

**Novaelite**  
Sports Performance Innovation

**NOVAELITE**  
FUTBOL SALA

# NOVAELITE FUTBOL SALA

**NOVAELITE** ha creado un programa específico para los amantes y practicantes del fútbol sala.

Este deporte requiere de una gran preparación física muy específica debido a la rapidez y la potencia de las acciones que en él se desarrollan, además de un trabajo de fisioterapia constante al ser un deporte en el que el contacto es continuo.

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

## > VALORACIONES

El fútbol sala 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.
- 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.

# NOVAELITE FUTBOL SALA

## ➤ 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:

- Mejorar la capacidad de aceleración y la resistencia a la misma.
- Mejorar la agilidad de movimientos
- Mejorar la fuerza para el tiro.
- Mejorar la anticipación de movimientos (sobretudo para porteros).

## ➤ ENTRENAMIENTO INTEGRADO, PREVENCION Y RECUPERACION DE LESIONES

A nivel preventivo podemos, entre otros aspectos:

- Prevenir lesiones de pubis.
- Prevenir esguinces de tobillo.
- Prevenir lesiones musculares.
- Prevenir lesiones de hombros.
- 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.