

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
BALONMANO

NOVAELITE BALONMANO

NOVAELITE ha creado un programa específico para los amantes y practicantes del balonmano.

Este deporte requiere de una gran preparación física y de un trabajo constante de fisioterapia para la normalización, rehabilitación y readaptación de las numerosas lesiones sufridas a causa de la exigencia intrínseca del juego.

NOVAELITE puede hacer numerosas aportaciones al mundo del balonmano y sus particularidades físicas entre las que destacamos:

> **VALORACIONES:**

El balonmano requiere de todo tipo de valoraciones biomecánicas específicas de los jugadores con el objetivo de cuantificar las cargas que necesita cada individuo para mejorar su rendimiento.

- **TMG (parcial o global):** Tensiomiografía parcial o global: Ideal para detectar descompensaciones musculares.
- **Valoración Eco-Estructural:** Ideal para detectar descompensaciones articulares y calidad de los tejidos.
- **Estudio nutricional.**
- **Test incremental de potencia para hallar DÉFICIT UNILATERALES y FACILITACIÓN UNILATERAL.** El medio para realizar estos test de potencia pueden ser:
 - En medio Squat con peso libre.
 - Cadena de extensión en yoyo multigym y/o squat.
 - Flexores de rodilla en yoyo leg curl.
 - Aductores/Separadores en Versa Pulley.
- **Batería de Test de saltos:** Enfocada al lanzamiento con salto
- **Resistencia al sprint:**
 - Se determina el ratio trabajo/descanso y se programa en la woodway un trabajo tipo repeated sprint ability (RSA), donde podemos ver la resistencia a la velocidad del jugador.
- **RSA con cambios de dirección:**
 - Se determina la capacidad de cambiar de dirección siendo lo más eficaz posible.
- **Test incremental de potencia en el lanzamiento.**
 - Diferentes tipos de lanzamientos que se quieran analizar con diferentes cargas para determinar la potencia desarrollado en cada uno de ellos.

NOVAELITE BALONMANO

> INTERVENCIONES DIRECTAS EN NOVAELITE

Las distintas áreas de **NOVAELITE** trabajan coordinadamente interrelacionándose según los objetivos marcados por cada caso en concreto.

> ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS

NOVAELITE ofrece entrenamientos específicos de tren superior o inferior, complementando el trabajo propiamente físico que realizan los jugadores garantizando un mayor control con monitorización en tiempo real.

Entre otros, podemos potenciar los siguientes aspectos:

- Mejora de la potencia en el salto.
- Mejora de la aceleración en la salida de manera coordinada.
- Mejorar la fuerza de lucha.
- Mejorar la resistencia muscular.
- Mejorar la aceleración del lanzamiento a portería.
- Mejorar la estabilidad, “juego de pies” y reacción en el portero.

> ENTRENAMIENTO INTEGRADO, PREVENCION Y RECUPERACION DE LESIONES

A nivel preventivo podemos, entre otros aspectos:

- Prevenir lesiones en la espalda, sobre todo en la zona baja de la misma (low back pain).
- Prevenir esguinces; hombro, rodilla y tobillo.
- Prevenir lesiones musculares.
- Minimizar las descompensaciones musculares y articulares.

Somos expertos en recuperar cualquier tipo de lesión en cualquiera de sus fases de rehabilitación y readaptación.

Además nuestros servicios de soporte de **NUTRICION Y ANTROPOMETRIA** entre otros, nos permiten junto con la fisioterapia, la preparación física y las valoraciones enfocar al deportista de manera individualizada, científica y global para así sacar su máximo rendimiento posible.