

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
HOCKEY HIERBA

NOVAELITE HOCKEY HIERBA

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

Este deporte requiere de una gran preparación física muy específica debido a la rapidez y a 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.

En **NOVAELITE** buscamos ser un **complemento** al trabajo realizado en equipo.

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

> **VALORACIONES**

El hockey hierba 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.
- RSA con cambios de dirección:
 - Se determina la capacidad de cambiar de dirección siendo lo más eficaz posible.
- Test incremental del GESTO DE GOLPEO CON EL STICK:
 - Se determina la carga correcta para mejorar la aceleración en el golpeo.

NOVAELITE HOCKEY HIERBA

➤ 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 resistencia muscular.
- Mejorar la fuerza para el tiro.
- Mejorar la anticipación de movimientos (sobretudo para porteros).

➤ ENTRENAMIENTO INTEGRADO, PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN 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, tobillo y rodilla.
- Prevenir lesiones musculares.
- Prevenir lesiones de cadera.
- 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 **NUTRICIÓN Y ANTROPOMETRÍA** 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.