

 	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 TOLIMA TIERRA DE TALENTOS

RESPONSABLE DEL INFORME	CARLOS JOSE VARON TRIANA
EMAIL	Carlos.varon1983@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	01/04/2021 al 30/04/2021

LIGA DE ESGRIMA DEL TOLIMA

Informe de actividades del mes de Abril a las ligas deportivas del ciclo de juegos nacionales, donde se les acompaña en el proceso de cómo se están desarrollando las actividades en los entrenamientos, chequeos y eventos que participan nuestros deportistas.

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de esgrima del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 6:00 am a 8:00 pm establecidos por la liga virtualmente y presencialmente en la sala de esgrima que se encuentra ubicada en el parque deportivo, se trabaja por categorías m9, m11, m13, precadetes, cadetes, juvenil y mayores. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima son específicos para cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y virtual por categoría.

En este programa se trabaja con los deportistas que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.

Municipio: Ibagué

Lugar: Presencial

N.º Asistentes en el mes de Abril: 26 deportistas

Liga: Esgrima Tolima



ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORIA	MODALIDAD	POBLACION
Clases individuales	52	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos técnicos	8	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos tácticos	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Plastrón	4	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Entrenamiento teórico	13	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Combates dinámica	14	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Test técnicos	6	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Convención	2	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino

Municipio: Ibagué Lugar: Presencial N.º Asistentes en el mes de abril: **17 deportistas**
 Liga: Esgrima Tolima.



ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORÍA	MODALIDAD	POBLACIÓN
Clases individuales	7	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento y apoyo entrenamiento técnicos	10	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento entrenamiento físico	9	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Test técnicos	3	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	1	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento entrenamiento teórico	1	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Ibagué
Vereda o Comuna: 9
Lugar: Sala de esgrima Carlos Enrique Vila
N.º Asistentes: 52
Liga: Esgrima

Se realizó el II Chequeo interno infantil y categoría abierta en las 3 modalidades Copa Nicolas Lozano: florete, espada y sable, chequeo valorativo como requisito para participar en los eventos federativos proyectados en el mes de mayo 2021.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 43
Total, Población Impactada Eventos: 52

TOTAL, GENERAL: 95

LIGA DE TENIS DE CAMPO DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de tenis de campo del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 8:30 am a 12:30 pm establecidos por la liga presencialmente en el club campestre, en donde trabaja por categorías pre infantil, infantil, pre juvenil, juvenil y mayores (pre selección juegos nacionales. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y dobles.



Se realizó acompañamiento al segundo microciclo en las categorías juveniles para consolidar la preselección Tolima que nos representara en el campeonato interligas en el mes de junio en la ciudad de Pereira. (estos microciclos se realizarán cada tres semanas antes de los eventos federados grado 4, la selección tendrá tres deportistas por categoría y rama).

En este mesociclo se les realizaron test técnicos como físicos como está planificado en el macrociclo socializado por el entrenador.

Se realiza macrociclo con deportistas pre selección Tolima con miras juegos nacionales que se encuentren en Ibagué, ya que la mayoría están por fuera del país el cual se tiene contacto con los deportistas.

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

Municipio: Ibagué

Lugar: Club creditario

N.º Asistentes en el mes de Marzo: 50 deportistas

Liga: Tenis de campo del Tolima

EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Vereda o Comuna: 9

Lugar: club Campestre

N.º Asistentes: 80

Liga: Tenis Tolima

El torneo nacional grado 4 se disputó en la ciudad de Ibagué del 23 al 25 de Abril del año 2021, es un evento federado el cual va dirigido a los deportistas de las categorías (12 años, 14 años, 16 años y 18 años), el cual fue el tercer evento que participaron deportistas avalados por la liga de tenis del departamento del Tolima, en donde se registró una participación de 80 deportistas de los departamentos Bogotá D.C., Cundinamarca, Huila, Caldas, Quindío, Risaralda, Santander y Tolima.

El evento se desarrolló en la rama femenina y masculina en las modalidades de sencillos y dobles, en donde los deportistas de nuestro departamento se observaron que en lo competitivo se lograron los resultados, tuvieron fogueo de partidos fundamental para ver su parte física, técnica y mental. (los deportistas que lograron final la mayoría realizaron entre 4 y 5 partidos).

Con los resultados obtenidos uno de los objetivos era sumar puntos en el ranking nacional de cada categoría para mejorar su puesto a nivel nacional y así tener un equipo sólido, donde se suma los puntos necesarios para ascender a la categoría A en el evento fundamental de interligas.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



TOTAL, GENERAL: 50

LIGA DE BOXEO DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de boxeo del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 6:00 am a 8:00 am y de 2:00 pm a 7:00 pm establecidos por la liga presencialmente en espacios abierto y en el gimnasio de la liga, en donde trabaja por categorías iniciación, infantil, juvenil y mayores. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y virtual por categoría.

Municipio: Ibagué

Vereda o Comuna: 13,12,11,10

Lugar: gimnasio de boxeo – Manzana 25 casa 7 B/Galarza

N.º Asistentes: 115 deportistas

Liga: Boxeo

IBAGUE				
Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	Parada de Combate y pasos planos - combinaciones	24	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	combate
2	Ataques-Golpes básicos-rectos y combinaciones	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
3	Ataques-Golpes básicos-Ganchos y combinaciones	2	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
4	Ataques-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate
5	Defenzas de los golpes rectos	8	INICIACION - INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	Combate

"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	
---	---	---

6	Defenzas-Golpes básicos-Ganchos y combinaciones	2	INICIACION INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	-	Combate
7	Defenzas-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	INICIACION INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	-	Combate
8-	Preparación física general-fuerza general	12	INICIACION INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	-	Combate
9	Preparación física general-Resistencia Aeróbica.	12	INICIACION INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	-	Combate
10-	Ciclovibra- apoyando los programas del instituto departamental	4	INICIACION INFANTIL-JUNIOR JUVENIL MAYORES	-	combate



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



Municipio: Espinal
Lugar: gimnasio Balcanes
N.º Asistentes: 20 deportistas
Liga: Boxeo

ESPINAL				
Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	Preparación física general, Resistencia aeróbica.	16	Infantil, junior, juvenil, mayores	combate
2	Parada de combate pasos planos combinaciones.	20	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
3	Ataques-Golpes básicos rectos y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
4	Ataques-Golpes básicos-cruzados y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
5	Defensas de los golpes rectos	10	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
6	Ataques, golpes básicos cruzados y combinaciones	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
7	Defensas-Golpes básicos- ganchos y combinaciones	6	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
8-	Preparación física general- fuerza general	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate

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

9	Defensa golpes rectos y cruzados	8	Infantil, junior, juvenil, mayores	Combate
10-	Ciclo ruta y trabajo general	4	Infantil, junior, juvenil, mayores	combate



EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

EVENTO: CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL

Lugar: Pasto - Nariño

N.º Asistentes: 17 personas

Fecha: del 27 de marzo al 5 de abril de 2021

LIGA: BOXEO

Indeportes Tolima sufraga el 100% de la participación de la Liga de boxeo del Tolima a este evento.

Competencia para la preparación hacia Juegos Nacionales del año 2023 la cual busca que nuestros deportistas aumenten el mayor número de asaltos y combates posibles, ya que de esta manera adquirirían la experiencia ya que se requiere para afrontar las justas más importantes del país.

De igual manera enfrentar los posibles y directos rivales en competencia, y también aumentar asaltos los cuales son primordiales para elevar el nivel de experiencia en nuestros deportistas.

Competencia de clasificación para escoger la selección Nacional Juvenil, que representará a Colombia en el campeonato mundial a realizarse en Polonia en el mes de abril.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



RESULTADOS CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL

N	DIVISION DE PESO	ORO	PLATA	BRONCE
1	48 KG -F		1	
2	51 KG -F	1		
3	54 KG -F	1		
4	64 KG -F		1	
5	49 KG- M	1		
6	52 KG - M	1		
7	57 KG - M			1
8	60 KG - M			1
9	63 KG - M			1
10	69 KG - M			1
11	75 KG - M	1		
12	81 KG – M	1		
13	+91 KG – M		1	
SUBCAMPEON POR EQUIPOS				

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 135

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 0

Total, Población Impactada Eventos:17

TOTAL, GENERAL: 152

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

LIGA DE NATACION CARRERAS DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Liga de natación carreras del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a sábado en horarios de 2:30 am a 6:30 pm establecidos por la liga presencialmente en lagos club comfatolima, en donde trabaja por categorías pre infantil, infantil, pre juvenil, juvenil y mayores (pre selección juegos nacionales. Los entrenamientos de la preparación física son generales para la mayoría del grupo y los de preselección Tolima es específica de cada deportista, los entrenamientos presenciales son individuales todos y dobles.

Se cumple a cabalidad con la realización del Mesociclo del mes de Abril, donde se recopila la información de 12 Microciclos de Entrenamiento con el objetivo de la continuidad de los Entrenamiento en Agua y en Seco. Desarrollo de la Resistencia Aerobica RI, RI-RII, RII, VO2MAX, Resistencia Láctica, Velocidad Alactica, Velocidad Láctica. En tierra se trabajo Acondicionamiento físico General, Fuerza Máxima, Resistencia Fuerza General, Resistencia FuerzaAerobica, Resistencia Fuerza Mixta, Resistencia Fuerza Láctica, Core y Flexibilidad. Se inició trabajando en la sede. De Don Andolfo y ya gracias a la gestión de Indeportes se retoman los entrenamientos en Comfatolima.

Municipio: Ibagué

Vereda: Zona Urbana

Lugar: Centro Recreacional Comfatolima.

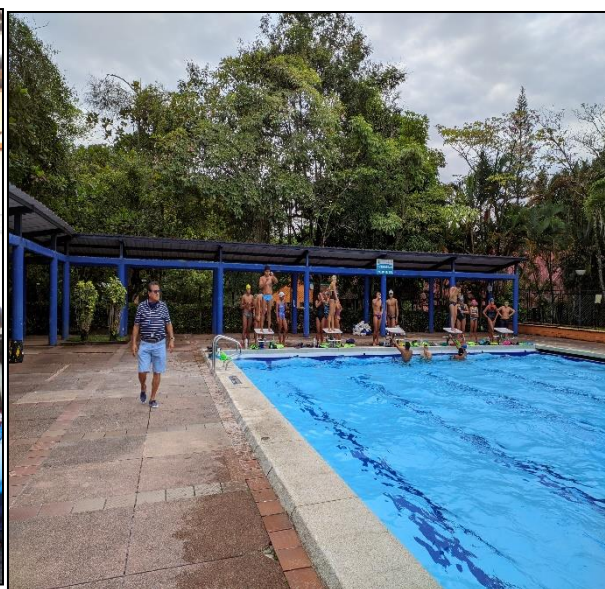
Barrio especial el Salado.

Nº Asistentes: 50 Nadadores

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



Intervención del Grupo Interdisciplinario de Indeportes en cabeza del Metodologo Deportivo, Médico Depotologo, Psicóloga, Físiatras, etc. Esta se realiza a puertas para participar en el Campeonato Internacional Ciudad de Cali Olga Lucía de Angulo en Palmira del 24 al 28 de marzo del año en curso.

TOTAL, GENERAL: 50

LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUATICAS DEL TOLIMA

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: IBAGUE

Vereda o Comuna: 7

Lugar: CLUB COOPEMTOL

Barrio: SALADO

N. ° Asistentes: 35 deportistas

Liga: Actividades subacuáticas

Nº	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	ENSEÑANZA Y CORRECCION TECNICA	16	preinfantil e infantil	Natación con aletas
2	Entrenamiento aeróbico ligero.	16	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
3	Velocidad coordinativa	12	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
4	Técnica de superficie	8	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
5	Técnica de bialetas	10	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas
6	Técnica de competencia	8	Infantil,juvenil, mayores y master	Natación con aletas

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



Intervención del Grupo Interdisciplinario de Indeportes en cabeza del Metodologo Deportivo, Médico Depotologo, Psicóloga, Físiatras, etc. Esta se realiza a puertas de la concentracion de la nadadora Laura Monroy y el entrenador Juan Fernando Gonzalez en la ciudad de Manizalez coon miras a los juegos panamericanos juveniles que se desarrollaran en la ciudad de Cali en el mes de septiembre.

TOTAL, GENERAL: 35

TOTAL, MES ABRIL METODÓLOGO: 382

**CARLOS JOSÉ VARÓN
METODÓLOGO**