12 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Fecha de la sesión: 12/12/2024.
Horario: 4:20 p.m. - 6:50 p.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza.

- **Desarrollo de la jornada**

Inicio programado a las 4:20 p.m.: Grupo no asistió

A las 4:20 p.m., la fisioterapeuta llegó al Centro de Hidroterapia con la preparación necesaria para atender a los deportistas programados. Sin embargo, tras esperar por más de 30 minutos, ninguno de los deportistas del grupo previsto para ese horario se presentó en el lugar. A pesar de los intentos por comunicarse con los responsables, no se obtuvo respuesta inmediata, por lo que la sesión inicial fue cancelada.

- **Programación para las 5:00 p.m.: Grupo tampoco asistió**

Posteriormente, se informó a la fisioterapeuta que el grupo de las 5:00 p.m. sí llegaría al complejo acuático. A pesar de esta confirmación, el grupo no se presentó. La fisioterapeuta esperó hasta las 5:50 p.m., momento en el cual no había recibido ninguna comunicación oficial sobre la situación del grupo.

- **Reprogramación inesperada: Grupo de baloncesto a las 6:00 p.m.**

Cuando la fisioterapeuta se disponía a retirarse del centro a las 5:50 p.m., se le notificó de manera repentina que un grupo de 6 jugadores de baloncesto había sido programado para una sesión inmediata. Ante esta nueva indicación, se preparó rápidamente para atender al grupo en un horario extendido.

- **Desarrollo de la sesión con jugadores de baloncesto.**

Horario: 6:00 p.m. - 6:50 p.m.
Número de deportistas: 6 jugadores
Objetivo: Fortalecer el core y trabajar la estabilidad y el control postural, fundamentales para la prevención de lesiones y el rendimiento físico en baloncesto.

Escaneado con CamScanner

12 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Fase 1: Activación y fortalecimiento del core

- **Ejercicios de equilibrio estático:** Los deportistas realizaron ejercicios de equilibrio sobre una pierna con apoyo del agua, trabajando la musculatura profunda del core y la estabilidad general.
- **Plancha acuática asistida:** Se incluyó una serie de planchas flotantes, donde se enfatizó la activación de los músculos abdominales y la zona lumbar, necesarios para la estabilidad en movimientos explosivos del baloncesto.

Fase 2: Estabilidad dinámica y control postural

- **Desplazamientos laterales controlados:** Los jugadores realizaron desplazamientos laterales en el agua, manteniendo una postura adecuada para fortalecer la estabilidad del tren inferior y la coordinación con el core.
- **Balanceo dinámico de piernas:** Se incluyeron ejercicios de balanceo de piernas alternadas con resistencia acuática, promoviendo el control postural y la activación del core en movimientos dinámicos.

Fase 3: Estiramientos finales

- **Estiramientos pasivos asistidos:** Para finalizar, se realizaron estiramientos enfocados en la columna, caderas y extremidades inferiores, promoviendo la relajación muscular y la recuperación tras los ejercicios.

Resultados observados: Los deportistas reportaron una mejora notable en la activación del core y la estabilidad durante los ejercicios, así como una sensación de control y fuerza que beneficiará su rendimiento en entrenamientos y competiciones.

- **Conclusión.**

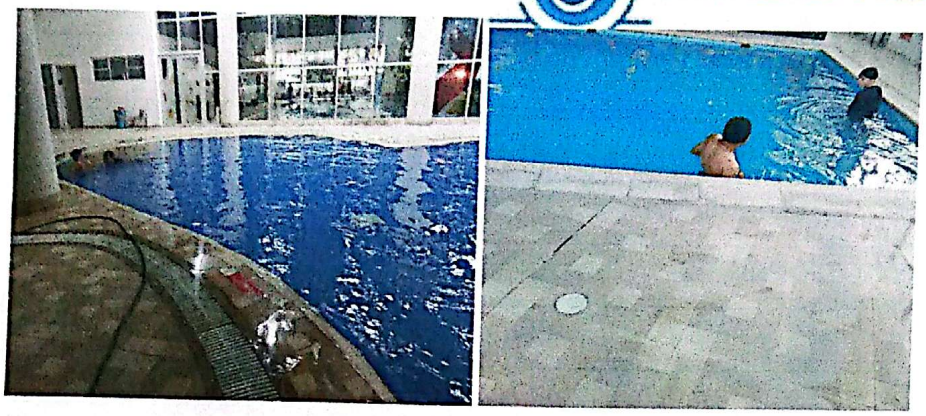
La jornada presentó desafíos organizativos debido a la falta de asistencia de los dos grupos iniciales, lo cual generó incertidumbre en la planificación. Sin embargo, la reprogramación de última hora permitió aprovechar el tiempo disponible con un grupo de 6 jugadores de baloncesto, quienes realizaron una sesión enfocada en el fortalecimiento del core y la estabilidad.

A pesar de los inconvenientes, la sesión resultó efectiva, destacando la capacidad de adaptación y profesionalismo de la fisioterapeuta para brindar una atención de calidad en un contexto imprevisto.

Escaneado con CamScanner

12 de diciembre.

Humana Vital S.A.S



Escaneado con CamScanner

4-7pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 8 de diciembre

TERAPEUTA: Nly Estefanía Rodoro.

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
6A	Sara Rodriguez	TI	1016031298	Baloncesto	Sara	
6 Pm	Isaac Crespo	T.I	1028490405	Baloncesto	Isaac C.	
6 Pm	Esteban Gutiérrez	T.I	1094912493	Baloncesto	Gutierrez	
6 Pm	Samuel Riaño	T.I	1073607675	Baloncesto	Samuel	
6 Pm	Samuel Molina	T.I	1019447943	Baloncesto	Samuel M	
6 Pm	Juan Jose Chaves	TI	1028485291	Baloncesto	Juan Chaves	

Escaneado con CamScanner