Período de Informe	**MARZO DE 2026**			
Nombre contratista	José Neber Arias Méndez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	15302841	
Liga	De natación de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Natación carreras**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**4**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	223 DE 2026	**Informe de actividades No**	2	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD NATACIÓN CARRERAS FONDO, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, EN CATEGORÍAS DE JUEGOS NACIONALES.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Ana Sofia Serna Rivera	68 h	37	34	92%
2	Karen Durango Restrepo	74 h	37	37	100%
3	Ma Esther Castañeda Ruiz	64 h	37	32	86%
4	Jorge Mario Murillo Valdés	68 h	37	34	94%
5	Tomas Osorio Ortiz	72 h	37	36	97%
6	Víctor José Rosado Valencia	72 h	37	36	97%
7	Emiliano Calle Bedoya	74 h	37	37	100%
8	Leidy Michelle Hilera Pimienta	62 h	37	31	84%
9					
10					
11					
12					
13					

14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Continuar con la preparación específica, para que todos y cada uno de los deportistas tengan su mejor rendimiento en el interligas del 6 al 10 de mayo en la ciudad de Cali.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana de 9 entrenamientos, se estabilizo el volumen, pero la intensidad siguió aumentando, como la corrección de todos los aspectos técnicos y parciales de competencia. Ejemplo de serie: 4xsalidas + 2x50 paso de 100 + 300 Overkick 3x15 máx. +3x50 paso del 100 + 2x200 A1 y cámara lenta 3x20 máx. + 2x75 paso del 100 + 4x100 ejercicio/ A1 2x25 máx. + 100 paso del 200 + 8x50 A1
Semana 2	Semana de 9 entrenamientos, se continuó estabilizando los pasos de competencia, de acuerdo a las pruebas más importantes de cada nadador, se mejoran todos los aspectos técnicos. Ejemplo de serie: 1x50 paso del 100 + 100 paso del 200 2x50 paso del 100 + 100 paso del 200 3x50 paso del 100 + 100 paso del 200 4x50 paso del 100 + 100 paso del 200 5x50 paso del 100 + 100 paso del 200 Aumentando el descanso en los 50
Semana 3	Semana de 8 entrenamientos, en el clasificatorio del interligas, se entrena por la mañana y se compite por la tarde, con estos nadadores se continua con la preparación hacia el interligas del 6 al 10 de mayo en Cali Se continua con la estabilización de los parciales y mejorando las salidas, vueltas y llegadas. Ejemplo de serie: 4x salidas + 2x50 paso del 100 + 300 ejercicio 4x salidas + 2x75 paso del 100 + 300 ejercicio, variado 4x salidas + 2x100 paso del 200 + 300 ejercicio, variado 4x salidas + 1x200 paso del 400 + 300 ejercicio, variado

Semana 4	Semana de 5 entrenamientos en el marco de la competencia de Ciudad de Cali se viajó para Cali el martes 24, para iniciar competencia el 25 miércoles, en un campeonato donde por las mañanas son las eliminatorias y por las tardes son las finales, se realizan tres entrenos antes de viajar y durante los calentamientos para las competencias se ajustan los entrenamientos. La intensidad es alta porque se compite 4 días por la mañana y la tarde
Semana 5	Semana de 4 entrenamientos en semana santa, se regresa el domingo por la noche de Cali y se realizan dos entrenos el lunes y martes. Esta semana debe integrarse la selección Antioquia a participar en el interligas. Los trabajos son la continuación de lo trabajado anteriormente: volumen medio, intensidad media /alta y se continua con el trabajo de los parciales de competencia.

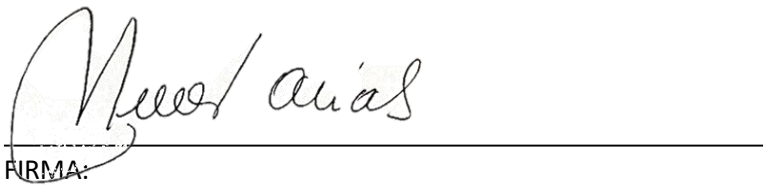
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En la liga de natación se realiza el clasificatorio del 17 al 21 y luego el: ciudad de Cali del 25 al 29 de marzo, para buscar las marcas para poder estar en el interligas. Realmente son competencias de paso ya que todos tienen sus marcas.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En la liga de natación se realizó control nutricional y antropométrico

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Integrar y agrupar, los integrantes de la selección Antioquia, que se seleccionaron en el clasificatorio y Ciudad de Cali. Iniciando el 6 de abril, para la competencia del interligas del 6 al 10 de mayo en Cali. De esta forma volver a ganar el campeonato Interligas como en los dos años inmediatamente anterior.

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Plena semana santa, tratando de hacer doble el lunes, martes y miércoles y buscar donde nadar jueves, viernes y sábado, serian así 9 entrenamientos, aumentando así el volumen, nadando un promedio de 6 kilómetros por sesión con una intensidad media. Trabajos con énfasis en; Mejoramiento de la técnica. Tanto en estilos como en salidas y vueltas y muy buena preparación física y psicológica.
Semana 2	Semana de 9 entrenos con toda la selección e integración de los entrenadores de los diferentes clubes. Se mantiene el volumen y se incrementa la intensidad, iniciando la búsqueda de los parciales. Ejemplo de serie: 3(4X100) haciendo en la 1ra uno A1, el segundo A1-A2, el terceroA2 y el cuarto A3, en la segunda serie: 1 A1-A2, el segundo A2, el tercero A2-A3 y el cuarto A3; en la tercera hacer uno A2, el segundo A2-A3, el tercero y cuarto en A3.
Semana 3	Semana de 9 entrenamientos, se baja un poco el volumen, se aumenta la intensidad, se busca básicamente los pasos de competencia. Como el grupo es tan grande y variado se están realizando tres entrenamientos diferentes en cada sesión. Ejemplo de sesión, para fondistas: 9x100 paso del 1500 afloja 200 variados 6x100 paso del 800 afloja 200 patada 4x100 paso del 400 afloja 400 brazo.
Semana 4	Se continua con la selección Antioquia, 9 entrenamientos, se baja el volumen y se incrementa la intensidad, ejemplo de serie, para velocistas: 4x15 al máximo, afloja 200 pierna 3x25 al máximo afloja 200 brazo 2x50 al paso del 100 afloja 200 combinado 1x75 al paso del 100 afloja 400 variados.
Semana 5	Semana de 8 entrenamientos, puesta a punto, se disminuye el volumen y principalmente se trabaja paso de competencia. Ejemplo de serie para nadadores de 200 metros. 4x50 a paso de 200 haciendo 1 y 2 A3 el 3ro A1 y el 4To a paso del 200 3x100 a paso del 200: Haciendo el 1ro y 3ro a paso del 200 y el 2do a paso del 400..... Esa serie dos veces, con descanso y recuperación de 500 metros.

Observaciones del periodo
Periodo de integración de la selección Antioquia, con una preparación específica en: técnica, física y psicológica, buscando ganar el interligas de forma amplia frente al Valle y a Bogotá. El interligas es quizás el campeonato más importante del año, donde los nadadores se ganan por medallas el apoyo económico de todo el año y además con los resultados se conforman los grupos de entrenamiento: Preselección permanente y grupo GES.



FIRMA:

NOMBRE: José Neber Arias Méndez