Lunes 28 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realizan 4 sesiones de hidroterapia

La reciente jornada de hidroterapia ofreció un espacio ideal para apoyar la recuperación y optimización del rendimiento de los deportistas a través de un entorno de bajo impacto, facilitando movimientos que en suelo firme pueden resultar más agresivos para las articulaciones. La hidroterapia no solo contribuye a la relajación muscular, sino que permite trabajar en el fortalecimiento y la coordinación, empleando el agua como una resistencia natural y adaptable que promueve una recuperación controlada y eficaz. Esta sesión incluyó diversas técnicas adaptadas a cada grupo y fue enriquecedora tanto para los deportistas como para la planificación futura de este tipo de terapia. A continuación, se detalla el trabajo realizado y se sugieren técnicas adicionales para aprovechar los beneficios que este medio acuático ofrece:

Primer Grupo (Atletismo):

El primer grupo estuvo compuesto por dos deportistas de atletismo, quienes participaron en una serie de actividades enfocadas en la descarga de peso y el fortalecimiento de los gastrocnemios. Este tipo de descarga es particularmente valiosa para atletas de deportes de alto impacto, ya que les permite realizar ejercicios de movilidad y fortalecimiento sin cargar por completo el peso del cuerpo, disminuyendo así el estrés en articulaciones y tejidos blandos. Además de los ejercicios de flotación y resistencia ya implementados, se podrían incorporar nuevas técnicas de hidroterapia en futuras sesiones:

- **Ejercicios de Arrastre y Resistencia Controlada:** Utilizando pesas de resistencia, se logra un trabajo localizado en los músculos estabilizadores, vitales para mantener la alineación de las extremidades inferiores. Este enfoque ayudará a mejorar la estabilidad de cadera y core, componentes esenciales para la prevención de lesiones y para el rendimiento general en atletismo.
- **Marcha en el Agua con Variación de Resistencia:** Esta técnica permite a los atletas simular movimientos de carrera, trabajar en su biomecánica y reducir la rigidez muscular sin el impacto que usualmente experimentan en tierra. Asimismo, los movimientos de carrera y zancadas en el agua contribuyen a mejorar el rango de

Powered by CamScanner

movimiento en cadera y rodillas, algo que es crucial para la economía de carrera y la técnica de los atletas de velocidad y fondo.

Segundo Grupo (Voleibol):

Para el segundo grupo, conformado por tres deportistas de voleibol, se trabajaron ejercicios de empuje y tracción en el agua, así como actividades que promueven la destreza y la coordinación. Estos ejercicios fueron especialmente útiles para mejorar el control de movimientos específicos del voleibol, como los pases y las recepciones. Se propone que en futuras sesiones se incorporen técnicas que sigan fortaleciendo las habilidades específicas y la preparación física de estos deportistas:

- **Pliometría Acuática:** Los saltos en el agua, variando profundidad y velocidad, son ideales para trabajar potencia y capacidad de reacción. Además, la resistencia del agua hace que estos movimientos sean más seguros al minimizar el impacto en las articulaciones, al mismo tiempo que proporciona una resistencia que ayuda a desarrollar la fuerza explosiva necesaria para los saltos y bloqueos en voleibol.
- **Simulación de Bloqueo y Remate:** Empleando el agua como resistencia, los atletas pueden trabajar la técnica de salto y las posiciones defensivas de una manera segura y efectiva. Esta práctica les permite afinar habilidades específicas, sin la presión de las repeticiones en suelo, lo cual ayuda a proteger las articulaciones y músculos de las piernas y el core.
- **Entrenamiento en Propiocepción y Balance en Agua:** La estabilidad en el agua permite a los deportistas mejorar su sentido de equilibrio y reacción, lo que es esencial para prevenir lesiones en los tobillos y rodillas, que son zonas especialmente vulnerables en el voleibol. Los ejercicios en zigzag o desplazamientos laterales, junto con movimientos de equilibrio, resultan eficaces para fortalecer los estabilizadores del tobillo y mejorar el control postural general.

Tercer Grupo: Lamentablemente, el tercer grupo no pudo asistir, ya que los deportistas estaban compitiendo en un evento.

Cuarto Grupo (Atletismo):

El cuarto grupo, integrado por seis deportistas de atletismo, centró su sesión en ejercicios de fortalecimiento y agilidad con el uso del agua como resistencia. Este trabajo es vital para

Powered by CamScanner

incrementar la resistencia y la capacidad aeróbica, que son componentes fundamentales en la preparación atlética. Se sugiere incorporar técnicas adicionales para optimizar aún más los beneficios de la hidroterapia:

- **Circuitos de Resistencia y Agilidad en el Agua:** Mediante ejercicios de sprints, saltos y desplazamientos laterales en agua, los deportistas pueden desarrollar su capacidad cardiovascular y resistencia muscular en un ambiente seguro. Estos circuitos simulan de manera controlada el esfuerzo cardiovascular de una carrera, pero con la ventaja de ser menos agresivos para el sistema musculoarticular.
- **Flotación Controlada para Trabajo de Core y Estabilidad:** Utilizar flotadores en la cintura y tobillos les permitirá a los atletas trabajar el equilibrio y la fuerza de los músculos centrales de manera más profunda. Esto contribuye no solo al fortalecimiento de la zona media, sino también a una mejora en el control de movimientos en carrera y en los desplazamientos propios del atletismo.
- **Saltos y Cambios de Dirección Rápidos:** Aprovechando la resistencia del agua, estos ejercicios permiten desarrollar potencia, velocidad y precisión en movimientos que requieren un control postural avanzado, algo que es esencial en las competiciones de atletismo. La resistencia del agua les permite aumentar la potencia sin sobrecargar los tendones y ligamentos, mejorando así su habilidad para cambiar de dirección y su capacidad de respuesta.

Conclusiones Ampliadas:

La incorporación de estas técnicas en futuras sesiones de hidroterapia para estos grupos permitirá trabajar de forma más integral en la recuperación y en el fortalecimiento específico de cada deportista. Las propiedades de la hidroterapia, tales como la flotación y la resistencia del agua, ofrecen un entorno seguro y versátil para que los deportistas desarrollen fuerza, potencia y coordinación. La observación detallada del rendimiento y la adaptación a estos ejercicios revela el impacto positivo de la hidroterapia en la recuperación y en la prevención de lesiones. Con base en los resultados obtenidos, se recomienda seguir incluyendo técnicas de inmersión contrastante, pliometría acuática y trabajo propioceptivo para optimizar aún más los beneficios de este tipo de terapia.

Powered by CamScanner

Lunes 28 de octubre.

Humana Vital S.A.S



Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 28 de octubre | TERAPEUTA: Nilly Medrad | OBSERVACIONES

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
4:00	Eiler Rojas	CC	1022934746	Atletismo		
4:00	Juan Gabriel	CC	1043500083	Atletismo		
4:40	Lizeth Tibaf	TI	1041172837	Voleibol		
4:40	Jenny Valeria Cabello	TI	1043435500	Voleibol		
4:40	Sarah Duque	TI	1020008411	Voleibol		
6:00	Juan Abelo	TI	1043458541	Atletismo		
6:00	Sandra Bolaños	CC	52989698	Atletismo		
6:00	Wilma Alvarez	CC	1046060663	Atletismo		
6:00	Johanna Mora	CC	52524978	Atletismo		
6:00	Mariana Gomez	CC	1021666590	Atletismo		
6:00	Camilo muñoz	CC	1003689698	Atletismo		

Powered by CamScanner