

 	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

RESPONSABLE DEL INFORME	CARLOS JOSE VARON TRIANA
EMAIL	Carlos.varon1983@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	01/05/2021 al 30/05/2021

ACTIVIDADES REALIZADAS LIGA DE ESGIRMA (Grupos Regulares)

La liga de esgrima del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a viernes en horarios de 6:00 am a 8:00 am y de 3:00 pm a 7:00 pm, los días sábados de 10:00 am a 12:00 am, horarios establecidos por la liga en clases virtuales y presenciales. Las clases presenciales se realizan en la sala de esgrima que se encuentra ubicada en el parque deportivo, se trabajan las 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 una población de **53 deportistas** en las diferentes categorías en proceso de masificación y que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.

ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORÍA	MODALIDAD	POBLACIÓN
Clases individuales	94	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos técnicos	4	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Desplazamientos tácticos	4	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 mental	1	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Combates dinámica	12	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	1	M13, Precadetes, cadetes, juvenil y mayores	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino

ACTIVIDAD	CANTIDAD MES	CATEGORÍA	MODALIDAD	POBLACIÓN
Clases individuales	7	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino

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

Acompañamiento y apoyo entrenamiento técnicos	7	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Acompañamiento entrenamiento físico	8	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino
Chequeo interno	1	M9 Y M11	Florete, Espada y sable	Femenino y masculino



EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Líbano

Vereda o Comuna:

Lugar: Coliseo multifuncional del Líbano 'HERNANDO GIRALDO'

N.º Asistentes: 43

Liga: Esgrima

Se realizó el III Chequeo departamental categoría abierta, infantil y paraesgrima en las 3 modalidades: florete, espada y sable, (femenino y masculino), en donde participo una población de **43 deportistas**.

Chequeo valorativo como requisito para participar en los eventos federativos proyectados 2021, se hizo entrenamiento y competencia con los deportistas del Líbano, al igual que entrega de implementación para mejorar la calidad de preparación física general y específica. También se realizó una jornada de entrenamiento con las madres de los deportistas de la categoría infantil, como celebración del día de las madres.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 53

Total, Población Impactada Eventos: 43

TOTAL, GENERAL: 96

ACTIVIDADES REALIZADAS LIGA DE BOXEO (Grupos Regulares)

La 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 en las comunas 13,12,11,10 en Ibagué y en las comunas 2,3,4 en el Espinal en donde se 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.

En este programa se trabaja con una población de **85 deportistas** en las diferentes categorías en proceso de masificación y que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.

N°	ACTIVIDAD	CANTIDAD CLASES	CATEGORIA	MODALIDAD
1	Parada de Combate y pasos planos - combinaciones	12	Mayores. juvenil, formación	combate
2	Ataques-Golpes básicos- rectos y combinaciones	10	Mayores. juvenil, formación	Combate
3	Ataques-Golpes básicos- Ganchos y combinaciones	10	Mayores. juvenil, formación	Combate
4	Ataques-Golpes básicos- cruzados y combinaciones	10	Mayores. juvenil, formación	Combate
5	Defenzas de los golpes rectos – de tronco- pierna y brazos	6	Mayores. juvenil, formación	Combate
6	Defenzas-Golpes Ganchos- de tronco- pierna y brazos	8	Mayores. juvenil, formación	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	
---	---	---

7	Defenzas-Golpes cruzados de tronco-pierna y brazos	6	Mayores. formación	juvenil,	Combate
8-	Preparación física general- fuerza general	10	Mayores. formación	juvenil,	Combate
9	Preparación física general- Resistencia Aeróbica. Martinica, variante	10	Mayores. formación	juvenil,	Combate
10-	Ciclo-vibra, apoyando los programas del instituto departamental	1	Mayores, iniciación	juvenil, junior,	Combate

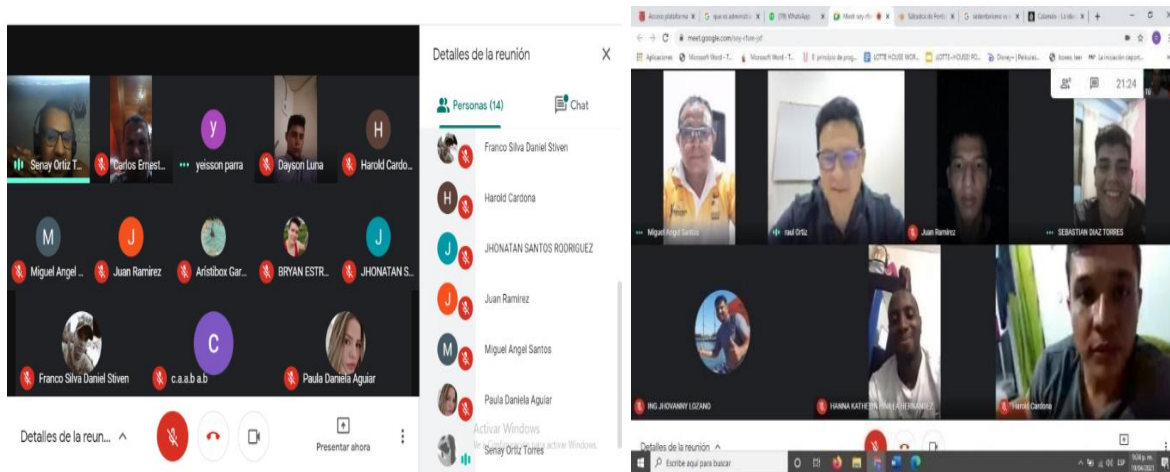


EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Ibagué
Vereda o Comuna:
Lugar: virtual
N.º Asistentes: 8
Liga: Esgrima

Nº	ACTIVIDAD	ROL	MODALIDAD	POBLACION
1	Aspectos metodológicos para la enseñanza del boxeo	Deportistas, monitores y entrenadores Y jueces de la Liga de boxeo del Tolima	combate	masculino
2	Metodología para Planificación del boxeo	Deportistas, monitores y entrenadores de la Liga de boxeo del Tolima	combate	masculino

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



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 85

Total, Población Impactada Eventos: 8

TOTAL, GENERAL: 93

ACTIVIDADES REALIZADAS LIGA DE NATACION CARRERAS (Grupos Regulares)

Liga de natación carreras del Tolima realiza sus entrenamientos de lunes a viernes en horarios de 2:30 am a 6:30 pm y los sábados de 8:00 am a 12:00 am 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 y en relevos según el desarrollo del mesociclo con los respectivos microciclos de entrenamiento No 16 al 20, en donde los objetivos fueron mantenimiento de la resistencia Aeróbica de RI-RII, RII, desarrollo y énfasis en el VO2MAX, además de los trabajos Capacidad Aerobica y Potencia Aeróbica como inicio de la fase precompetitiva y Series Rotas y Series Simuladoras, trabajos de Resistencia a la Velocidad y trabajo Regenerativo en RI. En lo referente a los trabajos en Seco o tierra se continua con el Acondicionamiento físico General, Fuerza Máxima, Resistencia Fuerza Aerobica, Resistencia a la Fuerza Lactica-Alactica, Fuerza Explosiva cíclica y Fuerza Explosiva Aciclica, Resistencia a la Fuerza de Velocidad, Core, Predeportivo y la Flexibilidad.

En este programa se trabaja con una población de **40 deportistas** en las diferentes categorías en proceso de masificación y que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.



EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

Municipio: Ibagué
Vereda o Comuna: 7
Lugar: Lagos Club Comfatolima
N.º Asistentes: 37
Liga: Natación

El 8 de Mayo se realizo por parte de la Liga de Natación del Tolima el Chequeo clasificatorio avalado por la Federación Colombiana de Natación FECNA , en la sede de Comfatolima y en donde el objetivo era lograr la clasificación de nadadores al Campeonato Nacional Interligas FECNA 2021 a realizarse en Barranquilla en el mes de Junio del presente año.



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

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 40

Total, Población Impactada Eventos: 37

TOTAL, GENERAL: 77

ACTIVIDADES REALIZADAS LIGA DE NATACION CARRERAS MODALIDAD POLO ACUATICO (Grupos Regulares)

La liga de natación carreras del Tolima en la modalidad de polo acuático realiza sus entrenamientos de lunes a viernes en horarios de 3:00 pm a 7:00 pm y de 10:00 am a 12:00 am los días sábados, establecidos por la liga presencialmente en espacios abierto en la sede deportiva de la universidad cooperativa y la piscina del barrio villa café, en donde se 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.

En este programa se trabaja con una población de **44 deportistas** en las diferentes categorías en proceso de masificación y que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 44

TOTAL, GENERAL: 44

ACTIVIDADES REALIZADAS LIGA DE TENIS DE CAMPO (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 tercer 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 2, la selección tendrá tres deportistas por categoría y rama).

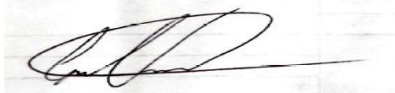
En este programa se trabaja con una población de **32 deportistas** en las diferentes categorías en proceso de masificación y que se encuentran con proyección competitiva a corto, mediano y largo plazo



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 32

TOTAL, GENERAL: 32

TOTAL, IMPACTADO LIGAS: 342



FIRMA DEL METODOLOGO
CARLOS JOSE VARON TRIANA

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