

# Semilleros Deportivos



[www.semillerosdeportivos.com](http://www.semillerosdeportivos.com)

Año 4 No.20 ISSN 2539-4630 Valor: \$5.000

## Visibilizamos El deporte colombiano



7 709860 884609

Síguenos como  
Revista Semilleros Deportivos



Redes  
del deporte

Programa audiovisual  
en formato digital

# oto

®

## ROPA DEPORTIVA

LA MARCA DE LOS GRANDES DEPORTISTAS



GIMNASIO

NATACIÓN

ATLETISMO

TRIATLÓN

FUTBOL

CASUAL

JUNIOR

¡Tenemos lo que necesitas. OTO ropa deportiva te acompaña a cumplir todas tus **metas!**



**LAS METAS  
SIEMPRE CLARAS**

*Nuestras prendas están confeccionadas con materiales de primera calidad*



info@oto.com.co



Ropa Deportiva Oto



ropadeportivaoto



www.oto.com.co

**PEREIRA - COLOMBIA**

CARRERA 9A, CALLE 17 ESQUINA  
CENTRO COMERCIAL LA GRAN ESQUINA

**INFO CEL: TEL: +57 6 334 40 28**



# Kutara<sup>®</sup>

## Master Trainer International

Profesional en el áreas funcional, Step,  
entrenamiento con theraband y entrenamiento  
exclusivo con bandas elásticas

 @quiguanasl  Luis Quiguanas

Contacto: 317 782 57 34



5 *Editorial**Running* 610 *Sobre Ruedas**Visión 2023* 1418 *Cuerpo y Mente**En equipo* 2427 *Arte y Precisión*

Nuestra Portada

30 *El Regate**Entre Redes* 3436 *Bienestar*38 *A puro Motor**Institucional* 4042 *Acuática**Diversidad* 4651 *Artes Marciales**Resistencia Física* 5557 *Escenarios*

**Semilleros**  
Deportivos



ISSN: 2539-4630

Año: 4 Edición No. 20

Fundada el 12 de Febrero de 2016

Calle 21 No.4-61 Oficina 101  
Pereira Risaralda Tels.: 310 453 9242

- Dirección General \_\_\_\_\_  
Carlos Mario Tabares Vega  
direccion@semillerosdeportivos.com
- Director de Proyectos \_\_\_\_\_  
Jhon Hadison Aguirre Escobar  
webmaster@semillerosdeportivos.com
- Editor General \_\_\_\_\_  
Carlos Alberto Marín Franco  
redaccion@semillerosdeportivos.com
- Reportero Gráfico \_\_\_\_\_  
Pablo Bohórquez Duque  
reporterografico@semillerosdeportivos.com
- Periodistas \_\_\_\_\_  
Jhon Hadison Aguirre Escobar  
Pablo Bohórquez Duque  
Carlos Alberto Marín  
Valentina Jiménez Rivera  
Andrés Felipe Hurtatiz  
Adrián Rodríguez
- Colaboradores \_\_\_\_\_  
Paula Carrillo Betancourt
- Diagramación y Diseño Gráfico \_\_\_\_\_  
kodigo Publicitario S.A.S, Pereira  
Cel. 350 411 2938  
kodigopublicitario923@gmail.com
- Departamento Comercial \_\_\_\_\_  
comercial@semillerosdeportivos.com
- Andrés Fernando Forero Pérez  
Cel. 316 691 6183  
andres.forero@semillerosdeportivos.com
- Jorge Rincón  
Cel. 323 225 0735  
jorge.rincon@semilleroportivos.com
- Manuela Giraldo Cel. 300 673 3614  
manuela.giraldo@semillerosdeportivos.com

www.semillerosdeportivos.com

*La reproducción total o parcial de esta publicación esta prohibida sin previa autorización del editor*

*Los anuncios, artículos firmados y opiniones expuestas por sus columnistas y colaboradores no reflejan necesariamente la opinión del editor*

# El deporte colombiano en continua transformación

El año 2020 concluirá con una década dorada para el deporte colombiano y la escalonada de deportistas de élite que alcanzaron la cúspide a nivel mundial.

El amarillo, azul y rojo iniciará este 2020 con saldos positivos en el deporte de Alto Rendimiento. Nombres como el de Catherine Ibargüen retumbaron como altoparlantes en la Liga Diamante de Atletismo. Mariana Pajón conquistó el corazón del BMX Mundial, Egan Bernal se hizo al Tour de Francia, Juan Sebastián Cabal y Roberth Farah hicieron historia en el Tenis de Campo y Anthony Zambrano se sumó como un grande en el Atletismo del orbe.

En los eventos del Ciclo Olímpico, Colombia cerró la década anterior con la organización de los IX Juegos Suramericanos en Medellín con primer lugar a bordo, 374 metales que lo ubicaron en la primera posición del continente; luego inició el presente decenio con la logística del Mundial de Fútbol categoría Sub 20, con gran influencia futbolística en el Eje Cafetero en el 2011.

Los Juegos Olímpicos de Londres 2012, tuvieron la segunda medalla de oro de Colombia en el historial de participaciones en este evento mutideportivo. La pesista María Isabel Urrutia logró la primera en Sidney 2000, y la antioqueña Mariana Pajón le dio un pedacito a la historia con el campeonato dorado en el BMX.

La participación de Colombia en Londres, se dio en un marco donde las necesidades en infraestructura todavía protagonizaban titulares en los principales medios. Las ocho medallas en suelo inglés, representaron esperanza.

Después el país comprendió que aumentando la inversión, los resultados llegarían. En los Juegos Bolivarianos, Trujillo 2013, la tierra del café se hizo más protagonista, hasta asimilar que también mejorando su infraestructura deportiva, tendría un aliciente para los diferentes eventos internacionales.

Fue así como en Perú logró ratificar el talento que cosechan sus cafetales, 414 metales, 166 oros, 135 platas y 133 preseas de bronce le dejaron un mensaje de impacto al Gobierno Nacional, campeones.

En los Juegos Suramericanos en Santiago, 2014, la presión con la que llegaron los deportistas, motivaron a alcanzar la segunda posición después de Brasil, potencia deportiva continental.

Llegó el Mundial Juvenil de Atletismo en Cali 2015, como consecuencia de la modernización del estadio Pascual

Guerrero. La Sultana del Valle acogió el evento designado por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, IAAF, por sus siglas en inglés, recibiendo a los mejores atletas jóvenes del mundo.

En el 2016, para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro la historia estaba escrita. Mariana Pajón repitió oro en BMX, Catherine Ibargüen hizo fiesta en Río, y Óscar Figueroa recogió los frutos de su trabajo en la Halterofilia.

En total, ocho medallas para Colombia, tres oros, dos platas y tres bronce. Otro capítulo en la historia.

Lo que llegó después fue monumental, el país tuvo más peso a nivel olímpico y se organizaron los Juegos Bolivarianos en Santa Marta, una experiencia espléndida en la Bahía más linda de América, que supo a gloria, porque allí frente al mar, ocupó nuevamente la primera posición.

Los XVIII juegos vieron nacer nuevas estrellas deportivas. 460 metales que lo dejaron como el gran campeón del evento. Y cómo si fuera poco, en 2018 con los Suramericanos en Cochabamba, Bolivia, repitió la misma dosis. 239 medallas, por encima de Brasil, demostró ser potencia a nivel de Suramérica, superó al país amazónico por solo cuatro metales dorados.

Barranquilla fue el anfitrión de los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2018, potenciando más su imagen a nivel internacional. 270 medallas y más protagonismo en casa. Logística impecable que lucieron ante la comunidad internacional del deporte. iniciará la nueva década con un territorio que encuentra en el deporte, una verdadera estrategia de cohesión social y posicionamiento.

El 2019 fue para consagrar procesos individuales, Egan Bernal con el liderato del Tour de Francia, Robert Farah y Juan Sebastián Cabal como campeones del Abierto de Estados Unidos, un grand Slam para la historia Tenis nacional.

El naciente Ministerio del Deporte que apostará a potenciar al semillero Colombiano, tendrá pues el 2020 otra expectativa, cerrar con broche de oro los Juegos Olímpicos de Tokio y mostrar el camino para la próxima década, con dos Ciclos Olímpicos a bordo, donde se espera que Colombia se potencie más a nivel mundial, con la mejor carta de presentación que tiene, sus deportistas.

Atletismo

Salto

Bala

Jabalina

Martillo

Disco

## El Atletismo Colombiano

# ¿hacia dónde apunta?

Zambrano se prepara previo a la final de los 400 metros planos.

Foto: Pablo Bohórquez

Por: Pablo Bohórquez

Siendo uno de los deportes más populares y practicados alrededor del mundo, en Colombia a través de la historia, son pocas las alegrías que había entregado, como aquella conseguida por Ximena Restrepo, quien fue la primera medallista de este deporte en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, colgándose la de bronce en los 400 Metros Planos.

Ahora que el furor de la nueva generación se ha tomado los diferentes campeonatos y torneos, el

nombre del país ya toma mayor protagonismo, donde resaltan referentes como Catherine Ibargüen, Anthony Zambrano o Gerard Nicolás Giraldo, quienes en sus modalidades ya han marcado historia para el país.

Pero, ¿hacia dónde apunta realmente el Atletismo colombiano?, Justamente Gerard Nicolás, deportista de alto rendimiento de la Selección Colombia y del equipo Porvenir de Antioquia, señala que hay una clara diferencia entre los que practican el Atletismo de Pista y los que hacen el de Ruta.

“Hoy en día en el de pista se ve un gran nivel, gracias en parte a la llegada de

Catherine y que la llevó a la cima, siendo referente y motivando a nuevas generaciones. Igualmente, los programas deportivos como los Juegos Supérate, los equipos, el programa de Talentos Deportivos TAC, han arrojado otros talentos como el de Anthony Zambrano que fue medalla de plata en Doha. Pero en cambio, en lo que es el de Ruta, ha tenido frenos en los resultados y el nivel, en parte pienso que por el desinterés en promover competencias de alto nivel”, puntualizó.

Sin embargo, el mismo atleta reconoce que “el futuro de Atletismo

*El 'deporte base', sigue abriéndose espacio y en Colombia, la nueva generación liderada por referentes como Anthony Zambrano, Alexander Solís o la misma Catherine Ibargüen, han logrado poner el nombre del país en los primeros planos, incluidos los Juegos Olímpicos.*

Atletismo

Salto

Bala

Jabalina

Martillo

Disco



Foto: Pablo Böhnerquez

*Anthony Zambrano se quedó con la medalla de oro en la prueba de los 400 metros planos en Bolívar 2019.*

***Gracias a su marca conseguida en el Mundial de Doha (44.15), Anthony Zambrano superó en dos ocasiones el record nacional e impuso record suramericano batiendo el que ostentaba el brasileño Sanderley Parrella, desde Sevilla 1999.***

colombiano está garantizado, por la gran cantidad de talento que hay actualmente y la promesa, que con el nuevo Ministerio del Deporte, todos los atletas podemos contar con mejores condiciones para desarrollar nuestro talento”, precisó.

Para conseguir todos estos resultados, los atletas cumplen con procesos de formación que inician desde los colegios con los Juegos Interscholásticos Supérate, pasan a los Juegos Deportivos Nacionales y su rendimiento puede que les abra paso a los eventos del Ciclo Olímpico, que culminan con mundiales o los propios Juegos Olímpicos.

Es allí, donde la disciplina y el fuego, pasan a ser vitales en la consecución de los resultados, ya que estos se deben a los procesos y trabajos que se desarrollan desde las propias ligas, donde se debe inculcar el amor y la constancia para conseguir mejores resultados.

Además, con los constantes cambios y su diversidad de modalidades, las competencias en calle, popularmente conocidas como para atletas runners, han ayudado en el incremento y fortalecimiento de este deporte.

“El Atletismo ha crecido mucho y creo en gran parte le ha aportado el tema de las carreras de calle, donde la motivación, la energía, la participación, la emotividad y los runners, ahora se están volviendo en una moda, que crece todos los días y que no se sabe a dónde parará, han ayudado para el desarrollo de este deporte y sobre todo en términos comerciales en donde ya se le encontró un lugar en la Federación Internacional de Atletismo”, agregó Carlos García, Entrenador y conocedor del Atletismo.

Atletismo

Salto

Bala

Jabalina

Martillo

Disco



*Gerard Nicolás en competencia durante los Juegos Bolivarianos Santa Marta 2017.*

Foto: Pablo Bohórquez

Finalmente, al hablar de Atletismo no se puede dejar de lado la parte paralímpica, donde el país también cuenta con grandes referentes que han logrado hazañas que parecían poco probables, como el caso de Mauricio Valencia, quien logró dos medallas de oro en Lanzamiento de Bala y de Jabalina en Rio 2016.

*El Atletismo fue protagonista en los Juegos Nacionales 2019.*



Foto: Pablo Bohórquez



# FABRICA DE BILLARES



Av. 30 de Agosto No.110-64 Pereira

Tel. (6) 313 1033

Cel. 310 464 4973 - 320 680 9477

Ciclismo

BMX

Pista

Ruta

Montaña MTB

Downhill

Patinaje

Skate Board

# El Patinaje,

un sueño que sigue  
sin ser considerado  
como Olímpico

*Por mucho tiempo se ha truncado la idea que el Patinaje sea considerado como un deporte Olímpico, donde sin duda, uno de los grandes beneficiados sería Colombia. Aunque en la última década esta disciplina ha logrado un crecimiento mundial, todavía hay que seguir esperando por lo menos hasta los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 2028, luego de la decisión tomada por el Comité Olímpico Internacional.*

*La antioqueña Fabriana Arias, fue una de las principales protagonistas en los pasados Juegos Bolivarianos en Santa Marta 2017.*

Foto: Pablo Bohórquez

Por: Pablo Bohórquez

Una de las disciplinas que mayores triunfos le ha entregado al país, es sin duda el Patinaje, donde los 14 títulos mundiales y seis de ellos conseguidos de forma consecutiva, dan cuenta de ello.

En varias ocasiones, la federación internacional de esta disciplina, ha buscado la manera en que pueda ser considerada como un deporte olímpico, pero por

diferentes cuestiones, el anhelo de deportistas como Cecilia Baena (hoy dirigente deportiva), Alex Cujavante, Fabriana Arias, entre muchos otros, se ha quedado en un sueño efímero que sigue su lucha año tras año.

Con la determinación del Comité Olímpico Internacional (COI), de no incluirlo por ahora en la lista de deportes adicionales tanto para Tokio 2020 como para París 2024, las posibilidades se reducen hasta Los Ángeles 2028, donde la clara hegemonía de Estados Unidos y Colombia,



*Grandes, pequeños detalles*

Tarjetas para toda ocasión, Empaques y mucho más

C.C. Passarella  
Local 14 Pereira



box detalles oficial



box detalles oficial

es una brecha para que otros países considerados como potencias mundiales en diferentes disciplinas, puedan pelear palmo a palmo por las medallas.

Sin embargo, poco a poco se han ido abriendo algunas puertas que parecían poco probables, como la participación recientemente del Patinaje en los Juegos Olímpicos de la Juventud, en Buenos Aires, Argentina, donde Colombia trajo consigo dos preseas, demostrando que la renovación y masificación de este deporte sigue adelante.

Por ahora, el sueño sigue en un vaivén de consideraciones, donde el COI será el que tenga la última palabra y donde se espera llegar a un feliz puerto que les abriría mayores oportunidades a los atletas colombianos.

*En el año 2000 Colombia se proclama por primera vez como campeón mundial de Patinaje en su historia, en Barrancabermeja.*



*Kerstinck Rachelle Sarmiento durante la prueba de los 300 metros C.R.I Pista.*

Foto:Pablo Bohórquez

*No importaba el calor durante cada una de las competencias, simplemente el apoyo era incondicional para los colombianos.*

Foto:Pablo Bohórquez



*El inicio del Patinaje en Colombia se remonta a la década de 1980, siendo Cecilia Baena la deportista más laureada con 24 títulos a nivel mundial.*

Ciclismo

BMX

Pista

Ruta

Montaña MTB

Downhill

Patinaje

Skate Board

## El Ciclismo Femenino en Colombia va en ascenso

Por: Carlos Marín

Las carreteras del país se han abierto para que las mujeres desplieguen todas sus capacidades con las bielas. Cada año la Federación Colombiana de Ciclismo le apuesta a este evento que se podría consolidar con tan solo unas versiones más.

El 2019 quedará en el registro como el año donde una ciclista extranjera, Aranza Villalón conquistó el circuito nacional por primera vez; pero también como la temporada donde el nivel del pedal cafetero se mostró con seguridad ante el mundo.

Pese a que el número de equipos disminuyó respecto a la versión anterior, las 82 ciclistas que llegaron para instalarse con los equipos amateur, el equipo extranjero y la Selección Colombia, le apostaron al recorrido que tuvo su tránsito por el Eje Cafetero.

Aranza Villalón, de origen chileno, realizó un tiempo de 13 horas, 34 minutos, con 52 segundos para los 472.5 kilómetros, seguida de la bogotana Camila Valbuena, a 44 segundos y la representante de Risaralda, Natalia Muñoz, que se ubicó tercera después de llegar a 2 minutos 23 segundos.



Podio Vuelta a Colombia Femenina 2019, Camila Valbuena (segunda), Aranza Villalón (primera) y Natalia Muñoz (tercera)

La cuarta edición de la competencia también rompió con la racha ganadora de Ana Cristina Sanabria, la deportista santandereana que había liderado con su resistencia las tres ediciones anteriores.

Aunque más allá de los registros, los tiempos. La Vuelta a Colombia Femenina, ha demostrado desde su surgimiento en 2016, que los paisajes se engalanan mucho más cuando las mujeres los recorren encima de las bicicletas.



Con 11 giros concluyó en Pereira la edición 2019.

Foto: Carlos Marín

Ciclismo

BMX

Pista

Ruta

Montaña MTB

Downhill

Patinaje

Skate Board

La Vuelta a Colombia Masculina, con origen en 1951, no tiene camino que no haya recorrido. Se ha institucionalizado comercialmente y al país no le puede faltar una competencia de este nivel, que además de evidenciar las destrezas de los pedalistas, deja al descubierto el trabajo de los departamentos en esa búsqueda del protagonismo.

En el 2020, 2021, 2022, vendrán más competencias y la empresa privada será la llamada a compartir el deseo para que las mujeres que además de representar a sus equipos, representan a departamentos y regiones enteras, sigan construyendo con sus capacidades ese discurso de igualdad.

A la Vuelta a Colombia Femenina le sigue faltando más patrocinadores, que entiendan la preocupación de las deportistas por permitirse soñar en el campo deportivo.

#### El gran salto

La Vuelta y el Tour Femenino se han convertido en esas plataformas nacionales para que las ciclistas trabajen por ese gran paso hacia equipos extranjeros. Como lo han hecho los grandes referentes en la rama masculina.

Camila Valbuena es el ejemplo vivo. Con su roce internacional en el Weber Shimano Ladies Power; igualmente la caldense Diana Carolina Peñuela, con la escuadra italiana Alé Cipollini.

El país necesita mantener ese ritmo de ascenso para que el Ciclismo Femenino escale temporada tras temporada, logre conquistar el mercado del Ciclismo femenino y así abrirse a más oportunidades.

*Aranza Villalón,  
la primera  
extranjera en  
ganar la Vuelta  
a Colombia  
Femenina.*

Foto: Carlos Marín



*Recorrido en la última etapa de la Vuelta a Colombia Femenina en Pereira.*



## Cuidar el talento de las regiones

# ¡es tarea de todos!

Foto: Pablo Bohórquez

*La bolichera Clara Juliana Guerrero ha consolidado una carrera prometedora donde ha pasado por Bogotá, Valle y la Selección Colombia.*

Por: Pablo Bohórquez

**L**a fuga de talentos en el deporte es una realidad que se ha ido naturalizando en el sistema nacional del deporte, pero que indiscutiblemente 'afecta' de una parte o 'beneficia' de otra, tanto a los mismos deportistas como a los departamentos y ligas que ven migrar sus talentos deportivos a otros escenarios.

Esta situación no es ajena en cualquier parte del país, donde sus mejores fichas han tomado otros

rumbos, con el fin de mejorar no solo deportivamente, sino también sus condiciones como persona.

Entre los casos que se podría hacer mención está el de Clara Juliana Guerrero, en Bolos siendo quindiana ha representado los colores de Bogotá y Valle; Harold Maturana y Alexander Solis del 4x400 de Atletismo son de La Virginia, pero decidieron irse para el Valle; la pereirana Sandra Arenas hizo lo propio con Antioquia o el arquero Daniel Muñoz, que ha pasado por Antioquia y ahora con Bolívar; son

*Comodidad, mejores escenarios, mayores incentivos, son algunas de las razones por las cuales los atletas, toman la decisión de representar otro departamento o alejarse de un estilo de vida en el deporte.*



Foto: Pablo Bohórquez

*“En el mundo hay mucha gente con talento. Pero el talento no es suficiente. Algunos de los atletas con más potencial nunca tienen éxito. Lo que separa lo bueno de lo mejor es la determinación y la ética del trabajo”. Lance Armstrong, ex campeón mundial de Ciclismo.*

*Foto 2: Daniel Muñoz en Tiro con Arco ha sido pieza fuerte tanto en la Liga de Antioquia como en la de Bolívar.*

solo casos que demuestran que no siempre se está a gusto donde se nace, sino donde más opciones de proyección se encuentre.

Si algo quedó evidenciado en Bolívar, es que el país tiene un repertorio fuerte con los semilleros, y es allí, donde realmente se tiene todo a su favor para construir procesos más sólidos de cara a los próximos eventos.

Será cuestión de articular esfuerzos, responder mejor a las necesidades del sistema nacional del deporte y echar mano de la gestión y buena administración para lograr una representación digna. La materia

prima está, hay que pulirla con entrenadores cualificados y dirigentes preparados.

Los programas 'Deportista Apoyado' y ahora 'Colombia Tierra de Atletas', motivados por el Ministerio del Deporte en los entes territoriales, deben expandir fronteras e internacionalizar los resultados de los deportistas, para así potenciar apuestas que incrementen las posibilidades para los mismos.

Tener mayor inversión, mejor infraestructura deportiva, fortalecer las ligas, generar mayores incentivos o consolidar más becas, son otras cosas que pueden generar que el amor, el respeto y la dignidad, los lleven a

seguir creciendo en sus procesos.

Pero al mismo tiempo, en esta situación, surgen interrogantes sobre la identidad deportiva, el sentido de pertenencia por el departamento que los ve nacer, entender que en su condición los talentos deportivos buscan proyección.

Así pues, es necesario el diseño de estrategias que busquen la retención de los talentos, permitir su migración es un error, que en el largo plazo demuestra la escasa consolidación de los verdaderos procesos deportivos. Evitar la fuga de esos talentos deportivos debe ser una tarea de todos!

# Los deportes a potenciar en Colombia

Por: Valentina Jiménez

En los últimos años, el país tricolor se ha ubicado como una de las grandes potencias deportivas en Suramérica. El primer lugar en los Juegos Bolivarianos 2017, el primer lugar en los XI Juegos Suramericanos 2018, el tercer lugar en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, y el séptimo lugar en los Panamericanos 2019; Colombia se catapultó a lo más alto del deporte regional.

Pero para la participación en estas importantes justas, el país debe formar, preparar y apoyar a sus atletas de manera que se logren posicionar como opciones de medallas en las disciplinas que representan. Para esto, uno de los escenarios más acertados son los Juegos Deportivos Nacionales, que sirven como lugar de encuentro de los deportistas más importantes del país y las proyecciones del deporte nacional.

En este escenario, se destacan disciplinas en las que Colombia debe seguir trabajando para

potenciarlas en las diferentes competencias internacionales. En este caso, algunas serían para posibles medallas olímpicas o campeonatos mundiales.

Entre ellas se encuentra el Atletismo como deporte base con todas sus modalidades, que se abre camino y ya es reconocido a nivel mundial gracias a Catherine Ibargüen, Anthony Zambrano, Éider Arévalo, Bernardo Baloyes, Sandra Arenas, John Alejandro Perlaza, Diego Palomeque, John Alexander Solís, entre otros.

Con las últimas victorias del Tenis colombiano, el país vuelve a sonar en lo más alto de este deporte. Robert Farah, Juan Sebastián Cabal, Eduardo Struvay, Santiago Giraldo, Alejandro Falla, como muchos otros ubicados en lo más alto

del ranquin mundial. A ellos, les siguen los pasos deportistas de proyección como María Camila Osorio, Karol Yuliana Lizarazo y Mariana Manyoma quienes empiezan a ganar nombre en el medio.

Uno de los deportes que se viene potenciando en parte gracias al equipo de risaraldenses que lo lidera, es el Tiro con Arco donde la Selección Colombia se ha quedado con los últimos títulos mundiales de la mano de Sara López, Camilo Cardona, Daniel Muñoz, Alejandra Usquiano y Alexandra Sandino por nombrar algunos en la modalidad de Compuesto; además de Daniel Pineda, Andrés Pila,

Estiven Ramírez, Ana María Rendón, Valentina Contreras y Maira Sepúlveda en Arco Recurvo. Es tanto así la potencia de esta disciplina que ya se empiezan a ver los frutos del semillero como Valentina Acosta con su título en el mundial juvenil de arco recurvo en el 2019.

En cuanto a los Bolos, las campeonas mundiales tendrán la tarea de transmitir sus saberes a quienes vienen atrás. Y de esta manera ampliar las opciones deportivas para Colombia en esta disciplina.



Foto: Pablo Bohórquez

Club de patinaje de Risaralda Campeones

El Patinaje en sus diferentes modalidades como disciplina deportiva que más glorias le entrega al país, no se podrá dejar a un lado, al igual que el Ciclismo en todas sus modalidades, Boxeo y Levantamiento de Pesas. Deportes con los que Colombia se ha dado a conocer en lugares del mundo donde antes no sabían que existía. El trabajo con los semilleros tendrá que ser consecuente y disciplinado para mantener el alto rendimiento.

Por último, no se puede dejar a un lado la fuerza que tiene actualmente deportes de conjunto como el Voleibol, Baloncesto, y otros como el Porrismo y la Natación con Aletas, que han dado títulos internacionales, motivando a las nuevas generaciones, que deben encontrar un ambiente propio para la práctica.



El **dolor** no se ve,  
pero **se siente**.

Elimínalo con  
**Fit Therapy Parches**



**#SigueConFit**



Gimnasios

Fitness


Crossfit

Pole Dance

Hidrogimnasia

Calistenia

TRX

A close-up photograph of a very muscular man's torso and arms. He is shirtless and has a very low body fat percentage, showing clear muscle definition in his chest, shoulders, and arms. He is holding a barbell with a large weight plate. The background is a plain, light-colored wall.

En el cuidado  
del cuerpo,  
mejor si lo  
asesoran  
profesionales

Foto: Freepik

Por: Carlos Marín

**V**erse bien sigue posicionándose como una práctica cotidiana, sigue ganando terreno en el mundo actual. Los gimnasios, los deportes emergentes y las nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, buscan rendir culto al cuerpo y la mente.

En esa línea de comportamiento social donde los ciudadanos están en la búsqueda constante de verse bien físicamente y fortalecidos mentalmente, es necesario resaltar que esto requiere de asesoría con profesionales especializados en las diferentes áreas.

El Crossfit, el Pole Dance, la Hidrogimnasia, la Calistenia, el TRX, el Yoga, el Pilates, el Step, el Body Combat, la Dánzika, el Bodypump, la Zumba, entre otros, se presentan como alternativas para que las personas decidan una práctica con el objetivo de mejorar el estado físico de su cuerpo, incluso aparecen alternativas más llamativas, como el Yoga, que involucra la parte mental.

Para la psicóloga Grajales, “muchos estudios han evidenciado que la practica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora el funcionamiento intelectual. dichos efectos son de interés común, ya que además de ayudar a mejorar el rendimiento físico, se utiliza como tratamiento en trastornos psicológicos tales como la depresión, ansiedad, estrés, entre otros y es un excelente medio terapéutico complementario”, expresó la

profesional.

De la misma manera para las personas que vienen de lesiones duraderas y que desean encontrar en la actividad física procesos de recuperación con ese complemento mental.

#### La alimentación

Es necesario resaltar que, en todos estos procesos, el factor nutricional cumple un papel fundamental que determina de manera radical cómo responde el cuerpo a la actividad física y mental, sea cual sea el trabajo que se realice.

En todo ello, los profesionales del deporte en Colombia, recomiendan encontrar sitios certificados, con conocedores que hayan realizado estudios en áreas específicas, pues el surgimiento de cada vez más centros de entrenamiento, sin los requerimientos necesarios para el trabajo con los clientes, no solo determinan una inversión dudosa, sino que ponen en riesgo la salud de las personas.

Si bien la preocupación el cuerpo manifiesta un interés por el cuidado del mismo, también es necesario hacerlo con las condiciones suficientes para lograr los objetivos.

En la actualidad hay una alta gama de posibilidades en la materia, con expertos que se están capacitando en la región, y que brindan fiabilidad para trabajar el cuerpo, la mente y la nutrición de manera responsable no solo con el individuo, sino con la sociedad



Foto:Freepik

Gimnasios &gt; Fitness &gt; Crossfit &gt; Pole Dance &gt; Hidrogimnasia &gt; Calistenia &gt; TRX

# Crossfit,

## una tendencia deportiva que se abre campo en el país

El inicio del sistema de entrenamiento funcional conocido como Crossfit se remonta a los años 70's en Estados Unidos y fue en 1995 cuando se creó el primer centro de entrenamiento en este mismo país. Volviéndose famoso por ser trabajado por policías y militares.

A partir de allí, se ha expandido en diferentes lugares del mundo y desde hace algunos años, se ha abierto campo en Colombia, ganando cada vez más adeptos. Teniendo inclusive campeonatos mundiales, nacionales y locales que representan prestigio entre el sector fitness.

Este sistema, toma lo mejor de diferentes disciplinas deportivas como gimnasia, halterofilia y atletismo, y une sus técnicas y ejercicios en un mismo entrenamiento. Basados siempre en la constancia e intensidad.

El Crossfit busca que sus entrenamientos sean diferentes y divertidos cada día, además de que se puede adaptar a la capacidad de cada deportista. Diferenciando los niveles de intensidad, cargas, tiempos, distancias, entre otros. Promoviendo que cualquier persona lo pueda practicar.

“Las necesidades de los deportistas olímpicos y las de nuestros abuelos



difieren en grado, no en modo” dice una frase reconocida del creador del Crossfit Greg Glassman. Dando ejemplo del trabajo que esta práctica quiere mostrar.

Pero no todo es perfecto en el mundo del Crossfit, ya que teniendo en cuenta que su intensidad de entrenamiento es fuerte, sus deportistas deben tener a un instructor realmente capacitado para enseñar la técnica adecuada de los ejercicios y dictar la práctica diaria. Esto con el fin de evitar una lesión.

Es por esto que se recomienda buscar un centro de entrenamiento apto a la cadena de Glassman o por lo menos con la experiencia necesaria para estar bajo la guía del mismo. Pues es común ver que se abran sitios de entreno que ponen el nombre 'Crossfit' en el letrero pero realmente no es lo que instruyen. Arriesgando así la integridad de los deportistas.

En las principales ciudades del país, ya se pueden encontrar sitios de entrenamiento o 'Box' (como le llaman en el Crossfit), confiables y con entrenamientos de calidad.

**Objetivos del Crossfit:**  
**mejorar resistencia**  
**cardiovascular, resistencia**  
**energética, fuerza,**  
**flexibilidad, potencia,**  
**velocidad, coordinación,**  
**agilidad, equilibrio y**  
**precisión.**

# DESCUBRE EL PODER DE LLEGAR

**mmb**

media maratón de Bogotá

26-7-2020

Únete

[mediamaratonbogota.com](http://mediamaratonbogota.com)



Gimnasios

Fitness

Crossfit

Pole Dance

Hidrogimnasia

Calistenia

TRX

Zumba a través de su página web ofrece regularmente capacitaciones para las personas interesadas en ser instructores del novedoso método.



Beto Pérez, el creador de Zumba

# Zumba,

el revolucionario estilo fitness

que nació en Colombia

Por: Valentina Jiménez

En 1990, Alberto Pérez, caleño conocido como 'Beto', creó un nuevo programa de acondicionamiento físico llamado Zumba. A partir de ese momento, la industria Fit recibió un nuevo revolcón porque un poderoso entró en competencia.

El método, que ya es famoso en el país, se ha abierto campo también en otros países, siendo Colombia un modelo de formación para el fitness internacional.

Zumba se reconoce como una actividad aeróbica donde por medio de clases bailables dirigidas, las personas pueden acondicionarse físicamente, tener trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía, liberar tensión, tonificar y, sobre todo, divertirse.

La música base de sus clases son los ritmos latinos entre los que se destacan la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reggaetón.

Con el paso de los años, el programa fue expandiendo sus servicios y hoy, ofrece 10 diferentes tipos de clase que se acomodan a las necesidades, gustos y condiciones de cada persona.

Entre ellas se destacan las clases de Zumba tradicional de la que puede participar cualquier persona; Zumba Step que sirve para fortalecer y tonificar piernas y glúteos; Zumba Toning que moldea y define músculos a través el uso de mancuernas; Aqua Zumba que se hace en el agua; Zumba Sentao donde se utiliza una silla y Zumba in the Circuit que agrega entrenamientos en circuitos.

También hay clases especializadas para niños desde los 4 años y un programa especial para padres e hijos de los 0 a 3 años. Zumba no deja a un lado los adultos mayores para los que tiene clases también.

Cualquiera que sea la clase que se practique, no deja a un lado los ritmos latinos y el baile que caracteriza a Zumba. Cada una de ella se acomoda al tipo de público y objetos a utilizar.

### Encontrar una clase de Zumba

Asistir a una clase de este método no es tan complicado como pareciera, pues teniendo en cuenta su expansión, a través de su página web, se pueden buscar instructores certificados y el lugar de acción de los mismos.

Además, constantemente realizan grandes eventos a los que asisten cientos de personas para disfrutarlo.

Ha sido tanto el 'boom' del programa, que las personas también pueden practicar desde sus casas a través de videos en Youtube, comprando paquetes especiales en Amazon o páginas de venta por internet e incluso, disfrutar de clases completas en consola de video juego como Nintendo, Wii, XBOX, Play Station.



Baloncesto

Balonmano

Lacrosse

Béisbol

Softbol

*La Copa Invitacional de Baloncesto femenino es categoría mayores pero los equipos se complementan con jugadoras juveniles de proyección.*

# Más pasos para el Baloncesto Femenino



Baloncesto

Balonmano

Lacrosse

Béisbol

Softbol



Selección Colombia Sub 17

Foto: Cortesía Fecolcesto

Por: *Valentina Jiménez*

Cómo paradójico, así llama Ómar Medrano, entrenador de la Selección Vallecaucana de Baloncesto Femenino y seleccionador Nacional, a la situación que vive actualmente el deporte de la pelota naranja para las basquetbolistas del país. Donde a pesar de que en los últimos cuatro años se han tenido importantes resultados a nivel internacional y participaciones en mundiales, esto no se ve reflejado en una liga profesional o competencia de alto rendimiento de clubes.

En los últimos años, a diferencia de la Copa Nacional de Baloncesto Masculino, las mujeres tienen una copa invitacional. Donde equipos o ligas que deseen participar se inscriben para hacer parte del fogueo. Sin embargo, la falta de apoyo económico del ente privado hace que muchos clubes no puedan hacer presencia en la misma.

Tanto así, que algunos equipos como fue el caso para el 2019 en Valle, solo pueden hacer parte de algunas paradas por falta de recursos. Interrumpiendo su participación en el certamen.

Esta misma copa no es profesional, ya que las jugadoras no reciben un sueldo, a ellas se les paga un valor total por todo el torneo. No tiene renombre, ya que inclusive algunos equipos la utilizan como fogueo para eventos como los Juegos Nacionales y además, no participan todos las ligas del país, pues por esta misma falta de recursos, se les es difícil desplazarse hacia otras ciudades para la competencia.

Según Ómar Medrano, hay muchos factores que influyen en la situación actual del baloncesto femenino en Colombia. Encontrándole sobre todo razón a que la empresa privada a pesar de los importantes logros no apoya por la falta de visibilización de estos resultados.



Baloncesto

Balonmano

Lacrosse

Béisbol

Softbol



Foto:Pablo Bohórquez

“De pronto puede ser porque esos grandes logros solo son visibles para una parte de la sociedad que es la que se da cuenta. Por ejemplo en Barranquilla hubo un Suramericano y ni siquiera la televisión estatal estuvo presente. Hay otros deportes que puede ser un torneo amistoso sin ninguna trascendencia y los transmiten de principio a fin. La empresa privada se va a vincular siempre y cuando vean que ese producto llega a las masas” expresó el entrenador.

Además, habla sobre la preocupante

realidad de las jugadoras, que quieren encontrar en el baloncesto un estilo de vida pero no lo pueden hacer porque no están las oportunidades.

“Esta es la situación que nosotros estamos viendo y es compleja, porque es muy importante que las chicas vean un camino más allá de los 17 años. No ven un camino claro, cuando terminan su etapa escolar tienen que decidir y no ven en el deporte una opción. Además, el estudio universitario no está diseñado para que el deportista pueda jugar y estudiar al tiempo; está muy enfocado

en la parte académica. No están ni siquiera diseñado para estudiar y trabajar. Se podría decir que es un obstáculo”, refirió.

Así las cosas, se espera que los grandes logros de estas deportistas permita que se vayan abriendo espacio y posicionando como una gran opción de inversión y de esta manera la Copa Invitacional se vaya convirtiendo poco a poco en una liga profesional que exporte y potencie jugadoras.

# BALONES ESFAIRA

## BALONES SEMIPROFESIONALES

### FUTBOL, MICRO, VOLEIBOL PUBLICITARIOS

[www.balonesesfaira.com](http://www.balonesesfaira.com)

ESFAIRA



# El Tiro con Arco en Colombia trabaja en sus semilleros<sup>16</sup>

*“Se busca que el deportista de Arco Recurvo tenga un poco más de proyección a nivel de longitud y el de Compuesto se encamina a que tenga menos longitud de apertura”.*

Foto:Pablo Bohórquez



Por: Valentina Jiménez

En los últimos años este deporte ha dado grandes frutos al país. Desde campeonatos suramericanos hasta campeonatos mundiales en las dos modalidades, Arco Recurvo y Arco Compuesto.

Esta disciplina se ha potenciado y de la mano de arqueras como Sara López, Camilo Cardona, Daniel Muñoz, Alejandra Usquiano, Alexandra Sandino, Daniel Pineda, Andrés Pila, Estiven Ramírez, Ana María Rendón, Valentina Contreras y Maira Sepúlveda ha llegado a los más alto de la élite mundial.

Como ellos, hay atletas que ya siguen sus pasos. Es el caso de Valentina Acosta, campeona mundial de Tiro con Arco Recurvo en el Mundial Juvenil. Quien también en equipo con María Paz Castañeda y Daniela Morales, ganaron por primera vez una medalla en los Juegos Deportivos Nacionales en esta misma modalidad.

Es por esto, que se resalta la importancia de trabajar en los semilleros de jóvenes arqueros que harán el recambio

generacional en algún momento, y tendrán que reemplazar en pocos años a los mejores del mundo.

Semilleros Deportivos habló con Heber Mantilla entrenador de la Selección Colombia, sobre el trabajo que se hace con los niños interesados en practicar este deporte. Iniciando por la escogencia de la modalidad que entrenan.

“Está se da acuerdo al prototipo y morfología de cada niño. De acuerdo a condiciones genéticas que vengan a través de los padres. Se busca que el deportista de Arco Recurvo tenga un poco más de proyección a nivel de longitud y el de compuesto se encamina a que tenga menos longitud de apertura”, explicó Heber Mantilla.

Además, al ser también entrenador en Risaralda, explicó una de las estrategias que se tendrá para ampliar su grupo de semillero para los próximos Juegos Deportivos Nacionales. “A partir del 2020 se va a hacer un proyecto a través de los municipios. En cada municipio se va a buscar



tener un monitor para poder tener una captación mayor de deportistas o niños que van a integrar el seleccionado departamental con miras a Juegos 2023”.

De igual forma fue enfático en decir que para practicar el Tiro con Arco no es necesario que el deportista tenga una característica física en especial, ya que la disciplina es versátil para cualquier persona. Lo importante es que sea coordinado y que tenga manejo de habilidades psicomotoras, habilidades que se pueden trabajar, sobre todo, que le guste practicar el tiro con arco.

De esta manera las diferentes ligas deportivas del país buscan proyectar a sus arqueros lo más cerca de la perfección y exactitud que se destaca en esta disciplina. Entendiendo también la importancia de encontrar nuevos talentos para el recambio.



Foto: Pablo Bohórquez

Juegos Nacionales 2019



Foto: Pablo Bohórquez

Selección Colombia de tiro con arco



Algo diferente!!

kodigopublicitario923@gmail.com  
350 411 2938



Fútbol,

Fútbol de Salón,

Fútbol Sala,

Fútbol Playa.

# El efecto del fútbol mundial llega a Colombia

Por: Carlos Marín

La Federación Internacional de Fútbol Asociado, FIFA, es una de las organizaciones que más eventos realiza en el mundo occidental, los coletazos de esa línea de masificación, llegan hasta el suelo cafetero para beneficiarlo con sus campeonatos.

Desde los eventos dirigidos por la Confederación Sudamericana de Fútbol, Conmebol, Copa América. Hasta certámenes de mayor nombre y prestigio como los mundiales, también involucran esa estrategia de la rectora por sostener el dominio de este deporte en el orbe.

Para el periodista de la Crónica del Quindío, Andrés Ramos, todo parte de la claridad que existe en el organismo en su relacionamiento con la empresa privada. Pues los eventos deportivos son posibles, gracias al trabajo de mercadeo y patrocinio de grandes marcas.

“Todo parte que es considerado el deporte rey, este efecto no solamente es del país, este efecto es mundial y considero que todo se origina en las firmas, en los patrocinadores. Uno nota en otras disciplinas que no tienen ese auge, ese interés de los inversionistas, como lo es el fútbol y todo lo que



Los certámenes internacionales son una oportunidad para mostrar al país

se maneja desde FIFA”, expresó el comunicador.

Es que el respaldo que tiene el Fútbol involucra a las masas, pero también a la empresa privada, que se ha convertido en el principal aliado para que este poderoso del deporte mundial, siga reinando.

Según las finanzas oficiales de la FIFA, entre 2015 y 2018, el ente tuvo ingresos por 5.656 millones de dólares, los cuales se derivan de la relación comercial por los derechos de televisión, el mercadeo deportivo y las licencias.

*“Copa América 2001 y Mundial Sub 20 del 2011 sentaron antecedentes positivos”*

Los derechos deportivos los consigue en los diferentes países del mundo a donde anualmente intentan llevar campeonatos; sin embargo no solo llevan a las diferentes categorías de selecciones del mundo, sino que realizan convenios comerciales con canales especializados, dejando la sensación que es una transacción donde todos ganan.

El país se ha volcado a esa mirada monetizadora del fútbol. Desde el campeonato doméstico, hasta la llegada de eventos como la Copa América 2001, por citar los de mayor impacto en los últimos 20 años.

Marcas como Coca Cola, Aguardiente Antioqueño, favorecieron con sus campañas,

Fútbol,

Fútbol de Salón,

Fútbol Sala,

Fútbol Playa.

para que el país tuviera una mirada que superara momentáneamente el miedo internacional, por el narcotráfico que sacudía la nación en la época. Argentina nunca llegó pero la pelota rodó.

De no ser por el gobierno y la complicidad de la empresa privada, el país no habría celebrado el evento ni levantado la copa en ese momento. La esperanza que irradió el fútbol permitió un respiro diferente para la sociedad, no solo como espectadores de fútbol sino como consumidores de un mercado deportivo que se gesta alrededor de la pecaosa.

Como lo manifiesta Luis Duque, organizador de eventos de fútbol en el interior del país, "Desde toda óptica deportiva y sociocultural es importante que vengan eventos de esas características. Primero porque tener un evento internacional es visibilizar el país, visibilizar el deporte; es darle a conocer a mucha gente de otros países que existimos. Tener un evento internacional también maneja la parte cultural, hoteles, restaurantes, centros comerciales; la importancia que nos miren desde afuera como un centro de eventos", relató.

Luego, 10 años después Colombia se preparó para el Mundial de

Fútbol categoría Sub 20, un evento que traía a las nuevas generaciones del balompié. En país más pausado, con una política diferente y con la total aprobación de los empresarios, se realizó la competencia, con un total 1.309.929 espectadores durante su desarrollo, es decir, cerca de 25 mil personas por partido.

El país le volvió a hacer el guiño a la FIFA, y volvió a citar palabras de aliento ante la Conmebol, después del gran antecedente de Copa América 2001, de Eliminatorias

para Corea-Japón 2002, Alemania 2006 o Sudáfrica 2010, donde los colombianos demostraron fervor por el fútbol.

Luego, en el 2020 el Preolímpico de Fútbol llegó a Santander, Risaralda y Quindío; pero también con él apareció la idea de nueva Copa América, sembrando en el imaginario social del deporte, que el país está más que preparado para recibir los retos que le sugiere la FIFA, por medio de estos campeonatos.



Fútbol,

Fútbol de Salón,

Fútbol Sala,

Fútbol Playa.

## Fútbol de Salón y Fútbol:

# Tan parecidos pero tan diferentes

Por: Pablo Bohórquez

Son deportes parecidos y que generan confusión en algunos espectadores; sin embargo hay diferencias notables tanto en las reglas, como en el mismo juego y los entes que rigen.

Sin duda alguna, ambas disciplinas despiertan pasiones entre sus aficionados, pero también son deportes que frecuentemente la gente tiende a confundir, si no se tiene un conocimiento sobre algunas reglamentaciones.

Ambas particularmente se diferencian por las reglas de juego, el tamaño y peso del balón, las medidas de las canchas y por supuesto, por el ente que rige cada una.

Lo primero para tener claridad, es que el Fútbol Sala es una modalidad de una disciplina deportiva que es el Fútbol, mientras que el Fútbol de Salón es una disciplina propia con su respectiva Federación, Confederación y los estamentos que la regulan.

De allí, que estos entes reguladores son diferentes en ambas, ya que en el Fútbol de Salón o también conocido como Microfútbol, es la Asociación Mundial de Fútbol (AMF), la encargada de tener todos los lineamientos, mientras que en el Fútbol Sala, el encargado es la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA).



Foto 1: En Colombia se juega la Copa Profesional de Fútbol de Salón donde el último campeón fue Caciques del Quindío.

A partir de allí, las diferencias pasan a ser netamente técnicas, donde por ejemplo, el saque de banda y el tiro de esquina, se hace de forma diferente en las dos, en una se realizan con los pies (Fútbol Sala) y en la otra, con las manos (Fútbol de Salón).

Así mismo, la figura del arquero tiene un papel importante, ya que en el Fútbol Sala puede salir jugando con sus compañeras incluso pasando la mitad de la cancha o pegándole al arco, mientras que en el Micro, esto no es posible.

Las faltas se castigan de manera diferente, donde incluso el rol que



Angellot Caro es una de las grandes estrellas de Colombia en el mundo del Fútbol Sala.



Fútbol,

Fútbol de Salón,

Fútbol Sala,

Fútbol Playa.

juegan las tarjetas cambia, ya que en el Fútbol de Salón se utilizan la amarilla (amonestación), roja (expulsión) y Azul (cambio obligatorio), mientras que en Fútbol Sala solo se usan las dos primeras.

Así mismo, ocurre con las numeraciones de los jugadores, donde en el micro solo se pueden usar del uno al 20 y en el Sala, cualquiera.

De esta manera, si bien son parecidas hay que tener en cuenta hasta el peso y tamaño del balón que pueden jugar un papel importante en ambas situaciones.



Foto:Pablo Bohórquez

*Ambas disciplinas se pueden jugar en coliseos cubiertos o abiertos, mientras el Fútbol de Salón puede ser más callejero y por eso es tan popular en los barrios.*



Foto:Pablo Bohórquez



Tennis

Tennis de Mesa

Padel

Badminton

Voleibol

Voley Playa

En 2019, hizo historia al ser la primera colombiana en ganar un Grand Slam en individual tanto en femenino como en masculino

# María Camila Osorio, la perla del tenis colombiano

Por: Valentina Jiménez

En el 2019, la cucuteña María Camila Osorio, se convirtió en la mejor tenista juvenil del mundo, sumando un triunfo más a la historia del deporte colombiano.

Después de ser campeona del US Open Junior 2019 y campeona de los dos torneos W25 de Guayaquil, en agosto de 2019, la deportista fue subiendo en el escalafón hasta ubicarse en la casilla 186 del circuito profesional del tenis femenino, con 313 puntos. Entrando al grupo de las mejores 200 raquetas del mundo.

María Camila es una de las cuatro latinas que hacen parte de este top 200 y se afianzó como la tenista

latinoamericana con mayor proyección en el circuito profesional.

Para el 2020, la raqueta colombiana inicia oficialmente su competencia en la categoría profesional, aunque ya venía haciendo algunos torneos en el 2019. Y lo hace participando en competencias de Tenis prestigiosas a nivel mundial.

### Constancia, disciplina y confianza

María Camila es ejemplo de perseverancia y dedicación para todos los niños y niñas que deciden practicar un deporte y sueñan con el profesionalismo.

Su familia deportista, desde niña le inculcó el valor del mismo y su

importancia en la vida. Su abuelo Rolando Serrano quien hizo parte de la primera Selección Colombia de Fútbol en participar en un mundial en 1962; su padre Juan Carlos, que entrenó con las divisiones menores del Cúcuta Deportivo y su hermano mayor Juan Sebastián, quien hizo parte de las filas de Fortaleza F.C; han sido unos de sus mayores motivantes para salir siempre adelante y creer en los sueños cumplidos.

“Creo que para todo lo que he hecho la disciplina es fundamental, creo que esto me ha llevado hasta donde estoy en este momento tanto en mi carrera deportiva como en mi corta vida. Creo que cuando uno hace las cosas con dedicación, con esfuerzo y mucha perseverancia se puede llegar a hacer

Tennis

Tennis de Mesa

Padel

Badminton

Voleibol

Voley Playa

grandes cosas en todo. Entonces creo que esto ha sido fundamental y clave para mí” expresó la deportista a Semilleros Deportivos.

María Camila se acerca al tenis después de conocer al entrenador de Fabiola Zuluaga, también cucuteña y a quien muchos consideran la mejor tenista en la historia de Colombia. Se trata de Edgar Muñoz, quien empieza a entrenar a María Camila desde los seis años.

Cuenta su familia, entrenadores y ella misma, que no descansaba y solo pensaba en entrenar porque sabía que podía ser la mejor pero debía trabajar para lograrlo.

Cuando tenía 11 años, persiguiendo el sueño de ser tenista profesional, se traslada a vivir a Miami y allí continúa con sus estudios y entrenamientos en la academia IMG, de buena reputación en Estados Unidos.

Más adelante, el famoso tenista colombiano Alejandro Falla, se da cuenta de su gran potencial y se convierte en su entrenador. A partir de allí, han caminado juntos hacia el éxito.

La tenista tiene claro que puede llegar a ser la mejor del mundo, por lo que trabaja cada día para mejorar y pulir detalles. Escucha los consejos de su entrenador y se auto evalúa para cada

*Considerada la tenista latinoamericana con mayor proyección en el circuito profesional.*

día cometer menos errores.

“Uno de mis sueños es llegar a ser la mejor del mundo en profesional y ganar Grand Slams. Quiero hacer historia, tengo muchos otros sueños pero estos son los que tengo a largo plazo. Espero algún día poder alcanzarlos” agregó María Camila.



Foto: Pablo Bohórquez

María Camila gana el US Open 2019 (foto: US Open)



# La alimentación factor primordial en los deportistas

Por: Valentina Jiménez

La alimentación juega un importante papel en la vida de una persona, y un deportista tanto aficionado como de alto rendimiento tiene mayor responsabilidad de cuidarla. En charla con una profesional de la nutrición, se abordaron los elementos principales de una dieta relacionada con el deporte y consejos a tener en cuenta en las competencias.



Foto:Freepik

Un deportista, realiza un gasto energético adicional al de una persona que no hace ejercicio, es por esto que debe tener en cuenta que su cuerpo necesita un plan nutricional especial. Pero no todas las personas son iguales, por lo que la alimentación tampoco lo es.

Es allí donde entra el papel de la nutrición clínica, que da por entendido que ese equilibrio energético que busca la nutrición en el cuerpo, no funciona de la misma manera en todas las personas.

la nutricionista lo explica detalladamente:

La influencia de la adecuada nutrición en competencia

La profesional lleva más de 20 años trabajando en la nutrición clínica y en su caminar, se ha encontrado con todo tipo de casos clínicos en deportistas. Es por esto, que tiene la autoridad para indicar algunas recomendaciones para tener en cuenta en un evento deportivo en cuanto a la alimentación.

**Antes de la competencia**

Valoración nutricional.

Aumentar la hidratación.

Consumo de proteínas diarias. “debe ser un control exacto de las proteínas para el gasto que la persona tiene y para el gasto que hace por ejercicio físico” agrega la nutricionista.

Conteo de carbohidratos. Más almidón y fibra, menos azúcares.

No dejar de comer. “Dos días antes de la competencia, la alimentación es mayor. Estamos generando glucógeno que nos vamos a gastar al día siguiente en

la competencia. Ese glucógeno no me lo puedo tomar ahora en la competencia porque me lo voy a gastar ahora, no. Ese glucógeno me lo comí ayer y antier, lo deposité y me lo voy a gastar el día de la competencia. Y eso a veces es algo difícil de hacer entender al deportista, pero es así. Ese glucógeno es la energía que le va a permitir sostenerse en el ejercicio” expresa la nutricionista.

Evitar oxidantes (sustancias que no son nutritivas pero que mantienen vivo un alimento). Pues el cuerpo los genera al hacer ejercicio y necesitaría metabolizar el doble.

#### Durante la competencia

Tener en cuenta ciertos factores como enfermedades, lesiones, ciclo menstrual, costumbres y

cultura del deportista, regímenes alimenticios, momentos de la competencia, entre muchos otros, para estructurar la alimentación de cada deportista de manera particular de acuerdo a sus necesidades; pues como se dijo anteriormente, cada persona es un universo diferente.

No dejar de comer. Con hambre o sin hambre, el deportista debe recuperar el gasto energético perdido.

Así, se resalta la importancia de llevar una alimentación balanceada que no solo aplica para los deportistas, pero sí son quienes deben brindar especial cuidado. Con estos consejos y detalles, podrán enfrentar de manera más adecuada sus eventos y carrera deportiva en general.

**Advertencia:” Cuando una persona abusa de la suplementación, está generando energía que no tenía. Está colocando a trabajar a un órgano el doble, puede ser el hígado, el riñón, el corazón o lo tres. Esto no es lo indicado para un deportista. Él está concentrado en aprovechar la energía para llevar a cabo una meta”.**



Torneo Nacional de Voley Playa

Foto:Valentina Jiménez



# Carrera Ciclística: Gran Vuelta Eléctrica a Colombia

**E**n el mundo del deporte no hay nada dicho, ni mucho menos existen verdades absolutas cuando de la competencia deportiva y la condición humana se trata. Los desarrollos tecnológicos y la velocidad cambiante del entorno obligan a imaginar lo impensable y hasta crear desde la ficción una realidad soñada.

¿Por qué no pensar en un gran circuito de velocidad protagonizado por ciclistas en sus caballitos de acero, que a futuro podrían ser eléctricos?

La movilidad eléctrica es la gran tendencia mundial para resolver problemas ambientales, económicos y sociales; y de allí se desprenden todas las ideas innovadoras que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos con el propósito de facilitar su desplazamiento, disminuir los costos del transporte público masivo y mejorar nuestra relación con el ambiente. Sin embargo, se requiere un gran cambio cultural para ello.

Las grandes y pequeñas ciudades podrían convertirse en escenarios donde la movilidad eléctrica constituya otra realidad. Y no es para pensar diferente, si no más bien para anticipar hechos que se visualizan como posibilidades para las cuales debemos prepararnos.

El concepto de Movilidad Eléctrica alude a la posibilidad de que vehículos eléctricos como automóviles, motocicletas, bicicletas, patinetas, entre otros... puedan resolver la necesidad percibida por un mercado en potencia. Ciudadanos comprometidos con un mejor entorno ambiental y de urbanidad.

Los programas que impulsan la movilidad eléctrica, ahora se vislumbran como unidades de negocio, pero a la vez como gran solución integral al desarrollo y progreso de la región y el país, siendo alternativa para resolver el conflicto de movilidad.



Foto:Freepik

## Automovilismo

## Motociclismo

## Movilidad Eléctrica



Se está instalando en diferentes ciudades estaciones electrolinera (o estación de carga eléctrica) y desde allí se ha potenciado la idea de ofrecer un equipamiento eléctrico en movilidad para los habitantes de la ciudad. Motociclos, bicicletas y ahora patinetas, que configuran un abanico de posibilidades accesibles para los ciudadanos que se dispongan a cambiar los tradicionales desplazamientos, por prácticas innovadoras y hasta liberadoras en el mercado de la movilidad.

Los costos en transporte masivo y particular, con motores a base de combustible fósil, son altos si se comparan con el ahorro y los beneficios que ofrece la movilidad eléctrica. Así se ha logrado constatar con varios entes gubernamentales, quienes se hicieron partícipes de una estrategia de movilidad, donde la empresa dispone los vehículos (bicicletas y patinetas) para su desplazamiento; con solo dos mil pesos de recarga eléctrica, los

recorridos en patineta alcanzan rangos de hasta treinta kilómetros, es decir permite desplazamientos cortos, o como se conoce técnicamente en distancias de última milla, con un bajo presupuesto. Algo que no puede pasar desapercibido para el ciudadano del común que hoy paga más de 4 mil pesos por un recorrido similar en el transporte público masivo.

La movilidad alternativa eléctrica espera su mayor exposición y crecimiento, especialmente con las patinetas eléctricas, que en sus modelos más sofisticados alcanzan distancias de hasta 25 kms por hora, con un carga eléctrica de solo 2.000 pesos. Es algo como ir y volver del centro de la ciudad a la periferia, por cinco veces, esto sin ver afectado el bolsillo.

Entre otros beneficios, los vehículos eléctricos logran reducir la contaminación por consumo de gasolina en una relación de 8 kilogramos de CO2 por cada galón de

gasolina, a lo que se suma la disminución del ruido, el rendimiento productivo y los bajos niveles de estrés.

Su proyección es de tal magnitud que ya se tiene previsto disponer de circuitos o rutas urbanas con estaciones, para que el ciudadano pueda acceder a los vehículos pagando una tarifa accesible, algo que se verá venir a finales del 2020.

El auge de la movilidad eléctrica está por despertar, y aunque prematuro para muchos, con seguridad llegarán las competencias deportivas por modalidades eléctricas. **¿Qué tal un circuito callejero en patineta eléctrica con pilotos todavía humanos, pero dispuestos a romper las barreras del ruido y la contaminación, o qué tal, promover la Carrera Ciclista: Gran Vuelta Eléctrica a Colombia?**

Interesante, pero discutible... sin duda una posibilidad.

# Supérate, una carrera hacia la excelencia

Los escenarios de intercambio cultural que propician los Juegos Intercolegiados benefician a los niños, niñas y adolescentes.

Foto: Pablo Bohórquez

Por: Carlos Marín

El programa surgió con la idea de generar desarrollo social en Colombia, el adicional de incentivos para deportistas, entrenadores e instituciones educativas, lo han llevado a posicionarse a nivel deportivo, para ser la base de la pirámide hacia los altos logros.

Cada año en Colombia se realizan los Juegos Nacionales Intercolegiados, surgidos en 1978, y renombrados en diferentes periodos a lo largo 41 años. El que más impacto ha causado, fue el de 'Supérate', nombre que nació en el Gobierno Nacional en el 2012. El Gobierno visionó un país donde el

***El sistema de becas e incentivos para los campeones en los Intercolegiados promueven mejores estilos de vida.***

deporte fortaleciera las bases de las relaciones humanas, estrechándolo con el proceso de paz. Allí se le dio un enfoque diferente, pues los resultados internacionales de los atletas colombianos, permitieron ver en el deporte, esa oportunidad de mostrar a Colombia con una imagen diferente. Desde entonces estructurar mejor el escenario de acercamiento

de los niños, niñas y adolescentes con la actividad física, se convirtió en prioridad.

Como lo refiere María Isabel Salcedo Chaparro, dirigente deportiva, los juegos "son para los niños y jóvenes que participan, su primer acercamiento con las disciplinas deportivas que representan para su educación, una forma de transversalización de la formación en valores para su vida futura. Se han convertido, en muchas latitudes de nuestro país, la forma de impulsar y de seleccionar talentos deportivos en todas las disciplinas"

Es desde esa perspectiva que la potencialidad de los Juegos





Foto: Pablo Bohórquez

Intercolegiados, desde sus fases municipales, se han transformado en una herramienta no solo de desarrollo social, sino de incontables oportunidades para los niños, niñas y adolescentes.

“Son sinónimo de oportunidades educativas para aquellos que logran una medalla que se complementa con una beca”, agrega Salcedo Chaparro, ya que el camino no termina en el podio, se prolonga hasta una vida universitaria, si es el caso.

En las instituciones educativas se han venido fortaleciendo la comprensión que tienen dichas participaciones, aunque todavía con retos por superar. Tanto en deportes individuales como de conjunto, el país entrega anualmente cerca de 1.000 medallas para lo mejor del deporte escolar en el territorio.

Desde las fases municipales, las fases regionales, hasta las fases nacionales se está sintiendo el impulso; sin embargo a ese impulso le hace falta mayor inversión por parte del Ministerio del Deporte.

El inicio el mundo del deporte con las posibilidades de alcanzar el alto rendimiento

En los Juegos Supérate 2019, se entregaron un saldo de 1397 preseas, siendo 440 de oro, 440 de plata y 517 de bronce. En deportes en Atletismo, Balonmano, Fútbol, Béisbol, Ciclismo, Lucha, Gimnasia Artística, Tejo, Actividades Subacuáticas, Triatlón, Porrismo, Natación, Esgrima, Boxeo, Ciclismo de Ruta, Baloncesto, Patinaje, Ajedrez, Gimnasia Artística, Voleibol, Rugby y Taekwondo.

Diversidad de disciplinas para abrir alternativas en todas las regiones del territorio colombiano, desde la región Pacífico, Andina, Arriónquia, Caribe, Amazonia e Insular. Y el que no es bueno en Natación, puede serlo en Rugby; el que carece de condiciones para el Ciclismo, puede poseer habilidades para el Ajedrez.

Porque al final de todo, lo que importa es el desarrollo del ser, entorno al deporte, a la actividad deportiva, al intercambio cultural.

Así lo ratifica la misma María Isabel, quien lleva más de 20 años en el sistema del deporte “Lo más importante es que los Juegos Supérate les muestra a nuestros niños y jóvenes un estilo de vida diferente, por el cual pueden luchar y superar barreras culturales e ideológicas”.

El deporte se complementa con la educación y viceversa, de ahí lo fundamental del deporte escolar.



Foto: Pablo Bohórquez





# La Natación Carreras, potencia a nivel internacional

1

Foto: Cortesía Fecna

Por: Pablo Bohórquez

A lo largo de sus 80 años de creación, la Natación Carreras ha ido avanzando en sus procesos y resultados, donde las grandes figuras como Isabella Arcila, Ómar Pinzón, Jorge Mario Murillo, hoy ponen en los primeros lugares de los medalleros al país, tanto a nivel nacional como internacional.

Colombia cuenta en la actualidad con grandes atletas, que sin duda han dejado el nombre del país muy en alto, consiguiendo medallas bolivarianas, suramericanas, centroamericanas, panamericanas, continentales y hasta en mundiales, siendo un hito en una disciplina que se ha convertido en potencia a nivel internacional.

Foto: Cortesía Fecna



2



3

Foto: Cortesía Fecna



4

Foto: Cortesía Fecna



5

Foto: Cortesía Fecna

La Federación Colombiana de Natación

Figuras como Isabella Arcila, donde su nombre de por sí, ya es sinónimo de victoria absoluta, ganando medallas en cuanto evento participa; Ómar Pinzón, que dentro de su palmarés cuenta con más de 20 medallas en Juegos Nacionales y ha participado en cuatro Juegos Olímpicos consecutivamente.

O el de otros como el de Jorge Mario Murillo, que ya logró ubicarse entre los 16 mejores del mundo en los Juegos Olímpicos de Rio 2016; el de Carolina Colorado, que acumula cerca de seis medallas en paradas de Copa Mundo, siendo la única mujer de la historia colombiana en ganar medallas en este tipo de eventos, hacen que la Natación siga siendo una carta de presentación para el país.

Natación

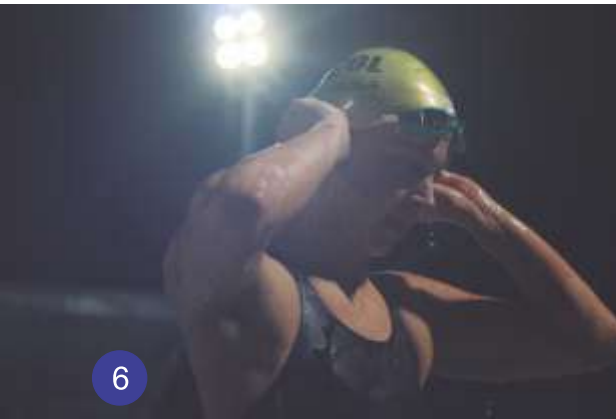
Saltos Ornamentales

Actividades Subacuáticas

Polo Acuático

Nado sincronizado

Aguas Abiertas



6

**Foto 1:** Las competencias son parejas y se definen por pocos segundos.

**Foto 2:** La sincronización del cuerpo en las brazadas es importante para un buen desempeño.

**Foto 3** Omar Pinzón agradece con su celebración la victoria obtenida.

**Foto 4:** Isabella Arcila celebra con Colombia la obtención de una medalla.

**Foto 5:** El bogotano Omar Pinzón es el rey de los Juegos



7

Deportivos Nacionales donde ha participado en cinco ocasiones.

**Foto 6:** La vallecaucana Isabela Arcila compite desde los siete años y busca seguir rompiendo records con sus participaciones.

**Foto 7:** Jorge Mario Murillo, conocido popularmente como la 'Trucha' desde el 2012.

**Foto 8:** No importa lo dura que es la meta, el esfuerzo y las ganas por conseguirlo va más allá.



Foto: Cortesía Fecna

8

Nuestro protagonista  
siempre será  
**El deporte**

 **Redes**  
del deporte

[www.semillerosdeportivos.com](http://www.semillerosdeportivos.com)

 [semillerosdeportivos](https://www.instagram.com/semillerosdeportivos)  [@SemillerosD](https://twitter.com/SemillerosD)  [Revista Semilleros Deportivos](https://www.facebook.com/RevistaSemillerosDeportivos)  [Semilleros Deportivos](https://www.youtube.com/SemillerosDeportivos)



Foto: Min Deporte

## Gobierno le apuesta al deporte paralímpico

*Héctor Castañeda recibiendo una medalla de oro en Tenis de Mesa en los V Juegos Paranales.*

Por: **Natalia González**

**E**n los pasados V Juegos Paranales 2019, Caldas logró escalar siete puestos respecto a lo hecho en 2015, pasando del puesto 18 al puesto 11 y de una medalla de oro, a siete medallas de oro, este resultado es el fruto de un trabajo multidisciplinario encabezado por los entrenadores Sandra Milena Henao, Wilson Calderón y Leonardo Tovar quienes aportaron con sus deportistas dos medallas de oro cada uno, también de Jhon Edison Muñoz que obtuvo con su deportista una medalla de oro.

No obstante, estos logros estuvieron

de la mano de un renovado equipo de ciencias aplicadas al deporte, quienes aportaron desde cada una de sus disciplinas el soporte necesario para este logro.

Un punto clave en este engranaje lo aportó el psicólogo deportivo Pablo Felipe Jaramillo Alzate porque estuvo durante el proceso rumbo a juegos realizando con los deportistas trabajos para que ellos logaran tener confianza en sus capacidades y también los estuvo acompañando en los momentos decisivos de la competencia.

Durante los periodos de entrenamiento todos los actores mantuvieron actividades y dinámicas

en paridad de tiempos e importancia, ninguno estaba por encima del otro y el trabajo fue colaborativo apuntando hacia la misma meta.

En competencia el comportamiento fue un reflejo de lo realizado en la fase de preparación, tanto el Psicólogo, como el Fisioterapeuta, el Médico, el Preparador Físico, la Trabajadora Social, la Nutricionista atendían cada una de las necesidades de los deportistas in situ y esto contribuyó al excelente resultado mencionado, además también es importante resaltar el trabajo en equipo de la comisión técnica de la Secretaría del Deporte y el apoyo económico que le brindó dicha secretaría a las ligas de

deportiva y uniformes de competencia fue motivante y además clave para que de los 37 deportistas que asistieron, 26 se colgaran una medalla y ubicaran al departamento en un escalón más cerca de los primeros, con 7 medallas de oro, 7 de plata y 13 de bronce conseguidas.

Este resultado hace evidente que en este gobierno Caldas fue un territorio de oportunidades porque se trató dignamente a los deportistas Paralímpicos, se les brindó lo necesario para obtener logros que dejan en alto el nombre del departamento, se trató con respeto a los entrenadores, al equipo de la comisión técnica y al equipo interdisciplinario lo que también demuestra que este gobierno le apuntó a la inclusión social.

Los triunfos de los deportistas paralímpicos de Caldas deben promover el orgullo ya que detrás de cada uno hay una historia de vida, una anécdota, un cambio de vida, un antes y un después de practicar deporte, una persona ejemplo, un líder social y por esto el reto que viene después de este resultado es inmenso porque ahora Caldas será una de las sedes de los Juegos Paranales 2023 y se debe hacer un trabajo similar desde ya aunque con mejores garantías porque en el acompañamiento que se realizó durante este año, se evidenció que hay todo por hacer en deportes que entregan un gran número de medallas como lo son el Para- Atletismo y la Para- Natación, también es importante



*El acompañamiento del equipo interdisciplinario marcó al diferencia.*

*Caldas pasó del puesto 18 en el 2015, al puesto 11 en el 2019. Pasó de una medalla de oro, a siete.*

rescatar deportistas que están en otros departamentos este es el caso de Jhon Fredy Castañeda quien es el mejor levantador de pesas paralímpico de América y que sí o sí debería estar para el 2023

compitiendo por Caldas, además en este momento no contamos con ningún deportista con discapacidad visual y es importante que se promuevan los deportes que ellos pueden practicar.



*En billar también las posibilidades se alzaron en Bolívar.*

# Boccia, un deporte que adquiere fuerza

*Risaralda y Caldas cuentan actualmente con ligas en una de las disciplinas para personas con habilidades diversas, donde la clave para lograr lo que se quiere, está en la concentración, la habilidad y la estrategia.*

Foto: Mtn Deporte

Por: Pablo Bohórquez

**E**l Boccia sin duda no es nuevo en el mundo, en más de 50 países es practicado, pero en Colombia poco a poco ha ido tomando fuerza y muestra de ello, son las apenas siete ligas que tuvieron participación en Cartagena en los Juegos Paranales.

Se dice que apareció en Italia y a hoy, cuenta con cuatro modalidades funcionales (BC1, BC2, BC3 Y BC4), donde valores como la concentración, la precisión y la fuerza, son vitales a la hora de practicarlo.

## Algunas reglas

Se puede jugar de tres maneras diferentes: en forma individual, por parejas o en equipos. El campo debe ser una superficie plana, lisa y limpia, para que las bolas puedan rodar sin problemas.

Cada equipo cuenta con bolas de un color (rojas y azules), donde cada deportista tiene a su disposición seis para lanzar. Además, existe una bola blanca que se utilizará como objetivo, donde lo más importante es dejar las bolas de color lo más cerca posible de ésta.



Foto: Mtn Deporte



### El Eje Cafetero presente Caldas y su experiencia

Este deporte apareció hace ya 13 años allí y desde hace siete cuenta con Carlos Andrés Aguirre Ospina, como el entrenador del departamento. Actualmente, cuentan con cuatro deportistas que tienen recorrido en eventos diferentes eventos y que han sido medallistas.

“La Liga está conformada por varios deportes de discapacidad, pero principalmente de Parálisis Cerebral. Este año por ser de transición, estamos en la búsqueda de deportistas que se quieren inscribir. Queremos continuar el proceso que tenemos con los antiguos, con los cuales tendremos ya dos torneos este año”, puntualizó Aguirre, Licenciado en Educación Física en charla con **Semilleros Deportivos**.

Así mismo, el estratega certificado por la Federación Colombiana de Boccia, agregó que “trabajar con estas personas al principio fue duro, pero después es difícil salirse porque te cambia la vida”, precisó.

### Risaralda, una disciplina joven

Desde el mes de abril del 2019, esta disciplina hizo su aparición en Pereira con seis deportistas. Hoy, la Liga ya cuenta con 13 atletas, donde un gran aliado ha sido la Liga de Caldas, con el préstamo de implementación y asesorías técnicas.

A finales del 2019, el Boccia risaraldense marcó su historia por tener su primera participación en un



Foto: Alm. Deporte

*El Boccia forma parte de los Juegos Paralímpicos desde los Juegos de Nueva York de 1984.*

evento nacional, en el marco de los Juegos Supérate Intercolegiados, donde Víctor Alexis Rojas (BC2) y Angie Dahiana Posada (BC3), fueron los protagonistas.

“La experiencia ha sido satisfactoria, ya que podemos impactar vidas a través del deporte, es una oportunidad para que los deportistas muestren sus habilidades, mejoren su calidad de vida y podamos evidenciar que ningún tipo de discapacidad es

impedimento para salir adelante”, indicó en charla con **Semilleros Deportivos**, Luis Darwin González Tafur, actual entrenador del Club Boccia Otún, que es el único que existe en el departamento.

### Beneficios de practicar el Boccia

Valores como la integración, la sociabilidad, las habilidades motoras, la mejora de la fuerza y la motivación, pasan a ser vitales a la hora de la práctica de esta disciplina.

Boccia &gt; Goalball &gt; Judo &gt; Esgrima &gt; Voleibol &gt; Ciclismo &gt; Baloncesto &gt; Futbol &gt; Ajedrez

**Clasificación Funcional**

**BC1:** El guía es opcional y solo puede intervenir en el movimiento de las sillas de rueda y las canaletas.

**BC2:** Esta clasificación no puede tener guía.

**BC3:** Se les permite usar una rampa o canaleta con la ayuda de un Asistente Deportivo, ya que su baja funcionalidad para agarrar o soltar la Boccia, interfiere en el lanzamiento de ésta.

**BC4:** Incluye jugadores con discapacidades no cerebrales, que también afecta su coordinación. Es decir, aquellos con las mayores Discapacidades Físicas.



Foto: Mtn Deporte

CICLISMO - FUTBOL - BALONCESTO - NATACIÓN - BMX - VOLEIBOL - FUTBOL DE SALÓN - MOTOCICLISMO - CROSSFIT - TENIS - BOXEO - BÁDMINTON

# Un deporte para cada integrante de la familia

Consulta nuestro  
**Directorio deportivo**  
www.semillerosdeportivos.com



TAEKWONDO - KARATE - AUTOMOVILISMO - BUCEO - JUDO - BEISBOL - PATINAJE - TRIATLON . RUGBY - PORRISMO - Y MUCHOS MAS. QUE ESPERAS

Jiujitsu

Wushu

Karate Do

Judo

Taekwondo

Hapkido

Lucha

Tai Chi



Foto: Carlos Marín

*Los jóvenes buscan un estilo de vida que conduzca hacia la excelencia*

Por: Carlos Marín

**E**l arte marcial con origen en Japón, tiene haciendo cuentas a los deportistas mundiales, pues si bien entran como invitado a Tokio 2020, no está contemplado para París 2024. Una acción que disminuye las oportunidades para los ciudadanos del mundo, de ver en esta práctica una inspiración con destino a la excelencia olímpica.

El Karate Do, es el camino hacia la excelencia, pero tal parece que para Francia incluirlo en la agenda deportiva, significa perder la vocación urbana y artística que le quieren

ofrecer a los Juegos Olímpicos, es por eso que el 2020 es de especial importancia, ya que este deporte no solo hará su debut, sino que intentará persuadir desde la plataforma.

Según información de la Federación Mundial de Karate, WKF, por sus siglas en inglés; existe un registro de 100 millones de personas que practican este deporte en el mundo, además de 188 federaciones nacionales.

Los datos para los deportistas son acogedores y esperarán en el próximo Ciclo Olímpico se tome una decisión que los beneficie, pues desde los

Juegos Bolivarianos 2017 en Santa Marta, Suramérica se ha impregnado de ilusión para hacer de sus karatecas, atletas olímpicos.

### El panorama nacional

Un total de 64 medallas se repartieron en los últimos Juegos Deportivos Nacionales, celebrados en Bolívar en el 2019. Una cuota esperanzadora, para la aceptación que han tenido las Artes Marciales en las justas deportistas más importantes para el país.

Los karatecas de mejor desempeño como los vallecaucanos Andrés Felipe



JiuJitsu

Wushu

Karate Do

Judo

Taekwondo

Hapkido

Lucha

Tai Chi

Landázuri Avenia, Diego Fernando Lenis Calderón; por Antioquia Daniel Felipe Contreras Contreras, Alejandra Ortega, José Guillermo Ramírez Gutiérrez y por Bogotá Natalia Sofía Pachón Muñoz.

En el Eje Cafetero, la referencia la mantiene el caldense Andrés Felipe Rendón Llanos, quien es la carta no solo de presentación de la región, la máxima figura en la rama masculina que tiene el Karate en dicha zona del país.

Justamente Andrés Rendón, manifestó que hay una serie de retos que se asumen para que estos deportistas puedan lograr el sueño olímpico.

“Cuando hablamos de ambientes idóneos para que una persona pueda alcanzar el sueño olímpico, no solamente es un tema de escenarios deportivos, sino también todo lo que implica el hecho de poderse dedicar exclusivamente a la competencia, dedicarse exclusivamente a entrenar, con todas las necesidades básicas satisfechas. Tener un equipo biomédico, fisioterapeutas, tener los viajes cubiertos para tener participación en eventos de clasificación”. El deportista, reconoce que hay esfuerzos atrás para poder alcanzar el evento, de ahí radica la importancia de reconocer esto por parte del Comité Olímpico Internacional.

Los anteriormente mencionados, hacen parte de ese selecto grupo de



*El Karate, una disciplina con lugar y espacio en Suramérica*

deportistas colombianos que también como los representantes de Chile, Argentina, Paraguay, Brasil, Venezuela, Ecuador, Perú, Uruguay Bolivia, sueñan con ver sus banderas

en unas justas olímpicas.

La decisión final la tomará el Comité Olímpico Internacional, si dejar que los karatecas del mundo encuentren en la filosofía olímpico ese complemento y si apartarlos por una década más de esa posibilidad de incluirlos en los Juegos Olímpicos de invierno.



*En los pasados Juegos Supérate del 2019, el Karate entregó 32 medallas a los estudiantes colombianos.*

### Semilleros

Lo cierto desde cualquier punto de vista, es que Suramérica le está apostando al Karate Do joven, cada vez más jóvenes se interesan por asumirlo como un estilo de vida. Esto desde los mismos escenarios de deporte escolar, donde la región ha comprendido que el camino es la formación en edades tempranas.

La práctica sigue sumando adeptos, solo resta el respaldo del COI para poner a soñar a los ciudadanos, tan lejos cuanto sea posible.

Jiujitsu

Wushu

Karate Do

Judo

Taekwondo

Hapkido

Lucha

Tai Chi

Hapkido en los Juegos Nacionales



Foto: Pablo Bohórquez

# Conozca el Hapkido, el arte marcial coreano que gana adeptos

Por: Valentina Jiménez

**E**l Hapkido, es un arte marcial aparentemente nuevo comparado con otros artes marciales tradicionales en el mundo. Fue creado en el siglo XIX en Corea del Sur por Choi Yong Sul y su nombre traduce a “el camino de la coordinación de la energía”.

Es practicado en diferentes países del mundo y es considerado como un arte marcial de defensa que trabaja llaves, lanzamientos, patadas, saltos y golpes de manos. Según remonta la historia, en su creación existieron solo 100 técnicas de Defensa Personal; pero éstas han evolucionado y hoy en día, se cree que hay alrededor de 3.600 técnicas incluidas aproximadamente 120 patadas.

Pero el Hapkido no solo se basa en el combate. A sus practicantes, les ayuda a mejorar la concentración, autoconfianza, manejo de energía, el respeto por el otro, habilidades psicomotrices y la disciplina característica de cualquier arte marcial.

Los hapkidokas, como son llamados sus practicantes,

ofrecen total respeto a sus compañeros, maestros y altos rangos. Los cinturones principiantes miran con decoro a los de mayor cinturón y los avanzados comparten sus conocimientos con humildad a quienes apenas inician.

### La competencia

En los XXI Juegos Deportivos Nacionales Bolívar 2019, el Hapkido realizó su primera aparición oficial en competencia. Para esto, se realizaron algunos ajustes al reglamento.

Tradicionalmente, en el Hapkido se compete en Figuras o Katas (con arma, sin arma y con música), salto alto, salto largo, combate, defensa personal y en algunas ocasiones, rompimientos. Para los Juegos Nacionales, solo se compete en combate y defensa personal.

### Las categorías

En el Hapkido, se dividen a los practicantes según su nivel y tiempo en el deporte. Donde se encuentra separados



Jiujitsu

Wushu

Karate Do

Judo

Taekwondo

Hapkido

Lucha

Tai Chi

por principiantes, intermedios y avanzados. En los Juegos, esto se unifica teniendo en cuenta que asisten los mejores de cada departamento.

Para el combate, participan ocho categorías para cada rama según el peso de los participantes y en defensa personal, se divide en defensa uno contra uno o uno contra dos.

### Las reglas

Cabe aclarar que para la defensa personal, quien compite es quien ejecuta las técnicas. Los ayudantes solo cumplen el papel de apoyar en la demostración. En esta modalidad, los competidores tienen entre un minuto y un minuto y medio, para hacer cinco técnicas de defensa personal y son calificados por el detalle de su ejecución.

En combate, los hapkidokas pueden ganar puntos de diferentes maneras y la cantidad de los mismos, dependerá de la técnica implementada y su dificultad. El Hapkido no busca el knock out como en otros deportes, con un contacto en el casco o cuerpo de su oponente es suficiente para ser acreedor del punto o puntos ganados.

En un combate de Hapkido son válidos los golpes de mano (con técnica definida) y patadas directas, de giro y saltando al pecho, estómago, o en el casco. No es

*En combate, los hapkidokas pueden ganar puntos de diferentes maneras y la cantidad de los mismos, dependerá de la técnica implementada y su dificultad.*

permitido atacar la espalda del oponente o golpes directos a la cara.

De igual forma, en este arte marcial es común ver barridos (patadas por debajo de la pantorrilla que tumba al suelo al compañero) o lanzamientos. Estas son las únicas técnicas válidas para atacar debajo de la cintura.

Al caer al suelo, también se pueden hacer llaves, buscando la sumisión o rendición del oponente. Si esto sucede, automáticamente el ejecutor gana el combate.

Es importante aclarar que anteriormente se paraba el combate para anunciar cada punto. Actualmente, puede haber cadena de puntos y continuarlo.

Para apoyar a los jueces, en los combates oficiales de este arte marcial, se apoyan con un sistema de vídeo que puede ser solicitado por los 'coach' o entrenadores para que sea válido un punto no visto o quitar un punto al oponente que no merecía.

Son muchos los detalles por aprender en este arte marcial, que cada vez gana más adeptos alrededor del mundo y en Colombia.

*Para los Juegos Nacionales, solo se compite en combate y defensa personal.*



Foto: Pablo Bohórquez

Fisiculturismo

Boxeo

Triatlón

Pentatlón

Halterofilia

# El Triatlón, una carrera hacia la resistencia

Por: Carlos Marín

**B**ogotá, Quindío, Valle y Caldas, son las zonas de Colombia que representan los procesos más llamativos en este deporte. Anualmente motivan a ciudadanos de otras regiones a ver en el Triatlón un estilo de vida.

La Selección Colombia está integrada por los mejores deportistas, que buscan con ilusión representar al país en los diferentes eventos del Ciclo Olímpico, pero también en competencias suramericanas europeas y mundiales. Este selecto grupo son el producto de esfuerzos internos.

Según los resultados de los últimos Juegos Deportivos Nacionales, realizados en Bolívar en el 2019, las delegaciones mejor posicionadas en el Triatlón son Bogotá, con una capacidad en sus atletas de poder revertir cualquier situación.

Brian Moya y Carlos Quinchara, ambos Selección Colombia, hacen parte de una generación dorada en esta práctica para suelo capitalino. Apoyaron desde la competencia y la orientación misma a la delegación en las justas.

Bogotá estuvo acompañado por María Alejandra Coral Mejía y María Alejandra Barbosa, quienes le imprimieron sello femenino al equipo, logrando desempeño que complementaron la escalada capitalina de 7 medallas,

cuatro metales de oro y tres de bronce.

El Triatlón quindiano tiene apellido, se trata de las hermanas Lina y Alejandra Raga quienes continúan entregándole al país lo mejor de sus destrezas.

Lina María Raga Prieto concluyó un evento del Ciclo Olímpico más encontrando dos medallas de oro, una en individual femenina y otra en equipo femenina con su hermana; además de una plata en la Estándar Individual Femenina. Este registro lleva al Quindío a estar entre las potencias nacionales en el deporte.



*Natalia Vargas, la ilusión en el relevo generacional del Triatlón del Quindío*

Foto: Natalia Bohórquez



## Fisiculturismo

## Boxeo

## Triatlón

## Pentatlón

## Halterofilia

Valle se mete con el Triatlón Femenino, encontrando en Diana Castillo ese gran referente para el territorio. Los compañeros, Hugo Mario Ruíz, Valentina Álvarez, Felipe Santiago Ladino y Juan Pablo Hurtado, hacen el trabajo de articular esfuerzos para llegar al podio.

Un total de 9 medallas, una de oro, 6 de plata y 2 de bronce, para sostener al departamento azucarero como uno de las potencias en el Triatlón colombiano.

Caldas aparece en el radar, con dos atletas selecciones Colombia, Maira Alejandra Vargas y Eduardo Londoño Naranjo, quienes le dieron la soltura suficiente en los Juegos Nacionales al departamento, con siete preseas. El deporte que más metales consiguió para ese departamento en las pasadas justas.

### Relevo generacional

Están haciendo camino para los XXII Juegos Deportivos Nacionales en el Eje Cafetero, deportistas que alcanzaron medallas en el Súper Sprint, masculino y femenino.

Se puede reseñar por Bogotá, a María Fernanda Coral y también a María Fernanda Mejía. En la rama masculina a Juan Pablo Hurtado.

El Quindío Natalia Andrea Vargas Jiménez y a la misma Liliana Alejandra Raga Prieto, quien le recibirá la bandera a su hermana en algún momento.

Por Valle, Valentina Álvarez y Juan Pablo Hurtado Arce, protagonizan ese relevo generacional; sin embargo sin dar por concluida la presencia de Diana Castillo y Hugo Mario, estos jóvenes podrían encabezar otra generación del Triatlón.

Y Caldas, con Jacobo Ríos, Mateo Giraldo, Manuela Arias y Daniel Bustamante, está haciendo un trabajo más que halagador, interesante en ese diálogo

intergeneracional entre deportistas.

Así pues Colombia le dice sí al Triatlón, una práctica de alta resistencia y lo hace entendiendo la dinámica deportiva.

*Bogotá, Quindío, Valle y Caldas lideran los procesos de este deporte en Colombia.*

*El podio de las mejores en los últimos Juegos Nacionales / Lina Raga- Quindío (segunda), Diana Castillo- Valle (primera) y Maira Vargas- Caldas(Tercera)*



Foto:Pablo Bohórquez





*Pura Vida!*



1000 ml



600 ml



[www.organizacioncardenas.com.co](http://www.organizacioncardenas.com.co)



Foto: Pablo Bohórquez

# Cuidar y conservar los escenarios deportivos

*Luego de recibir justas nacionales e internacionales, los escenarios que se dejaron en Santa Marta, Barranquilla y Cartagena, deben ser ejemplo de cuidado y conservación, donde el deporte debe seguir adelante como foco central.*

Por: Pablo Bohórquez

Luego de haber sido sedes en los Juegos Bolivarianos 2017, Juegos Centroamericanos y del Caribe 2018 y Juegos Deportivos Nacionales 2019, la Costa Caribe del país, quedó con un legado importante de infraestructura deportiva, que se debe cuidar para no terminar siendo abandonados.

Muchos escenarios con el tiempo y la finalización de los eventos para los que fueron construidos o

remodelados, pasan a ser del uso de clubes, ligas y organizaciones deportivas. Donde además de las zonas de competencias, utilizan sus alrededores, buscando sacar provecho tanto para los procesos, como para estrategias comerciales.

## ¿Qué hacer para cuidarlos y preservarlos?

Colombia en las últimas décadas se ha posicionado entre los grandes del continente para realizar eventos internacionales, y debe seguir

apostándole a ese camino, incluso involucrando los semilleros, los clubes, las ligas, que finalmente pasan a ser el futuro que estará volviendo a dar alegrías en unos años, que son los encargados de materializar sueños en los escenarios construidos.

Promover eventos locales, regionales, nacionales e internacionales, ayuda para que el sentido de pertenencia de cada ciudadano adquiera mayor protagonismo. La cultura debe convertirse en otro aliado, donde los eventos de este sector también

acoplen sus ideales allí acompañando el uso y mantenimiento de los escenarios.

Cartagena, Santa Marta y Barranquilla, no se pueden dar el lujo de quedar como aquellos escenarios utilizados en Sudáfrica, durante el Mundial de Fútbol, que hoy están en un completo abandono, generando pérdidas millonarias en un país donde la pobreza, la deficiencia en la sanidad y la falta de educación, son el mayor problema.



Foto: Pablo Bohórquez

En Colombia hoy existe un Manual de Escenarios Deportivos (MED) que reúne las normas para el diseño y construcción de este tipo de infraestructuras para el alto rendimiento y que se desarrolló bajo los estándares internacionales.

“La infraestructura deportiva de Colombia ha crecido gracias a la realización de eventos internacionales durante los más recientes ciclos olímpicos, oportunidad que ha permitido profundizar el

conocimiento en la normatividad internacional para escenarios deportivos y aplicarla en el desarrollo de instalaciones de alto rendimiento en ciudades como Cali, Armenia, Pereira, Medellín, Bucaramanga, Cartagena, Barranquilla y Santa Marta”, explicó en su momento, Juan Carlos Rueda, director de Recursos y Herramientas del Sistema de Coldeportes (hoy Ministerio del Deporte).

De allí, que el Eje Cafetero con la consecución de los Juegos Deportivos

Nacionales 2023, no se puede dar el lujo de albergar dichas justas y luego abandonar a la intemperie los escenarios que por mucho tiempo han soñado sus protagonistas.

Así pues, la responsabilidad, el sentido de pertenencia y la unión de todos los sectores involucrados debe primar para que no sucedan casos como los de Brasil o Sudáfrica, en un país que sigue escribiendo su propia historia en el deporte mundial.



*“Los nuevos escenarios deportivos, nuestras joyas, son el legado más grande para las futuras generaciones”,  
Alejandro Char, Alcalde de Barranquilla.*

Foto: Pablo Bohórquez

# El desarrollo de la Competencia Ciudadana a partir de la práctica deportiva

Por. Jhon Hadison Aguirre Escobar

Es bien sabido en el entorno educativo, que Colombia y si se quiere América Latina, transitan en un escenario de crítica y transformación de la práctica educativa. En ese escenario, vivir la transición de una educación tradicional fundada en la transmisión unidireccional de conocimiento (profesor-estudiante) y hasta en la sanción y el castigo como alternativas de formación ciudadana, ya están bien cuestionadas. Ahora lo que le queda al sector, incluyendo el ecosistema del deporte, es pensarse una formación más allá de disciplinar cuerpos y mentes productivas para ganar y ver únicamente el triunfo desde el podio.

Las otras ganancias, los otros triunfos, son esos que, precisamente, no siempre se reflejan en el podio, pero sí en la competencia deportiva y sobre todo en la vivencia cotidiana; son los aprendizajes que también se conocen en el marco de las “competencias blandas”, allí se encuentran las Competencias Ciudadanas.

Entiéndase como “competencia” en este caso, la capacidad que adquiere una persona de desarrollar una habilidad o destreza para potenciar su talento. Hablamos entonces de la



Foto: Jhon Hadison Aguirre

*La Autorregulación como elemento esencial en la formación de los deportistas*

capacidad que tiene un niño o niña de asumirse como ciudadano, en un entorno de interacción social y cultural que le obliga a apropiarse de las normas y a entender que existen límites y acuerdos sociales para que dicha interacción sea positiva y le permita una sana convivencia en la sociedad.

Hablar del desarrollo de competencias ciudadanas a partir de la práctica deportiva, es pensarnos que niños, niñas, adolescentes, incluso adultos, pueden aprender y apropiarse un comportamiento ejemplar en sociedad. De ahí que esta competencia, comprende al menos tres componentes gruesos de formación: el control de la

emocionalidad, la expresión comunicativa y el desarrollo cognitivo para entender las virtudes de las normas.

## **Emocionalidad, Cognición, y Comunicación.**

Ante la frustración, ¿Qué capacidad tiene un niño de autorregularse frente a la tristeza, frente a la ira o incluso frente a la alegría del triunfo? Autorregularse implica tener control, aprender a celebrar, pero también aprender a perder y sobre todo aprender a reconocer que sus competidores son, en el mismo sentido, seres humanos que también se han preparado para competir y que entre sus virtudes se encuentran similares capacidades, puestas todas

en escena en una u otra disciplina deportiva.

¿Cómo expresar esos sentimientos?, cómo enseñarle a niños, niñas y adolescentes que la manera en como se comunica un sentimiento desde la emocionalidad implica, más que regulación, asertividad en lo que se dice, en lo que se expresa o en lo que se comunica.

Hablamos entonces de la capacidad que tienen los deportistas antes, durante y después de la competencia de enunciarse de manera propositiva frente a sus coequiperos, frente a sus “rivales” y en general ante el entorno deportivo. Felicitar, abrazar, dar la mano, agradecer, admirar, reconocer públicamente, hacen parte de una formación digna de admirar en términos ciudadanos.

Tener control de la emocionalidad y expresar con asertividad lo que se siente, se suman al desarrollo de la cognición, desde la comprensión de la norma.

Los deportistas en formación, los deportistas en altas competencias,

*Es pensarnos que niños, niñas, adolescentes, incluso adultos, pueden aprender y apropiarse un comportamiento ejemplar en sociedad.*

los deportistas aficionados, entre otros; son ante todo ciudadanos que deben comprender, apropiarse y asumir la norma a partir de sus virtudes y no desde sus imposiciones. Quizás uno de los grandes aportes del desarrollo deportivo a la formación de las competencias ciudadanas, es que todos los deportes, sin distinción de disciplinas, enseñan a competir en el marco de unas normas. De allí, la necesaria presencia de jueces o árbitros que se encarguen de impartir

justicia en la competencia deportiva, dado que, en medio de la emocionalidad, el deportista pierde control de la objetividad y aumenta el riesgo de “desconocer” la realidad del juego.

Se han preguntado ustedes ¿cómo sería una final internacional de fútbol, voleibol, baloncesto o cualquier otra disciplina deportiva, sin la presencia de jueces?

Sin embargo, existen disciplinas deportivas, como es el caso del Golf que no incluye jueces, donde los golfistas llevan las cuentas entre sí. Pero más allá de una pregunta que puede sonar utópica, está la cuestión por quienes forman a los deportistas. **¿Están preparados técnicos, profesores, instructores o formadores en general para desarrollar competencias ciudadanas desde el entorno deportivo?**

**Paute con efectividad en nuestra próxima edición**

[www.semillerosdeportivos.com](http://www.semillerosdeportivos.com)

**Llámenos o escribanos**


- Departamento Comercial [comercial@semillerosdeportivos.com](mailto:comercial@semillerosdeportivos.com)
- Andrés Fernando Forero Pérez  
Cel. 316 691 6183  
[andres.forero@semillerosdeportivos.com](mailto:andres.forero@semillerosdeportivos.com)
- Jorge Rincón  
Cel. 323 225 0735  
[jorge.rincon@semillerosdeportivos.com](mailto:jorge.rincon@semillerosdeportivos.com)
- Manuela Giraldo Cel. 300 673 3614  
[manuela.giraldo@semillerosdeportivos.com](mailto:manuela.giraldo@semillerosdeportivos.com)

Industrias & Manufacturas

# solomoflex

**comprometidos con la seguridad y el medio ambiente**

Fabricación y comercialización de partes metalmecánicas y de caucho vulcanizado para motocicletas

	CLASE DE MOTOCLEISMO	LO QUE HICE UN DEPORTISTA EN RFO	PAPEL PARA ENTRENAR AL ESTADO	PRIMERA VOCAL	EL MÁS GRANDE JAJOR DE BALONCESTO	PREPOSICION	ORGANIZACION DE TODO INTERNACIONAL	CONTRACCION	CUARTA VOCAL	PREPOSICION DE LUGAR	QUE TIENE FOCAL O POCO SABOR		
ABREVIATURA GNERAL		SIMBOLO CUABICO DEL BANSO INVILIDAD MONETARIA EN ARGENTIA		LETRA DEL ALFABETO	PARTE DE LA ARTICULACION DEL BRSO MANIFIESTO PLUMANTE				DEPORTE CON CANAS		ORTULMA QUE EL ARBETO USA EN LOS PARTIDOS		
ESCAJO O POCO FRECUENTE			GIRO DEL CUERPO EN BALONCESTO INVICTO EN INGLES						QUE NO BRVA NO FUNCIONA ANTIDOLO DETERMINACC PENSAMIENTO				
INV. SUPERFIZ TERRENO				PIEZAS QUE PROTEGEN LAS GANILLAS									
INV. CHALACAS PATEAR EL BALON ALTO						REEMPLAZA LA TIERRA	ANTES MERIDIANO PIETONES EN INGLES			VOZ DE ARRULLO DEPORTE PARAMETER CHARRAS			
LETRA	INTERNACIONAL TROGLON UNICI			DOBLE VOCAL	SEXTA NOTA MUSICAL	ASERIA DE NOTICIAS DE USA			ORLANDO BENITEZ J. SIMBOLO TECNICO		JAMES. MIETOR DEL BALONESTO		
	DOS VECES LA CANTIDAD TRAZA UNA O MAS RAJAS					DEPORTE AL JAJICO AL REVES VOCALES			ASOCIACION ESPALIA DE HERB SQUANTRA			ULTIMATE TENI	
PELICULA DISPARO STEVEN SPIELBERG		VENDE UN PRODUCTO SIN PAGO	NOMBRE DE MUJER	FEDERACION INTERNACIONAL DE BALONESTO		CUSTODIO DE UNA PERSONA MIEMBROS SUPERIORES		LETRA DEL ALFABETO	ORGANIZACION DE ASUNTOS INTERNACIONALES			UNIVERSIDAD DESTRAL	ARE. POMA DORADO
	INV. FEDERACION INTERNACIONAL DE FUTBOL		PRONOMBRE DE PERSONA				LETRA DEL ALFABETO	DOBLE VOCAL					VICTOR MANUEL ATLETA RETIRADO
	NOMBRE MASCULINO DE UNA PARA ENTRENAR					ALLI SE OBSERVAN LOS JAJOS OLIMPICOS 2016			SOBRE ENCIJA				VOZ PARA ARRULLAR DISTRINGEN BROS DE DAD
VEL. FAMOSO MASQUETOLATA GIBRO									LETRA DEL ALFABETO ARGUERO, PORTERO				
DOBLE VOCAL		DOBLE VOCAL RELATIVO A LA MASA		PARTE DE UNA CADA RELAJE SE PORA	ULTIMA DEL ALFABETO JAJICO EN TENIS				UNA GESA FEMBRINA TRABAJA LA TIERRA				PRIMERA VOCAL CUARTA VOCAL
LETRA DEL ALFABETO	LETRA DEL ALFABETO HOJAR			UNIDAD QUE MIDE LA CANTIDAD DE SUSPICA				ANILIBRE SARMENTO GRUPO, FAMILIA					LISTA EN INGLES
LA TIENEN LAS ANES Y LOS ANCHOS		PARTE DEL CUERPO QUE VA DE LA MUREDA A LOS DEDOS					CLUB RUGBY ANTITECNIA						
CADA EN INGLES		FORMA DE PERSONA PL BOLA BALON		SEGUNDA LETRA DEL ALFABETO	BALONCESTO JAJICANA LOS LAJOS SI EN INGLES							LETRA DEL ALFABETO	LETRA DEL ALFABETO
TRES VECES LA CANTIDAD				EXISTE EN CADA DEPORTE PRIMERA NOTA MUSICAL								DELICATESSEN REAL ACADEMIA ESPALIA	HOJAR
PRIMERA VOCAL		NOMBRE DE TERCERA LETRA DEL ALFABETO	HERMANA DE MI MAMA	IMPEN HACER GOLES MOVERSE					VITAMINA QUE VIENE DE LA LECHE			CAMPOS, SENSORES, VAG	INV. COMPLIT
	POTENCIA ELECTRICA INV. ANI ESTÁ EL PORTERO				TERCERA LETRA DEL ALFABETO	PRIMERA VOCAL	SEGUNDA LETRA DEL ALFABETO	NOMBRE DE LETRA	CANOHAN URANI TRINNET ASSOCIATION		ANTICOCEPTIVO DE EMERGENCIA DOBLE VOCAL		
CUARTA VOCAL		SEGUNDA VOCAL ESCOCHAR			EN FUTBOL, GOLPERIA, PELICLON LA CABEZA								DEPORTE OLIMPICO GANADO POR BARBARA PALON
ARO METALICO QUE SE USA EN BALONCESTO					NOMBRE DE LETRA	PRIMERA TERMINACION VERBAL	TERCERA NOTA MUSICAL	CAMINO, VA SIMBOLO QUIL DEL BANO					
LETRA DEL ALFABETO	LETRA DEL ALFABETO	PRIMERA VOCAL		MOVIMIENTO RITMO DE PIERNAS EN FUTBOL									
CONDIMENTO				SUFJO QUE INDICA PLURAL EN									

	4		6	7		2	
8							9
	2	5		4	1		
7		8	3	5		6	
5						8	
9		7	4	6		5	
	4	3		9	7		
7							5
8		4		1		3	

2	1					7	8
	6	3	1			9	2
9			6	2			5
		8			3	2	4
		4			9		5
	7	2	4			5	
	3			6	1		7
8	5				2	9	1
1		7					3

				5			7
	7			9			8
5		1		4			6
7		1				8	9
		9	7		8	6	
8		4				5	2
1			5		2		3
	2			4			9
3				6			1



# Leben

Sportkleidung



[www.semillosdeportivos.com](http://www.semillosdeportivos.com)



visibilizamos el deporte colombiano