Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**			
Nombre contratista	SHARA STEFANIA MÚNERA PULGARÍN			
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	1152440541	
Liga	Liga de natación de Antioquia			
Deporte / modalidad	Natación / Natación Artística			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**13**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	218 DE 2026	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	*PRESTACION DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACION Y PREPARACION DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE NATACION DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD DE NATACION ARTISTICA CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACION EN COMPETENCIAS, EN CATEGORIAS 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	MELISSA CEBALLOS	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
2	ESTEFANIA ROA	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
3	SARA E. CASTAÑEDA	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
4	SOFIA MARIN SALDARRIAGA	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
5	LUISAFBOTERO MANZANO	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
6	TATIANA TOBON MORALES	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
7	SAMANTHA CASTRILLON	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
8	DANNA DURANGO	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
9	MABEL TOBON	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
10	MANUELA YEPES LOPERA	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
11	LUCIANA MORALES	4.5 HRS	24 sesiones	22	79%
12	KARINA VELEZ ZEA	4.5hrs	26 sesiones	26	100%

13	MARIA JOSE LONDOÑO	4.5hrs	26 sesiones	26	100%
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

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 componentes del entrenamiento en el periodo de transición del segundo semestre 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	PREPARACI3N FISICA EN AGUA: • 5 x 400 metros en combinado por apnea • 5 x 250 metros en libre con hipóxicos • 5 x 200 metros en todas las brazadas y patadas de todos los estilos • 10 x 100 metros solo libre con tiempos PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • En parejas revisión de requerimientos 4 series cada híbrido del equipo técnico con peso 5 series de 3 veces cada requerimiento con peso y ligas
Semana 2	PREPARACION FISICA EN AGUA: • 5 x 500 metros en mariposa por espalda por apnea • 3 x 300 metros en combinado por cambios de ballet 13/02/2023 4 x 275 metros en trabajo específico de desplazamiento enfocado a la técnica de las coreografías • 5 x 100 metros en combinado (mariposa, espalda, pecho, libre, alemana). PREPARACION TÉCNICA BASICA: • En parejas revisión de declaraciones - • 3 series de cada hibrido con peso en tobillos 4 series de cada requerimiento del equipo técnico • Batería de boost de tronco 6 veces cada declaración con peso y sin peso individual con música del equipo libre RUTINAS: Resistencia del dueto libre
Semana 3	PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA: • 150mts estilos combinados. • 10x50mts libre. • 600 mts estilos de desplazamientos técnicos. • 400mts desplazamiento • 150mts de

	apnea. TÉCNICA DE RUTINAS: Trabajo de elevaciones con peso
Semana 4	PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA: • 200mts estilos libre. • 12x100mts combinado. • 600 mts estilos de desplazamientos técnicos. • 600mts desplazamientos de rutina • 350mts de apnea PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • Batería de movimiento pausa. • Batería de boost de tronco. • Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. • Técnica de rutina y pruebas de selección Colombia. TÉCNICA DE RUTINAS: Técnica de rutina con pun.
Semana 5	TÉCNICA BÁSICA: • 2 series de tabla de brazadas en posiciones. básicas • 3 series de 30 brazadas en sillita en el muro en brazada de torpedo y soporte • 4 series de 30 brazadas en sillita fuera del muro • 3 series de 30 brazadas en posición de vertical, aurora y nova • 2 veces cada requerimiento de equipo con peso y theratubo. Rutina: • 4 veces cada largo de cada coreografía- 3 vez cada mitad de cada coreografía 3 completo de cada coreografía de equipo - 4 veces los híbridos de cada equipo

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
EN ESTE MESOCICLO NO SE REALIZÓ NINGUNA COMPETENCIA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
• Los controles nutricionales se realizan a los atletas cada tres semanas. • Los test físicos se realizan a los atletas mensualmente. • Los test psicológicos se realizan a los atletas al inicio y al final de macrociclo. • Las reuniones del área psicosocial y biomédica se realizan de manera mensual. • Las capacitaciones o grupos de estudio se desarrollan cada tres semanas.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar una planificación óptima 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 en el periodo general y específico del macrociclo 2025. Aplicando nuevas metodologías de entrenamiento para alcanzar las metas propuestas en los próximos XIII Juegos Nacionales 2027, buscando lograr calificaciones de 8.0 en adelante en los requerimientos técnicos y en las coreografías calificaciones según el nuevo reglamento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA: • 350mts estilos combinados. • 10x100mts libre. - 500 mts estilos de desplazamientos técnicos. • 700mts desplazamientos de rutina • 250mts de apnea.PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • Batería de explosividad y barracuda. • Batería de boost de tronco. • Batería de resistencia de brazada • Batería de elementos técnicos. • Técnica de rutina. TÉCNICA DE RUTINAS: - • Técnica de rutina con pun. Trabajos de rutina montaje, resistencia y perfeccionamiento.
Semana 2	PREPARACIÓN FÍSICA EN AGUA: • 600mts estilos combinados. • 8x150mts espalda. • 500mts estilos de desplazamientos técnicos. • 500mts desplazamientos de rutina. • 350mts de apnea.PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • Batería de extensiones. • Batería de boost de tronco. • Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. • Técnica de rutina y pruebas de selección Colombia. TÉCNICA DE RUTINAS: • Técnica de rutina con pun. Trabajos de rutina montaje, resistencia y Perfeccionamiento.
Semana 3	PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • Batería de extensiones. • Batería de boost de tronco. • Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. TÉCNICA DE RUTINAS: • Técnica de rutina con pun. Trabajos de rutina montaje, resistencia y perfeccionamiento.
Semana 4	PREPARACIÓN FÍSICA ENAGUA: • 600mts estilos libre.

	• 10x100mts combinado. • 900 mts estilos de desplazamientos técnicos. • 1000mts desplazamientos de rutina. • 500mtsde apnea. PREPARACIÓN TÉCNICA BÁSICA: • Batería de extensiones. • Batería de boost de tronco. • Batería de barracudas Batería de elementos técnicos. • RUTINAS: Técnica de rutina con pun.
Semana 5	TÉCNICA BÁSICA 4 series de tabla de brazadas • 4 series de 30 brazadas en sillita en el muro • 3 series de 30 brazadas en sillita fuera del muro • 3 series de 30 brazadas en posición de vertical, aurora y nova 1 veces cada requerimiento de equipo con peso y theratubo

Observaciones del periodo
Los controles nutricionales se realizan a los atletas cada tres semanas. Los test físicos se realizan a los atletas mensualmente. Los test psicológicos se realizan a los atletas al inicio y al final de macrociclo. Las reuniones del área psicosocial y biomédica se realizan de manera mensual. Las capacitaciones o grupos de estudio se desarrollan cada tres semanas.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Shara Múnera Pulgarín