# INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

| INFORME No. |
|---|
| 02 |
| **FECHA DEL INFORME** |
| 31-05-2025 |

| No. DEL CONTRATO Y FECHA |
|---|
| IDRD-STRD-CPS-1190-2025 |
| **No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL** |
| 2025800701601150E |

## 1. INFORMACIÓN GENERAL

| | |
|---|---|
| NOMBRE DEL CONTRATISTA | JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO |
| NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN | 79869599 |
| PLAZO DE EJECUCIÓN | 10 meses |
| VALOR | $ 38.570.000,00 |
| FECHA ACTA DE INICIO | 2025-04-11 |
| FECHA DE TERMINACIÓN | 10/02/2026 |
| ADICIÓN Y/O PRÓRROGA | NO APLICA |
| SUSPENSIONES | NO APLICA |
| VALOR HONORARIOS MENSUAL | $ 3.857.000,00 |
| PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME | 2025-05-01 - 2025-05-31 |
| OBJETO DEL CONTRATO | PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.1 PARA ELABORAR; PLANIFICAR; MONITOREAR; EJECUTAR Y/O VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA |

## 2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

| OBLIGACIONES ESPECÍFICAS | ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN |
|---|---|
| **Obligación 1:** 1. Planificar, direccionar, monitorear y evaluar, la preparación de los deportistas asignados por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, en la etapa de tecnificación para lo cual deberá presentar el plan de trabajo y entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que le sean solicitados, aportando los respectivos anexos, en coordinación con la supervisión. | AVANCE: Se planea orienta, controla y evalúan los dos grupos talentos deportivos y tecnificación destacando los siguientes controles. Se realizó el seguimiento a los deportistas a mi cargo en los entrenamientos y competencias en el mes de mayo se desarrollaron 4 microciclos, en el mesociclo se realizaron 20 sesiones en el mes, 12 sesiones semanales cumpliendo lo planificado, los entrenamientos se llevan a cabo en el coliseo de squash Unidad deportiva el salitre carrera 56ª # 61-86 los días lunes, miércoles, viernes y sábados en los siguientes horarios: talento y reserva de 4:00 pm a 5:30 pm tecnificación de 5:30 pm a 7:00 pm. los sábados en el horario de 7:00 am a 10:00 am se realiza el fogueo de squash. Se estructura el plan de entrenamiento y de trabajo y se actualiza de acuerdo con el calendario competitivo. Las siguientes son las competencias planeadas a participar en junio. Circuito squash open a realizarse en la ciudad de Bogotá en el club Guaymaral del 3 al 7 de junio, III Válida Nacional a realizarse en Bogotá del 13 al 15 de junio en el club Guaymaral.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1. Fotos de los entrenamientos<br><br>2. Plan de Trabajo<br><br>3. Plan de entrenamiento<br><br>Ubicación: Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto. |

| | |
|---|---|
| **Obligación 2:** 2. Elaborar e implementar los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva en las etapas tecnificación talento y reserva, e iniciación deportiva. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva debe ser de acuerdo con los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos, en coordinación con la supervisión. | AVANCE: Se participa en la implementación de los planes pedagógicos, 21 de mayo reunión liga de Bogotá, entrenador de tecnificación y talentos deportivos, en los siguientes temas: Invitación a los deportistas de los clubes sociales a hacer parte de los entrenamientos institucionales, prueba de admisión para organizar los grupos, definir horarios de entrenamiento, plan de trabajo y escenario. El 20 de mayo participe de la reunión criterios de iniciación de squash a cargo de la metodologa Melisa Alvarez.El dia 21 de mayo participe en la organización y socialización a los dirigentes y entrenadores de los clubes sociales de la prueba de admisión a los entrenamientos institucionales. El dia 20 de mayo organizamos la prueba piloto de admisión aprobada por la liga a cargo del entrenador de tecnificación Miguel Suan lugar Unidad Deportiva el salitre coliseo de squash hora 4:00 pm a 8:00 pm. Las estrategias deportivas implementadas para este periodo fueron las siguientes: Acompañe a los deportistas al torneo interclubes circuito squash open realizado en el Club El Nogal 05 al 09 de mayo en la ciudad de Bogotá, destacándose los siguientes deportistas: Isabella Castaño, Jose Carreño, Federico Castellanos, Maria Angelica Cubaque, Antonio Ospina, Vicente Ospina.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1. Microciclos<br><br>2. Fotos de las reuniones<br><br>3. Documento Criterios iniciación de squash<br><br>UBICACIÓN: Se encuentra en el archivo adjunto |
| **Obligación 3:** 3. Dar cumplimiento a los planes de entrenamiento establecidos, acordados y aprobados por la persona encargada de su disciplina deportiva y socializado con los organismos Deportivos Distritales, se debe realizar un mínimo ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD y así como también dos (2) sesiones de acompañamiento a las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión. | AVANCE: Se cumplio con lo planteado en el entrenamiento con las 12 sesiones semanales y las 30 sesiones mensuales, se desarrolló el entrenamiento al grupo de talentos deportivos y tecnificación en el coliseo de squash en la Unidad deportiva el salitre carrera 56ª # 61-86, acompañe a los deportistas a las competencias interclubes circuito squash open realizado en Bogotá en el club el Nogal los días 05 al 09 de mayo.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1.Plan de Entrenamiento<br><br>2. Fotos de entrenamiento<br><br>3.Fotos competencias<br><br>UBICACIÓN: Las evidencias se encuentra en el archivo adjunto |

| | |
|---|---|
| **Obligación 4:** 4. Dar direccionamiento y brindar acompañamiento tanto técnico, como operativo a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con los Organismos Deportivos Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo con lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. PARÁGRAFO: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD y/o equipo metodológico en posible coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá. | AVANCE: Se realizó el acompañamiento preparatorio del entrenamiento a la delegación de squash de Bogotá a: Competencias preparatorias Circuito squash open realizado 05 al 09 de mayo con la participación de los deportistas de los grupos talentos deportivos y tecnificación. El dia 14 de mayo recibí el acompañamiento del grupo multidisciplinar y orientación de ciencias aplicadas al deporte en psicología, trabajo psicosocial, preparación física para los deportistas del grupo talentos deportivos.<br><br>EVIDENCIAS:<br><br>1. Fotos entrenamientos físicos<br><br>2.Foto grupo multidisciplinar<br><br>UBICACIÓN: Las evidencias se encuentra en el Archivo adjunto |
| **Obligación 5:** 5. Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual, adjuntando los resultados oficiales de competición, en coordinación con la supervisión. | AVANCE: Se reporta y actualiza el informe técnico de competencia con los resultados de los deportistas, en su respectiva categoría, cantidad de equipos en competencia, lugar planeado, lugar ocupado, medalla o trofeo, cumplio si / no y observaciones de la competencia.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1. Documento informe técnico de competencia.<br><br>UBICACIÓN:<br><br>Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto |
| **Obligación 6:** 6. Participar en las evaluaciones de promoción de los atletas de las etapas de talento y reserva y tecnificación de su deporte asignado, y promover su funcionamiento y organización desde el punto de vista técnico; así como asistir a reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato y/o metodólogo de su agrupación, para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual. | AVANCE: Participe virtualmente en las reuniones convocadas por la liga de Bogotá 21 de mayo con los siguientes temas: Pruebas piloto de admisión de los deportistas para organizar grupos de entrenamiento y horarios. El día 20 de mayo participe de la reunión presencial convocada por la subdirección técnica tema: Introducción programa de rendimiento IDRD a cargo del señor: William Nieto lugar: IDRD salón presidente. El día 16 de mayo participe en la capacitación virtual a cargo de tecnología IDRD tema: Office 365.<br><br>Evidencias:<br><br>1. Fotos reuniones.<br><br>UBICACIÓN: Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto. |

| | |
|---|---|
| **Obligación 7:** 7. Realizar el reporte diario en el sistema de información misional (SIM), la asistencia de los deportistas al entrenamiento de acuerdo con la disciplina asignada y llevar el control estadístico de las variables de la preparación de sus atletas, de los resultados y marcas comparados con atletas top de nivel nacional e internacional, en coordinación con la supervisión. | AVANCE: Se reporta y actualiza el sistema SIM y plan de trabajo con la información de asistencia a entrenamientos y seguimiento técnico respectivamente.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1. Documento planilla de asistencia (SIM)<br><br>UBICACIÓN: Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto |
| **Obligación 8:** 8. El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021 o la vigente, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares o afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato. | AVANCE: Se adoptan todas las medidas necesarias para evitar conflictos de interés durante el periodo de ejecución del 01 de mayo de 2025 al 30 de mayo del 2025.<br><br>EVIDENCIA: Por no presentarse conflicto de intereses se omiten evidencias y adjuntos.<br><br>UBICACIÓN: Por no presentarse conflicto de intereses se omiten evidencias y adjuntos |
| **Obligación 9:** 9. Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes. | AVANCE: Se presenta los avances del plan de trabajo frente a: Cumplimiento de pestaña macrociclo y se evidencia cuando se cumple o no un objetivo por<br><br>deportista. Realización de test pedagógicos, físicos técnicos y todos los demás que correspondan notificando cuando se cumple o no lo planeado. Se alerta de las necesidades de valoración y seguimiento de las ciencias aplicadas en la pestaña Biomédico. El día 21 de mayo realice la evaluación de la introducción del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo 2025. Se anexa pantallazo secop II informe # 1 Abril 2025.<br><br>EVIDENCIA:<br><br>1. Plan de trabajo.<br><br>2. Evaluación de la inducción del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo 2025<br><br>3. Pantallazo secop II informe # 1 abril 2025<br><br>UBICACIÓN: Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto |

## 3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

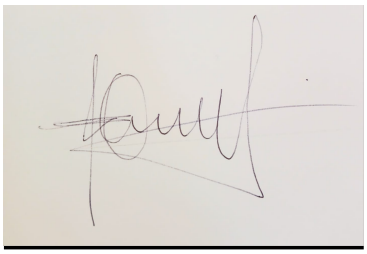
| DESCRIPCIÓN DEL APORTE | NOMBRE EMPRESA | VALOR APORTE PAGADO |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| PAGO APORTES SALUD | EPS SURA | $ 135.100,00 |
| PAGO APORTES PENSIÓN | PORVENIR | $ 173.000,00 |
| PAGO RIESGOS LABORALES | POSITIVA DE SEGUROS | $ 26.400,00 |
| | TOTAL | $ 334.500,00 |

Ver Planilla de Pago

## 4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



**Firma Contratista**

**Nombre Completo:** JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

**No. Identificación:** 79869599

**Cargo:** CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



**Firma Supervisor**

**Nombre Completo:** JUAN CARLOS GUTIERREZ SANCHEZ

**No. Identificación:** 19475373

**Cargo:** PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

# PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-05-26, 02:07:09 AM | Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES | Número Planilla: 1072875253

Periodo Cotización: abril de 2025 | Periodo Servicio: abril de 2025 | Referencia pago 8823159387

PAGADA 22/05/2025

## I. DATOS DEL APORTANTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Razón Social | JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO | | |
| Documento | CC79869599 | Dirección | CALLE 71 # 68 B - 97 |
| Tipo de Empresa | INDEPENDIENTE | Teléfono | 3118200313 |
| Tipo Persona | NATURAL | Forma | ÚNICO |
| Ciudad | BOGOTA D.C. | Departamento | BOGOTA D.C. |
| Representante Legal | | Identificación | |
| Total Afiliados | 1 | ARP | POSITIVA DE SEGUROS |

## II. DETALLE DEL APORTANTE

| Datos Afiliado | | | | Novedades | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pensiones | | | Salud | | | Riesgos | | | Cajas | | | Parafiscales | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Identificación | Apellidos y Nombres | Tipo Cotizante | Subtipo Cotizante | ING | RET | RET P | TDE | TAE | TDP | TAP | VSP | COR | VST | SLN | IGE | LMA | VAC | AVP | VCT | IRP | Días AFP | Días EPS | Días | Días CCF | Administradora | IBC Pensión | Aporte Pensión | Administradora | IBC Salud | Aporte Salud | Tarifa | IBC Riesgos | Aporte Riesgos | Administradora | IBC Caja | Aporte Caja | Aporte Sena | Aporte ICBF | ESAP | Aporte Ministerio | Total |
| CC 79869599 | JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO | 59 | 0 | X | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 21 | 21 | 21 | 0 | (230301) PORVENIR | $1,080,800 | $173,000 | (EPS010) EPS SURA | $1,080,800 | $135,100 | 2.436 | $1,080,800 | $26,400 | (NIN-CC) NINGUNA CCF | $0 | $0 | $0 | $0 | $0 | $0 | $334,500 |

## III. TOTALES

| IBC Pensión | IBC Salud | IBC Riesgos | IBC Cajas | Aportes Pensión | Aportes Salud | Aportes Riesgos | Aportes Cajas | Aportes Sena | Aportes ICBF | Aportes ESAP | Aportes Min Educación | (Incapacidades,licencias,saldos a Favor) EPS | Incapacidades ARP | SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA | TOTAL INTERESES DE MORA | TOTAL FINAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $1,080,800 | $1,080,800 | $1,080,800 | $0 | $173,000 | $135,100 | $26,400 | $0 | $0 | $0 | $0 | $0 | $0 | $0 | $334,500 | $0 | $334,500 |



Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

**Ciudad y Fecha: BOGOTÁ 2025-05-29**

Señores

**INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE**
**Atn. Area Financiera**

**Referencia:** Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 1190 de 2025, suscrito entre el IDRD y JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO identificado con C.C 79869599, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

**A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato.** **SI** [ ] **NO** [X]

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).
Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

**B. Soy Pensionado (a)** **SI** [ ] **NO** [X]

Requiere adjuntar certificación de pensión

**C. Soy declarante de renta** **SI** [ ] **NO** [X]

**D. Soy responsable de Iva** **SI** [ ] **NO** [X]

**E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:** 0

**Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A**

**1.** Durante el año 2024 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) **SI** [ ] **NO** [X]

**2.** En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:

- Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario **SI** [ ] **NO** [X]
- Mi conyugue hace USO del beneficio tributario **SI** [ ] **NO** [X]
- Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (Decreto 3750 de 1986 Articulo 8). A mi favor % 0 (% de 1 a 100)

**Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio**

**3.** Durante el año 2024 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) **SI** ☐ **NO** ☒
**Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.**

**4.** Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios **SI** ☐ **NO** ☒
**Anexar copia del pago.**

**5.** Para el presente pago realicé aporte a AFC **SI** ☐ **NO** ☒
**Anexar copia de la consiganción.**

**6.** Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** ☐ **NO** ☒

**7.** Número de dependientes 0

- Hijos menores de 18 años **SI** ☐ **NO** ☒
**Requiere registro civil.**

- Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación **SI** ☐ **NO** ☒
**Requiere anexar certificación semestral de pago de matricula expedida por la respectiva entidad educativa.**
- Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
**Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**
- Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT (2024) $12,236.900 anuales, o por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
**Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**
- Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT (2024) $12,236.900 anuales, o por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
**Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.

Firma: _____
Nombre: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO
Cédula: 79869599

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.

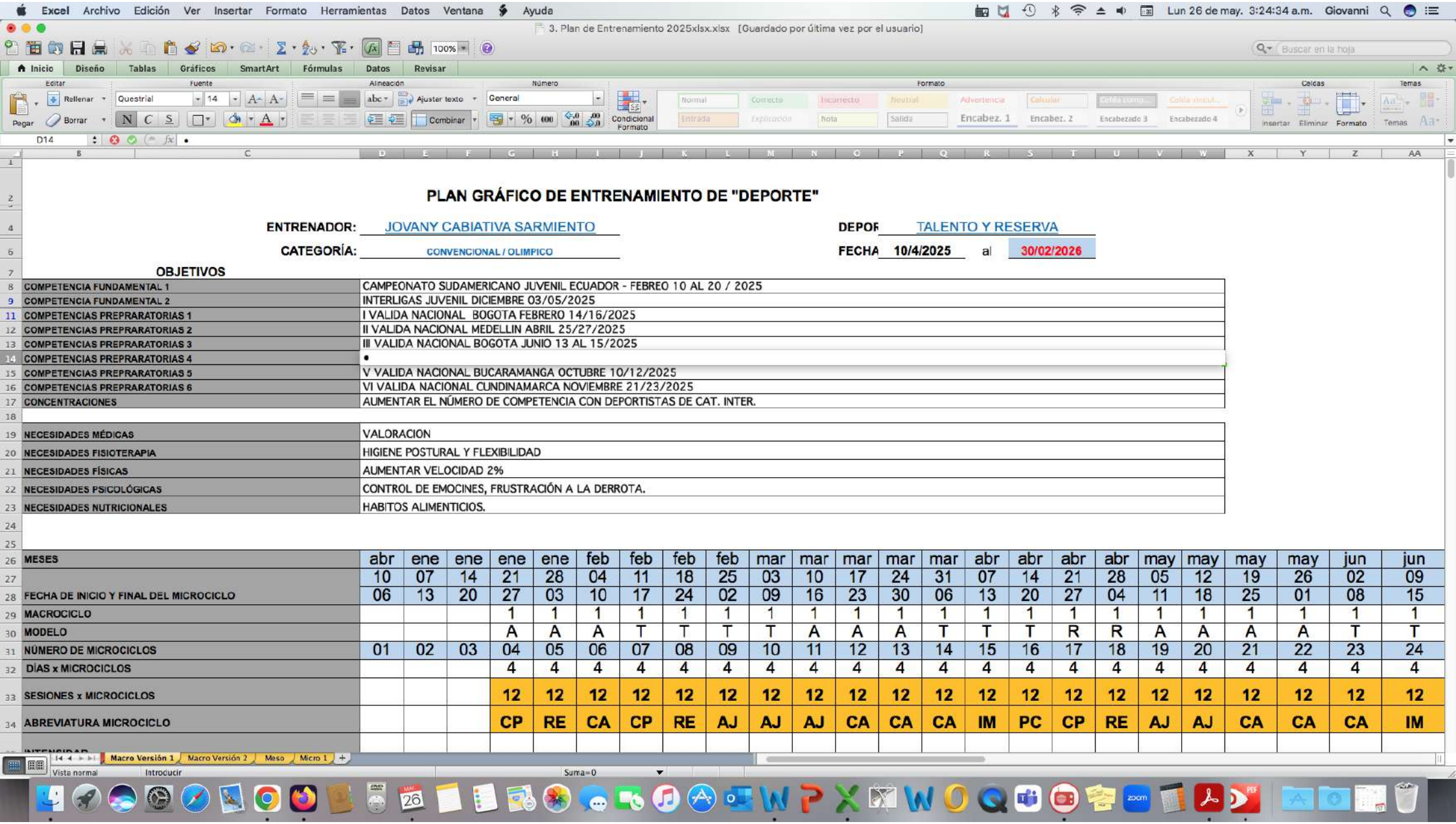


Instituto Distrital de Recreación y Deporte
Calle 63 No. 59A - 06
Tel: 660 5400
www.idrd.gov.co
Info: Línea 195

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.


BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
BOGOTÁ
Jardín Botánico de Bogotá José Celestino...
C.U.R. Compensar
Avenida 68
Calle 49a
Google
17 may 2025 9:24:40 a. m.
55 Avenida 68
Engativá
Bogotá


Botánico de Bogotá José Celestino
C.U.R Compensar
Avenida 68
Google
17 may 2025 9:22:45 a. m.
55-65 Avenida 68
Engativá
Bogotá



# PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

**ENTRENADOR:** JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

**DEPOR** TALENTO Y RESERVA

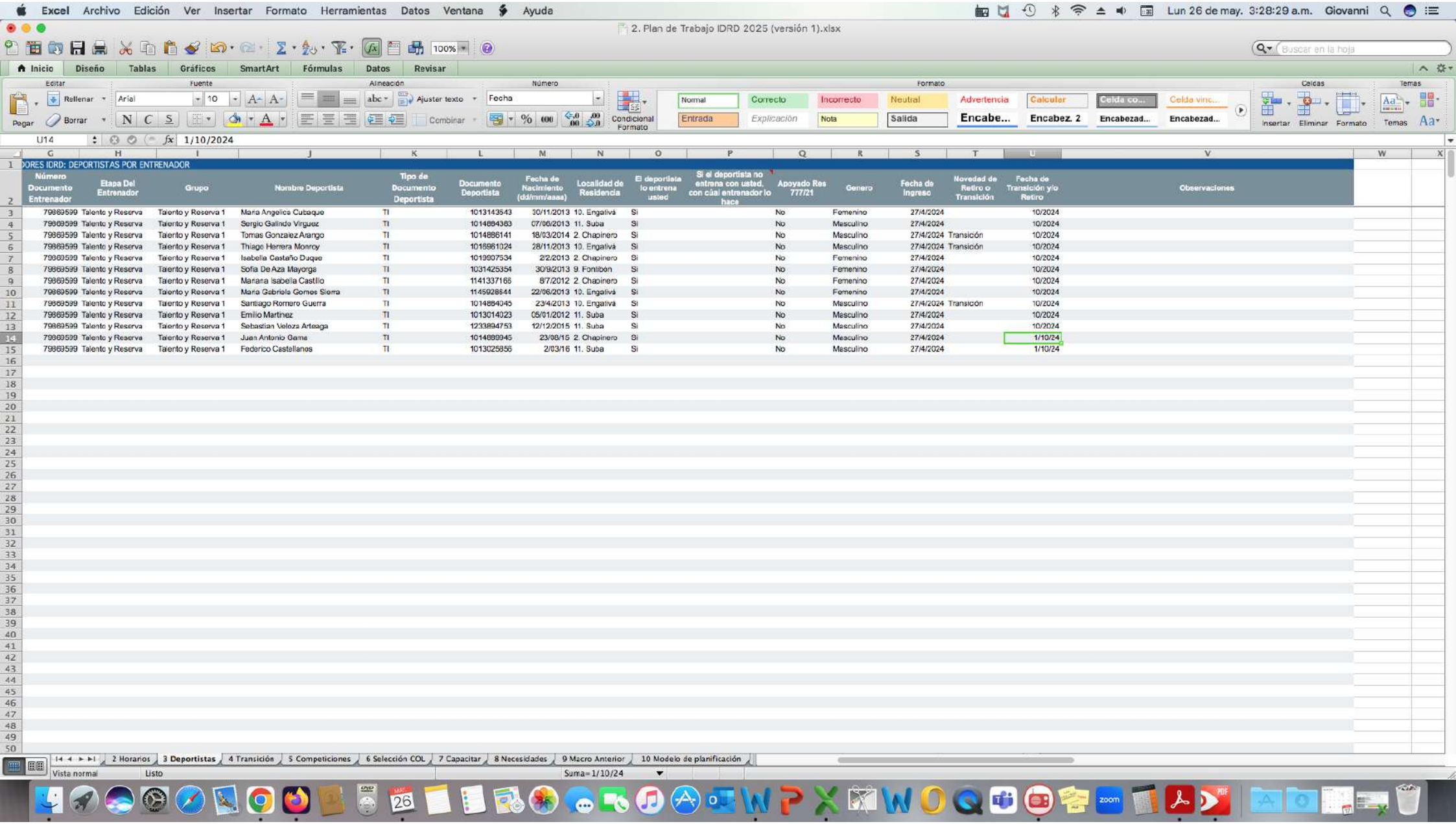
**CATEGORÍA:** CONVENCIONAL / OLIMPICO

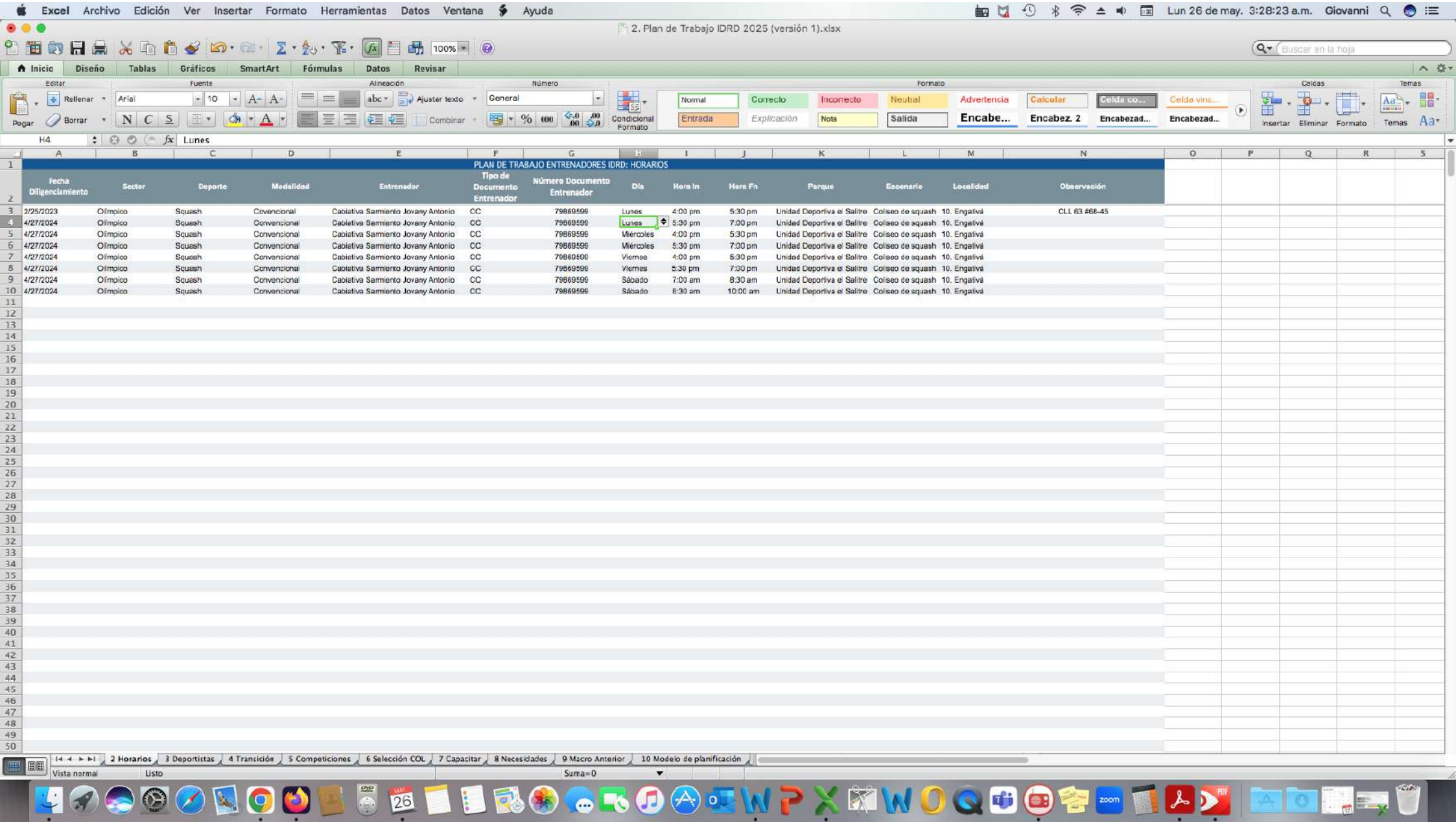
**FECHA** 10/4/2025 al 30/02/2026

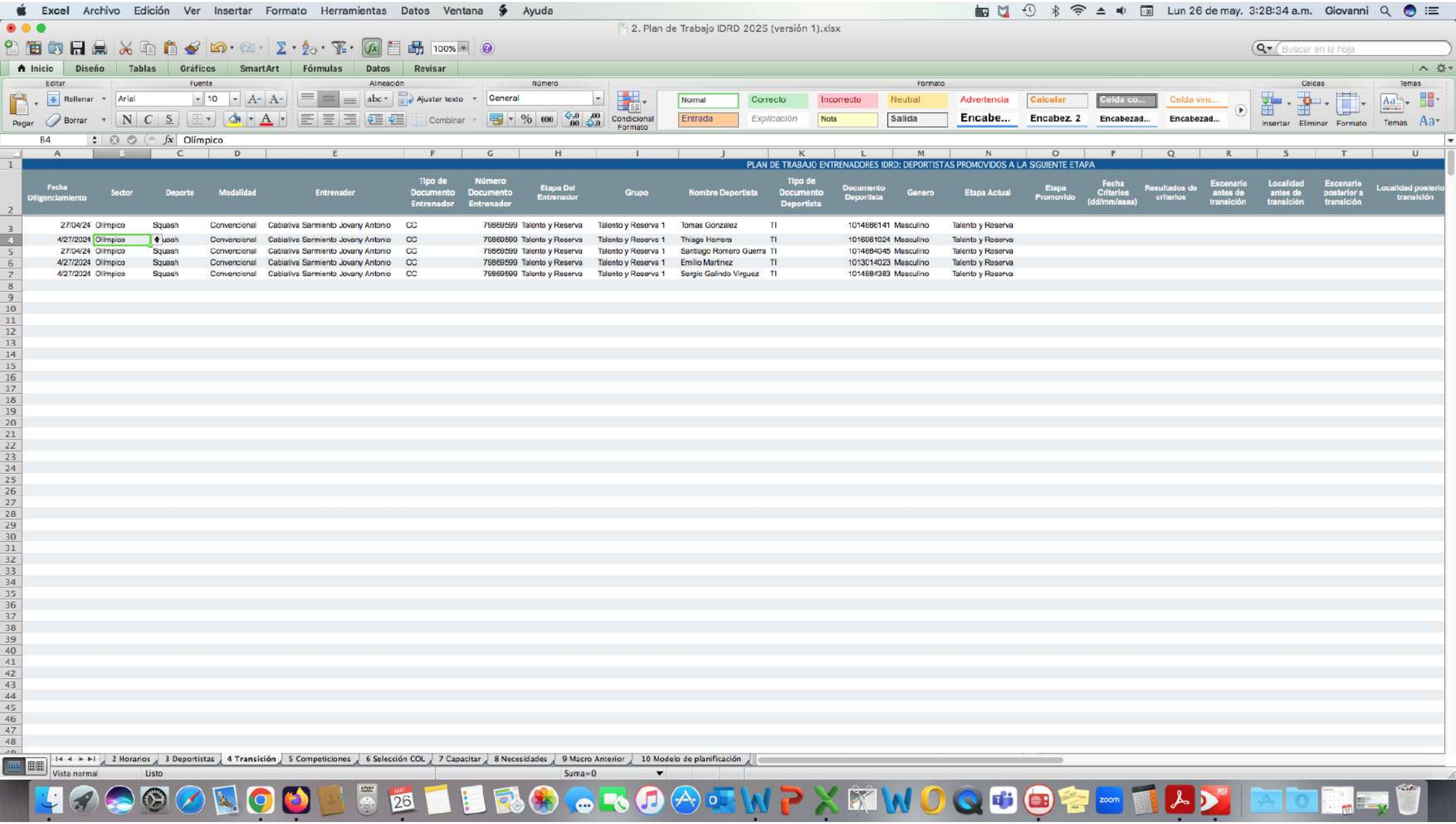
**OBJETIVOS**

| | |
|---|---|
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1 | CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBREO 10 AL 20 / 2025 |
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2 | INTERLIGAS JUVENIL DICIEMBRE 03/05/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 1 | I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14/16/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 2 | II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25/27/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 3 | III VALIDA NACIONAL BOGOTA JUNIO 13 AL 15/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 4 | • |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5 | V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6 | VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025 |
| CONCENTRACIONES | AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER. |
| | |
| NECESIDADES MÉDICAS | VALORACION |
| NECESIDADES FISIOTERAPIA | HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD |
| NECESIDADES FÍSICAS | AUMENTAR VELOCIDAD 2% |
| NECESIDADES PSICOLÓGICAS | CONTROL DE EMOCINES, FRUSTRACIÓN A LA DERROTA. |
| NECESIDADES NUTRICIONALES | HABITOS ALIMENTICIOS. |

| MESES | abr | ene | ene | ene | ene | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | abr | abr | abr | abr | may | may | may | may | jun | jun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 07 | 14 | 21 | 28 | 04 | 11 | 18 | 25 | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 | 07 | 14 | 21 | 28 | 05 | 12 | 19 | 26 | 02 | 09 |
| FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO | 06 | 13 | 20 | 27 | 03 | 10 | 17 | 24 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | 06 | 13 | 20 | 27 | 04 | 11 | 18 | 25 | 01 | 08 | 15 |
| MACROCICLO | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| MODELO | | | | A | A | A | T | T | T | T | A | A | A | T | T | T | R | R | A | A | A | A | T | T |
| NÚMERO DE MICROCICLOS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| DÍAS x MICROCICLOS | | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| SESIONES x MICROCICLOS | | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ABREVIATURA MICROCICLO | | | | CP | RE | CA | CP | RE | AJ | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM | PC | CP | RE | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM |
| INTENSIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:29 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto Combinar Fecha Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
U14 1/10/2024
DORES IDRD: DEPORTISTAS POR ENTRENADOR
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Fecha de Nacimiento (dd/mm/aaaa)
Localidad de Residencia
El deportista lo entrena usted
Si el deportista no entrena con usted, con cúal entrenador lo hace
Apoyado Res 777/21
Genero
Fecha de Ingreso
Novedad de Retiro o Transición
Fecha de Transición y/o Retiro
Observaciones
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Angelica Cubaque TI 1013143543 30/11/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014884383 07/06/2013 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez Arango TI 1014886141 18/03/2014 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera Monroy TI 1016961024 28/11/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Isabella Castaño Duque TI 1019907534 2/2/2013 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sofia De Aza Mayorga TI 1031425354 30/9/2013 9. Fontibón Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Mariana Isabella Castllo TI 1141337166 8/7/2012 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Gabriela Gomes Sierra TI 1145928644 22/06/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014884045 23/4/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 05/01/2012 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sebastian Veloza Arteaga TI 1233894753 12/12/2015 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Juan Antonio Gama TI 1014889945 23/08/15 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Federico Castellanos TI 1013025855 2/03/16 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=1/10/24


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:23 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
H4 Lunes
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: HORARIOS
Fecha Diligenciamiento | Sector | Deporte | Modalidad | Entrenador | Tipo de Documento Entrenador | Número Documento Entrenador | Día | Hora In | Hora Fn | Parque | Escenario | Localidad | Observación
2/25/2023 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá | CLL 63 #68-45
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 7:00 am | 8:30 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 8:30 am | 10:00 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:34 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto General Combinar Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
B4 Olímpico
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: DEPORTISTAS PROMOVIDOS A LA SIGUIENTE ETAPA
Fecha Diligenciamiento
Sector
Deporte
Modalidad
Entrenador
Tipo de Documento Entrenador
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Genero
Etapa Actual
Etapa Promovido
Fecha Criterios (dd/mm/aaaa)
Resultados de criterios
Escenario antes de transición
Localidad antes de transición
Escenario posterior a transición
Localidad posterio transición
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez TI 1014686141 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera TI 1016061024 Masculino Talento y Reserva
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014684045 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014684383 Masculino Talento y Reserva
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0

**FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS**
**EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES**

**FECHA:** 4/28/2025 **AL** 5/4/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVA

**ENTRENADOR:** JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRD-CTO-1190-2025

**MICROCICLO Nº:** 4 **TENDENCIA MICRO:** CHOQUE **OBJETIVO MICRO:** **RECUPERACION**

| SESIONES | LUNES 28 | MARTES 29 | MIERCOLES 30 | JUEVES 01 | VIERNES 02 | SABADO 03 | DOMINGO 04 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | **Sesión numero 09 Hora de inicio 4:00 pm**<br>**Hora final 5:30 pm**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial**<br>**Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.**<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.**<br>**Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.**<br>**Desarrollo/Ejercicios:**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>**Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u**<br>**AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS**<br>**Paralelas de drive zona ofensiva 5'**<br>**paralelas de revés zona ofensiva 5'**<br>**Voleas de drive 5'**<br>**Voleas de revés 5'**<br>**COMBINACION DE JUGADAS**<br>**Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.**<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>**Juego condicionado, juego completo. 10'**<br>**Estiramientos 10 min** | | **Sesión numero 10 Hora de inicio 4:00pm**<br>**Hora final 5:30pm**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial**<br>**Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia. Contenidos de la sesión: Calentamiento movilidad articular dinamico, especifico y coordinación 15' - 20' min.**<br>**Circuito de resistencia fortalecimiento**<br>**Los circuitos son excelentes para desarrollar la aptitud física del squash, estos circuitos mejoran el acondicionamiento en una amplia gama de atributos físicos.**<br>**Ejercicios: 3 series**<br>**Trabajamos todo el cuerpo.**<br>**Sentadilla de pared 30"**<br>**Flexiones 30"**<br>**Sentadillas con peso corporal 20"**<br>**Toques de hombro en plancha alta alternado 20"**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.**<br>**Ejercicios:**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>**Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS Paralelas de drive zona ofensiva 5' paralelas de revés zona ofensiva 5' Voleas de drive 5'**<br>**Voleas de revés 5'**<br>**COMBINACION DE JUGADAS**<br>**Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.**<br>**TRABAJO EN GRUPO** | | **Sesión numero 11 Hora de inicio 4:00 pm**<br>**Hora final 5:30 am**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial**<br>**Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.<br>**Ejercicios de cardio** desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.<br>**Desarrollo/Ejercicios**:<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.<br>Ejercicios:<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u<br>**AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS**<br>Paralelas de drive zona ofensiva 5'<br>paralelas de revés zona ofensiva 5'<br>Voleas de drive 5'<br>Voleas de revés 5'<br>**COMBINACION DE JUGADAS**<br>Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>Juego condicionado, juego completo. 10'<br>Estiramientos 10 min | **Sesión numero 12 Hora de inicio 7:00 am**<br>**Hora final 8:30 am**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial**<br>**Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.**<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.**<br>**Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.**<br>**Desarrollo/Ejercicios:**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>**Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u**<br>**AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS**<br>**Paralelas de drive zona ofensiva 5'**<br>**paralelas de revés zona ofensiva 5'**<br>**Voleas de drive 5'**<br>**Voleas de revés 5'**<br>**COMBINACION DE JUGADAS**<br>**Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.**<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>**Juego condicionado, juego completo. 10'**<br>**Estiramientos 10 min"** | |

**FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS**
**EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES**

**FECHA:** 5/5/2025 **AL** 5/11/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVAS

**ENTRENADOR:** JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRD-CTO-1190-2025

**MICROCICLO Nº:** 5 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** MEJORA DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

| SESIONES | LUNES 05 | MARTES 06 | MIERCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | SABADO 10 | DOMINGO 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | **Sesión numero 11 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Presencial lugar:**<br>**Contenido de la sesión:**<br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, tapabocas, kit de bioseguridad, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia.<br>**Contenidos de la sesión**:<br>**Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**TRABAJO FISICO** /<br>Core plancla isometrica 30' Sentadilla Isometrica 30"<br>Propiocepcion con balon inestable 30' Coordinación escalera 1 minuto<br>Coordinación escalera 1 minuto<br>Saltar la cuarda 3 minutos.<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.<br>**Ejercicios**:<br>Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.<br>**TRABAJO EN GRUPO** Juego condicionado 10' mintos Juego completo 10'<br>Estiramientos 10 min | **COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL NOGAL** | **COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL NOGAL** | **COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL NOGAL** | **COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL NOGAL** | **Sesión numero 14 Hora de inicio 7:00 am Hora final 10:30 am**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.**<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento Movilidad artícular, dinamico, específico y coordinación 15- 20 min.**<br>**Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.**<br>**Desarrollo/Ejercicios:**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>**Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS Paralelas de drive zona ofensiva 5' paralelas de revés zona ofensiva 5' Voleas de drive 5'**<br>**Voleas de revés 5' COMBINACION DE JUGADAS Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.**<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>**Juego condicionado, juego completo. 10'**<br>**Estiramientos 10 min** | |

**FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS**
**EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES**

**FECHA:** 5/12/2025 **AL** 5/18/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVAS

**ENTRENADOR:** JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRD-CTO-1190-2025

**MICROCICLO Nº:** 6 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** MEJORA DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

| SESIONES | LUNES 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | SABADO 17 | DOMINGO 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | **Sesión numero 15 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Lugar** del entrenamiento Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45<br><br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, cuerda para saltar escalera de coordinaciónY bandas elásticas de resistencia.<br>**Contenidos de la sesión**:<br>**Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**Coordinación**<br><br>Ejercicios: 3 series x 1min<br>Ejercicios de Juego de pies coordinación, agilidad y potenciación con diferentes elementos como la escalera<br>Lateral dos dentro al lado derecho lado izquierdo lateral<br>dos dentro alternos izquierdo 30"<br>Frontal dos dentro juntos- dos fuera juntos 20"<br>Frontal uno dentro en cada escalón 20"<br><br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos y tácticos.<br>Componentes trabajo individual, en grupo con el entrenador y competencia.<br>Materiales raqueta, bolas de squash<br><br>Ejercicios:<br>**TRABAJO INDIVIDUAL** en cancha objetivo control de raqueta y bola 10'.<br>**TRABAJO EN GRUPO**:Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.<br>**TRABAJO CON EL ENTRENADOR. Contenido táctico, ataque, anticipación, presión, cambios de ritmo y defensa.Contenido técnico aproximación, distancia, posición, swing, grip. Drylles dirigidos por el entrendor en cancha 45'**<br>**ESTIRAMIENTOS**<br>**ANALISIS INTERPRETACIÓN DEL REGLAMENTO** | | **Sesión numero 16 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Lugar del entrenamiento Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br><br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, Balon de pilates, mancuernas, balon mestable, trx.<br>**Contenidos de la sesión:**<br>Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**TRABAJO FISICO**<br>Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. objetivo: Estabilidad, equilibrio, balance, propiocepción en tren súperior e inferior.<br><br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos y tácticos.<br>Componentes trabajo individual, en grupo con el entrenador y competencia.<br>Materiales raqueta, bolas de squash<br>Ejercicios:<br>**TRABAJO INDIVIDUAL** en cancha objetivo control de raqueta y bola 10'.<br>**TRABAJO EN GRUPO**:Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.<br>**TRABAJO CON EL ENTRENADOR.** Contenido táctico, ataque, anticipación, presión, cambios de ritmo y defensa.Contenido técnico aproximación, distancia, posición, swing, grip. Drylles dirigidos por el entrendor en cancha 45'<br>**ESTIRAMIENTOS**<br>**ANALISIS INTERPRETACIÓN DEL REGLAMENTO** | | **Sesión numero 17 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Lugar del entrenamiento Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br><br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, platillos de colores, Blazepot de reacción<br>**Contenidos de la sesión:**<br>Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**TRABAJO FISICO**<br>Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. objetivo: Estabilidad, equilibrio, balance, propiocepción en tren súperior e inferior.<br><br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos y tácticos.<br>Componentes trabajo individual, en grupo con el entrenador y competencia.<br>Materiales raqueta, bolas de squash<br>Ejercicios:<br>**TRABAJO INDIVIDUAL** en cancha objetivo control de raqueta y bola 10'.<br>**TRABAJO EN GRUPO**:Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas. Dobles cancha completa.<br>**TRABAJO CON EL ENTRENADOR.** Contenido táctico, ataque, anticipación, presión, cambios de ritmo y defensa.Contenido técnico aproximación, distancia, posición, swing, grip. Drylles dirigidos por el entrendor en cancha 45'<br>**ESTIRAMIENTOS**<br>**ANALISIS INTERPRETACIÓN DEL REGLAMENTO** | **Sesión numero 18 Hora de inicio 7:00 am Hora final 10:30 am**<br>**Lugar del entrenamiento Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br><br>**Materiales:** para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección.<br>**Contenidos de la sesión:**<br>Calentamiento Movilidad articular dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**TALLER DE FORTALECIMIENTO**<br>**30' FOGUEO DE SQUASH COMPONENTE COMPETITIVO.**<br>**ESTIRAMIENTO** | |

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

**FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS**
**EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES**

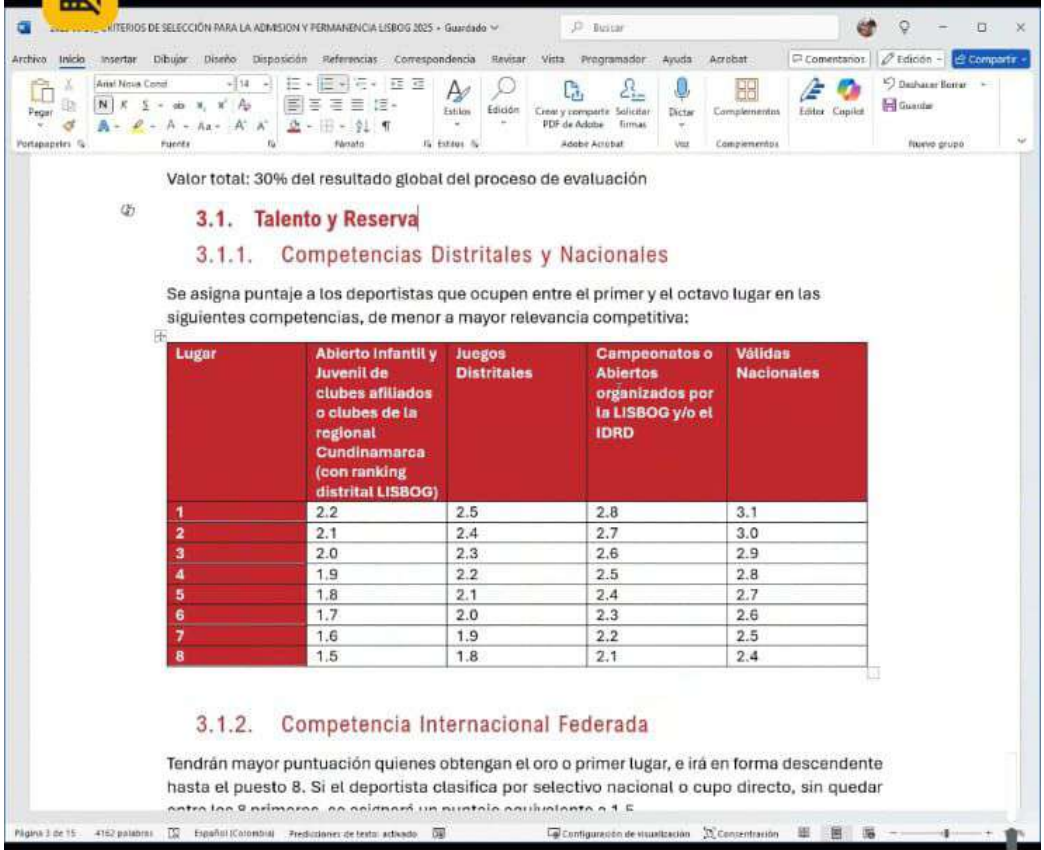
**FECHA:** 5/19/2025 **AL** 5/25/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVA

**ENTRENADOR:** JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRD-CTO-1190-2025

**MICROCICLO Nº:** 7 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** **MEJORA DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS**

| SESIONES | LUNES 19 | MARTES 20 | MIERCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | SABADO 24 | DOMINGO 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | **Sesión numero 01 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Taller de fisioterapia a cargo de GinaVelasco**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Presencial lugar:**<br>**Contenido de la sesión:**<br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, tapabocas, kit de bioseguridad, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia.<br>**Contenidos de la sesión**:<br>**Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**TRABAJO FISICO /**<br>Core plancla isometrica 30' Sentadilla Isometrica 30" Propiocepcion con balon inestable 30" Coordinación escalera 1 minuto Coordinación escalera 1 minuto Saltar la cuarda 3 minutos.<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.<br>**Ejercicios**:<br>Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.<br>**TRABAJO EN GRUPO** Juego condicionado 10' mintos Juego completo 10'<br>Estiramientos 10 min | | **Sesión numero 02 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>Taller de fisioterapia a cargo de GinaVelasco<br>Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45<br>**Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, tapabocas, kit de bioseguridad, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia.<br>**Contenidos de la sesión**:<br>**Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min<br>**Coordinación**<br>Calentamiento movilidad articular dinamico y especifico 10-15 min<br>Ejercicios: 3 series x 30min<br>Ejercicios de Juego de pies coordinación, agilidad y potenciación con la escalera de coordinación y agilidad tren inferior<br>Lateral dos dentro al lado derecho lado izquierdo 30"<br>lateral dos dentro alternos izquierdo 30"<br>Frontal dos dentro juntos- dos fuera juntos 20'<br>Frontal uno dentro en cada escalón 20"<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.<br>Ejercicios:<br>Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>Juego condicionado, juego completo. 10'<br>Estiramientos 10 min | | **Sesión numero 03 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, tapabocas, kit de bioseguridad, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia.**<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min**<br>**Resitencia banda elastica en las piernas Para desarrollar aptitud fisica especifica del squash.**<br>**Ejercicios: 3 series**<br>**Sentadilla con salto abre cierra 1'**<br>**Sentadillas en desplazamiento lateral 1'**<br>**Sentadillas a los lados derecha 1'**<br>**Sentadillas a los lados izquierda 1'**<br>**Sentadillas abre cierra banda en las rodillas 1'**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.**<br>**Ejercicios:**<br>**Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas. TRABAJO EN GRUPO Juego condicionado 10' minutos juego completo. 10' minutos**<br>**Estiramientos 10 min**<br>**Ejercicios:**<br>**Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.** | **Sesión numero 04 Hora de inicio 7:00 am Hora final 8:30 am**<br>**Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45**<br>**Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.**<br>**Contenidos de la sesión:**<br>**Calentamiento Movilidad artícular, dinamico, específico y coordinación 15- 20 min.**<br>**Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.**<br>**Desarrollo/Ejercicios:**<br>**HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA**<br>**Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>**Trabajo de desplazamientos: a un paso pierna correcta/ pierna cambiada 4 series X 1min c/u AUTOMATIZACIÓN DE JUGADAS Paralelas de drive zona ofensiva 5' paralelas de revés zona ofensiva 5' Voleas de drive 5'**<br>**Voleas de revés 5' COMBINACION DE JUGADAS Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.**<br>**TRABAJO EN GRUPO**<br>**Juego condicionado, juego completo. 10'**<br>**Estiramientos 10 min** | |

12:32 65%
tpu-bojj-xkb



Valor total: 30% del resultado global del proceso de evaluación

### 3.1. Talento y Reserva

#### 3.1.1. Competencias Distritales y Nacionales

Se asigna puntaje a los deportistas que ocupen entre el primer y el octavo lugar en las siguientes competencias, de menor a mayor relevancia competitiva:

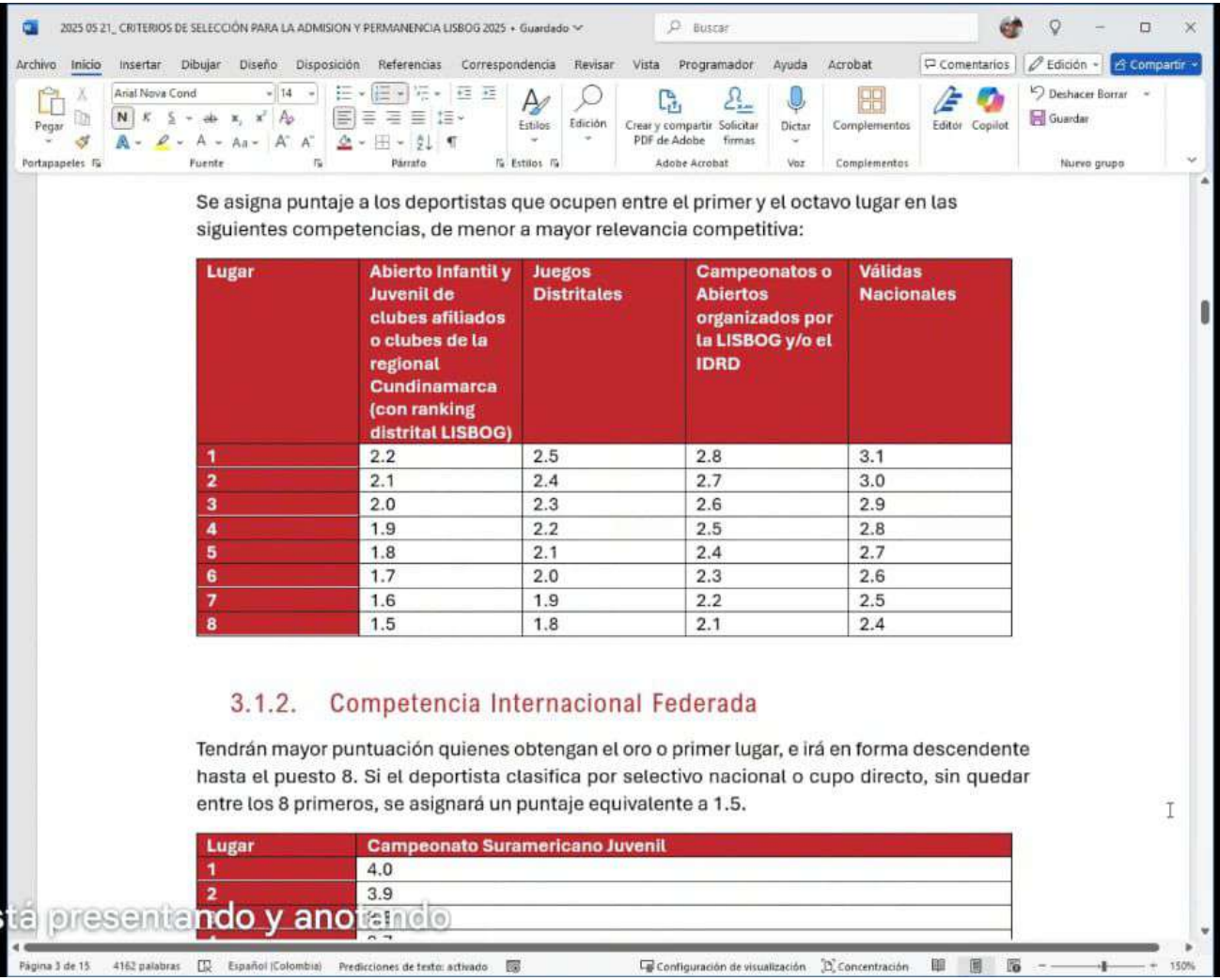
| Lugar | Abierto Infantil y Juvenil de clubes afiliados o clubes de la regional Cundinamarca (con ranking distrital LISBOG) | Juegos Distritales | Campeonatos o Abiertos organizados por la LISBOG y/o el IDRD | Válidas Nacionales |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 |
| 2 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 3.0 |
| 3 | 2.0 | 2.3 | 2.6 | 2.9 |
| 4 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 |
| 5 | 1.8 | 2.1 | 2.4 | 2.7 |
| 6 | 1.7 | 2.0 | 2.3 | 2.6 |
| 7 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 |
| 8 | 1.5 | 1.8 | 2.1 | 2.4 |

#### 3.1.2. Competencia Internacional Federada

Tendrán mayor puntuación quienes obtengan el oro o primer lugar, e irá en forma descendente hasta el puesto 8. Si el deportista clasifica por selectivo nacional o cupo directo, sin quedar

Diana Carolina está presentando y anotando

... Miguel Juan Y 2 más




Se asigna puntaje a los deportistas que ocupen entre el primer y el octavo lugar en las siguientes competencias, de menor a mayor relevancia competitiva:

| Lugar | Abierto Infantil y Juvenil de clubes afiliados o clubes de la regional Cundinamarca (con ranking distrital LISBOG) | Juegos Distritales | Campeonatos o Abiertos organizados por la LISBOG y/o el IDRD | Válidas Nacionales |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 3.1 |
| 2 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 3.0 |
| 3 | 2.0 | 2.3 | 2.6 | 2.9 |
| 4 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 |
| 5 | 1.8 | 2.1 | 2.4 | 2.7 |
| 6 | 1.7 | 2.0 | 2.3 | 2.6 |
| 7 | 1.6 | 1.9 | 2.2 | 2.5 |
| 8 | 1.5 | 1.8 | 2.1 | 2.4 |

### 3.1.2. Competencia Internacional Federada

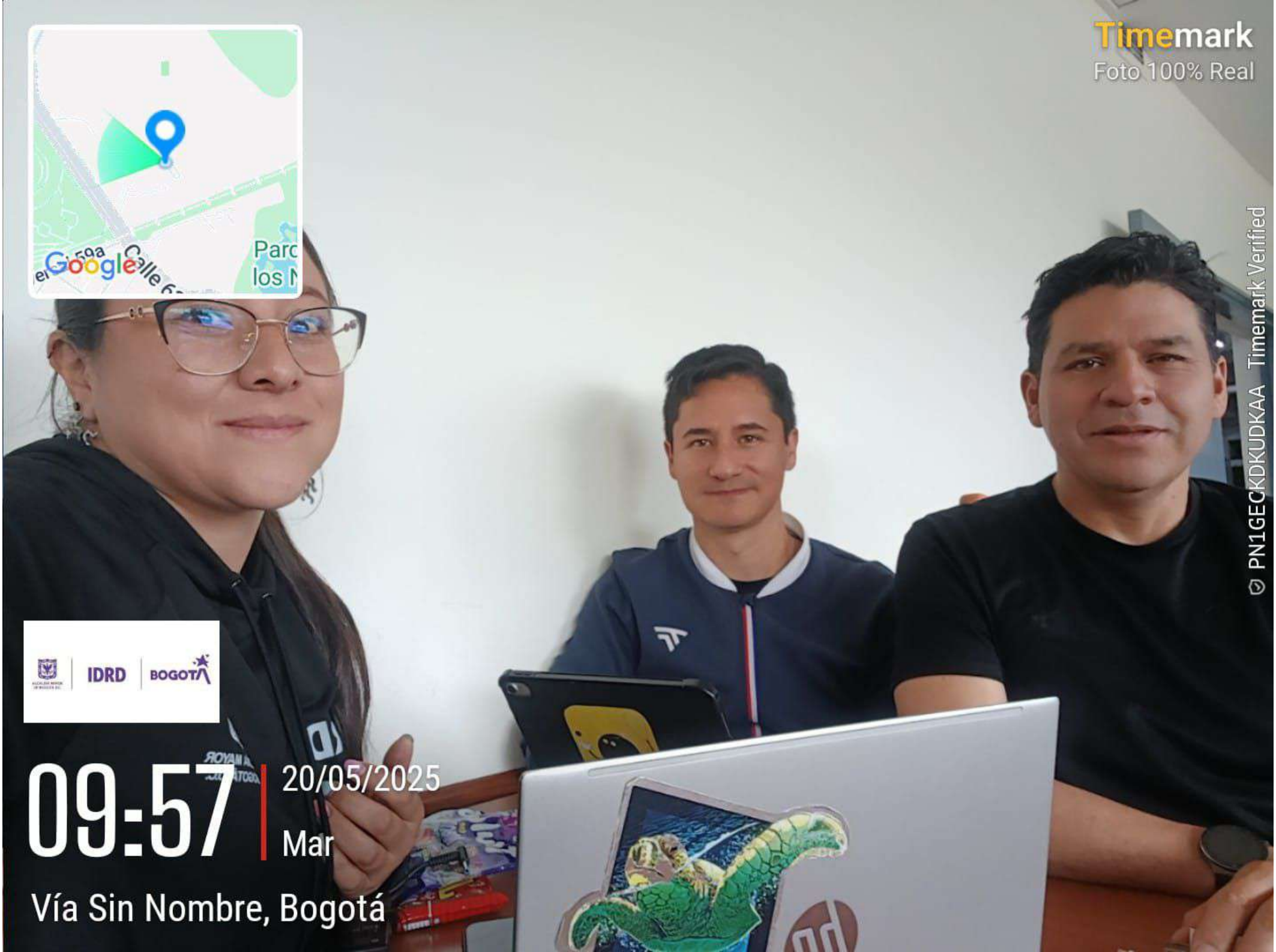
Tendrán mayor puntuación quienes obtengan el oro o primer lugar, e irá en forma descendente hasta el puesto 8. Si el deportista clasifica por selectivo nacional o cupo directo, sin quedar entre los 8 primeros, se asignará un puntaje equivalente a 1.5.

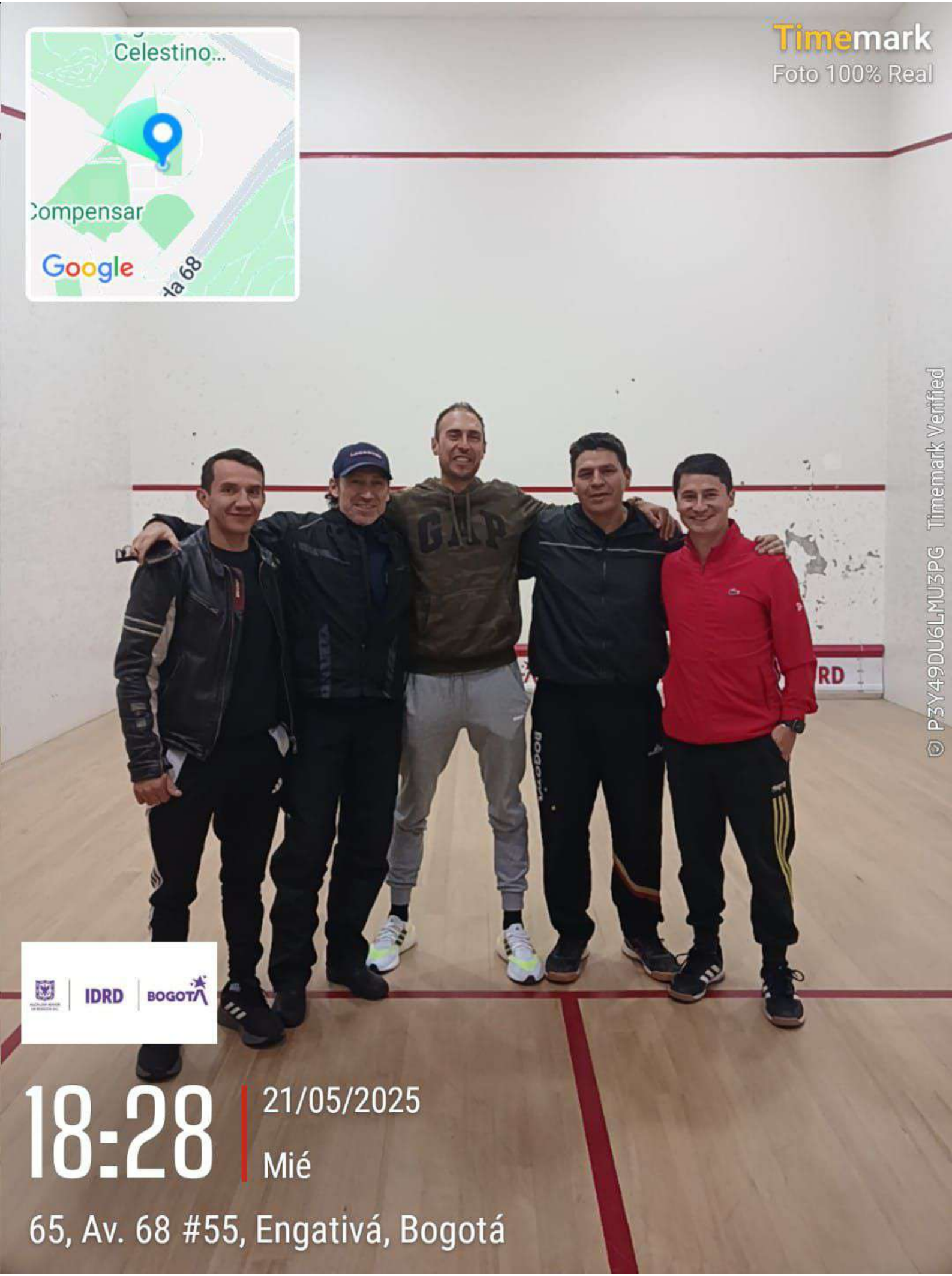
| Lugar | Campeonato Suramericano Juvenil |
|---|---|
| 1 | 4.0 |
| 2 | 3.9 |
| [illegible] | [illegible] |

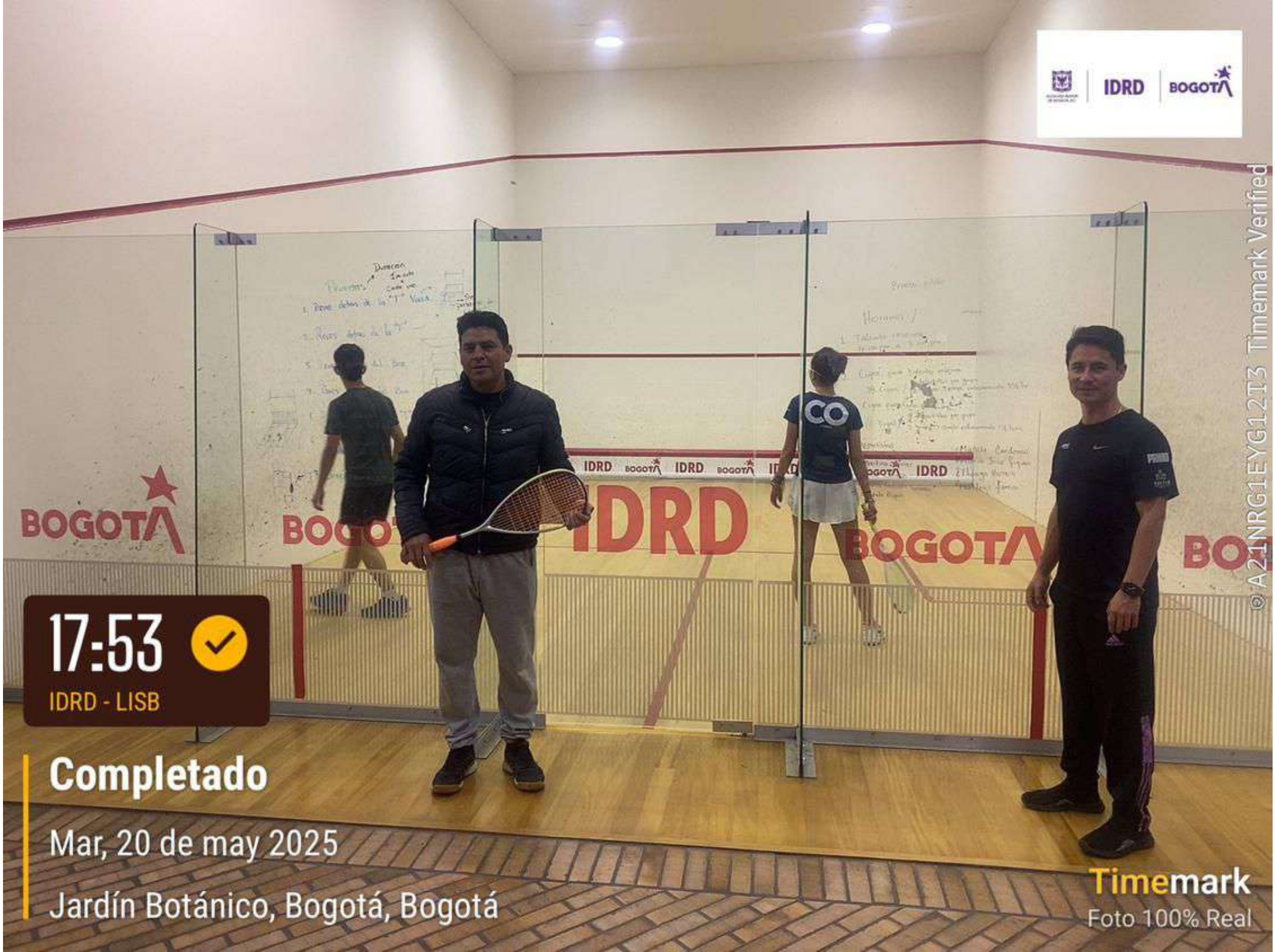
Diana Carolina está presentando y anotando

n

no limit


Timemark
Foto 100% Real
Google
IDRD
BOGOTÁ
09:57
20/05/2025
Mar
Vía Sin Nombre, Bogotá
PN1GECKDKUDKAA Timemark Verified


Celestino...
Compensar
Google
Timemark
Foto 100% Real
IDRD
BOGOTÁ
18:28
21/05/2025
Mié
65, Av. 68 #55, Engativá, Bogotá
P3Y49DU6LMU3PG Timemark Verified


IDRD
BOGOTÁ
BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
17:53
IDRD - LISB
Completado
Mar, 20 de may 2025
Jardín Botánico, Bogotá, Bogotá
Timemark
Foto 100% Real
© A21NRG1EYG12I3 Timemark Verified

Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda — Lun 26 de may. 2:35:41 a.m. Giovanni

CRITERIOS SQUASH 2025 mayo.xlsx

Inicio | Diseño | Tablas | Gráficos | SmartArt | Fórmulas | Datos | Revisar

Pegar | Rellenar | Borrar | Times New Roman | 11 | Ajustar texto | General | Combinar | Condicional Formato | Normal | Correcto | Incorrecto | Neutral | Advertencia | Calcular | Celda comp... | Celda vincul... | Entrada | Explicación | Nota | Salida | Encabez. 1 | Encabez. 2 | Encabezado 3 | Encabezado 4 | Insertar | Eliminar | Formato | Temas

O31

**Deporte: Squash, Ingreso a Iniciación, Edad inicio: 5 años, Edad Transición 7 años, Sesiones: 4**

| Criterios | % Interés | Variables | Prioriza |
|---|---|---|---|
| Competitivo | 5% | Festivales Institucionales* | 1 |
| | | Festivales Interclubes / Abierto Infantil | 2 |
| | | | |
| Grado de experiencia en el deporte | 5% | de 0 a 1 año. | 1 |
| Evaluación Comportamental | 25% | Le gusta | 1 |
| | | Apoyo Familiar | 2 |
| | | Manejo Emocional | 5 |
| | | Trabajo en Equipo | 4 |
| | | Seguimiento de Instrucciones | 3 |
| Capacidades Fisicas | 15% | Fuerza (adaptación anatomica - propiocepción) | 1 |
| | | Resistencia continua (desplazamientos continuos en un tiempo determinado) | 3 |
| | | Velocidad (vel. Reacción - desplazamientos) | 2 |
| | | Flexibilidad pasiva y activa | 4 |
| Capacidades Coordinativas | 25% | Equilibrio (Estabalidad para golpear y mantener la postura en el swing) | 1 |
| | | Orientación (dominio temporo-espacial) | 2 |
| | | Sincronización (cadena cinetica de mov) | 4 |
| | | Diferenciación de planos corporales - campo visual | 3 |
| Aptitudes Tecnicas | 10% | habilidad con la que controla y ejecuta ejercicios con la bola. (con o sin raqueta) | 1 |
| | | Desplazamiento basicos en todos los sentidos | 2 |
| | | Fluidez en el gesto y desarrollo de sus posturas al desplazarse y movimientos enfocados a la accion. | 3 |

**Deporte: Squash, Ingreso a Semillero Edad inicio: 7 años, Edad Transición 9 años, Sesiones: 8**

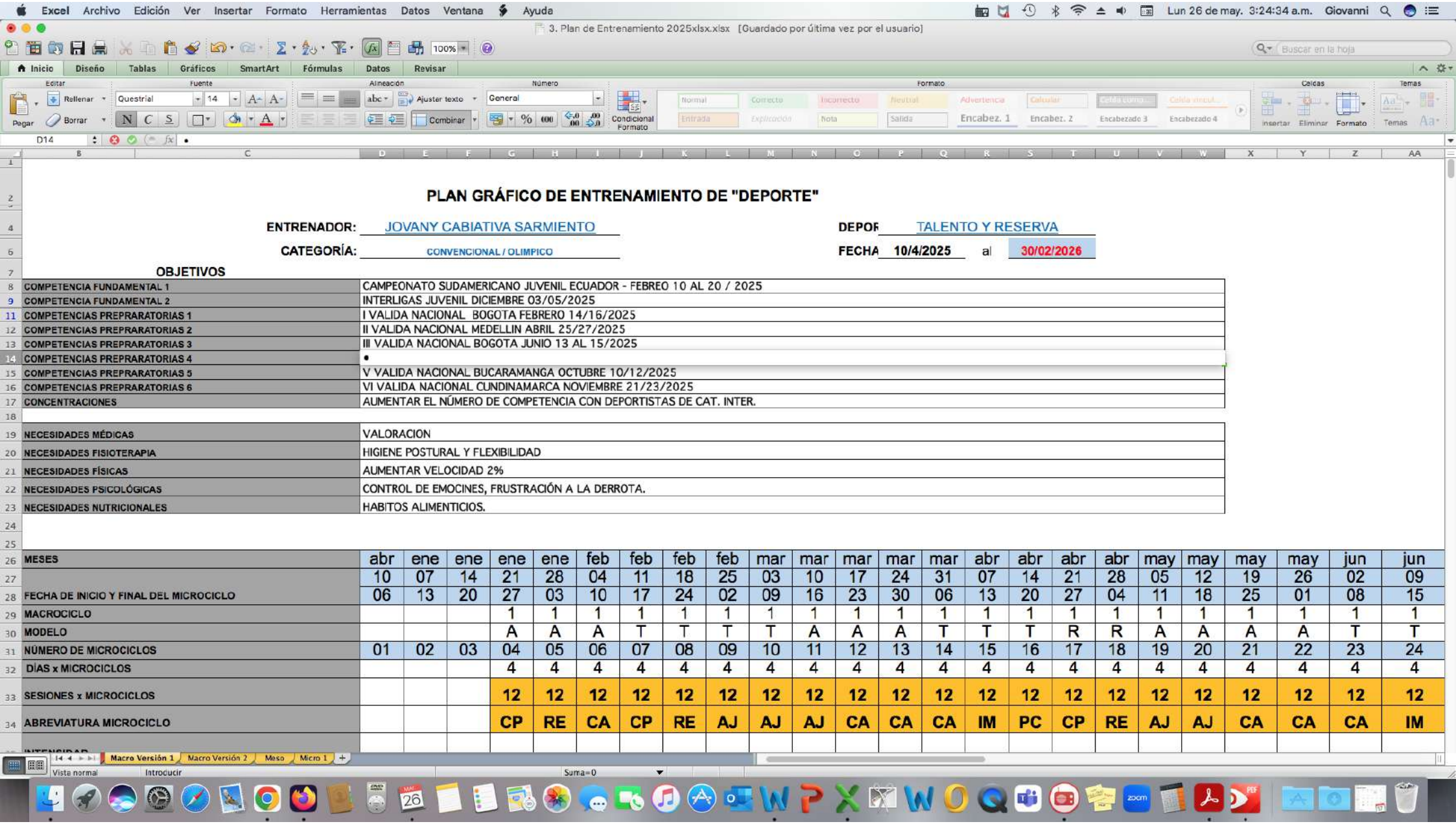
| Criterios | % Interés | Variables | Prioriza |
|---|---|---|---|
| Competitivo | 5% | Festivales Institucionales* | 2 |
| | | Festivales Interclubes / Abierto Infantil / nacionales | 1 |
| Grado de experiencia en el deporte | 5% | 1 a 2 años | 1 |
| Evaluacion Comportamental | 15% | Le gusta | 1 |
| | | Apoyo Familiar | 2 |
| | | Manejo Emocional | 5 |
| | | Trabajo en Equipo | 4 |
| | | Comunicación | 3 |
| Capacidades Fisicas | 15% | Fuerza (adaptación anatomica - propiocepción) | 1 |
| | | Resistencia continua (desplazamientos continuos en un tiempo determinado) | 3 |
| | | Velocidad (vel. Reacción - desplazamientos) | 2 |
| | | Flexibilidad pasiva y activa | 4 |
| Capacidades Coordinativas | 20% | Equilibrio (Estabalidad para golpear y mantener la postura en el swing) | 1 |
| | | Orientación (dominio temporo-espacial) | 2 |
| | | Sincronización (cadena cinetica de mov) | 4 |
| | | Diferenciación de planos corporales - campo visual | 3 |
| Aptitudes Tecnicas | 20% | Desarrollo de componentes de control con raqueta y bola, (potencia, dirección, control, profundidad, alturas) | 1 |
| | | Desplazamientos específicos del squash condicionado | 2 |
| | | Fluidez y mecanización en el gesto y optimización en las posturas al desplazarse con movimientos enfocados a la situación real de juego. | 3 |

**Deporte: Squash, Ingre**

| Criterios |
|---|
| Competitivo |
| Grado de experiencia en el deporte |
| Evaluacion Comportamental |
| Capacidades Fisicas |
| Capacidades Coordinativas |
| Aptitudes Tecnicas |

Exigencias Componentes | Criterios Busqueda | Criterios Transicion | Evaluación Criterios | Anexos

Vista normal | Listo | Suma=0



# PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

**ENTRENADOR:** JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

**DEPOR** TALENTO Y RESERVA

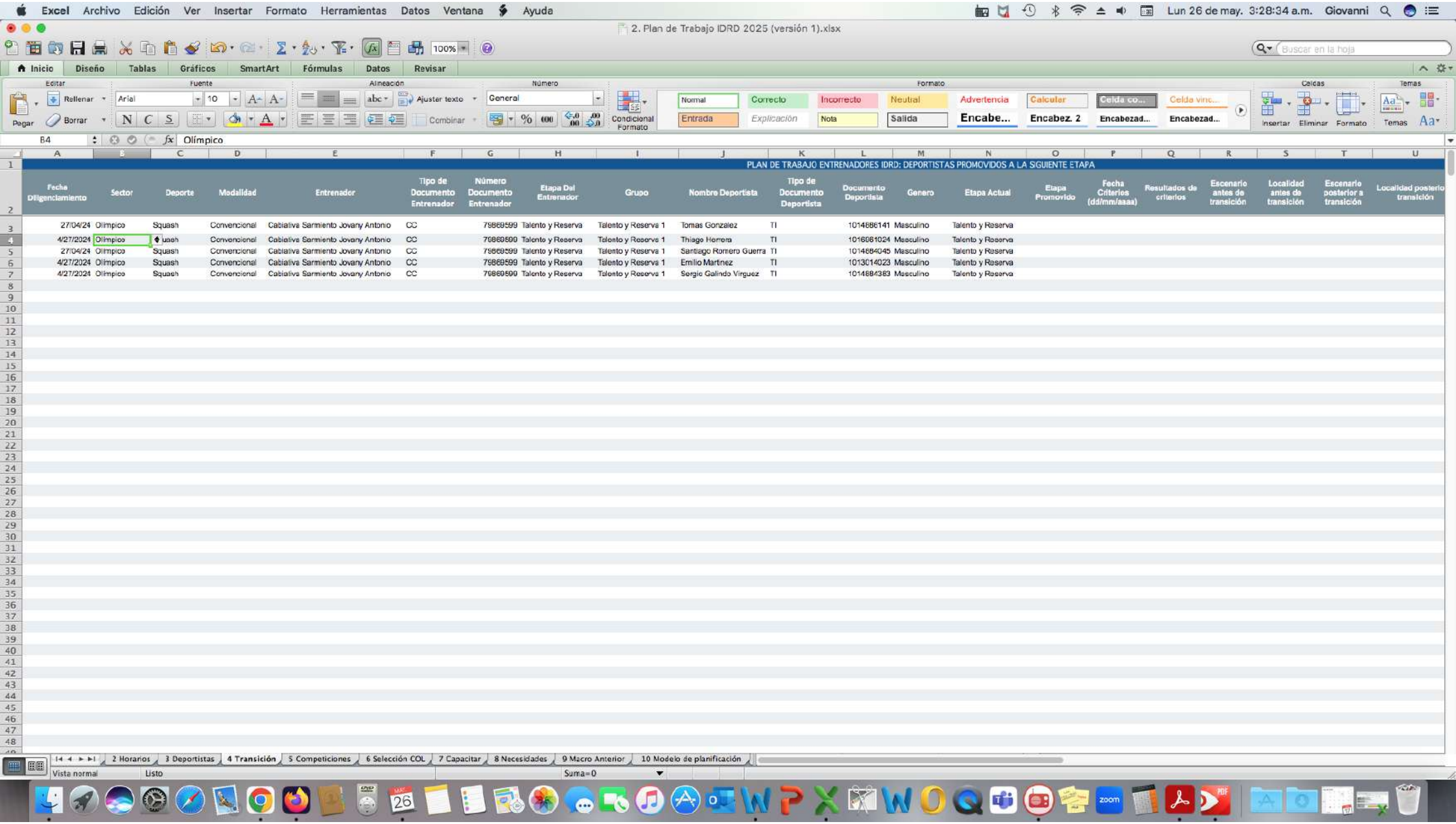
**CATEGORÍA:** CONVENCIONAL / OLIMPICO

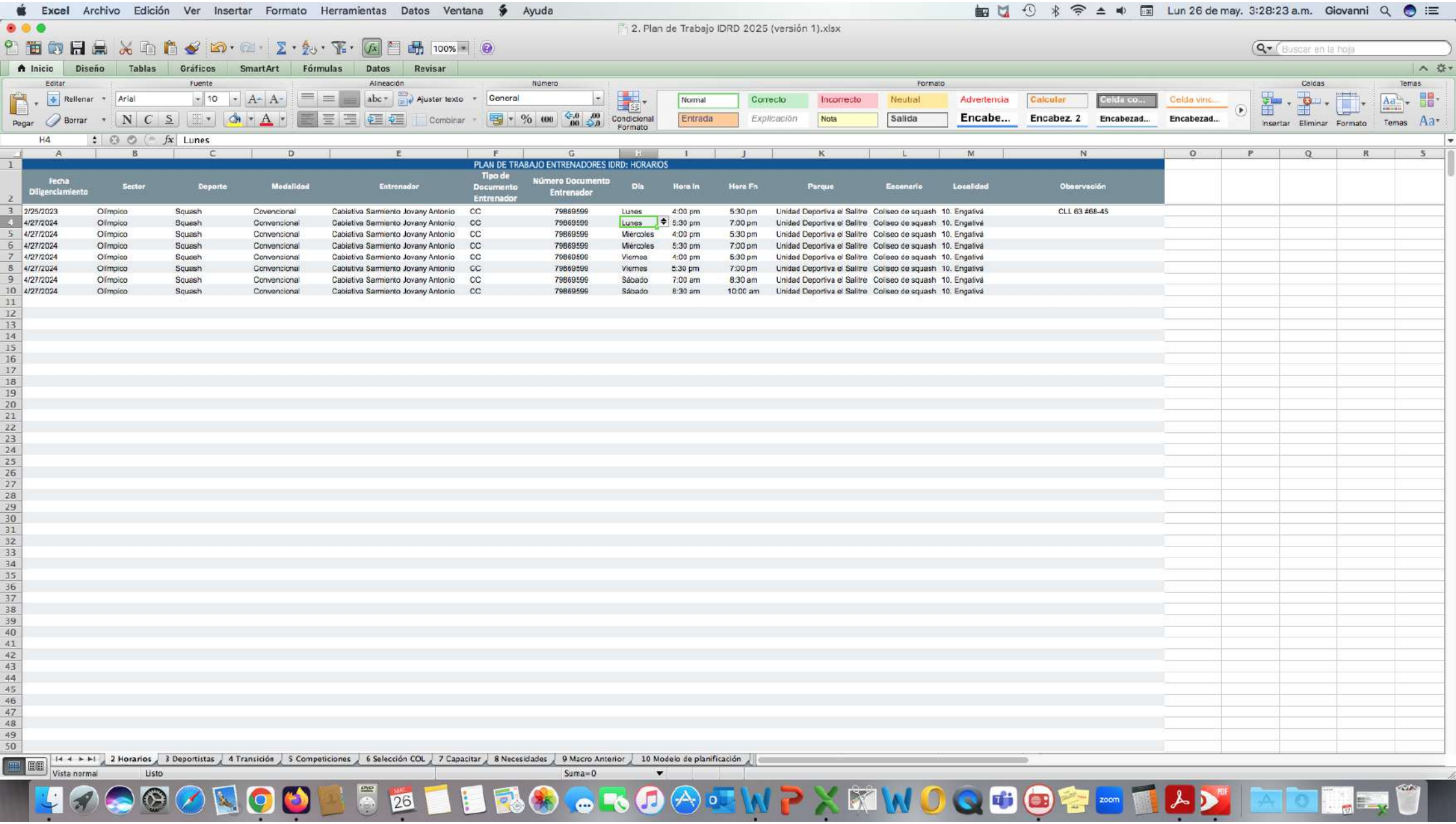
**FECHA** 10/4/2025 al 30/02/2026

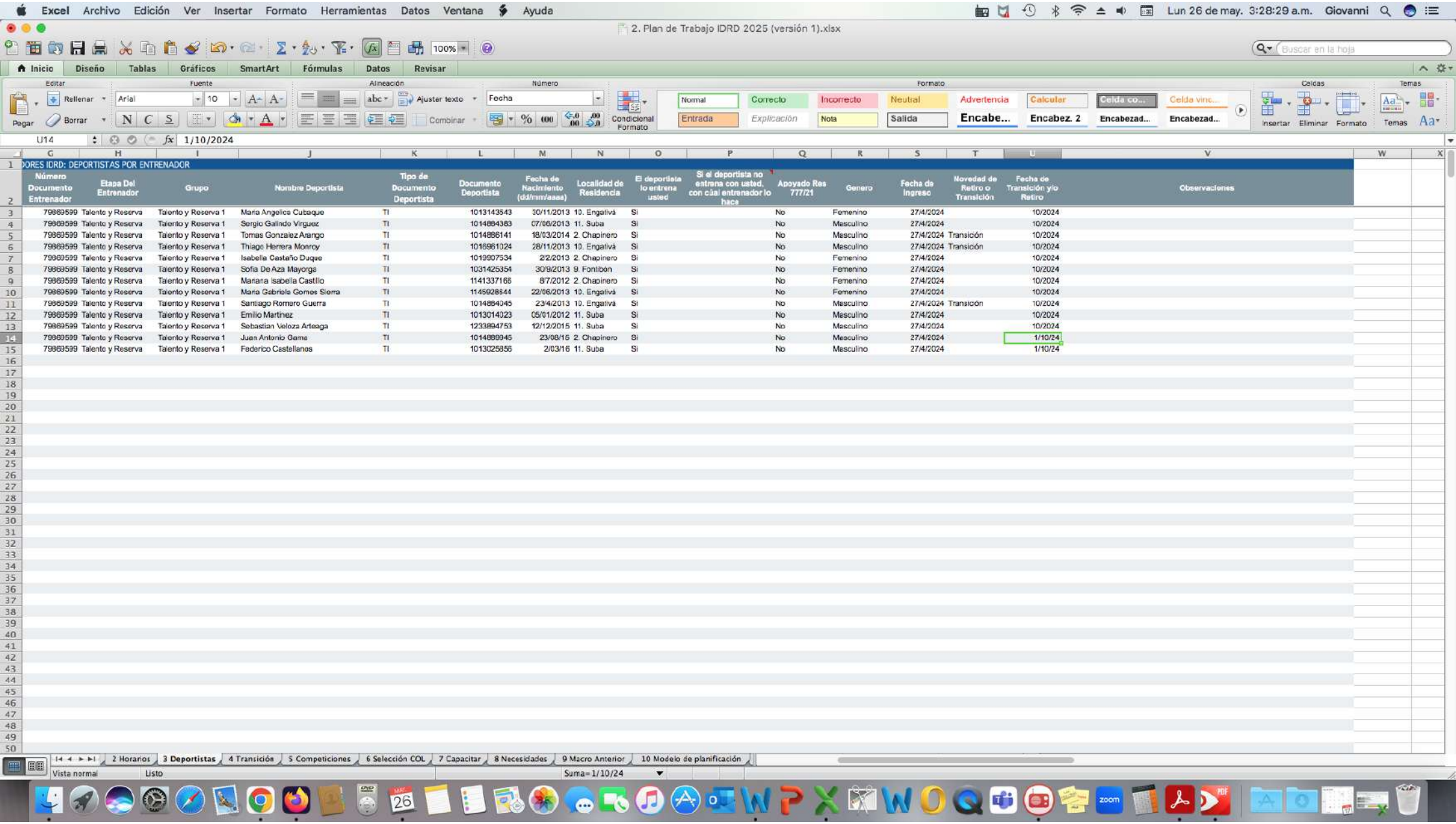
**OBJETIVOS**

| | |
|---|---|
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1 | CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBREO 10 AL 20 / 2025 |
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2 | INTERLIGAS JUVENIL DICIEMBRE 03/05/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 1 | I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14/16/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 2 | II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25/27/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 3 | III VALIDA NACIONAL BOGOTA JUNIO 13 AL 15/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 4 | • |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5 | V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6 | VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025 |
| CONCENTRACIONES | AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER. |
| | |
| NECESIDADES MÉDICAS | VALORACION |
| NECESIDADES FISIOTERAPIA | HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD |
| NECESIDADES FÍSICAS | AUMENTAR VELOCIDAD 2% |
| NECESIDADES PSICOLÓGICAS | CONTROL DE EMOCINES, FRUSTRACIÓN A LA DERROTA. |
| NECESIDADES NUTRICIONALES | HABITOS ALIMENTICIOS. |

| MESES | abr | ene | ene | ene | ene | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | abr | abr | abr | abr | may | may | may | may | jun | jun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 07 | 14 | 21 | 28 | 04 | 11 | 18 | 25 | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 | 07 | 14 | 21 | 28 | 05 | 12 | 19 | 26 | 02 | 09 |
| FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO | 06 | 13 | 20 | 27 | 03 | 10 | 17 | 24 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | 06 | 13 | 20 | 27 | 04 | 11 | 18 | 25 | 01 | 08 | 15 |
| MACROCICLO | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| MODELO | | | | A | A | A | T | T | T | T | A | A | A | T | T | T | R | R | A | A | A | A | T | T |
| NÚMERO DE MICROCICLOS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| DÍAS x MICROCICLOS | | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| SESIONES x MICROCICLOS | | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ABREVIATURA MICROCICLO | | | | CP | RE | CA | CP | RE | AJ | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM | PC | CP | RE | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM |
| INTENSIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:34 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto General Combinar Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
B4 Olímpico
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: DEPORTISTAS PROMOVIDOS A LA SIGUIENTE ETAPA
Fecha Diligenciamiento
Sector
Deporte
Modalidad
Entrenador
Tipo de Documento Entrenador
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Genero
Etapa Actual
Etapa Promovido
Fecha Criterios (dd/mm/aaaa)
Resultados de criterios
Escenario antes de transición
Localidad antes de transición
Escenario posterior a transición
Localidad posterio transición
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez TI 1014686141 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera TI 1016061024 Masculino Talento y Reserva
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014684045 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014684383 Masculino Talento y Reserva
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:23 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
H4 Lunes
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: HORARIOS
Fecha Diligenciamiento | Sector | Deporte | Modalidad | Entrenador | Tipo de Documento Entrenador | Número Documento Entrenador | Día | Hora In | Hora Fn | Parque | Escenario | Localidad | Observación
2/25/2023 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá | CLL 63 #68-45
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 7:00 am | 8:30 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 8:30 am | 10:00 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:29 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto Combinar Fecha Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
U14 1/10/2024
DORES IDRD: DEPORTISTAS POR ENTRENADOR
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Fecha de Nacimiento (dd/mm/aaaa)
Localidad de Residencia
El deportista lo entrena usted
Si el deportista no entrena con usted, con cúal entrenador lo hace
Apoyado Res 777/21
Genero
Fecha de Ingreso
Novedad de Retiro o Transición
Fecha de Transición y/o Retiro
Observaciones
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Angelica Cubaque TI 1013143543 30/11/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014884383 07/06/2013 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez Arango TI 1014886141 18/03/2014 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera Monroy TI 1016961024 28/11/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Isabella Castaño Duque TI 1019907534 2/2/2013 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sofia De Aza Mayorga TI 1031425354 30/9/2013 9. Fontibón Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Mariana Isabella Castllo TI 1141337166 8/7/2012 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Gabriela Gomes Sierra TI 1145928644 22/06/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014884045 23/4/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 05/01/2012 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sebastian Veloza Arteaga TI 1233894753 12/12/2015 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Juan Antonio Gama TI 1014889945 23/08/15 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Federico Castellanos TI 1013025855 2/03/16 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=1/10/24


17 may 2025 10:06:13 a. m.
55-65 Avenida 68
Engativá
Bogotá

Botánico de Bogotá José Celestino...
Compensar
Avenida 68
Calle 63
Google
Parque


BOGOTÁ
BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
Botánico de Bogotá José Celestino...
Compensar
Avenida 68
Calle 63
Google
Parque
17 may 2025 10:05:48 a. m.
55-65 Avenida 68
Engativá
Bogotá


BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
BOGOTÁ
BOGOTÁ
Jardín Botánico de Bogotá José Celestino...
C.U.R. Compensar
Avenida 68
Calle 49a
Google
17 may 2025 9:24:40 a. m.
55 Avenida 68
Engativá
Bogotá


CSO
CIRCUITO SQUASH
Universidad Ean
TOSCAMA
Club El Nogal
Gimnasio Moderno
Carrera 1
Google
9 may 2025 6:33:10 p. m.
72a-96 Carrera 5
Chapinero
Bogotá


Botánico de Bogotá José Celestino...
C.U.R. Compensar
Avenida 68
Calle 49a
Google
10 may 2025 8:50:27 a. m.
55-65 Avenida 68
Engativá
Bogotá


Jardín Botánico de Bogotá José Celestino...
C.U.R. Compensar
Avenida 68
Calle 49a
Google
10 may 2025 8:50:35 a. m.
55-65 Avenida 68
Engativá
Bogotá


EQUIPO BOGOTÁ
05:22 p. m.
14 de may 2025
Mié
65, Av. 68 #55, Engativá, Bogotá
Timemark
Foto 100% Real
© DWCDYLB2CDHK3D Timemark Verified

**INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA**

DEPORTES CON RAQUETA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

TORNEO O COMPETENCIA: CIRCUITO DE SQUASH OPEN EL NOGAL  LUGAR BOGOTÁ  FECHA 05/05/2025 AL 05/09/2025

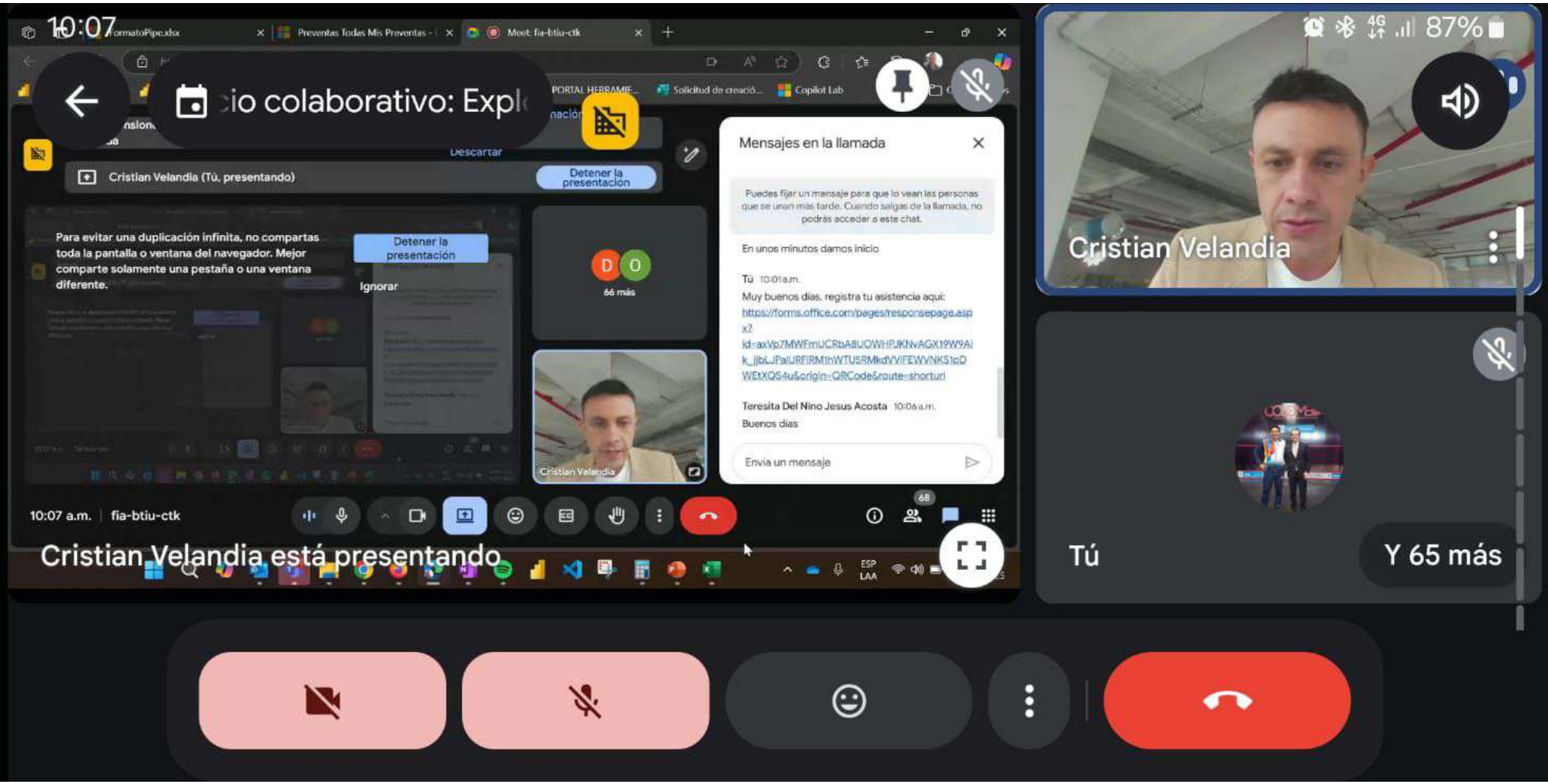
ENTRENADOR: JOVANNY CABIATIVA SARMIENTO  DEPORTE: SQUASH

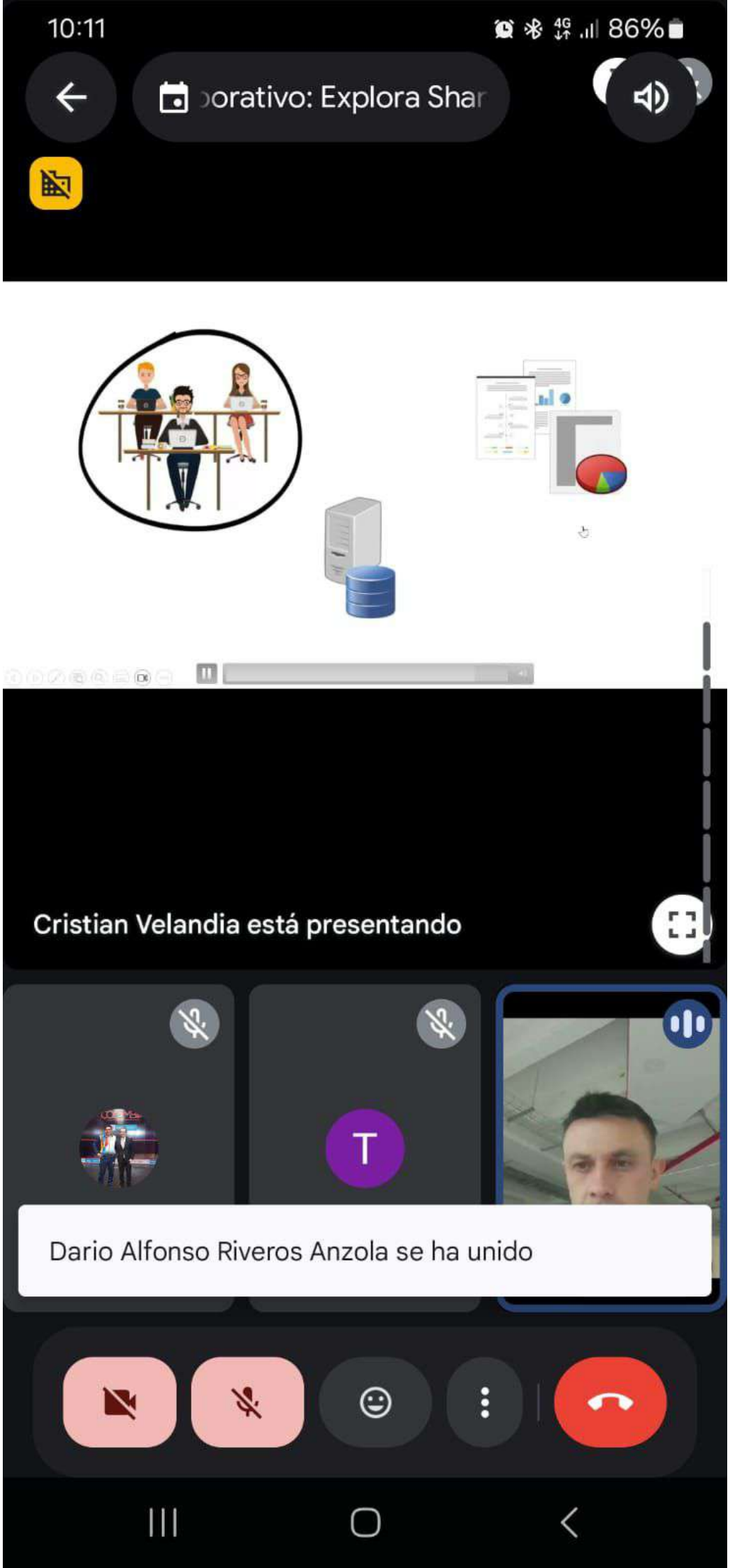
| No | DEPORTISTA | CATEGORÍA | CANTIDAD DE EQUIPOS | LUGAR PLANEADO | LUGAR OCUPADO | MEDALLA O TROFEO | CUMPLIM. SI / NO | OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO COMPETENCIA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | SEBASTIAN VELOZA | SEMILLERO | 11 | PODIUM | | | | **Objetivos: El deportista debe hacer correciones en su técnica agarre** |
| 2 | VICENTE OSPINA | SEMILLERO | 11 | PODIUM | | | | **Objetivo: Orientación a los padres en el componete competitivo** |
| 3 | ANTONIO OSPINA | SEMILLERO | 11 | PODIUM | | | | **Objetivo: Orientación a los padres en sobreporse en la derrota.** |
| 4 | ALEJANDRO SALINAS | SEMILLERO | 11 | PODIUM | | | | **Objetivo: Orientación a los padres para que el deportista participe de los entrenamientos institusionales.** |
| 5 | NICOLA VON APPEN | SEMILLERO | 11 | 3, 4 | | | | **Objetivo: Técnico la deportista de corregir su aproximación a la bola, distancia y posición.** |
| 6 | EMILY LEONELLI | SEMILLERO | 11 | 6 , 8 | | | | **Objetivos: El deportista debe hacer correciones en su técnica agarre, corregir su aproximación a la bola, distancia, posición swing y grip.** |
| 7 | VERONICA MARTINEZ | SEMILLERO | 11 | 4 ,6 | | | | **Objetivo: Orientación a los padres para que la deportista participe de los entrenamientos institusionales.** |
| 8 | JOSE CARREÑO | INFANTIL | 18 | 4 , 6 | | | | **Objetivos: El deportista debe hacer correciones en su técnica agarre, corregir su aproximación a la bola, distancia, posición swing y grip.** |
| 9 | MARIA ESPINOSA | INFANTIL | 18 | PODIUM | | | | **Objetivo: Orientación a los padres para que la deportista participe de los entrenamientos institusionales.** |
| 10 | MARIA ANGELICA CUBAQUE | INFANTIL | 18 | PODIUM | | | | **Objetivo: Mejorar el control emocional en competencia.** |
| 11 | MARIANA CASTILLO | | | 4 , 6 | | | | **Objetivo: Mejorar la conexión neuro muscular por medio del sistema nervioso central para activar su potencial fisico.** |
| 12 | FEDERICO CASTELLANOS | | | PODIUM | | | | **Objetivo: Técnico la deportista de corregir su aproximación a la bola, distancia** |
| 13 | SOFIA DE AZA | | | 3 , 4 | | | | **Objetivo: Mejorar el control emocional en competencia.** |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

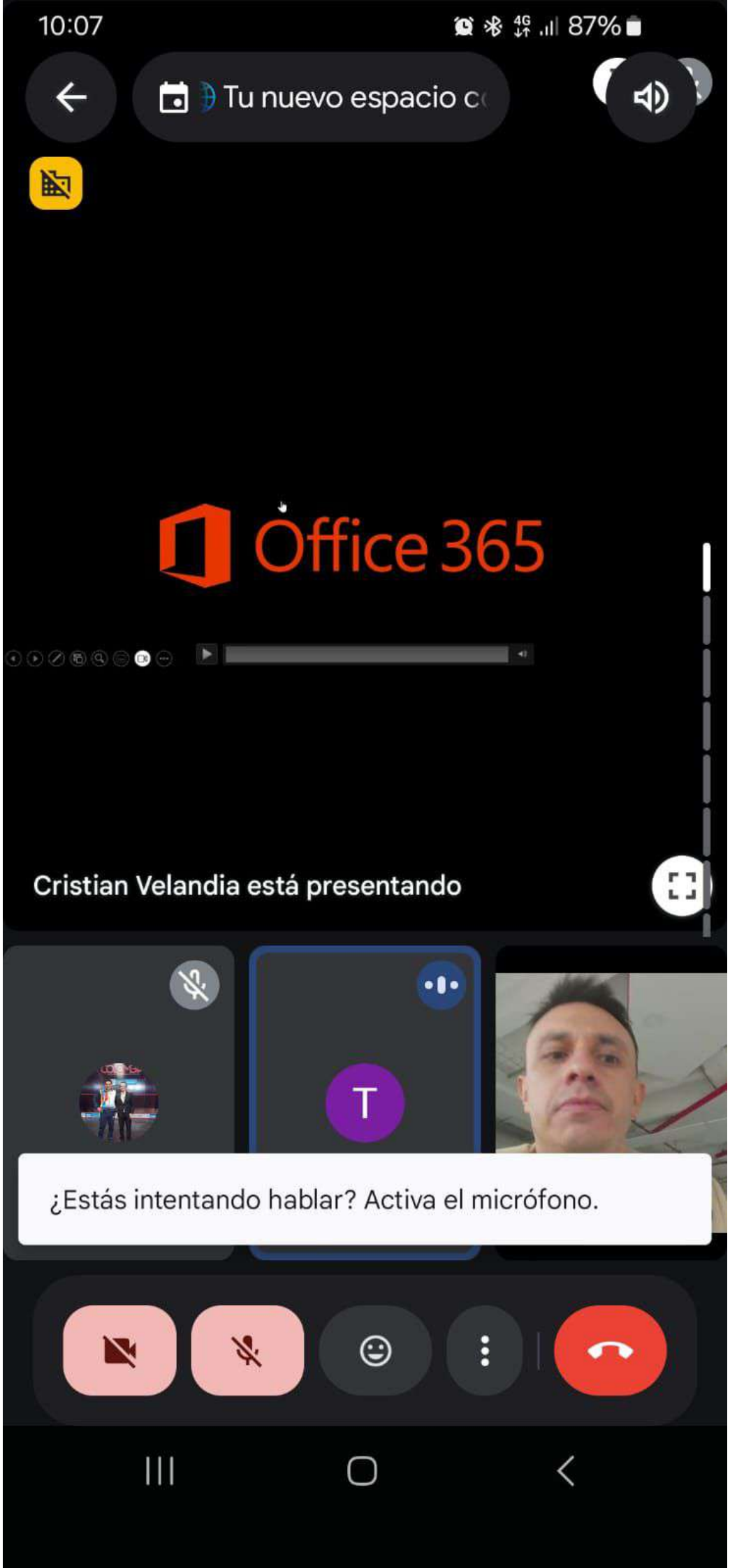
JOVANNY CABIATIVA SARMIENTO

**FIRMA ENTRENADOR (A)**

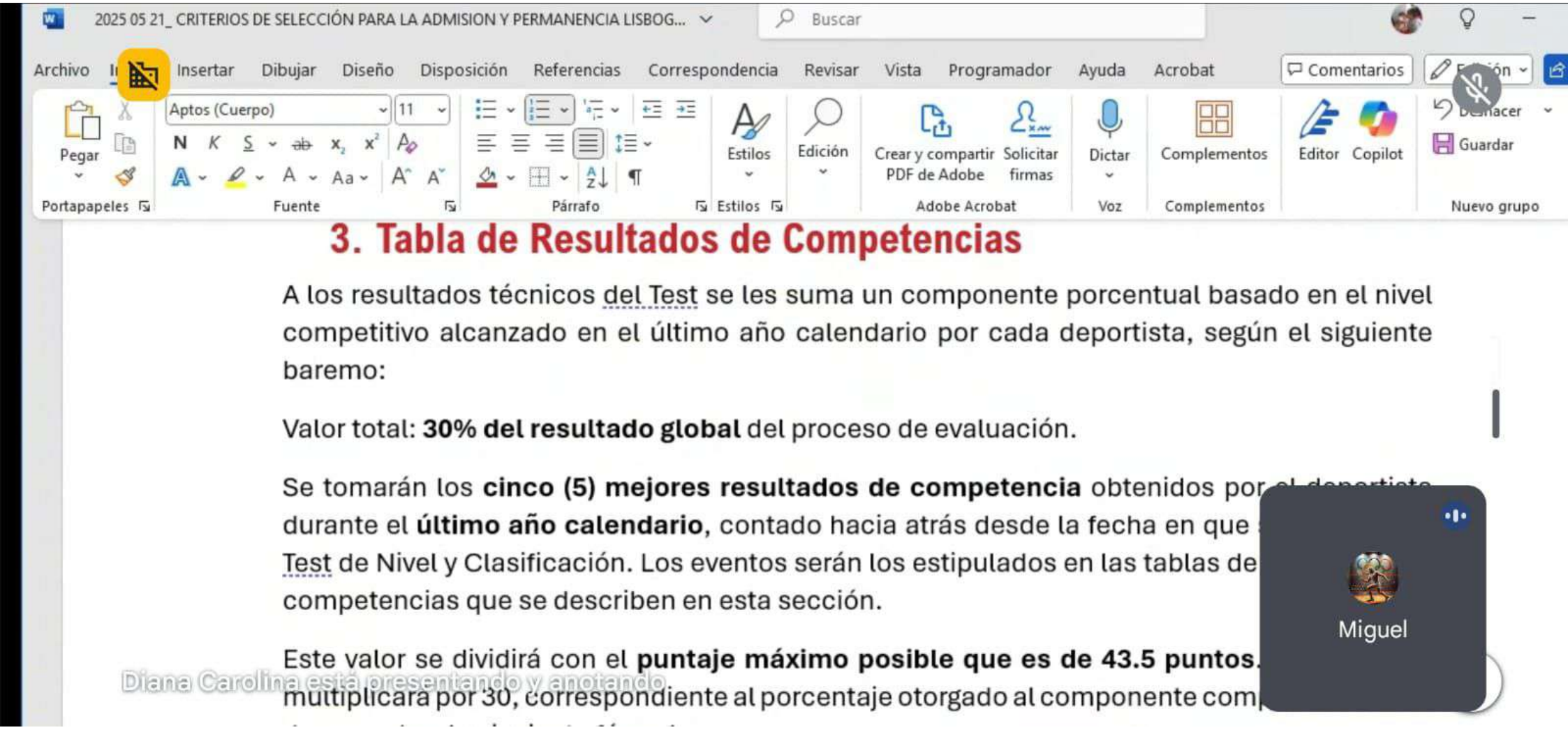
**FECHA ENTREGA** 5/5/2025


10:07
Cristian Velandia (Tú, presentando)
Detener la presentación
Para evitar una duplicación infinita, no compartas toda la pantalla o ventana del navegador. Mejor comparte solamente una pestaña o una ventana diferente.
Detener la presentación
Ignorar
66 más
Mensajes en la llamada
Puedes fijar un mensaje para que lo vean las personas que se unan más tarde. Cuando salgas de la llamada, no podrás acceder a este chat.
En unos minutos damos inicio
Tú 10:01 a.m.
Muy buenos días, registra tu asistencia aquí:
Teresita Del Nino Jesus Acosta 10:06 a.m.
Buenos días
Envía un mensaje
10:07 a.m. | fia-btiu-ctk
Cristian Velandia está presentando
Cristian Velandia
87%
Tú
Y 65 más

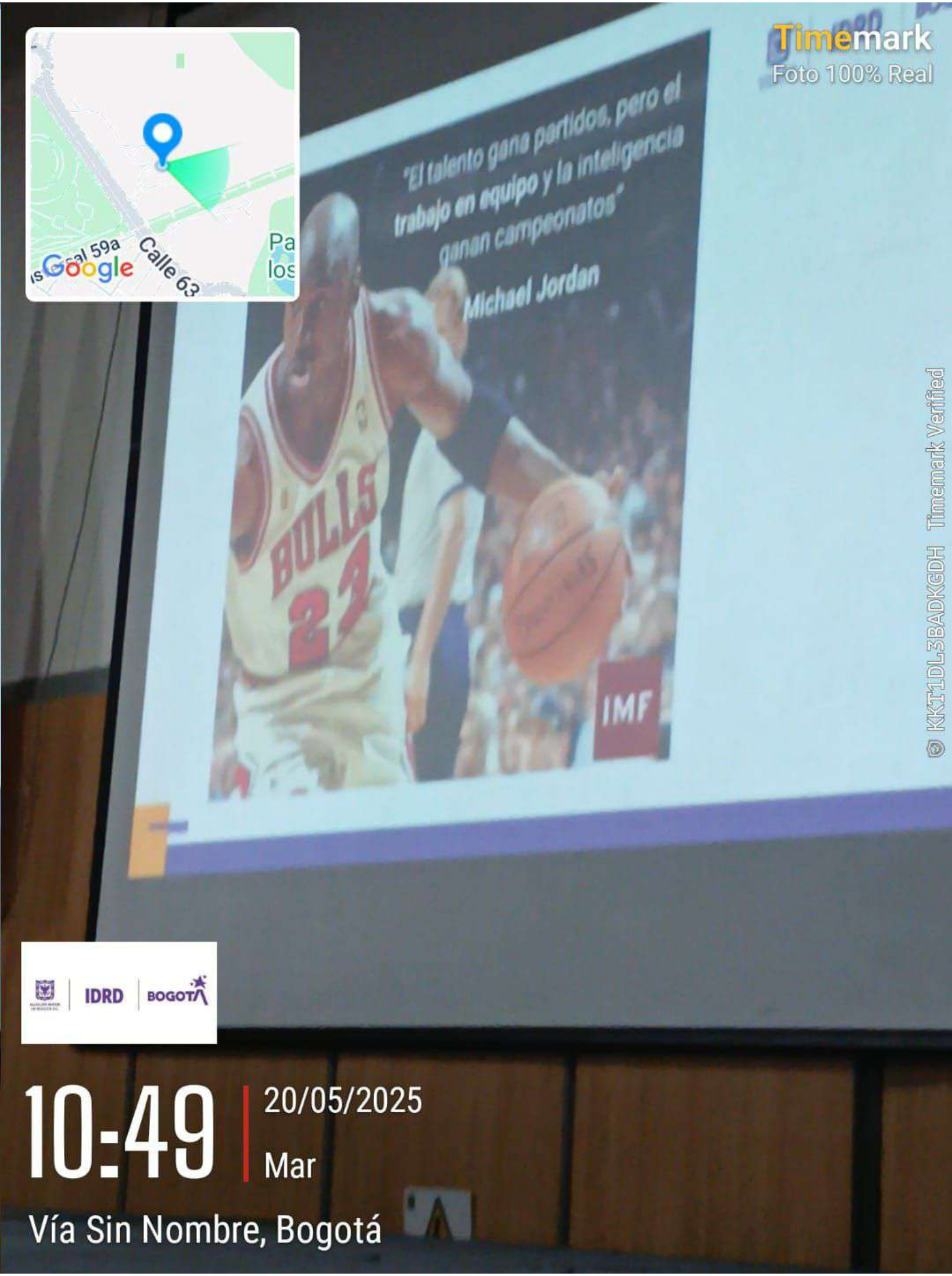

10:11
86%
orativo: Explora Shar
Cristian Velandia está presentando
T
Dario Alfonso Riveros Anzola se ha unido


10:07
87%
Tu nuevo espacio c
Office 365
Cristian Velandia está presentando
T
¿Estás intentando hablar? Activa el micrófono.


IDRD
BOGOTÁ
17:58
19/05/2025
Lun
(Oculto)
Timemark
Camera
© T9MA42CDX1GHAC Timemark Verified


2025 05 21_ CRITERIOS DE SELECCIÓN PARA LA ADMISION Y PERMANENCIA LISBOG...
Buscar
Archivo
Insertar
Dibujar
Diseño
Disposición
Referencias
Correspondencia
Revisar
Vista
Programador
Ayuda
Acrobat
Comentarios
Pegar
Aptos (Cuerpo)
11
Estilos
Edición
Crear y compartir PDF de Adobe
Solicitar firmas
Dictar
Complementos
Editor
Copilot
Guardar
Portapapeles
Fuente
Párrafo
Estilos
Adobe Acrobat
Voz
Complementos
Nuevo grupo
3. Tabla de Resultados de Competencias
A los resultados técnicos del Test se les suma un componente porcentual basado en el nivel competitivo alcanzado en el último año calendario por cada deportista, según el siguiente baremo:
Valor total: 30% del resultado global del proceso de evaluación.
Se tomarán los cinco (5) mejores resultados de competencia obtenidos por
durante el último año calendario, contado hacia atrás desde la fecha en que
Test de Nivel y Clasificación. Los eventos serán los estipulados en las tablas de
competencias que se describen en esta sección.
Este valor se dividirá con el puntaje máximo posible que es de 43.5 puntos.
multiplicará por 30, correspondiente al porcentaje otorgado al componente com
Miguel
Diana Carolina está presentando y anotando


Timemark
Foto 100% Real
Google
Calle
IDRD
BOGOTÁ
10:17
20/05/2025
Mar
Vía Sin Nombre, Bogotá
Timemark Verified
EGLNTWD9CDCAWG


"El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos"
Michael Jordan
BULLS
23
IMF
Calle 59a
Calle 63
Google
Timemark
Foto 100% Real
© KKT1DL3BADKGDH Timemark Verified
IDRD
BOGOTÁ
10:49
20/05/2025
Mar
Vía Sin Nombre, Bogotá

# Evaluación de la Inducción del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo 2025

Total de puntos 80/100

De conformidad con el artículo 2.2.4.6.11 del Decreto Único del Sector Trabajo 1072 del 2015, expedido por el Ministerio del Trabajo, establece que "El empleador debe proporcionar a todo trabajador que ingrese, independiente de su forma de contratación y vinculación y de manera previa al inicio de sus labores, una inducción en los aspectos generales y específicos de las actividades a realizar, que incluya entre otros, la identificación y el control de peligros y riesgos en su trabajo y la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales".

Nota: En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 (ley de protección de datos personales), la información recolectada en el presente formulario tiene carácter privado y serán tratados de manera reservada, confidencial y restringida.

Correo electrónico *

giovanni-cabiativa@hotmail.com

1. Fecha en la que realizó la inducción y/o reinducción del SG - SST *

DD MM AAAA

21 / 05 / 2025

2. Nombre y Apellido *

JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

3. Número de identificación *

79869599

4. Tipo de Vinculación *

- ○ Planta
- ◉ Contratista

5. Área a la que pertenece * Dropdown

Subdirección Técnica de Recreación y Deporte

Programa al que pertenece *

TECNIFICACIÓN

6. Cargo * Dropdown

Contratista

✗ 7. ¿Cuáles considera que son los principales factores de riesgo en el IDRD? *0/10

- (●) a. Biomecánicos, físicos y psicosociales ✗
- ( ) b. Químicos , biológicos y de seguridad
- ( ) c. Públicos, transito, de seguridad, biomecánicos y psicosociales
- ( ) a y b
- ( ) Ninguno de los anteriores

Respuesta correcta

- (●) a y b

✓ 8. Cualquier persona puede reportar una condición o acto inseguro * 10/10

- (●) Verdadero ✓
- ( ) Falso

✓ 9. ¿Como se llama el programa para reportar actos y condiciones inseguras en el IDRD? *10/10

- ( ) PARE
- ( ) RACI
- (●) REPORT ✓
- ( ) No existe ningún programa

✓ 10. Se puede considerar como accidente de trabajo, el ocurrido cuando nos desplazamos de nuestra casa al trabajo, independiente del medio de transporte que usemos: *10/10

- ( ) Verdadero
- (●) Falso ✓

✓ 11. El tiempo para reportar un accidente de trabajo ante la ARL es de 24 horas *10/10

Verdadero

Falso ✓

✓ 12. La primera instancia para calificar el origen de una enfermedad laboral es la Entidad Promotora de Salud - EPS *10/10

Verdadero ✓

Falso

✓ 13. Es responsabilidad de los trabajadores frente al SG-SST, procurar el cuidado integral de su salud y suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud, entre otras: *10/10

Verdadero ✓

Falso

✓ 14. Son valores que deben caracterizar a los servidores públicos, trabajadores oficiales y contratistas: (Marque las opciones que considere necesarias) *10/10

- [x] Honestidad ✓
- [ ] Transparencia
- [x] Respeto ✓
- [ ] Responsabilidad
- [x] Compromiso ✓
- [x] Diligencia ✓
- [ ] Equidad
- [x] Justicia ✓

✓ ¿El IDRD cuenta con con Sala Amiga de la familia lactante? * 10/10

- (●) Si ✓

No

✗ El COPASST, se encarga de * 0/10

- Promoción y vigilancia de las normas del SG-SST del IDRD
- Vigilar los reglamentos del SG-SST del IDRD
- Gestionar actividades de promoción, información y divulgación del SG-SST del IDRD
- Todas las anteriores
- Ninguna de las anteriores ✗

**Respuesta correcta**

- Todas las anteriores

15. Por favor califique si la información recibida fue clara, importante y necesaria * para el desarrollo de sus labores, en una escala de 1 a 5, en donde 1 en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ◉ |

Observaciones y sugerencias

Ninguna gracias!!




El formulario se creó en IDRD.
¿El formulario parece sospechoso? Informe

Google Formularios

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

# REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

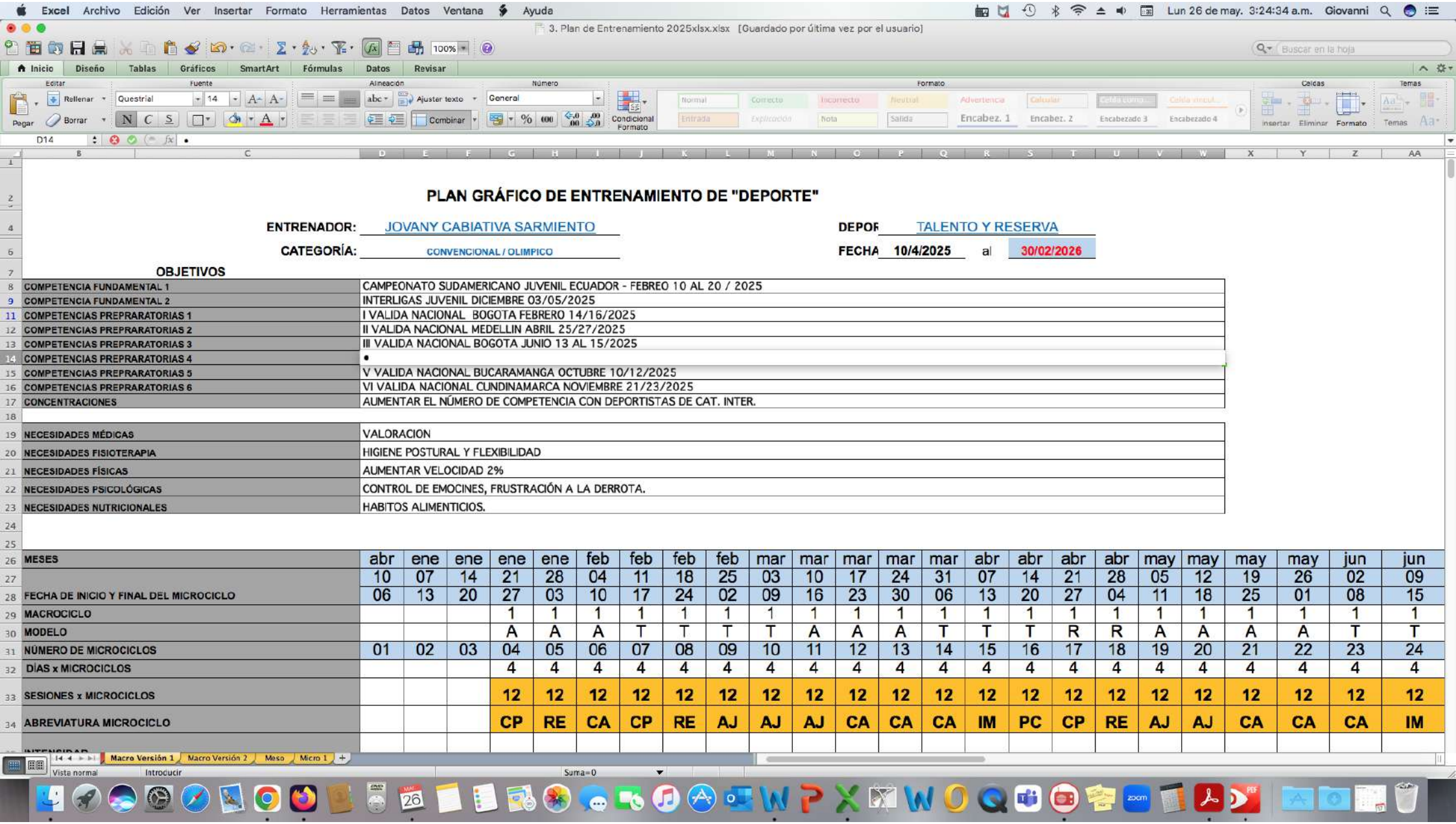
**ENTRENADOR:** Jovany Cabiativa

**LUGARES DE ENTRENAMIENTO:** Lugar: Nacional,Virtual . Escenarios: ,EL NOGAL,SIMON BOLIVAR ( SECTOR UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE ) ,Club el Nogal Cra, 7 # 78-96

**DEPORTE / MODALIDAD:**

**FECHA DE REPORTE** Periodo 2025-05-01 a 2025-05-25

| No. | ATLETAS (Nombre y apellido) | SEXO | DOCUMENTO DE IDENTIDAD | DIRECCIÓN | TELÉFONO | ETAPA | DÍAS | | | TOTAL SESIONES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Asistencias | Fallas | Excusa Médica | PLAN | REAL | % DE ASISTENCIA |
| 1 | Sofia De aza Mayorga | Hombre | 1031425354 | / 64 No. 22 I 20 INT 1 APTO 2 | 3167596470 | Talento y Reserva | 16 | 0 | 0 | 16 | 16 | 100,0 |
| 2 | Thiago Herera Monroy | Hombre | 1016961024 | Calle 123 # 70a-48 | 3124628360 | Talento y Reserva | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 100,0 |
| 3 | Maria Gabriela Gomez Sierra | Hombre | 1145928644 | Calle 50 # 70C 12 | 3118568324 | Talento y Reserva | 13 | 0 | 0 | 13 | 13 | 100,0 |
| 4 | Maria Angélica Cubaque Sandoval | Hombre | 1013143543 | Cra 71#51-18 | 3214446455 | Talento y Reserva | 16 | 0 | 0 | 16 | 16 | 100,0 |
| 5 | Mariana Isabella Castillo Galindo | Hombre | 1141337166 | a. 80B #6B - 75 Torre 7 Apto. 1 | 3044328719 | Talento y Reserva | 16 | 0 | 0 | 16 | 16 | 100,0 |
| 6 | Isabella Castaño Duque | Hombre | 1019907534 | Cra 15 # 85-39 apto 501 | 3044503897 | Talento y Reserva | 16 | 0 | 0 | 16 | 16 | 100,0 |
| 7 | Sergio Galindo Virguez | Hombre | 1014884383 | Kra 55-151-69 torre 1 apto 804 | 3203219375 | Talento y Reserva | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 100,0 |
| 8 | Emilio Martinez Saldaña | Hombre | 1013014023 | 5 # 71 - 45 torre 2 apartament | 3114819422 | Talento y Reserva | 15 | 0 | 0 | 15 | 15 | 100,0 |
| 9 | Federico Castellanos Hernandez | Hombre | 1013025856 | Carrera 73 # 120 - 41 | 3105697879 | Talento y Reserva | 15 | 0 | 0 | 15 | 15 | 100,0 |
| 10 | Juan Antonio Gama Leon | Hombre | 1014889945 | Carrera 9 # 94 A 27 Casa 19 | 3116571060 | Talento y Reserva | 11 | 0 | 0 | 11 | 11 | 100,0 |
| 11 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 12 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 13 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 14 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 15 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 16 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 17 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 18 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 19 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 20 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 21 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 22 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 23 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 24 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 25 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 26 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 27 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 28 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 29 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 30 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 31 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 32 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 33 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 34 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 35 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 36 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 37 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 38 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 39 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 40 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 41 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 42 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 43 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 44 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 45 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 46 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |
| 47 | | | | | | | | | | 0 | 0 | |



# PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

**ENTRENADOR:** JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

**DEPOR** TALENTO Y RESERVA

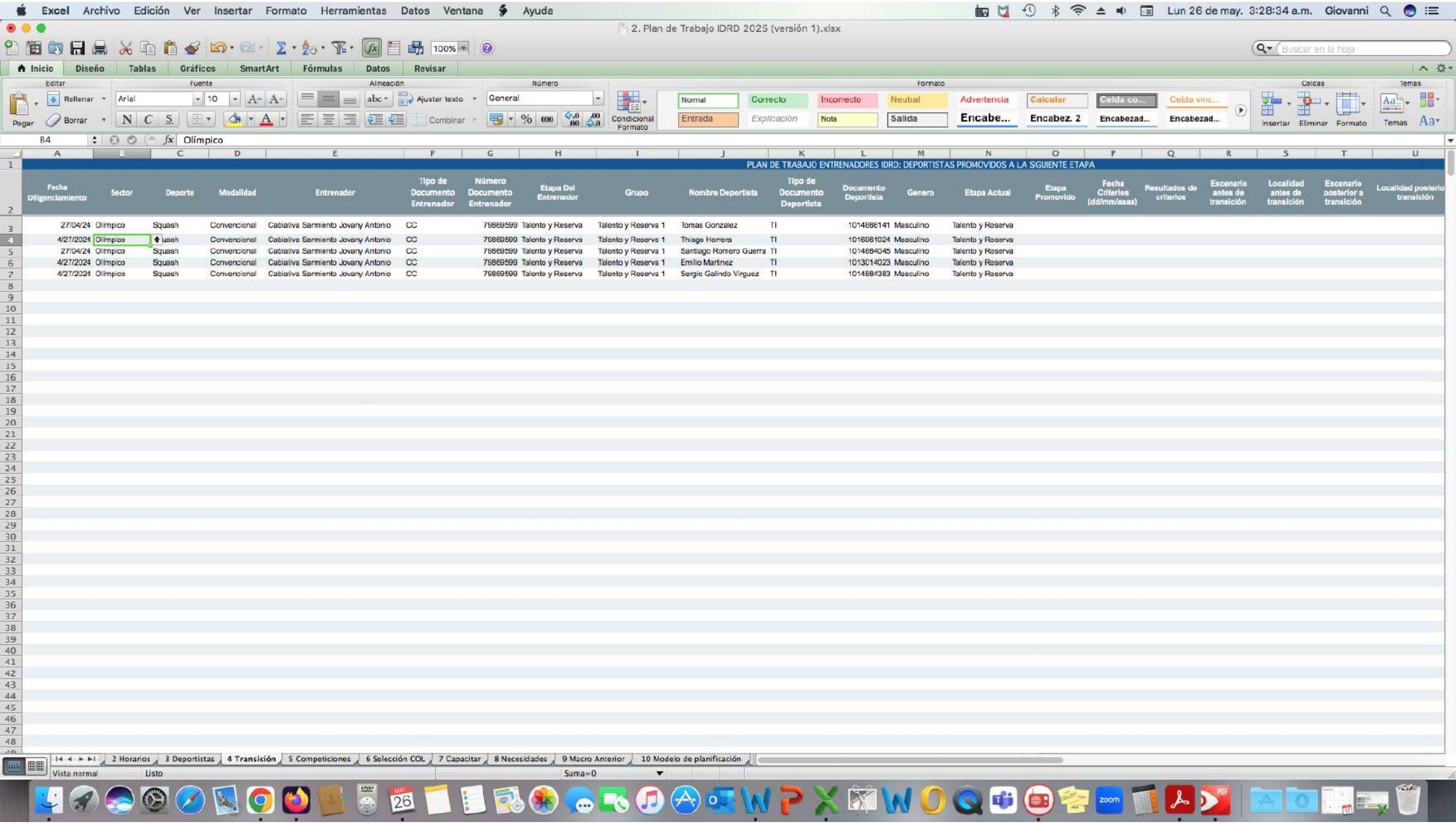
**CATEGORÍA:** CONVENCIONAL / OLIMPICO

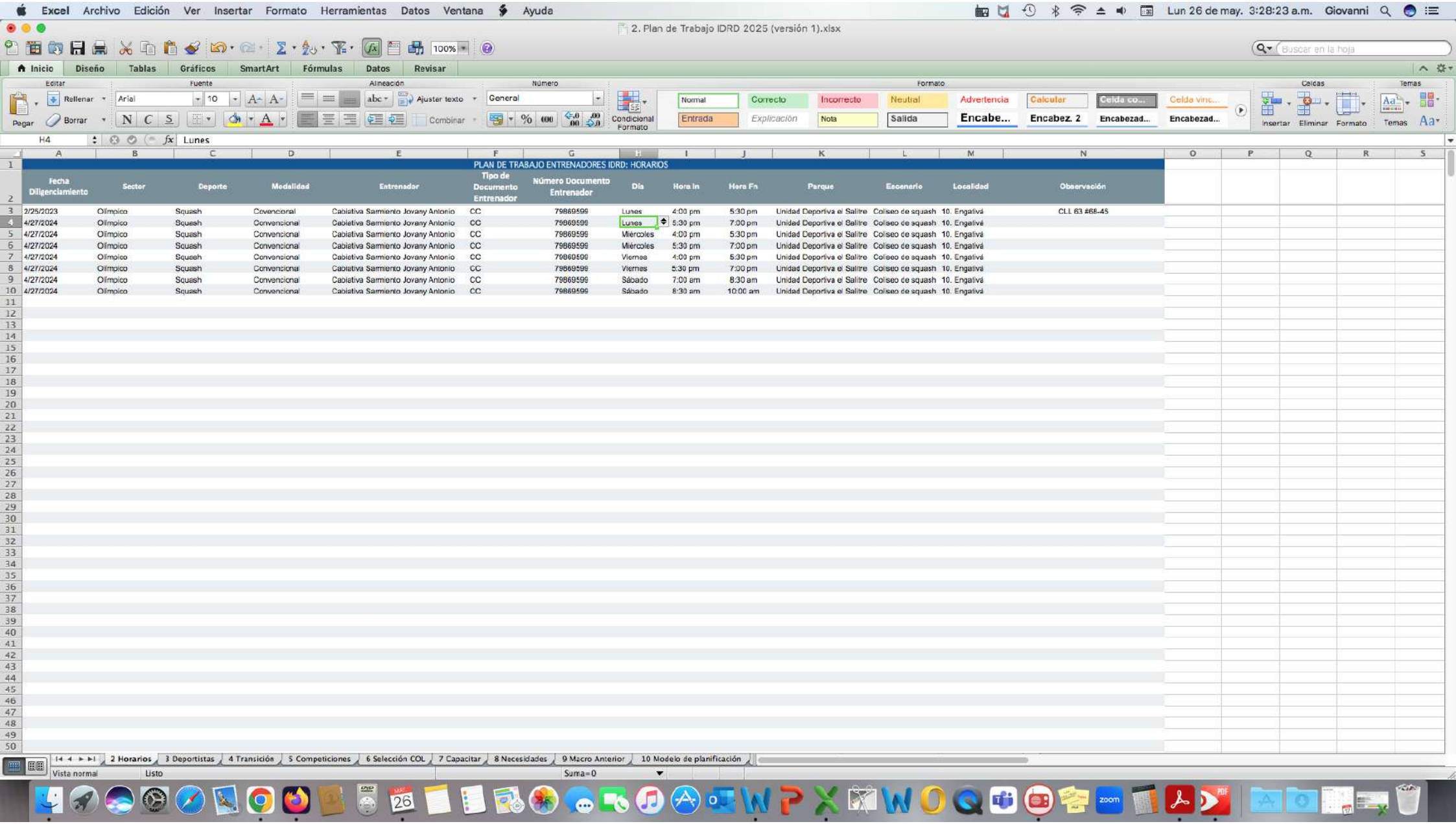
**FECHA** 10/4/2025 al 30/02/2026

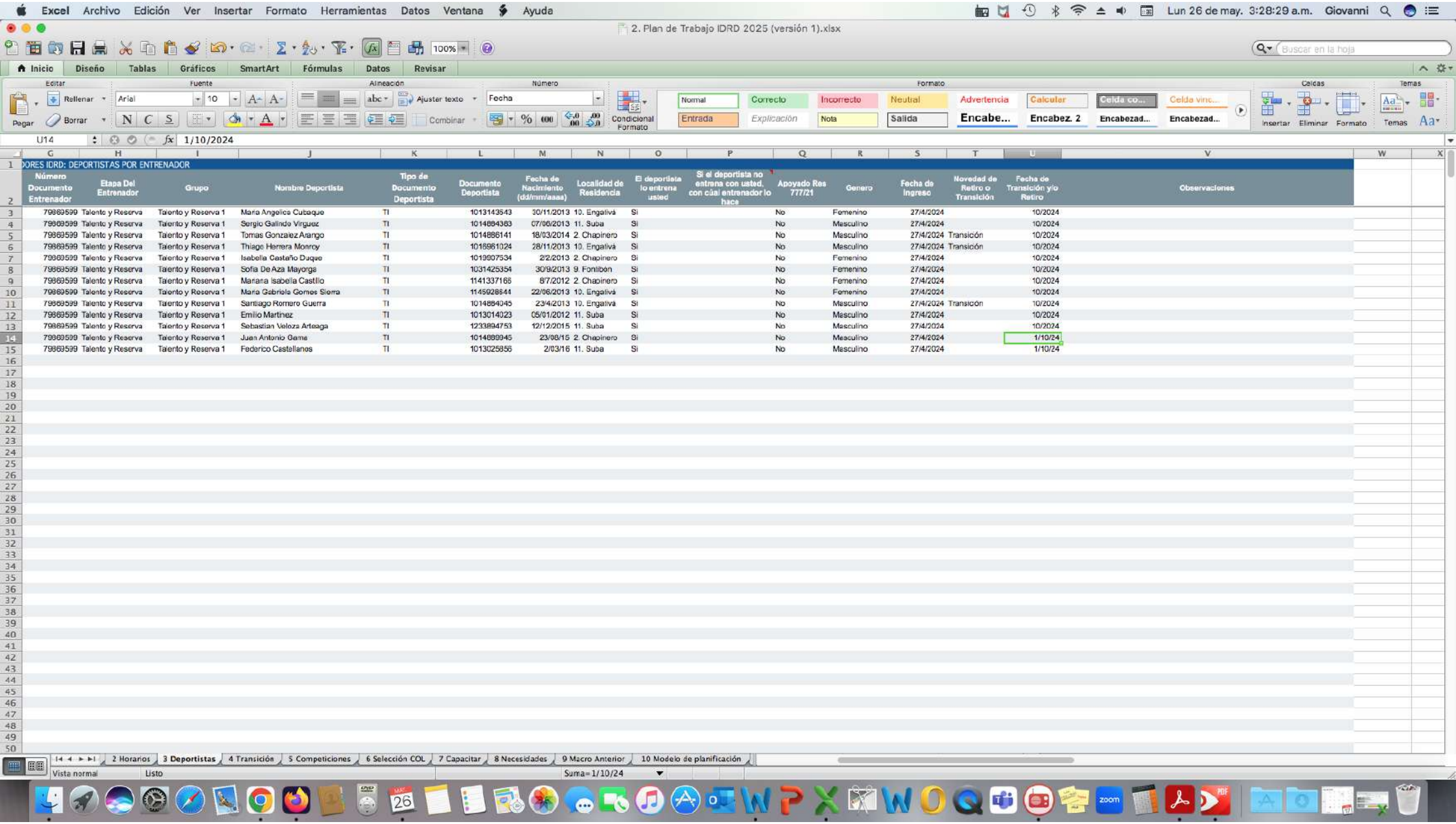
**OBJETIVOS**

| | |
|---|---|
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1 | CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBREO 10 AL 20 / 2025 |
| COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2 | INTERLIGAS JUVENIL DICIEMBRE 03/05/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 1 | I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14/16/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 2 | II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25/27/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 3 | III VALIDA NACIONAL BOGOTA JUNIO 13 AL 15/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 4 | • |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5 | V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025 |
| COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6 | VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025 |
| CONCENTRACIONES | AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER. |
| | |
| NECESIDADES MÉDICAS | VALORACION |
| NECESIDADES FISIOTERAPIA | HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD |
| NECESIDADES FÍSICAS | AUMENTAR VELOCIDAD 2% |
| NECESIDADES PSICOLÓGICAS | CONTROL DE EMOCINES, FRUSTRACIÓN A LA DERROTA. |
| NECESIDADES NUTRICIONALES | HABITOS ALIMENTICIOS. |

| MESES | abr | ene | ene | ene | ene | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | abr | abr | abr | abr | may | may | may | may | jun | jun |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 07 | 14 | 21 | 28 | 04 | 11 | 18 | 25 | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 | 07 | 14 | 21 | 28 | 05 | 12 | 19 | 26 | 02 | 09 |
| FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO | 06 | 13 | 20 | 27 | 03 | 10 | 17 | 24 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | 06 | 13 | 20 | 27 | 04 | 11 | 18 | 25 | 01 | 08 | 15 |
| MACROCICLO | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| MODELO | | | | A | A | A | T | T | T | T | A | A | A | T | T | T | R | R | A | A | A | A | T | T |
| NÚMERO DE MICROCICLOS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| DÍAS x MICROCICLOS | | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| SESIONES x MICROCICLOS | | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ABREVIATURA MICROCICLO | | | | CP | RE | CA | CP | RE | AJ | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM | PC | CP | RE | AJ | AJ | CA | CA | CA | IM |
| INTENSIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:34 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto General Combinar Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
B4 Olímpico
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: DEPORTISTAS PROMOVIDOS A LA SIGUIENTE ETAPA
Fecha Diligenciamiento
Sector
Deporte
Modalidad
Entrenador
Tipo de Documento Entrenador
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Genero
Etapa Actual
Etapa Promovido
Fecha Criterios (dd/mm/aaaa)
Resultados de criterios
Escenario antes de transición
Localidad antes de transición
Escenario posterior a transición
Localidad posterio transición
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez TI 1014686141 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera TI 1016061024 Masculino Talento y Reserva
27/04/24 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014684045 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 Masculino Talento y Reserva
4/27/2024 Olimpico Squash Convencional Cabialva Sarmiento Jovany Antonio CC 79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014684383 Masculino Talento y Reserva
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:23 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
H4 Lunes
PLAN DE TRABAJO ENTRENADORES IDRD: HORARIOS
Fecha Diligenciamiento | Sector | Deporte | Modalidad | Entrenador | Tipo de Documento Entrenador | Número Documento Entrenador | Día | Hora In | Hora Fn | Parque | Escenario | Localidad | Observación
2/25/2023 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá | CLL 63 #68-45
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Lunes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Miércoles | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 4:00 pm | 5:30 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Viernes | 5:30 pm | 7:00 pm | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 7:00 am | 8:30 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
4/27/2024 | Olímpico | Squash | Convencional | Cabiativa Sarmiento Jovany Antonio | CC | 79869599 | Sábado | 8:30 am | 10:00 am | Unidad Deportiva el Salitre | Coliseo de squash 10. | Engativá
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=0


Excel Archivo Edición Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda
Lun 26 de may. 3:28:29 a.m. Giovanni
2. Plan de Trabajo IDRD 2025 (versión 1).xlsx
Buscar en la hoja
Inicio Diseño Tablas Gráficos SmartArt Fórmulas Datos Revisar
Pegar Rellenar Borrar Arial 10 Ajuster texto Combinar Fecha Condicional Formato
Normal Correcto Incorrecto Neutral Advertencia Calcular Celda co... Celda vinc...
Entrada Explicación Nota Salida Encabe... Encabez. 2 Encabezad... Encabezad...
Insertar Eliminar Formato Temas
U14 1/10/2024
DORES IDRD: DEPORTISTAS POR ENTRENADOR
Número Documento Entrenador
Etapa Del Entrenador
Grupo
Nombre Deportista
Tipo de Documento Deportista
Documento Deportista
Fecha de Nacimiento (dd/mm/aaaa)
Localidad de Residencia
El deportista lo entrena usted
Si el deportista no entrena con usted, con cúal entrenador lo hace
Apoyado Res 777/21
Genero
Fecha de Ingreso
Novedad de Retiro o Transición
Fecha de Transición y/o Retiro
Observaciones
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Angelica Cubaque TI 1013143543 30/11/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sergio Galindo Virguez TI 1014884383 07/06/2013 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Tomas Gonzalez Arango TI 1014886141 18/03/2014 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Thiago Herrera Monroy TI 1016961024 28/11/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Isabella Castaño Duque TI 1019907534 2/2/2013 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sofia De Aza Mayorga TI 1031425354 30/9/2013 9. Fontibón Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Mariana Isabella Castllo TI 1141337166 8/7/2012 2. Chapinero Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Maria Gabriela Gomes Sierra TI 1145928644 22/06/2013 10. Engativá Si No Femenino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Santiago Romero Guerra TI 1014884045 23/4/2013 10. Engativá Si No Masculino 27/4/2024 Transición 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Emilio Martinez TI 1013014023 05/01/2012 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Sebastian Veloza Arteaga TI 1233894753 12/12/2015 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 10/2024
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Juan Antonio Gama TI 1014889945 23/08/15 2. Chapinero Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
79869599 Talento y Reserva Talento y Reserva 1 Federico Castellanos TI 1013025855 2/03/16 11. Suba Si No Masculino 27/4/2024 1/10/24
2 Horarios 3 Deportistas 4 Transición 5 Competiciones 6 Selección COL 7 Capacitar 8 Necesidades 9 Macro Anterior 10 Modelo de planificación
Vista normal Listo Suma=1/10/24