Sábado, 26 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realiza 3 sesiones de hidroterapia

Se realizó una sesión de hidroterapia diseñada para tres grupos de deportistas de natación, donde el primer grupo estaba compuesto por seis nadadores, el segundo por otros seis, y el tercero por cinco. Sin embargo, se presentó un percance cuando llegaron cuatro jugadores de tenis, lo que obligó a hacer ajustes en la planificación de la sesión debido a la combinación inesperada de disciplinas deportivas y el número total de participantes.

- Estructura Inicial de la Sesión:

La sesión comenzó con un calentamiento general en el agua, diseñado para preparar a todos los deportistas para la actividad. Este calentamiento incluyó ejercicios de movilidad articular y estiramientos específicos, fundamentales para mejorar la flexibilidad y la circulación sanguínea.

Primer Grupo (5 nadadores):

- **Actividades Realizadas**:
  - **Ejercicios de Coordinación y Equilibrio**: Se realizaron actividades que involucran movimientos coordinados, como ejercicios de patinaje en el agua y saltos suaves. Estas actividades ayudan a los nadadores a mejorar la estabilidad en el agua, promoviendo el control y la agilidad, lo cual es esencial para perfeccionar la técnica en natación.

  - **Técnicas de relajación**: Se incluyeron ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves, ideales para reducir la tensión muscular y mental. La relajación es clave para los nadadores, ya que favorece la recuperación muscular y ayuda a liberar el estrés acumulado tras sesiones intensivas de entrenamiento.

Powered by CamScanner

- **Ejercicios de Memoria y Concentración**: Para fortalecer la conexión entre cuerpo y mente, se implementan ejercicios donde los deportistas debían recordar secuencias de movimientos en el agua. Este tipo de actividad mejora la memoria física y la concentración, habilidades que ayudan a los nadadores a desarrollar un enfoque mental estable y a perfeccionar la memoria de sus movimientos técnicos en el agua.

Segundo Grupo (6 nadadores):

- **Actividades Realizadas**:

  - **Ejercicios de Coordinación y Equilibrio**: Se llevaron a cabo movimientos coordinados en el agua, similares al patinaje y los saltos. Estos ejercicios están diseñados para mejorar el equilibrio y la agilidad, lo cual permite a los nadadores mantener un mayor control de sus movimientos y su postura en el agua, algo fundamental para optimizar la resistencia y la técnica en cada brazada.

  - **Técnicas de Relajación**: Al igual que en el primer grupo, este equipo trabajó en la respiración profunda y los estiramientos. La combinación de relajación y movilidad ayuda a los nadadores a prevenir lesiones y mantener sus articulaciones flexibles, beneficiándose de un estado de calma antes de entrenamientos intensos.

  - **Ejercicios de Memoria y Concentración**: Los deportistas participaron en actividades que incluían secuencias de movimientos para recordar, lo que no solo incrementa la memoria física, sino que también potencia la concentración, contribuyendo a un mejor control y enfoque en sus entrenamientos y competencias.

Powered by CamScanner

Tercer Grupo (5 nadadores y 4 jugadores de tenis)

- **Actividades Realizadas**:

  - **Ejercicios de Coordinación y Equilibrio**: Con una combinación de deportes, se realizaron actividades que incluían patinaje en el agua y saltos, promoviendo el equilibrio y la agilidad. Estas actividades fueron esenciales para todos los deportistas, ya que tanto en natación como en tenis, la estabilidad y el control corporal son cruciales para mejorar el rendimiento y evitar desbalances en el movimiento.

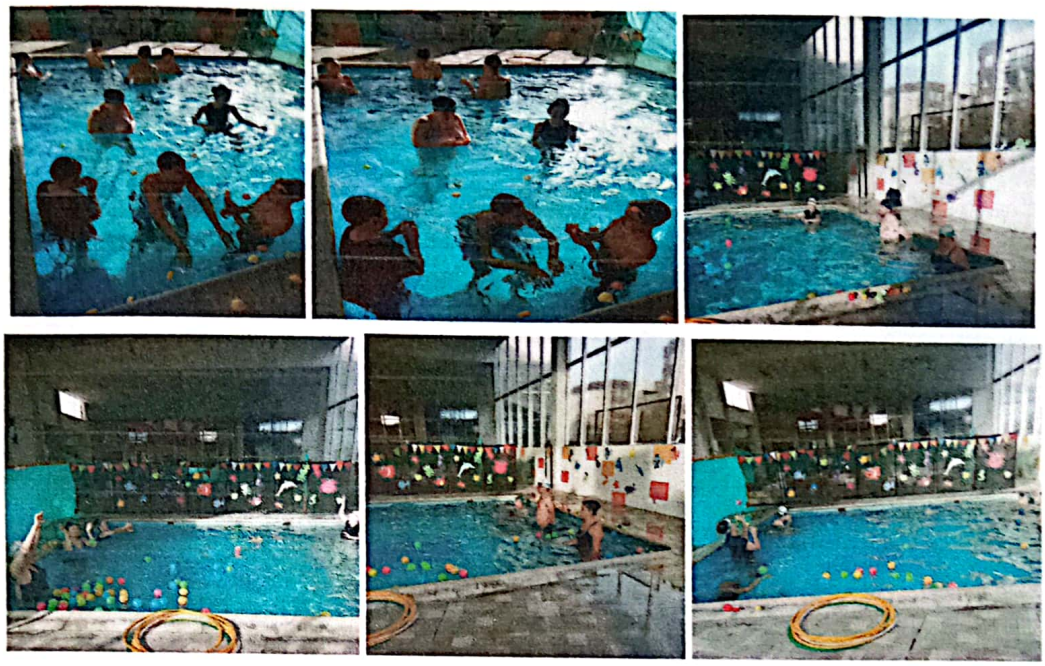
  - **Técnicas de Relajación**: En este grupo mixto, los deportistas también realizaron ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves. Estas técnicas de relajación son universales y benefician tanto a nadadores como a tenistas, ya que reducen la fatiga muscular y ayudan a aliviar tensiones físicas y mentales, necesarias para mejorar el rendimiento y la recuperación en ambas disciplinas.

  - **Ejercicios de Memoria y Concentración**: Se implementaron ejercicios que requerían recordar y ejecutar secuencias de movimientos en el agua. Esta práctica ayuda a fomentar la conexión entre cuerpo y mente, fundamental para los tenistas, que requieren precisión y foco en cada movimiento, y para los nadadores, quienes se benefician de la memoria física para ejecutar correctamente cada técnica.

En conclusión, a pesar del contratiempo inicial, la sesión de hidroterapia se adaptó con éxito para incluir a todos los deportistas, ofreciendo una experiencia enriquecedora que promovió el bienestar físico y mental a través de actividades de relajación, coordinación, equilibrio y

Powered by CamScanner

memoria. Esta experiencia no solo benefició a cada atleta en su respectiva disciplina, sino que también fomenta un sentido de comunidad y colaboración entre ellos.



Powered by CamScanner

6-8 am.

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	26 de octubre			TERAPEUTA: Nelly Estefanía Medina		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
6:00 am	Yessica Forero	Cedula	53124873	Natacion		
6:00 am	Carlos Pasachoa	CC.	79575178	Natacion		
6:00am	Andrea Romero	Cedula	1022357575	Natación		
6 am	Lelia Sandoval	CC	20551240	Lelia Natac	Lelia S.B.	
6:00 AM	Luisa Fda Medina	cc	1130744082	Natación		
6:40 AM	JAIRO Torres	CC	1018393835	NATACION		
6:40am	Gina Cordoba.	CC	1073506487	Natación		
6:40	Martha Valdés	cc	39.706.162	Natación		
6:40	Sofia Roeda	cc	1073508082	natación		
6:40	Helen Bonilla.	T.I	1019995673	Natación		
6:40	Jhon Freddy S	CC	80089796	Natación		
6:40	Karen Sánchez	cc	1023932769	Natación		
7:20	Danna Mann	T.I	1019990695	Natación	Danna M.	En este ultimo
7:20	David Muñoz	T:	1079994986	Natación	David M	grupo llegaron 9
7:20	Thomas Ramirez	TI	1073243154	Natacion		deportistas aunque

Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:				TERAPEUTA:		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
7:20	Lizeth Cante	1026067247	1026067247	Tenis De campo		se habia programado unicamente 5 deportistas por la capacidad de la piscina donde se realizan las hidroterapias.
7:20	Yeily Ramirez	1016729771	1016729771	Natación		
7:20	Josep Emmanuel	1076340677	1076340677	Natacion		
7:20	Samuel Avila	T.I	1034664897	Tenis de campo	Samuel A	
7:20	Andres Quevedo	T.I	1029147644	Tenis de campo	Andres Q.	
7:20	Alejandro Lopez	T.I	1077203888	Tenis de campo	Alejo	

Powered by CamScanner