Zambrotta: “Ripresa? Chi ha giocato Mondiali ed Europei è avvantaggiato”

Zambrotta: “Ripresa? Chi ha giocato Mondiali ed Europei è avvantaggiato”

L’ex difensore di Juventus e Milan Gianluca Zambrotta parla a La Gazzetta dello Sport della **ripresa della Serie A** e del **fitto calendario** che da qui al prossimo anno attende i calciatori:

“**Per chi ha già giocato Mondiali ed Europei alla ripresa ci sarà un piccolo vantaggio:** chi viene convocato finisce il campionato, poi dopo 7-10 giorni e magari nemmeno quelli riparte per la nazionale e va in ritiro, che dura 50 giorni se si va lontano**. Chi ha calciatori abituati a questi ritmi forse dal punto di vista mentale starà meglio. Noi al Mondiale venivamo da un’esperienza negativa come Calciopoli**, molti si volevano lasciare alle spalle quei problemi, **pensavamo solo a “chiuderci” e stare tutti insieme**. Questo ci ha permesso di raggrupparci come compagni e come amici e ci ha dato la forza di andare avanti sino alla fine”.

“**Il calendario della ripresa è fittissimo**. Sarà difficile fare una programmazione: nella mia esperienza prima da giocatore e poi da allenatore so che **servono come minimo 4 settimane per tornare al livello ottimo di preparazione**: bisogna lavorare con gradualità, gestire bene il recupero è fondamentale.

I giocatori devono prendere in modo serio la situazione, essere disciplinati e seguire tutte le regole che verranno date per tenere la salute sotto controllo. **Il fisico e la testa saranno decisivi**: non si sono mai affrontate tante partite in così poco tempo, soprattutto avvicinandosi al caldo dell’estate. **Può essere positivo il fatto che se perdi una partita dopo tre giorni puoi subito rifarti**. Io quando perdevo cercavo di fare il possibile per migliorarmi tra una partita e

l’altra: arrivavo più attento e più pronto. Stare sempre concentrato, sul pezzo, può aiutare”.

È passato tanto tempo dallo stop: **la voglia di riprendere a mille è tanta, c’è grande entusiasmo**: anche a livello mentale questo è un bene. **Uno degli aspetti negativi potrà essere non avere gli stadi pieni**. Il tifo ti genera sensazioni positive, non potere avere il pubblico può portare a non dare le stesse cose in campo”.

Per tutte le NEWS del giorno in tempo reale clicca qui – LIVE

Probabili formazioni Bundesliga 2019/2020: 27° giornata

Ascolta il nostro podcast!

Ascolta l’intervista esclusiva al procuratore sportivo **Alessandro Canovi**!