



Sinner, i crampi e la svolta contro Spizzirri: «Ho avuto fortuna»•

## Descrizione

(Adnkronos) «

Faceva molto caldo, ho iniziato ad avere i crampi nel terzo set. Sono spariti piano piano, sono stato fortunato quando hanno chiuso il tetto: ci vuole un po' di tempo, ho avuto un po' di riposo e questo mi ha aiutato». Jannik Sinner archivia i crampi e riprende fiato dopo la vittoria nel terzo turno degli Australian Open 2026. Lazzurro, numero 2 del mondo, va agli ottavi dopo il successo in 4 set contro lo statunitense Elliot Spizzirri. Sinner completa la missione in una giornata rovente, caratterizzata da problemi fisici e «svoltata» dalla chiusura del tetto sul campo della Rod Laver Arena nel match interrotto per 2 volte a causa delle condizioni estreme: il caldo, con la temperatura arrivata a 38 gradi, ha determinato la chiusura del tetto dell'impianto e l'accensione dell'aria condizionata.

«La heat rule mi ha aiutato e la ricerca di un buon equilibrio è stato fondamentale. Quando c'è stata la sospensione, sono rientrato e ho bevuto prendendo integratori. Non c'è contatto con il fisioterapista in quei momenti. A livello fisico e mentale sto bene. L'unica cosa che puoi fare è lavorare per migliorare, c'è un motivo per cui vado ogni giorno in palestra. Tutti hanno aree da migliorare e fisicamente io sto lavorando tanto», dice Sinner.

«Ci siamo allenati a Dubai per le condizioni meteo e per allenarci al caldo, ma alle volte non c'è una spiegazione per i crampi. Per esempio, la qualità del sonno nella notte non è stata perfetta e forse questo influisce. Comunque cerco di essere nella migliore forma possibile perché queste cose possono succedere, speravo comunque che il problema sarebbe sparito e così è successo. Nel terzo set ho cercato di muovere la palla con maggiore consapevolezza, con l'obiettivo di muovermi meno», aggiunge l'altoatesino.

Sinner evidenzia i meriti dell'avversario, alla prima esperienza sul palcoscenico di un torneo dello Slam. «Spizzirri si è mosso molto bene, con il rovescio non ha mai sbagliato. Ha giocato con grande equilibrio nelle scelte, mi ha servito cambiare ritmo. Bisogna dargli grande merito, era la prima volta che giocava qui in Australia a questo livello», dice lazzurro. Ora, il derby con Luciano Darderi negli ottavi: «Sono molto contento che almeno ci sia un italiano nei quarti. Luciano sa fare tutto in campo, serve molto bene in particolare. È un combattente, lotta su tutti i punti»,

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 24, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*