

PALERMO CITY FOOTBALL ACADEMY



Palermo City Football Academy

PALERMO CITY FOOTBALL ACADEMY

+50.000 MQ

DI SUPERFICIE TOTALE

20

CONTRATTI CON
AZIENDE LOCALI

+400

ALBERI PIANTATI
O RICOLLOCATI

16

NUOVI POSTI
DI LAVORO

+30.000 MQ

DI VERDE CURATO

35 Kw/h

DI ENERGIA PRODOTTA
DA FONTI RINNOVABILI



MAIN BUILDING

È il centro nevralgico del Palermo CFA. Si estende per 1650 mq ed è caratterizzato dall'imponente ed avveniristica Main Gym che spicca nella parte centrale della struttura, svettando sopra ai due campi da calcio.

Il Main Building è costituito da:

- Uno spogliatoio riservato ai calciatori della Prima Squadra maschile;
- Uno spogliatoio riservato ai calciatori della formazione U19 maschile;
- Cinque spogliatoi riservati ai componenti degli staff;
- Una Media Room;
- Tre uffici riservati alla Direzione Sportiva, all'Allenatore e al Team Manager;
- Una sala Video Analyst;
- Una sala riunioni riservata allo staff Performance;
- Una sala fisioterapia;
- Due sale mediche;
- Una Main Gym;
- Un Performance Lab;
- Una Recovery Room;
- Una Nutrition Room;
- Tre magazzini destinati al deposito del materiale sportivo;
- Una lavanderia;
- Un appartamento per il custode.



CLUB HOUSE

Nella casa padronale del '700, che è stata sottoposta ad un integrale restauro conservativo, si svolge l'attività extra campo della squadra. Qui giocatori e staff hanno a disposizione spazi comunitari attrezzati per stimolare la convivialità, aree relax, sale video e zone di team building con giochi di squadra.

Questo edificio di 360 mq è sviluppato su due livelli: al piano terra è stato creato un ristorante, completamente attrezzato con strumentazioni di alta gamma e un team di cucina specializzato, attivo ogni giorno per i pasti del gruppo squadra. Il grande tavolo sociale è organizzato in modo da permettere ai giocatori la condivisione del pasto e la socialità del gruppo. Il piano superiore, invece, ospita tutte le aree sociali, con l'affaccio sulla tenuta di ulivi e l'affascinante panorama delle colline di Torretta.

PALERMO
CITY FOOTBALL ACADEMY



PALERMO
CITY FOOTBALL ACADEMY



PLAYER
HEALTH &
PERFORMANCE



PLAYER HEALTH & PERFORMANCE



Il Palermo CFA è anche il quartier generale del Dipartimento di Player Health & Performance del Palermo FC, che si occupa delle attività per la cura dei calciatori e il miglioramento della performance ed opera tramite l'Athlete Management System, un software di gestione dell'atleta nel quale confluiscono e vengono centralizzati tutti i dati di salute e di performance.

Tutte le sedute d'allenamento vengono monitorate con un sistema GPS che consente una panoramica delle attività svolte dai calciatori in campo, oltre all'utilizzo di casacche smart dotate di sensori che permettono un monitoraggio non-invasivo della frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico.

L'attività del Dipartimento Player Health & Performance all'interno del Palermo CFA, oltre al lavoro in campo ed a quello che si svolge nella sala destinata alla fisioterapia, si sviluppa principalmente tra la Main Gym, il Performance Lab e la Recovery Room.



MAIN GYM

Si estende su una superficie di circa 200 mq, è caratterizzata da un'ampia vetrata con vista sui due principali campi da calcio, con un piccolo giardino d'inverno all'ingresso e un collegamento con un'area in erba naturale all'esterno.

Oltre ad una dotazione completa di macchinari Technogym, è fornita di macchinari Keiser di ultima generazione (Leg Press A300, Functional Trainer e Squat Pro A300), che grazie ad un sistema pneumatico consentono di allenarsi a qualsiasi velocità senza che la massa e la gravità influiscano sull'esecuzione del movimento sia nella fase concentrica che nella fase eccentrica.

Nelle grandi pareti della palestra, alcune gigantografie con messaggi motivazionali che circondano l'atleta durante l'allenamento.



PALERMO
CITY FOOTBALL ACADEMY

TOGETHER AS ONE

HEAL AS A TEAM
OR DIE AS INDIVIDUALS

DOVE NON
ARRIVANO LE GAMBE,
ARRIVA IL CUORE



PERFORMANCE LAB

In questa area del Palermo CFA vengono effettuati test sulla forza isometrica, sulla forza dinamica, sulla potenza oltre analisi dell'equilibrio in statica, sfruttando la tecnologia avanzata di strumenti come Kangatech, Forceframe, Force Decks, Nordbord e Leg Press Rev C.

L'ampia serie di test a disposizione consente di ottenere uno screening della situazione di partenza di ciascun calciatore e di controllare i progressi nel tempo per adattare e perfezionare il protocollo di allenamento e ottenere risultati migliori in minor tempo.





RECOVERY ROOM

In questa area saranno installate una soluzione CryoSpa (acqua fredda) e una soluzione Contrast spa Duo (caldo/freddo), sistemi di recovery specifici composti da vasche con temperatura dell'acqua regolabile pensate per accelerare il recupero degli atleti.

Nella stessa stanza sono previste delle sedute dove sarà possibile effettuare pressoterapia e massaggi con terapia a percussione.





VIDEO ANALYST



Nel perimetro dei due campi principali sono state posizionate 4 telecamere RedZone, due telecamere per ogni campo posizionate dietro una delle due porte e sulla linea laterale. Si tratta di telecamere in grado di registrare immagini in 4K che vengono gestite attraverso un sistema di controllo centrale installato all'interno della sala Video Analyst.

Il sistema permette alle telecamere un movimento a 360° per poter filmare le sedute di allenamento da diverse angolazioni e, se necessario, in caso di squadra divisa in gruppi, le diverse esercitazioni che vengono svolte contemporaneamente. Le riprese degli allenamenti vengono gestite attraverso il software Sportscode, che permette di creare tag di tipo tecnico-tattico durante lo svolgimento della seduta e clip delle diverse esercitazioni, da mettere immediatamente a disposizione dell'allenatore a fine sessione. Tutti i video degli allenamenti vengono catalogati e conservati per future consultazioni, mentre le clip realizzate vengono mostrate durante le riunioni video individuali e di squadra, sia durante la settimana che per la riunione tecnica prepartita.

Il sistema di telecamere viene anche utilizzato per filmare tutte le sedute del programma di allenamento individuale in modo da poterne valutare in maniera oggettiva ed accurata i miglioramenti.



SOSTENIBILITÀ

Il Palermo CFA, situato in un contesto naturale di pregio, ha preservato la flora locale salvaguardando, piantando e ricollocando oltre 400 alberi e nuove piante tipiche della macchia mediterranea per un totale di 30.000 mq di aree verdi.

A pochi metri dalla nuova cucina della Club House, è stato realizzato un “orto sociale”, curato da Silvio Di Stefano, appassionato tifoso rosanero disabile specializzato in agraria. I prodotti coltivati a km zero secondo stagionalità da Silvio, storico abbonato e membro dell’associazione “Amici Rosanero”, saranno utilizzati dalla cucina del centro sportivo per i pasti della squadra. Nell’ambito di questa attività sono previste attività didattico-sociali destinate in particolari alle associazioni benefiche del territorio, in linea con i progetti per la comunità promossi e sostenuti da City Football Group in tutto il mondo.

Il Palermo CFA presenta anche un sistema riguardante l’energia rinnovabile fornita dai pannelli solari in copertura che alimenta parzialmente le caldaie dell’ACS generando una potenza di 36,105 kW.



