

NUESTROS DEPORTISTAS SALVAVIDAS

Armenia, abril 9 de 2020

JONATHAN STEVEN VELASCO (JUDO LIM. VISUALES)

El deportista de la Liga de Limitados Visuales, Jonathan Steven Velasco, y que hace parte del programa SalvaVIDAS-Indeportes, se prepara como muchos de nuestros atletas en la casa, debido a los inconvenientes generados por el Covid-19.

El practicante del judo en el Quindío, bachiller técnico en sistemas, es una de las figuras más sobresalientes del país. En los recientes Juegos Paranaionales, Bolívar 2019, se adjudicó la medalla de bronce, en la categoría hasta 55 Kg., lo que le valió ser incluido en el programa destinado para los mejores deportistas de la región.



Técnico y deportista

Velasco Blandón, se prepara de lunes a sábado en jornadas y sesiones de trabajo que son supervisadas por su técnico, Juan Manuel González, quien lo orienta desde el año 2015, además de ser su gran amigo.

LA JORNADA DIARIA DE JONATHAN



El actual Acord de Oro Especial comienza las sesiones con el objetivo de un adecuado mantenimiento del factor técnico y físico, jornada con una duración aproximada de una hora y 30 minutos, diariamente, con descansos que van de 15 a 30 segundos. La actividad incluye mucha movilidad articular, saltos, planchas, técnica electiva y técnica en movimiento, burpies.

Juan Manuel su entrenador dice, “Jonathan es ciego de nacimiento, como consecuencia de una toxoplasmosis que sufrió la mamá durante el embarazo. Yo le dejo escrito el plan de trabajo, él en su teléfono tiene una aplicación que se llama talback, es un lector de pantalla para personas con discapacidad, y lo que no entiende se lo explico a través de llamada telefónica”. Así se entrena nuestro deportista Salvavidas-Indeportes. **(ADJUNTO VIDEO Y AUDIO DEPORTISTA)**

Nuestro atleta especial estará este viernes 10 de marzo, a las 4 p.m., en entrevista a través de las redes sociales de Indeportes Quindío.

Prensa Indeportes Quindío
3108394766