

# HE ACADEMY



STOROZHUK

81

C CONSULTE  
I CASI CHE  
INTEGRATE

ERICE

GDVVA



**CONTATTI**

**Alessandro Achille**

**Cell.+39 345 859 4743**

**[marketing@handballerice.it](mailto:marketing@handballerice.it)**



## HE Academy

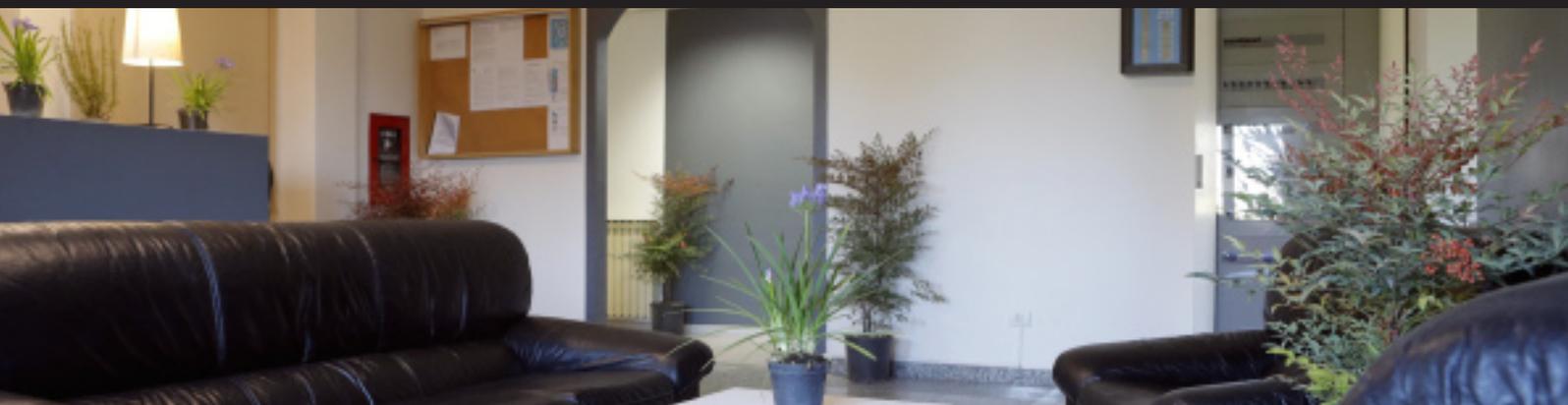
nasce con l'idea di dare l'opportunità ai **giovani** che hanno una propensione verso lo sport, di poter coniugare la **crescita sportiva** con quella **scolastica**.

## HE Academy

attraverso uno **staff altamente qualificato**, accompagna gli atleti in un **percorso a 360°** attenzionando lo **sviluppo personale** del giovane.



# L'ACCADEMIA SPORTIVA HE



I **giovani** sono il futuro di ogni società moderna e lo **sport** rappresenta l'unico strumento ad oggi per la **formazione** e la **maturità** del singolo individuo.

**HE Academy** mette a disposizione una **foresteria** dove ad ogni atleta viene assegnata **una stanza doppia**, cosicché le ragazze inizino a comprendere e rispettare le **regole della convivenza**.

L'**Academy** ha degli **spazi comuni** dove poter **trascorrere del tempo insieme** (fondamentale per la crescita della personalità di un individuo) e una **zona giorno** dove poter consumare i pasti **preparati da un cuoco** sotto le linee guida del **nutrizionista sportivo**.



# L'ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA



Al mattino le **atlete** frequentano regolarmente la **scuola**, scelta in base alle proprie propensioni.

Il pomeriggio è dedicato allo **studio della pallamano**, sia in ambito teorico che pratico.

Il calendario è stipulato dai tecnici professionisti di **HE Academy**.

In ambito **educativo** viene designato un **tutor** che si prenderà cura della crescita delle ragazze, mantenendo anche i rapporti con la scuola e i docenti.

Se necessario, l'atleta riceverà un **sostegno scolastico** adeguato alle proprie esigenze, per non restare indietro con gli studi.



# LO STAFF MEDICO DELL'ACADEMY



Lo staff medico HE Academy, è guidato dal **dottore Franco Masnata**, medico sportivo.

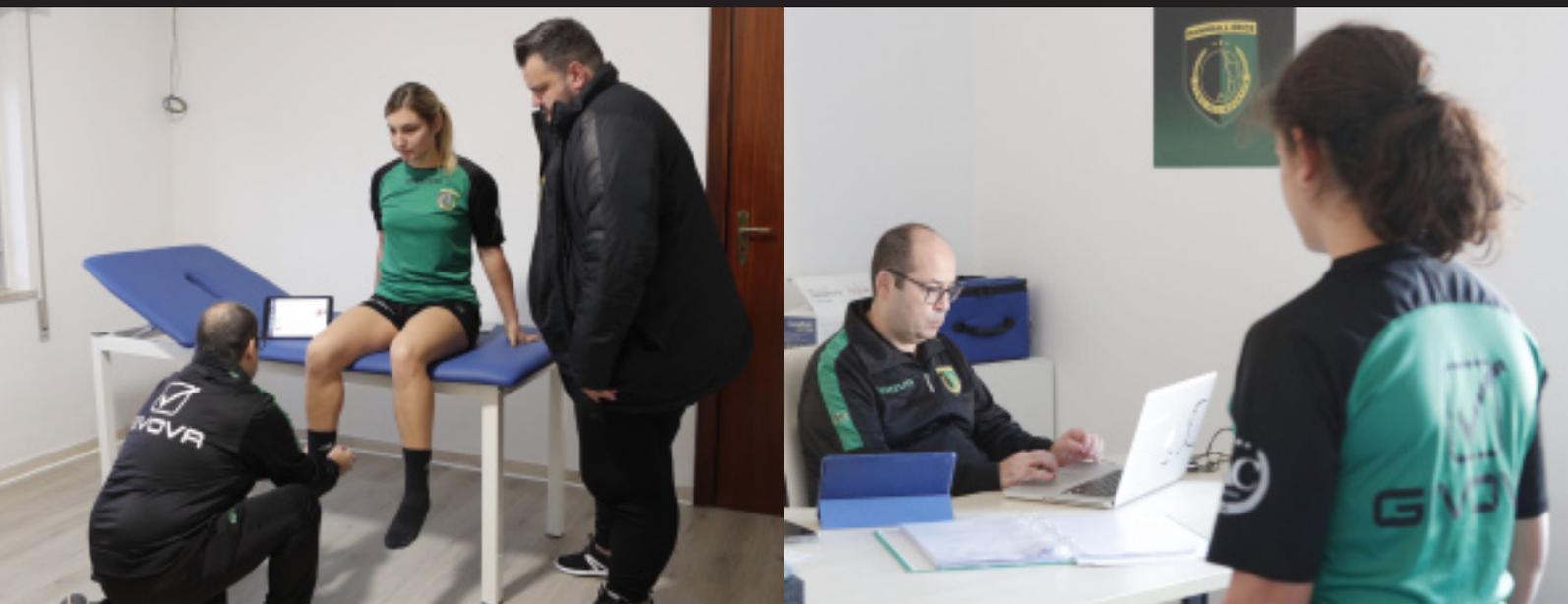
Uno staff composto da **grandi professionisti** quali:

- il **Dottor Alessandro Russo** fisioterapista;
- il **Dottor Fabio Cardillo** nutrizionista;
- **Giacomo Ruggirello** massaggiatore.

Il **team medico**, oltre a fornire la **certificazione per l'idoneità alla pratica sportiva**, svolge **test e valutazioni periodiche** per monitorare la **crescita** e lo **stato fisico** dell'atleta, provvedendo a correggere o intervenire in **caso di necessità**.

Inoltre, fornisce **consulenze sull'alimentazione** più adatta ad un giovane sportivo in fase di sviluppo, **assiste l'atleta** durante le attività e guida giornalmente la sua crescita.

# ASSISTENZA MEDICA



In caso di necessità durante il periodo accademico, viene sempre corrisposta un'**assistenza medica** tramite la quale il **Dottor Masnata** assegna le cure necessarie.

Nei casi di **infortuni sportivi**, lo staff medico provvede alla **riabilitazione** ed eventuali **remise en forme**.



# SPORT, SALUTE E MEDICINA IN UN CONNUBIO VINCENTE



**HE PERFORMANCE SPORT MED** effettua **visite specialistiche** e **controlli biomeccanici computerizzati** sugli atleti assicurando un **miglioramento delle performance**, ma anche un **celere recupero post infortunio**.

Una **struttura moderna e funzionale** attrezzata con **apparecchiature all'avanguardia** per le varie **esigenze** delle atlete.

Il centro **valuta la condizione fisica** di uno sportivo e fornisce le **indicazioni corrette** aiutandolo, tramite l'**alimentazione**, la **prevenzione** e la **cura** di patologie ad insorgenza giovanile, a praticare uno sport sano. In tal modo si possono **monitorare e migliorare** le performance atletiche.

# L'IMPORTANZA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

Prof. Franco Sparacino - *Preparatore Atletico*



Per lo sportivo è condizione essenziale **integrare la preparazione atletica** in modo che essa diventi una **parte indispensabile dell'allenamento** personalizzandola nel modo più preciso possibile in relazione al tipo di sport praticato.

**Potenziamento**, sviluppo della **resistenza** e della **velocità**, **recupero** e **riequilibrio muscolare** vanno studiati con attenzione scientifica: l'atleta, infatti, va valutato tenendo in considerazione il suo **stato di forma**, l'**equilibrio delle masse muscolari** e delle **carenze atletiche**.

In tal modo è possibile elaborare un **programma di allenamento** caratterizzato da **esercitazioni mirate** e **soggettive**.



# IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Dott. Fabio Cardillo - *Nutrizionista*

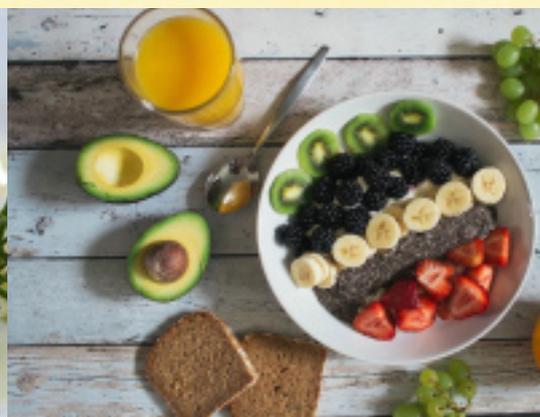
Nello sport moderno sia amatoriale che professionistico, l'**alimentazione** ha assunto un ruolo sempre più importante, giungendo alla convinzione assoluta che tutto il lavoro svolto in allenamento può non dare i suoi frutti o dare dei risultati parziali se non accompagnato dalla **giusta alimentazione**.

È bene chiarire sin dall'inizio che **non esistono alimenti magici** che una volta assunti possono incrementare la prestazione permettendo di vincere una competizione, ma è certo che una combinazione sbagliata di macronutrienti può sicuramente far perdere una competizione.

La performance sportiva è il risultato di **un insieme di fattori** che devono intrecciarsi tra loro e **che vedono al centro l'atleta** con le sue **doti genetiche** che gli conferiscono **doti fisiche** oltre la media e che devono essere esaltate dall'**allenamento adeguato** prima di tutto, dalla **giusta alimentazione**, dalle **capacità volitive** dell'atleta.

Alla complicata domanda: che ruolo ha l'alimentazione nell'attività sportiva? potremmo quindi rispondere che è quello di **supportare i processi di adattamento** indotti dall'allenamento sul nostro corpo. Il nostro corpo è caratterizzato dalla **capacità di adattarsi a stimoli esterni o interni** in grado di determinare delle variazioni nelle sue condizioni di equilibrio.

In questo caso l'organismo reagisce **attivando meccanismi di regolazione** che consentano di arrivare a un **nuovo stato di equilibrio**, ovviamente diverso dal precedente. In relazione al tipo di stimolo potremo avere **adattamenti di natura biochimica o muscolare** che alla base avranno delle richieste caloriche e di nutrienti ben precise.



# I NOSTRI SPECIALISTI

**Dott. Francesco Masnata**

Medico dello Sport, responsabile della struttura

**Dott. Marco Nitri**

Ortopedico, Specialista in Traumatologia dello Sport

**Dott. Alessandro Russo**

Fisioterapista, Specialista in Riabilitazione Sportiva

**Dott. Fabio Cardillo**

Nutrizionista

**Francesco Saracino**

Preparatore Atletico

**Giacomo Ruggirello**

Massaggiatore Sportivo





**HE**  
ACADEMY



[handballerice.it](http://handballerice.it)