

INFORME TÉCNICO PREPARADOR FISICO

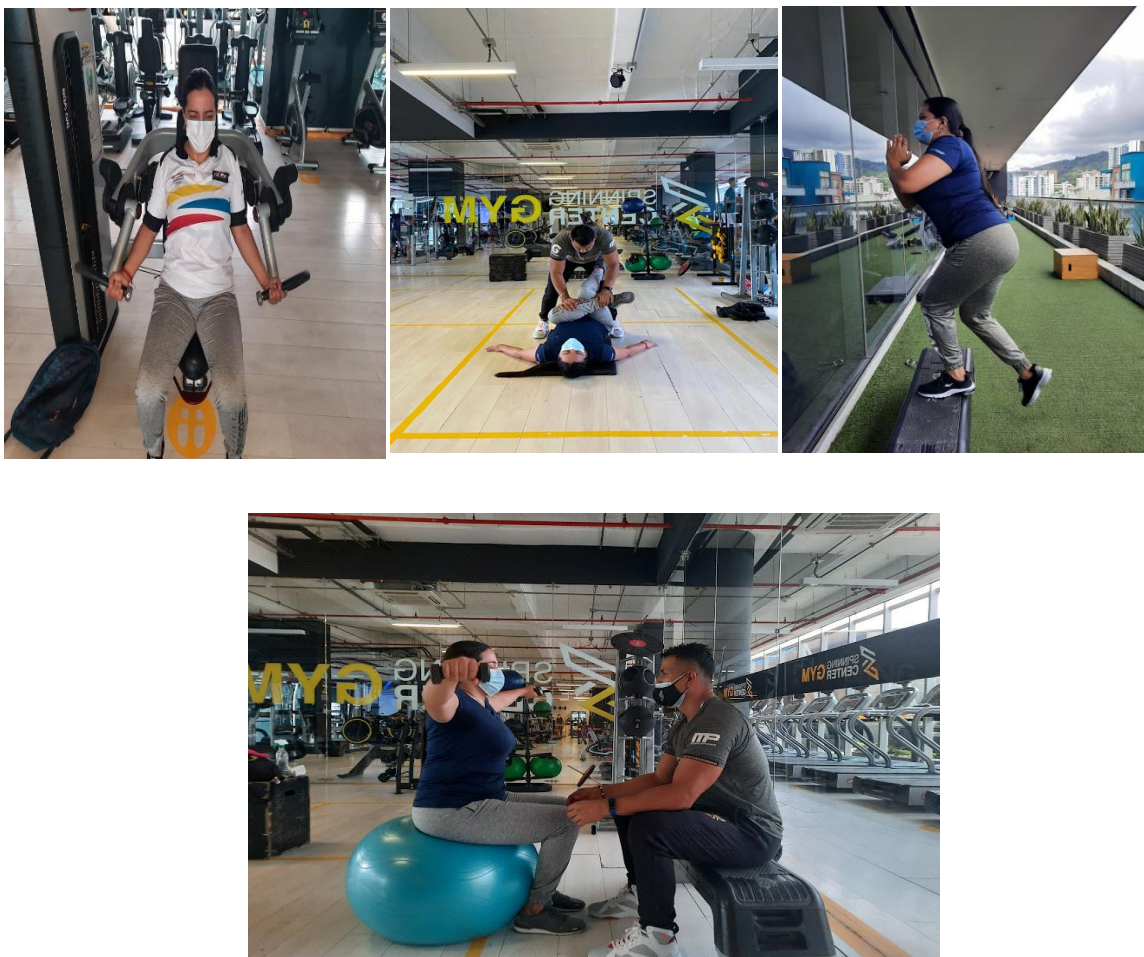
RESPONSABLE DEL INFORME	CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
EMAIL	Caalraga2014@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	1- 30 MAYO 2021

ACTIVIDADES REALIZADAS

Municipio: Ibagué
Área Indeportes
N.º Asistentes: 17
Liga: TENIS DE MESA



Municipio: Ibagué
Gimnasio spinning center
N.: 1
Liga: BILLAR



Municipio: Ibagué
LUGAR: SPINNING CENTER GYM
N: 3
LIGA: PATINAJE



Municipio: Ibagué
Gimnasio spinning center
N.: 2
Liga: VOLEIBOL

TRABAJO DE MIEMBROS INFERIORES



TRABAJO DE REFORZAMIENTO DE ESPALDA



Municipio: Ibagué
Gimnasio spinning center
N.: 1
Liga: ACTIVIDADES SUBACUATICAS



ATENCIÓN GRUPAL

NOMBRE	LIGA	ATENCIÓN
ANGI TATIANA GIRALDO	TENIS DE MESA	GRUPAL
MARIA JOSE AGUIAR	TENIS DE MESA	GRUPAL
YINETH SOFIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
PAULA CATALINA BARCO	TENIS DE MESA	GRUPAL
LOREN VICTORIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
JENIFER KATHERINE VALENCIA	TENIS DE MESA	GRUPAL
SARITA MORA TORRES	TENIS DE MESA	GRUPAL
JOHAN SEBASTIAN BONILLA	TENIS DE MESA	GRUPAL
BRAYAN ANDRES ARIAS	TENIS DE MESA	GRUPAL
JUAN ESTEBAN URIBE	TENIS DE MESA	GRUPAL
DANIEL ALEJANDRO TAFUR	TENIS DE MESA	GRUPAL
LUIS ALBERTO PERALTA	TENIS DE MESA	GRUPAL
SEBASTIAN ARCINIEGAS	TENIS DE MESA	GRUPAL
DAVID PERDOMO	TENIS DE MESA	GRUPAL
JUAN P MELO	TENIS DE MESA	GRUPAL
SEBASTIAN BONILLA	TENIS DE MESA	GRUPAL
CRISTAN LAVERDE	TENIS DE MESA	GRUPAL

OBSERVACIONES:

Se realizó visita y presentación del equipo de biomédica a la liga de tenis de mesa, en esta visita se realiza en primera instancia la valoración del médico, estas valoraciones médicas son importantes para poder determinar cómo están los deportistas, mirar si hay hallazgos como debilidad en Core, desbalances, retracciones, entre otras situaciones que se deben tener en cuenta para poder realizar los trabajos en la preparación física.

Ya se tiene plantilla de la preparación física para montar los trabajos de los deportistas que direcciones son proyectados.

Los deportistas vienen realizando unas actividades funcionales de movilidad, mientras se habilita el área funcional del área de biomédica.

ATENCION INDIVIDUAL

ANDREA CARDONA	BILLAR	INDIVIDUAL
VALENTINA PERDOMO SALCEDO	PATINAJE	INDIVIDUAL
OSCAR AMORTEGUI	PATINAJE	INDIVIDUAL
TATIANA HUEPA	PATINAJE	INDIVIDUAL
SANTIAGO ZAMBRANO	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
SANTIAGO ORTIZ	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
ANDES MENESES	SUBACUATICAS	INDIVIDUAL

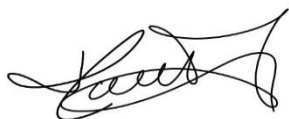
Observaciones:

1. La deportista **Andrea Cardona** ingreso al gimnasio spinning center en el mes de mayo, se viene realizando trabajo de acondicionamiento físico, de acuerdo a las indicaciones del médico, entre las cuales esta:
 reforzamiento muscular en brazos
 trabajo en Core
 flexibilidad
 estabilidad lumbopelvica
 trabajo cardio en recumber, skillmill y escalera moderado, hay que manejar una taquicardia.
 Reforzamiento en hombros con cargas bajas
 Reforzamiento en miembros inferiores
 Este trabajo se realiza de lunes a viernes.
2. Los deportistas de patinaje **VALENTINA PERDOMO, TATIANA HUEPA, OSCAR AMORTEGUI** realizan trabajos por grupo muscular, en miembros inferiores se trabajó fuerza con un 90% de la carga, ahora se están realizando trabajos de pliometria para la transferencia al igual que en la skillmill para mejorar la rapidez, se espera el listado oficial de los deportistas que entran en proyección dado que el interligas fue suspendido para octubre, por este motivo se bajaron las cargas de trabajo, se trabaja con un 50% .
 Se intensifica el trabajo Core, unipodal y estabilidad
3. Los deportistas de voleibol piso, **SANTIAGO ZAMBRANO** Capitán del equipo y **SANTIAGO ORTIZ**, se viene realizando reforzamiento por cada grupo funcional, se ha estado trabajando con una carga del 70% para ganar resistencia a la fuerza, trabajos isométricos y concéntricos, estabilidad y Core, trabajo de pliometria con bandas de poder, este trabajo se realiza de lunes a viernes.
4. El deportista **ANDRES MENESES** de subacuática está realizando un trabajo de reforzamiento muscular cargas bajas y moderadas, bastante Core, flexibilidad, trabajo de lunes a viernes.

 	<p align="center">GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co</p>	
---	---	---

5. Se socializará la plantilla de preparación física, para poder articular todos los procesos de los deportistas, de igual esta quedará sujeta a modificaciones, por las actividades que se vengán desarrollando.

TOTAL, GENERAL: 24



CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
PREPARADOR FISICO