

Federica Maldini: “Il ko di Arnaldi? le pressioni incidono sul fisico. E Sinner non è invulnerabile”

di Silvia Scotti



Intervista alla psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale che lavora come preparatore Mentale della Federazione Italiana Tennis e Padel

06 GIUGNO 2026 ALLE 00:01

2 MINUTI DI LETTURA

Federica Maldini, prima di diventare psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e di lavorare come preparatore Mentale della **Federazione Italiana Tennis e Padel**, ha anche giocato a tennis a buon livello, lo ha insegnato ai ragazzi. Lo mastica da sempre e da oltre vent'anni collabora con atleti, società sportive e scuole tennis, occupandosi in particolare di gestione della pressione, concentrazione, ansia da prestazione.

Arnaldi ko alla vigilia della partita più importante della carriera. Si parla di un virus, può aver inciso lo stress?

«Da fuori non possiamo fare diagnosi né dire che la tensione abbia causato il malessere. Se c'è un virus, il dato medico resta centrale. Ma corpo e mente non viaggiano separati. Alla vigilia di una partita storica il sistema nervoso è in massima attivazione: adrenalina, tensione, ipervigilanza, sonno più leggero, digestione alterata. Tutto questo può non “creare” una malattia, ma rendere l'organismo più vulnerabile o meno capace di compensare un malessere già presente. Non tutte le pressioni sono uguali. Una semifinale Slam, per di più con una posta emotiva enorme, può attivare una risposta psicofisica molto intensa»

Tutte queste partite dispendiose, combattute, che ha fatto Arnaldi, lui che è un lottatore hanno inciso?

«Nel rendimento sportivo raramente c'è una causa unica. C'è quasi sempre una somma di fattori: carico fisico, carico emotivo, recupero, qualità del sonno, alimentazione, condizioni ambientali, pressione del risultato. Arnaldi ha costruito il suo torneo anche sulla capacità di lottare oltre la fatica, e questa è una risorsa straordinaria. Ma la stessa risorsa, se portata al limite, ha un costo. Le partite lunghe non consumano solo muscoli. Consumano attenzione, controllo emotivo, capacità decisionale. Dopo tante ore ad alta intensità, l'organismo può restare in uno stato di allarme prolungato. In quel momento basta un fattore in più e l'equilibrio si rompe».

Il caldo può aver inciso?

«Sì, il caldo può incidere moltissimo. Con temperature elevate aumentano disidratazione, perdita di sali, fatica cardiovascolare. Peggiorano lucidità, tolleranza alla frustrazione, rapidità di scelta. Il caldo amplifica tutto».

Chi arriva così in alto in un torneo come lo Slam di Parigi può sentire un contraccolpo? Il fisico ne risente?

«Assolutamente sì, è una trasformazione improvvisa dell'identità sportiva. L'atleta non sta più solo giocando un torneo, sta vivendo qualcosa che può cambiare la percezione di sé, le aspettative degli altri, la narrazione mediatica, la pressione familiare e nazionale. La gioia, la paura, l'euforia, la tensione, un atleta può sentirsi carico e svuotato nello stesso momento».

Quanto logora il tennis? E quanto a questo punto della stagione?

«Tantissimo, è uno sport individuale, intermittente, tecnico, emotivamente esposto. Sei solo in campo, non puoi nasconderti, ogni errore è visibile, ogni scelta è tua. La stagione è lunga, i viaggi sono continui, le superfici cambiano, il recupero è spesso compresso. A questo punto della stagione la fatica si sente. E nel tennis moderno Non vince solo chi si allena meglio, ma chi recupera meglio»

Il crollo di Sinner è ancora inspiegabile. Per quello che lei ha potuto vedere può aver inciso il caldo, lo stress, la condizione fisica, il calendario troppo fitto?

«Anche qui serve prudenza: senza dati medici non possiamo dare spiegazioni definitive. Però possiamo leggere l'episodio come un possibile collasso multifattoriale. Caldo, condizione fisica, eventuale malessere già presente, fatica accumulata, pressione, calendario: tutti questi elementi possono sommarsi. La cosa interessante, dal punto di vista psicologico, è che anche un campione straordinariamente stabile come Sinner resta un essere umano. Ma la sua forza mentale non significa invulnerabilità».



Dott.ssa Federica Maldini



La psicoterapeuta Federica Maldini

L'esperta "Il ko della vigilia? Pressioni incidono sul fisico. E Sinner non è invulnerabile"

di Silvia Scotti