INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

Objeto	Prestación De Servicios De Apoyo A La Gestión Deportiva, Dirigidos Al Entrenamiento, Diseño, Desarrollo, Ejecución Y Acompañamiento De Prácticas Deportivas, Enfocadas En La Formación, Selección Y Fortalecimiento Del Sector Convencional De La Liga Caqueteña De Muay Thai. N° 022-26	Mes	4to° producto - De 01 de mayo AL 31 de mayo 2026

Supervisor	**LUIS EDUARDO TRUJILLO**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTA**

Nombre Contratista	**OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ**	Documento	**C.E, 425723**

OBLIGACIÓN 1	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Diseñar el plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos, conforme a la caracterización de categorías de formación, especialización y rendimiento designadas a trabajar, incluyendo las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	Se diseñó el plan gráfico anual (formato Excel) y el plan escrito metodológico (Word/PDF) correspondiente a la vigencia, estructurado por periodos preparatorio, competitivo y transitorio, conforme a la caracterización de las categorías de formación, especialización y rendimiento. La planificación integra macroestructura, mesociclos y microciclos, en coherencia con las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá. Se adjuntan los planes gráficos del primer semestre,
OBLIGACIÓN 2	
. Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Presentación la distribución mensual de mesociclos y los microciclos correspondientes al mes en curso Se adjunta igualmente el registro fotográfico correspondiente al mes en curso como soporte de ejecución y cumplimiento de las actividades programadas.
OBLIGACIÓN 3	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL CULTURA DEPORTE RECREACIÓN CAQUETÁ

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	la fecha no se ha recibido convocatoria por parte de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo ni del equipo técnico metodológico para la sustentación de los planes de trabajo. No obstante, los documentos técnicos, planificación anual, mesociclos y microciclos se encuentran debidamente estructurados y disponibles para su presentación cuando sea requerida.
OBLIGACIÓN 4	
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Para nacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	realizó la caracterización de los deportistas por etapas de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), identificando además los atletas considerados talento y reserva dentro del proceso departamental. La proyección actual está orientada a los eventos federativos 2026, que constituyen el objetivo competitivo prioritario de la disciplina en la presente vigencia. **Se adjunto en el mes de febrero** la caracterización correspondiente conforme a los tiempos, parámetros e indicadores establecidos por el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá, aclarando que la planificación actual no está enfocada a Juegos Nacionales sino al calendario federativo oficial 2026.
OBLIGACIÓN 5	
. Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o para atleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente.	Se entrega el listado de asistencia mensual mayo debidamente consolidado, resaltando a **Rodrigo Alejandro Suárez Vallejo** como atleta activo dentro del Programa Deportista Apoyado. Asimismo, se incluyen como postulantes al mismo programa los atletas **Erick Patiño y Darwin Álvarez,** quienes cumplen con los criterios técnicos establecidos. Se adjunta el listado completo y detallado con registro de asistencia mensual, conforme a los lineamientos del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.
OBLIGACIÓN 6	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar	Se presenta el registro fotográfico correspondiente al cumplimiento de las sesiones de entrenamiento, el cual evidencia modo, tiempo y lugar de ejecución mediante aplicaciones tecnológicas de georreferenciación y control horario. El material adjunto respalda el desarrollo de las actividades programadas conforme al plan aprobado, dando cumplimiento a la obligación establecida por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.
OBLIGACIÓN 7	
Presentar con 8 días hábiles con anterioridad él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá	En el mes de mayo no hubo competencias
OBLIGACIÓN 8	
Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección	Se informa que durante el mes de no hubo competencias
OBLIGACIÓN 9	
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	. Se realizaron y entregan con este informe el detalle trimestral las evaluaciones técnicas de rendimiento y marca, junto con la valoración de los test de cualidades motrices y físicas, correspondientes al programa Talento y Reserva y a los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.
OBLIGACIÓN 10	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL CULTURA DEPORTE RECREACIÓN CAQUETÁ

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	Se informa que durante el mes de no hubo competencias
OBLIGACIÓN 11	
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista	Se informa que durante el mes de no hubo requerimiento a reuniones
OBLIGACIÓN 12	
Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Se ha brindado apoyo permanente a la participación de los atletas en los procesos de monitorización del entrenamiento y prevención de lesiones, articulando el trabajo del cuerpo técnico de la Liga con el equipo de ciencias aplicadas. Este acompañamiento se ha desarrollado con la colaboración directa de la fisioterapeuta de fisioterapeuta particular los días sábados apoyando con la recuperación después de la carga semana con crioterapia Sea adjunta registro fotográfico
OBLIGACIÓN 13	
Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	Se ha dado cumplimiento oportuno a las orientaciones, requerimientos y lineamientos establecidos por el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, en función del fortalecimiento de los procesos de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo. Las demandas realizadas durante el periodo han sido atendidas de

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

	manera responsable, garantizando coherencia con la planificación técnica y el desarrollo integral del programa deportivo.
OBLIGACIÓN 14	
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	se ha dado cumplimiento a las demás obligaciones asignadas por el supervisor del ICDR Caquetá, orientadas a garantizar la correcta ejecución del contrato y el fortalecimiento del proceso deportivo. Durante el periodo reportado no se ha presentado requerimientos relacionado, reuniones por la dirección de ICDR
OBLIGACIÓN 15	
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	Se presenta el informe técnico mensual conforme a los lineamientos establecidos, para su respectivo concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica del ICDR Caquetá. El documento se adjunta en el formato oficial requerido, debidamente diligenciado y soportado con los anexos correspondientes al periodo reportado.
OBLIGACIÓN 16	
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Durante el mes de mayo se desarrolló el Mesociclo No. 4, correspondiente a la etapa precompetitiva del plan de preparación, orientado a consolidar las capacidades físicas y técnico-tácticas necesarias para afrontar el Campeonato Departamental Clasificatorio del 13 de junio y el Campeonato Nacional programado para los días 26, 27 y 28 de junio. El trabajo se enfocó en la intensificación de la resistencia aeróbica y anaeróbica específica, el desarrollo de la fuerza explosiva mediante ejercicios pliométricos, la potencia aplicada al gesto deportivo y el perfeccionamiento técnico en situaciones de combate. Se fortalecieron las acciones de velocidad, reacción, precisión, coordinación y combinaciones técnicas de alta intensidad, manteniendo un control permanente sobre la calidad de ejecución.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

	Adicionalmente, se incluyeron sesiones de estabilización, prevención de lesiones, movilidad y recuperación activa, permitiendo una adecuada asimilación de las cargas de entrenamiento. Los atletas mostraron una evolución positiva en sus indicadores físicos y técnicos, evidenciando mejoras en la capacidad de trabajo, explosividad, desplazamientos y sostenimiento del ritmo competitivo. La ejecución del plan alcanzó niveles entre el 80% y 90% durante los microciclos de mayor carga, finalizando con una disminución progresiva del volumen para favorecer la super compensación y la preparación específica hacia las competencias del mes de junio. Los resultados observados reflejan una evolución deportiva favorable y el cumplimiento de los objetivos planteados para esta fase del macrociclo, estableciendo condiciones óptimas para el inicio del periodo competitivo y la búsqueda del máximo rendimiento en los eventos clasificatorios y nacionales programados.

OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Pago Correspondiente Al Periodo A Cancelar De La Seguridad Social Integral De Acuerdo A La Ley.	Adjunto las planillas de pago N: 37165793 Tipo I salud, pensión y riesgos profesionales mes de mayo **2026**

SALUD	Sanitas	$280.200
PENSION	PORVENIR	$218.900
ARL	POSTIVA	$42.700
TOTAL, PAGADO		$541.800

	31 de mayo -2026
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

Anexos: **folios**

Anexo evidencia

OBLIIGACION 1

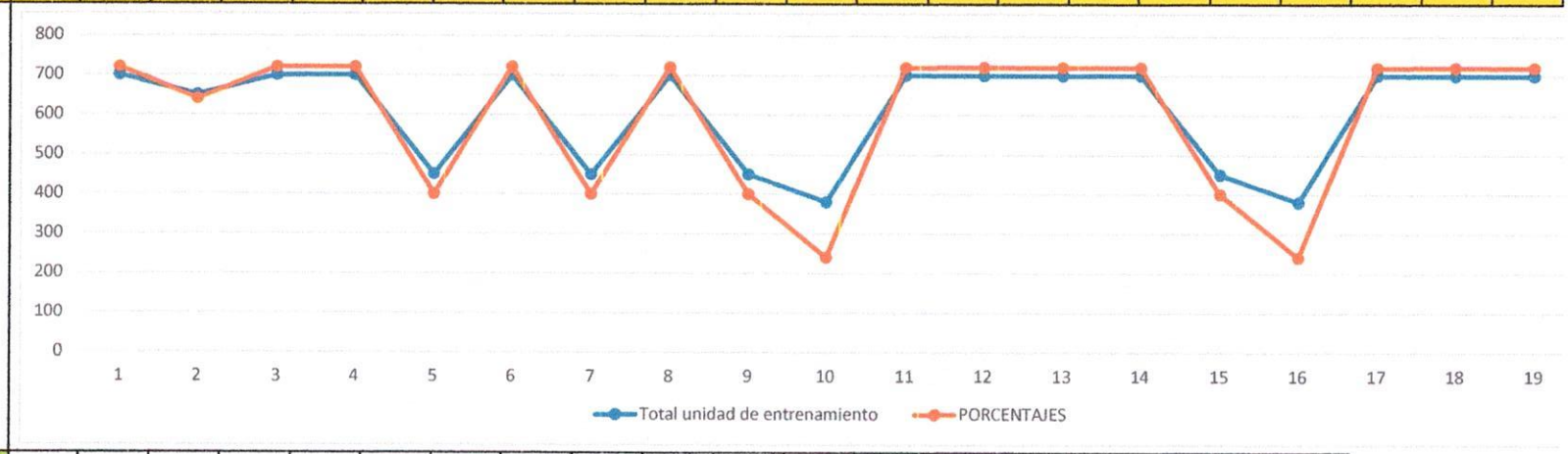
PRESENTACIÓN MACROESTRUCTURA			
eporte:	MUAY THAI	**Modalidad:**	COMBATE
po de deporte:	COMBATE	**Categoría:**	SEÑOR ELITE
odelo de entrenamiento:	MIXTO	**Método de entrenamiento:**	
bjetivo:	ALCANZAR EL MAXMO RENDIMIENTO EN LA COMPETENCIAS FUNDAMENTALES CARGANDO LO SUFICIENTE EN LAS SEMQANAS PREVIAS A LAS COMPETENCIA PARA 3 O CUATRO COMBATESPOR COMPETENCIA , BAJAS ACTIVAS SIN PERDER EL LA PENDIENTE PROGRESIVA		
escripción:			
o. de Meses	6	**Total de semanas:**	
o. Mesociclos:	6	**No. Microciclos:**	
o. Unidades de entrenamiento:	264		
o. de Competencias:	4	**Preparatorias: 2**	**Fundamentales:** 2
Mesociclo	**Volumen por Mesociclo**	**No. Repeticiones x Mesociclo**	**No. Repeticiones (Fuerza)**
esociclo 1:	2800		
esociclo 2:	2800		
esociclo 3:	2800		
esociclo 4:	2800		
esociclo 5:	1800		
esociclo 6:	2800		
TOTALES			
ogramación de Test:	**FISICO:** 26 /01 / 28/ 2	**FISICO:** 29 / 03	**FISICO:** 01/ 06

Plan de preparación de Muay Thai (Sénior Élite, combate) basado en un modelo mixto, con un macrociclo de 6 meses (6 mesociclos y 264 sesiones). Busca el máximo rendimiento competitivo mediante cargas progresivas, priorizando resistencia específica, potencia y recuperación. Incluye 4 competencias (2 preparatorias y 2 principales) y evaluaciones físicas periódicas para controlar la evolución y lograr picos de forma en eventos clave.

MACROCICLO PREPARATORIO INICIADOR PRIMERA ETAPA 2026

OBJETIVO	Pretemporada medicion de niveles competitivos competencias ´repratorias																						
PERIODO	PERIODO PREPARATORIO							COMPETITIVO		RECUPERADOR	PERIODO COMPETITIVO												
MESOCICLO	1		2			3				4				5					6				
MES	ENERO Y FEBRERO					MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO				
MESOCICLOS	ADAPTACIÓN					DESARROLLADOR 1				COMPETITIVO				ESTABILIZADOR					COMPETITIVO				
CICLAJE	2--1			5--1						1--1		3--1				1--1		1--1					
PERIODO	26- 31	1+6	9+14	16+21	23+´28	2+7	9 + 14	16-21	23-28	29+ 4	6+ 11	13 + 18	20+ 25	27+ 2	4 + 9	11 + 16	18+ 23	25+ 30	1 + 6	8 + 13	15 + 20	22 + 27	
TIPO DE MICROCICLO	A	CH	CH	C	CH	C	CH	R	CO	R	R	O	C	CH	R	Aprox	R	C	R	C	R	R	
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
SESIONES	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	5	
NUMERO MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	
INICIAL GENERAL																							
Aerobica	100	100	100	100	50	100	50	100	50	40	100	100	100	100	50	40	100	100	100	50	100	50	
Coordinación	50	50	50	50		50		50			50	50	50	50			50	50	50		50		
Juegos	50	50	50	50	0	50	0	50	0	40	50	50	50	50	0	40	50	50	50	0	50	0	
Velocidad	0	0	0	0	50		50		50	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	0	50	
accion reaccion	50	50	50	50		50		50			50	50	50	50			50	50	50		50		
Trabajo psicologico	0	0	0	0	50		50		50	40	0	0	0	0	50	40	0	0	0	50	0	50	
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vuelta a la calma	50	50	50	50	50	50	50	50	50		50	50	50	50	50		50	50	50	50	50	50	
Volumen Total (Minutos)	**300**	**300**	**300**	**300**	**200**	**300**	**200**	**300**	**200**	**120**	**300**	**300**	**300**	**300**	**200**	**120**	**300**	**300**	**300**	**200**	**300**	**200**	
POTENCIA RESISTENCIA VELOX																							
Fuerza general pliometria	100	100	100	100	0	100	0	100	0	40	100	100	100	100	0	40	100	100	100	0	100	0	
Fuerza rapida sacos	50	0	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50	
Fuerza especial paos	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50	
Fuerza Resistencia cero oxigeno	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50	
TRABAJO ESPECIAL																							
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	50	50	50	50	50	0	50	50	50	50	50	50	
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50	50	50	50	0	50	0	50	0	0	50	50	50	50	0	0	50	50	50	0	50	0	

COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100	50	50	50	50	50	100	50	50	50	50	50	50
50	400	350	400	400	250	400	250	400	250	260	400	400	400	400	250	260	400	400	400	250	400	250
Volumen Total (Minutos)	700	700	700	700	450	700	450	700	450	380	700	700	700	700	450	380	700	700	700	450	700	450
Volumen Total (Minutos)																						
Total unidad de entrenamiento	700	650	700	700	450	700	450	700	450	380	700	700	700	700	450	380	700	700	700	450	700	450
PORCENTAJES	90%	80%	90%	90%	50%	90%	50%	90%	50%	30%	90%	90%	90%	90%	50%	30%	90%	90%	90%	50%	90%	50%



COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			
TEST PSICOLOGICO																			

OBLIIGACION 1

MESOCICLO # 5 DE ENTRENAMIENTO JUNIO

No. TOTAL DE UNIDADES:	30				**TOTALES**
FECHA DEL MESOCICLO:	**04/ 05 - 30/ 005**				
No. DE MICROCILOS:	**5**				
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):	**2480**				
MES	**JUNIO**				
TIPO DE MESOCICLO	**COMPETITIVO**				
CICLAJE					
PERIODO	1 + 6 / 06	8 + 13 /06	15 + 20 /06	22 + 27 /06	
TIPO DE MICROCICLO	R	C	R	R	
MICROCICLO	19	20	21	22	
SESIONES	5	3	5	5	
NUMERO MICROCICLO	19	20	21	21	
INICIAL GENERAL					
Aerobica	100	50	100	50	
Coordinación	50		50		
Juegos	50	0	50	0	
Velocidad	0	50	0	50	
accion reaccion	50		50		
Trabajo psicologico	0	50	0	50	
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0	0	0	0	
Vuelta a la calma	50	50	50	50	
Volumen Total (Minutos)	**300**	**200**	**300**	**200**	
POTENCIA RESISTENCIA VELOX					
Fuerza general pliometria	100	0	100	0	
Fuerza rapida sacos	50	50	50	50	
Fuerza especial paos	50	50	50	50	
Fuerza Resistencia cero oxigeno	50	50	50	50	
TRABAJO ESPECIAL					
COMBINACIONES especiales → **Técnicas explosivas**	50	50	50	50	
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → **Golpeo de potencia**	50	0	50	0	
• **◆ COMBINACIONES DE** **Velocidad y precisión**	50	50	50	50	
50	**400**	250	**400**	250	
Volumen Total (Minutos)	**700**	**450**	**700**	**450**	
Volumen Total (Minutos)					
Total unidad de entrenamiento	**700**	**450**	**700**	**450**	**2300**
PORCENTAJES	**90%**	**50%**	**90%**	**50%**	

OBJETIVO: Intensificación de la preparación física especial:
Incrementar progresivamente las cargas aeróbicas y anaeróbicas para mejorar la resistencia competitiva y la tolerancia al esfuerzo de combate.
• Desarrollo de la explosividad y potencia específica:
Potenciar la fuerza explosiva y la reacción espontánea mediante trabajos pliométricos y ejercicios orientados al gesto deportivo del Muay Thai.
• Optimización técnico-táctica:
Mantener y perfeccionar la ejecución técnica bajo condiciones de fatiga, fortaleciendo precisión, velocidad y toma de decisiones en combate.
• Preparación competitiva para clasificatorio departamental:
Orientar el entrenamiento hacia las exigencias del Campeonato Departamental Clasificatorio del 13 de junio, buscando alcanzar un pico de rendimiento adecuado.
• Fortalecimiento del trabajo específico de combate:
Incrementar sesiones de sparring controlado, desplazamientos, combinaciones ofensivas y defensivas adaptadas al contexto competitivo.
• Consolidación física y mental:
Fortalecer disciplina, adaptación al esfuerzo y confianza competitiva de los atletas durante la etapa precompetitiva.

OBLIGACIÓN 2

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

PLAN DE ENTRENAMIENTO 1 + 6/ 06

OBJETIVO:preparcion final para competencia fundamenta
corregir desbalances y fundamentos técnicos.

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		PERIODO: P.G. Competitivo		TIPO DE MICRO: CHOQUE		
FECHA DEL MESOCICLO:	1 + 6/ 06	MICRO No:19					
No. DE MICROCILOS:		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):							
MES							
TIPO DE MESOCICLO							
CICLAJE	MEDIO						
PERIODO	1 + 6	INICIAL - GENERAL					
TIPO DE MICROCICLO	R						
MICROCICLO #	19						
SESIONES	5						
NUMERO MICROCICLO	19						
INICIAL GENERAL			Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	mantenimiento
Aerobica	100						
Coordinación	50						
Juegos	50						
Velocidad	0						
accion reaccion	50		trabajo de dinamico de boxeo	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamico de boxeo	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	
Trabajo psicologico	0	CENTRAL - ESPECIFICO					
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0						mantenimiento
Vuelta a la calma	50		streching	streching	streching	streching	
Volumen Total (Minutos)	300						
POTENCIA RESISTENCIA VELOX		corredora m bicy paos personalizados	pliometria estabilizadores en plataformma	corredora m bicy paos personalizados	pliometria estabilizadores en plataformma	medio esparring sesiones continua con proteccion	
Fuerza general pliometria	100						
Fuerza rapida sacos	50						
Fuerza especial paos	50						
Fuerza Resistencia cero oxig	50		trabajos suaves de sentadillas y pateo	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	trabajos suaves de sentadillas y pateo	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	
TRABAJO ESPECIAL							
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50		guanteo basico con elementos especiales	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo basico con elementos especiales	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50						
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50						
50	400						
Volumen Total (Minutos)	700						
Volumen Total (Minutos)							
Total unidad de entrenamient	700	700	700	700	700	700	4200
PORCENTAJES	90%	90%	90%	90%	90%	90%	

PLAN DE ENTRENAMIENTO 8 + 13/ 06

OBJETIVO: enfasis en la resistenci fisica despues del primer esfuerzo

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		PERIODO: P.G. Competitivo		TIPO DE MICRO: CORRIENTE		
FECHA DEL MESOCICLO:	8 + 13	MICRO No:20					
No. DE MICROCILOS:		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):							
MES							
TIPO DE MESOCICLO							

CICLAJE	TOTAL						
PERIODO	8 + 13	INICIAL - GENERAL					
TIPO DE MICROCICLO	C						
MICROCICLO	20						
SESIONES	3						
NUMERO MICROCICLO	20						
INICIAL GENERAL		Inicio combinaciones de cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	mantenimiento
Aerobica	50						
Coordinación							
Juegos	0						
Velocidad	50						
accion reaccion		trabajo dedinamico de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo boxeo	trabajo dedinamico de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo boxeo	medio soarring	
Trabajo psicologico	50	CENTRAL - ESPECIFICO					
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0						
Vuelta a la calma	50	streching	streching	streching	streching	streching	
Volumen Total (Minutos)	200						
POTENCIA RESISTENCIA VELOX		corredora m bicy paos personalizados mascara de elevacion	pliometria estabilizadores en plataformma	corredora m bicy paos personalizados mascara de elevacion	pliometria estabilizadores en plataformma	medio esparring sesiones continua con proteccion	mantenimiento
Fuerza general pliometria	0						
Fuerza rapida sacos	50						
Fuerza especial paos	50						
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de recuperacion	medio soarring	
TRABAJO ESPECIAL		guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	medio soarring	
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50						
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	0						
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50						
50	250						
Volumen Total (Minutos)	450						
Volumen Total (Minutos)							
Total unidad de entrenamient	700	700	700	700	700	700	4200
PORCENTAJES	90%	90%	90%	90%	90%	90%	

PLAN DE ENTRENAMIENTO 15 + 20 / 06

OBJETIVO: .enfasis en la resistenci fisica despues del primer esfuerzo aumentando el ciclaje el mocro anterior

No. TOTAL DE UNIDADES:	11	PERIODO: P.G. Competitivo			TIPO DE MICRO: pre com		
FECHA DEL MESOCICLO:	15 + 20 / 06	MICRO No:21					
No. DE MICROCILOS:		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):							
MES							
TIPO DE MESOCICLO							

CICLAJE	TOTAL						
PERIODO	15 + 20	INICIAL - GENERAL					
TIPO DE MICROCICLO	R						
MICROCICLO	21						
SESIONES	5						
NUMERO MICROCICLO	21						
INICIAL GENERAL							
Aerobica	100						
Coordinación	50						mantenimiento
Juegos	50	Inicio calentamiento	Inicio calentamiento				

Velocidad	0	calentamiento ordinario combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	calentamiento ordinario combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio calentamiento ordinario combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio calentamiento ordinario combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio alentamiento ordinariocombinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	
accion reaccion	50	dinamismo de piernas una patada cada uno	dinamismo de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	
Trabajo psicologico	0	CENTRAL - ESPECIFICO					
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0						
Vuelta a la calma	50						
Volumen Total (Minutos)	300	streching	streching	streching	streching	streching	
POTENCIA RESISTENCIA VELOX							
Fuerza general pliometria	100						
Fuerza rapida sacos	50	corredora m bicy paos personalizados mascara de elevacion chaleco de carga	pliometria estabilizadores en plataformma	corredora m bicy paos personalizados mascara de elevacion chaleco de carga	pliometria estabilizadores en plataformma	medio esparring sesiones continua con proteccion	mantenimiento
Fuerza especial paos	50						
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras y bicicletas en	uso de caminadoras y bicicletas en	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas de	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	
TRABAJO ESPECIAL							
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50						
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50						
50	400						
Volumen Total (Minutos)	700						
Volumen Total (Minutos)							
Total unidad de entrenament	700	700	700	700	700	700	4200
PORCENTAJES	90%	90%	90%	90%	90%	90%	

PLAN DE ENTRENAMIENTO 22 + 27 / 06

OBJETIVO: enfasis en la resistenci fisica despues del primer esfuerzo bajando el ciclaje u aumentando velocidad

Además, busca prevenir lesiones, corregir desbalances y optimizar el rendimiento mediante la mejora de la resistencia, fuerza, movilidad y fundamentos técnicos.

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		PERIODO: P.G. Competitivo		TIPO DE MICRO: comp		
FECHA DEL MESOCICLO:	22 + 27 / 06	MICRO No:22					
No. DE MICROCILOS:		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):							
MES							
TIPO DE MESOCICLO							
CICLAJE	TOTAL						
PERIODO	22 + 27	INICIAL - GENERAL					
TIPO DE MICROCICLO	R						
MICROCICLO	22						
SESIONES	5						
NUMERO MICROCICLO	21						
INICIAL GENERAL							
Aerobica	50	Inicio combinaciones de cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	mantenimiento
Coordinación							
Juegos	0						
Velocidad	50						
accion reaccion		trabajo dedinamico de	trabajo de dinamismo boxeo	trabajo dedinamico de piernas una patada	trabajo de dinamismo boxeo	medio soarring	
Trabajo psicologico	50	CENTRAL - ESPECIFICO					
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0						
Vuelta a la calma	50						
		streching	streching	streching	streching	streching	
Volumen Total (Minutos)	200						
POTENCIA RESISTENCIA VELOX							

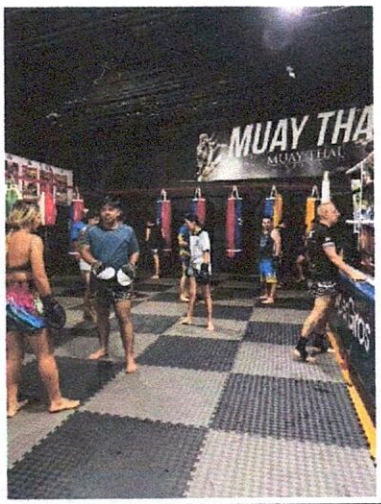
Fuerza general pliometria	0	corredora m bicy paos personalizados aumento de velocidsa con maxima oxigenacion		pliometria estabilizadores en plataformma		corredora m bicy paos personalizados aumento de velocidsa con maxima oxigenacion		pliometria estabilizadores en plataformma		medio esparring sesiones continua con proteccion 30 % aumento de velocidad		mantenimiento
Fuerza rapida sacos	50											
Fuerza especial paos	50											
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras		uso d bicicletas en rondas super cortas de		uso de caminadoras		uso d bicicletas en rondas super cortas de recuperacion		medio soarring		
TRABAJO ESPECIAL		guanteo superior e inferior , super drilles		combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		guanteo superior e inferior , super drilles		combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		medio soarring		
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50											
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	0											
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50											
50	250											
Volumen Total (Minutos)	450											
Volumen Total (Minutos)												
Total unidad de entrenamient	450	700		700		700		700		700		3950
PORCENTAJES	50%	90%		90%		90%		90%		90%		

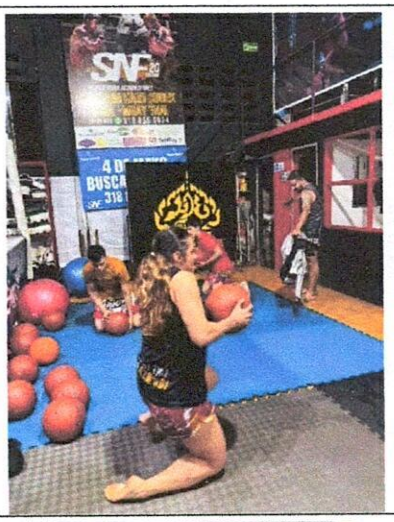
OBLIGACION 5

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE MAYO 2026 EQUIPO LIGA DE MUAY THAI DEL CAQUETA

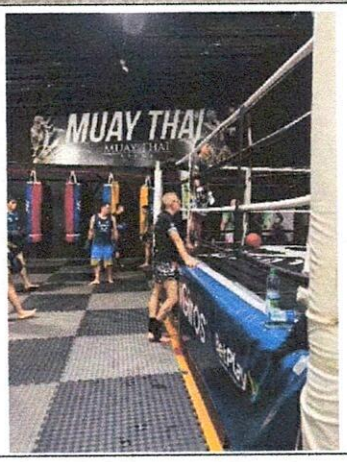
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	#	22	23	24	25	26	27	28
DIAS DE LA SEMANA	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Jey Harland Hernández	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Santiago López llanos	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Julieta Arizmendi Agudelo	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
JULIO CESAR VELEZ CARDOSO																												
Santiago Mora Tovar	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Juan Sebastian Perez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Juan Sebastian Diaz Ortega																												
Juan Pablo Devia Perdomo	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Deivy Thomas Viuche Guzmán	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	
Katalina Murillo Figueroa	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Miguel Angel Castro Escobar	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Santiago chaux Cardona	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Jaider Andres Pimentel lopez	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Jesús Santiago Arenas Sánchez	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Angel Daniel Ciceri Caviche	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
kevin andres agudelo rodriguez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	
Brayan Steven Ojeda Sánchez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Sergio Alejandro Garcia Lopez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Sebastián Carvajal Corrales	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Luis Alvaro Acosta Mahecha	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Laura Ximena Calderón Méndez																												
Darwin Andres Alvarez Bustamante	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Rodrigo Alejandro Suárez Vallejo	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
William David Quiceno Montaño																												
Valentina Triana Cano	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Jean Paul Lozada Rugeles	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X			X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
Erick Leandro Patiño Suaza	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	
José David Triviño Mejía	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
José Manuel Neuta Quezada	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
JULIAN ZOTO	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
SANTIAGO FIGUEROA																												
NICOLAS MURILLO	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	
Alexander Susunaga Alarcon								X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	

OBLIGACIÓN 6	Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar

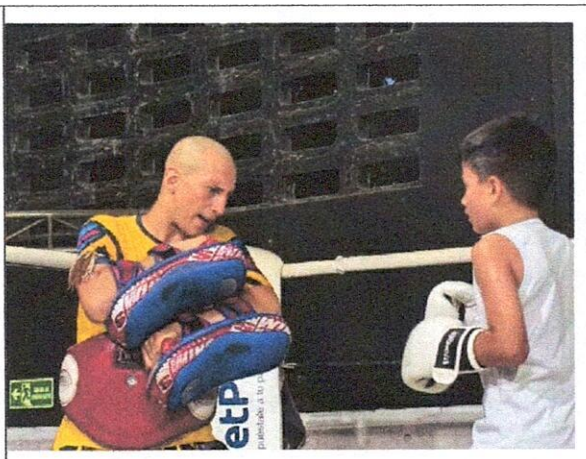






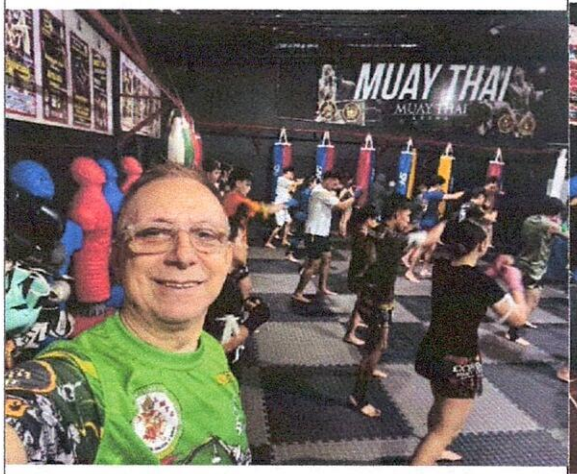


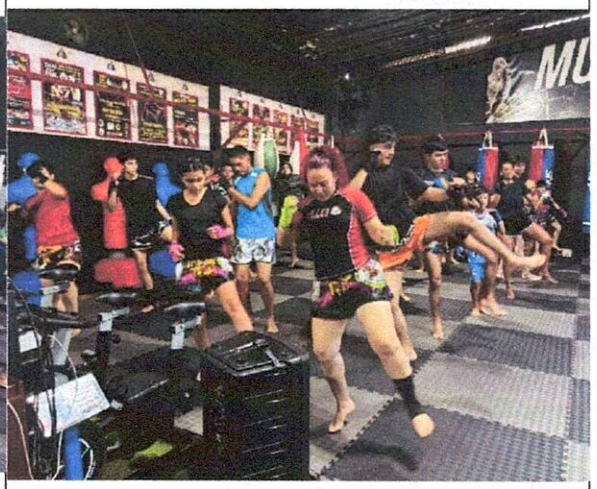




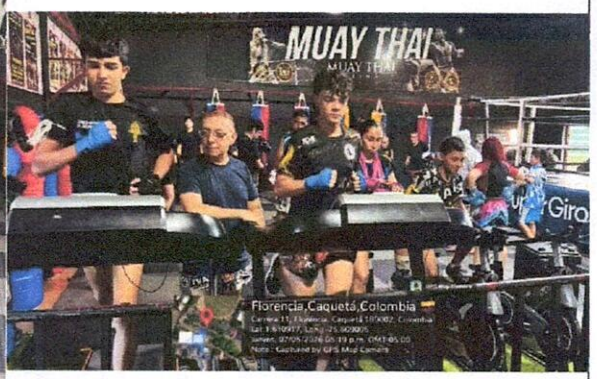



MUAY THAI
MUAY THAI


MUAY THAI
MUAY THAI

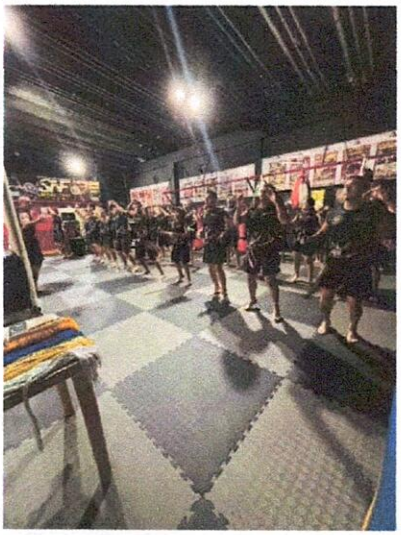


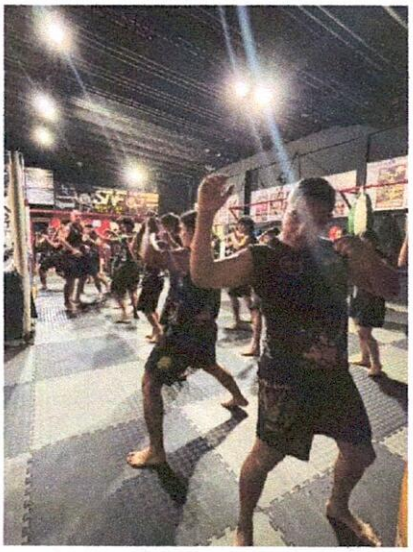

MUAY

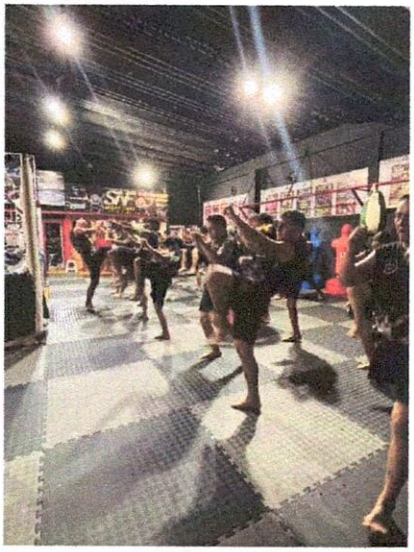

MUAY THAI
MUAY THAI
Florencia,Caquetá,Colombia



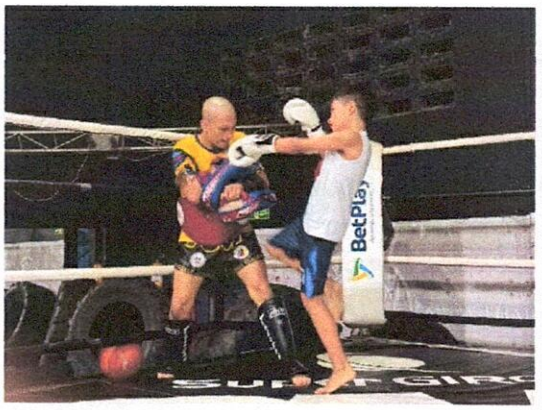


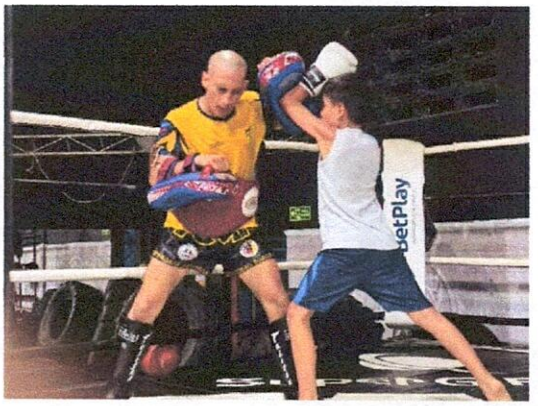


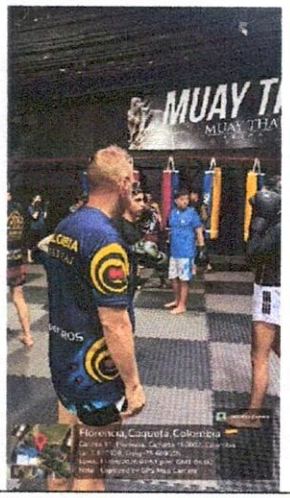







BetPlay

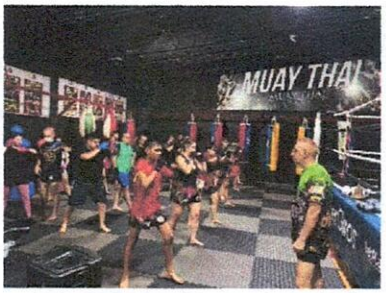

BetPlay


MUAY TH
Florencia, Caquetá, Colombia




Florencia, Caquetá, Colombia


BetPlay

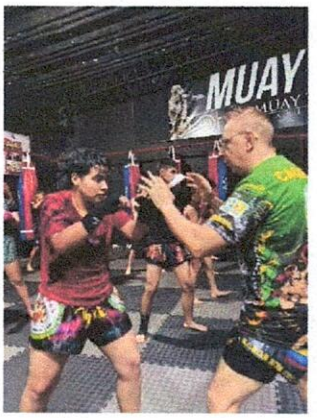

MUAY THAI

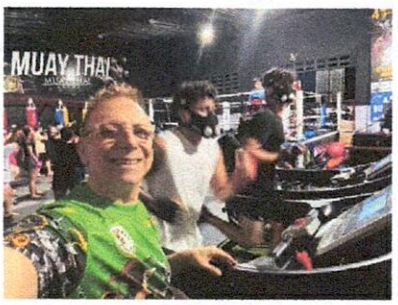

T YAUM


IAHT YAUM



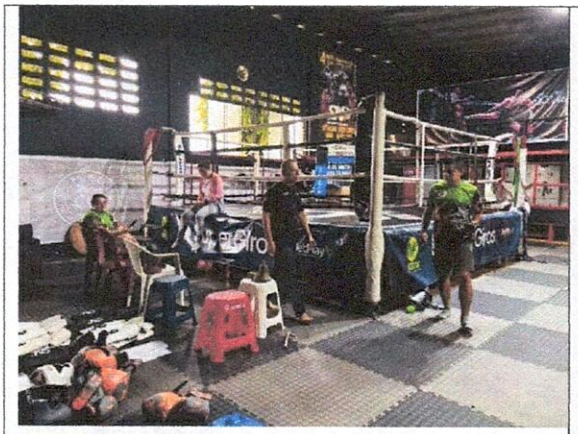


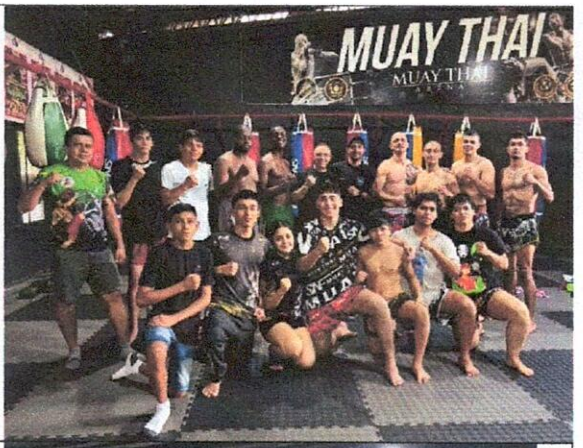

MUAY

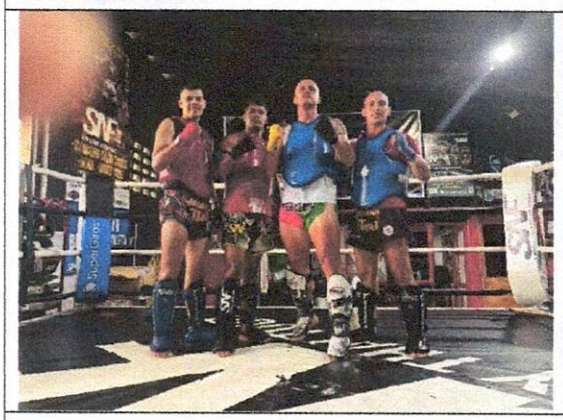

MUAY THAI





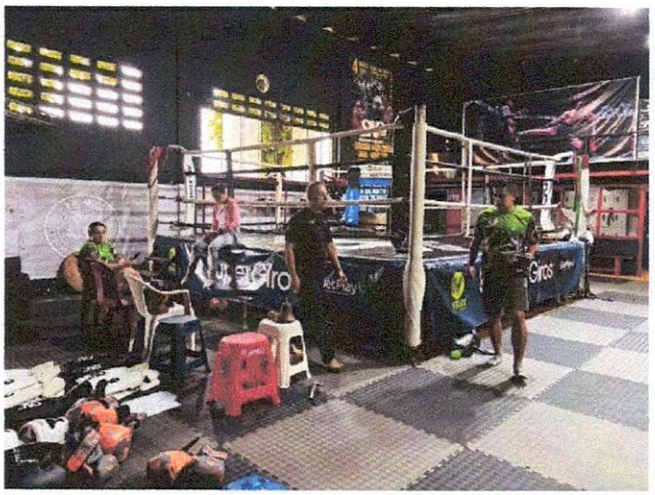



MUAY THAI
MUAY THAI

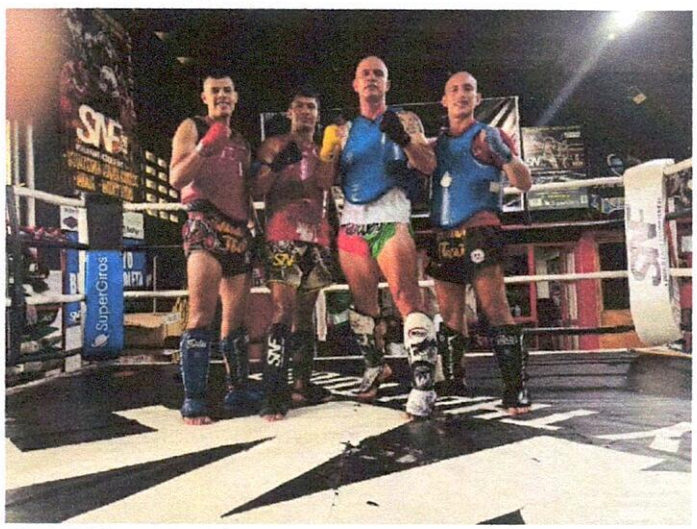


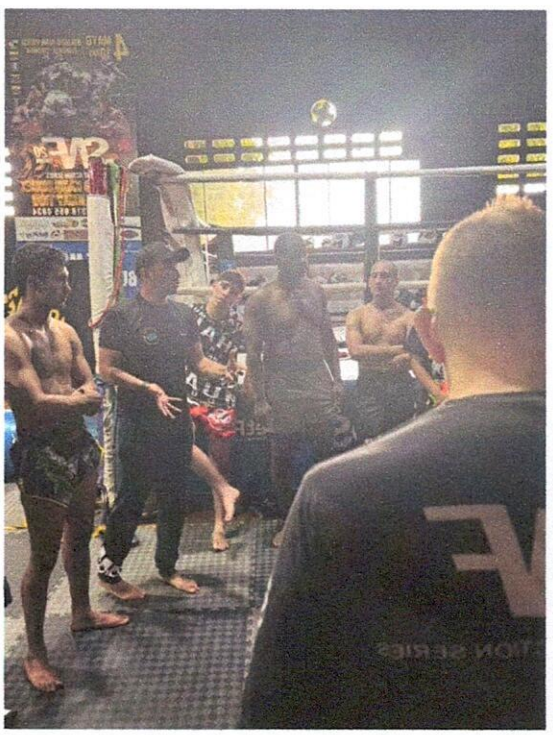

MUAY THAI
MUAY THAI

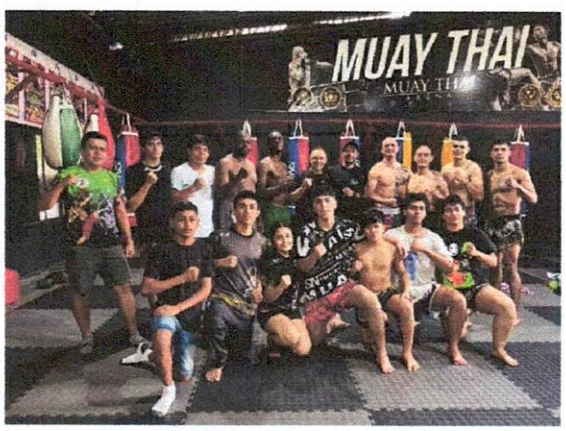
OBLIGACIÓN 12	Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá





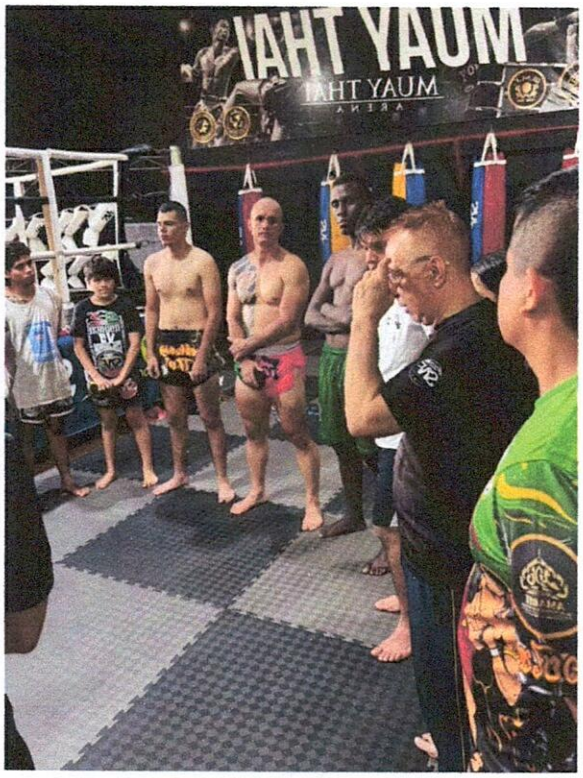


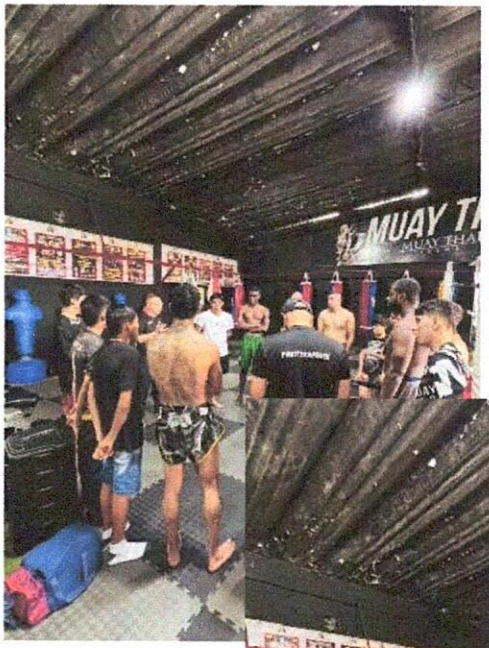


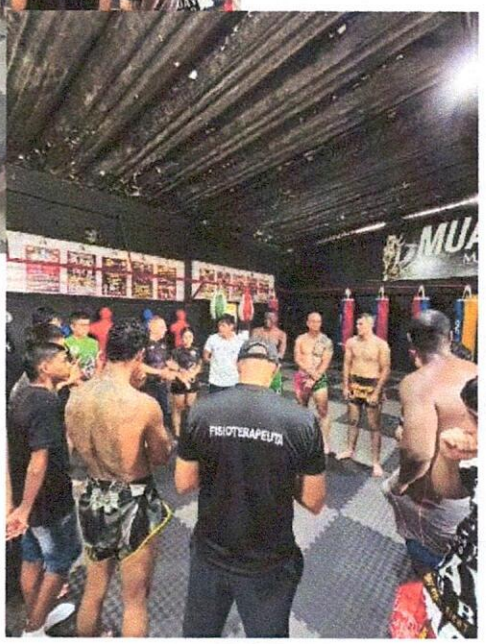





SNF
SNF


THAI YAUM
THAI YAUM


MUAY TH


FISIOTERAPEUTA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

OBLIGACIÓN 15	Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.					
Nombre de la Liga Deportiva:	• **LIGA DE MUAY THAI DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	• **OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ**					
Mes	**ABRIL 2026**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO ESTABILIZADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
				X		
Especialidad Deportivo:	**COMBATE**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	01		**MAYO**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	31		**MAYO**		**2026**	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**COMBATE**					

		JORNADA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
ELITE	**Horario de Trabajo**	**MAÑANA**						**9 - 12**	
		TARDE	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**		
DESARROLLO									
		TARDE						**9 - 12**	
		TARDE	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

:ATLETA BAJO SEGUIMIENTO	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORÍA	PRUEBA	EDDAD
CATEGORIA ELITE				
Laura Ximena Calderón	MUAY THAI CAMP FLOR	ELITE	Combate	21
Erick Patiño	EXTREME FLORENCIA	ELITE	Combate	21
Darwin Álvarez	MUAY THAI PUERTO RICO	ELITE	Combate	21
Rodrigo Suárez	MUAY THAI CAMP FLOR	ELITE	Combate	24
Andrés Dussan	EXTREME FLORENCIA	ELITE	v Combate	36
CATEGORIA SUB 23				
6. Alexandra Rocha	MUAY THAI CAMP FLOR	SUB 23	Combate	22
Ángel Ciceri	MUAY THAI CAMP FLOR	SUB 23	Combate	19
José David Triviño	EXTREME FLORENCIA	SUB 23	Combate	19
Sebastián Carvajal	EXTREME FLORENCIA	SUB 23	Combate	22
Valentina Triana	EXTREME FLORENCIA	SUB 23	Combate	22
CATEGORIA JUNIOR				
Nicolás González Farfán	EXTREME FLORENCIA	Juvenil	Combate	17
Jean Carlos Aya Quitumbo	MUAY THAI CAMP FLOR	Juvenil	Combate	17
Katalina Murillo Figueroa	PUERTO RICO M THAI	Juvenil	Combate	15
Miguel Ángel Castro	EXTREME FLORENCIA	Juvenil	Combate	15
Jaider Pimentel	MUAY THAI CAMP FLOR	Juvenil	Combate	18
CATEGORIA CADETE				
Juan Sebastián Perez	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	14
Julieta Arizmendi Agudelo	EXTREME FLORENCIA	Cadete	Wai kru	14
Santiago lopez	PUERTO RICO M THAI	Cadete	Combate	14
Jey Harland Hernández	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	13
Nicolás Murillo Figueroa	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	14
Juan Pablo Devia	EXTREME FLORENCIA	Cadete	Combate	13
JUAN PABLO MURCIA	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	13

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- **Mesociclo** competencia (DEL 1 AL 31 de mayo)

Objetivo: esfuerzo máximo mantenimiento en meseta por encima del 60 % en camino a las 3 semanas previa a la competencia fundamental

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O 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 AL 31 de mayo) se enfatiza en picos de potencia y explosión enfatizando en tácticas de combate relacionados con los eventos del mes de marzo

Objetivos Técnicos:

Objetivos Técnicos:

• Perfeccionamiento de combinaciones técnicas de potencia, velocidad y precisión.
• Automatización de acciones ofensivas y defensivas bajo condiciones de fatiga.
• Optimización de desplazamientos, control de distancia y tiempo de ejecución en combate.
• Fortalecimiento de secuencias técnicas específicas según las características competitivas de cada atleta.
• Desarrollo de la efectividad técnica en situaciones reales de combate y sparring controlado.
• Integración de acciones de contraataque, reacción y toma de decisiones durante el combate.
• Consolidación de las habilidades técnicas requeridas para el Campeonato Departamental Clasificatorio y el Campeonato Nacional.

Objetivos Tácticos

Objetivos Tácticos

• Consolidar estrategias de combate acordes con las características técnicas y físicas de cada atleta.
• Mejorar la toma de decisiones bajo situaciones de presión y fatiga propias del combate.
• Fortalecer el control del ritmo de pelea y la gestión eficiente de los asaltos.
• Optimizar los desplazamientos ofensivos y defensivos para el dominio del espacio de combate.
• Perfeccionar las acciones de ataque, contraataque y respuesta inmediata ante diferentes situaciones tácticas.
• Desarrollar la capacidad de

Objetivos Teórico

- comprensión de reglas y criterios de juzgamiento
- Análisis técnico-táctico de combates
- Refuerzo de conceptos estratégicos del Muay Thai
- Estudio de planificación y preparación deportiva
- Fortalecimiento de la disciplina y mentalidad competitiva

Objetivos Psicológico

- Fortalecer la concentración y enfoque en combate

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

- Control de emociones y manejo del estrés competitivo
- Aumento de la confianza y seguridad del atleta
- Desarrollo de la resiliencia ante la adversidad
- Mejora de la motivación y disciplina deportiva

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		x			
2			x		
3			x		
4	x				

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: Preparación Física Especial:

- : Mesociclo de mayo con orientación precompetitiva, enfocado en el incremento progresivo de la intensidad, el desarrollo de capacidades específicas del combate y la preparación para el Campeonato Departamental Clasificatorio y el Campeonato Nacional de junio.
-
- **PORCENTAJES GENERALES DEL MESOCICLO MAYO**
- **Preparación Física General: 40%**
  - Mantenimiento de la resistencia aeróbica.
  - Fortalecimiento general complementario.
  - Movilidad, flexibilidad y prevención de lesiones.
  - Trabajo de estabilizadores y coordinación.
  - Recuperación activa y control de cargas.
- **Preparación Física Especial: 60%**
  - Resistencia anaeróbica específica de combate.
  - Fuerza explosiva y pliometría aplicada al Muay Thai.
  - Potencia en golpes, patadas, rodillas y combinaciones.
  - Velocidad de ejecución y reacción.
  - Trabajo técnico-táctico específico en situaciones de combate.
  - Sparring controlado y preparación precompetitiva.
  - Desarrollo de precisión, distancia y ritmo de combate.

43	Escandon Londoño Josthyn	LRMT	VS	Mora Tovar Santiago	LMTC	Sub 14 13-14, H, -58 Kg

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

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: Cumplimiento alto, con énfasis en el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica específica, fuerza explosiva, pliometría, velocidad, potencia y trabajo de estabilizadores, orientados a las exigencias competitivas próximas.
Técnica: Cumplimiento alto, fortaleciendo la ejecución de combinaciones ofensivas y defensivas, precisión en golpes y patadas, desplazamientos, distancia de combate y automatización de gestos técnicos específicos del Muay Thai.
Táctica: Cumplimiento satisfactorio, mediante simulaciones de combate, trabajo de estrategia, control del ritmo de pelea, toma de decisiones y adaptación a diferentes estilos de oponentes.
Psicológica: Se reforzó la concentración, confianza, disciplina deportiva, manejo de la presión competitiva y preparación mental para los eventos clasificatorios y nacionales programados.
Dopaje: Se mantuvo el proceso de sensibilización y educación antidopaje, recordando las responsabilidades de los atletas frente a la normativa vigente y promoviendo el juego limpio dentro de la preparación deportiva.

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

No se realizaron test físicos, técnicos ni pedagógicos durante el mes de mayo

Análisis:
El mesociclo tuvo un enfoque restablecedor y técnico, priorizando la recuperación, corrección de gestos y ajustes individuales, por lo cual no se consideró pertinente la aplicación de evaluaciones formales. Se retomarán en el siguiente mesociclo para medir avances.

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.

NO HUBO TEST EN MAYO

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.

NO HUBO LESIONES EN MAYO

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 O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Los resultados obtenidos durante el mesociclo de mayo evidencian una evolución positiva en el estado de preparación de los atletas, observándose mejoras significativas en la resistencia específica, fuerza explosiva, velocidad de ejecución, capacidad anaeróbica y desempeño técnico-táctico.

La forma deportiva actual puede considerarse entre media-alta y alta, acorde con la fase precompetitiva del macrociclo. Los atletas han logrado adaptarse satisfactoriamente al incremento de las cargas de entrenamiento, mostrando una mejor capacidad para sostener ritmos de combate, ejecutar acciones técnicas con mayor potencia y precisión, y responder adecuadamente a situaciones tácticas propias de la competencia.

Los objetivos generales y específicos planteados para esta etapa han sido cumplidos de manera satisfactoria, consolidando las bases físicas, técnicas, tácticas y psicológicas necesarias para afrontar el Campeonato Departamental Clasificatorio y el Campeonato Nacional programados para el mes de junio.

En términos generales, el grupo presenta una tendencia favorable de rendimiento, encontrándose dentro de los parámetros previstos en el plan general de entrenamiento de la temporada y en condiciones adecuadas para iniciar el periodo competitivo con expectativas positivas de desempeño.

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 mesociclo de Mayo, el seguimiento y control del plan de preparación de los atletas que no se encuentran en concentración permanente se realizó de manera continua y estructurada, garantizando el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Se implementaron **controles semanales** a través de reportes enviados por cada entrenador responsable, en los cuales se registró la asistencia, cumplimiento de cargas, observaciones técnicas y estado físico general del atleta. permitiendo hacer correcciones técnicas y ajustes metodológicos en tiempo real.

El control también incluyó **comunicación directa y permanente** vía telefónica y mensajería instantánea, asegurando la correcta ejecución del plan establecido desde la coordinación técnica. Se hizo énfasis en el enfoque restablecedor y técnico del mes, verificando la adecuada dosificación de cargas, prevención de lesiones y mejora de aspectos técnicos individuales.

Cada atleta estuvo bajo la supervisión de su entrenador de base, quien es responsable de la planificación y ejecución del entrenamiento en su respectiva institución deportiva. Estos entrenadores cuentan con la orientación y lineamientos establecidos por la dirección técnica.

Datos de entrenadores responsables:
(Este apartado debe ser diligenciado con la información específica de cada entrenador)

- Nombre completo OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ
- Número de contacto 3188550834

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

- Correo electrónico snfmuaythai@gmail.com
- Institución o club donde labora LIGA DEPARTAMENTAL DEL CAQUETA DE MUAY THAI

Este sistema permitió mantener un control efectivo y organizado del proceso, a pesar de no contar con concentración permanente, garantizando la continuidad del desarrollo deportivo de los atletas.

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

Acompañamiento médico-deportivo, incluyendo fisioterapia, control de lesiones y evaluaciones funcionales periódicas.

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

Otros aspectos de interés

- Control de cargas para evitar sobre entrenamiento
- Prevención y manejo oportuno de lesiones
- Seguimiento nutricional y hábitos de recuperación
- Compromiso y disciplina del atleta en el plan
- Comunicación constante entre entrenador y dirección técnica
- Adaptación individual del entrenamiento según necesidades

NOTA

Durante el mes de mayo se desarrolló el Mesociclo No. 4, correspondiente a la etapa precompetitiva del plan de preparación, orientado a consolidar las capacidades físicas y técnico-tácticas necesarias para afrontar el Campeonato Departamental Clasificatorio del 13 de junio y el Campeonato Nacional programado para los días 26, 27 y 28 de junio.

El trabajo se enfocó en la intensificación de la resistencia aeróbica y anaeróbica específica, el desarrollo de la fuerza explosiva mediante ejercicios pliométricos, la potencia aplicada al gesto deportivo y el perfeccionamiento técnico en situaciones de combate. Se fortalecieron las acciones de velocidad, reacción, precisión, coordinación y combinaciones técnicas de alta intensidad, manteniendo un control permanente sobre la calidad de ejecución.

Adicionalmente, se incluyeron sesiones de estabilización, prevención de lesiones, movilidad y recuperación activa, permitiendo una adecuada asimilación de las cargas de entrenamiento. Los atletas mostraron una evolución positiva en sus indicadores físicos y técnicos, evidenciando mejoras en la capacidad de trabajo, explosividad, desplazamientos y sostenimiento del ritmo competitivo.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

La ejecución del plan alcanzó niveles entre el 80% y 90% durante los microciclos de mayor carga, finalizando con una disminución progresiva del volumen para favorecer la super compensación y la preparación específica hacia las competencias del mes de junio.

Los resultados observados reflejan una evolución deportiva favorable y el cumplimiento de los objetivos planteados para esta fase del macrociclo, estableciendo condiciones óptimas para el inicio del periodo competitivo y la búsqueda del máximo rendimiento en los eventos clasificatorios y nacionales programados.

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

Oscar Arizmendi Núñez
CE 425 723
Email: snfmuaythai@gmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:

Robinson Montealegre Prieto
Presidente LMTC
Email: ligademuaythaidelcaqueta@gmail.com