Sabaneta, 9 de septiembre de 2026

Señores
MUNICIPIO DE SABANETA
Instituto para el Deporte y la Recreación de Sabaneta (INDESA)

ASUNTO: Presentación de Propuesta Contractual – Entrenador Encargado de Natación (Preparación Técnica y Física)

PERFIL Y COMPETENCIAS PROFESIONALES

Mi nombre es **Stiven Pabon Rodriguez**, identificado(a) con cédula de ciudadanía número **1036685800**, profesional en el área de **Entrenador Deportivo**. Me caracterizo por ser una persona responsable, comprometida, empática, proactiva y orientada al logro y al servicio de la comunidad deportiva, con alta capacidad para el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, el liderazgo pedagógico y la toma de decisiones oportunas en escenarios competitivos.

Dentro de mi formación y trayectoria laboral he consolidado competencias clave enfocadas en la preparación integral de deportistas de alto rendimiento y etapas de formación competitiva, abarcando las siguientes áreas de dominio técnico:

- **Planificación metodológica del entrenamiento:** Estructuración de macrociclos, mesociclos y microciclos orientados a picos de rendimiento en torneos departamentales, nacionales e internacionales.
- **Preparación técnica y biomecánica en agua:** Perfeccionamiento de los cuatro estilos de natación (Libre, Espalda, Pecho, Mariposa), optimización de salidas, virajes y llegadas.
- **Acondicionamiento físico específico y en seco:** Desarrollo sistemático de la fuerza, resistencia anaeróbica/aeróbica, movilidad articular y prevención de lesiones musculares/articulares.
- **Dirección estratégica en competencia:** Acompañamiento en juzgamiento interno, análisis táctico de pruebas, gestión del estrés competitivo y liderazgo de grupo.

OBJETIVO DE LA PROPUESTA

> OBJETIVO GENERAL:
>
> Asumir las labores como Entrenador encargado para la Preparación Técnica y Física de los deportistas de natación del municipio de Sabaneta, diseñando y ejecutando procesos de entrenamiento integral que potencien el rendimiento deportivo y garanticen una representación de excelencia de Sabaneta en los eventos representativos municipales y departamentales de la vigencia 2026.

La propuesta se enfoca en preparar de manera planificada y rigurosa a las delegaciones de natación y actividades subacuáticas que representarán a Sabaneta en los siguientes certámenes oficiales:

- **Juegos Escolares Municipales y Departamentales:** Identificación, selección y desarrollo de la reserva deportiva en etapas iniciales de competencia.
- **Juegos Intercolegiados:** Acompañamiento técnico, físico y táctico a los deportistas de las instituciones educativas del municipio.
- **Juegos Departamentales:** Consolidación de la selección representativa de Sabaneta para disputar los máximos galardones del departamento.

LÍNEAS DE ACCIÓN Y SERVICIOS A DESARROLLAR

Para dar cumplimiento a los lineamientos institucionales de INDESA, se plantean las siguientes líneas estratégicas de trabajo dentro del programa de natación:

Línea de Acción	Descripción de Actividades	Entregables / Impacto
Planificación y Metodología	Diseño de planimetría deportiva (macrociclos/microciclos), definición de volúmenes e intensidades según fases de preparación.	Planes de entrenamiento mensuales e informes metodológicos.
Preparación Técnica y Biomecánica	Perfeccionamiento de las 4 modalidades de nado, salidas del taco, virajes rápidos, patada y llegadas competitivas.	Evaluaciones técnicas individuales y pruebas de tiempo periódicas.
Preparación Física (Agua y Seco)	Desarrollo de fuerza reactiva, potencia acuática, flexibilidad funcional y programas de prevención de lesiones articulares.	Test físicos diagnósticos y control de composición/condición física.
Dirección en Competencia	Acompañamiento continuo en juzgamientos, pruebas clasificatorias, zonales y finales departamentales.	Planillas de marcas y resultados en Juegos Escolares, Intercolegiados y Departamentales.
Desarrollo Integral y Hábitos	Fomento del trabajo en equipo, fair play, nutrición deportiva básica, resiliencia y disciplina personal.	Formación integral de atletas con valores institucionales INDESA.

ENFOQUE METODOLÓGICO DE LA PREPARACIÓN

El plan de entrenamiento estará estructurado en tres fases estratégicas para asegurar que los nadadores alcancen su máximo estado de forma deportiva en las fechas de competencia oficial:

- **Fase 1: Preparación General (Base Adaptativa):** Enfocada en el desarrollo de la resistencia aeróbica de base, fortalecimiento muscular en seco, corrección postural e hídrica, y cimentación de la disciplina de entrenamiento.
- **Fase 2: Preparación Específica (Potenciación Técnica):** Incremento de la intensidad, trabajo de ritmo de prueba, potencia aeróbica/anaeróbica, perfeccionamiento biomecánico de virajes y salidas, y simulaciones competitivas.
- **Fase 3: Fase Competitiva y Puesta a Punto (Tapering):** Reducción progresiva del volumen con mantenimiento de la intensidad, afinación de estrategias de prueba, recuperación neuromuscular y preparación mental para los torneos representativos.

EXPERIENCIA Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Formación Académica y Certificaciones

- Diplomado en actividad física y deportiva, Politécnico Superior de Colombia
- Entrenador Certificado en Natación por la Liga de Natación de Antioquia y la Federación Colombiana de Natación / FECNA.
- Curso como técnico y entrenador de ACOLTEN – tanto en sus versiones nacionales como Internacionales, en 2023 y 2024.

Experiencia Laboral Destacada

- **Entrenador(a) de Natación – Corporación Deportiva Narvales de Sabaneta:** Planificación de programas de entrenamiento para categorías infantil, juvenil y de rendimiento. Evaluación sistemática de marcas y marcas mínimas para clasificación.
- **Dirección Técnica en Eventos Intercolegiados y Departamentales – Indesa / Sabaneta:** Coordinación y logística de juzgamientos, preparación física específica en seco y dirección de juzgamiento en torneos locales y regionales.

6. COMPROMISO PROFESIONAL

Mi compromiso con el **Instituto para el Deporte y la Recreación de Sabaneta (INDESA)** se fundamenta en la ética profesional, la excelencia técnica, la transparencia en la gestión deportiva y la dedicación constante hacia la formación humana de los deportistas. Pongo a su entera disposición mis conocimientos, metodología y vocación para consolidar a Sabaneta como referente deportivo en el área metropolitana y el departamento de Antioquia.

Atentamente,



Stiven Pabon Rodriguez
C.C. 1036685800
Entrenador de natación y actividades subacuáticas
Teléfono: 3028325126
Correo Electrónico: pabonrstiven@gmail.com