NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE BÁDMINTON DE CAQUETÁ**					
Nombre del Entrenador encargado	**JAUI ERNESTO SOTTO ORTIZ**					
Mes	**Febrero**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO (Entrante)**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
	X					
Especialidad Deportivo:	**Bádminton convencional y Para bádminton**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	02		Febrero		2026	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	28		Febrero		2026	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	Individual y Dobles					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA							
		TARDE	6:00 – 8:00 – 10:00	6:00 – 8:00	6:00 – 8:00 – 10:00	6:00 – 8:00	6:00 – 8:00 – 10:00		

Atletas bajo su seguimiento

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Atleta	Club Y/O Municipio	Prueba	Modalidad(Si Aplica)	Categoría
1. Carlos Martines	Suaza	No Aplica	Individual Y Dobles Mixto	Sub-17
2. Santiago Bermeo Aguirre	Suaza	No Aplica	Individual Y Dobles Mixto	Sub-15
3. Karen Sofia Sierra Valderrama	Suaza	No Aplica	Individual Y Dobles Mixto	Sub- 15
4. Juan Diego Balanta Nuñez	Florencia	No Aplica	Individual, Dobles Mixto Y Dobles Masculino	Sub- 17
6. Ludwin Camilo Perdomo Torres	Florencia	No Aplica	Individual, Dobles Mixto Y Dobles Masculino	Sub- 17
7. Litza Fernanda Anacona Ortiz	Florencia	No Aplica	Individual	Sub- 15
8. Jhoan Sebastián Alonso Cabrera	La Montañita	No Aplica	Individual	Sub- 15
9. Julian Santiago Plata Alonso	La Montañita	No Aplica	Individual, Dobles Masculino	Sub- 17
10. Sharit Patricia Rivas Perez	Suaza	No Aplica	Individual, Dobles	Sub- 15
11. Camila Cometa Hurtatiz	Suaza	No Aplica	Individual, Dobles	Sub- 15
12. Carlos Torres Figueroa	La Montañita	No Aplica	Individual, Dobles Masculino	Sub- 17
14. Dana Sofia Galindo Sánchez	Florencia	No Aplica	Individual Y Dobles Femenino	Sub- 17
15. Dayana Sofía Alvarez Ramos	Florencia	No Aplica	Individual Y Dobles Femenino	Sub- 17
16. Zarah Ashlyn Moreno Lozano	Florencia	No Aplica	Individual Y Dobles Femenino	Sub- 17
18. Wilbelly Panesso Rengifo	Florencia	No Aplica	Individual Y Dobles Femenino	Sub- 17
20. Brayan Stiven Hernandez	La Montañita	No Aplica	Individual	Sub- 19

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

21. Adriana Lucia Alarcon Bolaños	**Suaza**	**No Aplica**	**Individual, Dobles Mixto Y Dobles Femenino**	**Sub-11**
22. Alan Samuel Palacios Gomez	**Suaza**	**No Aplica**	**Individual, Dobles Mixto Y Dobles Masculino**	**Sub-11**
23. Samuel Oviedo Cardozo	**Suaza**	**No Aplica**	**Individual, Dobles Mixto Y Dobles Femenino**	**Parabadminton Sub 13**
24. Maria Angèlica Jimenez	**Pitalito**	**No Aplica**	**Individual, Dobles Mixto Y Dobles Femenino**	**Sub 17**
25. Valery Soneli Trujillo	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual, Dobles Mixto Y Dobles Femenino**	**Sub 15**
26. David Hoyos Vinasco	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 15**
27. Jhon Andrade Gutierrez	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 15**
28. Alan Orlando Saenz	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 15**
29. Keivin José Rincon	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 15**
30. Jimmy Sanchez	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 17**
31. Jhon Eiver Gutierrez	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 17**
32. Lina Andrea R	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 17**
33. Daniel Fernando Salazar	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Sub 17**
34. Norberto Quitian	**Florencia**	**No Aplica**	**Individual**	**Para Bádminton**

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mesociclo 01 (02 de Febrero-28 de Febrero)

Objetivo: Consolidar las bases físico-técnicas específicas del bádminton mediante una progresión estructurada de cargas orientada a la readaptación funcional, la estabilización técnica y la integración coordinativa aplicada, garantizando adaptaciones iniciales en la resistencia específica y la toma de decisiones como soporte para las fases posteriores del proceso de entrenamiento.

b. Objetivos Específicos planificados:

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Objetivos Físicos:

El objetivo de este Mesociclo es: Desarrollar una base de resistencia específica intermitente, fuerza funcional y coordinación dinámica, mediante cargas progresivas que favorezcan la readaptación neuromuscular y mejoren la eficiencia en los desplazamientos propios del bádminton.

Objetivos Técnicos:

Estabilizar y depurar los fundamentos técnicos básicos (agarres, posiciones base, desplazamientos y golpes principales), asegurando correcta ejecución biomecánica bajo condiciones controladas y progresivamente variables.

Objetivos Tácticos

Iniciar la integración de la toma de decisiones en situaciones simples de juego, promoviendo la selección adecuada del golpe en función de la trayectoria del volante y la ubicación del oponente.

Objetivos Teórico

Fortalecer la comprensión de los principios básicos del entrenamiento y del sistema de juego en bádminton, generando conciencia sobre la importancia de la preparación física específica, la disciplina táctica y la correcta ejecución técnica como base del rendimiento.

Objetivos Psicológico

Durante este mesociclo no se estableció un objetivo puntual en el componente psicológico; sin embargo, se llevó a cabo una articulación previa con la profesional de psicología del ICDR, garantizando su disponibilidad para brindar acompañamiento oportuno ante cualquier situación o requerimiento que surgiera durante el proceso de entrenamiento.

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 02/02/2026-06/02/2026			**PERIODO: Preparación especifica**				**TIPO DE MICRO: Entrante**							
MESO: 1	**MICRO No: 01**						**ENTRENADOR: Jaui Ernesto Sotto Ortiz**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120	0	120	0	120	0	120	0	120	0	0	0	600	0
INTENSIDAD (%)	20,00	0	20,00	0	20,00	0	20,00	0	20,00	0	0,00	0	100,00	0
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	5	5
Preparación General	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**
Calentamiento General	20	0	20	0	20	0	20	0	20	0	0	0	100	0
Coordinación Motriz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fuerza general	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Resistencia Aeróbica											0	0	0	0
Combinación de Fuerza y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Combinación de coordinación y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Flexibilidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Preparación Central o Especifica	**80**	**0**	**80**	**0**	**80**	**0**	**80**	**0**	**80**	**0**	**0**	**0**	**400**	**0**
Golpes Defensivos + Desplazamientos	80	0	0	0	40	0	10	0	0	0	0	0	130	0
Golpes Ofensivos + Desplazamientos	0	0	50	0	20	0	40	0	0	0	0	0	110	0
Desplazamiento	0	0	30	0	20	0	30	0	0	0	0	0	80	0
Juegos por zonas	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Control del volante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Juegos Condicionados	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Defensa - Ataque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juego libre con retroalimentación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Competencia interna/partidos aplicados	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	80	0
Fase Final	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**
Estiramiento guiado	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0	0	50	0
Respiración y control postural	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0	0	25	0
Cierre lúdico/reflexivo	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0	0	25	0
PREP ESTRATEGIA	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
(SI APLICA)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	**120**	**0**	**120**	**0**	**120**	**0**	**120**	**0**	**120**	**0**	**0**	**0**	**600**	**0**

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

VOLUMEN TIEMPO	600 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP GENERAL	**100**	**0**	100		El primer microciclo programado para el mes de febrero no fue posible desarrollarse conforme a la planificación establecida, debido a la indisponibilidad del escenario principal, el Coliseo Juan Viessi, el cual se encontraba en proceso de remodelación durante esas fechas. Esta situación generó dificultades logísticas para garantizar un espacio adecuado que cumpliera con las condiciones técnicas requeridas para el entrenamiento específico de bádminton. No obstante, desde la Liga se realizó la gestión correspondiente, logrando concretar de manera articulada el préstamo de escenarios alternos en el Colegio Bello Horizonte y en la Universidad de la Amazonia, lo que permitió dar continuidad progresiva al proceso una vez se normalizó la disponibilidad de los espacios.
PREP CENTRAL O ESPECIFICA	**400**	**0**	400		
PREP FINAL	**100**	**0**	100		
PREP ESTRATEGIA			0		
TOTALES	**600**	**0**	600		

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 09/02/2026-13/02/2026			**PERIODO: Preparación especifica**				**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 1	**MICRO No: 02**						**ENTRENADOR: Jaui Ernesto Sotto Ortiz**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

VOLUMEN	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0	0	600	600
INTENSIDAD (%)	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	0,00	0,00	100,00	100,00
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	5	5
Preparación General	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**0**	**0**	**100**	**100**
Calentamiento General	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	50	50
Coordinación Motriz	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	50	50
Fuerza general	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resistencia Aeróbica	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Combinación de Fuerza y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Combinación de coordinación y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Flexibilidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Preparación Central o Especifica	**80**	**75**	**80**	**85**	**80**	**95**	**80**	**90**	**80**	**85**	**15**	**20**	**415**	**450**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Golpes Defensivos + Desplazamientos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0	100	100
Golpes Ofensivos + Desplazamientos	20	25	20	30	20	35	20	20	20	20	0	0	100	130
Desplazamiento	25	20	25	25	25	25	25	35	25	30	0	0	125	135
Juegos por zonas	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Control del volante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juegos Condicionados	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Defensa - Ataque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juego libre con retroalimentación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Competencia interna/partidos aplicados	15	10	15	10	15	15	15	15	15	15	15	20	90	85

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Fase Final	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**0**	**0**	**100**	**100**
Estiramiento guiado	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	0	0	50	50
Respiración y control postural	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	25	25
Cierre lúdico/reflexivo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	25	25
PREP ESTRATEGIA	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
(SI APLICA)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	**120**	**115**	**120**	**130**	**120**	**135**	**120**	**130**	**120**	**125**	**15**	**20**	**615**	**650**

VOLUMEN TIEMPO	600 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP GENERAL	**100**	**100**	0		Durante el microciclo 02 se cumplió la estructura general planificada, manteniendo coherencia con el objetivo del mesociclo orientado a la estabilización técnico-coordinativa en el periodo de preparación específica. La preparación general y la fase final se desarrollaron conforme a lo previsto, garantizando adecuada activación y recuperación. En la fase central se amplió el tiempo de trabajo en golpes ofensivos integrados con desplazamientos y en los
PREP CENTRAL O ESPECIFICA	**415**	**450**	-35		
PREP FINAL	**100**	**100**	0		
PREP ESTRATEGIA			0		
TOTALES	**615**	**650**	-35		

					desplazamientos específicos, con el propósito de fortalecer la sincronización entre ejecución técnica y recuperación a la posición base. En la competencia interna se priorizó la retroalimentación técnica, consolidando los fundamentos trabajados durante la semana.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

FECHA: 16/02/2026-20/02/2026		**PERIODO: Preparación especifica**				**TIPO DE MICRO: Corriente**								
MESO: 1	**MICRO No: 03**					**ENTRENADOR: Jaui Ernesto Sotto Ortiz**								
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0	0	600	600
INTENSIDAD (%)	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	0,00	0,00	100,00	100,00
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	5	5
Preparación General	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**10**	**0**	**0**	**100**	**90**
Calentamiento General	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	50	40
Coordinación Motriz	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Fuerza general	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10
Resistencia Aeróbica	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	10	10
Combinación de Fuerza y resistencia	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	10	10
Combinación de coordinación y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10
Flexibilidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Preparación Central o Especifica	**80**	**80**	**80**	**90**	**80**	**95**	**80**	**90**	**80**	**90**	**0**	**0**	**400**	**445**
Golpes Defensivos + Desplazamientos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0	100	100
Golpes Ofensivos + Desplazamientos	20	30	20	25	20	35	20	15	20	30	0	0	100	135
Desplazamiento	25	30	25	35	25	20	25	30	25	30	0	0	125	145
Juegos por zonas	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0

Control del volante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juegos Condicionados	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Defensa - Ataque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juego libre con retroalimentación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Competencia interna/partidos aplicados	15	0	15	10	15	20	15	25	15	10	0	0	75	65
Fase Final	**20**	**0**	**20**	**20**	**20**	**20**	**15**	**20**	**20**	**0**	**0**	**0**	**100**	**100**
Estiramiento guiado	10	0	10	10	10	10	5	10	10	0	0	0	50	50
Respiración y control postural	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	25	25
Cierre lúdico/reflexivo	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	25	25
PREP ESTRATEGIA	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
(SI APLICA)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	**120**	**100**	**120**	**130**	**120**	**135**	**115**	**130**	**120**	**0**	**0**	**0**	**600**	**635**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

VOLUMEN TIEMPO	600 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP GENERAL	**100**	**90**	10		Durante el microciclo 03 se desarrollaron las cinco sesiones previstas en el periodo de preparación específica, realizando una leve redistribución del tiempo en la preparación general e incorporando contenidos físicos complementarios. La fase central concentró mayor carga en los golpes ofensivos integrados con desplazamientos y en el trabajo específico de desplazamientos, fortaleciendo la continuidad técnica y la recuperación a la posición base. La competencia interna se aplicó con ajustes orientados a la retroalimentación del gesto técnico, y la fase final se cumplió conforme a la estructura planificada, garantizando un adecuado cierre de las sesiones.
PREP CENTRAL O ESPECIFICA	**400**	**445**	-45		
PREP FINAL	**100**	**100**	0		
PREP ESTRATEGIA			0		
TOTALES	**600**	**635**	-35		

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

FECHA: 23/02/2026-27/02/2026			**PERIODO: Preparación especifica**				**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 1	**MICRO No: 04**						**ENTRENADOR: Jaui Ernesto Sotto Ortiz**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0	0	600	600

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

INTENSIDAD (%)	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	0,00	0,00	100,00	100,00
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	5	5
Preparación General	**20**	**0**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**0**	**0**	**100**	**100**
Calentamiento General	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	50	50
Coordinación Motriz	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10
Fuerza general	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10
Resistencia Aeróbica	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	10	10
Combinación de Fuerza y resistencia	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	10	10
Combinación de coordinación y resistencia	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10
Flexibilidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Preparación Central o Especifica	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**75**	**80**	**80**	**80**	**80**	**0**	**0**	**400**	**395**
Golpes Defensivos + Desplazamientos	80	80	40	40	50	40	0	0	0	0	0	0	170	160

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Golpes Ofensivos + Desplazamientos	0	0	40	40	30	35	0	0	0	0	0	0	70	75
Desplazamiento	0	0	0	0	0	0	80	80	0	0	0	0	80	80
Juegos por zonas	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Control del volante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juegos Condicionados	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	0
Defensa - Ataque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Juego libre con retroalimentación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Competencia interna/partidos aplicados	0	0	0	0	0	0	0	0	80	80	0	0	80	80
Fase Final	**20**	**15**	**20**	**20**	**20**	**20**	**15**	**20**	**20**	**20**	**0**	**0**	**100**	**100**
Estiramiento guiado	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	0	0	50	50

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Respiración y control postural	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	25	25
Cierre lúdico/reflexivo	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	25	25
PREP ESTRATEGIA	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
(SI APLICA)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	**120**	**95**	**120**	**120**	**120**	**115**	**115**	**120**	**120**	**120**	**0**	**0**	**600**	**595**

VOLUMEN TIEMPO	600 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP GENERAL	**100**	**100**	0		Durante el microciclo 04 se mantuvo la estructura de cinco sesiones dentro del periodo de preparación específica, con una ejecución muy cercana al volumen previsto. La distribución de contenidos mostró una secuenciación metodológica progresiva, iniciando con predominio de acciones defensivas integradas con desplazamientos, transitando hacia la incorporación de golpes ofensivos en sesiones intermedias y consolidando posteriormente un bloque específico de desplazamientos antes de finalizar con competencia interna aplicada. Esta organización permitió que la carga técnica evolucionara desde el control del gesto hacia su aplicación en contexto real, favoreciendo la transferencia al juego. La preparación general y la fase final se sostuvieron de manera estable, garantizando coherencia estructural y continuidad en el proceso de adaptación propio del mesociclo.
PREP CENTRAL O ESPECIFICA	**400**	**395**	5		
PREP FINAL	**100**	**100**	0		
PREP ESTRATEGIA			0		
TOTALES	**600**	**595**	5		

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de micro ciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
02/02/2026-06/02/2026		X			
09/02/2026-13/02/2026		X			
16/02/2026-20/02/2026		X			
23/02/2026-27/02/2026		X			

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
Física General: Durante este microciclo se desarrolló la preparación física general con un nivel de cumplimiento del 80% respecto a lo planificado. Se trabajaron principalmente ejercicios de calentamiento general, coordinación motriz y flexibilidad, orientados a mantener la movilidad, activar la musculatura y preservar la condición física básica en este periodo transitorio. Aunque se presentó una reducción en la sesión del día martes, las demás jornadas permitieron sostener un estímulo adecuado para la prevención de lesiones y la correcta disposición corporal para el trabajo técnico. Física Específica: La preparación física específica alcanzó un alto nivel de cumplimiento (395 de los 400 minutos planificados), centrándose en desplazamientos, secuencias mixtas y acciones de golpeo combinadas con movilidad. Se reforzaron capacidades determinantes como la agilidad, la velocidad en trayectorias cortas, la estabilidad postural y la eficiencia motriz aplicada al campo de juego. El componente mantuvo coherencia con el carácter transitorio del microciclo, priorizando cargas moderadas y un enfoque en el control del movimiento más que en la intensidad máxima. Técnica: El componente técnico fue el eje principal del microciclo. Se trabajaron golpes ofensivos, golpes defensivos, desplazamientos combinados y control técnico aplicado en situaciones reales. Además, se incluyó una competencia interna que permitió evaluar la ejecución técnica bajo condiciones reales de juego. La estructura técnica de las sesiones favoreció la fluidez motriz, la precisión en el golpe y la estabilización de las secuencias aprendidas en el mesociclo previo. Táctica: El trabajo táctico se abordó de manera aplicada y funcional a través de la competencia interna desarrollada durante la semana. Esta actividad permitió reforzar la lectura del juego, la anticipación, la toma de decisiones y el uso adecuado de los patrones tácticos según el comportamiento del oponente. Aunque no fue el componente principal del microciclo, cumplió un rol complementario que fortaleció la transferencia técnica al juego real. Psicológica: En este microciclo sí se incluyó un espacio de interacción con la profesional de psicología del ICDR, con quien se realizó un encuentro de acompañamiento y seguimiento. Este espacio permitió atender aspectos motivacionales, de manejo emocional y de cohesión grupal, contribuyendo a un ambiente de entrenamiento estable y positivo. Aunque no se planteó un objetivo psicológico específico, el acompañamiento garantizó soporte preventivo y fortaleció la disposición mental de los deportistas. Dopaje: El componente de prevención y control del dopaje no fue abordado durante este microciclo, dado que no hacía parte de

los contenidos establecidos para el periodo transitorio. No obstante, se mantiene la disposición para retomarlo en momentos del plan en que sea pertinente reforzar normativas y autocuidado del deportista.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.

Durante el presente mesociclo no se llevaron a cabo evaluaciones físicas, técnicas ni pedagógicas formales, debido a que el énfasis del periodo estuvo centrado en la **readecuación física**, buscando restablecer progresivamente la condición general, estabilizar las cargas y preparar al grupo para asumir exigencias mayores en el siguiente ciclo de preparación.

Las sesiones se orientaron al cumplimiento controlado de la planificación, al ajuste de la preparación específica y a la continuidad del trabajo técnico–táctico, permitiendo valorar el desempeño de los deportistas principalmente mediante observación directa en entrenamiento. Se realizó seguimiento constante a la calidad del movimiento, la adaptación a las cargas y la respuesta al esfuerzo, asegurando un proceso estable y sin sobrecargas evaluativas adicionales.

Para el próximo mesociclo se tiene proyectada la aplicación del **test de Léger**, el **salto horizontal** y el **test de agilidad Illinois**, con el fin de obtener datos objetivos sobre resistencia aeróbica, potencia del tren inferior y capacidad de cambio de dirección, lo que permitirá ajustar con mayor precisión las cargas y orientar el proceso de entrenamiento conforme a los resultados obtenidos.

3. Indique que tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte (médicos, bioquímicos, fisiológicos, etc.) se realizaron en este periodo. Realice un breve análisis de los resultados obtenidos.

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Durante el presente periodo no se aplicaron pruebas médicas, bioquímicas ni fisiológicas de carácter formal, ya que el mesociclo estuvo orientado prioritariamente a la readecuación física y a la estabilización progresiva de las cargas de entrenamiento. En coherencia con este enfoque, el control del proceso se realizó mediante seguimiento funcional en campo, observación directa del comportamiento motor, control de la respuesta al esfuerzo y valoración continua de la adaptación neuromuscular durante las sesiones.

El análisis cualitativo evidenció una adecuada tolerancia a las cargas propuestas, mejora progresiva en la eficiencia de los desplazamientos y mayor estabilidad en la ejecución técnica bajo condiciones controladas. No se observaron signos de fatiga acumulada significativa ni alteraciones que requirieran ajustes estructurales en la planificación. Para el siguiente mesociclo se proyecta la aplicación de pruebas fisiológicas de campo como el test de Léger, el salto horizontal y el test de agilidad Illinois, con el propósito de complementar el seguimiento observacional con datos objetivos que permitan una planificación más precisa.

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentado problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

Durante el mesociclo, **ningún atleta presentó lesiones ni problemas médicos** que afectaran su participación en las sesiones de entrenamiento. El grupo desarrolló las actividades planificadas con normalidad, sin reportes de diagnósticos clínicos, tratamientos médicos ni procesos de rehabilitación asociados al periodo evaluado

5. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?

El análisis general del periodo evidencia que la forma deportiva actual del grupo se encuentra en una **fase de construcción y estabilización**, coherente con los objetivos planteados para la etapa de preparación específica dentro del plan general de la temporada. El trabajo desarrollado durante el mesociclo permitió avanzar en la readecuación física, mejorar la tolerancia a las cargas intermitentes propias del bádminton y consolidar bases técnico-coordinativas necesarias para fases posteriores de mayor exigencia.

En relación con los objetivos generales y específicos propuestos, se observa correspondencia positiva: se logró estabilizar la ejecución de los fundamentos técnicos bajo condiciones controladas, mejorar la eficiencia en los desplazamientos y fortalecer la integración entre golpe y recuperación a la posición base. Desde el componente físico, el grupo muestra adaptación progresiva a la carga, sin manifestaciones de fatiga acumulada significativa, lo que indica una adecuada dosificación del entrenamiento en esta etapa inicial.

Si bien, la forma deportiva aún no se orienta a picos de rendimiento (por tratarse de un periodo preparatorio), los indicadores observacionales reflejan que los atletas se encuentran en una condición funcional estable y en evolución ascendente, alineada con la planificación estructurada del macrociclo. Esto permite proyectar el siguiente mesociclo con bases sólidas para incrementar progresivamente la intensidad, incorporar evaluaciones objetivas y avanzar hacia mayores niveles de especificidad competitiva dentro del plan anual de entrenamiento.

6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora).

Durante el presente periodo se realizó seguimiento y control al plan de preparación y entrenamiento de los atletas que no se encuentran en concentración permanente, mediante acompañamiento indirecto y comunicación constante con los entrenadores responsables en sus respectivos clubes. En el caso de los deportistas de los municipios de Suaza y Pitalito, el seguimiento se efectuó a través de diálogo técnico y retroalimentación periódica con los entrenadores encargados del proceso formativo en cada localidad, verificando la coherencia de las cargas, la continuidad del trabajo físico–técnico y el cumplimiento de los lineamientos establecidos desde la planificación general de la Liga.

Este acompañamiento permitió mantener articulación metodológica, resolver inquietudes relacionadas con contenidos específicos y asegurar que los objetivos del mesociclo se desarrollaran de manera alineada con el plan general de la temporada, garantizando así continuidad y control del proceso pese a la no permanencia en concentración directa.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación
Para el desarrollo óptimo del plan de preparación se hace necesario contar con condiciones adecuadas tanto en infraestructura como en implementación deportiva. A la fecha, no se ha recibido la dotación correspondiente a la vigencia 2025, lo cual limita parcialmente la disponibilidad de materiales necesarios para fortalecer algunos contenidos específicos del entrenamiento. Asimismo, se requiere un escenario deportivo adecuado e idóneo que garantice condiciones técnicas apropiadas para la práctica del bádminton, permitiendo ejecutar la planificación con mayor estabilidad, continuidad y calidad metodológica conforme a los objetivos establecidos en el plan general de la temporada.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.
Como aspectos adicionales de interés dentro del proceso de preparación y entrenamiento, se resalta la importancia de mantener la continuidad en la asistencia de los deportistas, ya que la regularidad influye directamente en la consolidación de las adaptaciones físicas y en la estabilización técnica alcanzada durante el mesociclo. De igual manera, es fundamental fortalecer el compromiso formativo integral, promoviendo hábitos adecuados de recuperación, hidratación y autocuidado fuera del escenario deportivo, lo que contribuirá a optimizar la respuesta a las cargas de entrenamiento. Asimismo, se considera relevante continuar fortaleciendo la articulación con los clubes aliados y entrenadores municipales, garantizando coherencia metodológica en los contenidos desarrollados y uniformidad en los criterios técnicos. Finalmente, será clave sostener el enfoque progresivo de la planificación, integrando próximamente evaluaciones objetivas que permitan medir con mayor precisión el avance del grupo y ajustar estratégicamente el proceso conforme a las necesidades reales del rendimiento.

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre y firma del entrenador contratado como entrenador de la Liga Deportiva:



Jaui Ernesto Sotto Ortiz

Email: j.sotto@udla.edu.co

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



Juan David Hurtatiz Calderón

Email: juandavidhurtatiz12@gmail.com

NOTA: ANEXA COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

De tener cambios en el plan de entrenamiento realizar y anexar los ajustes pertinentes.