

ITL BASKETBALL ACADEMY

ESTATE 2023

25-30 GIUGNO SIRACUSA

1-7 LUGLIO "IL CIOCCO" (LU) SODINI CAMP

10-16 LUGLIO MARGHERA (VE) HWB STAGE

16-22 LUGLIO PESCIASSEROLI (AQ) GAPE CAMP



**VISITA IL NOSTRO SITO WEB PER SCARICARE I MODULI
DI ISCRIZIONE AI NOSTRI CAMPS ESTIVI 2023**

[LO STAFF]

MASSIMO RIGA Direttore Tecnico

Un allenatore che fa del lavoro sul campo la sua forza, meticoloso all'inverosimile nel raggiungere gli obiettivi prefissati. Oltre 20 stagioni di A1 femminile da Capo Allenatore, una Coppa Italia ed una Supercoppa vinta con la Reyer Venezia. Con le Nazionali femminili vince una medaglia d'argento agli Europei 2013 e una medaglia di bronzo nel 2014 con le U20. Nel 2016 vince la medaglia d'argento.

MIMMO SANTARCANGELO Preparatore Fisico

Lavora per molti anni al Cras Taranto vincendo 4 scudetti, ed ha seguito (dal 2008 al 2017) le formazioni under 20 "in rosa" conquistando due argenti ed un bronzo in tre distinti Europei. Consulente per il Progetto Azzurrina e squadre di A1. Preparazione, carisma e dinamismo lo hanno portato alla nomina di referente territoriale dell'Associazione professionale dei preparatori fisici.

ENRICO PETRUCCI Allenatore

Allenatore Nazionale, da anni svolge la sua attività di allenatore nei settori giovanili maschili e femminili. Da 18 anni Presidente dell'Associazione Basket Coach. Net. Si occupa della produzione di materiale tecnico per gli allenatori, delle riprese e delle analisi di video tecnici con gli atleti. Nella ITL Academy oltre che allenatore per i lavori individuali.



[COME LAVORA ITL?]



Nella pallacanestro è necessario elaborare quelle che sono le immagini in movimento perché i giocatori si muovono in attacco e difesa, perché la palla si muove ma soprattutto perché mi muovo io. Le immagini sono molte, e si trovano in diversi punti del nostro campo visivo e si muovono con velocità e direzioni diverse. Tenere tutto sotto controllo non è facile ... distinguere i movimenti degli oggetti e delle persone vicine e lontane da noi richiede una grande visione periferica



Gli allenamenti che proponiamo con le light e con i pannelli visivi ottimizzano i tempi di apprendimento e soprattutto migliora la performance sportiva. Inoltre, questo sistema di allenamento, aiuta l'allenatore ad analizzare l'atleta attraverso valutazioni in tempo reale. Sviluppare lavori di miglioramento individuale specifico durante la simulazione di situazioni di gioco. Il lavoro con le light ed i pannelli visivi si basa soprattutto su tre fattori:



**l'occhio vede ...
il cervello codifica ...
il corpo si muove.**

Sulla base di questi elementi abbiamo creato una serie di esercitazioni con e senza palla.

Vogliamo, quindi, allenare in tempi rapidi alcune qualità come l'attenzione, l'elaborazione, la decisione, la coordinazione oculo-manuale, la visione periferica, l'anticipazione visiva del gioco e soprattutto il gesto tecnico.





1. TECNICA INDIVIDUALE

L'allenamento con le lights e con i pannelli visivi è un sistema di lavoro che ottimizza i tempi di apprendimento e migliora la performance sportiva, aiuta l'allenatore ad analizzare l'atleta attraverso valutazioni in tempo reale, sviluppare lavori di miglioramento individuale specifico durante la simulazione di reali situazioni di gioco, con movimenti pianificati e, a raccogliere dati per analisi successive per migliorare le capacità.

2. TEST FISICI

Ogni atleta riceverà un documento contenente tutte le valutazioni effettuate, con i relativi risultati, i commenti relativi e le foto / video registrate. Inoltre, verranno proposti opportuni lavori pre e post allenamento per gli allenatori / preparatori fisici dei Club.



VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

Statura, peso, BMI, % massa grassa con plico- metro manuale, reach (punto più alto a braccio teso), wingspam (apertura braccia), hand size (dimensione mano dominante), circonferenza quadricipiti (3 punti), polpaccio.

VALUTAZIONE FUNZIONALE STATICA E DINAMICA

STATICA: Asimmetria anche, Iperlordosi lombare, dorso piatto, Cervicale rettilineizzata, ginocchio valgo/varo.

DINAMICA: Squat, Overhead squat, Single squat, Back mobility, Shoulder, Weight bearing lunges, Hamstrings active foot 90°, Ileo-Psoas.

VALUTAZIONE DELLA FORZA

(con Optojump): Valutazione di Forza Esplosiva, Forza Elastica, Forza Reattiva, Tempi di appoggio, Tempo di Volo, Potenza, con rilevazione ottica e registrazione video degli esercizi, video-analisi dei fotogrammi principali.





VALUTAZIONE METABOLICA

Con l'esecuzione del Test Intermittent Recovery Livello 1 di cui ho la base registrata, con registrazione video del test e rilevazione in tempo reale della Frequenza Cardiaca Individuale, tramite sistema di rilevamento Frequenza Cardiaca in telemetria.

VALUTAZIONE AGILITÀ

Con l'esecuzione dell'Agility Test, con registrazione video ed analisi biomeccanica e cronometrica del Test.

VALUTAZIONE VELOCITÀ

Con l'esecuzione del Test di velocità 4x9m con registrazione video ed analisi biomeccanica e cronometrica del Test.



3. ANALISI VIDEO

Costruire giocatori e giocatrici migliori nella comprensione del gioco con criteri di analisi e valutazione con riprese video, indicando un percorso all'atleta e al proprio allenatore da svolgere poi nella società di appartenenza.



[EVENTI ITL ACADEMY]

- Martinsicuro ITL Camp 2021
- Alghero ITL Day Camp 2021
- ITL Week Ostia 2021
- ITL Day 2021 Civitanova
- ITL Day 2021 Ladispoli
- Chianciano ITL Camp 2022
- ITL Day 2022 Palestrina



ITL BASKETBALL ACADEMY

ESTATE 2023



25-30 GIUGNO SIRACUSA

1-7 LUGLIO "IL CIOCCO" (LU) SODINI CAMP

10-16 LUGLIO MARGHERA (VE) HWB STAGE

16-22 LUGLIO PESCIASSEROLI (AQ) GAPE CAMP