

JUDO

# Allenamenti e momenti di squadra: gli azzurri ripartono così. Da oggi anche con i partner



Fighting: tutte le notizie

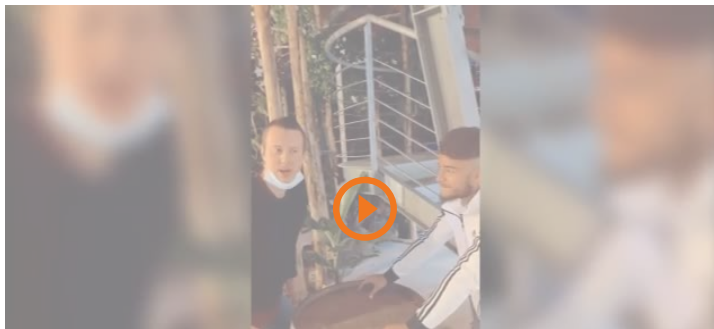


La prima settimana di collegiale si è conclusa con una "grigliata olimpica" all'insegna dello spirito di squadra in attesa dell'arrivo dei 13 rinforzi per aumentare il carico di lavoro

Enzo De Denaro

20 luglio - 15:47 - MILANO

Le fatiche della prima settimana di collegiale post-lockdown sono alle spalle e non c'è niente di meglio di una bella grigliata all'aria aperta per festeggiare e rilassarsi. È stato questo il pensiero del Direttore Tecnico Kyoshi Murakami e dei tecnici Laura Di Toma e Francesco Bruyere, quando la squadra azzurra di judo ha proposto di organizzare una "grigliata olimpica" nel Centro Olimpico Federale di Ostia. Detto fatto: allestite le griglie, accese le braci e la giornata di domenica, dedicata al riposo al termine delle fatiche ritrovate, ha regalato quella pennellata di allegria e spensieratezza in più che sta sempre bene. Ma sta benissimo in particolare di questi tempi che la normalità, più di una speranza, è un'ambizione.



Basile e la sfida a braccio di ferro: il judoka non è facile da battere...

Com'è andata questa prima settimana di lavoro dopo quattro

## Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 10:12 VIDEO - Sarri: "Perché avevo scelto Higuain? Dybala aveva mal di schiena, ma poi..."
- 09:55 SPORT VARI - La copertina più bella di Sportweek, votate per la finalissima: Baggio contro Pantani
- 09:41 CICLISMO - Warm Up 2020: a Riolo oggi tocca alla mountain bike
- 09:27 G+ SERIE A - Adesso Sarri si è

Vedi alti

**CAMPIONATO RIPARTIAMO!**

DIGITAL EDITION  
A SOLI 999€/MESE  
PREZZO BLOCCATO

**ABDONATI ORA**

La Gazzetta dello Sport in versione digitale ogni mattina sui tuoi dispositivi preferiti! PREZZO BLOCCATO PER SEMPRE

"Questa prima settimana è andata molto bene –ha risposto il coach Francesco Bruyere- abbiamo ritrovato subito il clima di squadra che avevamo quando ci siamo lasciati. Sono stati giorni abbastanza impegnativi che abbiamo dedicato ai test su forza e resistenza, valutando tutti i valori fisici e medici. La squadra ha poi fatto un passaggio con il nutrizionista e con il fisiatra, in modo da capire bene come stanno tutti e stabilire quindi come procedere".

LEGGI ANCHE



**Basile: "Spadafora, ottimo lavoro"**



**eGamesJudo: "Sfida nuova"**



Gli azzurri al Centro Olimpico Federale di Ostia

**Dopo questa prima settimana si può dire che il risultato è positivo?**

"Senz'altro si può dire che stanno tutti molto bene e da oggi (lunedì 20) arrivano anche i partner e cominceremo un lavoro duro, naturalmente progressivo, con tre allenamenti al giorno, partendo con la corsa la mattina alle 7 e proseguendo poi con judo e preparazione fisica nell'arco della giornata".

**Per il secondo periodo di lavoro, da lunedì 20 fino al 31 luglio, sono stati convocati gli atleti che contribuiranno alla preparazione del team olimpico e la risposta degli atleti sembra eccellente.**

"Tutti sono carichi e motivati. Ora faremo queste due settimane impegnative a cui parteciperanno i convocati come

D'Arco, Carmine Di Loreto, Davide Nuzzo, Gennaro Pirelli, Mattia Prosdocimo, Davide Ripandelli ed Ermes Tosolini. Poi lasceremo che ritornino un po' a casa, affidando loro dei lavori da portare avanti simili a quelli che stiamo facendo. Infine riprenderemo il 17 agosto fino al 29 per altre due settimane molto impegnative, in modo da recuperare il più possibile. A settembre si dovrebbe iniziare, ma non ne siamo sicuri. Dobbiamo comunque essere pronti nel caso si ripartisse".



Gli azzurri con il d.t. Murakami e il coach Bruyere durante la grigliata

### **Non solo judo però, ma anche svago per rafforzare l'unione del gruppo.**

"Assolutamente. Per il pomeriggio di mercoledì prossimo abbiamo organizzato per la prima squadra una partita di paint-ball: sei contro sei, nella pineta di Ostia. Certamente ci sarà da ridere nel vedere quel che succederà. Ieri (domenica) invece, abbiamo fatto una grigliata pomeridiana per svagarci un po'. Era giornata di riposo ed è stato bello perché abbiamo fatto tutto da soli: Matteo Medves è stato un grande chef, ha cucinato per tutti, Nicolas Mungai invece, che è un musicista appassionato ed esperto, ha allietato la festa cantando e suonando la chitarra. Siamo una grande squadra."



Fighting:  
tutte le notizie



Commenta per primo

20 luglio - 15:47

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Raccomandato da