



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. L'azzurro, 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 stato 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 è servito cambiare ritmo. Bisogna dargli grande merito, era la prima volta che giocava qui in Australia a questo livello», dice l'azzurro. 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*