Período de Informe	**MARZO DE 2026**				
Nombre contratista	JOSE JULIAN SALDARRIGA ZAPATA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1026148854		
Liga	NATACION				
Deporte / modalidad	**NATACION ARTISTICA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**18**	**Masculino** Nro.	**2**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	227 DE 2026	**Informe de actividades No**	02		
Objeto del Contrato	*prestación de servicios de un entrenador en preparación física para acompañar el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas condicionales en el deporte de natación modalidad artística en modalidades y categorías de los 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	MELISA CEBALLOS CORREA	21	20	16	80 %
2	ESTEFANÍA ROA BERNAL	20	20	0	0 %
3	SARA CASTAÑEDA MOSCOSO	20	20	16	80 %
4	LUISA BOTERO	20	20	16	80 %
5	MABEL TOBÓN MORALES	20	20	16	80 %
6	TATIANA TOBON MORALES	20	20	16	80 %
7	KARINA VÉLEZ ZEA	20	20	19	95 %
8	JHAIR GALEANO	20	20	19	95 %
9	VALERIA MEJÍA DÍAZ	20	20	13	65 %
10	MARIA JOSE LONDOÑO CHAVARRIA	20	20	18	90 %
11	MANUELA YEPES LOPERA	20	20	12	60 %

12	DANNA DURANGO HEREDIA	20	20	13	65 %
13	VALERIA VARGAS JIMÉNEZ	20	20	13	65 %
14	SUSANA SALAZAR MARTÍNEZ	20	20	16	80 %
15	MELISSA SALAZAR RAMIREZ	20	20	17	85 %
16	DIANA SOFIA RICO MARTÍNEZ	20	20	15	75 %
17	ISABELLA LOPEZ VASQUEZ	20	20	16	80 %
18	ISABELLA RUA ZAMARRA	20	20	17	85 %
19	SAMANTHA ARBELAEZ CASTRILLON	20	20	18	90 %
20	JOSE MANUEL CARDONA CASTRILLON	20	20	11	55 %

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Implementar el método Pilates en la preparación de las nadadoras de natación artística con el fin de fortalecer el core y mejorar la estabilidad, optimizando la postura y la alineación corporal para lograr un mayor control, precisión y elegancia en los movimientos, desarrollar la conciencia corporal, potenciar la técnica y la expresión artística, prevenir lesiones y aumentar la eficiencia en el entrenamiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Esta semana el trabajo estará orientado a mejorar la resistencia a la fuerza mediante circuitos que integren distintos grupos musculares y mantengan intensidad sostenida. Se incorporará pilates específico enfocado en el fortalecimiento de la zona media y la elongación, buscando mayor estabilidad y control postural. En halterofilia se trabajará con cargas submáximas entre el 60% y 70% del RM para reforzar la técnica y la velocidad de ejecución. Se priorizará la correcta mecánica de movimiento y la calidad técnica en cada ejercicio. Además, se desarrollará trabajo específico de head training centrado en posiciones básicas y alineación corporal.
Semana 2	Esta semana el trabajo se centrará en halterofilia, específicamente en los movimientos de arranque y envión, priorizando la técnica y la coordinación. Se desarrollará fuerza en el tren inferior con cargas entre el 70% y 80% del RM, buscando aumentar potencia y estabilidad. Se incorporará fortalecimiento de la zona core mediante ejercicios en plataforma inestable para mejorar el equilibrio y el control corporal. El trabajo de pilates estará orientado a la elongación y a la resistencia a

	la fuerza, favoreciendo movilidad y sostén muscular. Se enfatizará la correcta ejecución técnica en cada ejercicio para optimizar resultados y prevenir lesiones. El objetivo general será potenciar la fuerza y la estabilidad, consolidando bases sólidas para el rendimiento.
Semana 3	Esta semana el trabajo comenzará con pilates enfocado en el fortalecimiento de la zona core y el control de la respiración, mejorando estabilidad y conciencia corporal. En halterofilia se realizarán trabajos de velocidad con baja carga, priorizando la técnica y la explosividad en la ejecución. Se incorporarán ejercicios específicos para el fortalecimiento de hombros y glúteos, buscando mayor estabilidad y potencia. Además, se reforzará nuevamente la zona core con trabajos complementarios para optimizar el control postural. Se pondrá énfasis en la calidad del movimiento y la correcta alineación corporal en cada ejercicio. El objetivo general será mejorar la estabilidad, la coordinación y la eficiencia en el rendimiento físico.
Semana 4	Esta semana el trabajo se centrará en pilates enfocado en la zona media, fortaleciendo el core y mejorando el control postural. Se complementará con pilates orientado a la elongación y al fortalecimiento de los músculos estabilizadores, favoreciendo movilidad y equilibrio. En halterofilia se practicarán los movimientos de arranque y envión, priorizando la técnica y la coordinación. Se incorporarán trabajos específicos de natación artística enfocados en head training, reforzando posiciones básicas y alineación corporal. Se hará énfasis en la calidad del movimiento y la correcta ejecución en cada ejercicio. El objetivo general será consolidar fuerza, estabilidad y técnica para mejorar el rendimiento integral.
Semana 5	

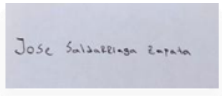
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realiza open departamental

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SE REALIZAN PRUEBAS DE SELECCIÓN ANTIOQUIA Y CHEQUEO DEPARTAMENTAL SE REALIZAN LOS TEST DE SELECCIÓN ANTIOQUIA

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Implementar métodos de Pilates y halterofilia en la preparación de las deportistas de natación artística con el fin de mejorar la flexibilidad, el control postural, la fuerza del core y la potencia muscular, optimizando la técnica, la fuerza explosiva y la prevención de lesiones, en respuesta a las demandas físicas y técnicas propias de esta disciplina.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se realizarán trabajos específicos de coordinación y sincronización con música, orientados a mejorar la precisión y la fluidez de los movimientos. Estas actividades permitirán desarrollar una mayor conciencia corporal y control rítmico en la ejecución técnica. Se pondrá especial énfasis en el fortalecimiento de los músculos estabilizadores, fundamentales para mantener alineación y equilibrio. El entrenamiento buscará optimizar la calidad del movimiento, favoreciendo estabilidad y armonía en cada secuencia.
Semana 2	Se realizarán trabajos de fuerza específica orientados a la natación artística, adaptados a las demandas propias de la disciplina. El enfoque principal estará puesto en el fortalecimiento de la musculatura de las piernas, fundamental para impulsos y elevaciones. Se trabajará la potencia, la resistencia y el control en cada ejercicio,

	buscando transferirlo al rendimiento en el agua. Además, se priorizará la correcta técnica de ejecución para optimizar resultados y prevenir lesiones.
Semana 3	Se realizarán trabajos utilizando el método Pilates con el objetivo de fortalecer la zona core. El enfoque estará puesto en la activación profunda de la musculatura abdominal, lumbar y pélvica. Se priorizará el control postural, la alineación corporal y la correcta ejecución técnica. Los ejercicios se desarrollarán con énfasis en la respiración y la estabilidad. El objetivo será mejorar la fuerza, el equilibrio y la eficiencia en el movimiento.
Semana 4	El trabajo se enfocará en mejorar la velocidad de ejecución de la técnica en natación artística. Se buscará optimizar la rapidez de los movimientos sin perder precisión ni control corporal. Se realizarán ejercicios específicos que favorezcan la coordinación y la respuesta neuromuscular. Se pondrá énfasis en mantener una correcta alineación y calidad técnica durante cada secuencia. El objetivo será lograr ejecuciones más dinámicas, eficientes y acordes a las exigencias competitivas.
Semana 5	

Observaciones del periodo
SE REALIZAN TEST FISICOS A FIN DE MES



FIRMA:
NOMBRE: JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA