



**FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO
COMMISSIONE DI SETTORE HOCKEY**

00196 ROMA - VIALE TIZIANO , 74 - Tel.06-36858271/8299-Fax- 36858211
www.fihp.org / e-mail - hockey@fihp.org

COMMISSIONE DI SETTORE HOCKEY

Roma, 20 giugno 2008

COMUNICATO UFFICIALE N. 35

ATLETI DI INTERESSE NAZIONALE UNDER 20

Programma di allenamento

Il settore squadre nazionali, nel prosieguo del progetto "**Hockey Azzurro**" iniziato qualche anno fa e su segnalazione dell'allenatore della nazionale **UD20 Roberto Zonta**, pubblica il primo elenco di atleti di interesse nazionale visionati durante il Trofeo Micheli, le finali di Coppa Italia e le finali dei Campionati Italiani.

Molti di questi atleti saranno convocati per partecipare **alla selezione della Nazionale UD 20** che si svolgerà a **Tonezza del Cimone** nei giorni **29-30-31 agosto 2008**

Questo primo elenco vuol essere uno stimolo per tutti gli atleti che durante il periodo estivo dovranno continuare ad allenarsi per non perdere quelle nozioni tecnico-tattiche acquisite durante l'anno nelle proprie Società e per presentarsi ben preparati ad una **eventuale** convocazione alla selezione per la **nazionale UD20**

Per coloro che non potranno continuare gli allenamenti nella propria sede, si ricorda che è aperto il Centro di Alta Specializzazione Nazionale (**CASN**) di Tonezza del Cimone dove saranno presenti gli allenatori dello staff delle squadre nazionali, che seguiranno la preparazione dei partecipanti.

Il settore squadre nazionali **precisa** che questo elenco è **aperto** e potrà essere integrato con atleti segnalati dai tecnici preposti che partecipano al Centro di Alta Specializzazione Nazionale (**CASN**) di Tonezza del Cimone

Si ricorda inoltre che gli stage di Tonezza del Cimone, sono **gli unici** autorizzati dalla Federazione a svolgere l'attività di **Centri di Alta Specializzazione**.

Il settore squadre nazionali, avendo a disposizione risorse molto limitate ed essendo alla ricerca di nuove opportunità per migliorare la qualità tecnica degli atleti, consiglia vivamente le Società di agevolare in qualsiasi modo la partecipazione al **CASN**, che negli ultimi anni ha contribuito ad innalzare la qualità tecnica dei partecipanti.

Ricorda inoltre a tutti gli **allenatori** che vogliono contribuire a migliorare il lavoro svolto nel Centro di Alta Specializzazione Nazionale (**CASN**) di mettersi in contatto con il responsabile tecnico Sig. Francesco Marchesini per partecipare attivamente al Centro.

Per iscrizioni e informazioni: www.hockeyazzurro.it

1	CHEMELLO PAOLO	1991	AS SANDRIGO
2	PIROLI DAVIDE	1990	ASH VALDAGNO
3	BERTOLDI ALBERTO	1989	ASH VALDAGNO
4	CAVEDON MAICOL	1990	ASH VALDAGNO
5	BENETTI DAVIDE	1990	ASH VALDAGNO
6	FRANCHI ALESSANDRO	1991	FOLLONICA HOCKEY
7	PAGNINI MARCO	1989	FOLLONICA HOCKEY
8	PAGNINI FEDERICO	1991	FOLLONICA HOCKEY
9	NALDI LORENZO	1990	FOLLONICA HOCKEY
10	SALVINI STEFANO	1990	FOLLONICA HOCKEY
11	MENICETTI GIOVANNI	1990	FOLLONICA HOCKEY
12	DAL MONTE MAURO	1991	H. BASSANO 54
13	CLAVELLO MATTIA	1989	H. BREGANZE

14	ILLUZZI DOMENICO	1989	H. GIOVINAZZO
15	RESCIGNO MATTIA	1991	H.MODENA
16	MALAGOLI ANDREA	1991	H. MODENA
17	MANAI RICCARDO	1990	H.MODENA
18	BORSI DAVIDE	1989	H. SARZANA
19	DI DONATO EDOARDO	1990	H. SARZANA
20	ROMEO ALESSANDRO	1991	H. SARZANA
21	ROMEO NICOLA	1991	H. SARZANA
22	PILATI EDOARDO	1991	H.BASSANO 54
22	TRENTO MATTEO	1989	H.BASSANO 54
23	BERTO RICCARDO	1989	H.BREGANZE
24	RIZZATO ALESSANDRO	1989	H.BREGANZE
25	CINQUINI ELIA	1991	H. FORTE DEI MARMI
26	GIORGI MATTEO	1989	H.FORTE DEI MARMI
27	DERI LORENZO	1989	H.FORTE DEI MARMI
28	MAGGI ROBERTO	1989	H.FORTE DEI MARMI
29	BATTAGLIA FILIPPO	1990	ROLLER BASSANO
30	RUSSO ALBERTO	1989	ROLLER BASSANO
31	ZANIN ALBERTO	1991	ROLLER BASSANO
32	FARRONATO LUCA	1989	ROLLER BASSANO
33	BORGIO GIACOMO	1989	ROLLER BASSANO
34	BAGGIO DAVIDE	1989	ROLLER BASSANO
35	CANEVA GIACOMO	1991	ROLLER BASSANO
36	CARMAZZI ALESSIO	1991	ASD VIAREGGIO HOCKEY

PROGRAMMA ATLETICO IN PREPARAZIONE DEI RADUNI

- 10' corsa di riscaldamento
- 5' esercizi di allungamento
- 3 x 30 addominali a gambe piegate
- 3 x 12 piegamenti braccia
- 10' di andature (15 m.andatura + 15 m. di allungo):
calciata, skip, saltellata, galoppo laterale, due passi un balzo, un passo un balzo.
ogni andatura va ripetuta almeno due volte.
- 10' di corsa +10' di corsa a ritmo alternato (i primi dieci minuti corsa regolare, i secondi dieci con cambi di ritmo di 30 metri).

Il programma va svolto a giorni alterni. Cercare di correre almeno 4 km in 20'

*Per qualsiasi chiarimento telefonare al preparatore atletico **Marco Sinicato cell. 3355392121***

Gli atleti, per essere ammessi ai raduni, dovranno essere in possesso del certificato medico di idoneità sportiva agonistica non scaduto. Gli atleti inadempienti saranno rimandati a casa.

Si coglie l'occasione per porgere cordiali saluti.

Il Segretario Generale
Dott. Emilio Gasbarrone

