INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE GIMNASIA DEL CAQUETA**							
Nombre del Entrenador encargado	**JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
Mes	MARZO							
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**		
		X						
Especialidad Deportivo:	**GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA Y FEMENINA**							
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**			
	01		**MARZO**		**2026**			
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**			
	30		MARZO		2026			
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	ARTISTICA SUELO, SALTO, VIGA, ASIMETRICA, ARZONES, ANILLAS, PARALELA, BARRA FIJA.							

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	7:30 A 10: 30						
		TARDE	2 A 6						

Atletas bajo su seguimiento:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
ATLETA	**CLUB Y/O MUNCIPIO**	**PRUEBA**	**MODALIDAD(SI APLICA)**	**CATEGORÍA**
Thomas Santiago G.	INDUSTRIAL		SUELO, ARZONES, SALTO, ANILLOS, PARALELAS Y BARRA FIJA	**AC 3 INFANTIL**
Kevin Andredy Muñoz	**LA SALLE**			**AC 4 JUVENIL**
VALERIA OSPINO BANDERA	**INDUSTRIAL**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**AC 1 PREINFANTIL**
Alejandro Hernández C.	**JUBASA**			**AC 1 PREINFANTIL**
Javier Francisco Díaz Rio	**JUBASA**			**AC 1 PREINFANTIL**
Emir Santos Jiménez	**LA SALLE**			**AC 2 INFANTIL**
Sara Rodríguez Osorio	**LA SALLE**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**AC 2 INFANTIL**
Matías	**LA SALLE**			**NIVELES F**
Luis Gerónimo López M.	**INDUSTRIAL**			**NIVELES F**
Víctor Manuel López M.	**JUBASA**			**NIVELES F**
Laura Sofia Incapie Valderrama	**LA SALLE**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**NIVELES F**
Laura Juliana Hernández	**LA SALLE**			**AC1 PREINFANTIL**
Melani Gómez Parra	**INDUSTRIAL**			**AC1 PREINFANTIL**
Danna Isabella Rincón M	**INDRUSTRIAL**			**AC1 PREINFANTIL**

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Durante el periodo comprendido entre
- Entrante (DE 01 al 31 de Marzo)(4 Semanas)

- El objetivo de este Mesociclo de la categoría juvMesocicloenil y mayores es: 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?
- Durante el mesociclo perteneciente al período desarrollador, se observa que la carga aplicada (volumen, intensidad y complejidad técnica) ha permitido una respuesta progresiva en la forma deportiva de los atletas, especialmente en los componentes físico–especiales y técnico–específicos. Esto se evidencia en el cumplimiento de la mayor parte de los objetivos planteados para esta etapa de preparación.

- El objetivo de este mesociclo de la categoría niveles femenino es: Seguir fortaleciendo los ejercicios por medio de repeticiones en cada aparato (8 repeticiones por cada aparato).

b. Objetivos Específicos planificados del presente mesociclo:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido entre

- Entrante (DEL 01 AL 31 de Marzo (4 Semanas)

Durante el mesociclo perteneciente al período desarrollador, se observa que la carga aplicada (volumen, intensidad y complejidad técnica) ha permitido una respuesta progresiva en la forma deportiva de los atletas, especialmente en los componentes físico–especiales y técnico–específicos. Esto se evidencia en el cumplimiento de la mayor parte de los objetivos planteados para esta etapa de preparación.

De acuerdo con el trabajo del mes de marzo se pudo ver el rendimiento de cada deportista en los apartados y en desarrollo de fuerza en miembros superiores.

El objetivo de este mesociclo de la categoría niveles femenino es: Desarrollar la resistencia específica y la memoria motriz a través del aumento progresivo de repeticiones en los diferentes aparatos. (8 repeticiones por cada aparato).

Objetivos Técnicos:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

JUVENIL Y MAYOR

Desarrollarar los nuevos elementos para realizar las respectivas rutinas para las competencias en eleriodo presente.

GRUPOS DE EDADES

Ampliar el dominio técnico de los elementos fundamentales mediante una progresión estructurada que permita mejorar la coordinación, amplitud y precisión de los movimientos en cada aparato.

NIVELES FEMENINO

Mejorar los nuevos elementos: mortal agrupado, arco con pasada y paloma para la competencia.

Objetivos Tácticos

Fortalecer la construcción táctica de las rutinas mediante el desarrollo de estrategias avanzadas de distribución del esfuerzo, selección adecuada de elementos y control del ritmo, permitiendo que el gimnasta optimice la secuencia técnica, mejore la fluidez en los enlaces y potencie su capacidad para tomar decisiones acertadas durante la ejecución.

Objetivos Teórico

Fortalecer el conocimiento conceptual de la gimnasia artística mediante el estudio de los fundamentos técnicos, reglamentarios y metodológicos, con el fin de mejorar la comprensión, ejecución y toma de decisiones durante el entrenamiento y la competencia.

Objetivos Psicológico

Fortalecer las habilidades psicológicas de los gimnastas, desarrollando la concentración, la confianza y el control emocional, con el fin de optimizar el rendimiento durante el entrenamiento y la competencia.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 01 al 18 de Marzo 2026		**PERIODO:** PREPARATORIO					**TIPO DE MICRO:** C C							
MESO: INTRODUCTORIO		**MICRO No:** 5-6					**ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
DIAS	DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		40%		55%		60%		70%		90%		100%	%	%
SESIONES		6												
PFG		**65**		**60**		**50**		**60**		**65**		**75**	**375**	
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Postura				10				10				15		
Resorte		10				10				10				
Giros				10				10				10		
Piques		10				10				10				
Plancha				10				10				20		
Curve		15								15				
PFE		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**	**450**	
Ejercicios cimetricos		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**		
PTT		**80**		**80**		**70**		**110**		**120**		**140**	**600**	
Estolder		10		20				20				20		
Mortal giro y medio		10		20				20				20		
Moy completo		10		10				10		10		20		
Extendido adelante		10		10				10				20		
Mortal adelante		10		**20**				**10**				**10**		
Parada invertida		10						10		20				
Vals		10						10				20		
Quinta		10								20				
Alemana								10				10		
Salto extendido						20				20				
Salto paloma						20				20				
Tijeras						10		10		10		20		
Doble mortal						20				20				
PTP		20		20		10		10		10		5	75	
VOLUMEN TIEMPO		257		256		247		247		247		246	**1500**	

	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	375				**El microciclo esta realizado por minutos**
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	600				
PREP ESTRATEGIA	75				
TOTALES	1500				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 19 al 28 Marzo 2026		**PERIODO:** PREPARATORIO					**TIPO DE MICRO:** C C							
MESO: Introductorio		**MICRO No:** 7-8					**ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
DIAS	DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		50%		60%		70%		60%		70%		90%		%400
SESIONES		6												
PFG		100		90		110		90		110		100		350
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		
Postura		20		20		20						20		
Físico		20						20		20				
Rechazo								20		20				
Resorte		20						20				20		
Giros				20						20				
Piques						20		10				20		
Plancha		10				20				20				
Curve				20		20						10		
PFE		**70**		**65**		**70**		**80**		**85**		**80**		**450**
Nuevos elementos con seguridad		70		65		70		80		85		80		
PTT		**50**		**55**		**65**		**50**		**60**		**70**		**600**
Cristo				10								10		
Múltiple				10		10						10		
Endo		20				15								
Tijeras		**10**								**10**		**10**		
San Pedro		10		10				10						
Doble mortal				10				10						
Doble giro				15				10				10		
Extendido atrás		10						10				10		
Paloma						20				20				
Rondada extendido						20				20				
Quinta								10				10		
Moy escuadra										10		10		
PTP		20				20				15		20		75

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

VOLUMEN TIEMPO		240		210		265		220		270		270		**1500**
VOLUMEN TIEMPO	240 MINUTOS													
	PLAN		**REAL**		**DIFERENCIA**			**OBSERVACIONES**						
PREP FIS GENERAL	600							**El microciclo esta realizado por minutos**						
PREP TECNICA	450													
PREP TACTICA	375													
PREP ESTRATEGIA	75													
TOTALES	1500													

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:
1-7 Marzo		X			
8-14 Marzo		X			
15-21 Marzo		X			
22-30 Marzo		X			

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

ACTIVIDAD	
JUVENIL Y MAYORE	6.900
GRUPOS DE EDADES	6.000
NIVELES F	3.000

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:

Preparación Física General:

Thomas Santiago G.	2.600
Kevin Andredy Muñoz	2.600
Javier Francisco Díaz Rio	1.900
VALERIA OSPINO BANDERA	2.600
Alejandro Hernández C.	1.900
Emir Santos Jiménez	1.900
Matías	1.900
Andrés Fernando	1.900

Álvarez	
Sara Rodríguez Osorio	1.900
Elizabet Artunduaga Hernández	1.900
Luis Gerónimo López M.	2.600
Víctor Manuel López M.	2.600
Laura Sofia Incapie Valderrama	1.900
Laura Juliana Hernández	1.900
Melani Gómez Parra	1.900
Danna Isabella Rincón M	1.900

Preparación Física Especial:

Thomas Santiago G.	2.600	
Kevin Andredy Muñoz	2.600	
Javier Francisco Díaz Rio	1.900	
VALERIA OSPINO BANDERA	2.600	
Alejandro Hernández C.	1.900	
Emir Santos Jiménez	1.900	
Matías	1.900	
Andrés Fernando Álvarez	1.900	
Sara Rodríguez Osorio	1.900	
Nicolas Martínez Córdoba	1.900	
Luis Gerónimo López M.	2.600	
Víctor Manuel López M.	2.600	
Laura Sofia Incapie Valderrama	1.900	
Laura Juliana Hernández	1.900	
Melani Gómez Parra	1.900	
Danna Isabella Rincón M	1.900	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE 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)
Desarrollar de manera integral la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los gimnastas, junto con la formación en valores y prevención del dopaje, con el fin de mejorar el rendimiento deportivo y la correcta ejecución en entrenamiento y competencia.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
No test .

3. Indique que resultados de competencia.

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.
No se observa lesiones durante el mes.

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?

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Objetivo general: Se ha observado un aumento en la fuerza y flexibilidad de los deportistas.

Objetivos específicos: Los deportistas han alcanzado un nivel de rendimiento positivo, lo que se refleja en su capacidad de realizar esquemas y elementos con seguridad.

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).

Los atletas reciben un seguimiento semanal por parte del entrenador quien evalúa su progreso y ajusta el plan de entrenamiento según sea necesario.

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

Los gimnastas necesitan dominar las técnicas de elementos específicos en los diferentes aparatos como suelo, salto, caballos con arzones, las anillas, barras paralelas y barra fija para mejorar y evitar lesiones es importante tener una implantación adecuada.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.

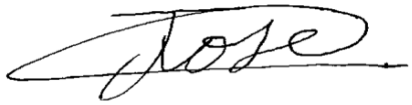
Algo muy importante a tener en cuenta es realizar una concentración 8 días antes de las competencias ya que el escenario y los aparatos son antiguos y de mala calidad, diferentes.

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

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

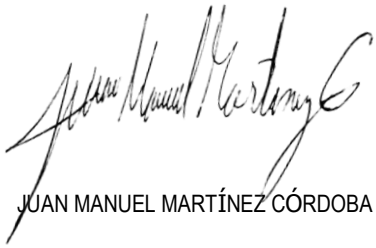
COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ



JOSE ARUNDUAGA CASTRO
Email: jogimna@hotmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



JUAN MANUEL MARTÍNEZ CÓRDOBA

NOTA: ANEXA COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

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

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

| NOMBRE DEL ENTRENADOR: José Artunduaga castro | | |

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Víctor Manuel López M.	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
Laura Sofia Incapie Valderrama	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			24	100	100		
María Camila Bustos	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			21	85	85		
Melani Gómez Parra	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
Danna Isabella Rincón M	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x			X	X	X	X	x			X	X	X	X	X			26	100	100		