

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

INFORME TÉCNICO PROGRAMA TOLIMA TIERRA DE TALENTOS

INFORME METODOLOGICO Y DE SEGUIMIENTO TECNICO

RESPONSABLE DEL INFORME	METODOLOGO LINO ANDRES GOMEZ ESPINOSA
EMAIL	Metodólogo.indeportestolima@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	01/03/2021 al 30/03/2021

Informe de actividades del mes de marzo de las ligas deportivas del ciclo de juegos nacionales, tales como ajedrez, lucha, gimnasia, tejo, tenis de mesa y hapkido, donde se les acompaña en el proceso de cómo se están desarrollando las actividades en los entrenamientos, chequeos y eventos que participan nuestros deportistas.

Todo el acompañamiento metodológico se realiza a través de visitas presenciales y trabajo virtual con los deportistas el cual se realiza para asesorar y aportarles ideas de mejoramiento continuo en la planificación de los microciclos y mesociclos, de esta manera ayudar a contribuir con el desarrollo deportivo y generar procesos de rendimiento deportivo que ayuden en el mejoramiento de las diferentes capacidades del deportista en su preparación general y específica.

AJEDREZ

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de Ajedrez del Tolima realiza todos sus entrenamientos de forma virtual establecidos por la liga, en donde trabaja por categorías, juvenil y mayores. Esto ha sido un trabajo muy beneficioso para la liga ya que le permite de una forma muy acertada y eficaz y aprovechando todo el tiempo en casa, mejorar y además participar en gran cantidad de eventos virtuales y estar en constante competición y cada día mejorar el rendimiento deportivo de cada uno de los deportistas.

Municipio: Ibagué
Vereda o Comuna:
Lugar: Virtual
N.º Asistentes: 22 deportistas
Liga: Ajedrez

ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORIA	MODALIDAD	POBLACION
CLASES INDIVIDUALES	15	ADULTO	CLÁSICO	MASCULINO
CLASES	12	INFANTIL	CLASICO	Masculino y Femenino
Clases Grupo Mixto	12	ADULTO	CLASICO	Masculino y Femenino
Clases Grupo Principal	12	ADULTO	CLASICO	MASCULINO

Los entrenamientos se efectúan de lunes a sábados, por lo que al mes se llevan a cabo unas 24 secciones de entrenamiento donde participan atletas principalmente de la ciudad de Ibagué pero también de Anzoategui, Cajamarca, Líbano.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Ibagué
Lugar: Virtual - Presencial
N.º Asistentes: 24 deportistas
Liga: Ajedrez

ACTIVIDAD (Grupo)	CANTIDAD MES	CATEGORIA	MODALIDAD	POBLACION
Seremos Campeones	24	INFANTIL	CLÁSICO	Mixto
Teóricas	16	TODAS	CLASICO	Masculino y Femenino

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Iniciación	16	MIXTA	CLASICO	Masculino y Femenino
Clases Grupo Preselección Juegos Nacionales	16	ADULTO	CLASICO	MASCULINO

Los entrenamientos se efectúan de lunes a sábados, por lo que al mes se llevan a cabo unas 24 secciones de entrenamiento donde participan atletas principalmente de la ciudad de Ibagué, pero también de Anzoátegui, Mariquita y Líbano.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo no regular)

Municipio: Cajamarca

Lugar: Virtual - Presencial

N.º Asistentes: 8 deportistas

Liga: Ajedrez

ACTIVIDAD (Grupo)	CANTIDAD MES	CATEGORIA	MODALIDAD	POBLACION
Cajamarca	8	Mixto	CLÁSICO	Mixto

Al igual, con el grupo de Cajamarca se realizan 2 sesiones quincenales, en lo posible una virtual y una presencial, con el fin apoyar el trabajo realizado por el entrenador del municipio y motivar los futuros ajedrecistas de la zona.

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 46

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 8

TOTAL, GENERAL: 54

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

LUCHA OLIMPICA

Municipio: Ibagué

Vereda o comuna: 9

N.º Asistentes: 13 deportistas

Lugar: polideportivo boca neme

Liga: lucha olímpica

Considerando de que la base deportiva es la promesa de un futuro en el “DEPORTE DEL TOLIMA” este programa está encaminado a la iniciación y formación para la búsqueda y masificación con deportistas con miras a eventos nacionales e internacionales sembrando la semilla del olimpismo “juegos olímpicos de la juventud 15-17 años”, diseñado y estructurado para rescatar valores en la niñez y para el desarrollo de las capacidades motrices y psicomotoras.

Los estudios científicos contemporáneos y la práctica demuestran que la lucha es un deporte completamente asequible a los niños y que indudablemente su práctica aumenta sus influencias positivas en el estado físico y psicológico, así como también en la formación de la personalidad.

Se hace necesario el control a los futuros atletas y talentos deportivos ya que los parámetros que nos arrojen, destinarán si el alumno es apto o no para el deporte. Para seleccionar de una forma adecuada los atletas que iniciarán la práctica de la lucha, el entrenador debe utilizar el método de los ejercicios controlados (test pedagógicos). Ello nos dará una idea objetiva de las condiciones físicas y psicológicas que posee el niño, y así podemos trabajar con un grupo homogéneo que reúna las condiciones necesarias, alcanzando resultados satisfactorios en un periodo de tiempo relativamente corto, mediano y a largo plazo.

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Grupo categoría infantil

Nombres y apellidos	Documento de identidad	Horario de entrenamiento
Diana valentina Carmona	1105462883	3-5 pm
Andrés López herrera	1014671873	3-5 pm
Laura Sofía Martínez	1105469750	3-5 pm
Juan esteban tirone	1030280180	3-5 pm
Sara Gabriela Martínez	1105467862	3-5 pm

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA" NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

Kevin reyes Mur	11107978207	3-5 pm
Pablo Santiago caceres Avendaño	11105454408	3-5 pm

Grupo categoría cadetes – juvenil

Nombres y apellidos	Documento de identidad	Horario de entrenamiento
Gustavo Andrade Lerma	1105462878	4-6pm
Diana romero	1110467163	4-6 pm
Luis rubio medina	11105304187	4-6 pm
Jesús Ramírez		4-6 pm
Sebastián medina	1013098930	4-6 pm
Jaider Santiago varón		4-6 pm



EVENTO DEPORTIVO

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: ANTIQUIA

Lugar: Carmen de Viboral Antioquia

N.º Asistentes: 16 deportistas

Liga: Tolimense de Lucha

Se Asistió al Campeonato Nacional Mayores Clasificatorio al Panamericano Adulto del 11 al 14 y el Campeonato Nacional cadetes y Junior realizado del 19 al 24 de marzo en Carmen de Viboral Antioquia.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



RESULTADOS:

CATEGORIA CADETES

TARJETAD IDENTIDAD	FECHA NACIMIENTO	NOMBRES APELLIDOS	PESO / CATEGORIA	Puesto obtenido
1105462878	21/11/2005	GUSTAVO ANDRADE	41/45 KG/ GRECO	5 de 12
1013098930	14/05/2004	SEBASTIAN MEDINA	55KG/ LIBRE	9 de 11
1105304187	20/07/2004	LUIS RUBIO	60KG/ GRECO	7 de 9
1030280180	16/10/2006	JUAN TIRONE	65KG/ LIBRE	9 de 10
1104937695	06/07/2005	MICHELL ARCINIEGAS	57KG/ LIBRE	9 de 11

CATEGORIA JUNIOR

TARJETAD IDENTIDAD / CC	FECHA NACIMIENTO	NOMBRES APELLIDOS	PESO / CATEGORIA	Puesto obtenido
1105304187	20/07/2004	LUIS RUBIO	60KG/ libre	5 de 11

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

1110442417	24/04/2001	LIZETT RODRIGUEZ	50KG/ LIBRE	
1013098930	14/05/2004	SEBASTIAN MEDINA	57KG/ LIBRE	10 de 12
1070586441	23/09/2004	JESUS RAMIREZ	74KG/ LIBRE	7 de 11

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 13

Total, Población Impactada Eventos: 16

TOTAL, GENERAL: 27

GIMNASIA - ACROBATICA

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna:

Lugar: Al interior de sus hogares, parque de parrales, parque de la Francia, ciudadela Comfenalco y coliseo menor de las piscinas olímpicas.

N. ° Asistentes: 14 deportistas.

Liga: de Gimnasia del Tolima

PROGRAMA DE GIMNASIA ACROBATICA Y TRAMPOLINISMO.

Programa de masificación y desarrollo formativo en las modalidades de gimnasia acrobática y trampolinismo para la ciudad de Ibagué, departamento del Tolima.

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Las actividades que se han realizado son de masificación y promoción; en las modalidades de gimnasia acrobática y trampolinismo; de igual forma las sesiones de entrenamiento están basadas en el desarrollo de habilidades y destrezas en las dos modalidades. Las sesiones de gimnasia de trampolín se están desarrollando en el horario de lunes a viernes a las 3 de la tarde, en mi domicilio o lugar de residencia, ubicado en la ciudadela Comfenalco mz 6 cs 6 ,1 etapa, con los siguientes niños: Dana Valentina Bermudes, Juan Camilo Bermudes, Carlos Alberto Rivera, Juan Osvaldo Sanches. El desarrollo de las sesiones, han tenido como eje primordial el desarrollo de habilidades psicomotrices básicas; como: ubicación temporo-espacial, lateralidad, sensación del vacío. Estamos a la espera de poder retomar actividades en la liga de gimnasia.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 14

TOTAL, GENERAL: 14

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

HAPKIDO

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Ibagué

Lugar: Coliseo La 42 con Quinta

N.º Asistentes: 25 DEPORTISTAS

Liga: Tolimense de Hapkido

Los entrenamientos se efectúan de lunes a viernes de 3:30 a 8 pm en el coliseo, y sábados y domingos de 8 a 12 pm en la ciudadela simón bolívar y en la concha acústica, por lo que al mes se llevan a cabo unas 60 sesiones de entrenamiento donde participan deportistas principalmente de la ciudad de Ibagué.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 25 DEPORTISTAS

TOTAL, GENERAL: 25 DEPORTISTAS

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

TEJO

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 8-7-11

Lugar: Campo Tejo donde Pacho: Calle 75 No.3ª-19 B.Jardin

Campo Tejo Palos verdes: Carrera 8 No. 138-34. B. Salado

Campo tejo Chispazo: Calle 24 No. 1-26 B, Ferias

N.º Asistentes: 11 deportistas

Liga: TEJO

Actividades de entrenamiento con deportistas selección Tolima buscando una adaptación general en su estado físico, reforzando tareas en lo táctico, técnico y psicológico. Además, se les brinda charlas de motivación psicológica para mejorar su rendimiento. También charlas instructivas para prevenir el COVID 19 y los cuidados generales. Todo bajo medidas estrictas de bioseguridad. Ocho veces mensual por género.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 11 DEPORTISTAS

TOTAL, GENERAL: 11 DEPORTISTAS.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

TENIS DE MESA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Ibagué
Lugar: Calle 18 # 7- 30 interlaken
Comuna: 1
Nº Asistentes: 15 deportistas
Liga: Tenis de Mesa del Tolima

Se realizaron 30 entrenamientos presenciales con la selección Femenino de Tenis de Mesa apoyado en el plan de entrenamiento, los trabajos se enfocaron en realizar acondicionamiento técnico en mesa y en la parte física.

Actividad	Cantidad	Categoría	Población
Servicio corto	30	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Top Spin Derecha	24	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Fortalecimiento General	12	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Desplazamientos Técnicos	12	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Teoría	5	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Fuerza Explosiva	8	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino
Clases individuales	24	Infantil, Juvenil y Mayores	Femenino



ACTIVIDADES REALIZADAS. (Grupos No Regulares)

Municipio: Ibagué
Lugar: Calle 18 # 7 – 30 Interlaken
Comuna: 1
N.º Asistentes: 10 deportistas
Liga: Tenis de Mesa del Tolima

Se realizaron 20 entrenamientos presenciales con los deportistas de escuelas de formación en búsqueda de talentos para el tenis de mesa que se puedan proyectar para los futuros procesos de la liga. Trabajo técnico y lúdico para los niños de la escuela de formación de la liga

Actividad	Cantidad	Categoría	Población
Ejercicios de coordinación	20	U6, U7,U8, U9 y U10	Masculino y Femenino
Dominio por derecha	12	U6, U7,U8, U9 y U10	Masculino y Femenino
Dominio por revés	12	U6, U7,U8, U9 y U10	Masculino y Femenino
Técnica Derecha	12	U6, U7,U8, U9 y U10	Masculino y Femenino
Servicios	20	U6, U7,U8, U9 y U10	Masculino y Femenino



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"**
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 15
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 10

TOTAL, GENERAL: 25

"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken – TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

 	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA NIT: 800.113.672-7 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES “INDEPORTES TOLIMA” NIT: 809.005.065-6 www.indeportestolima.gov.co	
---	---	---

FUTBOL DE SALON

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 3

Lugar: presencial

N.º Asistentes: 21 deportistas

Liga: futbol de salón del Tolima

Los entrenamientos se efectúan de martes, jueves, viernes 8 pm a 10 pm en el polideportivo la granja y sábados 10 am a 12 pm en el coliseo de las 42 con 5. , por lo que al mes se llevan a cabo unas 16 secciones de entrenamiento donde participan atletas principalmente de la ciudad de Ibagué pero también de espinal y guamo.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 21

TOTAL, GENERAL: 21

TOTAL POBLACION MARZO= 152

LINO ANDRES GOMEZ ESPINOSA

METODOLOGO DEPORTIVO

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com