja, nawet jeśli jest chwilowo trudna, ma na celu długoterminowy rozwój i osiąganie lepszych wyników. Po wielkoszlemowym turnieju regeneracja organizmu może trwać nawet do 2 tygodni. Podczas wielogodzinnych meczów mięśnie poddawane są ogromnym obciążeniom, co powoduje mikrouszkodzenia włókien mięśniowych. Szczególnie obciążone są mięśnie nóg oraz mięśnie ramion i pleców, które odpowiadają za siłę uderzeń.

Nawodnienie jest absolutnie kluczowe dla każdego sportowca, szczególnie w tenisie, gdzie intensywny wysiłek fizyczny trwa kilka godzin. **Utrzymanie odpowiedniego poziomu płynów w organizmie jest niezbędne do zapewnienia optymalnej wydolności, koncentracji oraz zapobiegania kontuzjom.** Utrata zaledwie 1,5% wody z organizmu może prowadzić do wolniejszej reakcji na bodźce.Będąc zawodowym tenisistą, mam świadomość, jak wielki wpływ także na moją wydolność ma odpowiednie nawodnienie, tkanka mięśniowa w 75% składa się z wody. Każdy sportowiec powinien pamiętać, że w trakcie wysiłku fizycznego traci się nawet 3 litry wody na godzinę, dlatego kluczowe jest nawadnianie przed, w trakcie i po treningu czy meczu. Warto pamiętać, że powinno się uzupełnić 150% utraconej wody. Korzystam z produktów, które wspomagają proces nawadniania w sposób przemyślany. Jako ambasador waterdrop® cenię ich podejście do zrównoważonego rozwoju oraz działania edukujące o roli odpowiedniego nawodnienia.

Choć tenis jest moim zawodem i pasją, to ważne jest, aby mieć zainteresowania poza sportem. Pozwala to zachować zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. **Moją pasją, obok tenisa, jest technologia i motoryzacja, które stanowią dla mnie doskonały sposób na oderwanie się od codziennych treningów i meczów.** Dają mi możliwość odpoczynku umysłowego, co jest niezwykle istotne w kontekście regeneracji mentalnej. Dzięki tym zainteresowaniom mogę spojrzeć na świat z innej perspektywy, co ostatecznie wpływa na moją wydajność na korcie.

Hubert Hurkacz jest ambasadorem i inwestorem waterdrop® od kwietnia 2024 roku.

