**„Nawodnienie ma bezpośredni wpływ na poziom energii, koncentrację i wydajność”. Komentarz ekspercki tenisistki Eliny Switoliny**

**Uczestnictwo w zawodach jest dla każdego tenisisty niesamowitym doświadczeniem i ogromnym wyzwaniem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Obecność na korcie wymaga umiejętności słuchania swojego ciała i dostarczania mu tego, czego potrzebuje, aby funkcjonować na najwyższym poziomie. Nawodnienie odgrywa tutaj kluczową rolę – odpowiednie nawyki w tym zakresie mają ogromny wpływ na regenerację i wydajność.**

Prawidłowe nawodnienie jest jednym z kluczowych aspektów, które wpływają na formę sportową. To fundamentalny element codziennej rutyny każdego sportowca. Należy dbać o to, aby dzień rozpoczynać odpowiednio nawodnionym, regularnie uzupełniać płyny podczas treningów i regenerować organizm po meczach. Nawodnienie ma bezpośredni wpływ na poziom energii, koncentrację i wydajność, dlatego korzystam z waterdrop®, który ułatwia utrzymanie tego nawyku.

W swojej karierze sportowiec doświadcza zarówno triumfów, jak i trudnych momentów, które go kształtują. **Każde niepowodzenie jest lekcją, która uczy go cierpliwości, odporności i doceniania każdej chwili na korcie. Sport wykracza poza granice fizycznych osiągnięć – uczy dyscypliny, siły psychicznej i konsekwencji**. Dlatego też uważam, że kobiety w sporcie zasługują na większe wsparcie i inwestycje – od sponsoringu po możliwości trenerskie.

Powrót do profesjonalnej rywalizacji po przerwie, szczególnie po urlopie macierzyńskim, to podróż pełna wyzwań, ale również ekscytujących momentów. Tenis jest dla mnie nie tylko sportem, ale integralną częścią mojego życia, a na korcie czuję prawdziwą pasję do rywalizacji. **Presja jest nieodłącznym elementem tej drogi, ale ważne jest, by ją przekuć w motywację i grać z jeszcze większym celem. Każde doświadczenie, zarówno sukcesy, jak i porażki, uczą równowagi i perspektywy – zwycięstwa dają niesamowitą satysfakcję, ale każda porażka to szansa na rozwój.**

Macierzyństwo dodatkowo zmienia podejście do tenisa. Będąc matką gram nie tylko dla siebie, ale także dla mojej córki, pokazując jej, że kobiety mogą spełniać swoje marzenia i odnosić sukcesy. To również uświadomiło mi, jak ważne jest wsparcie – zarówno rodziny, jak i zespołu, który pozwala mi łączyć życie prywatne z profesjonalnym sportem. Wierzę, że kobiety nie muszą wybierać między karierą a rodziną – kluczowe jest stworzenie odpowiednich warunków i systemu wsparcia.

Młodym sportowczyniom radziłabym, by wierzyły w siebie i nie bały się marzyć. Pewność siebie buduje się stopniowo, ale im szybciej uwierzysz w swoje miejsce na szczycie, tym silniejsza się staniesz. Nawet gdy sprawy nie idą zgodnie z planem, kluczowe jest wytrwanie i zaufanie do własnych umiejętności.

