



Musetti: «Ho affrontato attacchi di panico, negli anni ho imparato a gestire le situazioni»•

Descrizione

(Adnkronos) «In questa stagione, uno dei salti di qualità maggiori che ho fatto è stato mentale e nell'atteggiamento in campo. Mi risulta un pochino più difficile degli altri, perché a livello caratteriale mi accendo facilmente. Sono molto sensibile anche fuori dal campo, certe cose faccio fatica ad assimilarle. Mi ricordo benissimo che, durante il mio percorso di crescita, ho affrontato anche attacchi di panico, momenti di tensione in cui mi sentivo un coltello tra lo stomaco e lo sterno e mi giravo verso il mio box dicendo che non riuscivo a giocare e respirare». Lorenzo Musetti, numero 8 del ranking Atp, ha parlato così al podcast Small Talk della Juventus.

Musetti ha aggiunto: «Per fortuna, negli anni ho imparato a gestire le situazioni pre-gara, che sono fondamentali per entrare in campo con un certo stato d'animo. Sto lavorando sul diaframma e sugli esercizi di respirazione. Poi ci sono i momenti di sclero, in cui rivolgo spesso insulti a me stesso. Se l'avversario vede che sei in difficoltà e parli da solo, ne approfitta». E ancora: «Se non riesci a scavare dentro e ad affrontare le tue paure, o perdi l'incontro o ti devi ritirare. Non ci sono vie di fuga o strategie alternative da potere adottare. Se le devi prendere, le prendi. È uno sport che aiuta nella vita, perché se sai affrontare le tue paure in campo puoi affrontarle fuori».

«

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 21, 2025

Autore
redazione

default watermark