

Sinner campione e il tennis. Cosa insegnano?

Di Pino Maiolo

Sinner a Wimbledon campione! Un grande successo per lui e per tutti ma pure una preziosa occasione per provare a riflettere con genitori, insegnanti, educatori, non tanto sulle doti sportive di questo atleta, quanto su ciò che può insegnare il tennis e un giovane di 23 anni



Non ci deve sfuggire che Sinner vince nel tempio mondiale del tennis dove, da sempre, si premiano i “Gentlemen”, cioè l’eleganza e la correttezza del comportamento con le migliori prestazioni. **Lì ci sono ancora antiche e rigide regole**, che in un’epoca di veloce fluidità e dominata da barbarie morale, sregolatezza e mala educazione, sottolineano come il tennis rappresenti lo sport in cui i migliori devono saper coniugare la prestazione alla signorilità.

Che fossimo, con Sinner, di fronte a un grande atleta lo avevamo capito da tempo, ma che la sua bravura fosse accompagnata da gentilezza e eleganza, dall’educazione al rispetto soprattutto dell’avversario, ce ne siamo resi conto un po’ alla volta.

Qualcuno, a proposito del suo comportamento mai scomposto tanto meno violento, **ha definito semplicisticamente freddezza emotiva quando invece è autocontrollo**, gestione delle proprie emozioni e governo dei sentimenti a cui Jannik Sinner si è preparato con rigore, sotto la guida di esperti. Allenare la mente per gestire stati d’animo e reazioni impulsive è fondamentale nello sport agonistico e non, ma pure necessario per crescere.

Per diventare campioni servono talenti ma non bastano. Neanche forse sono sufficienti rigorosi allenamenti e preparazione tecnica, ma serve un intreccio di elementi psicofisici.

Gli stessi necessari per diventare uomini e donne, ovvero adulti, grazie a un’intera Comunità educante realmente attiva, che sappia accompagnare lo sviluppo.

Educare alle relazioni, all’ascolto di sé e degli altri e alla gestione di ciò che si prova, è fondamentale per diventare adulti quanto per risultare campioni capaci di gestire al meglio un mondo concentrato sull’apparire e sul vincere ad ogni costo, sull’indifferenza e sull’arroganza e ora governato da rumorosi social media che hanno sostituito l’autorevolezza degli adulti, oggi ridotta all’osso.

Non sono mai stato uno sportivo e ancor meno un tifoso rapito dalla passione per una qualche squadra o per un idolo, ma il tennis e ora Jannik Sinner mi hanno fatto pensare più volte che un continuo dialogo interno serve a un atleta per concentrarsi e stare nel “qui e ora”. Ma va insegnato!

Gli esperti dicono che il tennis è lo sport mentale per eccellenza in cui l’ascolto della “voce interna” aiuta a riflettere su quello che accade e permette di trovare le strategie utili nel match, per cambiare gioco e capire gli errori. I risultati di questa preparazione all’ascolto e all’autocontrollo sono però connessi alla flessibilità mentale che consente il cambiamento, irrinunciabile per un tennista.

Poi più di tutto da educare e allenare, prima del diventar campioni, c'è quella forza da far uscire già nei bambini e negli adolescenti sportivi o meno, che Confucio in una splendida sintesi suggerisce: “La felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta”

Giuseppe Maiolo
Psicoanalista
Università di Trento

DATA DI PUBBLICAZIONE: 21/07/2025 - AGGIORNATO IL 23/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)