

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		FEBRERO DE 2026		
Nombre contratista	Angel 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.	25
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	158 DE 2026	Informe de actividades No		1
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR DE INICIACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE BÉISBOL EN LA SUBREGIÓN DE URABÁ ZONA NORTE, QUE APORTEN AL DESARROLLO DEPORTIVO DE ANTIOQUIA, 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.	Keiler Duvan Oviedo Quiceno	1680	16	14	87,50
2.	Brian Lopez Lopez	1680	16	14	87,50
3.	Luiyid Yamid Henao Hinestroza	1800	16	15	93,75
4.	Dagoberto Hernández de la cruz	1680	16	14	87,50
5.	Yeison Andres Ibareguen Benitez	1920	16	16	100,00
6.	Diego Andres Muñeton Zuñiga	1920	16	16	100,00
7.	Jhon freyder Oviedo moreno	1800	16	15	93,75
8.	Sebastian sejin espinosa	1800	16	15	93,75
9.	Duban camilo Torres Guzman	1800	16	15	93,75
10.	Luis Fernando Orozco Moreno	1920	16	16	100,00
11.	Jaidier moreno renteria	1920	16	16	100,00

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

12.	Juan Felipe Petro	1680	16	14	87,50
13.	Yair jose pacheco berrio	1920	16	16	100,00
14.	Jhojan estiven peñate peñate	1800	16	15	93,75
15.	Jeiler David Bertel Cuadrado	1800	16	15	93,75
16.	Miguel López fuentes.	1920	16	16	100,00
17.	Andres Felipe Quintero Ramirez	1680	16	14	87,50
18.	Moisés David Santana Vuelta	1920	16	16	100,00
19.	Stiben Andres Lopez Arboleda.	1920	16	16	100,00
20.	Keiner Diaz Cuello	1680	16	14	87,50
21.	Nicollax Murillo Renteria	1920	16	16	100,00
22.	Geiver Jose Barrios Garcia	1560	16	13	81,25
23.	Thiago Murillo Renteria	1920	16	16	100,00
24.	Diego Patermina Velásquez	1920	16	16	100,00
25.	Luis Angel Gonzalez Renteria.	1680	16	14	87,5

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar la base funcional, morfológica y motriz necesaria para aumentar las capacidades del deportista, sentando las bases para el trabajo técnico táctico posterior.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la Resistencia Cardiovascular básica en un 10 – 15% • Mejorar la fuerza dinámica de grupos musculares principales (Piernas, tronco, brazos) • Desarrollar velocidades, desplazamiento y agilidad en cambios de dirección. • incrementar la flexibilidad de cadenas críticas para el béisbol (Caderas, hombros y espalda) • Fortalecer los músculos estabilizadores para reducir el riesgo de lesiones: rodillas, hombre y espalda.

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 2	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la resistencia anaeróbica en un 10-15% • Mejorar la potencia de movimiento de piernas y tronco (base para bateo y lanzamiento) • Reforzar la estabilidad de hombros y caderas en posiciones dinámicas. • Desarrollar la sincronización entre grupos musculares para acciones básicas del béisbol. • Mantener y consolidar los avances en flexibilidad y resistencia cardiovascular.
Semana 3	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar los fundamentos técnicos de bateo, lanzamiento, recepción y desplazamiento en bases. • Integrar la potencia, velocidad y resistencia física en movimientos técnicos del juego. • Introducir principios tácticos básicos (posicionamiento en campo, señales simples, estrategias ofensivas y defensivas) • Mejorar la comunicación entre compañeros en situaciones de juegos simuladas. • Mantener la condición física general mientras se incrementa el tiempo dedicado al trabajo técnico – táctico.
Semana 4	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) <ul style="list-style-type: none"> • Reforzar la ejecución consistente de técnicas básicas en situaciones complejas • Dominar los principios tácticos introducidos (posicionamiento, señales, jugadas en equipo) • Mejorar la resistencia específica al juego para mantener el rendimiento durante periodos prolongados. • Establecer metas individuales y colectivas para trabajarlas en el siguiente meso - ciclo.

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

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>N/A</p>

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Consolidar los aprendizajes de los micro ciclos anteriores, integrar completamente las capacidades físicas con las acciones técnico – tácticas evaluar el rendimiento en competencias simuladas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) VISITA A MUNICIPIO DE TURBO <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar potencia muscular en piernas, tronco y hombros, para general impulsos en lanzamiento, bateo y carreras. ● Mejorar la sincronización entre movimientos de miembros superiores e inferiores, clave para la transferencia en las acciones el béisbol. ● Aumentar la movilidad de cadera, tronco y hombros para optimizar la amplitud de movimientos en lanzamientos y swings. ● Fortalecer estructuras musculares y Oseas para prevenir lesiones futuras. ● Introducir patrones del movimiento básico con enfoque en técnica y control.
Semana 2	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) - VISITA AL MUNICIPIO DE CAREPA <ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar la resistencia muscular (cuádriceps, glúteos, músculos rotadores del hombro) para mantener el rendimiento durante fuerza prolongadas ● Optimizar la eficiencia de patrones específicos como el arrastre y postura e bateo. ● Mejorar la precisión en movimiento de cambio de dirección y recepción de pelotas. ● Desarrollar resistencia cardiovascular intervalica para adaptarse a los esfuerzos intermitentes del juego. ● Fortalecer la estabilidad de core, para mejorar el control del cuerpo en acciones dinámicas.

Semana 3	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) - VISITA AL MUNICIPIO DE CHIGORODO. <ul style="list-style-type: none">● Integrar las capacidades físicas desarrolladas con demanda más cercana al juego real.● Aumentar la capacidad de recuperación entre esfuerzos cortos y largos en lanzamiento consecutivos y carreras de base.● Mejorar la resistencia a la fatiga en movimientos técnicos del béisbol .● Fortalecer la prevención de lesiones en zonas de alto riesgo (hombro, cadera, espalda lumbar)● Desarrollar la coordinación mano – ojo en drills simples con pelota
Semana 4	Lunes-martes-miércoles-viernes (entrenamiento 3.00pm a 6:00pm Diamante Béisbol Barrio villa Horeb) <ul style="list-style-type: none">● Medir avances en capacidades físicas (la fuerza, potencia y la resistencia) y movimientos específicos del béisbol.● Consolidar las adaptaciones obtenidas durante todo el mes – ciclo para asegurar su progreso.● Mantener el nivel de preparación física sin generar fatiga excesiva● Verificar la correcta ejecución de movimientos técnicos bajo condiciones controladas.● Preparar al atleta para la transición a etapas con mayor enfoque técnico-técnico del béisbol.

Observaciones del periodo

En este periodo no se pudieron realizar las visitas por cuestiones climáticas (la ola invernal) presentadas en la zona de Urabá durante todo el mesociclo; Por esa razón a cada deportista que se encuentra fuera del municipio de Apartadó se le envió el plan de trabajo.

Se socializo con nuestros deportistas la importancia del trabajo este año, para poder cumplir con una buena preparación física general y técnica táctica ya que son eliminatorias de juego nacionales; por eso es tan importante que cada atleta cumpla con el plan programado.


FIRMANOMBRE: Angel Augusto Arrieta Arteaga