Viernes 20 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Fecha de la sesión:20/12/2024.
Horario de la sesión: 3:00 p.m. - 6:00 p.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza
Deportes de los asistentes: Patinaje y fútbol
Número total de asistentes: 15 deportistas
Objetivo del tratamiento: Adaptar ejercicios específicos en hidroterapia según las necesidades de cada grupo, enfocándose en descarga muscular, fortalecimiento y trabajo de propiocepción para optimizar la recuperación y el rendimiento.

- **Desarrollo de la sesión:**

Grupo 1: Patinaje (2 deportistas).

El primer grupo estuvo conformado por dos deportistas de patinaje que presentaban molestias musculares en las extremidades inferiores debido a cargas acumuladas en sus entrenamientos. El objetivo principal fue realizar ejercicios de descarga muscular y alivio articular.

- **Fase de descarga muscular:**
  - Ejercicios de flotación asistida para relajar rodillas y caderas.
  - Caminatas lentas en el agua, combinadas con movimientos suaves de piernas, para aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea.
- **Fase de movilidad articular:**
  - Movimientos rotacionales controlados de tobillos, rodillas y caderas, aprovechando la resistencia suave del agua para aumentar la flexibilidad articular.

Resultados: Los deportistas reportaron una disminución significativa en la sensación de tensión muscular, así como una mayor ligereza en las extremidades inferiores.

Grupo 2: Patinaje (6 deportistas) y fútbol (4 deportistas).

En esta hora, se trabajó con dos grupos simultáneamente, cada uno con un enfoque específico según las necesidades de la disciplina:

- **Grupo de patinaje (6 deportistas):**
  - **Fase de descarga muscular:**

Escaneado con CamScanner

- Caminatas laterales y desplazamientos rápidos en el agua, simulando movimientos de patinaje, para reducir la carga en las articulaciones de las extremidades inferiores.
- Movimientos de balanceo de piernas para aliviar la tensión en los músculos de caderas y muslos.

- **Fase de propiocepción:**
  - Ejercicios unipodales en el agua para trabajar el equilibrio dinámico y la estabilidad, esenciales para la técnica de patinaje.
  - Desplazamientos en zigzag para mejorar la coordinación y el control muscular.

- **Resultados:** Los patinadores experimentaron una notable mejora en la estabilidad y el control postural, además de una reducción en la fatiga muscular.

Grupo de fútbol (4 deportistas):

- **Fase de fortalecimiento:**
  - Sentadillas asistidas en el agua, enfocadas en fortalecer la musculatura de muslos y pantorrillas.
  - Desplazamientos rápidos y cambios de dirección para simular movimientos explosivos propios del fútbol.
- **Fase de equilibrio y propiocepción:**
  - Ejercicios de equilibrio sobre una pierna, combinados con movimientos de brazos, para trabajar la estabilidad del core.
  - Simulación de pases y movimientos defensivos en el agua, mejorando la coordinación entre tren superior e inferior.

- **Resultados:** Los jugadores reportaron una mejora en la fuerza muscular y la estabilidad, así como una sensación de recuperación general.

Grupo 3: Patinaje (3 deportistas).

El último grupo estuvo compuesto por tres deportistas de patinaje que requerían un enfoque más específico en relajación muscular y activación leve, con el objetivo de prepararlos para entrenamientos futuros.

- **Fase de relajación muscular:**
  - Ejercicios de flotación y movimientos lentos en el agua para aliviar las articulaciones de las extremidades inferiores.
  - Movimientos circulares de brazos y piernas, mejorando la circulación y disminuyendo la fatiga muscular.
- **Fase de activación:**

Escaneado con CamScanner

- Estiramientos dinámicos en el agua para mejorar la flexibilidad en caderas y tobillos.
- Ejercicios de activación del core mediante balanceos controlados en el agua, mejorando la postura y el control muscular.

Resultados: Los deportistas reportaron una mayor sensación de relajación, flexibilidad y ligereza muscular, preparándolos para las demandas de sus próximas sesiones de entrenamiento.

Conclusión.

La sesión del día permitió atender tres grupos con necesidades específicas, logrando resultados significativos en cada uno:

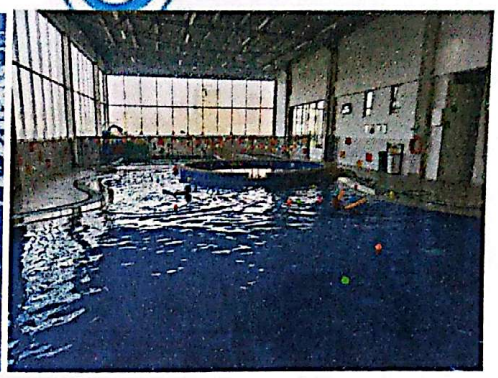
1. **El primer grupo de patinaje (2 deportistas)** obtuvo una notable reducción en la tensión muscular y mejoras en la movilidad articular.
2. **El grupo combinado de patinaje (6 deportistas) y fútbol (4 deportistas)** trabajó en la descarga, fortalecimiento y propiocepción, logrando avances importantes en la estabilidad, coordinación y fuerza muscular.
3. **El segundo grupo de patinaje (3 deportistas)** se benefició de una sesión de relajación y activación que mejoró su control postural y flexibilidad.

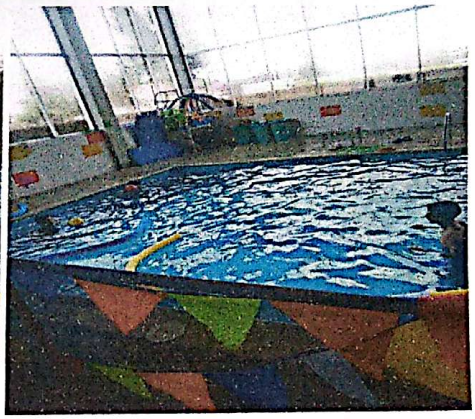
El trabajo en el medio acuático permitió abordar de manera integral las demandas físicas de los deportistas, optimizando su recuperación y rendimiento.

Escaneado con CamScanner

Viernes 20 de diciembre.

Humana Vital S.A.S



Escaneado con CamScanner

3-6 pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 20 de diciembre 2024. TERAPEUTA: Nilly Estefanía Valencia

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
3 Pm	Mariana dCh.	TT	—o—o	Patinaje	Mariana	
3 Pm	Dana rojas	TT	—o—o	Patinaje	Dana	
4 Pm	Martina Ballado	TT	—o—o	Patinaje	"Martina	
4Pm	Evelyn Fonseca	TI	—o—o	Patinaje	"Evelyn	
4Pm	Evelyn Sanabria	TT	—o—o—	Patinaje	"Sanabria	
4Pm	Martina Cossio	TT	—o—o—	Patine	"Martina	
4Pm	Ziggi Mathias	TT	1073241047	Fútbol	Mathias R.	
4 pM	Thomas Azuara	TT	1053610905	Fútbol	Thomas A.	
4 Pm	Maria Jose Sierra	TT	— — —	Patinaje	"Maria	
4Pm	Danna Sofia	TT	— — — —		"Danna	
4Pm	Simon Solorzano	T.I	1019999813	Fútbol		
4 Pm	Thomas Solorzano	T.I	1021399201	Fútbol		
5pm	Maria Isabel Rojas	TT	— — — —	Patine	— — —	
5pm	David Taelor	TT	— — — —	Patinaje	— — — —	
5pm	Guadalupe Rua	TT	— — — —	Patinaje.	— — — —	

Escaneado con CamScanner