INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE CICLISMO DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	**CARLOS ANDRES LIEVANO BOTERO**					
Mes						
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
		x				
Especialidad Deportivo:						
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	01		**3**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	31		**3**		**2026**	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**PREJUVENIL Y JUVENIL**					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA		5:00 A 9:00 am	5:00 A 9:00 am	5:00 A 9:00 am	5:00 A 9:00 am	5:00 A 9:00 am	
		TARDE	4:00 A 6:00 pm	4:00 A 6:00 pm	4:00 A 6:00 pm	4:00 A 6:00 pm	4:00 A 6:00 pm		

Atletas bajo su seguimiento:

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1.Samuel David Álvarez Aguilar	**Team MORTIROLO**	**CICLISMO**	**RUTA**	**JUVENIL**
2.Juan Manuel Álvarez Galindo	**Team MORTIROLO**	**CICLISMO**	**RUTA**	**JUVENIL**
3.Amsuadkav Castañeda Montoya	**Team MORTIROLO**	**CICLISMO**	**RUTA**	**JUVENIL**
4.Paulo Adrián Rivera Bermeo	**Team MORTIROLO**	**CICLISMO**	**RUTA**	**JUVENIL**
5.Juan José Puentes Collazos	**Team MORTIROLO**	**CICLISMO**	**RUTA**	**JUVENIL**

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mesociclo desde el 1 de MARZO al 31 de MARZO

Objetivo: Llevar al deportista a su mayor rendimiento durante el inicio del mesociclo y poder sacar lo mejor de cada uno durante las competencias finalizando el plan de entrenamiento.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

b. Objetivos Específicos planificados:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido entre el 1 febrero - 31 de MARZO del 2026
El objetivo de este Mesociclo es:
Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas; especialmente las condicionales y coordinativas.
Ejercicios de movilidad
Musculación.
Desarrollo a la resistencia aérobica, tolerancia lactacida.
Velocidad, reacción y desarrollo de la flexibilidad.

Objetivos Técnicos:

- Acondicionamiento y mejora de las principales capacidades: resistencia, fuerza-resistencia, velocidad.
- Mejora cardiovascular y respiratoria
- Mejora de la musculatura implicada: tren inferior
- Tonificación en musculación menos implicada
- Fortalece articulaciones. Reduce la posibilidad de lesión

Objetivos Tácticos

Adaptar a los ciclistas a condiciones inesperadas que se producen durante una competencia. Los ciclistas deben ser capaces de manejar situaciones inesperadas y adaptarse a condiciones cambiantes de forma óptima

Objetivos Teórico

1. Reforzar valores como la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo a través del ciclismo.
2. Introducir conceptos básicos de entrenamiento y hábitos saludables.
3. Desarrollar habilidades técnicas fundamentales del ciclismo.
4. Mejorar la condición física general y la base aeróbica.
5. Fomentar el autocuidado y la prevención de lesiones.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Objetivos Psicológico

1. Fomentar la confianza en sí mismos y en sus capacidades deportivas.
2. Desarrollar la tolerancia a la frustración y la perseverancia ante los desafíos.
3. Potenciar la motivación interna y el gusto por el proceso de entrenamiento.
4. Mejorar la concentración y el control emocional durante las prácticas.
5. Promover una actitud positiva, respetuosa y comprometida con el grupo.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: del 2 de febrero al 8 de febrero/26			**PERIODO: BASICO**				**TIPO DE MICRO: DESARROLLADOR**							
MESO: BASICO	**MICRO NO: 5**						**ENTRENADOR: CARLOS ANDRES LIEVANO**							
DIAS	**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**DOMINGO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUME minutos	180		180		180		180		180		180		1080 minutos	
INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA	Z4		Z3 Z4		Z1		Z5		Z3		Z4 Z5			
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG													400 minutos	
CALENTAMIENTOS: Flexibilidad, movimientos articulares parte inferior y superior.	15 minutos		15 minutos		15 minutos		15 minutos						60 minutos	
Cronos, fondos y trabajos en llano para aumentar capacidades de la resistencia del cuerpo y la mente.	30 minutos				30 minutos		60 minutos		90 minutos				210 minutos	
Trabajo de musculación parte superior, hombros, bíceps, tríceps, pecho, lumbares y abdomen mejorando su condición física.	30 minutos				60 minutos				40 minutos				130 minutos	
PFE (Física Especial)													470 minutos	
Resistencia anaeróbica:	20 minutos		30 minutos								180 minutos		230 minutos	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Potencia esfuerzos cortos a alta intensidad sobre colinas y al salir de curvas y en los ataques.	30 minutos		30 minutos		30 minutos				30 Minutos				120 minutos	
Resistencia Aeróbica: Aumentar el nivel de forma progresiva. Trabajo de pedaleo y cadencia. Secciones de fuerza en el gimnasio.	20 minutos				40 minutos				60 minutos				120 minutos	
PREP TECNICA - TACTICO													210 minutos	
Manejo adecuado de piñonera.	30 minutos				60 minutos				60 minutos				150 minutos	
PREP ESTRATEGIA														
Marcaje de corredores Rol cada corredor dentro del equipo	10 minutos								10 minutos				20 minutos	
TOTAL														

VOLUMEN TIEMPO	1080 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	400 minutos				
PREP TECNICO-TACTICO	210 minutos				
PREP FISICAS ESPECIAL	470 minutos				
TOTALES	1080 minutos				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: del 10 al 14 de MARZO/26		**PERIODO: PREPARATORIO**				**TIPO DE MICRO: CHOQUE**								
MESO: BASICO		**MICRO NO: 6**				**ENTRENADOR: CARLOS ANDRES LIEVANO BOTERO**								
DIAS	**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**DOMINGO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUME minutos	180		180		180		180		180		180		1080 minutos	
INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA	Z4		Z3 Z4		Z1		Z5		Z3		Z4 Z5			
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG													400 minutos	
CALENTAMIENTOS: Flexibilidad, movimientos articulares parte inferior y superior.	15 minutos		15 minutos		15 minutos		15 minutos						60 minutos	
Cronos, fondos y trabajos en llano para aumentar capacidades de la resistencia del cuerpo y la mente.	30 minutos				30 minutos		60 minutos		90 minutos				210 minutos	
Trabajo de musculación parte superior, hombros, bíceps, tríceps, pecho, lumbares y abdomen mejorando su condición física.	30 minutos				60 minutos				40 minutos				130 minutos	
PFE (Física Especial)													470 minutos	
Resistencia anaeróbica:	20 minutos		30 minutos								180 minutos		230 minutos	
Potencia esfuerzos cortos a alta intensidad sobre colinas y al salir de curvas y en los ataques.	30 minutos		30 minutos		30 minutos				30 Minutos				120 minutos	
Resistencia Aeróbica: Aumentar el nivel de forma progresiva. Trabajo de pedaleo y cadencia. Secciones de fuerza en el gimnasio.	20 minutos				40 minutos				60 minutos				120 minutos	
PREP TECNICA - TACTICO													210 minutos	
Manejo adecuado de piñonera.	30 minutos				60 minutos				60 minutos				150 minutos	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

PREP ESTRATEGIA														
Marcaje de corredores Rol cada corredor dentro del equipo	10 minutos								10 minutos				20 minutos	
TOTAL														

VOLUMEN TIEMPO	1080 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	400 minutos				
PREP TECNICO-TACTICO	210 minutos				
PREP FISICAS ESPECIAL	470 minutos				
TOTALES	1080 minutos				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: del 17 al 22 de MARZO/26		**PERIODO: PREPARATORIO**					**TIPO DE MICRO: CHOQUE**							
MESO: BASICO	**MICRO NO: 7**						**ENTRENADOR: CARLOS ANDRES LIEVANO BOTERO**							
DIAS	**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**DOMINGO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUME minutos	180		180		180		180		180		180		1080 minutos	
INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA	Z4		Z3 Z4		Z1		Z5		Z3		Z4 Z5			
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG													400 minutos	
CALENTAMIENTOS: Flexibilidad, movimientos articulares parte inferior y superior.	15 minutos		15 minutos		15 minutos		15 minutos						60 minutos	
Cronos, fondos y trabajos en llano para aumentar capacidades de la resistencia del cuerpo y la mente.	30 minutos				30 minutos		60 minutos		90 minutos				210 minutos	
Trabajo de musculación parte superior, hombros, bíceps, tríceps, pecho, lumbares y abdomen mejorando su condición física.	30 minutos				60 minutos				40 minutos				130 minutos	
PFE (Física Especial)													470 minutos	
Resistencia anaeróbica:	20 minutos		30 minutos								180 minutos		230 minutos	
Potencia esfuerzos cortos a alta intensidad sobre colinas y al salir de curvas y en los ataques.	30 minutos		30 minutos		30 minutos				30 Minutos				120 minutos	
Resistencia Aeróbica: Aumentar el nivel de forma progresiva. Trabajo de pedaleo y cadencia. Secciones de fuerza en el gimnasio.	20 minutos				40 minutos				60 minutos				120 minutos	
PREP TECNICA - TACTICO													210 minutos	
Manejo adecuado de piñonera.	30				60				60				150	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

	minutos				minutos				minutos				minutos	
PREP ESTRATEGIA														
Marcaje de corredores Rol cada corredor dentro del equipo	10 minutos								10 minutos				20 minutos	
TOTAL														

VOLUMEN TIEMPO	1080 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	400 minutos				
PREP TECNICO-TACTICO	210 minutos				
PREP FISICAS ESPECIAL	470 minutos				
TOTALES	1080 minutos				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: del 24 al 29 de MARZO/26		**PERIODO: PREPARATORIO**				**TIPO DE MICRO: RESTABLECIMIENTO**								
MESO: BASICO	**MICRO NO: 7**					**ENTRENADOR: CARLOS ANDRES LIEVANO BOTERO**								
DIAS	**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**DOMINGO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUME minutos	180		180		180		180		180		180		1080 minutos	
INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA	Z4		Z3 Z4		Z1		Z5		Z3		Z4 Z5			
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG													400 minutos	
CALENTAMIENTOS: Flexibilidad, movimientos articulares parte inferior y superior.	15 minutos		15 minutos		15 minutos		15 minutos						60 minutos	
Cronos, fondos y trabajos en llano para aumentar capacidades de la resistencia del cuerpo y la mente.	30 minutos				30 minutos		60 minutos		90 minutos				210 minutos	
Trabajo de musculación parte superior, hombros, bíceps, tríceps, pecho, lumbares y abdomen mejorando su condición física.	30 minutos				60 minutos				40 minutos				130 minutos	
PFE (Física Especial)													470 minutos	
Resistencia anaeróbica:	20 minutos		30 minutos								180 minutos		230 minutos	
Potencia esfuerzos cortos a alta intensidad sobre colinas y al salir de curvas y en los ataques.	30 minutos		30 minutos		30 minutos				30 Minutos				120 minutos	
Resistencia Aeróbica: Aumentar el nivel de forma progresiva. Trabajo de pedaleo y cadencia. Secciones de fuerza en el gimnasio.	20 minutos				40 minutos				60 minutos				120 minutos	
PREP TECNICA - TACTICO													210	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

												minutos	
Manejo adecuado de piñonera.	30 minutos				60 minutos				60 minutos			150 minutos	
PREP ESTRATEGIA													
Marcaje de corredores Rol cada corredor dentro del equipo	10 minutos								10 minutos			20 minutos	
TOTAL													

VOLUMEN TIEMPO	1080 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	400 minutos				
PREP TECNICO-TACTICO	210 minutos				
PREP FISICAS ESPECIAL	470 minutos				
TOTALES	1080 minutos				

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:
Del 3 al 8 de MARZO 2026				**X**	
Del 10 al 15 de MARZO 2026			**x**		
Del 17 al 22 MARZO de 2026			**X**		
Del 24 al 29 de MARZO del 2026	**X**				

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo al plan gráfico:

Indique el porcentaje (%) y el detalle las cualidades trabajadas durante el mesociclo del trabajo individual realizado por cada uno de sus atletas, en las siguientes áreas:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Preparación Física General: 1600 minutos

Resistencia	velocidad	fuerza	coordinación
30%	20%	30%	20%

Preparación Física Especial:

N/A			

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)

Durante el período correspondiente se dio cumplimiento al desarrollo del microciclo de entrenamiento, abordando de manera integral los diferentes componentes de la preparación deportiva.

En el componente físico, se realizaron trabajos orientados al desarrollo de la resistencia general, fortalecimiento y adaptación progresiva de las cargas, acordes al momento del proceso de preparación de los deportistas. En cuanto al componente técnico, se enfatizó en aspectos propios del ciclismo como la eficiencia del pedaleo, control de la bicicleta y manejo en diferentes terrenos.

Respecto al componente táctico, se realizaron orientaciones sobre la toma de decisiones en competencia, el manejo del esfuerzo y el rol que cada deportista debe asumir dentro de las dinámicas de carrera. En el componente psicológico, se trabajó en la motivación, disciplina y compromiso con el proceso de entrenamiento, resaltando la importancia del trabajo en equipo y la responsabilidad individual dentro del proceso deportivo.

Adicionalmente, se brindó orientación y sensibilización sobre la importancia del juego limpio y la prevención del dopaje, explicando a los deportistas los principios éticos del deporte y la relevancia de mantener prácticas deportivas responsables.

En términos generales, el desarrollo del microciclo fue positivo, evidenciándose buena disposición, compromiso y comprensión por parte de los deportistas frente a cada uno de los componentes trabajados dentro del proceso de preparación.

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

Durante el período correspondiente se realizaron pruebas, controles y test pedagógicos y técnico–físicos iniciales a los ciclistas vinculados al proceso, con el propósito de evaluar su condición actual y establecer un punto de partida para la planificación del entrenamiento.

Entre las evaluaciones realizadas se incluyeron controles básicos de condición física, resistencia general, coordinación y adaptación al esfuerzo, así como observaciones técnicas relacionadas con el manejo de la bicicleta, la postura y la eficiencia en el pedaleo. Estas pruebas permiten identificar el nivel inicial de los deportistas y orientar de manera adecuada las cargas y contenidos del entrenamiento.

El análisis general de estas evaluaciones evidencia que los deportistas se encuentran en una fase inicial de adaptación al proceso de entrenamiento, mostrando buena disposición y capacidad de aprendizaje. Los resultados obtenidos servirán como referencia para el seguimiento del progreso deportivo, permitiendo ajustar progresivamente los contenidos del plan de entrenamiento de acuerdo con la evolución de cada ciclista.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

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.

Durante el período correspondiente se realizaron controles básicos en el área de ciencias aplicadas al deporte, con el propósito de contribuir al seguimiento de la salud y el estado general de los deportistas vinculados al proceso.

Entre las acciones desarrolladas se encuentran la realización de cuadros hemáticos, los cuales permiten evaluar aspectos generales del estado de salud de los atletas, como niveles de hemoglobina y otros indicadores importantes para el rendimiento físico. De igual manera, los deportistas recibieron orientación por parte de una profesional en nutrición, quien brindó recomendaciones relacionadas con hábitos alimenticios adecuados para la práctica deportiva y el proceso de entrenamiento.

De manera general, estos controles permiten fortalecer el seguimiento integral de los deportistas, promoviendo hábitos saludables y contribuyendo al adecuado desarrollo del proceso de preparación física y deportiva. Los resultados obtenidos sirven como referencia para continuar con el acompañamiento en salud, nutrición y rendimiento, aspectos fundamentales dentro del proceso de formación deportiva.

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

Durante el período correspondiente no se presentaron lesiones ni problemas médicos de consideración en los deportistas vinculados al proceso de entrenamiento.

Sin embargo, en una de las sesiones un atleta sufrió una caída leve durante el entrenamiento, situación que fue atendida de manera inmediata mediante la aplicación de primeros auxilios básicos, realizando la respectiva valoración inicial para descartar afectaciones de mayor gravedad.

Afortunadamente, el incidente no generó lesiones de consideración, por lo que el deportista pudo continuar con su proceso de entrenamiento bajo observación y con las recomendaciones preventivas necesarias. Este tipo de situaciones también permite reforzar las medidas de seguridad y prevención durante las sesiones de entrenamiento.

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?

De acuerdo con el seguimiento realizado durante el período correspondiente, se evidencia que los deportistas presentan una adecuada adaptación al proceso de entrenamiento, acorde con los objetivos planteados dentro de la etapa actual de preparación del plan general de la temporada.

Los resultados observados en los controles, sesiones de entrenamiento y participaciones en espacios de evaluación deportiva reflejan avances positivos en la condición física general, la asimilación de las cargas de trabajo y el desarrollo técnico en la bicicleta. Asimismo, se destaca la buena disposición, disciplina y compromiso de los atletas frente al proceso formativo.

En relación con los objetivos generales y específicos establecidos para esta fase del plan de entrenamiento, se considera que el grupo se encuentra dentro de los parámetros esperados, consolidando las bases físicas y técnicas necesarias para afrontar las siguientes etapas de preparación y las futuras competencias del calendario deportivo.

En términos generales, el proceso viene mostrando un desarrollo progresivo y favorable, lo cual permitirá continuar fortaleciendo el rendimiento de los deportistas en las próximas fases del 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 período correspondiente se ha realizado seguimiento y control al proceso de preparación y entrenamiento de los atletas que no se encuentran en concentración permanente, manteniendo comunicación y acompañamiento con los procesos que se desarrollan en diferentes municipios del departamento.

Dentro de este seguimiento, se han realizado visitas, observaciones y acercamientos con entrenadores y procesos locales, con el fin de identificar nuevos talentos y ciclistas que se encuentren en proceso de formación, permitiendo así fortalecer la base deportiva y consolidar progresivamente el equipo de la Liga de Ciclismo del Caquetá.

Este trabajo de articulación permite mantener actualizado el diagnóstico del talento deportivo en el departamento, realizar seguimiento a los atletas con proyección y orientar su vinculación al proceso departamental, garantizando un desarrollo más estructurado del ciclismo en las diferentes categorías.

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación

Para el desarrollo óptimo del plan de preparación y el fortalecimiento del proceso deportivo, se identifican algunos requerimientos y necesidades prioritarias que permitirían mejorar las condiciones de entrenamiento y participación de los deportistas.

Entre las principales necesidades se encuentran bicicletas adecuadas para la práctica del ciclismo competitivo, así como repuestos y componentes mecánicos que permitan garantizar el buen estado y mantenimiento de las bicicletas utilizadas en los entrenamientos y competencias.

De igual manera, se requiere dotación de uniformes deportivos, los cuales son fundamentales para la adecuada identificación institucional de los deportistas y para brindar mejores condiciones durante las sesiones de entrenamiento y participación en eventos deportivos.

Adicionalmente, se considera importante contar con una motocicleta en óptimas condiciones y con las adecuaciones necesarias para el acompañamiento técnico durante los entrenamientos en carretera, lo cual permitiría realizar un mejor control, seguimiento y apoyo logístico a los deportistas durante las sesiones de trabajo.

Estos requerimientos contribuirán significativamente al fortalecimiento del proceso de preparación, al mejor desempeño deportivo de los atletas y al desarrollo del ciclismo en el departamento.

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 destaca el compromiso y la buena disposición de los deportistas frente a las actividades programadas, evidenciando disciplina y motivación para avanzar en su proceso formativo dentro del ciclismo.

Asimismo, se resalta la importancia de seguir fortaleciendo los procesos de captación y detección de talentos en los diferentes municipios del departamento, con el propósito de ampliar la base deportiva y consolidar un proceso estructurado que permita proyectar nuevos ciclistas hacia niveles de especialización y rendimiento.

De igual manera, es fundamental continuar promoviendo espacios de formación integral para los deportistas, incluyendo temas relacionados con hábitos saludables, nutrición deportiva, prevención de lesiones, valores del deporte y juego limpio, aspectos que

contribuyen al desarrollo deportivo y personal de los atletas.

Finalmente, se considera importante fortalecer el apoyo institucional y logístico al proceso, lo cual permitirá mejorar las condiciones de entrenamiento, aumentar la participación en eventos competitivos y seguir posicionando el ciclismo del departamento en escenarios regionales y nacionales.

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



CARLOS ANDRES LIEVANO BOTERO
CC. 1.117.885.534
Email: carlos17011@hotmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



EDISON LOSADA VALDERRAMA
CC. 17.654.571
Email: piqui31@yahoo.com

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

NOTA: ANEXA COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

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

MACROCICLO CATEGORIA PRE JUVENIL Y JUVENIL CICLISMO

OBJETIVO	EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE MACROCICLO ES EL DESARROLLO DE LOS CICLOS DE ENTRENAMIENTO SEGÚN EL PROCESO LLEVADO AÑOS ATRÁS

| PERIODO | PERIODO PREPARATORIO | | |