



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA  
NIT: 800.113.672-7  
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE  
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"  
NIT: 809.005.065-6  
[www.indeportestolima.gov.co](http://www.indeportestolima.gov.co)



### INFORME TÉCNICO PREPARADOR FISICO

RESPONSABLE DEL INFORME	CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
EMAIL	<a href="mailto:Caalraga2014@gmail.com">Caalraga2014@gmail.com</a>
PERIODO DEL INFORME	1- 30 MAYO 2021

### ACTIVIDADES REALIZADAS

Municipio: Ibagué  
Área Deportes  
N.º Asistentes: 17  
Liga: TENIS DE MESA



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



**Municipio: Ibagué**  
**Gimnasio spinning center**  
**N.: 1**  
**Liga: BILLAR**



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



**Municipio: Ibagué**

**LUGAR: SPINNING CENTER GYM**

**N: 3**

**LIGA: PATINAJE**



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



**Municipio: Ibagué**  
**Gimnasio spinning center**  
**N.: 2**  
**Liga: VOLEIBOL**

### TRABAJO DE MIEMBROS INFERIORES



### TRABAJO DE REFORZAMIENTO DE ESPALDA





**GOBERNACIÓN DEL TOLIMA**  
NIT: 800.113.672-7  
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"**  
NIT: 809.005.065-6  
[www.indeportestolima.gov.co](http://www.indeportestolima.gov.co)



**Municipio: Ibagué**  
**Gimnasio spinning center**  
**N.: 1**  
**Liga: ACTIVIDADES SUBACUATICAS**



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



## ATENCIÓN GRUPAL

NOMBRE	LIGA	ATENCIÓN
ANGI TATIANA GIRALDO	TENIS DE MESA	GRUPAL
MARIA JOSE AGUIAR	TENIS DE MESA	GRUPAL
YINETH SOFIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
PAULA CATALINA BARCO	TENIS DE MESA	GRUPAL
LOREN VICTORIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
JENIFER KATHERINE VALENCIA	TENIS DE MESA	GRUPAL
SARITA MORA TORRES	TENIS DE MESA	GRUPAL
JOHAN SEBASTIAN BONILLA	TENIS DE MESA	GRUPAL
BRAYAN ANDRES ARIAS	TENIS DE MESA	GRUPAL
JUAN ESTEBAN URIBE	TENIS DE MESA	GRUPAL
DANIEL ALEJANDRO TAFUR	TENIS DE MESA	GRUPAL
LUIS ALBERTO PERALTA	TENIS DE MESA	GRUPAL
SEBASTIAN ARCINIEGAS	TENIS DE MESA	GRUPAL
DAVID PERDOMO	TENIS DE MESA	GRUPAL
JUAN P MELO	TENIS DE MESA	GRUPAL
SEBASTIAN BONILLA	TENIS DE MESA	GRUPAL
CRISTAN LAVERDE	TENIS DE MESA	GRUPAL

### OBSERVACIONES:

Se realizó visita y presentación del equipo de biomédica a la liga de tenis de mesa, en esta visita se realiza en primera instancia la valoración del médico, estas valoraciones médicas son importantes para poder determinar cómo están los deportistas, mirar si hay hallazgos como debilidad en Core, desbalances, retracciones, entre otras situaciones que se deben tener en cuenta para poder realizar los trabajos en la preparación física.

Ya se tiene plantilla de la preparación física para montar los trabajos de los deportistas que direcciones son proyectados.

Los deportistas vienen realizando unas actividades funcionales de movilidad, mientras se habilita el área funcional del área de biomédica.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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



## ATENCION INDIVIDUAL

ANDREA CARDONA	BILLAR	INDIVIDUAL
VALENTINA PERDOMO SALCEDO	PATINAJE	INDIVIDUAL
OSCAR AMORTEGUI	PATINAJE	INDIVIDUAL
TATIANA HUEPA	PATINAJE	INDIVIDUAL
SANTIAGO ZAMBRANO	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
SANTIAGO ORTIZ	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
ANDES MENESSES	SUBACUATICAS	INDIVIDUAL

### Observaciones:

1. La deportista **Andrea Cardona** ingreso al gimnasio spinning center en el mes de mayo, se viene realizando trabajo de acondicionamiento físico, de acuerdo a las indicaciones del médico, entre las cuales esta:  
reforzamiento muscular en brazos  
trabajo en Core  
flexibilidad  
estabilidad lumbopelvica  
trabajo cardio en recumber, skillmill y escalera moderado, hay que manejar una taquicardia.  
Reforzamiento en hombros con cargas bajas  
Reforzamiento en miembros inferiores  
Este trabajo se realiza de lunes a viernes.
2. Los deportistas de patinaje **VALENTINA PERDOMO, TATIANA HUEPA, OSCAR AMORTEGUI** realizan trabajos por grupo muscular, en miembros inferiores se trabajó fuerza con un 90% de la carga, ahora se están realizando trabajos de pliometria para la transferencia al igual que en la skillmill para mejorar la rapidez, se espera el listado oficial de los deportistas que entran en proyección dado que el interligas fue suspendido para octubre, por este motivo se bajaron las cargas de trabajo, se trabaja con un 50% .  
Se intensifica el trabajo Core, unipodal y estabilidad
3. Los deportistas de voleibol piso, **SANTIAGO ZAMBRANO** Capitán del equipo y **SANTIAGO ORTIZ**, se viene realizando reforzamiento por cada grupo funcional, se ha estado trabajando con una carga del 70% para ganar resistencia a la fuerza, trabajos isométricos y concéntricos, estabilidad y Core, trabajo de pliometria con bandas de poder, este trabajo se realiza de lunes a viernes.
4. El deportista **ANDRES MENESSES** de subacuática está realizando un trabajo de reforzamiento muscular cargas bajas y moderadas, bastante Core, flexibilidad, trabajo de lunes a viernes.

"EL TOLIMA NOS UNE"

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

Ibagué Tolima – [indeportestolima@gmail.com](mailto: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](http://www.indeportestolima.gov.co)



5. Se socializará la plantilla de preparación física, para poder articular todos los procesos de los deportistas, de igual esta quedará sujeta a modificaciones, por las actividades que se vengan desarrollando.

**TOTAL, GENERAL: 24**

**CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO**  
**PREPARADOR FISICO**