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.
03
FECHA DEL INFORME
30-06-2025

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	2025-06-01 - 2025-06-30
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 junio se desarrollaron 4 microciclos, en el mesociclo se realizaron 40 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 el mes de julio. Circuito squash open a realizarse en la ciudad de Bogotá en el club Los Lagartos del 7 al 11 de junio, IV Válida Nacional a realizarse en la ciudad de Armenia Universidad del Quindío del 25 al 27 de julio. EVIDENCIA: 1. Fotos de los entrenamientos 2. Plan de Trabajo 3. Plan de entrenamiento 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, 11 de junio reunión liga de Bogotá, entrenador de tecnificación y talentos deportivos, con los siguientes temas: Invitación a los deportistas de los clubes sociales a hacer parte de los entrenamientos institucionales, se entrega el resultado de las pruebas de admisión, se organizan los grupos y se definen horarios de entrenamiento, plan de trabajo y escenario. El 05 de junio partícipe de la reunión presencial Plaza de los Artesanos tema criterios de iniciación de squash a cargo de la metodologa Melisa Alvarez. El dia 20 de junio participe y apoye en la organización en la presentación del test de nivel y clasificación del grupo de rendimiento a los deportistas Miguel Ángel Rodríguez, Alfonso Marroquín, Ana Margarita Quijano y Luciana Martinez. El dia 20 de junio organizamos la semana vacacional aprobada por la liga de squash de Bogotá a desarrollarse la primera semana de julio en la Unidad Deportiva el salitre coliseo de squash. 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 Guaymaral del 02 al 07 de junio en la ciudad de Bogotá, destacándose los siguientes deportistas:José Carreño, Federico Castellanos, Maria Angelica Cubaque, Antonio Ospina, Vicente Ospina, Alejandro Salinas y Sofía De Aza. Acompañe a los deportistas a mi cargo de los grupos talentos deportivos y tecnificación en la III Válida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá en el club Guaymaral los días 13 al 15 de junio destacándose los siguientes deportistas: Alejandro Salinas, Antonio Ospina, Vicente Ospina, Veronica Martinez, Nikola VonAppen, Federico Castellanos, Jose Carreño y Salvador Otalora EVIDENCIA: 1. Microciclos 2. Fotos de las reuniones 3. Documento Modelo Desarrollo Deportivo Bogotá 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 32 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 Guaymaral los días 02 al 11 de junio. Acompañe a los deportistas a la III Válida Nacional de squash realizado en Bogotá en el club el Guaymaral los días 13 al 15 de junio. EVIDENCIA: 1.Plan de Entrenamiento 2.Fotos competencias 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 en la ciudad de Bogotá en el club Guaymaral del 02 al 07 de junio con la participación de los deportistas de los grupos talentos deportivos y tecnificación. III Valida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá en el club Guaymaral los días 13 al 15 de junio. El dia 24 de junio recibí el acompañamiento del grupo multidisciplinar y orientación de ciencias aplicadas al deporte en preparación física iniciando la primera semana de julio a cargo del entrenador Andrés Pérez para los deportistas del grupo talentos deportivos. EVIDENCIAS: 1. Fotos entrenamientos físicos 2.Fotos competencias. 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. Se acompañó a los deportistas a la III Válida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá en el club el Campestre Guaymaral del 13 al 15 de junio. EVIDENCIA: 1. Documento informe técnico de competencia. UBICACIÓN: 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 con los siguientes temas: resultados pruebas de postulación, aceptación, permanencia y transición de los deportistas se organizan grupos de entrenamiento y horarios. El día 05 de junio partícipe de la reunión presencial convocada por la subdirección técnica tema: Socialización modelo económico deportivo de Bogotá a cargo del señor: William Armando Nieto. Evidencias: 1. Fotos reuniones. 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. EVIDENCIA: 1. Documento planilla de asistencia (SIM) 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 con?ictos de interés durante el periodo de ejecución del 01 de junio de 2025 al 30 de junio del 2025. EVIDENCIA: Por no presentarse conflicto de intereses se omiten evidencias y adjuntos. 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 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 11 de junio presente la sustentación del plan de entrenamiento a cargo del grupo multidisciplinar Metodologa, Psicología, médico deportólogo, fisioterapeuta, preparador físico y nutricionista. Se anexa pantallazo secop II informe # 1 Abril 2025. EVIDENCIA: 1. Presentación plan de entrenamiento 2025 3. Pantallazo secop II informe # 2 mayo 2025 UBICACIÓN: Las evidencias se encuentran en el archivo adjunto

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

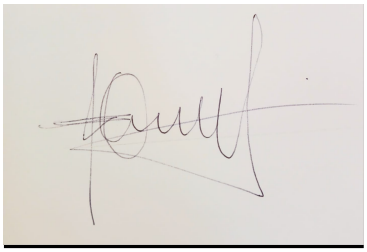
DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	EPS SURA	$ 193.000,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$ 247.100,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	$ 37.700,00
	TOTAL	$ 477.800,00

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

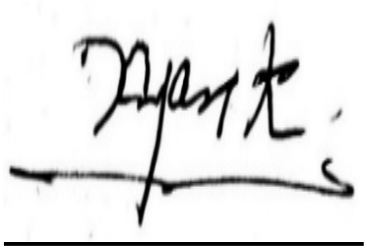
Nombre Completo: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

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: 2025-06-25, 12:18:27 PM | Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES | Número Planilla: 1072883107

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

PAGADA 24/06/2025

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																	0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$1,544,000	$247,100	(EPS010) EPS SURA	$1,544,000	$193,000	2.436	$1,544,000	$37,700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$477,800

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
$1,544,000	$1,544,000	$1,544,000	$0	$247,100	$193,000	$37,700	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$477,800	$0	$477,800

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!

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

Ciudad y Fecha: BOGOTÁ 2025-07-01

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

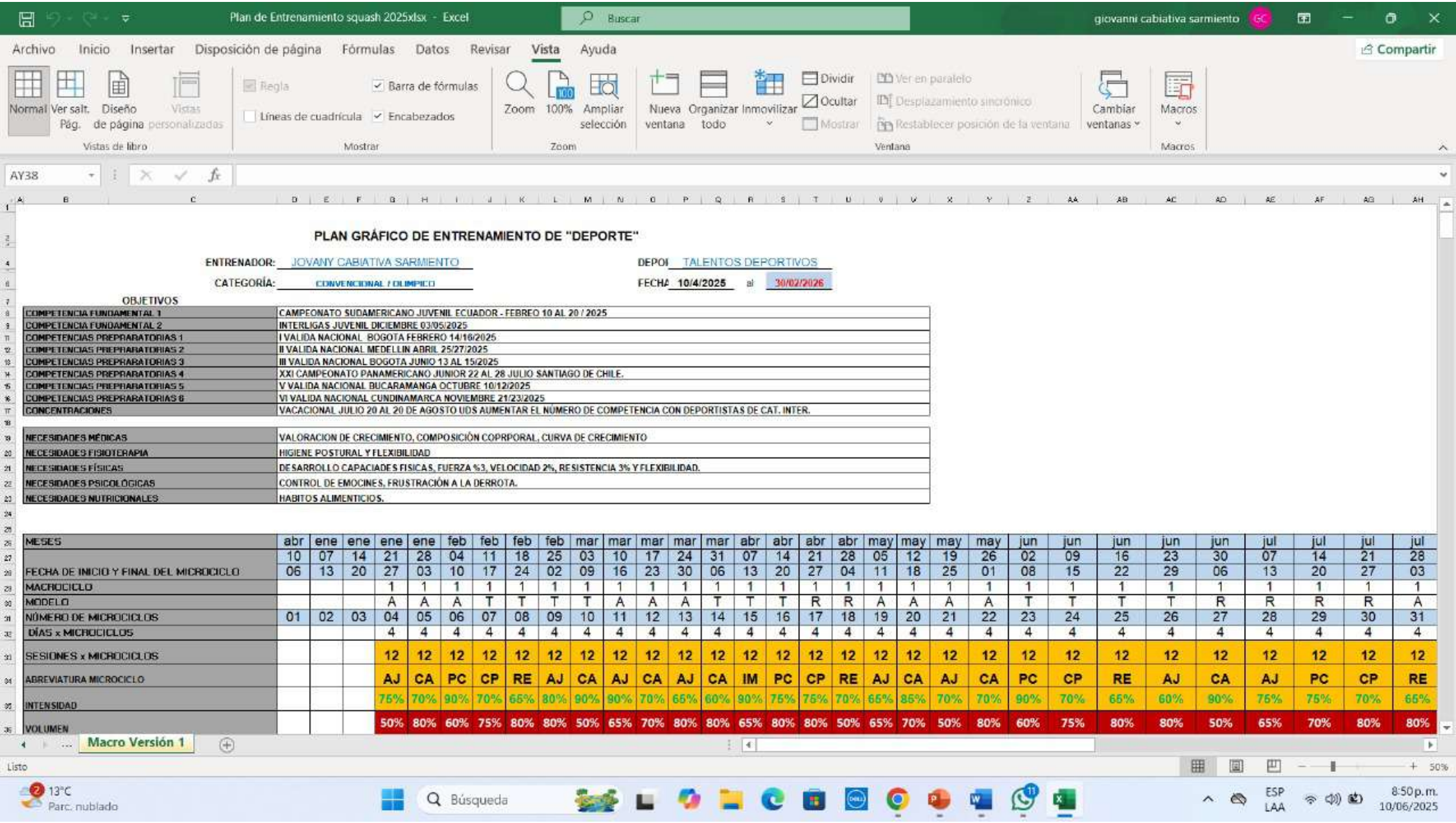
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.


Campestre
Guaymaral
Google
5
Timemark
Foto 100% Real
© ALCKGMP6PLL9UN Timemark Verified
IDRD
BOGOTÁ
15:48
13/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-43, Bogotá


Timemark
Foto 100% Real
R. Compensar
Google
IDRD
BOGOTÁ
19:04
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá
© YL2XKLNPXP2CYD Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Compensar
Google
IDRD
BOGOTA
IDRD
BOGOTA
19:05
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá
© Y42PD31TEWB2KU Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
R. Compensar
Google
venida 68
IDRD
BOGOTÁ
© 1TCMHP1HURTK4U Timemark Verified
19:04
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá



Plan de Entrenamiento squash 2025xlsx - Excel

Buscar

giovanni cabiativa sarmiento

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Compartir

Normal Ver salt. Pág. Diseño de página Vistas personalizadas — Vistas de libro

Regla Barra de fórmulas Líneas de cuadrícula Encabezados — Mostrar

Zoom 100% Ampliar selección — Zoom

Nueva ventana Organizar todo Inmovilizar Dividir Ocultar Mostrar Ver en paralelo Desplazamiento sincrónico Restablecer posición de la ventana — Ventana

Cambiar ventanas

Macros — Macros

AY38

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

ENTRENADOR: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

DEPOI TALENTOS DEPORTIVOS

CATEGORÍA: CONVENCIONAL / OLIMPICO

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

OBJETIVOS

COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1	CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBRERO 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	XXI CAMPEONATO PANAMERICANO JUNIOR 22 AL 28 JULIO SANTIAGO DE CHILE.
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5	V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6	VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025
CONCENTRACIONES	VACACIONAL JULIO 20 AL 20 DE AGOSTO UDS AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER.

NECESIDADES MÉDICAS	VALORACION DE CRECIMIENTO, COMPOSICIÓN COPRPORAL, CURVA DE CRECIMIENTO
NECESIDADES FISIOTERAPIA	HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD
NECESIDADES FÍSICAS	DESARROLLO CAPACIADES FISICAS, FUERZA %3, VELOCIDAD 2%, RESISTENCIA 3% Y FLEXIBILIDAD.
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	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul
	10	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28
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	22	29	06	13	20	27	03
MACROCICLO				1	1	1	1	1	1	1	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	T	T	R	R	R	R	A
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	25	26	27	28	29	30	31
DÍAS x MICROCICLOS				4	4	4	4	4	4	4	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	12	12	12	12	12	12	12
ABREVIATURA MICROCICLO				AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	AJ	CA	IM	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	PC	CP	RE
INTENSIDAD				75%	70%	90%	70%	65%	80%	90%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%	85%	70%	70%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%
VOLUMEN				50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%	65%	80%	80%	50%	65%	70%	50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%

Macro Versión 1

Listo

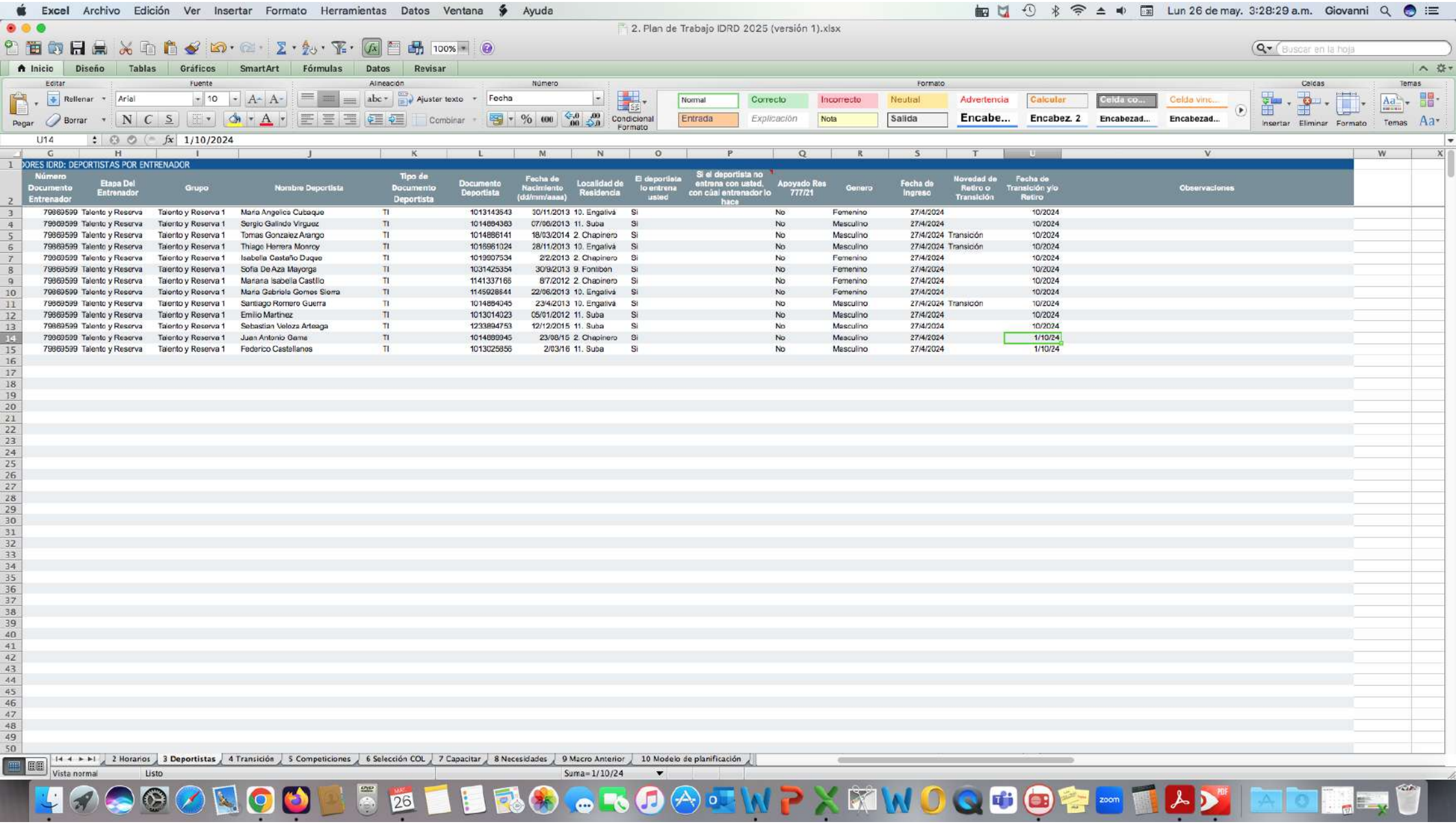
50%

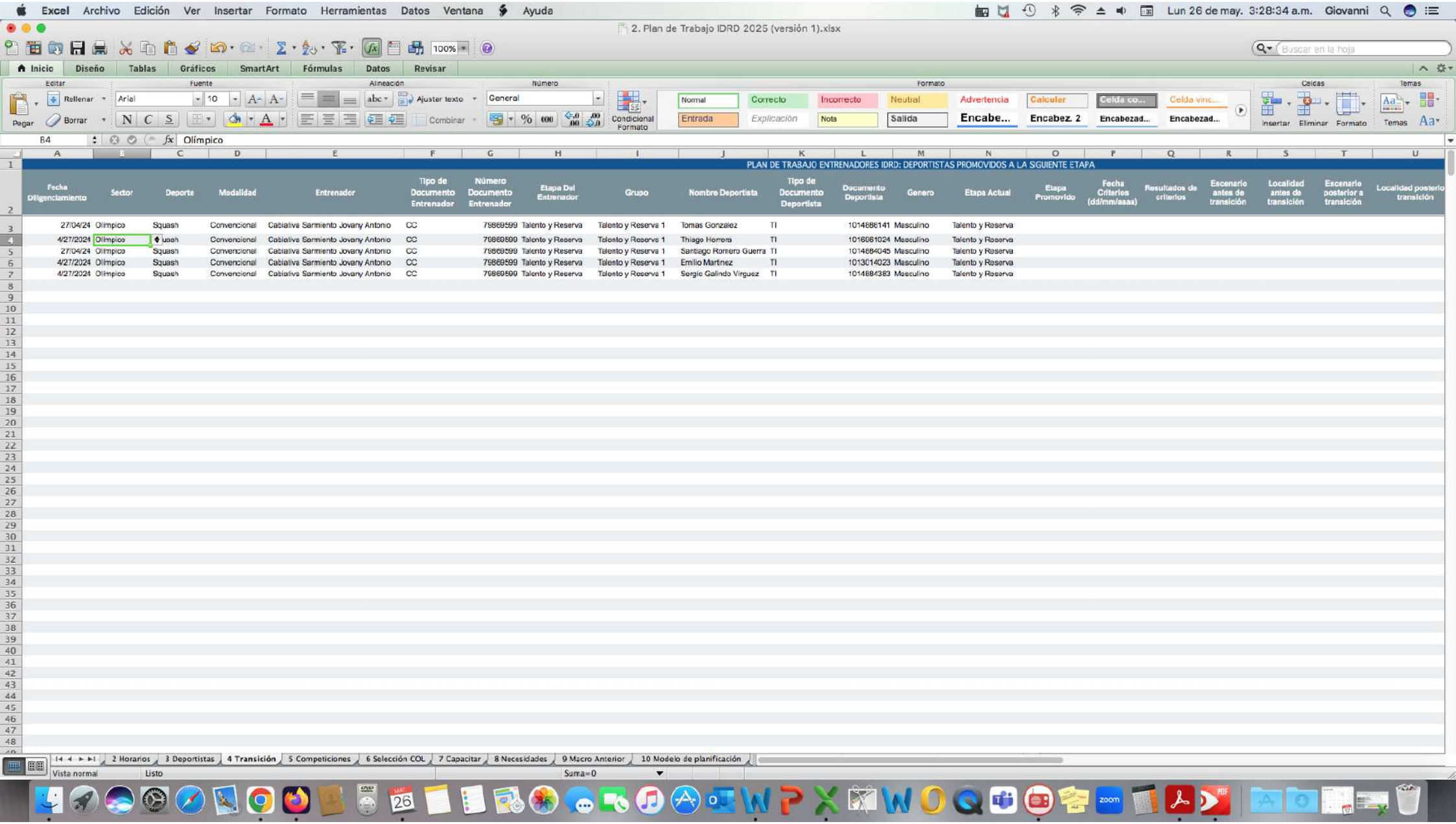
13°C Parc. nublado

Búsqueda

ESP LAA

8:50 p. m. 10/06/2025


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. 3:28:34 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: 5/26/2025 **AL** 6/1/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTOS DEPORTIVOS

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

MICROCICLO Nº: 8 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** MEJORA DE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

SESIONES	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 30	DOMINGO 31
8	**Sesión numero 05 Hora de inicio 4:00pm Hora final 5:30 pm Entrenamiento en cancha presencial Unidad deportiva El salitre calle 63 # 68-45 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 TRABAJO FISICO / 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. HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: 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' mintos Juego completo 10' Estiramientos 10 min**		**Sesión numero 06 Hora de inicio 4:00pm Hora final 5:30 pm Presencial lugar: Unidad deportiva El salitre calle 63 # 68-45 Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min Coordinación Calentamiento movilidad articular dinamico y especifico 10-15 min Ejercicios: 3 series x 30min Ejercicios de Juego de pies coordinación, agilidad y potenciación con la escalera de coordinación y agilidad tren inferior Lateral dos dentro al lado derecho lado izquierdo 30" lateral dos dentro alternos izquierdo 30" Frontal dos dentro juntos- dos fuera juntos 20" Frontal uno dentro en cada escalón 20" HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.**		**Sesión numero 07 Hora de inicio 4:00pm Hora final 5:30 pm Entrenamiento en cancha presencial Unidad deportiva El salitre calle 63 # 68-45 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 TRABAJO FISICO / 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. HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: 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' mintos Juego completo 10' Estiramientos 10 min**	**Sesión numero 08 Hora de inicio 7:00am Hora final 8:30 am Presencial lugar: Unidad deportiva El salitre calle 63 # 68-45 Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min Coordinación Calentamiento movilidad articular dinamico y especifico 10-15 min Ejercicios: 3 series x 30min Ejercicios de Juego de pies coordinación, agilidad y potenciación con la escalera de coordinación y agilidad tren inferior Lateral dos dentro al lado derecho lado izquierdo 30" lateral dos dentro alternos izquierdo 30" Frontal dos dentro juntos- dos fuera juntos 20" Frontal uno dentro en cada escalón 20" HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: Juegos condicionados habilidades cerradas de posicion, golpes basicos drive y reves, combinación de jugadas paralelas, dos paredes, cruzadas y voleas.**	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 6/2/2025 **AL** 6/8/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVAS

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

MICROCICLO Nº: 9 **TENDENCIA MICRO:** COMPETITIVO **OBJETIVO MICRO:** ESTRATEGIAS COMPETITIVAS

SESIONES	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	SABADO 07	DOMINGO 08
9	**Sesión numero 11 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm** **Entrenamiento en cancha** **Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Presencial lugar:** **Contenido de la sesión:** **Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, gafas de protección, tapabocas, kit de bioseguridad, cuerda para saltar y bandas elasticas de resistencia. **Contenidos de la sesión**: **Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min **TRABAJO FISICO** / 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. **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. **Ejercicios**: 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' mintos Juego completo 10' Estiramientos 10 min	**COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB El GUAYMARAL**	**COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL GUAYMARAL**	**COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL GUAYMARAL**	**COMPETITIVO CIRCUITO SQUASH OPEN CLUB EL GUAYMARAL**	**Sesión numero 14 Hora de inicio 7:00 am Hora final 10:30 am** **Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.** **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento Movilidad artícular, dinamico, específico y coordinación 15- 20 min.** **Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.** **Desarrollo/Ejercicios:** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5' COMBINACION DE JUGADAS Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO** **Juego condicionado, juego completo. 10'** **Estiramientos 10 min**	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 6/9/2025 **AL** 6/15/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRD-CTO-0816-2024

MICROCICLO Nº: 10 **TENDENCIA MICRO:** COMPETITIVO **OBJETIVO MICRO:** **ESTRATEGIAS COMPETITIVAS**

SESIONES	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
10	Sesión numero 09 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45 Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación. Contenidos de la sesión: Calentamiento Movilidad artícular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min. Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco. Desarrollo/Ejercicios: HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: TRABAJO INDIVIDUAL 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' Voleas de revés 5' COMBINACION DE JUGADAS Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo. TRABAJO EN GRUPO Juego condicionado, juego completo. 10' Estiramientos 10 min		Sesión numero 10 Hora de inicio 4:00pm Hora final 5:30pm Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45 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 artícular dinamico, especifico y coordinación 15' - 20' min. Circuito de resistencia fortalecimiento Los circuitos son excelentes para desarrollar la aptitud fisica del squash, estos circuitos mejoran el acondicionamiento en una amplia gama de atributos fisicos. Ejercicios: 3 series Trabajamos todo el cuerpo. Sentadilla de pared 30" Flexiones 30" Sentadillas con peso corporal 20" Toques de hombro en plancha alta alternado 20" HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: TRABAJO INDIVIDUAL 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'	II VALIDA NACIONAL MEDELLIN	IIVALIDA NACIONAL MEDELLIN	II VALIDA NACIONAL MEDELLIN	II VALIDA NACIONAL MEDELLIN

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 6/16/2025 **AL** 6/22/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTOS DEPORTIVOS

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO **CONTRATO Nº:** IDRDSTRD-CPS-1180-2025

MICROCICLO Nº: 11 **TENDENCIA MICRO:** REGULAR **OBJETIVO MICRO:** **AUMENTAR LA CARGA DEL ENTRENAMIENTO**

SESIONES	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
11	**Sesión numero 09 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 pm** **Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.** **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.** **Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.** **Desarrollo/Ejercicios:** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5'** **COMBINACION DE JUGADAS** **Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO** **Juego condicionado, juego completo. 10'** **Estiramientos 10 min**		**Sesión numero 10 Hora de inicio 4:00pm Hora final 5:30pm** **Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **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.** **Circuito de resistencia fortalecimiento Los circuitos son excelentes para desarrollar la aptitud fisica del squash, estos circuitos mejoran el acondicionamiento en una amplia gama de atributos fisicos.** **Ejercicios: 3 series** **Trabajamos todo el cuerpo.** **Sentadilla de pared 30"** **Flexiones 30"** **Sentadillas con peso corporal 20"** **Toques de hombro en plancha alta alternado 20"** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.** **Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'**		**Sesión numero 11 Hora de inicio 4:00 pm Hora final 5:30 am** **Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación. **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min. **Ejercicios de cardio** desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco. **Desarrollo/Ejercicios**: **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: **TRABAJO INDIVIDUAL** 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' Voleas de revés 5' **COMBINACION DE JUGADAS** Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo. **TRABAJO EN GRUPO** Juego condicionado, juego completo. 10' Estiramientos 10 min	**Sesión numero 12 Hora de inicio 7:00 am Hora final 8:30 am** **Entrenamiento en cancha Presencial Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.** **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.** **Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.** **Desarrollo/Ejercicios:** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5'** **COMBINACION DE JUGADAS** **Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO** **Juego condicionado, juego completo. 10'** **Estiramientos 10 min"**	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

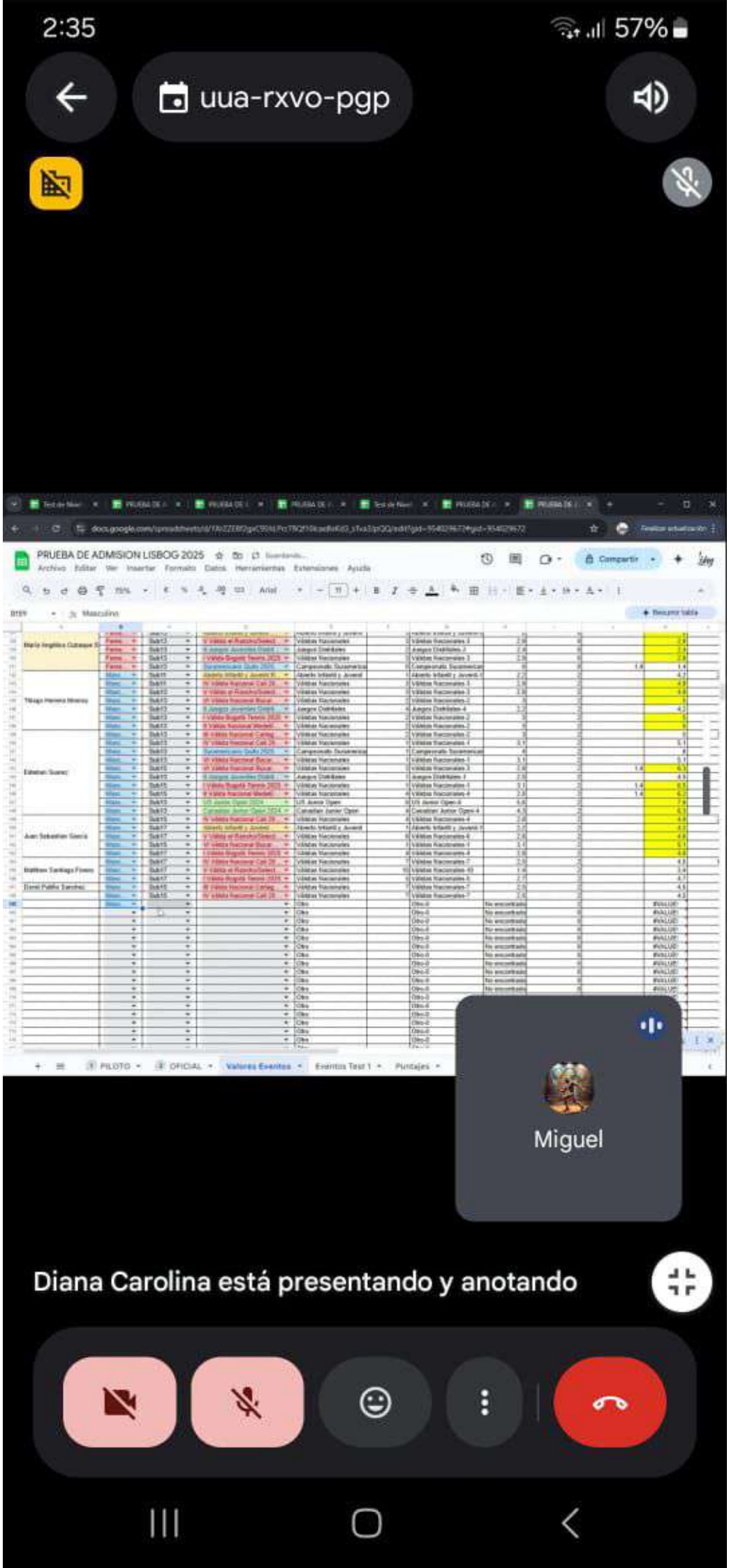
FECHA: 6/23/2025 **AL** 6/29/2025 **DEPORTE:** SQUASH GRUPO I TALENTO Y RESERVA

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

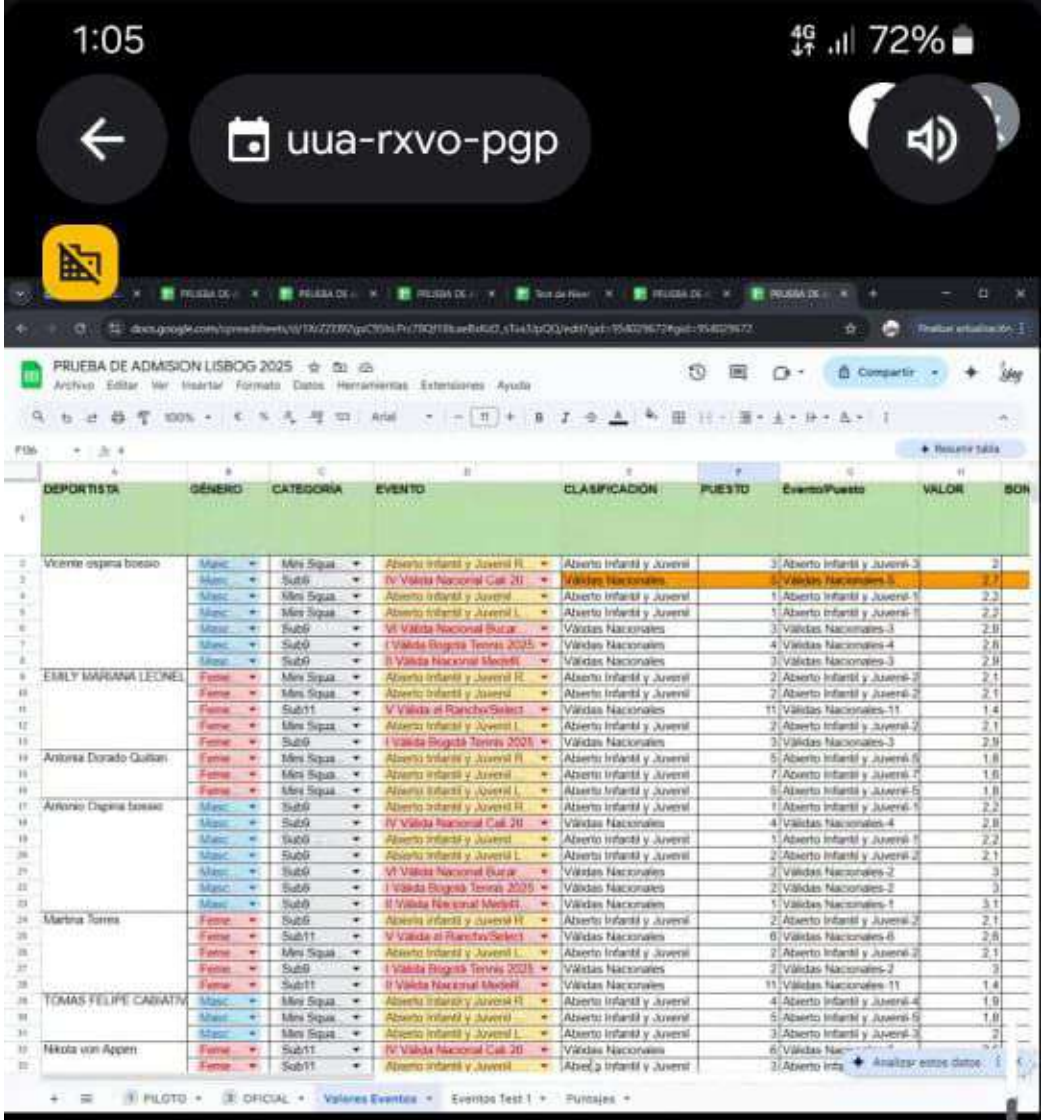
MICROCICLO Nº: 12 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** AJUSTES TECNICOS Y TACTICOS

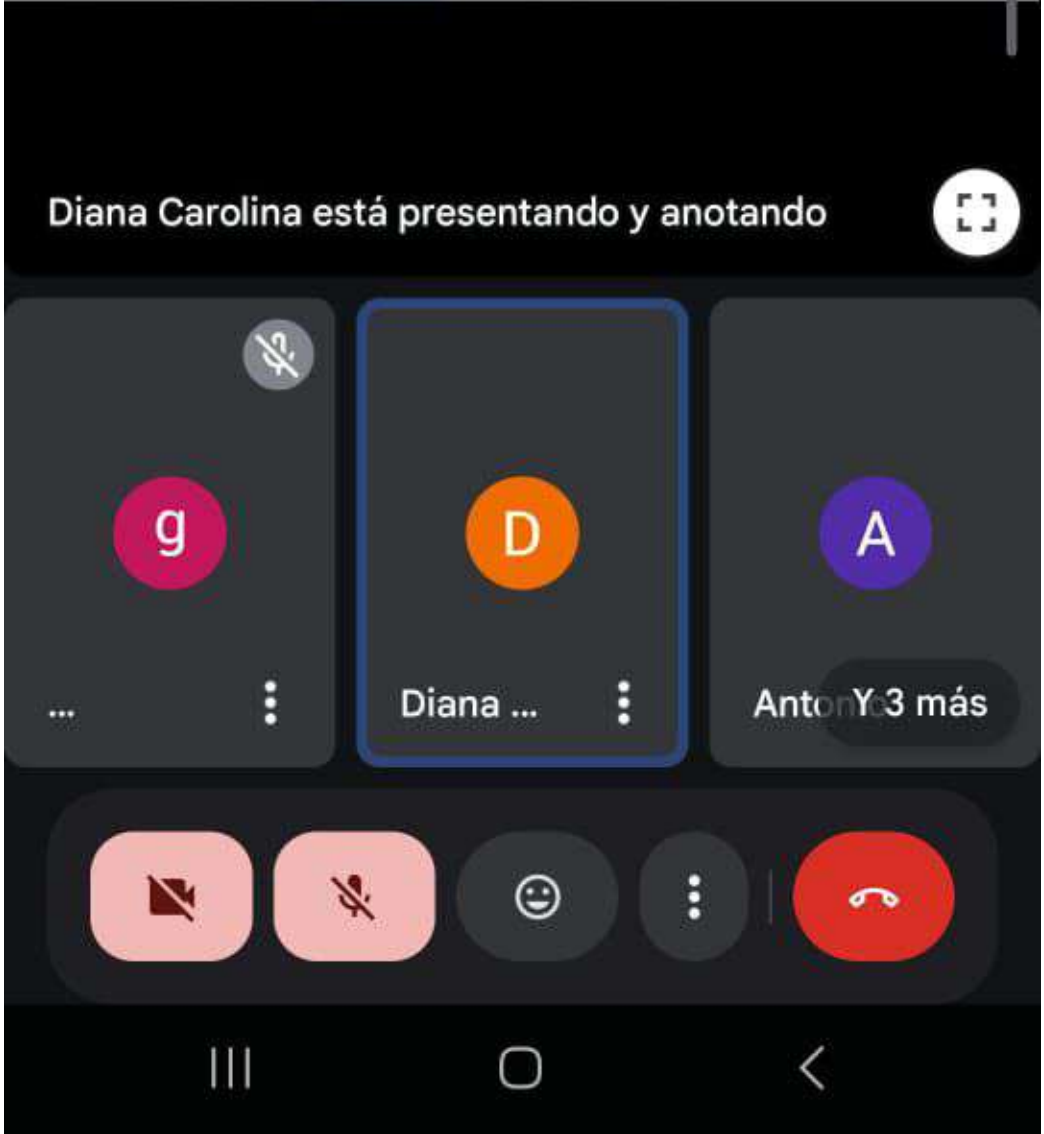
SESIONES	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
12	**Sesión numero 09 Hora de inicio 4:00 pm** **Hora final 5:30 pm** **Entrenamiento en cancha Presencial** **Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.** **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.** **Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.** **Desarrollo/Ejercicios:** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5'** **COMBINACION DE JUGADAS** **Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO** **Juego condicionado, juego completo. 10'** **Estiramientos 10 min**		**Sesión numero 10 Hora de inicio 4:00pm** **Hora final 5:30pm** **Entrenamiento en cancha Presencial** **Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **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.** **Circuito de resistencia fortalecimiento** **Los circuitos son excelentes para desarrollar la aptitud física del squash, estos circuitos mejoran el acondicionamiento en una amplia gama de atributos físicos.** **Ejercicios: 3 series** **Trabajamos todo el cuerpo.** **Sentadilla de pared 30"** **Flexiones 30"** **Sentadillas con peso corporal 20"** **Toques de hombro en plancha alta alternado 20"** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash.** **Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5'** **COMBINACION DE JUGADAS** **Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO**		**Sesión numero 11 Hora de inicio 4:00 pm** **Hora final 5:30 am** **Entrenamiento en cancha Presencial** **Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales**: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación. **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento** Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min. **Ejercicios de cardio** desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco. **Desarrollo/Ejercicios**: **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios: **TRABAJO INDIVIDUAL** 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' Voleas de revés 5' **COMBINACION DE JUGADAS** Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo. **TRABAJO EN GRUPO** Juego condicionado, juego completo. 10' Estiramientos 10 min	**Sesión numero 12 Hora de inicio 7:00 am** **Hora final 8:30 am** **Entrenamiento en cancha Presencial** **Unidad deportiva el salitre calle 63 # 68-45** **Materiales: para la sesión: raqueta, bolas de squash, colchoneta, cuerda para saltar, cuadro y escalera de coordinación.** **Contenidos de la sesión:** **Calentamiento Movilidad articular, dinamico, especifico y coordinación 15- 20 min.** **Ejercicios de cardio desarrollo del entrenamiento para todo el cuerpo, mejora la coordinación, elevan el ritmo cardiaco.** **Desarrollo/Ejercicios:** **HABILIDAD CON LA RAQUETA Y BOLA** **Caracterización del squash, conceptos técnicos. Materiales raqueta, bolas de squash. Ejercicios:** **TRABAJO INDIVIDUAL** **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'** **Voleas de revés 5'** **COMBINACION DE JUGADAS** **Paralelas, dos paredes, drop y globo cruzado 5' lado derecho lado izquierdo.** **TRABAJO EN GRUPO** **Juego condicionado, juego completo. 10'** **Estiramientos 10 min"**	


Timemark
Foto 100% Real
© MYYU3492DWGBRL Timemark Verified
10:16
05 de jun 2025
Jue
Plaza de los Artesanos, Bogotá, Bogotá
Visita técnica :


2:35
57%
uua-rxvo-pgp
PRUEBA DE ADMISION LISBOG 2025
Miguel
Diana Carolina está presentando y anotando


dkz-rofe-dmu
PRUEBA DE ADMISION LISBOG 2025
Juan Ricardo
Diana Catalina está presentando ahora


1:05
72%
uua-rxvo-pgp
PRUEBA DE ADMISION LISBOG 2025
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda
Compartir
DEPORTISTA
GÉNERO
CATEGORIA
EVENTO
CLASIFICACIÓN
PUESTO
Evento/Puesto
VALOR
BON
Vicente ospina bossio
EMILY MARIANA LEONEL
Antonia Dorado Quitian
Antonio Ospina bossio
Martina Torres
TOMAS FELIPE CARVAJ
Nikola von Appen
PILOTO
OFICIAL
Valores Eventos
Eventos Test 1
Puntajes


Diana Carolina está presentando y anotando
g
...
D
Diana ...
A
Y 3 más


Timemark
Foto 100% Real
IDRD
BOGOTÁ
10:09
05/06/2025
Jue
Av. La Esmeralda #63-63, Bogotá
GE2CDEU6HTADX9 Timemark Verified

Timemark
Foto 100% Real
© A2W4X9R11N6UIE Timemark Verified

BOGOTÁ

LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Criterios Modelo Dsllo. deporte Bogotá RESPONSABLE DEL EVENTO: Melisa Alvarez Lozano.

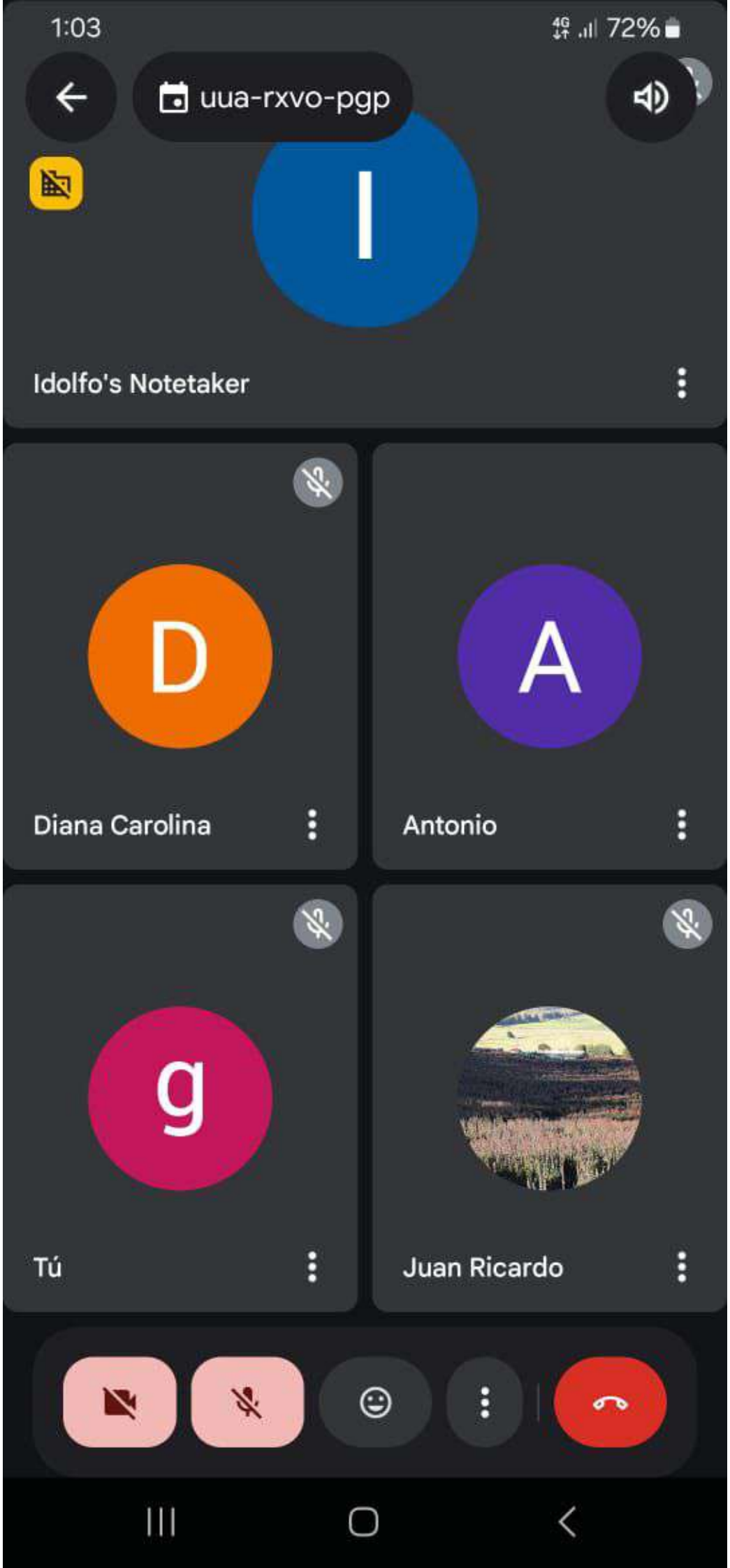
FECHA: DD 5 MM 6 AAAA 25 HORA INICIAL: 9:00 am HORA FINAL: 10:15 am LUGAR: Plaza de artesanos.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO
1	Giovanni Sebastian Sarmiento	79'864599	Entrenador	Deportes				
2	Jennyffer MAYO Gerrero	53077661	Entrenador	Deportes	Jennyffer M			
3	MIGUEL ALBERTO SUAN MEDINA	1000705858	Entrenador	Deportes				
4	Leonardo Fabio Ñañez Chaguen	1012340026	Gestor	Deportes	Leonardo			
5	Melisa Alvarez Lozano	1024530839	Metodologa	Deportes				
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a los [illegible] consultadas en la página web del IDRD: https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales

GESTIÓN DOCUMENTAL

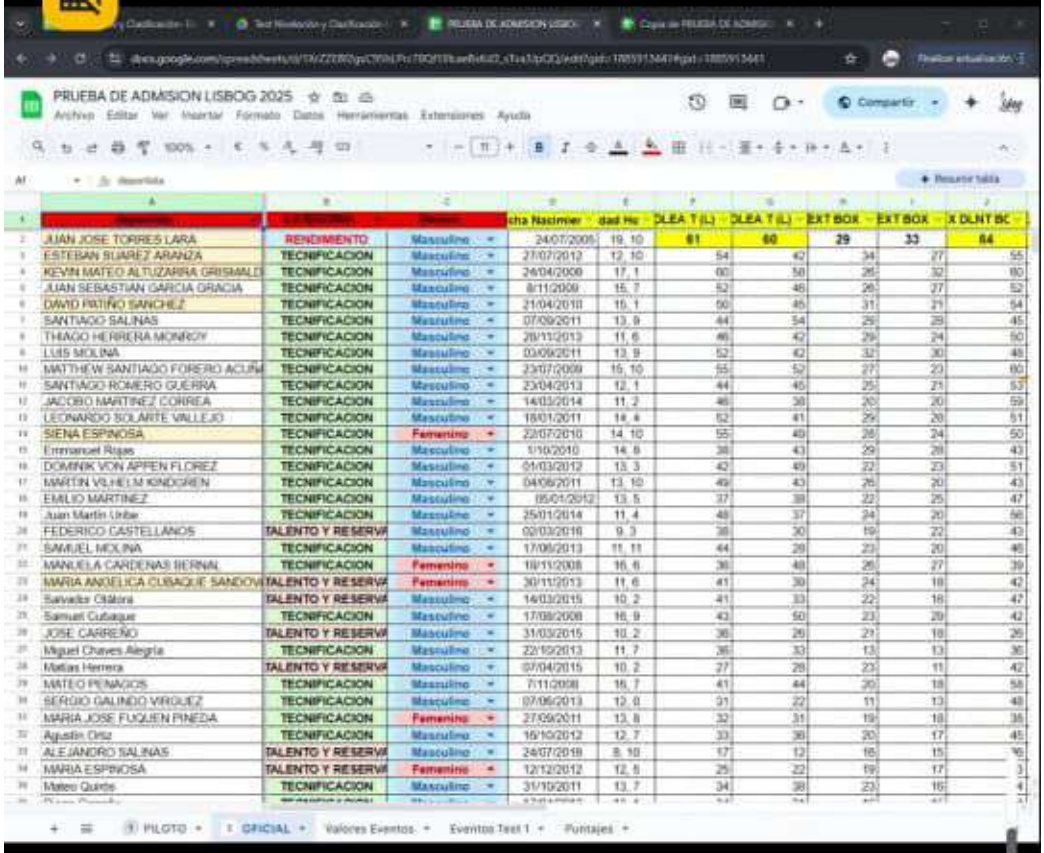
10:15 | 05 de jun 2025 | Jue
Plaza de los Artesanos, Bogotá, Bogotá
Visita técnica :


1:03
72%
uua-rxvo-pgp
I
Idolfo's Notetaker
D
Diana Carolina
A
Antonio
g
Tú
Juan Ricardo

11:15

71%

dkz-rofe-dmu



PRUEBA DE ADMISION LISBOG 2025

			cha Nacimier	dad Hz	DLEA T (L)	DLEA T (L)	EXT BOX	EXT BOX	X DLNT BC
JUAN JOSE TORRES LARA	RENDIMIENTO	Masculino	24/07/2005	19, 10	61	60	29	33	64
ESTEBAN SUAREZ ARANZA	TECNIFICACION	Masculino	27/07/2012	12, 10	54	42	34	27	55
KEVIN MATEO ALTUZARRA GRISALD	TECNIFICACION	Masculino	24/04/2008	17, 1	60	58	26	32	60
JUAN SEBASTIAN GARCIA GRACIA	TECNIFICACION	Masculino	8/11/2009	15, 7	52	46	26	27	52
DAVID PATIÑO SANCHEZ	TECNIFICACION	Masculino	21/04/2010	15, 1	50	45	31	21	54
SANTIAGO SALINAS	TECNIFICACION	Masculino	07/09/2011	13, 9	44	54	29	29	45
THIAGO HERRERA MONROY	TECNIFICACION	Masculino	28/11/2013	11, 6	46	42	29	24	50
LUIS MOLINA	TECNIFICACION	Masculino	03/09/2011	13, 9	52	42	32	30	48
MATTHEW SANTIAGO FORERO ACUN	TECNIFICACION	Masculino	23/07/2009	15, 10	55	52	27	23	60
SANTIAGO ROMERO GUERRA	TECNIFICACION	Masculino	23/04/2013	12, 1	44	45	25	21	53
JACOBO MARTINEZ CORREA	TECNIFICACION	Masculino	14/03/2014	11, 2	46	38	20	20	59
LEONARDO SOLARTE VALLEJO	TECNIFICACION	Masculino	18/01/2011	14, 4	52	41	29	26	51
SIENA ESPINOSA	TECNIFICACION	Femenino	22/07/2010	14, 10	55	49	26	24	50
Emmanuel Rojas	TECNIFICACION	Masculino	1/10/2010	14, 8	38	43	29	28	43
DOMINIK VON APPEN FLOREZ	TECNIFICACION	Masculino	01/03/2012	13, 3	42	49	22	23	51
MARTIN WILHELM KINDGREN	TECNIFICACION	Masculino	04/06/2011	13, 10	49	43	26	20	43
EMILIO MARTINEZ	TECNIFICACION	Masculino	05/01/2012	13, 5	37	38	22	25	47
Juan Martin Uribe	TECNIFICACION	Masculino	25/01/2014	11, 4	48	37	24	20	56
FEDERICO CASTELLANOS	TALENTO Y RESERVA	Masculino	02/03/2016	9, 3	38	30	19	22	43
SAMUEL MOLINA	TECNIFICACION	Masculino	17/06/2013	11, 11	44	28	23	20	46
MANUELA CARDENAS BERNAL	TECNIFICACION	Femenino	19/11/2008	16, 6	36	48	26	27	39
MARIA ANGELICA CUBAQUE SANDOV	TALENTO Y RESERVA	Femenino	30/11/2013	11, 6	41	39	24	18	42
Salvador Olalora	TALENTO Y RESERVA	Masculino	14/03/2015	10, 2	41	33	22	18	47
Samuel Cubaque	TECNIFICACION	Masculino	17/08/2008	16, 9	43	50	23	29	42
JOSE CARREÑO	TALENTO Y RESERVA	Masculino	31/03/2015	10, 2	36	26	21	18	26
Miguel Chaves Alegria	TECNIFICACION	Masculino	22/10/2013	11, 7	36	33	13	13	36
Matias Herrera	TALENTO Y RESERVA	Masculino	07/04/2015	10, 2	27	28	23	11	42
MATEO PENAGOS	TECNIFICACION	Masculino	7/11/2008	16, 7	41	44	20	18	58
SERGIO GALINDO VIRGUEZ	TECNIFICACION	Masculino	07/06/2013	12, 0	31	22	11	13	48
MARIA JOSE FUQUEN PINEDA	TECNIFICACION	Femenino	27/09/2011	13, 8	32	31	19	18	38
Agustin Ortiz	TECNIFICACION	Masculino	16/10/2012	12, 7	33	36	20	17	45
ALEJANDRO SALINAS	TALENTO Y RESERVA	Masculino	24/07/2018	8, 10	17	12	16	15	16
MARIA ESPINOSA	TALENTO Y RESERVA	Femenino	12/12/2012	12, 5	25	22	19	17	3
Mateo Quiros	TECNIFICACION	Masculino	31/10/2011	13, 7	34	38	23	16	4

PILOTO | OFICIAL | Valores Eventos | Eventos Test 1 | Puntajes

Diana Carolina está presentando y anotando

g ...

D Diana ...

A Anton... 2 más

DEP			
Dimensión	**Componente**	**INICIACIÓN DE 5 A 7 AÑOS**	
		% Interés	**Variables**
LUDICO	**Competitivo**	5%	Festivales Institucionales*
			Festivales Interclubes / Abierto Infantil
	Tiempo de experiencia en el deporte	5%	de 0 a 1 año.
PSICOSOCIAL	**Social - Comportamental**	25%	Disfruta de la actividad (motivación y disposición en la sesión)
			Apoyo familiar (cumplimiento de clases, buena comunicación con el formador, acompañamiento a competencias)
			Manejo Emocional (habilidades básicas para afrontar las situaciones que se presenten)
			Trabajo en Equipo (respeto al grupo y formador - adversario / manejo de normas de convivencia)
			Seguimiento de Instrucciones
MOTRIZ	**Capacidades Fisicas**	15%	Fuerza (facilidad para realizar acciones como saltar, agarrar, golpear)
			Resistencia (desplazamientos constantes durante un tiempo establecido o un rally)
			Velocidad (llegadas en el menor tiempo posible a puntos especificos en diferentes sentidos).
			Flexibilidad pasiva y activa
	Capacidades Coordinativas	25%	Equilibrio (Estabilidad para golpear y mantener la postura en el swing)
			Anticipación: Habilidad básica de predecir una situación en cancha - dirección de la bola).
			Orientación (habilidad básica para la percepción espacio-temporal en movimiento en busqueda de la bola).
			Sincronización (incorpora con fluidez el movimiento de desplazamiento y swing)
	Capacidades Técnicas	10%	Habilidad con la que controla y ejecuta ejercicios con la bola. (con o sin raqueta)
			Desplazamiento basicos en todos los sentidos

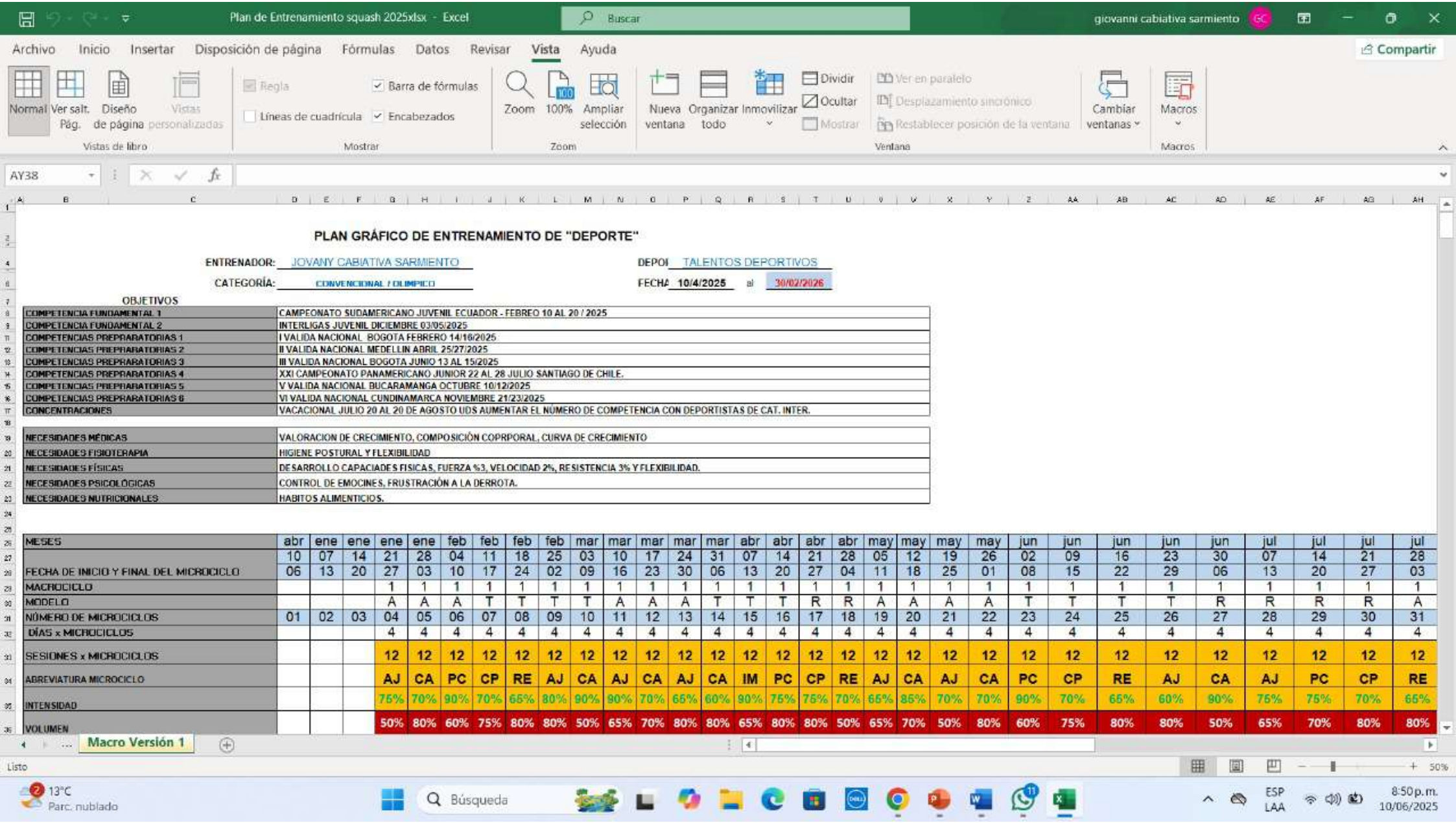
PORTE SQUASH

SEMILLEROS
7 A 9 AÑOS

% Interés	Variables	% Interés
5%	Festivales Institucionales* Festivales Interclubes / Abierto Infantil / Eventos Nacionales	5%
5%	1 a 2 años	5%
15%	Disfruta de la actividad (motivación y disposición en la sesión) Apoyo familiar (cumplimiento de clases, buena comunicación con el formador, acompañamiento a competencias) Manejo Emocional (habilidades básicas para afrontar las situaciones inesperadas que se presenten) Trabajo en Equipo (respeto al grupo y formador - adversario / manejo de normas de convivencia) Seguimiento de Instrucciones Comunicación (expresa con claridad dudas y sensaciones en las sesiones de entrenamiento).	15%
15%	Fuerza (Adaptación anatomica) Resistencia (desplazamientos constantes durante un tiempo establecido o un rally) Velocidad (llegadas en el menor tiempo posible a puntos especificos en diferentes sentidos). Flexibilidad pasiva y activa	15%
20%	Equilibrio (Estabilidad para golpear y mantener la postura en el swing) Anticipación: Habilidad básica de predecir una situación en cancha - dirección de la bola). Orientación (habilidad básica para la percepción espacio-temporal en movimiento en busqueda de la bola). Sincronización (incorpora con fluidez el movimiento de desplazamiento y swing)	25%
20%	Desarrollo de componentes de control con raqueta y bola, (potencia, dirección, control, profundidad, alturas) Desplazamientos específicos del squash condicionado	10%

TALENTOS DEPORTIVOS
9 A 13 AÑOS

Variables
Festivales Institucionales*
Festivales Interclubes / Abierto Infantil
Eventos Nacionales / Internacionales
1 a 2 años
Disfruta de la actividad (motivación y disposición en la sesión)
Apoyo familiar (cumplimiento de clases, buena comunicación con el formador, acompañamiento a competencias)
Manejo Emocional (habilidades básicas para afrontar las situaciones inesperadas que se presenten)
Trabajo en Equipo (respeto al grupo y formador - adversario / manejo de normas de convivencia)
Seguimiento de Instrucciones
Comunicación (expresa con claridad dudas y sensaciones en las sesiones de entrenamiento).
Fuerza (mayor control y ejecución de acciones
Resistencia a la fuerza, con manejo del peso corporal.
Velocidad de reacción, velocidad desplazamiento y velocidad del gesto.
Flexibilidad resistida. (Aumenta la intensidad de la contracción).
Equilibrio (Estabilidad para golpear y mantener la postura en el swing)
Anticipación: Habilidad básica de predecir una situación en cancha - dirección de la bola).
Orientación (Habilidad en su percepción espacio-temporal manejando las distancias para ejecutar un golpe dirigido)
Diferenciación motriz (Realiza movimientos con mayor precisión y calidad en los diferentes cambios de dirección y ritmo)
Mayor dominio en la aproximación a la bola, distancia, posición, swing, grip.
Desarrollo de los desplazamientos a las diferentes zonas de la cancha. (ofensivo - neutro - defensivo).



Plan de Entrenamiento squash 2025xlsx - Excel

Buscar

giovanni cabiativa sarmiento

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Compartir

Normal Ver salt. Pág. Diseño de página Vistas personalizadas — Vistas de libro

Regla Barra de fórmulas Líneas de cuadrícula Encabezados — Mostrar

Zoom 100% Ampliar selección — Zoom

Nueva ventana Organizar todo Inmovilizar Dividir Ocultar Mostrar Ver en paralelo Desplazamiento sincrónico Restablecer posición de la ventana — Ventana

Cambiar ventanas

Macros — Macros

AY38

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

ENTRENADOR: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

DEPOI TALENTOS DEPORTIVOS

CATEGORÍA: CONVENCIONAL / OLIMPICO

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

OBJETIVOS

COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1	CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBRERO 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	XXI CAMPEONATO PANAMERICANO JUNIOR 22 AL 28 JULIO SANTIAGO DE CHILE.
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5	V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6	VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025
CONCENTRACIONES	VACACIONAL JULIO 20 AL 20 DE AGOSTO UDS AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER.

NECESIDADES MÉDICAS	VALORACION DE CRECIMIENTO, COMPOSICIÓN COPRPORAL, CURVA DE CRECIMIENTO
NECESIDADES FISIOTERAPIA	HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD
NECESIDADES FÍSICAS	DESARROLLO CAPACIADES FISICAS, FUERZA %3, VELOCIDAD 2%, RESISTENCIA 3% Y FLEXIBILIDAD.
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	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul
	10	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28
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	22	29	06	13	20	27	03
MACROCICLO				1	1	1	1	1	1	1	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	T	T	R	R	R	R	A
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	25	26	27	28	29	30	31
DÍAS x MICROCICLOS				4	4	4	4	4	4	4	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	12	12	12	12	12	12	12
ABREVIATURA MICROCICLO				AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	AJ	CA	IM	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	PC	CP	RE
INTENSIDAD				75%	70%	90%	70%	65%	80%	90%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%	85%	70%	70%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%
VOLUMEN				50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%	65%	80%	80%	50%	65%	70%	50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%

Macro Versión 1

Listo

50%

13°C Parc. nublado

Búsqueda

ESP LAA

8:50 p. m. 10/06/2025


Campestre
Guaymaral
Google
IDRD
BOGOTÁ
16:24
05/06/2025
Jue
Cra. 70 #242-42, Bogotá
Timemark
Foto 100% Real
Timemark Verified
X9W9PX3UCKG3EU


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
CSO
CIRCUITO SQUASH
PSA
SQUASH TOUR
AMR
DEPORTES
Tú Proshop de confianza con alta experiencia en productos deportivos, brindando la mejor asesoría en Squash, Tenis y Pádel.
Tecnifibre
DUNLOP
INSQUASHABLE
asics
LO MEJOR DEL VALLE...
CHULETA VALLUNA
MULTIMARCA
PI
IDRD
BOGOTÁ
20:10
06/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-44, Bogotá
© YYNXH24L9WRNBE Timemark Verified


Campestre
Guaymaral
Google
Timemark
Foto 100% Real
IDRD
BOGOTÁ
19:10
06/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-43, Bogotá
BPR1GL2DXKE91P Timemark Verified

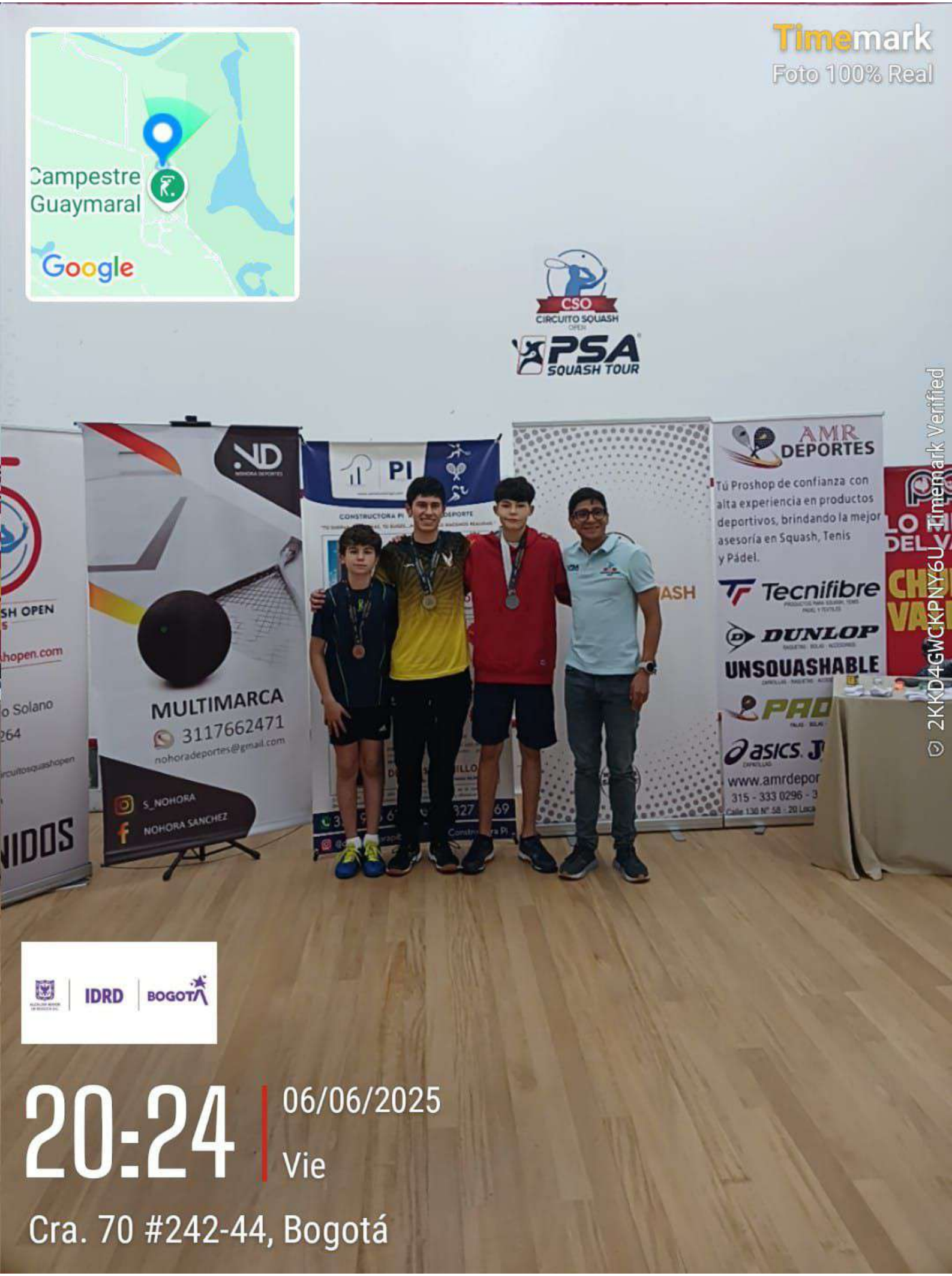

ampestre
Guaymaral
Google
Timemark
Foto 100% Real
IDRD
BOGOTÁ
16:07
13/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-43, Bogotá
© 2NXYHEL42BM3NR Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
IDRD
BOGOTÁ
15:57
15/06/2025
Dom
Cra. 70 #242-41, Bogotá
© YAEP41KUEXG1LD Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
IDRD
BOGOTÁ
15:57
15/06/2025
Dom
Cra. 70 #242-41, Bogotá
© K3G32DCKANW1WP Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
IDRD
BOGOTÁ
15:58
15/06/2025
Dom
Cra. 70 #242-41, Bogotá
© LKHDYB4YUURHWM Timemark Verified

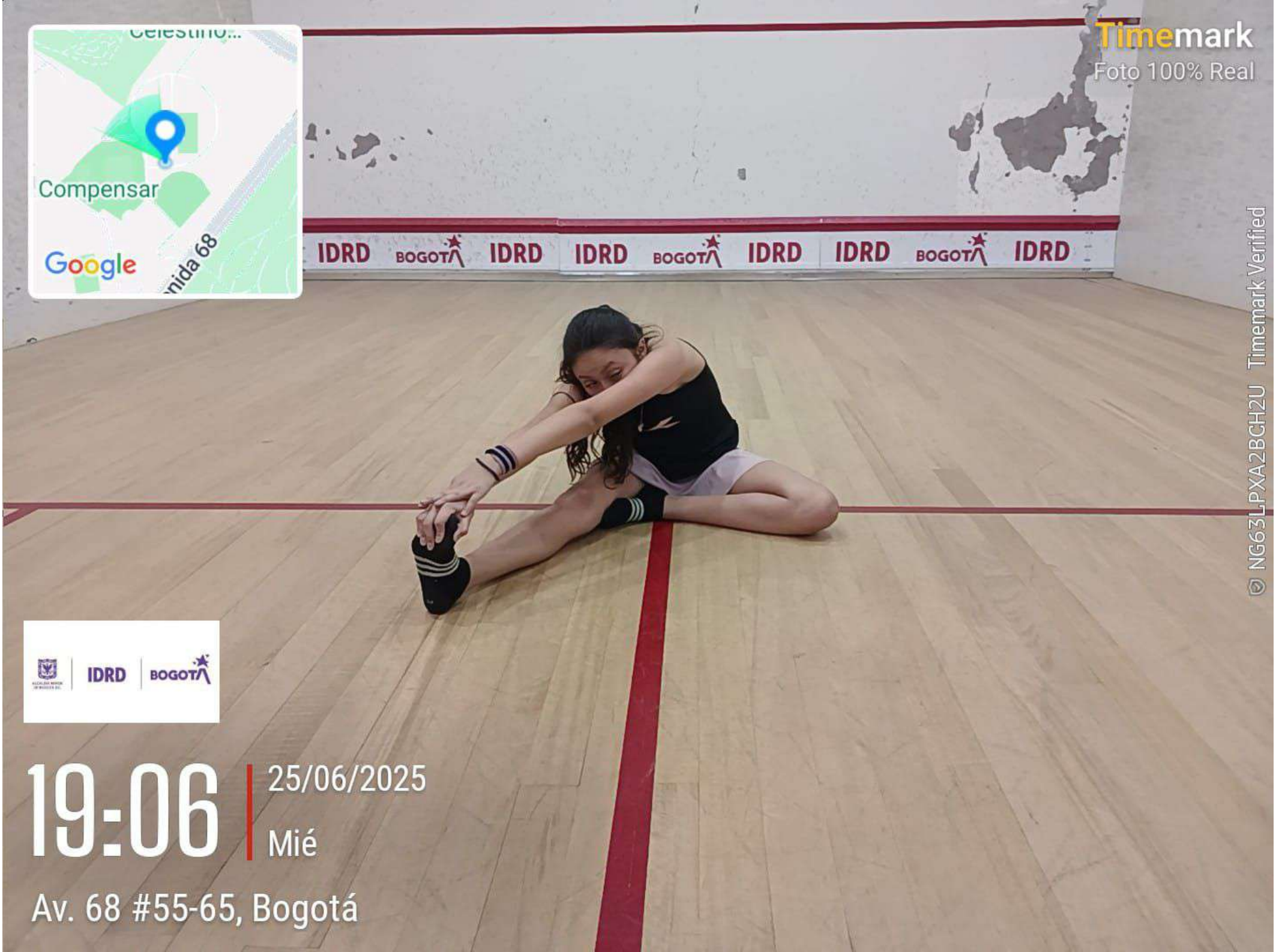

Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
PSA
IDRD
BOGOTÁ
14:47
15/06/2025
Dom
Cra. 70 #242-41, Bogotá
Timemark Verified
Y2E2N4DYATA43H


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
CSO
CIRCUITO SQUASH
PSA
SQUASH TOUR
MULTIMARCA
3117662471
nohoradeportes@gmail.com
S_NOHORA
NOHORA SANCHEZ
AMR
DEPORTES
Tú Proshop de confianza con alta experiencia en productos deportivos, brindando la mejor asesoría en Squash, Tenis y Pádel.
Tecnifibre
DUNLOP
UNSQUASHABLE
asics
IDRD
BOGOTÁ
20:24
06/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-44, Bogotá
2KKD4GWCKPNY6U Timemark Verified


Campestre
Guaymaral
Google
Timemark
Foto 100% Real
PSA
IDRD
BOGOTÁ
17:45
13/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-40, Bogotá
© 2NCML2U3D31KRM Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
IDRD
BOGOTÁ
09:16
14/06/2025
Sáb
Cra. 70 #242-42, Bogotá
© 2GWCRHTB2ADAHR Timemark Verified


Compensar
Google
Timemark
Foto 100% Real
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
19:06
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá
2X4GH3BKBYE9XX Timemark Verified


Compensar
Google
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
19:06
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá
Timemark
Foto 100% Real
© NG63LPXA2BCH2U Timemark Verified


Compensar
Google
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
IDRD
IDRD
BOGOTÁ
Timemark
Foto 100% Real
© BAH9X96GB2YYE1 Timemark Verified
19:07
25/06/2025
Mié
Av. 68 #55-65, Bogotá


Timemark
Foto 100% Real
Campestre
Guaymaral
Google
CSO
CIRCUITO SQUASH
PSA
SQUASH TOUR
AMR
DEPORTES
Tú Proshop de confianza con alta experiencia en productos deportivos, brindando la mejor asesoría en Squash, Tenis y Pádel.
Tecnifibre
DUNLOP
INSQUASHABLE
asics
LO MEJOR DEL VALLE...
CHULETA VALLUNA
MULTIMARCA
PI
IDRD
BOGOTÁ
20:10
06/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-44, Bogotá
© YYNXH24L9WRNBE Timemark Verified


Campestre
Guaymaral
Google
Timemark
Foto 100% Real
PSA
IDRD
BOGOTÁ
17:45
13/06/2025
Vie
Cra. 70 #242-40, Bogotá
© 2NCML2U3D31KRM Timemark Verified

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES CON RAQUETA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

TORNEO O COMPETENCIA: III VALIDA NACIONAL DE SQUASH LUGAR BOGOTÁ CLUB GUAYMARAL FECHA 13/06/2025 AL 15/06/2025

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	SUB 11	12	7 , 8	7	NO	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III Valida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 en primera fase el sistema de competencia todos contra todos con un total de 12 quedo 5 entre jugadores a nivel nacional. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
2	VICENTE OSPINA	SUB 9	5	PODIUM	2	SI	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 5 jugadores a nivel nacional obeteniendo la medalla de plata. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
3	ANTONIO OSPINA	SUB 9	5	PODIUM	3	SI	SI	**Objetivo: Orientación a los padres en sobreporse en la derrota. El deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii Valida Nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todas contra todas con un total de 05 jugadores a nivel nacional clasificandose a la final y obteniendo la medalla de oro. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe**
4	ALEJANDRO SALINAS	SUB 9	5	PODIUM	1	SI	SI	**Objetivo: Orientación a los padres para que el deportista participe de los entrenamientos institusionales.El deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio en el club Guaymaral del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 5 jugadores a nivel Nacional clasificandose a la final obteniendo medalla de oro. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego**
5	NICOLA VON APPEN	SUB 11	5	PODIUM	3	SI	SI	**Objetivo: Orientación a los padres para que el deportista participe de los entrenamientos institusionales. La deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio en el club Guaymaral del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 5 jugadores a nivel Nacional clasificandose obteniendo medalla de Bronce. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
6	EMILY LEONELLI	SUB 11	5	5 , 5	5	NO	SI	**La deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III Valida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 en primera fase el sistema de competencia todos contra todos con un total de 5 quedo 5 entre jugadores a nivel nacional. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
7	VERONICA MARTINEZ	SUB 11	5	PODIUM	2	SI	SI	**Objetivo: Orientación a los padres para que la deportista participe de los entrenamientos institusionales. La deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii valida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá club Guaymaral los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todas contra todas con un total de 5 jugadoras a nivel nacional obteniendo la medalla de plata. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
8	JOSE CARREÑO	SUB 11	12	PODIUM	3	SI	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii Valida Nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 12 jugadores a nivel nacional clasificandose a la semifinal y obteniendo la medalla de Bronce. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**

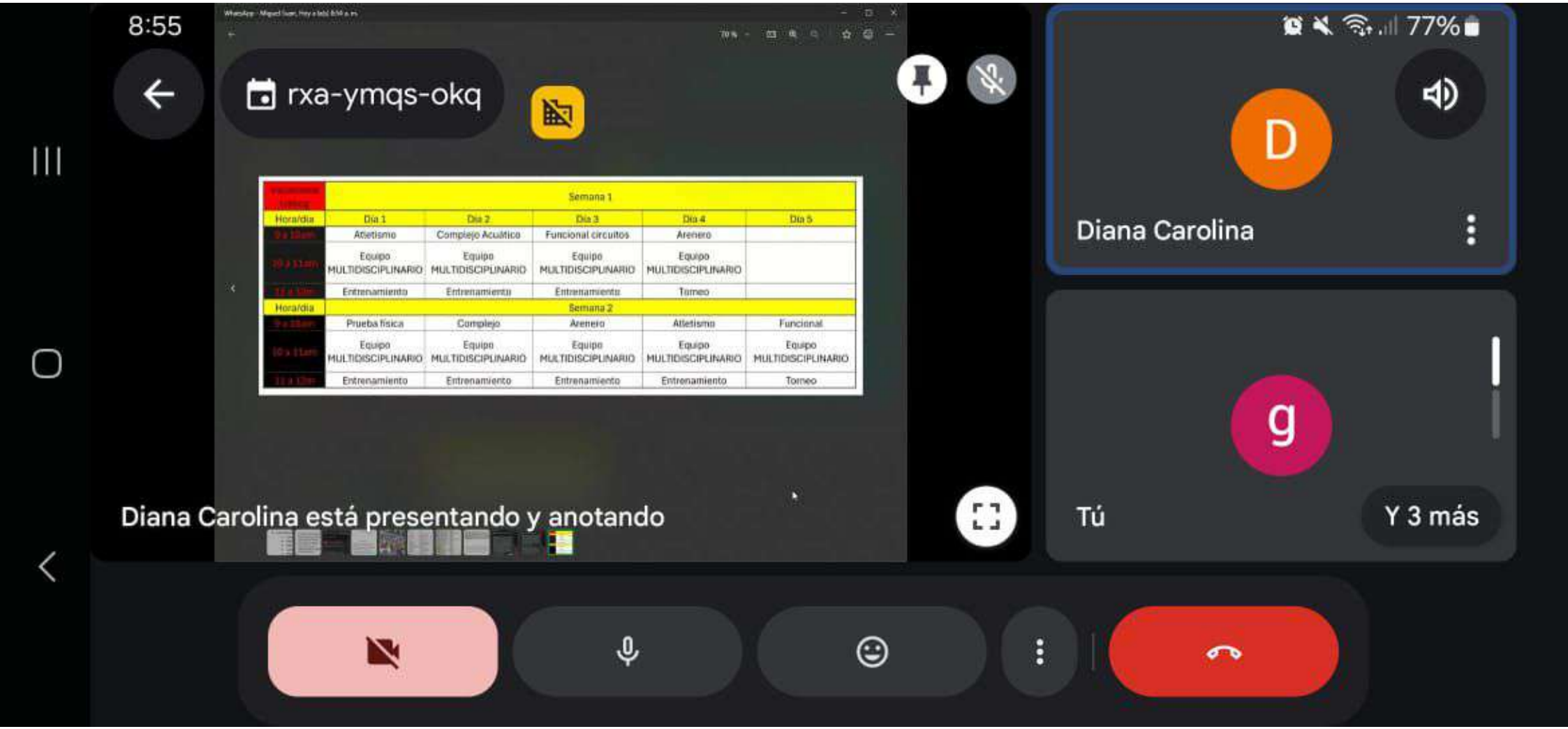
9	MARTINA TORRES	SUB 11	5	3 , 4	4	NO	SI	**Objetivo: Orientación a los padres para que la deportista participe de los entrenamientos institusionales. Objetivo: La deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá club Guaymaral los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todas contra todas con un total de 5 jugadoras a nivel nacional obteniendo el 4 puesto. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
10	SALVADOR OTALORA	SUB 11	12	3 , 4	4	NO	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii Valida Nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 12 jugadores a nivel nacional clasificandose a la semifinal y obteniendo el cuarto puesto. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**
11	MARIANA CASTILLO	SUB 13	8	7 , 8	8	NO	SI	**Objetivo: La deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá club Guaymaral los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia eliminacion sencilla (MON- RAD) de 8 jugadoras a nivel nacional obteniendo el 8 puesto. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios**
12	FEDERICO CASTELLANOS	SUB 11	12	PODIUM	1	SI	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en LA iii Valida Nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia todos contra todos con un total de 12 jugadores a nivel nacional clasificandose a la semifinal y obteniendo la medalla de ORO. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios**
13	SOFIA DE AZA	SUB 13	8	7 , 8	7	NO	SI	**Objetivo: La deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III VALIDA NACIONAL DE SQUASH realizada en la ciudad de Bogotá club Guaymaral los dias 13 al 15 de junio del 2025 el sistema de competencia eliminacion sencilla (MON- RAD) de 8 jugadoras a nivel nacional obteniendo el 7 puesto. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios**
14	TOMAS CABIATIVA	SUB 9	5	5 , 5	5	NO	SI	**El deportista del grupo de talentos deportivos participo en la III Valida nacional de squash realizada en la ciudad de Bogotá los dias 13 al 15 de junio del 2025 en primera fase el sistema de competencia todos contra todos con un total de 5 quedo 5 entre jugadores a nivel nacional. Observando que en la parte técnica tiene que fortalecer los desplazamientos de réves y drive con sus variables para desarrollar la velocidad en cancha, debe fortalecer el servicio, anticipación y preparación para las voleas. En el componente táctico debemos mejorar la anticipación, ataque y tiempo de reacción y seguir con el trabajo técnico táctico ofensivo. Para el proximo evento debe trabajar en la parte técnica en control de la raqueta y la bola en el servicio para desarrollar presición y profundidad, en la parte táctica debe mejorar en el inicio del juego la devolución de los servicios y en la parte psicologica control emocional.**

JOVANNY CABIATIVA SARMIENTO
FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 06/25/2025


Timemark
Foto 100% Real
Calle 66
RIN
DEL S
Google
IDRD
BOGOTÁ
10:22
05/06/2025
Jue
Av. La Esmeralda #63-63, Bogotá
© 1KPHB13XDGCTTP Timemark Verified

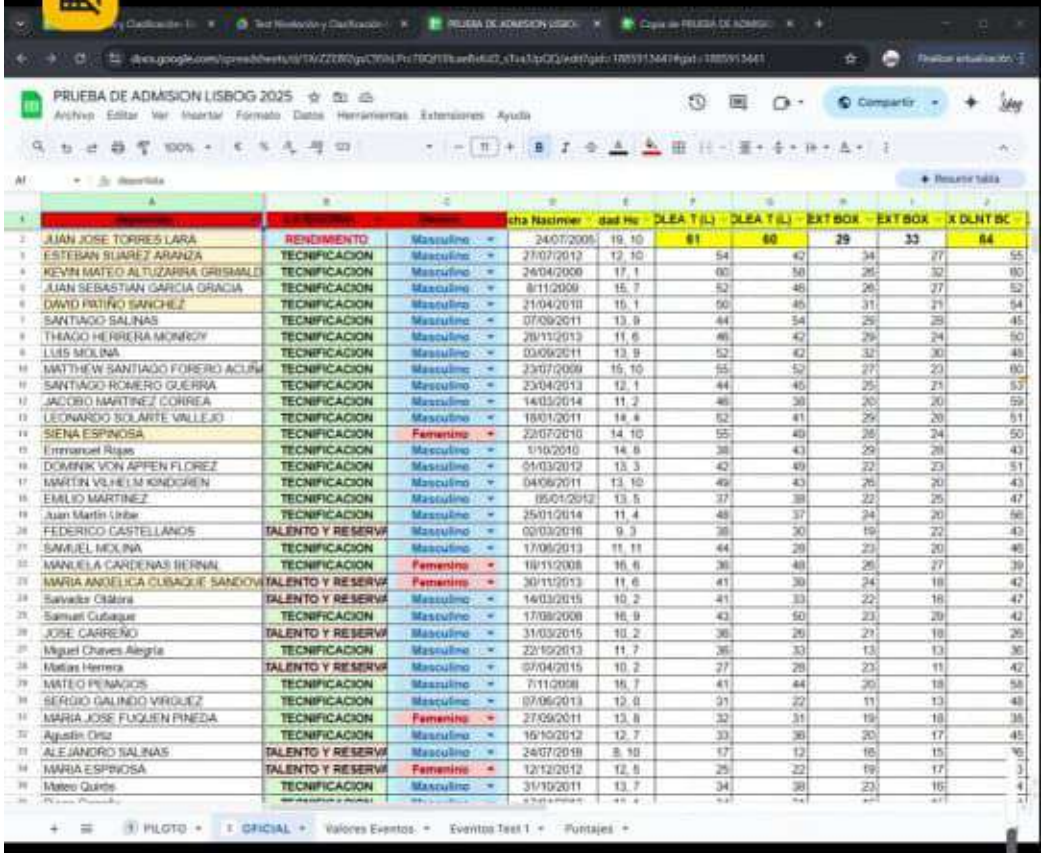

Timemark
Foto 100% Real
Calle 66
Avenida La Esmeralda
RIN
DEL S
Google
SALIDA DE EMERGENCIA
IDRD
BOGOTÁ
10:22
05/06/2025
Jue
Av. La Esmeralda #63-63, Bogotá
D3DM9MEBLUPNWK Timemark Verified


8:55
77%
rxa-ymqs-okq
Semana 1
Hora/día
Día 1
Día 2
Día 3
Día 4
Día 5
Atletismo
Complejo Acuático
Funcional circuitos
Arenero
Equipo MULTIDISCIPLINARIO
Entrenamiento
Entrenamiento
Entrenamiento
Torneo
Semana 2
Hora/día
Prueba física
Complejo
Arenero
Atletismo
Funcional
Equipo MULTIDISCIPLINARIO
Entrenamiento
Entrenamiento
Entrenamiento
Entrenamiento
Torneo
Diana Carolina
D
g
Tú
Y 3 más
Diana Carolina está presentando y anotando

11:15

71%

dkz-rofe-dmu



PRUEBA DE ADMISION LISBOG 2025

			cha Nacimier	dad Hz	DLEA T (L)	DLEA T (L)	EXT BOX	EXT BOX	X DLNT BC
JUAN JOSE TORRES LARA	RENDIMIENTO	Masculino	24/07/2005	19, 10	61	60	29	33	64
ESTEBAN SUAREZ ARANZA	TECNIFICACION	Masculino	27/07/2012	12, 10	54	42	34	27	55
KEVIN MATEO ALTUZARRA GRISALD	TECNIFICACION	Masculino	24/04/2008	17, 1	60	58	26	32	60
JUAN SEBASTIAN GARCIA GRACIA	TECNIFICACION	Masculino	8/11/2009	15, 7	52	46	26	27	52
DAVID PATIÑO SANCHEZ	TECNIFICACION	Masculino	21/04/2010	15, 1	50	45	31	21	54
SANTIAGO SALINAS	TECNIFICACION	Masculino	07/09/2011	13, 9	44	54	29	29	45
THIAGO HERRERA MONROY	TECNIFICACION	Masculino	28/11/2013	11, 6	46	42	29	24	50
LUIS MOLINA	TECNIFICACION	Masculino	03/09/2011	13, 9	52	42	32	30	48
MATTHEW SANTIAGO FORERO ACUN	TECNIFICACION	Masculino	23/07/2009	15, 10	55	52	27	23	60
SANTIAGO ROMERO GUERRA	TECNIFICACION	Masculino	23/04/2013	12, 1	44	45	25	21	53
JACOBO MARTINEZ CORREA	TECNIFICACION	Masculino	14/03/2014	11, 2	46	38	20	20	59
LEONARDO SOLARTE VALLEJO	TECNIFICACION	Masculino	18/01/2011	14, 4	52	41	29	26	51
SIENA ESPINOSA	TECNIFICACION	Femenino	22/07/2010	14, 10	55	49	26	24	50
Emmanuel Rojas	TECNIFICACION	Masculino	1/10/2010	14, 8	38	43	29	28	43
DOMINIK VON APPEN FLOREZ	TECNIFICACION	Masculino	01/03/2012	13, 3	42	49	22	23	51
MARTIN WILHELM KINDGREN	TECNIFICACION	Masculino	04/06/2011	13, 10	49	43	26	20	43
EMILIO MARTINEZ	TECNIFICACION	Masculino	05/01/2012	13, 5	37	38	22	25	47
Juan Martin Uribe	TECNIFICACION	Masculino	25/01/2014	11, 4	48	37	24	20	56
FEDERICO CASTELLANOS	TALENTO Y RESERVA	Masculino	02/03/2016	9, 3	38	30	19	22	43
SAMUEL MOLINA	TECNIFICACION	Masculino	17/06/2013	11, 11	44	28	23	20	46
MANUELA CARDENAS BERNAL	TECNIFICACION	Femenino	19/11/2008	16, 6	36	48	26	27	39
MARIA ANGELICA CUBAQUE SANDOV	TALENTO Y RESERVA	Femenino	30/11/2013	11, 6	41	39	24	18	42
Salvador Olalora	TALENTO Y RESERVA	Masculino	14/03/2015	10, 2	41	33	22	18	47
Samuel Cubaque	TECNIFICACION	Masculino	17/08/2008	16, 9	43	50	23	29	42
JOSE CARREÑO	TALENTO Y RESERVA	Masculino	31/03/2015	10, 2	36	26	21	18	26
Miguel Chaves Alegria	TECNIFICACION	Masculino	22/10/2013	11, 7	36	33	13	13	36
Matias Herrera	TALENTO Y RESERVA	Masculino	07/04/2015	10, 2	27	28	23	11	42
MATEO PENAGOS	TECNIFICACION	Masculino	7/11/2008	16, 7	41	44	20	18	58
SERGIO GALINDO VIRGUEZ	TECNIFICACION	Masculino	07/06/2013	12, 0	31	22	11	13	48
MARIA JOSE FUQUEN PINEDA	TECNIFICACION	Femenino	27/09/2011	13, 8	32	31	19	18	38
Agustin Ortiz	TECNIFICACION	Masculino	16/10/2012	12, 7	33	36	20	17	45
ALEJANDRO SALINAS	TALENTO Y RESERVA	Masculino	24/07/2018	8, 10	17	12	16	15	16
MARIA ESPINOSA	TALENTO Y RESERVA	Femenino	12/12/2012	12, 5	25	22	19	17	3
Mateo Quiros	TECNIFICACION	Masculino	31/10/2011	13, 7	34	38	23	16	4

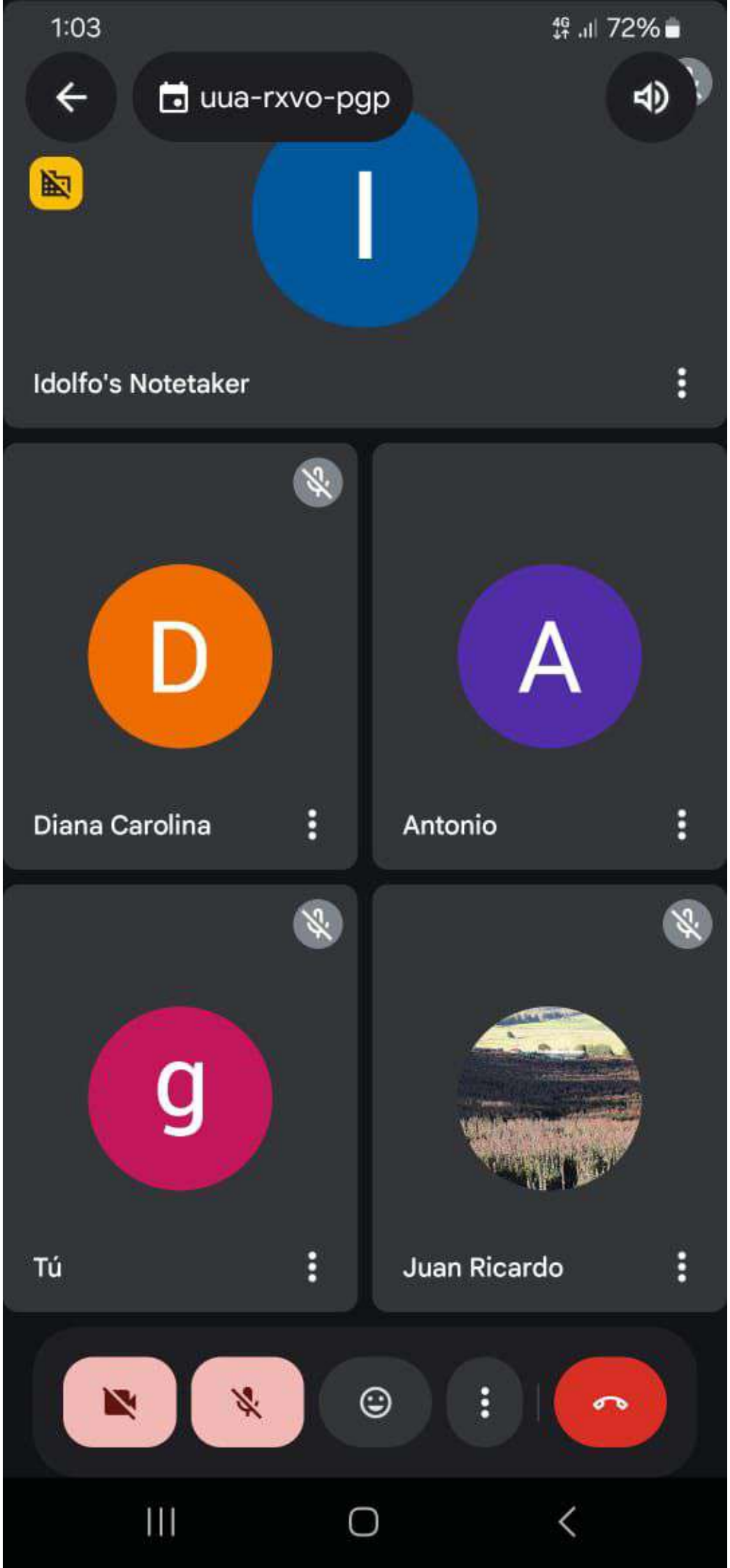
PILOTO | OFICIAL | Valores Eventos | Eventos Test 1 | Puntajes

Diana Carolina está presentando y anotando

g ...

D Diana ...

A Anton... 2 más


1:03
72%
uua-rxvo-pgp
I
Idolfo's Notetaker
D
Diana Carolina
A
Antonio
g
Tú
Juan Ricardo


Timemark
Foto 100% Real
© MYYU3492DWGBRL Timemark Verified
10:16
05 de jun 2025
Jue
Plaza de los Artesanos, Bogotá, Bogotá
Visita técnica :

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: Jovany Cabiativa

LUGARES DE ENTRENAMIENTO: Lugar: Nacional,Virtual . Escenarios: ,SIMON BOLIVAR (SECTOR UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE) ,Club Campestre Guaymaral

DEPORTE / MODALIDAD:

FECHA DE REPORTE Periodo 2025-05-25 a 2025-06-25

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	3167596470	Talento y Reserva	17	0	0	17	17	100.0
2	Thiago Herera Monroy	Hombre	1016961024	Calle 123 # 70a-48	3124628360	Talento y Reserva	5	0	0	5	5	100.0
3	Maria Gabriela Gomez Sierra	Hombre	1145928644	Calle 50 # 70C 12	3118568324	Talento y Reserva	14	0	0	14	14	100.0
4	María Angélica Cubaque Sandoval	Hombre	1013143543	Cra 71#51-18	3214446455	Talento y Reserva	15	0	0	15	15	100.0
5	Mariana Isabella Castillo Galindo	Hombre	1141337166	80B #6B - 75 Torre 7 Apto.	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	12	0	0	12	12	100.0
7	Tomas Gonzalez Arango	Hombre	1014886141	Calle 77 no 9-87	3105657336	Talento y Reserva	3	0	0	3	3	100.0
8	Sergio Galindo Virguez	Hombre	1014884383	ra 55-151-69 torre 1 apto 80	3203219375	Talento y Reserva	3	0	0	3	3	100.0
9	Santiago Romero Guerra	Hombre	1014884045	le 63 # 35 -25 Apartamento	3002120387	Talento y Reserva	4	0	0	4	4	100.0
10	Emilio Martinez Saldaña	Hombre	1013014023	5 # 71 - 45 torre 2 apartamen	3114819422	Talento y Reserva	4	0	0	4	4	100.0
11	Federico Castellanos Hernandez	Hombre	1013025856	Carrera 73 # 120 - 41	3105697879	Talento y Reserva	17	0	0	17	17	100.0
12	Juan Antonio Gama Leon	Hombre	1014889945	Carrera 9 # 94 A 27 Casa 19	3116571060	Talento y Reserva	9	0	0	9	9	100.0
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	

SUSTENTACIÓN
PLAN DE ENTRENAMIENTO
2025

JOVANY CABIATIVA SARMIENTO
SQUASH TALENTOS DEPORTIVOS- TECNIFICACIÓN

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ


COLOMBIA
FCS

GRUPOS
Y POLOS DE DESARROLLO

Grupo - Escenario

GRUPOS TALENTOS DEPORTIVOS
TECNIFICACION

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE
COLISEO DE SQUASH
CARRERA 56 A No 61- 86

Se cuenta con máx. 5 min. para el desarrollo de este ítem.


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

ANÁLISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR (2024)

En la temporada de enero 2024 a diciembre 2024 se consolidó el grupo de deportistas de Squash entre las edades de 7 a 15 años con los clubes sociales, deportivos y cajas de compensación familiar inscritos a la Liga de Bogotá De Squash LISBOG con miras alimentar los grupos de talentos deportivos y tecnificación 1 para posteriormente consolidar el grupo de tecnificación 2 que estará enfocado en la consecución de metas a corto, mediano y largo plazo llegando al nivel más alto de rendimiento deportivo. Por ello, se ha realizado de manera enfática, un arduo trabajo basado en la asimilación correcta de los componentes generales del deporte para crear en los deportistas cimientos sólidos que le ayuden a enfrentar las diferentes situaciones dentro de sus competencias.

Cumpliendo en lo proyectado, se evidencia en las categorías sub 9, sub 11, sub 13 en ramas masculinas y femeninas a nivel nacional, donde los deportistas de nuestro registro obtuvieron pódium, consolidándose como los mejores en su categoría. Estamos convencidos de poder ofrecer a Bogotá un grupo de talentos deportivos capaz de alcanzar grandes logros en el futuro.

Cumpliendo la proyección de los deportistas, consolidados seleccionados bajo los criterios de búsqueda con los resultados obtenidos en las competencias programadas destacándose los siguientes deportistas: María Gabriela Gómez, María Angelica Cubaque, María Espinosa, Tomas González, Esteban Suarez, Santiago Romero y María Angelica Cubaque.
Cumpliendo los objetivos en el desarrollo de las capacidades físicas, velocidad 3%, fuerza 3%, resistencia 3% y flexibilidad, postura, estabilidad, dinámica, coordinación, isometría, conceptos técnicos aproximación, distancia, posición, swing y grip se cumplen obteniendo un excelente control de raqueta y bola.
Cumpliendo con el entrenamiento según lo programado las sesiones semanales.

MACROCICLO (2025)

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
IDRD
BOGOTÁ

En la temporada actual aplicando los criterios de búsqueda del plan pedagógico se conforma un grupo de talentos deportivos en un rango de edad entre las edades de 5 años a 11 años. El plan de entrenamiento se ajusta en diversos componentes para llevar a tope a nuestros deportistas. Los componentes en el proceso de entrenamiento se establecen los objetivos físicos a desarrollar las capacidades físicas, ejecución técnica correcta, cuidados de la salud, valoración fisioterapia higiene postural, nutricional hábitos alimenticios, psicológicos salud mental, psicosocial comportamental respeto con los demás deportistas. Pedagógico enseñanza, mantener capacidades físicas, ejecución técnica, cuidados de la salud, fisioterapia higiene postural, nutricional hábitos alimenticios, psicológicos salud mental, psicosocial comportamental respeto con los demás deportistas.

Objetivos: El componente técnico y sus características en sincronización corporal desarrollan el control de raqueta y bola potencia, precisión, aproximación, distancia, posición del cuerpo, equilibrio, transferencia del peso del cuerpo swing y grip orientado al squash internacional.

Objetivos: El componente táctico anticipación, ataque, contra ataque, presión, defensa y cambios de ritmo, obteniendo análisis comprensión agilidad de pensamiento y toma de decisiones.

SOFIA DE AZA MAYORGA

Edad 11 AÑOS
Categoría: Sub 13
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO



Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias: COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 6 / Proyección a Dic 2025 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LAS 10 PRIMERAS.

MARIA GABRIELA GOMEZ SIERRA



Edad 11 AÑOS
Categoría: Sub 13
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias: COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 5 / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LAS 3 PRIMERAS.

MARIANA ISABELLA CASTILLO GALINDO



Edad 13 AÑOS
Categoría: Sub 15
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias: COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 14 / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LAS 8 PRIMERAS.

MARIA ANGELICA CUBAQUE SANDOVAL
Edad 10 AÑOS
Categoría: Sub 11
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO



Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: II JUEGOS DISTRITALES JUVENILES ENERO 2025
CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias: COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 8 / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LAS 3 PRIMERAS.

THIAGO HERRERA MONRROY



Edad 11 AÑOS
Categoría: Sub 13
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias: COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LAS 3 PRIMEROS.



TOMAS GONZALEZ ARANGO

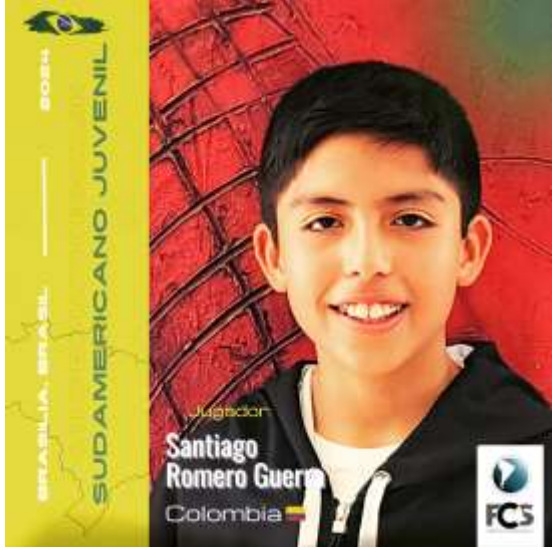
Edad 11 AÑOS
Categoría: Sub 13
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

EL DEPORTISTA HACE TRANSICION
Competencias Fundamentales: COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias:
COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 3 / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LOS 3 PRIMEROS.

SANTIAGO ROMERO GUERRA



Edad 12 AÑOS
Categoría: Sub 13
Modalidad: INDIVIDUAL
Entrenador: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

Horarios: Lunes, miércoles y viernes 4:00 pm a 5:30 pm sábados 7:00 am a 10:00 am
Competencias Fundamentales:
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1: CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2025
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias:
COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Necesidades Interdisciplinarias: Nutricional, fisioterapia, médica, física y comportamental

Ranking Nacional 4 / Proyección a Dic 2025 1 -3 y/o 2025: TRANSICIÓN DE CATEGORIA POR EDAD, POSICIONARSE ENTRE LOS 3 PRIMEROS.

OBJETIVOS:

Metas, los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con la liga de Bogotá y selección del entrenador tienen como meta, ser deportistas de rendimiento deportivo, representar a la ciudad capital Bogotá en las competencias planificadas fundamentales, principales a nivel nacional e internacional obteniendo pódium en cada una de las competencias.

- Realizar un proceso de entrenamiento acorde a las necesidades de cada grupo de trabajo, buscando con ello el óptimo desempeño de los deportistas en las diferentes competencias.
- Generar un ambiente propicio para el desarrollo adecuado de las sesiones de entrenamiento, brindando al deportista condiciones impecables en la ejecución de sus labores.
- Brindar a los deportistas todos los soportes necesarios con el grupo multidisciplinar tanto en las competencias como en las diferentes sesiones teniendo con esto la adecuada visualización de los objetivos deportivos.
- Preparación física: Desarrollar las capacidades físicas, velocidad 3%, fuerza 3%, resistencia 3%, flexibilidad y coordinación general.
- Psicología: Salud mental.
- Psicosocial: Comportamental trabajo en equipo.
- Medico: Índice de masa corporal.
- Fisioterapia: Higiene postural.
- Nutrición: Hábitos alimenticios.

COMPETENCIAS PLANIFICADAS

CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL QUITO ECUADOR FEBRERO 9 AL 15 2024
COMPETENCIA FUNDAMENTAL 2: CLASIFICATORIO SURAMERICANO CHILE 2026
Competencias Preparatorias:
COMPETENCIAS PREPARATORIAS 1: I VALIDA NACIONAL BOGOTA FEBRERO 14 AL 16
COMPETENCIA PREPARATORIA 2: II VALIDA NACIONAL MEDELLIN ABRIL 25 AL 27
COMPETENCIA PREPARATORIA 3: III VALIDA NACIONAL JUNIO 15 AL 17
CONCENTRACIO: VACACIONAL JULIO 20 AL 20 DE AGOSTO UDS
COMPETENCIA PREPARATORIA 4: IV VALIDA NACIONAL BOGOTÁ AGOSTO 01 AL 03
COMPETENCIA PREPARATORIA 5: V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10 AL 12
COMPETENCIA PREPARATORIA 6: VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21 AL 23

Plan de Entrenamiento squash 2025xlsx - Excel
Buscar
giovanni cabiativa sarmiento
Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda
Compartir
Normal Ver salt. Pág. Diseño de página Vistas personalizadas
Vistas de libro
Regla Barra de fórmulas Líneas de cuadrícula Encabezados
Mostrar
Zoom 100% Ampliar selección
Zoom
Nueva ventana Organizar todo Inmovilizar Dividir Ocultar Mostrar
Ver en paralelo Desplazamiento sincrónico Restablecer posición de la ventana
Cambiar ventanas
Ventana
Macros
Macros
AY38

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO DE "DEPORTE"

ENTRENADOR: JOVANY CABIATIVA SARMIENTO

DEPOR TALENTOS DEPORTIVOS

CATEGORÍA: CONVENCIONAL / OLIMPICO

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

OBJETIVOS

COMPETENCIA FUNDAMENTAL 1	CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL ECUADOR - FEBRERO 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	XXI CAMPEONATO PANAMERICANO JUNIOR 22 AL 28 JULIO SANTIAGO DE CHILE.
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 5	V VALIDA NACIONAL BUCARAMANGA OCTUBRE 10/12/2025
COMPETENCIAS PREPRARATORIAS 6	VI VALIDA NACIONAL CUNDINAMARCA NOVIEMBRE 21/23/2025
CONCENTRACIONES	VACACIONAL JULIO 20 AL 20 DE AGOSTO UDS AUMENTAR EL NÚMERO DE COMPETENCIA CON DEPORTISTAS DE CAT. INTER.

NECESIDADES MÉDICAS	VALORACION DE CRECIMIENTO, COMPOSICIÓN COPRPORAL, CURVA DE CRECIMIENTO
NECESIDADES FISIOTERAPIA	HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD
NECESIDADES FÍSICAS	DESARROLLO CAPACIADES FISICAS, FUERZA %3, VELOCIDAD 2%, RESISTENCIA 3% Y FLEXIBILIDAD.
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	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul
	10	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28
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	22	29	06	13	20	27	03
MACROCICLO				1	1	1	1	1	1	1	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	T	T	R	R	R	R	A
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	25	26	27	28	29	30	31
DÍAS x MICROCICLOS				4	4	4	4	4	4	4	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	12	12	12	12	12	12	12
ABREVIATURA MICROCICLO				AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	AJ	CA	IM	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	CA	PC	CP	RE	AJ	CA	AJ	PC	CP	RE
INTENSIDAD				75%	70%	90%	70%	65%	80%	90%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%	85%	70%	70%	90%	70%	65%	60%	90%	75%	75%	70%	65%
VOLUMEN				50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%	65%	80%	80%	50%	65%	70%	50%	80%	60%	75%	80%	80%	50%	65%	70%	80%	80%

Macro Versión 1
Listo
50%
13°C Parc. nublado
Búsqueda
ESP LAA
8:50 p. m. 10/06/2025

TEST - OBJETIVOS

- Componente físico:
- Test Legger max: Objetivo valorar la potencia aeróbica máxima determinar el VO 2
- Test sit and reach: Objetivo medir el nivel de flexibilidad
- Test push up: Objetivo medir el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.
- Test abdominal: Objetivo medir la capacidad de resistencia abdominal.
- Test sentadilla 90º: Objetivo evalúa la potencia en las piernas.
- Test salto de longitud: Objetivo recorrer la máxima distancia.
- Componente técnico: Test de control de raqueta y bola.
- Componente competitivo: participación en competencias distritales, regionales, nacionales e internacionales
- Fechas proyectadas:
- Primer test en el mes de julio valoración 21 al 25
- El segundo test se realizará en el mes de octubre semana de receso
- Requerimientos para la realización supervisión de metodóloga, preparador físico, gimnasio e implementos

- MÉDICAS INDICADORES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE ACUERDO AL GRUPO ETARIO (TALLA/ EDAD)
- FISIOTERAPIA HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD
- FÍSICAS DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y ADAPTACIÓN ANATOMICA
- PSICOLÓGICAS CONTROL DE EMOCINES FRUSTRACIÓN A LA DERROTA.
- NUTRICIÓN HABITOS ALIMENTICIOS

PREGUNTAS – ACUERDOS Y CONCLUSIONES

Se cuenta con máx. 15 min. para el desarrollo de este ítem.

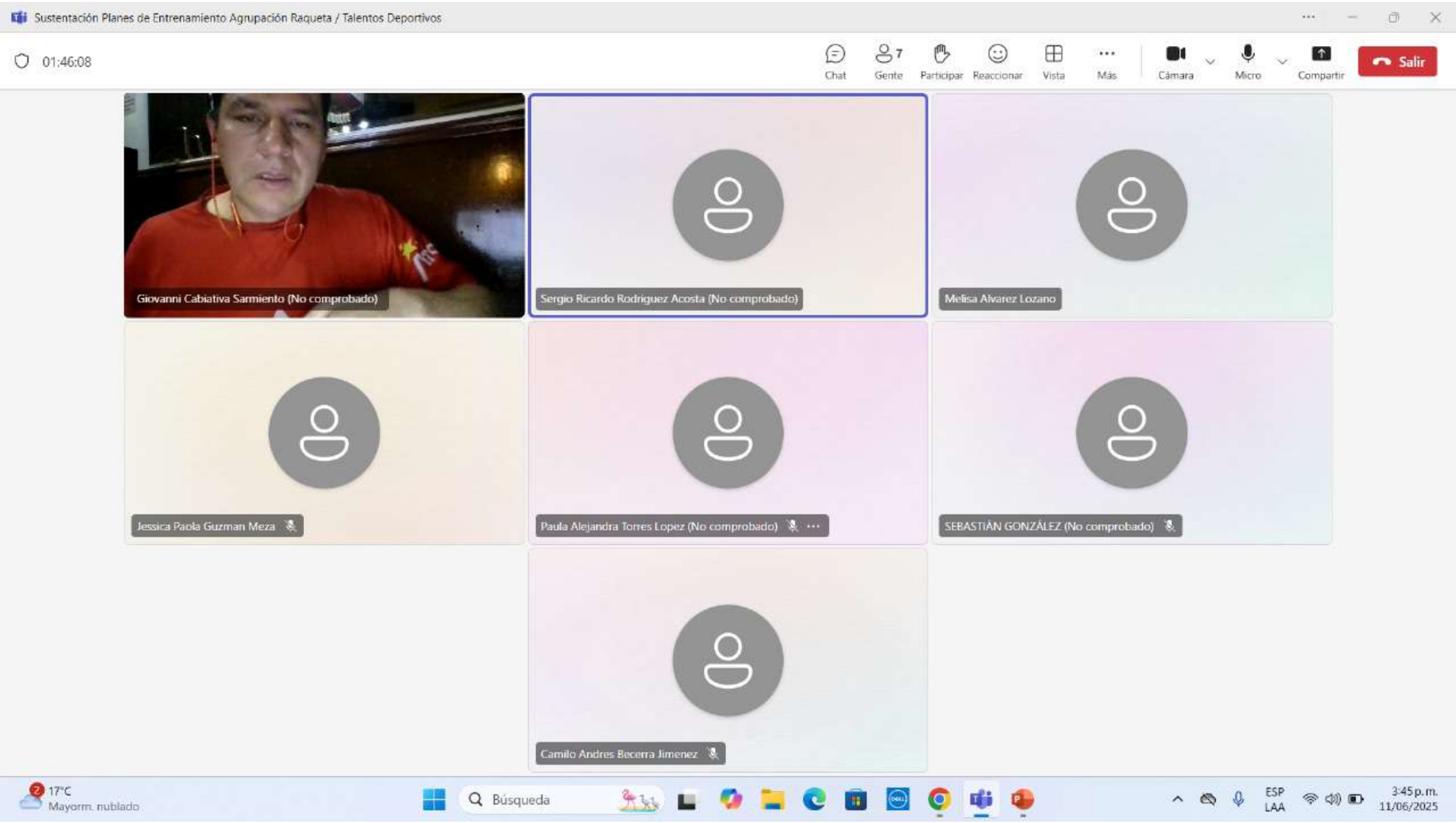
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ

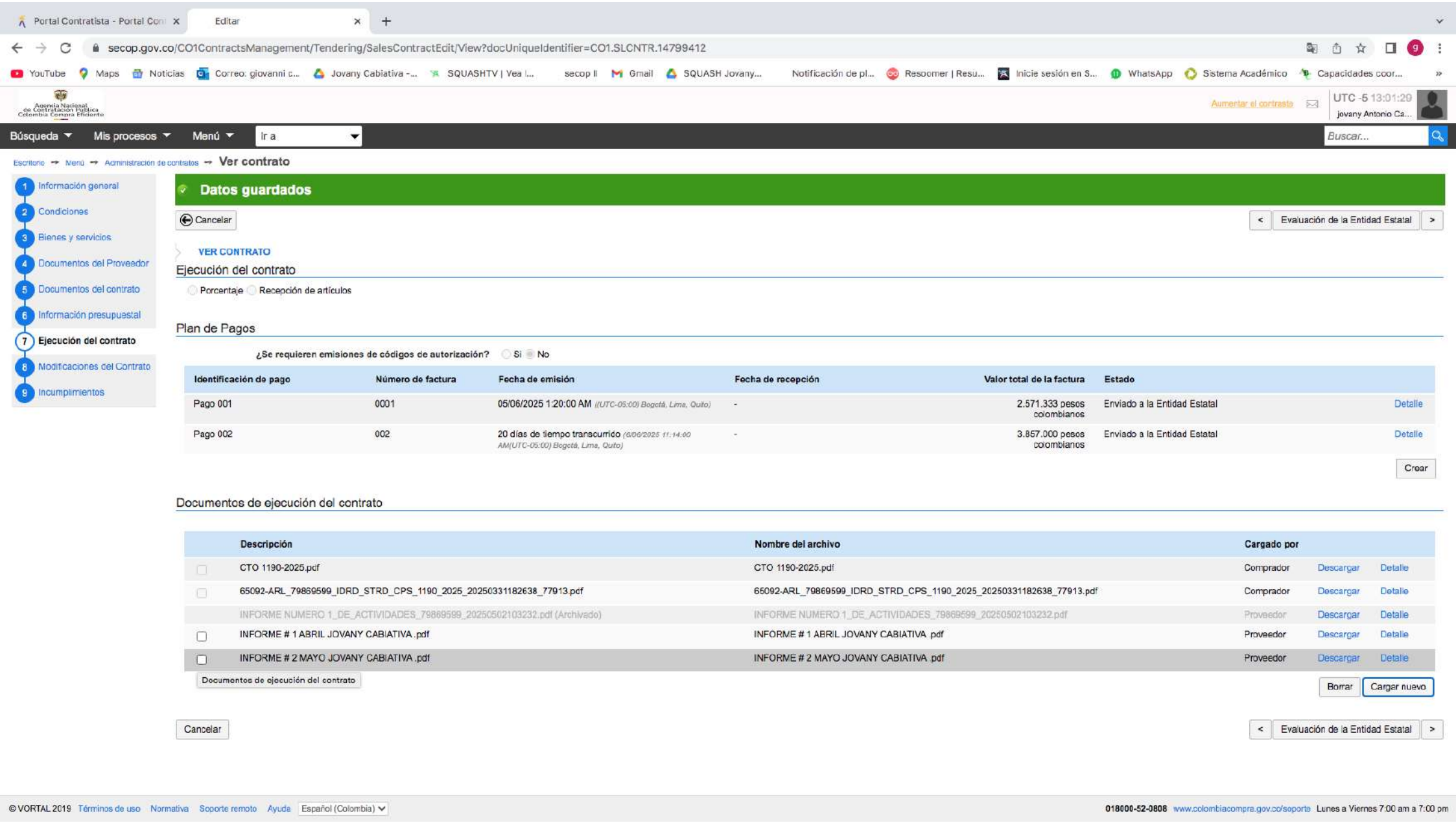
GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ


Sustentación Planes de Entrenamiento Agrupación Raqueta / Talentos Deportivos
01:46:08
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
Giovanni Cabiativa Sarmiento (No comprobado)
Sergio Ricardo Rodriguez Acosta (No comprobado)
Melisa Alvarez Lozano
Jessica Paola Guzman Meza
Paula Alejandra Torres Lopez (No comprobado)
SEBASTIÁN GONZÁLEZ (No comprobado)
Camilo Andres Becerra Jimenez
17°C
Mayorm. nublado
Búsqueda
ESP
LAA
3:45 p. m.
11/06/2025


Portal Contratista - Portal Con
Editar
secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.14799412
Agencia Nacional de Contratación Pública Colombia Compra Eficiente
Aumentar el contraste
UTC -5 13:01:20
jovany Antonio Ca...
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Datos guardados
Cancelar
< Evaluación de la Entidad Estatal >
VER CONTRATO
Ejecución del contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Si No
Identificación de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
0001
05/06/2025 1:20:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
-
2.571.333 pesos colombianos
Enviado a la Entidad Estatal
Detalle
Pago 002
002
20 días de tiempo transcurrido (6/06/2025 11:14:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
-
3.857.000 pesos colombianos
Enviado a la Entidad Estatal
Detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
CTO 1190-2025.pdf
CTO 1190-2025.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
65092-ARL_79869599_IDRD_STRD_CPS_1190_2025_20250331182638_77913.pdf
65092-ARL_79869599_IDRD_STRD_CPS_1190_2025_20250331182638_77913.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
INFORME NUMERO 1_DE_ACTIVIDADES_79869599_20250502103232.pdf (Archivado)
INFORME NUMERO 1_DE_ACTIVIDADES_79869599_20250502103232.pdf
Proveedor
Descargar
Detalle
INFORME # 1 ABRIL JOVANY CABIATIVA .pdf
INFORME # 1 ABRIL JOVANY CABIATIVA .pdf
Proveedor
Descargar
Detalle
INFORME # 2 MAYO JOVANY CABIATIVA .pdf
INFORME # 2 MAYO JOVANY CABIATIVA .pdf
Proveedor
Descargar
Detalle
Documentos de ejecución del contrato
Borrar
Cargar nuevo
Cancelar
< Evaluación de la Entidad Estatal >
© VORTAL 2019 Términos de uso Normativa Soporte remoto Ayuda Español (Colombia)
018000-52-0808 www.colombiacompra.gov.co/soporte Lunes a Viernes 7:00 am a 7:00 pm