

# ***Sport -*** *Tennis, Wimbledon, Sinner avverte i rivali: "Sto bene fisicamente e mentalmente"*

**Roma** - 22 giu 2026 (Prima Notizia 24) **A una settimana dal debutto sui campi più prestigiosi del circuito internazionale, il campione in carica traccia il bilancio della preparazione atletica.**

Il tennis mondiale si appresta a vivere l'appuntamento più iconico dell'anno con i riflettori interamente puntati sul leader del ranking internazionale. Jannik Sinner si dice pronto per Wimbledon, terzo Slam della stagione di cui è campione in carica, e conferma di attraversare un buon momento di forma a una settimana dall'inizio del torneo, previsto il 29 giugno sull'erba dell'All England Club. L'azzurro si presenta ai nastri di partenza con lo status di uomo da battere, forte di una programmazione meticolosa finalizzata a preservare l'integrità muscolare in vista dei lunghi match sulla distanza dei cinque set. La pianificazione intrapresa dallo staff tecnico dopo la parentesi parigina sulla terra battuta ha dato i frutti sperati, consentendo all'atleta di ricaricare i serbatoi energetici senza perdere il ritmo partita. In una lunga chiacchierata concessa alla celebre rivista Vogue, il fuoriclasse di Sesto Pusteria ha espresso massima fiducia sulla propria tenuta complessiva: “Mi sento bene, abbiamo lavorato molto nelle ultime settimane, quindi fisicamente sono in un ottimo momento”. Nelle valutazioni del tennista italiano, il successo nei tornei dello Slam dipende in egual misura dalla resistenza organica e dalla lucidità nei momenti chiave del punteggio: “Avevo bisogno di un buon blocco di allenamento per rafforzare il corpo. Mi sono ripreso bene, ma la cosa più importante è stare bene mentalmente”. Il piano di avvicinamento a Londra ha previsto un bilanciamento strategico tra l'attività sul campo e il totale distacco dalle pressioni mediatiche della classifica. Sinner racconta di aver alternato allenamento e riposo: “Mi sono preso una settimana di pausa con amici e familiari, poi siamo tornati subito al lavoro perché ci aspetta un periodo molto intenso, anche in vista della stagione americana”. Una tabella di marcia serrata che ha lasciato l'altoatesino pienamente sintonizzato sugli obiettivi agonistici a breve e lungo termine: “Cerchiamo di sfruttare ogni giornata, sono molto soddisfatto della mia condizione fisica e mentale”. Le maggiori incognite per l'esordio stagionale sui campi verdi rimangono legate alla specificità dei rimbalzi e alla rapidità degli scambi, dinamiche che richiedono un rapido adattamento posturale e geometrico. L’azzurro sottolinea di essere soddisfatto della preparazione, pur mantenendo i piedi per terra sull'approccio ai primi turni del tabellone: “Non ho giocato partite sull’erba, quindi i primi match saranno delicati. Il modo in cui inizierò sarà molto importante”. Un profilo basso che si unisce alla consueta sportività verso i colleghi, in particolare nei confronti del talento spagnolo attualmente fermo ai box: “Il tennis ha bisogno di lui, gli auguro una pronta guarigione”. Oltre le righe del rettangolo di gioco, il numero uno del mondo ha svelato alcuni dettagli inediti sul proprio tempo libero

e sugli interessi personali che coltiva lontano dalle telecamere, dal golf ai mattoncini Lego, fino alle monoposto di Formula 1, senza dimenticare un'attenzione crescente per la moda, settore che dice di conoscere sempre meglio negli ultimi anni. Un'evoluzione nello stile che si rifletterà anche sul prato londinese, dove Wimbledon prenderà il via il 29 giugno con Sinner impegnato nel debutto da campione in carica.

*(Prima Notizia 24) Lunedì 22 Giugno 2026*