Período de Informe	FEBRERO				
Nombre contratista	SHARA STEFANIA MÚNERA PULGARÍN				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1.152.440.541		
Liga	LIGA DE NATACION DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**NATACION / NATACION ARTISTICA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**0**	
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz				
Número del contrato	97	**Informe de actividades No**	1		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga de Natación de Antioquia, en la modalidad de natación artística, 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	MONICA ARANGO ESTRADA	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
2	MELISA CEBALLOS CORREA	7 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
3	ESTEFANIA ROA BERNAL	7 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
4	SARA ESTEFANIA CASTAÑEDA	7 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
5	SOFIA MARIN SALDARRIAGA	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
6	MANUELA RUIZ HOYOS	4 HRS	6 SESIONES	6 SESIONES	50%
7	LUISA FERNANDA BOTERO	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
8	TATIANA TOBON MORALES	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
9	HEYLIN POSSOURREA	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%
10	SOFIA FORERO BUSTAMANTE	4 HRS	12 SESIONES	12 SESIONES	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar una planificación óptima y acorde a las necesidades generales y específicas de la modalidad en la categoría abierta, buscando mejorar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de cada uno de los atletas con nuevas alternativas y metodologías de entrenamiento para alcanzar las metas propuestas en los próximos XIII Juegos Nacionales 2027 logrando calificaciones de 8.0 en adelante en los requerimientos técnicos y en las coreografías El objetivo debe considerar los siguientes aspectos:
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar trabajos correspondientes a la resistencia especifica enfocado en los gestos técnicos y físicos de las coreografías **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar trabajos con un alto componente de la vía metabólica anaeróbica láctica en estilos de natación. **PREPARACIÓN TÉCNICA BASICA:** Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar baterías de trabajos de fuerza de aductores, extensión, brazadas y requerimientos con y sin materiales **RUTINAS**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente realizar el montaje de las transiciones del equipo técnico y libre.
Semana 2	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es continuar los trabajos correspondientes a la resistencia especifica enfocado en los gestos técnicos y físicos de las coreografías **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo es continuar los trabajos de alto componente de la vía metabólica anaeróbica láctica en estilos de natación. **PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA** Se continua con trabajos individuales con baterías que fortalezcan las debilidades de cada atleta sin peso enfocado a la técnica básica de cada atleta **RUTINAS:** Se continuará con las modificaciones de mejora el equipo libre
Semana 3	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA:** Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente continuar los trabajos correspondientes a la resistencia especifica enfocado en los gestos técnicos y físicos de las coreografías **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es continuar los trabajos de alto componente de la vía metabólica anaeróbica láctica en estilos de natación. **RUTINAS:** Se continúa con las mejoras de las rutinas a el nacional interligas.
Semana 4	
Semana 5	

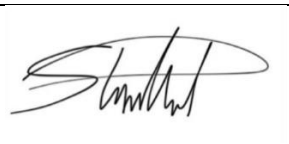
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
PROXIMO EVENTO A REALIZAR NACIONAL INTERLIGAS 2024. EN LA CIUDAD DE CALI, COLOMBIA. FECHA: 7 AL 9 DE JUNIO.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizaron controles antropométricos por parte del área de nutrición de los profesionales de la Liga de Natación de Antioquia. La retroalimentación fue muy positiva en el cual los atletas mejoraron su porcentaje de grasa y aumentaron su porcentaje de masa.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar una planificación óptima y acorde a las necesidades generales y específicas de la modalidad en la categoría abierta, buscando mejorar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de cada uno de los atletas con nuevas alternativas y metodologías de entrenamiento para alcanzar las metas propuestas en los próximos Juego Nacionales 2027 logrando aumentar los rangos de flexibilidad, la fuerza a la resistencia y pasando las calificaciones técnicas en los chequeos de 8.0 puntos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA** realizar trabajos de fuerza rápida para la mejora en los gestos técnicos de la coreografía. **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: continuar con ejercicios de alto volumen anaeróbico láctico por estilos **PREPARACIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL:** implementar trabajos de baterías con peso y ligas enfocado en la técnica básica y con un volumen alto de repeticiones **RUTINAS**: perfección de todos los equipos y rutinas.
Semana 2	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA:** Se realizarán trabajos de puesta a punto para la competencia en fuerza explosiva

	PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA: Se realizarán trabajos de puesta a punto para la competencia **RUTINAS:** Se realizarán trabajos de puesta a punto para la competencia en trabajos individuales y grupales
Semana 3	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA:** Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es continuar los trabajos correspondientes a la resistencia especifica enfocado en los gestos técnicos y físicos de las coreografías **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es continuar los trabajos de alto componente de la vía metabólica anaeróbica láctica en estilos de natación. **RUTINAS:** Se continúa con las mejoras de las rutinas al campeonato nacional.
Semana 4	**PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar trabajos correspondientes a la resistencia especifica enfocado en los gestos técnicos y físicos de las coreografías **PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar trabajos con un alto componente de la vía metabólica anaeróbica láctica en estilos de natación. **PREPARACIÓN TÉCNICA BASICA:** Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar baterías de trabajos de fuerza de aductores, extensión, brazadas y requerimientos con y sin materiales **RUTINAS**: Dentro de la planificación el objetivo del mesociclo correspondiente es realizar el montaje de las transiciones del equipo técnico y libre.
Semana 5	

Observaciones del periodo
- Para el siguiente mes está planificado los controles de antropometría y test físicos planificados en cada mesociclo - Se llevará a cabo una capacitación con la asesora rusa Julia Rolitch para la selección Antioquia y clubes del departamento. - Se realiza cada semana sesiones de psicología, psicosocial, ballet y preparación física. - Se realiza cada tres semanas controles antropométricos.



_____

FIRMA

NOMBRE: SHARA STEFANIA MÚNERA PULGARÍN