| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | OCTUBRE | | | |
| **Nombre contratista** | Ángel Augusto Arrieta Arteaga | | | |
| **Tipo de documento** | CC | **Numero de documento** | 78688947 | |
| **Liga** | LIGA DE BEISBOL DE ANTIOQUIA | | | |
| **Deporte / modalidad** | **BEISBOL** | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | | **Masculino** Nro. | **21** |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez Castaño | | | |
| **Número del contrato** | 555 | **Informe de actividades No** | 3 | |
| **Objeto del Contrato** | Prestación de servicios de un entrenador de béisbol para INDEPORTES ANTIOQUIA. | | | |

| **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.** | Carlos Eduardo Begambre Espitia | 2400 | 20 | 16 | 80,00 |
| **2.** | Dilan Esteban Padilla Lopez | 1680 | 20 | 14 | 70,00 |
| **3.** | Jose David James Lugo | 2400 | 20 | 20 | 100,00 |
| **4.** | Daman Lopez Toro | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| **5.** | Jacob Baron Villanueva | 1560 | 20 | 13 | 65,00 |
| **6.** | Juan Camilo Altamiranda | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| **7.** | Adrian Garces Bravo | 1920 | 20 | 16 | 80,00 |
| **8.** | Santiago Gonzales Nuñes | 2280 | 20 | 19 | 95,00 |
| **9.** | Brian Lopez Lopez | 2160 | 20 | 18 | 90,00 |
| **10.** | Pedro Nel Kelly Mena | 1680 | 20 | 14 | 70,00 |
| **11.** | Breiner Guerrero Barrios | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **12** | Luiyid Yamid Henao Hinestroza | 1560 | 20 | 13 | 65,00 |
| 13 | Dagoberto Hernández de la cruz | 1920 | 20 | 16 | 80,00 |
| **14** | Frederyck Rialrs Mosquera | 1800 | 20 | 15 | 75,00 |
| 15 | Yeison Andres Ibareguen | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| **16** | Benitez | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| **17** | Felipe Rodriguez Miranda | 1680 | 20 | 14 | 70,00 |
| **18** | Luis Angel Jimenez Florez | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| **19** | Josue Ibarra Fuentes | 2040 | 20 | 17 | 85,00 |
| 20 | Eduardo Zarante Lopez | 1800 | 20 | 15 | 75,00 |
| 21 | Diego Andres Muñeton Zuñiga | 1800 | 20 | 15 | 75,00 |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la defensa en los jugadores de infield. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes ( entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb)<br>° Trabajar y mantener una condición fisica en este periodo, utilizando ejercicios especiales para desarrollar la fuerza rápida en: brazos, tronco y piernas un 60% según las caracteristicas del jugador.<br>° Lograr una adaptación progresiva que permita preparar el organismo para la siguiente fase. |
| **Semana 2** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb.<br><br>Ejercicio para mejorar la defensa en los jugadores del infield.<br>- posición inicial a la defensa.<br>- Flexión ventral antes de fildear<br>- Apoyo en la punta de los pies ( metatarcio )<br>- Agarre de la pelota con ambas manos al fildear<br>- Agarre de la pelota por encima de las costuras al lanzarla.<br>- Lanzar por encima del brazo ( más frecuente se utiliza)<br>- Coordinación de los movimientos al momento de fildear y lanzar.<br>- lanzar con potencia y orientación del tiro.<br>Ubicación en el terreno de juego. |

| | |
|---|---|
| **Semana 3** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio villa Horeb Apartado.<br><br>Trabajo con receptores, defensivo en el sistema de seña.<br>- Ejercicio para educar la postura correcta que adopta los receptores detrás del home.<br>- Fortalecer el trabajo e impartir la seña de forma correcta<br>- Ejercicio de forma correcta para recibir el lanzamiento afuera ( en pareja o individual )<br>- Ejercicio para desarrollar la coordinación del movimiento de los pies.<br>- Ejercicio para el manejo y el control de los brazos y las manos, en la mecánica de recibir los lanzamientos.<br><br>Ejercicio para fortalecer las piernas a través del lanzamiento continúo. |
| **Semana 4** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb.<br><br>° Ejercicio para el desarrollo dela mecánica del bateo<br>° agarre del bate de forma correcta<br>° **N**udillos alineados<br>° Las manos y el cuerpo relajado.<br><br>**POSICIONAMIENTO**<br>° Las piernas a una anchura un poco más grande que los hombros.<br>° la distribución del peso del cuerpo debe de ser un poco mayor en la pierna de atrás que en la delantera.<br>**VISION**<br>° Mantener la vista en la pelota<br>° reducir movimientos innecesarios de la cabeza.<br>**ZANCADA**<br>° La zancada muy larga puede ocasionar desbalance.<br>° s debe aterrizar en la punta del pie.<br>**SWING**<br>° recorrer la zona de strike<br>° mantener la visión en el punto del contacto.<br>° mantener la cabeza, hombros y piernas alineadas en la terminación del movimiento. |

| | |
|---|---|
| **Semana 5** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes ( entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb)<br><br>N/A |

| Informe de eventos y/o competencias en el periodo | |
|---|---|
| N/A | |
| | |

| Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial) |
|---|
| Se realizaron evaluaciones de velocidad Home—primera base y tiro a las bases con jugador infield.<br><br>El proceso de evaluación inicial ha proporcionado datos importantes para diseñar un plan de intervención efectivo. Ahora, con conclusiones favorables en mano, nos preparamos para implementar estrategias específicas durante las próximas 8 a 12 semanas con el objetivo de mejorar aún más las habilidades y rendimiento de los deportistas. |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | • Mejorar las variables en el gestos técnico-táctico defensivo y ofensivo de los jugadores LANZADORES, RECEPTORES Y EL BATEO COLECTIVO, con ejercicios de transferencias, implementando una intensidad semanal de 3 días de fortalecimiento y 2 días de ejercicios de transferencia en el periodo precompetitivo con cada uno de los jugadores De posición del lanzador y receptor y en lo ofensivo en el bateo. |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes ( entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb)<br>Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb, Ejercicios con bandas elásticas. Ejercicios de fortalecimiento con jugadores de posición. · Trabajo de defensa con lanzadores y jugadores del oufield más lanzamiento a las bases en jugadas reales de juego con corredores en posición. · Bateo con lanzadores experimentado buscando el control. · Trabajo de bullpen con lanzadores con 70 lanzamientos sin bateadores. |

| | |
|---|---|
| **Semana 2** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes ( entrenamiento 4.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol barrio Villa Horeb)<br>Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb, Ejercicios con bandas elásticas.<br><br>Evaluación de orientación del tiro a las bases. · Bateo largo con entrenadores hacia la banda de poder, con jugadas de juego real. · Trabajo de defensa infield/outfielder con tiros a las bases. |
| **Semana 3** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol del municipio de barrio villa Horeb Apartado<br><br>Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm · Diamante de béisbol Barrio villa Horeb · Bateo con lanzadores de juzgadores de outfield · Trabajo de defensa de cortos y relevos con todos los jugadores de posición. · Ejecución de jugadas de toques con realización de técnica y la táctica. |
| **Semana 4** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante de béisbol Barrio villa Horeb.<br><br>Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb, Ejercicios con bandas elásticas. Bateo largo con entrenadores y lanzamientos las bases. · Ejecución de trasferencias con bates de acomodo con realización de gesto ofensivo solo con las manos. · Trabajo de defensa de doble play con pitcher y jugadores de posición. · Bullpen de lanzadores 50 lanzamientos sin bateadores.<br><br>. |

| | |
|---|---|
| **Semana 5** | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm<br>Diamante de béisbol barrio villa Horeb Apartado |
| | Lunes-martes-miércoles-jueves-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb, Ejercicios con bandas elásticas live Bp con ejecución de 30 lanzamientos por lanzador y 10 lanzamientos por bateador. · Juego simulado de 7 innings. · Bateo colectivo 40 lanzamientos · Trabajos de coordinación con bandas elásticas en parejas. · Aplicar jugada del batín corrido y de rompimiento. |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| En este periodo se realizó la visita al municipio de NECOCLI y CAREPA, Se desarrolló juegos de fogueos en el municipio de Apartado durante los días 12, 13 y 14 de octubre, en donde se pudo evidenciar a jóvenes de la selección Antioquia U18, el próximo mes de Noviembre en preparación para los juegos nacionales de la juventud en la ciudad de Cali en el mes de Noviembre.<br><br>Observando el nivel técnico-táctico de cada jugador para realizar los ajustes para aumentar aun % más Alto. |



**FIRMA**
**NOMBRE: Angel Augusto Arrieta Arteaga**