

## INFORME TÉCNICO PROGRAMA TOLIMA TIERRA DE TALENTOS POR LIGAS DEPORTIVAS

**Liga:** Natación del Tolima Linatol.

**Modalidad:** Natación carreras.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Piscinas de Payande, Totumo, Villa café y Batallón Rut.

**N.º Asistentes:** 35

**Entrenadores:** Argemiro Gonzales (DT)

Oscar Alberto Montealegre (AT)

**Preparadores Físicos:** José Antonio Gonzales.

Se realiza los entrenamientos dividido en 4 grupos bajo los estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de natación carreras en el horario de lunes a viernes de 3:00 a 5:00 PM

**Sesión de entrenamiento**



**Reunión Virtual**



Adicionalmente se mantienen procesos de categorías mayores y juvenil 1 y 2 enfocados en realizar actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 4 veces a la semana en el horario de 8:00 a 10:00 AM y se cuenta con un total de 35 deportistas que se conectan para el trabajo físico en tierra.

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Natación del Tolima

**Modalidad:** Polo acuático

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Piscinas totumo, polideportivo el popular y edificio fortaleza (P.F.)

**N.º Asistentes:** 50

**Entrenadores:** Gerardo Rodríguez Peñalver (DT)

Elkin Julián Buitrago (AT)

Jhon Heiver Andrade categoría infantil.

Carlos Alberto cote Infantiles. (Sub 22).

Se realiza los entrenamientos dividido en 5 grupos bajo los estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de natación polo acuático en el horario de lunes a viernes de 4:00 a 6:00 PM

### Sesión de Entrenamiento



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 2 veces a la semana en el horario de 9:00 a 10:30 AM y se cuenta con un total de 50 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo físico en tierra según su categoría.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Voleibol del Tolima

**Modalidad:** Coliseo

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Canchas del barrio Jordán 7 etapa.

**N.º Asistentes:** 128 En Ibagué 107 y en el Municipio de Icononzo 21

**Entrenadores:** José Luis Barrero (Masculino)

Brayan Ermilsón Cuervo (Femenino)

Se realiza los entrenamientos dividido en 4 grupos: Mayores masculino y femenino, Juvenil masculino y femenino, Infantil masculino y femenino y menores masculino y femenino estos grupos se concentran bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de voleibol coliseo en el horario de jueves a domingo de 9:00 AM a 1:00 PM 2:00 a 6:00 PM

### Sesión de entrenamiento



### Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 3 veces a la semana en el horario de 5:00 a 7:00 PM y se cuenta con un total de 42 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Voleibol del Tolima

**Modalidad:** Playa

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Finca san Carlos vía el totumo

**N.º Asistentes:** 15

**Entrenadores:** Lucas Fernando Tovar.

Se realiza los entrenamientos dividido en 2 grupos: Mayores masculino y femenino, se concentran bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de voleibol playa en el horario de martes a sábado de 8:00 a 10:00 AM y 1:00 a 3:00 PM.

### Sesión de entrenamiento



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 4 veces a la semana en el horario de 6:00 a 7:00 PM y se cuenta con un total de 15 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados visuales del Tolima - Livitol

**Modalidad:** Para natación visual.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Piscina villa café.

**N.º Asistentes:** 12

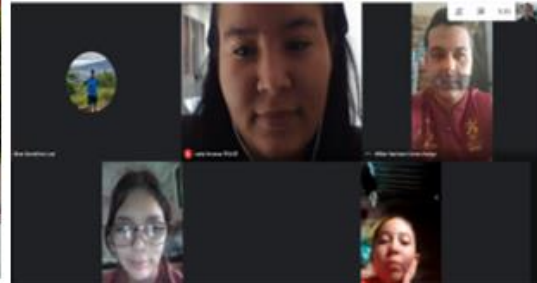
**Entrenadores:** Wilder Harrinson Cortes.

Se realiza los entrenamientos dividido en 3 grupos: Concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de natación carreras en el horario de martes a viernes de 8:00 a 10:00 AM.

Sesión de entrenamiento



Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 5 veces a la semana en el horario de 5:00 a 6:30 PM y se cuenta con un total de 12 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados visuales del Tolima - Livitol

**Modalidad:** Futbol 5 sonoro visual

Futbol sala auditivo femenino y masculino.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Polideportivo el topacio y canchas del barrio el pedregal.

**N.º Asistentes:** 38

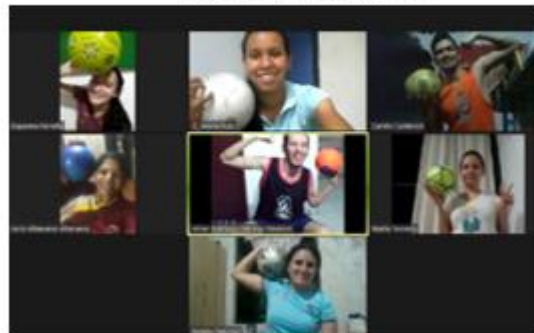
**Entrenadores:** María Camila Ruiz.

Se realiza los entrenamientos dividido en 3 grupos: Concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de futbol 5 sonoro, futbol sala femenino y masculino en el horario de martes a sábado de 7:00 a 9:00 AM - 4:00 a 6:00 PM - 6:00 a 8:00 PM.

**Sesión de entrenamiento**



**Reunión Virtual**



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 1 vez a la semana en el horario de 5:00 a 7:00 PM y se cuenta con un total de 12 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

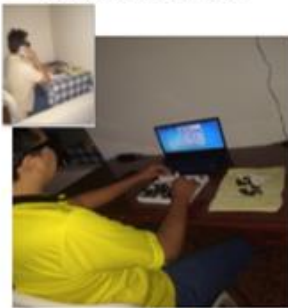
Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados Físicos del Tolima - Lidiscatol  
**Modalidad:** Ajedrez: Físicos - Auditivos - Visual  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Modalidad virtual zoom.  
**N.º Asistentes:** 29  
**Entrenadores:** Jaime Céspedes Rodríguez.

Se realiza los entrenamientos dividido en 3 grupos: cuando se hace presencial bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de ajedrez, en las sesiones virtuales nos conectamos en el horario de lunes a viernes de 8:00 a 10:00 AM - 2:00 a 4:00 PM - 5:00 a 7:00 PM.

**Reunión Virtual**



**Sesión de Entrenamiento**



Se desarrollan las actividades de refuerzos del reglamento y estrategias de juego de manera virtual, en las cuales se realizan reuniones y sesiones 1 veces a la semana en el horario de 9:00 a 11:00 AM y se cuenta con un total de 29 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo específico.

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados Físicos del Tolima - Lidiscatol  
**Modalidad:** Paranaatción físicos.  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Campus universitario universidad cooperativa.  
**N.º Asistentes:** 18

**Entrenadores:** Carlos Alberto Ávila

Se realiza los entrenamientos dividido en 2 grupos: Concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de para- natación en el horario de lunes a viernes a sábado de 6:00 a 8:00 AM - 5:00 a 7:30 PM - sábados de 6:00 a 8:00 AM.

### Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 2 veces a la semana en el horario de 1:00 a 2:00 PM y se cuenta con un total de 18 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados Físicos del Tolima - Lidiscatol

**Modalidad:** Para – Atletismo físicos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Parque deportivo estadio de atletismo.

**N.º Asistentes:** 30

**Entrenadores:** Roger Stiven Salas.

Se realiza los entrenamientos dividido en 3 grupos: Concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de



los deportistas de la modalidad de Para - Atletismo en el horario de lunes a sábado de 6:00 a 8.30 AM.

### Sesión de entrenamiento



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 3 veces a la semana en el horario de 5:00 a 7:00 PM y se cuenta con un total de 30 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados Físicos del Tolima - Lidiscatol

**Modalidad:** Para - Tenis de Campo físicos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** club los ocobos.

**N.º Asistentes:** 6

**Entrenadores:** José Damián Martínez.

Se realiza los entrenamientos concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de Para – Tenis de Campo en el horario de martes a viernes de 7:00 a 10.00 AM y los sábados de 2:00 a 4:00 PM.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

### Sesión de entrenamiento



Se desarrollan las actividades funcionales de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 3 veces a la semana en el horario de 4:00 a 6:00 PM y se cuenta con un total de 6 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Limitados Físicos del Tolima - Lidiscatol

**Modalidad:** Para - Tenis de Mesa físicos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** modalidad virtual plataforma zoom.

**N.º Asistentes:** 11

**Entrenadores:** Cristian Camilo Laverde.

Se realiza los entrenamientos concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cuando lo ameritan cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de Para – Tenis de Mesa en el horario de lunes a sábado de 8:30 a 10.30 AM.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851  
Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

### Sesión de entrenamiento



### Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 4 veces a la semana en el horario de 3:00 a 5:00 PM y se cuenta con un total de 11 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Club deportivo nuevos horizontes

**Modalidad:** Para – Natación cognitivos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** modalidad virtual plataforma zoom.

**N.º Asistentes:** 12

**Entrenadores:** Juan Camilo Lozano.

Se realiza los entrenamientos concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cuando lo ameritan cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de Para – Natación en el horario de lunes a viernes de 9:00 a 11:00 AM.

### Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 5 veces a la semana en el horario de 9:00 a 11:00 AM y se cuenta con un total de 12 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Club deportivo nuevos horizontes

**Modalidad:** Para – Atletismo cognitivos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** modalidad virtual plataforma zoom.

**N.º Asistentes:** 12

**Entrenadores:** Beatriz Eliana Patiño.

Se realiza los entrenamientos concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cuando lo ameritan cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de Para - Atletismo en el horario de lunes a viernes de 9:00 a 11.00 AM - 4:00 a 6:00 PM.

### Reunión Virtual



Se desarrollan las actividades de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 5 veces a la semana en el horario de 9:00 a 11:00 AM - 4:00 a 6:00 PM y se cuenta con un total de 12 deportistas que se

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Club deportivo nuevos horizontes

**Modalidad:** Para – Futbol Sala cognitivos.

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

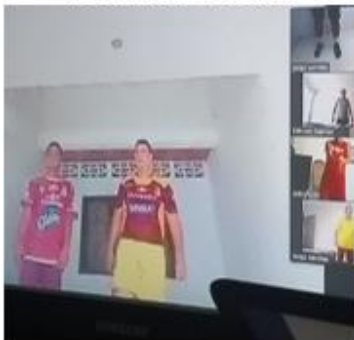
**Lugar:** modalidad virtual plataforma zoom.

**N.º Asistentes:** 10

**Entrenadores:** Jorge Enrique Sánchez.

Se realiza los entrenamientos concentrando a los deportistas bajo los mayores y estrictos protocolos de bioseguridad cuando lo ameritan cumpliendo con las recomendaciones de la federación deportiva y la secretaria de salud en la atención de los deportistas de la modalidad de Futbol Sala en el horario de lunes a viernes de 2:00 a 4:00 PM.

**Reunión Virtual**



**Sesión de entrenamiento**



Se desarrollan las actividades de manera virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico con reuniones y sesiones 5 veces a la semana en el horario de 2:00 a 4:00 PM. Se cuenta con un total de 10 deportistas que se conectan el día que les corresponde para el trabajo de preparación física.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



**Liga:** Hapkido  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Estadio Manuel Murillo Toro  
**N.º Asistentes:** 17  
**Entrenadores:** Miguel de Jesús Londoño

Se llevaron a cabo procesos de masificación en el municipio de Ibagué, con el aprovechamiento de herramientas tecnológicas, alcanzando un total de **17 niños** con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento físico, técnico dos veces a la semana con horarios de 04:30 pm a 6:00 pm. En el estadio y de 7:30 p.m. a 8:30 p.m. virtual.



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Fútbol  
**Municipio:** Ibagué  
**Zona:** Urbana  
**Lugar:** Parque Deportivo Ibagué y Municipio de Coello Corregimiento de Gualanday.  
**N.º Asistentes:** 84  
**Entrenadores:** Néstor Enrique Cortes  
Anthony Pinzón  
Jorge Enrique Espinel  
Andrés Felipe Espinosa  
Duban Prada  
Nelson Gustavo Chica

Se llevaron a cabo procesos de Entrenamiento, masificación y Formación en el municipio de Ibagué y Coello corregimiento de Gualanday en la disciplina deportiva de

futbol y futbol sala con diferentes categorías y géneros, utilizando herramientas tecnológicas (plataformas de comunicación) en algunas ocasiones de manera virtual e iniciando ya presencialmente teniendo en cuenta protocolos de la federación de futbol colombiana, alcanzando un total de **84 niños y niñas** con los cuales se han realizado actividades de acondicionamiento físico, técnico e inicios tácticos durante la semana con horarios en las mañanas de 08:00 am a 10:00 am 3 veces y en las tardes de 2 a 6 pm 6 días y el domingo solo en la mañana; durante la semana.



Sesiones de entrenamiento selección Infantil Masculina



Sesiones de entrenamiento selección Infantil Femenina



Sesiones de entrenamiento selección Juvenil Masculina

## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** futbol sala

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

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

**Municipio:** Coello

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Cancha barrió las brisas Gualanday Coello Tolima.

**N.º Asistentes:** 30

**Monitor deportivo:** Carlos Duwan Díaz Caro

Se llevaron a cabo procesos de masificación y formación, en el municipio de Coello Tolima, haciendo uso de las herramientas tecnológicas, de igual manera en algunas ocasiones de viene trabajando de manera presencial, obviamente con todos los cuidados de bioseguridad en el contexto de la pandemia por covid 19, alcanzando un total de **30 niños** con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento físico, técnico y táctico, cuatro veces a la semana con horarios de 04:00 pm a 06:00 pm.



Futbol sala: Oscar Armando Villamizar Maldonado

Euclides Rodríguez Rodríguez

Nelson Javier González Pacheco

Elkin José Granados

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Municipio:** Ibagué

**Vereda o Comuna:** 9

**Lugar:** Estadio Manuel Murillo Toro

**N.º Asistentes:** 25

**Liga:** Levantamiento de Pesas del Tolima

**Entrenadores:** Erika Muñoz

Sergio Echeverry

Se realizaron los entrenamientos de levantamiento de pesas son los deportistas de

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



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

selección y masificación, haciendo sus preparaciones para las competencias virtuales a nivel nacionales e internacionales. Los entrenamientos se están realizando en la liga de levantamiento de pesas del Tolima que queda en el estadio Manuel Murillo Toro, entrada norte. Cumpliendo con todos los protocolos de bioseguridad.



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Municipio:** Ibagué

**Vereda o Comuna:** comuna 9

**Lugar:** Estadio Manuel Murillo Toro

**N.º Asistentes:**13

**Liga:** Levantamiento de Pesas del Tolima

**Formadores:** Paula Natalia Vera

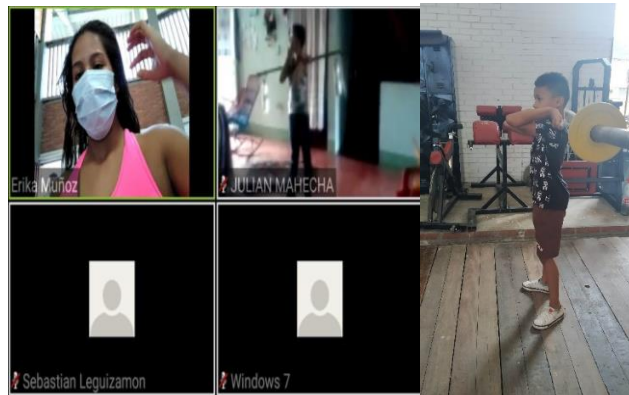
Jaime Leonardo Castañeda

Se llevado a cabo la promoción y masificación del deporte de levantamiento de pesas en niños de 10 a 15 años de edad, donde se han realizado entrenamientos virtuales y presenciales. Los entrenamientos presenciales se realizan en la liga de levantamiento de pesas del Tolima que queda Estadio Murillo Toro, entrada norte y los entrenamientos virtuales se hacen por la plataforma zoom.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** lucha olímpica  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Jordán segunda etapa  
**N.º Asistentes:** 15  
**Formadores:** Andrés Felipe Pinilla Sánchez.



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** Karate do  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Virtual por medio de la app zoom – casa de deportistas  
**N.º Asistentes:** 45 (regulares)  
**Entrenadores:** Luis Alejandro Poveda  
Luis Eduardo Torres



Se llevaron a cabo procesos mantenimiento y masificación en el municipio de Ibagué por medio de herramientas tecnológicas (app zoom), alcanzando un total de 25 niños con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento físico y técnico, los días lunes, miércoles 4 pm y sábado 8 am, se complementa con entrenamientos personalizados que se realizan en la casa de los deportistas programando de manera semanal y teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad.



## ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** TENIS DE MESA

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** VIRTUAL

**N.º Asistentes:** 26

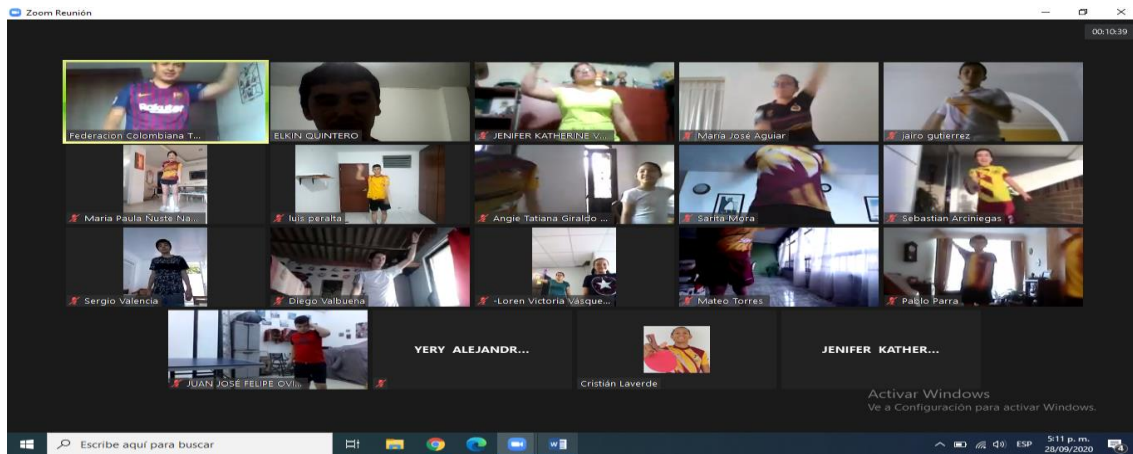
**Entrenadores:** Elkin quintero

se mantienen procesos de categorías juveniles y mayores enfocados en realizar actividades de forma virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico y técnica dependiendo los que tengan mesa en sus casas, con reuniones y sesiones 4 veces a la semana y se cuenta con un total de **26 Deportistas**,

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



**Liga:** Fútbol de salón  
**Municipio:** Ibagué - espinal  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** Coliseo 7 etapa  
**N.º Asistentes:** 50  
**Entrenadores:** Jean Carlos Santoro  
 Julio Leal  
**Formadores:** Angie Ortiz  
 Marco Fidel Suarez

Se llevaron a cabo procesos de masificación en el municipio de espinal, con el aprovechamiento de herramientas tecnológicas, alcanzando un total de **20 niños** con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento físico, técnico dos veces a la semana con horarios de 04:00 pm a 5:00 pm.

### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** AJEDREZ  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** VIRTUAL  
**N.º Asistentes:** 42  
**Entrenadores:** Wilfredo Sariago  
 Gustavo Eduardo Núñez

Se llevaron a cabo procesos de masificación en el municipio de Ibagué por medio, con

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

el aprovechamiento de herramientas tecnológicas, alcanzando un total de **30 niños** con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento mental, técnico cuatro veces a la semana con horarios de 09:00 am a 11:00 am.



**Liga:** PATINAJE  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** PISTA PARQUE DEPORTIVO  
**N.º Asistentes:** 50  
**Entrenadores:** yamid días  
Julián creso  
**Formadores:** Alexis royo carcamo

Se llevaron a cabo procesos de masificación en el municipio de Ibagué, con el aprovechamiento de la pista del parque deportivo, alcanzando un total de **30 niños** con los cuales se han realizado actividades de fortalecimiento físico, técnico dos veces a la semana con horarios de 3:00 pm a 5:00 pm.



**Liga:** GIMNASIA ARTISTICA Y RITMICA

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

**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** VIRTUAL  
**N.º Asistentes:** 20  
**Entrenadores:** Víctor Eduardo nuñez  
Sandra Aragón

se mantienen procesos de categorías juveniles y mayores enfocados en realizar actividades de forma virtual, en las cuales se realizan fortalecimiento físico y técnica dependiendo de la modalidad que tengan que trabajar, con reuniones y sesiones 5 veces a la semana y se cuenta con un total de **20 Deportistas**.



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga:** TEJO  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona urbana  
**Lugar:** CANCHAS DE TEJO DE IBAGUE.  
**N.º Asistentes:** 20  
**Entrenadores:** Albeiro izquierdo Otálora  
José elver Jiménez cruz

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

Se llevaron a cabo chequeos a nivel del municipio de Ibagué los cuales permitieron identificar gran variedad de deportistas, y debido a la pandemia covid 19, se tiene planteado un chequeo a nivel departamental el cual les permita identificar más variedad de deportistas sabiendo que con los antecedentes hay muy buenos deportistas en los diferentes municipios del departamento, en este momento se encuentran realizando un trabajo articulado con 20 deportistas de la categoría mayores los cuales vienen realizando sus diferentes actividades que les permita mantener la técnica de lanzamiento y no perder la calidad de sus lanzamientos, los horarios son dependiendo de las horas que puedan realizar los entrenamientos cada deportista.

### **ACTIVIDADES REALIZADAS**

**Liga:** Esgrima

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:**

**N.º Asistentes:**54

**Entrenadores:** Carol Cruz

Camilo Rengifo

**Preparadores Físicos:** Juliana Penagos

Se llevaron a cabo procesos de masificación, seguimiento reserva deportiva y proceso deportistas juegos nacionales 2023 en el municipio de Ibagué por medio de herramientas tecnológicas, entrenamientos individuales al aire libre, alcanzando un total de 54 deportistas de las diferentes categorías con los cuales se han realizado actividades de preparación física, entrenamiento de técnica en las tres armas florete, sable y espada cada categoría tiene una intensidad diaria de 4 horas las cuales se realizan de lunes a sábado según el cronograma.

"EL TOLIMA NOS UNE"

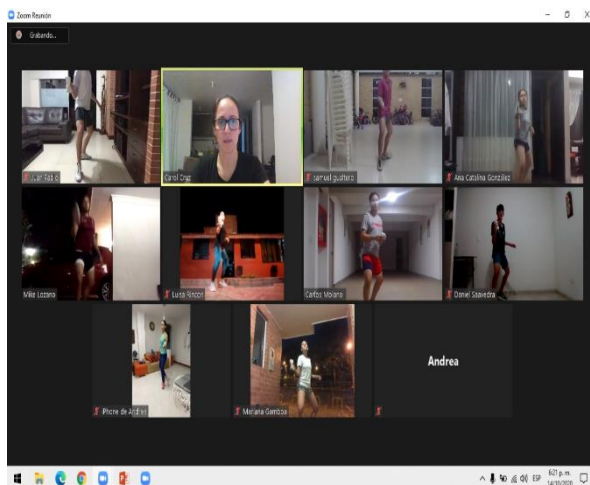
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



LIGA DE ESGRIMA DEL TOLIMA HORARIOS DE ENTRENAMIENTO EN CASA 5 al 11 de Octubre 2020						
HORARIOS ONLINE ENTRENADORES 2020						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO / DOMINGO
7:30	Caetg. Abierta. Entren. Físico personalizado		Caetg. Abierta. Entren. Físico personalizado		Caetg. Abierta. Entren. Físico personalizado	
10:00						Reunión técnica Liga ONLINE
16:00	Infantil: Entren. Físico ONLINE	Infantil: Entren. técnico y físico ONLINE	Infantil: Entrenamiento Téc y fis online Colombia	Infantil: Entren. teórico ONLINE	Infantil: Entren. técnico ONLINE	
17:00	ADULTOS: Entrenam. ONLINE			ADULTOS: Entrenam. ONLINE		
18:00	CATEG. ABIERTA Entren. técnico	CATEG. ABIERTA Entren. Físico	CATEG. ABIERTA Entren. técnico	CATEG. ABIERTA Entren. Físico	CATEG. ABIERTA Entren. técnico	
19:30			Programa "En la Pista con..." facebooklive			
20:00		CURSO ARBITRAJE NIVEL 3		CURSO ARBITRAJE NIVEL 3		
PENDIENTE LA RPOGRAMACIÓN DE REUNIIONES DE MINDEPORTE Y FCE PARA LA ORGANIZACIÓN DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS						
LOS HORARIOS Y ENLACES DE CLASES INDIVIDUALES PARA ESTA SEMANA SON COORDINADOS CON CADA ENTRENADOR POR INTERNO						

LIGA DE ESGRIMA DEL TOLIMA HORARIOS DE ENTRENAMIENTO EN CASA 5 al 11 de Octubre 2020						
HORARIOS ONLINE / PRESENCIALES ENTRENADORES JORNADA MAÑANA 2020						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:00						CLASE IND. ESPADA CC
6:45						CLASE IND. ESPADA CC
7:00				CLASE IND. SABLE CC		
7:15		CLASE IND. FLORETE CC				
7:30	ENT. INDIV FÍSICO JP		ENT. INDIV FÍSICO JP	CLASE IND. FLORETE CC	ENT. INDIV FÍSICO JP	
8:30	CLASE IND. ESPADA CC					
9:00	PROCESOS DE MASF. JP		PROCESOS DE MASF. JP			
11:00					Reunión metodológico Indep	Reunión técnica Liga ONLINE
HORARIOS ONLINE ENTRENADORES JORNADA TARDE						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO / DOMINGO
15:00	CLASE IND. INFANT JP	CLASE IND. INFANT JP	CLASE IND. INFANT JP	CLASE IND. INFANT CR	CLASE IND. INFANT CR	
15:30	CLASE IND. INFANT JP	CLASE IND. INFANT JP	CLASE IND. INFANT JP			
16:00	Entrenamiento fis INFANTIL online	Entrenamiento técnico y físico infantil. ONLINE	Entrenamiento Téc y fis INFANTIL online Colombia	Entrenamiento teórico infantil	Entrenamiento técnico infantil	
17:00	Entrenamiento adultos ONLINE			Entrenamiento adultos ONLINE		
17:15		CLASE IND. SABLE CC				
18:00	Entrenamiento técnico categoría abierta	Entrenamiento físico categoría abierta	Entrenamiento técnico categoría abierta	Entrenamiento físico categoría abierta	Entrenamiento técnico categoría abierta	
19:30			Programa "En la Pista con..." facebooklive			
20:00		CURSO ARBITRAJE NIVEL 3		CURSO ARBITRAJE NIVEL 3		
PENDIENTE LA RPOGRAMACIÓN DE REUNIIONES DE MINDEPORTE Y FCE PARA LA ORGANIZACIÓN DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS						
LOS HORARIOS Y ENLACES DE CLASES INDIVIDUALES PARA ESTA SEMANA SON COORDINADOS CON CADA ENTRENADOR POR INTERNO						



**Liga:** Boxeo

**Municipio:** Ibagué y Espinal

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:**

**N.º Asistentes:** 87

**Entrenadores:** Raúl Ortiz

Ernesto Ortiz

Miguel Ángel Santos

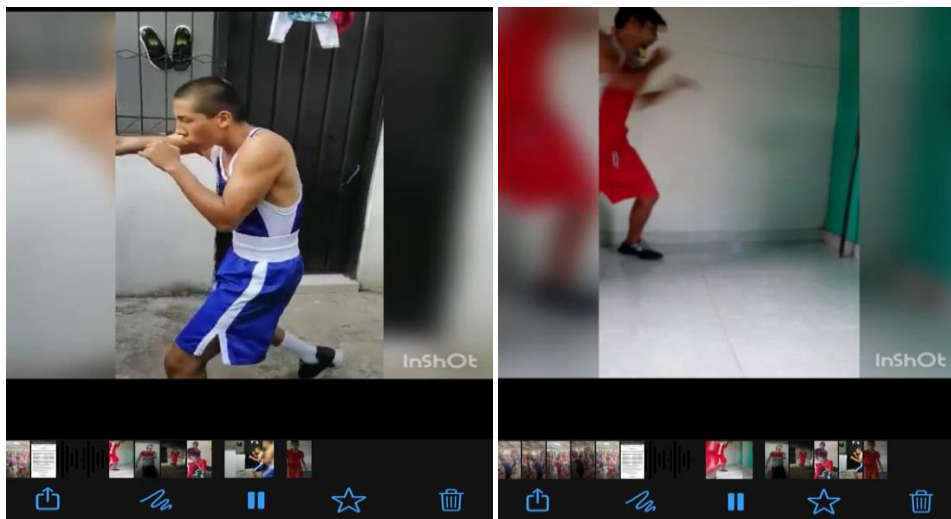
**Formadores:** Cristian Álvarez

Sebastián Díaz

Cristian armando Álvarez Borja

Oscar Steven Carmona Gutiérrez

Se llevaron a cabo procesos de masificación, seguimiento reserva deportiva y proceso deportistas juegos nacionales 2023 en el municipio de Ibagué y el Espinal por medio de herramientas tecnológicas, entrenamientos individuales al aire libre, alcanzando un total de 87 deportistas de las diferentes categorías con los cuales se han realizado actividades de preparación física, entrenamiento de la técnica del Boxeo, tiene una intensidad diaria de 2 horas las cuales se realizan de lunes a sábado según el cronograma.



**Liga:** Ciclismo

**Municipio:** Ibagué, Espinal, Líbano y Mariquita

**Vereda:** Zona urbana y rural

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)

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

**N.º Asistentes:** 95

**Entrenadores:** Carlos Pérez

Orlando Rojas

Fidel Chacón

Carlos Bonilla

Se llevaron a cabo procesos de masificación, seguimiento reserva deportiva y proceso deportistas juegos nacionales 2023 en el municipio de Ibagué, Espinal, Líbano y Mariquita por medio de herramientas tecnológicas, entrenamientos individuales y grupales en carretera, alcanzando un total de 95 deportistas de las diferentes categorías con los cuales se han realizado actividades de preparación física, trabajo en carretera de alta, media y baja intensidad, tiene una intensidad diaria de 4 horas las cuales se realizan de lunes a sábado según el cronograma.



**Liga:** Tenis de campo

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Recreacafe y club campestre

**N.º Asistentes:** 20

**Entrenadores:** Jhon Bernal

**Formadores:** Daniel Mora

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



Se llevaron a cabo procesos de masificación, seguimiento reserva deportiva y proceso deportistas juegos nacionales 2023 en el municipio de Ibagué por medio de herramientas tecnológicas, entrenamientos individuales en campo y fogueo en eventos nacionales, alcanzando un total de 20 deportistas de las diferentes categorías con los cuales se han realizado actividades de preparación física y trabajo en campo, tiene una intensidad diaria de 4 horas las cuales se realizan de lunes a sábado según el cronograma.



### ACTIVIDADES REALIZADAS

**Liga: de billar del Tolima**

**Municipio: Ibagué**

**Vereda: Zona urbana**

**Lugar: billares Europa y Arkacentro**

**N.º Asistentes: 40**

**Entrenadores: Henry Samuel Diaz Parada**

**Javier Ernesto Diaz Álvarez**

**Formadores: Yuli Siempira Holguín**

Se realizaron procesos de masificación por medio, de comunicación vía telefónica con deportistas fuera de Ibagué de los municipios de Fresno, Carmen de Apicalá categoría sub 20 y femenino. Por lo general se realiza análisis de partidas de billar de eventos internacionales. Se realiza una retroalimentación de estrategias y modelos de jugadas

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Billares Arkacentro – Club de Billar Henry Díaz

**N.º Asistentes:** 24

**Entrenadores:** Henry Samuel Díaz Parada

Se llevaron a cabo procesos de masificación en el Municipio de Ibagué, a través del entrenamiento en mesa por parte de los diferentes deportistas de la Liga de Billar del Tolima, especialmente, aquellos que pertenecen al Club Arkacentro, con el fin de aumentar el nivel de juego de los diferentes deportistas, de manera diaria, desde las 12:30 pm hasta las 3:30 pm.



## ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

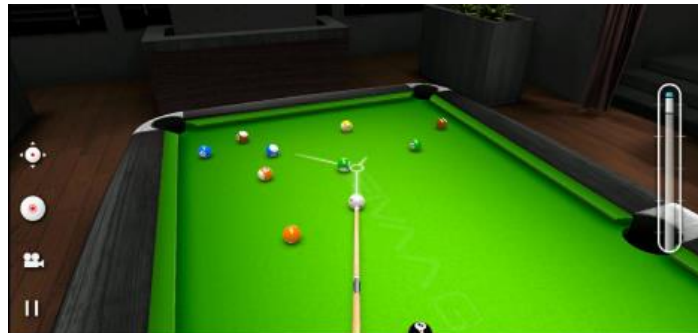
Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto:indeportestolima@gmail.com)



**Liga:** Billar  
**Municipio:** Ibagué  
**Vereda:** Zona Rural  
**Lugar:** cualquier billar  
**N.º Asistentes:** 5

**Entrenadores:**  
**Preparadores Físicos:**  
**Formadores:** Yuli Siempira Holguín

Se inicia el proceso de la masificación en el billar, teniendo en cuenta que ha sido difícil la apertura de estos establecimientos y que no se cuenta con un escenario para poder entrenar el deporte del billar como tal. Se incentiva a los semilleros a realizar otro tipo de actividades donde el billar sea el centro del estudio, como por ejemplo



**TOTAL, DEPORTISTAS IMPACTADOS: 1.173**

## EVENTOS REALIZADOS

**Municipio:** Virtuales

**Vereda o Comuna:** comuna 9

**Lugar:** Estadio Manuel Murillo Toro

**N.º Asistentes:** 10

**Liga:** Levantamiento de Pesas del Tolima

Se han venido haciendo campeonatos virtuales de todas las categorías de peso corporal a nivel nacional e internacional de Levantamiento de pesas, obtienen diferentes medallas tanto nacionales como internacionales. Las competencias se han realizado en la Liga de Levantamiento de Pesas del Tolima



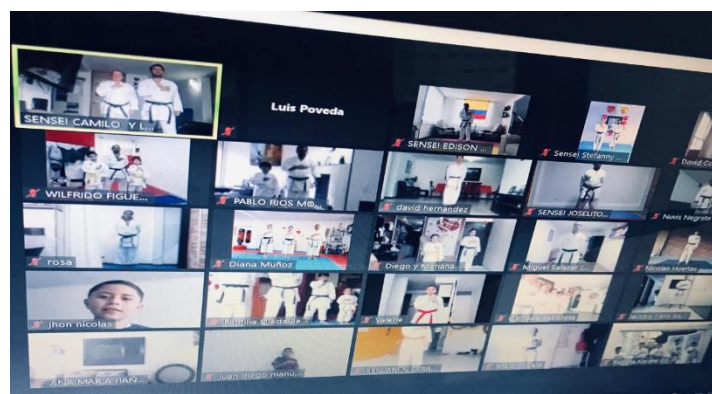
## EVENTOS REALIZADOS

Participación de entrenamiento nacional organizado por la federación y realización de evento por clubes (campeonato virtual departamental). Un total de 1350 deportistas y por la liga del Tolima 50

**Lugar:** plataforma virtual nivel nacional

**N.º Asistentes:** 50

**Liga:** Karate-do del Tolima



## EVENTOS REALIZADOS O APOYADOS

**Liga:** de billar del Tolima

**Municipio:** Ibagué

**Vereda:** Zona urbana

**Lugar:** Billares Arkacentro y Europa Billares

**N.º Asistentes:** 15 deportistas

Se asistió a los torneos virtuales de la Federación Colombiana de billar en las modalidades de tres bandas masculino mayores sub 22 y femenino. Se inicio el torneo nacional virtual de pool bola 9 femenino y masculino



Sesión de entrenamiento y viaje de una deportista al municipio de Murillo.

Se continua con un torneo permanente en el billar Arkacentro todos los martes de tres bandas.