

Plan escrito.

Deporte Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2016

Plan dividido en dos Macro ciclos.

Dirigido a: Selecciones femenino y masculino en las categorías sub 8 sub 10 y sub 12.

Inicio: 04 de enero 2016

Finalización: 01 de Enero del 2017.

Entrenador: Marlon Vásquez.

Introducción.

El año 2016 estará dividido en dos macro ciclos, cada Macro ciclo será dividido en seis meso ciclos(6 meses); cada Meso ciclo estará dividido en 4 micro ciclos(4 semanas). El primer macro ciclo se desarrolla desde el 04 de enero hasta el 01 de julio; el segundo inicia el 04 de Julio al 01 de Enero del 2017.

Las competencias Fundamentales en las que se competirá serán:

1. Campeonato Estudiantil Nacional 2016 (junio) (Primer Macro ciclo), para categorías Sub-10 y Sub-12.
2. Campeonato Departamental Estudiantil 2016 (Abril) (Primer Macro ciclo)
3. Campeonato Centroamericano por equipos 2016 (julio) (Segundo Macro ciclo)
4. Campeonato Nacional Infante Juvenil 2016 (noviembre)(Segundo Macro ciclo)

Los macro ciclos, Micro ciclo y Meso ciclos quedaran de la siguiente forma:

- Los macro ciclos serán dos en el año:
 1. **Macro ciclo 1** : del 04 de enero hasta el 01 de julio
 2. **Macro ciclo 2**: del 04 de Julio al 01 de Enero del 2017.
 - Los Meso ciclos en el año serán 12, existiendo 6 en el primer Macro ciclo y otros 6 en el segundo.
 - Los macro ciclos en el año serán de 50 Micro ciclos, 4 por cada Meso ciclo por lo regular
- i. **Análisis del Macro ciclo anterior.**

El año pasado se tenían objetivos claros de los cuales se cumplieron de la siguiente manera:

A. Mantener el Campeonato Centroamericano Sub-12 edición 2015

Este objetivo se logro ya que en esta edición que se realizo en Honduras ganamos dos Campeonatos Convencionales por Equipos y logramos dos Sub-Campeonatos Blitz por Equipos, esto nos deja como la mejor selección por equipos ya que el Campeonato Convencional se considera mas valioso que el de blitz, pero esto no deja de ser una meta para el 2016 en la que se luchara por obtener los dos campeonatos restantes.

B. Tener atletas de alto rendimiento de por lo menos 3 departamentos del país y no solo de San Salvador

Este objetivo se alcanzo ya que en la selección que fue a Honduras se llevaron a tres niños que no son de San Salvador, ellos son Camilo Villalta de Ilobasco, Dalila Barahona y Camila Abarca de Cojutepeque, ellos ya se han quedado trabajando en los grupos de alto rendimiento de la sub-12 uno de ellas pasara en el 2016 con el siguiente entrenador para trabajar con la sub-14.

C. Mejorar nuestro rendimiento en torneos internacionales (posición final, obtención de títulos y obtención de rating internacional)

Para este objetivo no se ha tenido más que dos torneos internacionales aquí en nuestra tierra que fue el Torneo Centroamericano y del Caribe Femenino el primero y que este era muy fuerte y las niñas solo ganaron experiencia de él; y el II Open San Salvador 2015 del cual a pesar de ser un torneo más fuerte que el anterior los niños lograron buenos resultados y se está esperando de cuánto a sido la mejora en el rating de algunos y si algunos ya lograron obtener el rating internacional que otorga la organización internacional de ajedrez (FIDE) en este deporte.

Objetivos Generales

- A. Ganar los cuatro Campeonatos Centroamericanos en el 2016**
- B. Que los niños sean alumnos integrales en el deporte y en sus estudios**
- C. Aumentar las canteras de niños para las selecciones nacionales**

Objetivos Específicos

- a) Mejorar torneo a torneo nacional el rating nacional de los atletas, llevándoles un record de sus resultados y un plan de metas.**
- b) Llevarles un plan de incentivos como premio a resultados obtenidos**
- c) Generarles todas las herramientas necesarias para la obtención del objetivo**
- d) Estudio en línea de Campeonatos Internacionales, así como de la reglamentación internacional.**
- e) Llevarles un control de su salud física en la clínica del INDES y en el gimnasio.**
- f) Tener una comunicación cercana con los padres de familia del rendimiento de su hijo**

Los niños se dividirán en dos grupos:

- el primero con los de 10 años en adelante hasta los 12 años
- y el segundo de los menores de 9 años.

Estos se trabajaran de la siguiente manera:

Lunes y Miércoles /Grupo 1 y Grupo 2

9-11:30 am/2-5 pm

Esto se realizara así para que trabajen como un grupo unido y porque los temas de estrategia y táctica se pueden hacer juntos, esto también ayudara a aumentar el nivel de juego de los más pequeños e inexperimentados al jugar con los niños más grandes.

Jueves /Grupo 2

9-11:30 am/2-5 pm

Este día se trabajara con los niños pequeños menores de 9 años, se verán temas de cálculo de variantes y respuestas ante amenazas, también se reforzaran temas de estrategia básica y definición de su repertorio.

Martes y Viernes /Grupo 1

9-11:30 am/2-5 pm

Estos días se trabajara en el plan individual de cada uno, corrigiendo errores específicos y trabajando en superarlos, también se vera refuerzo en el repertorio de cada uno.

Nombres del grupo 1:

Turno vespertino:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Damaris Nicole Pérez | 10 años |
| 2. Dalila Yamileth Barahona | 10 años |
| 3. Karla María Alas | 11 años |
| 4. Juan Marcos Quijano | 11 años |
| 5. Armando Pérez Salazar | 10 años |
| 6. Josué Melara | 10 años |
| 7. Camilo Medrano | 11 años |
| 8. Camilo Villalta | 10 años |
| 9. Yanci Rodríguez | 10 años |

Turno Matutino:

1. Manuel Meléndez 10 años

Grupo 2:

Turno Vespertino:

1. Stephanie Pérez 7 años
2. Valeria Recinos 8 años
3. Diego Villalta 8 años

Turno Matutino:

1. Marielos Vásquez 8 años

Plan Individual:

Martes (Estos trabajaran siempre este día)

Damaris Nicole Pérez
Josué Melara
Armando Pérez
Dalila Barahona
Camilo Medrano
Juan Marcos Quijano

Viernes (Estos trabajaran siempre este día)

Karla Alas
Camilo Villalta
Manuel Meléndez (matutino)
Yanci Rodríguez

Macro ciclo I

Del 04 de Enero al 01 de Julio del 2016

Competencias fundamentales:

- ❖ Campeonato Estudiantil Departamental 2016
- ❖ Campeonato Estudiantil Nacional 2016

Competencias Nacionales:

- ❖ Campeonato de Revisión de Rating
- ❖ Campeonato Nacional Femenino
- ❖ Torneo Apertura por Categorías
- ❖ Torneo Festival Olímpico
- ❖ I Torneo Abierto

Periodo Preparatorio

➤ **Etapa General**

Microciclo 1 y 2

Ordinario

Del 04 al 15 de Enero

Temas a ver:

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Ataque Doble y Ataque al Descubierta (estos se verán cada día miércoles)
- ❖ Estrategia: Revisión de Partidas Magistrales Actuales tanto Nacionales como de Grandes Maestros Internacionales (estas se verán el día Lunes 11)
- ❖ 1 Simultanea de evaluación de juego(Miércoles 06)
- ❖ Torneos blitz de 3 minutos de entrenamiento cada día de entreno
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda(se verán en cada sesión de plan individual el día martes y jueves)

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y su anotación correcta
- b. Hacer un repaso general de los elementos del medio juego y final
- c. Aumentar la rapidez en el juego
- d. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating
- e. Valorar el nivel de juego de cada uno fijando un parámetro para los trabajos individuales de cada uno a través de la simultánea.

Plan Individual:

- Trabajarán en su repertorio particular y corrigiendo errores.
- Se verán partidas modelo y como ocupar la computadora como herramienta de preparación de repertorios

Microciclo 3 y 4

Desarrollo

Del 18 al 29 de enero

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de La pieza clavada y la desviación(día Miércoles)
- ❖ Estrategia: (día Lunes)
 - El Peón Retrasado
 - El Peón Aislado
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y del Torneo Femenino y preparaciones para la siguiente ronda
- ❖ Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- ❖ Celebración de los Cumpleañeros del mes de Enero

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y el cálculo concreto de variantes
- b. Dominar el juego blitz reglamentario de Codicader sub-12
- c. Conocer los procedimientos para ganar con la ventaja de un peón pasado
- d. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating

Planes Individuales:

- Se trabajara en los problemas de estrategia en los que cada niño a fallado
- Se dará también un breve repaso general sobre los finales mas comunes

➤ Etapa Especial

Microciclo 5

Desarrollo

Del 01 al 05 de febrero

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de nivel 2 .El Despeje
- ❖ Apertura: Apertura Stonewall o Muro de Piedra
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda
- ❖ Test Pedagógico: Test Táctico- Estratégico
- ❖ Estrategia: El Peón Pasado y la forma de ocuparlo en un medio juego y final

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y el calculo concreto de variantes
- b. Aumentar el repertorio personal aprendiendo una apertura nueva líneas principales y de las posiciones de medio juego y final, así como la revisión de partidas actuales.
- c. Aumentar la rapidez en el juego
- d. Hacer un recuento de todo lo aprendido en el Torneo de Revisión de Rating
- e. Medir lo aprendido en el primer mes de entreno del año y lo que se necesita reforzar para la temporada especial

Planes Individuales:

- Se les dará a los niños un refuerzo en las áreas débiles de apertura y estrategia de medio juego y final
- Cada niño trabajara en el área en que está fallando con el fin de que supere su error

Microciclo 6

Desarrollo

Del 08 al 12 de febrero

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. Tema : El Bloqueo
- ❖ Estrategia: El sacrificio posicional de la calidad
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Simultanea Temática de la apertura estudiada la semana pasada
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda

- ❖ Reglamento FIDE
- ❖ Charla Motivacional del trabajo en equipo

Objetivos:

- Mejorar la visión combinatoria y el calculo concreto de variantes y aumentar el nivel del problema
- Mejorar el dominio y aplicación del repertorio de aperturas y de las posiciones de medio juego y final.
- Aumentar la rapidez en el juego

Planes Individuales:

- Se les dará a los niños un refuerzo en las áreas débiles de apertura y estrategia de medio juego y final
- Cada niño trabajara en el área en que está fallando con el fin de que supere su error

Microciclo 7

Desarrollo

Del 15 al 19 de febrero

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. Encaminamiento
- ❖ Estrategia: El Centro Cerrado. Planes e ideas
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento

Objetivos:

- Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios , así como el calculo de variantes
- Aumentar la rapidez en el juego y la concentración
- Aprender con partidas modelo la aplicación de los conceptos del Centro Cerrado y como tratarlo
- Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo por Categorías

Planes Individuales:

- Definición del plan de estudio de ajedrez de cada atleta en sus ratos libres
- Asignación de tareas para la casa y seguimiento de sus cumplimientos
- Fomentar el área de investigación de los niños, enseñándoles a ocupar la tecnología para ello y los programas de ajedrez para el estudio

Microciclo 8

Desarrollo

Del 22 al 26 de Febrero

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. Problemas de dos temas tácticos combinados.
- ❖ Estrategia: La Valoración de la Posición
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Apertura por Categorías
- ❖ Charlas motivacionales dirigidas a la actitud positiva y a nunca rendirse

Objetivos:

- a. Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios , así como el calculo de variantes
- b. Aplicar en partidas modelos y ejemplos del medio juego y el final la Valoración de la Posición
- c. Aumentar la rapidez en el juego y la concentración en partidas a nivel oficial de 5 minutos
- d. Aprender con partidas modelo la aplicación de los conceptos de la semana anterior de estrategia
- e. Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo por Categorías

Planes Individuales:

- Definición del plan de estudio de ajedrez de cada atleta en sus ratos libres
- Asignación de tareas para la casa y seguimiento de sus cumplimientos
- Fomentar el área de investigación de los niños, enseñándoles a ocupar la tecnología para ello y los programas de ajedrez para el estudio

Microciclo 9 y 10

Desarrollo

Del 29 de Febrero al 11 de Marzo

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. La Pieza Sobrecargada
 - 10 a ciegas
 - 30 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - Ataque al Rey, La Apertura de Diagonal
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles
- ❖ Test Pedagógico

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes
- b. Aprender a aprovechar las diagonales abiertas contra el enroque así como la forma de crearlas
- c. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- d. Ampliar las ideas en la apertura de los jugadores así como las posiciones básicas de medio juego y final

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Periodo Competitivo

➤ **Etapas Pre-competitiva**

Microciclo 11

Aproximación

Del 14 al 18 de Marzo

- ❖ Táctica: 80 ejercicios de nivel 1 y 2. Temas Tácticos de dos temas de combinación
- ❖ Estrategia:
 - Finales de juego I
 - Ataques al Rey , el rey en el centro
- ❖ Torneos blitz de 5,3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultanea de Entreno
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Apertura por Categorías

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de calculo concreto y la elección de variantes
- b. Profundizar en el campo estratégico de los peones en el medio juego y en el final
- c. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- d. Reforzar el sistema de aperturas de cada uno de los atletas y corregir errores
- e. Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de aperturas de cada uno
- Corrección de errores particulares de cada uno

Microciclo 12

Transito

Del 21 al 25 de marzo

- ❖ Vacaciones de Semana Mayor

Microciclo 13

Choque

Del 28 de Marzo al 01 Abril

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. La Pieza Sobrecargada
 - 10 a ciegas
 - 30 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - Ataque al Rey, La Apertura de Columnas
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles
- ❖ Test Psicológico

Objetivos:

- Mejorar el nivel de calculo concreto y la elección de variantes
- Aprender a aprovechar las columnas abiertas contra el enroque así como la forma de crearlas
- Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- Ampliar las ideas en la apertura de los jugadores así como las posiciones básicas de medio juego y final

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Microciclo 14

Del 04 al 08 de Abril

- ❖ Táctica: 80 ejercicios de nivel 1 y 2. Temas Tácticos de dos temas de combinación
- ❖ Estrategia:
 - Finales de juego I
 - Ataques al Rey , el rey en el centro
- ❖ Torneos blitz de 5,3, 2 y 1 minuto de entrenamiento

- ❖ Simultanea de Entreno
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Apertura por Categorías

Objetivos:

- f. Mejorar el nivel de calculo concreto y la elección de variantes
- g. Profundizar en el campo estratégico de los peones en el medio juego y en el final
- h. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- i. Reforzar el sistema de aperturas de cada uno de los atletas y corregir errores
- j. Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de aperturas de cada uno
- Corrección de errores particulares de cada uno

Etapa Competitiva

Microciclo 15

Competencia

Del 11 al 15 de Abril

- ❖ **Campeonato Departamental Estudiantil**

Objetivos:

- Clasificar a los niños para la siguiente etapa nacional

➤ Etapa Recuperación Activa

Microciclo 16

Transito

Del 18 al 22 de Abril

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 1
 - 10 a ciegas
 - 10 de trabajo diario
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de calculo concreto y la elección de variantes

Planes Individuales:

- Corregir errores de estrategia y táctica en base al ultimo torneo fundamental

➤ Etapa Especial

Microciclo 17

Desarrollo

Del 25 al 29 de Abril

- ❖ Táctica: Problemas de primer nivel ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Estrategia:
 - Ataques Temáticos al Enroque I
 - Finales de Alfil y Caballo I
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Examen Medico
- ❖ Simultanea por un atleta de elite
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a) Incrementar la capacidad de calculo de variantes de los alumnos así como su imaginación para buscar su solución
- b) Fomentar la búsqueda de partidas modelo en el estudiante así como en la búsqueda de nuevas ideas y planes
- c) Definir las condiciones apropiadas para el ataque al enroque , así como la forma de debilitarlo y los procedimientos a ocupar
- d) Mejorar la rapidez y el calculo concreto en los juegos rápidos
- e) Reproducir el ambiente de una competencia en la simultanea
- f) La aplicación del reglamento FIDE

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

Microciclo 18

Desarrollo

Del 02 al 06 de Mayo

- ❖ Táctica: Problemas de primer nivel ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Estrategia:

- Ataques Temáticos al Enroque II
- Finales de Alfil y Caballo II
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultanea por un atleta de elite
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a) Incrementar la capacidad de calculo de variantes de los alumnos así como su imaginación para buscar su solución
- b) Fomentar la búsqueda de partidas modelo en el estudiante así como en la búsqueda de nuevas ideas y planes
- c) Definir las condiciones apropiadas para el ataque al enroque , así como la forma de debilitarlo y los procedimientos a ocupar
- d) Mejorar la rapidez y el calculo concreto en los juegos rápidos
- e) Reproducir el ambiente de una competencia en la simultanea
- f) La aplicación del reglamento FIDE

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

Microciclo 19

Desarrollo

Del 09 al 13 de Mayo

- ❖ Táctica: Problemas de primer nivel ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Apertura:
 - Estudio de partidas modelos magistrales actuales
- ❖ Estrategia:
 - Ataques Temáticos al Enroque III
 - Finales de Torre I
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultanea por un atleta de elite
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a) Incrementar la capacidad de cálculo de variantes de los alumnos así como su imaginación para buscar su solución
- b) Fomentar la búsqueda de partidas modelo en el estudiante así como en la búsqueda de nuevas ideas y planes
- c) Definir las condiciones apropiadas para el ataque al enroque , así como la forma de debilitarlo y los procedimientos a ocupar
- d) Mejorar la rapidez y el cálculo concreto en los juegos rápidos
- e) Reproducir el ambiente de una competencia en la simultánea
- f) La aplicación del reglamento FIDE

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

Microciclo 20 y 21

Desarrollo

Del 16 al 27 de Mayo

- ❖ Táctica: 40 problemas de nivel 2. El Despeje
- ❖ Estrategia:
 - La Superioridad de piezas atacantes
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Celebración de los cumpleaños del trimestre
- ❖ Análisis de las partidas del I Torneo Abierto
- ❖ Test Psicológico
- ❖ Dinámica: Torneo de juegos en modalidad dobles
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Que el atleta aprenda la forma correcta de llevar las piezas al campo de operaciones y también la manera de aprovecharlas ya están ellas allí
- c) Agudizar la concentración en juego rápido
- d) Mantener motivados a los atletas
- e) Que los atletas apliquen el reglamento y conozcan algunos casos especiales

Planes Individuales:

- Simultánea de entreno con piezas negras

Periodo Competitivo

➤ Etapa Pre-Competitivo

Microciclo 22

Aproximación

Del 30 de Mayo al 03 de Junio

- ❖ Táctica: 30 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Estrategia:
 - Las Casillas Débiles
 - Las Piezas mal colocadas
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla motivacional: la actitud hacia el éxito
- ❖ Revisión de las partidas del Primer Torneo Abierto

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el calculo de variantes
- b) Dominar el procedimiento para aprovechar una casilla o complejo de casillas débiles
- c) Conocer las posiciones típicas de piezas mal colocadas, como aprovecharlas y sus debilidades
- d) Agudizar la concentración en juego rápido

Planes Individuales:

- Corrección de las áreas débiles de cada atleta analizadas con cada uno por aparte

Microciclo 23 y 24

Choque

Del 06 al 17 de Junio

- ❖ Táctica: 80 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Estrategia:
 - La Demolición del Enroque
 - Torre contra dos piezas menores
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos

- ❖ Charla Motivacional: El juego limpio y la voluntad para ganar
- ❖ Análisis de las partidas del Torneo Nacional por Equipos

Objetivos:

- Mejorar la visión combinatoria y el calculo de variantes
- Aprender el procedimiento típico para demoler un enroque y las condiciones que debe de llenar para hacerlo
- Conocer las posiciones típicas de lucha entre la torre y las dos piezas y cuando son una ventaja
- Agudizar la concentración en juego rápido

Planes individuales:

- Simultaneas de nivel de fuerza con atletas de Superior

➤ Etapa Competitiva

Microciclo 25

Desarrollo

Del 20 al 24 de Junio

- ❖ **Campeonato Nacional Estudiantil**

Objetivos:

- **Clasificar a los niños para conformar la selección sub-12**

Microciclo 26

Aproximación

Del 27 de Junio al 01 de Julio

- ❖ Táctica: 40 problemas de nivel 1. El Despeje
- ❖ Estrategia:
 - Torre contra caballo en el medio juego
- ❖ Blitz de entrenamiento de 5 Y 3 minutos
- ❖ Análisis de las partidas del Torneo Nacional por Equipos
- ❖ Dinámica: Torneo de juegos en modalidad dobles

- ❖ Reglamento FIDE
- ❖ Examen Medico

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Que el atleta aprenda la forma correcta de luchar con un caballo contra una torre, así como también de que manera la torre puede imponerse contra un caballo
- c) Agudizar la concentración en juego rápido así como el cálculo de variantes
- d) Mantener motivados a los atletas
- e) Que los atletas apliquen el reglamento y conozcan algunos casos especiales

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio personal de cada niño y revisión del trabajo casero

Macrociclo II

Del 04 de Julio al 01 de Enero del 2017

Periodo Competitivo

➤ **Etapa Pre-Competitiva**

Microciclo 27 y 28

Choque

Del 04 al 15 de Julio

- ❖ Táctica a ciegas, problemas de 3, 4 y 5 jugadas
- ❖ Estrategia: Refuerzo en los temas de estrategia que estén fallando los atletas

- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Simultanea de entrenamiento y evaluación
- ❖ Charla motivacional: Basado en la competencia en si logros y metas del deportista.

Objetivos:

- a) Que el alumno pueda encontrar la solución para un problema sin la necesidad de ver un tablero o las piezas.
- b) Perfeccionar las áreas débiles de los atletas y aclarar las dudas que tengan
- c) Mejorar la rapidez de los niños en los apuros de tiempo en la modalidad blitz de 5 minutos
- d) Duplicar el ambiente de la competencia en las simultanea ante un rival de primer nivel

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Aplicación del mismo en partidas a ritmo del torneo Centroamericano y con jugadores de primer nivel

➤ **Etapa Competitiva**

Microciclo 29

Competitivo

Del 18 al 22 de Julio

- ❖ **Torneo Centroamericano Sub-12**

Objetivos:

- a) Mantener el Campeonato Centroamericano Sub-12
- b) Ganar los cuatro Campeonatos en juego : Blitz y convencional

Periodo de Transito

➤ Etapa de recuperación

Microciclo 30

Recuperación

Del 25 al 29 de Julio

- ❖ Descanso Total

Objetivos:

- ❖ Que el atleta recupere su forma deportiva
- ❖ Que se actualice con la escuela

Microciclo 31

Del 01 al 05 de Agosto

- ❖ Vacaciones de Agosto

Periodo de Preparatorio

➤ Etapa General

Microciclo 32

Ordinario

Del 08 al 12 de Agosto

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de bloqueo de nivel 2
- ❖ Estrategia: La estructura Maroczy I
- ❖ Finales: Finales de torre I
- ❖ Simultanea de Aplicación de La Maroczy

- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Dinámica: actividad de convivencia , tema: “compartir”

Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atletas
- b) Conocer profundamente las estructuras del tipo Maroczy , formas de llegar a ella, posiciones típicas de medio juego y de final; también a como luchar contra ellas y también ejemplos actuales de partidas magistrales
- c) Que el atleta conozca problemas un poco mas complejos de finales de torre y que pueda calcular la respuesta mas sencilla para llegar a un final ganador
- d) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el calculo rápido de variantes
- e) Compartir con los atletas y pasar un rato ameno con ellos interactuando y conociendo un poco mas de la personalidad de cada uno

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Corrección de los errores mostrados en el último campeonato centroamericano
- Asignación de tareas de investigación

Microciclo 33

Desarrollo

Del 15 al 19 de Agosto

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de bloqueo de nivel 2
- ❖ Estrategia: La estructura Maroczy II
- ❖ Simultanea de Aplicación del Tema de la Maroczy
- ❖ Finales: Finales de torre II
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos

Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atletas
- b) Conocer profundamente las estructuras del tipo Maroczy , formas de llegar a ella, posiciones típicas de medio juego y de final; también a como luchar contra ellas y también ejemplos actuales de partidas magistrales
- c) Que el atleta conozca problemas un poco mas complejos de finales de torre y que pueda calcular la respuesta mas sencilla para llegar a un final ganador
- d) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el calculo rápido de variantes

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño

- Corrección de los errores mostrados en el último campeonato centroamericano
- Asignación y revisión de tareas de investigación

Microciclo 34

Desarrollo

Del 22 al 26 de Agosto

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Estrategia: El peón pasado I
- ❖ Apertura: La apertura Bird I
- ❖ Finales: Finales de Figuras I
- ❖ Revisión de las partidas del II Torneo Abierto
- ❖ Simultanea de Nivel de Fuerza
- ❖ Blitz de 5 minutos
- ❖ Charla motivacional basada en la confianza en sí mismo y en la creencia en Dios

Objetivos:

- a) Que los atletas puedan identificar motivos y aplicación de dos temas tácticos en una posición
- b) Que conozcan las ventajas y desventajas de los peones pasados , también como explotarlos estratégicamente
- c) Añadir una apertura nueva al repertorio de los niños y que la conozcan perfectamente e investiguen sobre ella
- d) Avanzar en el conocimiento de los finales de figuras , que ellos identifiquen las posiciones típicas de mate y de empate
- e) Medir el nivel de fuerza de los atletas como también detectar debilidades no superadas en ellos
- f) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos
- g) Motivar a los niños a una nueva proyección de metas de acuerdo a los resultados de la reciente competencia fundamental

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Corrección de los errores mostrados en el último campeonato centroamericano
- Asignación y revisión de tareas de investigación

➤ Etapa Especial

Microciclo 35

Desarrollo

Del 29 de Agosto al 02 de Septiembre

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Estrategia: El peón pasado II
- ❖ Apertura: La apertura Bird II
- ❖ Finales: Finales de Figuras II
- ❖ Revisión de las partidas del II Torneo Abierto
- ❖ Blitz de 3 Y 5 minutos
- ❖ Reglamento

Objetivos:

- a) Que los atletas puedan identificar motivos y aplicación de dos temas tácticos en una posición complicada
- b) Que conozcan las ventajas y desventajas de los peones pasados , también como explotarlos estratégicamente
- c) Añadir una apertura nueva al repertorio de los niños y que la conozcan perfectamente e investiguen sobre ella
- d) Avanzar en el conocimiento de los finales de figuras , que ellos identifiquen las posiciones típicas de mate y de empate
- e) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos así como los problemas del apuro de tiempo
- f) Ampliar el conocimiento y aplicación del reglamento FIDE

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Corrección de los errores mostrados en el último campeonato centroamericano
- Asignación de tareas de investigación

Microciclo 36 y 37

Desarrollo

Del 05 al 16 de Septiembre

- ❖ Táctica: Problemas de tres temas tácticos nivel 1 y 2
- ❖ Estrategia:

- Torre contra dos piezas menores I y II
- Análisis de Partidas Magistrales
- ❖ Revisión de las Partidas del II Torneo Abierto
- ❖ Blitz de 3 Y 5 minutos

Objetivos:

- a) Aumentar el nivel táctico de los atletas en combinaciones de tres temas tácticos
- b) Identificar la ventaja de llevar dos piezas contra una sola y cuando es una desventaja
- c) Estudiar y conocer posiciones de medio y final y como se juegan para ganar por Grandes Maestros actuales
- d) Perfeccionar el juego rápido

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Corrección de los errores mostrados en el último campeonato centroamericano
- Asignación de tareas de investigación

Microciclo 38

Desarrollo

Del 19 al 23 de Septiembre

- ❖ Táctica: Resolución de problemas a ciegas de Nivel 1
- ❖ Estrategia: El Sacrificio para obstruir el desarrollo del rival
- ❖ Simultanea de Entreno con un rival de Superior
- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos

Objetivos:

- a) Que el atleta domine el calculo aun sin ver el tablero
- b) Conocer que también se puede ganar y obtener ventaja mediante el sacrificio de un peón por desarrollo
- c) Mejorar el nivel de los alumnos a través de la simultanea para corregir errores y revisar lo aprendido en clase

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Clase personalizada para usar el chessbase

Microciclo 39

Desarrollo

Del 26 al 30 de Septiembre

- ❖ Táctica: resolución de problemas a ciegas
- ❖ Estrategia: Posiciones con enroques opuestos
- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Simultanea de Nivel de Fuerza
- ❖ Celebración de los cumpleaños del trimestre

Objetivos:

- a) Que el atleta domine el calculo aun sin ver el tablero
- b) Ver y aprender la forma de atacar cuando los reyes están en enroques distintos
- c) Aplicar la clase en una simultanea y revisar sus propios repertorios individuales

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Clase personalizada para usar el chessbase

Microciclo 40 y 41

Desarrollo

Del 03 al 14 de Octubre

- ❖ Táctica: Problemas de temas variados de nivel 2
- ❖ Estrategia: el sacrificio posicional I y II
- ❖ Finales magistrales
- ❖ Charla motivacional: La Disciplina como base del Éxito
- ❖ Simultanea de Entreno
- ❖ Reglamento FIDE
- ❖ Blitz de 3 minutos
- ❖ Test Táctico- Estratégico

Objetivos:

- a) Profundizar el calculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- b) Mejorar totalmente el repertorio de cada atleta
- c) Comprender los aspectos estratégicos del sacrificio posicional y su base posicional
- d) Corregir errores en el torneo y revisar correcciones de torneos nacionales pasados

- e) Que aprendan la aplicación del reglamento FIDE

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño
- Partidas de entreno a ritmo de una hora sin incremento con jugadores de Primera Categoría

Periodo Competitivo

➤ Etapa Pre-competitiva

Microciclo 42

Choque

Del 17 al 21 de Octubre

- ❖ Táctica: Problemas a ciegas de nivel 1
- ❖ Estrategia: refuerzo en los temas que causen mas problemas a los atletas
- ❖ Finales: repaso general de los finales mas comunes
- ❖ Simultanea de aplicación
- ❖ Blitz de 1, 3 y 5 minutos
- ❖ Test Psicológico
- ❖ Examen Medico

Objetivos:

- a) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- b) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- c) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- d) Que el atleta conozca el procedimiento para ganar en los finales con ventaja material o de mejor posición
- e) Identificar cualquier problema en el juego de los estudiantes a través de la simultanea y el torneo abierto
- f) Aumentar la capacidad de calculo rápido de los alumnos

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño
- Partidas de entreno a ritmo de una hora sin incremento con jugadores de Primera Categoría

Microciclo 43

Aproximación

Del 24 al 28 de Octubre

- ❖ Táctica: Problemas a ciegas de nivel 1
- ❖ Estrategia: refuerzo en los temas que causen mas problemas a los atletas
- ❖ Finales: repaso general de los finales mas comunes
- ❖ Simultanea de aplicación
- ❖ Blitz de 1, 3 y 5 minutos

Objetivos:

- a) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- b) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- c) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- d) Que el atleta conozca el procedimiento para ganar en los finales con ventaja material o de mejor posición
- e) Identificar cualquier problema en el juego de los estudiantes a través de la simultanea
- f) Aumentar la capacidad de calculo rápido de los alumnos

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño
- Partidas de entreno a ritmo de una hora sin incremento con jugadores de Primera Categoría

➤ Etapas Competitivas

Microciclo del 44 al 47

Competitivo

Del 31 de Octubre al 25 de Noviembre

- ❖ **Campeonato Nacional Infanto-Juvenil**

Objetivos:

- a) Quedar campeones en todas las categorías (8 , 10 y 12 años)
- b) Mejorar el rating nacional

Periodo de Transito

➤ **Etapa de Recuperación**

Microciclo 48

Recuperación

Del 28 de Noviembre al 02 de Diciembre

❖ **Descanso Total**

Periodo Preparatorio

➤ **Etapa General**

Microciclo 49

Ordinario

Del 05 al 09 de Diciembre

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos de nivel 2
- ❖ Estrategia: La ventaja de espacio I
- ❖ Apertura: La apertura Inglesa
- ❖ Blitz: torneos de 3 minutos

Objetivos:

- a) Mejorar el calculo de variantes
- b) Aprovechar y crear la ventaja de espacio en el juego
- c) Agregar una apertura nueva al repertorio de los atletas
- d) Mantener la rapidez en el juego

Planes Individuales:

- Revisión de los resultados de cada plan individual con cada alumno y evaluación del mismo para definir el del siguiente año

Microciclo 50

Desarrollo

Del 12 al 16 de Diciembre

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos de nivel 1
- ❖ Estrategia: La ventaja de espacio II
- ❖ Apertura: La apertura Inglesa II
- ❖ Blitz: torneos de 3 minutos
- ❖ Simultanea temática
- ❖ Celebración de fin de año

Objetivos:

- a) Mejorar el calculo de variantes
- b) Aprovechar y crear la ventaja de espacio en el juego
- c) Agregar una apertura nueva al repertorio de los atletas
- d) Mantener la rapidez en el juego

Planes Individuales:

- Revisión de los resultados de cada plan individual con cada alumno y evaluación del mismo para definir el del siguiente año

Periodo Transito

- Etapa de descanso total

Microciclo 51 y 52

Del 19 de Diciembre al 01 de Enero

- ❖ Vacaciones de fin de año

Anexos

1. Cronogramas

Test Táctico -Estratégico

Microciclo	Fecha
5	02 de Febrero
15	12 de Abril
24	14 de Junio
41	11 de Octubre

Test Psicológico

Microciclo	Fecha
13	29 de Abril
25	21 de Junio
42	18 de Octubre

2. justificaciones

El presente plan de trabajo esta enfocado en las Competencias fundamentales:

1. **Juegos Estudiantiles Codicader Primaria. Sub12 a realizarse en Belize**
2. **Las eliminatorias estudiantiles para determinar a dicho equipo**
3. **La Competencia Nacional Infanto- Juvenil.**

3. **Los periodos y las etapas se han distribuido de esta manera:**

Preparatoria

- a) **general:** en esta se darán temas fundamentales y de base para el atleta.
- b) **Especial:** en esta etapa se colocaran además de los temas anteriores ,temas de aplicación de estos así como mejoramiento del juego individual

Competitiva:

- c) **precompetitiva:** en esta etapa se dará un plan táctico y teórico distinto especializado a la competencia en si.
- d) **Competitiva:** en esta será mayor el numero de horas ya que la atención que exigirá el alumno será completa, de hasta 8 horas por día de competencia.

Transición:

- e) **Recuperación Activa:** ya en esta etapa al atleta se le dará el tiempo necesario para que descanse pero manteniendo su actividad constante.

4. Necesidades:

- 6 computadoras para entrenamiento para seleccionados sub.-12 con velocidad de 2 giga de RAM
- 1 computadora para uso del entrenador
- 1 pizarra
- 8 plumones para pizarra
- 1 borrador de pizarra
- 1 Tablero mural con sus respectivas piezas
- 1 impresora
- 1 archivero para material didáctico
- 12 resmas de papel bond
- 15 juegos de ajedrez con sus tableros
- 15 mesas
- 15 sillas
- Internet para la investigación
- 5 recipientes de Jabón líquido para el baño
- 2 toallas para el secado de las manos del baño
- Programas de ajedrez
- Una biblioteca de ajedrez actualizada en digital e impreso
- Revistas digitales actualizadas
- 15 relojes digitales DGTXL
- 1 fotocopidora
- 15 memorias USB de mínimo de 4 gigas

Cronograma de volumen

En este cronograma se refleja en escalas del 1 al 10 en base a un total de horas por Microciclo de 20 horas a la semana

Microciclo	rango	horas	etapas
1	5	11 horas	Etapa General
2	6	12 horas	

3	6	12 horas	
4	6	12 horas	
5	6	13 horas	Etapa Especial
6	6	13 horas	
7	2	5 horas	
8	4	8 horas	
9	3	6 horas	Etapa Especial
10	3	6 horas	
11	5	11 horas	
12	Vacación de	Semana Mayor	Transito
13	3	6 horas	Etapa Pre-competitiva
14	3	5 horas	
15	Competencia Departamental	Estudiantil	Competitivo
16	3	5 horas	Recuperación Activa
17	7	14 horas	
18	7	14 horas	
19	7	14 horas	Etapa Especial
20	4	8 horas	
21	4	8 horas	

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2016

Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.

Categoría Hasta 14.

Inicio: 06 de enero 2016

Finalización: 19 de diciembre del 2016

Entrenador: Gustavo Zelaya

Introducción.

El año 2016 se ha dividido en dos macro ciclos, los que a su vez se dividirán en seis meso ciclos y cada meso ciclo se dividirá a su vez en 4 micro ciclos.

El plan de entrenamiento esta compuesto por:

1. Macro ciclos: 02

Primer macro ciclo: Inicio: 06 de enero 2016

Finalización: 30 de junio 2016

Segundo macrociclo: Inicio: 01 de julio 2016

Finalización: 19 de diciembre 2016

2. Meso ciclos: 12

3. Micro ciclos: 51

Objetivos Generales:

- Mantener los grupos de entreno de manera constante.
- Crear bases de jugadores que suplan a las siguientes categorías superiores inmediatas.
- Lograr mantenerse como los mejores del área en Codicader en la Categoría Hasta 14 años en ambos géneros

Objetivos Específicos.

Los objetivos específicos están encaminados a trabajar en las deficiencias técnicas detectadas, con el fin de tratar de eliminarlas para que los atletas estén en una buena forma deportiva en sus competencias nacionales como internacionales. A la vez reforzar su repertorio y mejorar el rendimiento técnico.

- Buscar, ubicar y corregir defectos de juego demostrados en las competencias anteriores nacionales e internacionales.
- Elevar el nivel de juego en las competencias rápidas (ultra rápido a 5 minutos por jugador) y en el juego rápido (30 minutos por partido) tanto en el femenino como en el masculino. Esto se justifica porque en los Codicader ahora se ganan medallas también en la modalidad Blitz y Rápida.
- Generarles confianza, voluntad de ganar y actitud positiva, apoyándonos en el departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte y un profesional de la conducta (psicólogos deportivos).
- Aumentar la capacidad de concentración y análisis.
- Aumentarles resistencia en la parte física para tolerar el tiempo exigido en cada partido que tiene un promedio de 4 horas por juego. Para esto se tendrán al menos una sesión de condición física con el apoyo del Prof. Carlos Abrego, del Gimnasio del Indes.
- Superar deficiencias tanto en lo teórico como en lo estratégico
- Aumentarles o desarrollarles las aptitudes propias para el deporte tal como la memorización, el análisis y la voluntad de ganar .
- Incrementar la visión combinatoria (cálculo concreto) mediante ejercicios tácticos continuos.
- Mejorar la valoración estratégica de la posición y así encontrar el plan adecuado.
- Buscar y obtener experiencia para los atletas jóvenes a través del fogueo internacional y partidos contra jugadores nacionales de la categoría mayor con la dinámica de simultáneas y otras.
- Obtener títulos internacionales
- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadores para las categorías inmediatas y mediatas.

Análisis del Macro ciclo Anterior:

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el primero de enero al 30 de junio del 2016, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2016. Ambos macro ciclos se desarrollaron en mira al Codicader Sub 14 que se realizó en Panamá. En esta competencia fundamental se obtuvo El Primer Lugar en ambas ramas (Masculino y Femenino) hubo alta competitividad entre los 6 países participantes, ganando los juegos absolutos con 11 medallas de Oro, de 14 posibles. Se ganaron 3 oros por equipos, de 4 eventos, y 8 medallas de oro individuales. A estas se sumaron varias platas y bronce.

Además se compitió en el Panamericano Femenino Sub 20 en el cual se obtuvo como mejor salvadoreña a una jugadora sub 14, Marjorie Herrera, arriba de toda Centroamérica; y en el Centroamericano y Caribe Femenino Mayor, una jugadora, Andrea Ortez quedó quinto lugar de 21 participantes quedando empatada en ranking con la campeona nacional MF I. Sánchez y con la maestra internacional MI L. Zepeda. . En el Open de diciembre, con la participación de muchos jugadores nacionales y extranjeros, quedó como mejor femenina la atleta sub 14, Marjorie Herrera arriba de las mejores cartas nacionales en su género, culminando el año se participó en el Campeonato Panamericano Escolar en CRC, en el cual el atleta salvadoreño sub 14 logró el Campeonato Panamericano Sub 15 en Masculino, y la atleta salvadoreña Marjorie Herrera logró el Tercer Lugar Panamericano. Con estos sendos puestos ambos obtuvieron títulos internacionales, así Moisés logró el título internacional Maestro FIDE, y Marjorie logró el título internacional WCM (Candidata a Maestra Femenina). Estos jugadores pasan en el 2016 a la categoría sub 17.

Esto da como resultado el decir que hubo un rendimiento excelente por parte de nuestros equipos sub 14 en ambas ramas.

Macro ciclo 1.

Del 6 de enero al 30 de junio del 2016

Competencias fundamentales:

Torneo Nacional por Categorías
Departamentales Estudiantiles
Nacionales Estudiantiles

Competencias Nacionales:

Campeonato Nacional Femenino
Campeonato de Revisión de Rating
Campeonatos Blitz
I Torneo Abierto

Enero 2016

MESOCICLO 1

Periodo preparatorio.

Etapa general.

Microciclo 1 06 enero al 12 enero.

Ordinario.

Competencias: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating,*

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan.*

Análisis de partidas

Apertura: *Refuerzo del repertorio teórico individual*

Táctica: *Ejercicios nivel 1 y 2, modalidad convencional.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.*

**Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en sus respectivas categorías.*

Microciclo 2 13 al 19 enero

Ordinario

Competencia: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating*

Torneo Activo

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Análisis de partidas de torneo

Apertura: *Los sistemas karpovianos en la siciliana. I*

Finales: *Prácticos para Competencias.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.*
- *Inicio de depuración del repertorio individual de cada atleta*

Etapa especial.

Microciclo 3 20 al 26 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Puntuable Revisión de Rating

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Calculo de Variante: Células a Ciegas. Ejercicios de nivel 3

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Estudio de la variante winawer en la defensa francesa

Blitz temático usando los esquemas estudiados.

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes*
- *Entender más las variantes estudiadas mediante juegos rápidos.*
- *Desarrollar confianza en el conocimiento de aperturas estudiadas*
- *ir conociendo más variantes teóricas .*

Microciclo 4 27 al 31 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Puntuable Revisión de Rating

Análisis de Partidas: Jugadas en torneos

Calculo de Variante: Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes*
- *corregir errores antes de los juegos Codicader y Mayores*
- *mejorar calculo de variante.*

Febrero 2016

MESOCICLO 2

Periodo Preparatorio

Etapa Especial

Competencia fundamaental:

Campeonato Nacional Por Categorías.

Microciclo 5 01 febrero al 9de febrero

Aproximación

T.T.E. (Test Táctico Estratégico)

Competencias: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating*

Competencia Nacional Blitz I,

Campeonato Nacional Mayor Femenino

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

**Análisis y corrección d partidas*

**Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares del revisión rating.*

Etapa competitiva.

Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero

Competitivo.

Competencias: *Torneo Por Categorías*

Blitz I y II

Campeonato Nacional Mayor Femenino

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento. 8 ejercicios de desviación modalidad convencional. 2 Ejemplos de mate artístico y un ejercicio del mismo tipo en modo convencional.*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan. Partida Magnus Carlsen vrs Caruana en Zurich, febrero 2014. Los esquemas italianos derivados de una española, el problema de dejar el Rey en el centro y la entrega de la calidad.*

Partida Carlsen vrs Anand Sochi 2014 Segunda partida Campeonato Mundial. El ataque al flanco de rey con piezas pesadas, la reagrupación de la Torre.

Finales: *Prácticas para Competencias Ejercicios en finales (con pocas piezas). Ejemplo partida Girón vrs Burgos RR febrero 2014. Capítulo IV Maestría en Ajedrez Jacob Aagaard.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de

trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes.
- *Aumentar la velocidad de juego en partidas ultrarrápidas
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.
- *Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en su respectiva categoría.

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero

Competitivo.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías
Campeonato Nacional Mayor Femenino

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Calculo de Variante; Célula de ejercicios a ciegas y convencionales

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Planes

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar en juegos blitz el repertorio de cada jugador en esta modalidad
- *mejorar calculo de variante.
- *Aumentar la velocidad en modalidad blitz

Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero

Competitivo.

Competencia:

Campeonato Nacional Categorías

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Calculo de Variante; Células a Ciegas y convencionales

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Planes

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos que se desprenden de las aperturas estudiadas
- *mejorar calculo de variante.
- *Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas oficiales.

Marzo 2016

MESOCICLO 3

Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo

Competitivo.

Competencias:

*Campeonato Nacional Categorías
Campeonato Nacional Mayor Femenino*

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Análisis de partidas: *Torneo Nacional*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*
- *Análisis y corrección de partidas*

Microciclo 10 10 al 16 marzo

Competitivo.

Competencia: *Campeonato Nacional por Categorías
Blitz III y IV
Campeonato Nacional Femenino*

Estrategia: *Análisis de partidas*

Practica: *Simultaneas y juegos blitz temáticos*

Calculo de variante: *células a la ciega, ejercicios cálculo concreto convencionales.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio aperturas particular*
- *Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.*
- *Aumentar la capacidad de cálculo*
- *Análisis de partidas de torneo y corregir los errores de los atletas.*
- *Mejorar el repertorio individual de cada jugador.*
- * Determinar el aprendizaje del atleta en las áreas estudiadas (TTT)*

Microciclo 11 17 al 23 marzo

Recuperación Activa

Competencia:

Torneo Interno Temático.

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo de apertura por categorías y torneo interno

Calculo de Variante; Células a Ciegas y convencionales

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Planes

Chequeo Médico.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Microciclo 12 24 al 31 de Marzo

Recuperación Total

Feriado Semana Santa

.

Microciclo 13 01 de al 6 de abril

Periodo preparatorio

Etapas especiales.

E.M.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Finales: *Prácticos para Competencias*

Competencia: *Categorías (finales)*

Torneo Interno

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.*

**Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en su respectiva categoría*

** Determinar el aprendizaje del atleta en las áreas estudiadas (TTT)*

Abril 2015

MESOCICLO 4

Periodo Competitivo

Microciclo 14 7 al 13 abril

Pre Competitivo

T.T.E. (Test Táctico Estratégico)

Competencia: *Torneo Interno*

Análisis de Partidas: *Jugadas en el campeonato y torneo interno*

Calculo de Variante; *Células a Ciegas*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**mejorar calculo de variante.*

**Valorar los planes de acuerdo a la estructura.*

Microciclo 15 14 al 20 abril

Competitivo

Competencia: Juegos Clasificatorio Departamentales

Análisis de Partidas: Jugadas en el clasificatorio

Calculo de Variante; Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**mejorar calculo de variante.*

**Valorar los planes de acuerdo a la estructura.*

**Clasificar a todos a la etapa nacional*

Microciclo 16 21 al 27 abril

Recuperación activa

Competencia: Torneo interno

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato nacional

Calculo de Variante; Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**mejorar calculo de variante.*

**Valorar los planes de acuerdo a la estructura.*

Preparatoria

Microciclo 17 28 al 30 abril

General

Ordinario

Competencia: Torneo interno

Análisis de Partidas: Jugadas en nacionales y clasificatorios

Calculo de Variante; Células a Ciegas y ejercicios de combinaciones modalidad convencional

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *corregir errores de los diferentes ajedrecistas juveniles.*
- *mejorar calculo de variante.*
- *aumentar la capacidad de reacción en la modalidad blitz*

Mayo 2016

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo

Ordinario

Competencias: *Torneo Interno Temático*

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

Periodo preparatorio

Etapa especial

Microciclo 19 5 al 11 de mayo

Desarrollo

Calculo de variantes:

Células de entrenamiento en combinaciones de alto nivel tanto a ciegas y

Modalidad convencional

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan.*

Finales: *Prácticos para Competencias*

Competencia: *Torneo Interno , Blitz Oficial*

I Torneo Nacional Abierto

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.*

Microciclo 20 12 al 18 mayo.

Desarrollo

Competencia: I Torneo Nacional Abierto

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Células a Ciegas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Estrategia: Afinar repertorio a usar tanto en apertura como en defensas.

Los objetivos a lograr son:

*corregir errores antes de los juegos nacionales

*mejorar calculo de variante.

Microciclo 21 19 al 25 de mayo

Desarrollo

Competencia: I Torneo Nacional Abierto

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Células a Ciegas

Estrategia: Afinar repertorio a usar tanto en apertura como en defensas.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

T.T.E.

Los objetivos a lograr son:

*corregir errores antes de los juegos

*mejorar calculo de variante.

Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo

Desarrollo

T.S.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Competencia: I Torneo Nacional Abierto/ Continental.

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Células a Ciegas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Estrategia: Mejorar repertorio a usar tanto en apertura como en defensas.

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Que cada seleccionado conozca a fondo su repertorio a utilizar en os juegos nacionales*
- *Subir rating internacional*
- *Subir rating nacional*

Junio 2015

MESOCICLO 6

Período competitivo

Etapa pre competitiva

Microciclo 23 1 al 8 junio

Pre Competitivo

E.M.

Competencias: *I Torneo Nacional Abierto*
Campeonato Nacional Mayor Por Equipos

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Preparación de partidas*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Análisis de partidas

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Lograr la clasificación de los mejores a nivel nacional.*
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*
- *Análisis y corrección de partidas*
- *Desarrollar confianza en los jugadores basados en su preparación para*
La competencia a enfrentar nacionales juegos

Microciclo 24 del 9 al 15 junio

Precompetitivo

Competencia: *Nacional Por Equipos*

Análisis de Partidas: *Jugadas en el campeonato nacional*

Calculo de Variante: *Células a Ciegas*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *mejorar calculo de variante.*
- *Valorar los planes de acuerdo a la estructura.*

Competitivo

Microciclo 25 16 al 22 de junio

Pre Competitivo

Competencias: Nacional Por Equipos, Blitz VI

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Preparación de partidas

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Análisis de partidas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

*Lograr la clasificación de los mejores a nivel nacional.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Análisis y corrección de partidas

*Lleguen en su mejor forma deportiva a la competencia fundamental: Nacionales

Microciclo 26 23 al 30 de junio

Competitivo.

Juegos Estudiantiles Nacionales INDES

Los objetivos a lograr son:

*Lograr que todos queden en las selecciones nacionales U 14,

Tanto en Femenino como en Masculino.

Macro Ciclo 2.

Del 1 de julio del 2015 al 19 de diciembre del 2016

Competencias fundamentales:

- * Campeonato Nacional Juvenil 2015

Julio 2015

MESOCICLO 7

Período Tránsito

Etapa recuperación activa

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

Recuperación activa

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencias: Torneo Activo 30 minutos

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

**Análisis y corrección de partidas torneo*

Periodo preparatorio

Etapa general

Microciclo 28 7 al 13 julio

Ordinario

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Campeonato Nacional Blitz , Torneo Activo II

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.*

Con vista a los torneos panamericano escolar y Codicader en el mes de agosto.

Microciclo 29 14 al 20 julio

Ordinario

Competencia: Torneo Interno

Análisis de partidas de torneo

Calculo de variantes: Células tanto de modo convencional como a la ciega.

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas; estudio de manera personal con los diferentes atletas para afinar su repertorios

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 30 21 al 31 de julio

Desarrollo

Competencia: Torneo interno, Blitz Oficiales

Análisis de partidas: torneo interno y partidas anteriores oficiales

Calculo de Variante: Células de valoración de la posición y de combinaciones tanto convencionales como a ciegas

Torneo: Blitz interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- * Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta
- * Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Campeonato Nacional Juvenil.
- * Ver y estudiar el nivel técnico y táctico de los seleccionados.
- * corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
- * Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
- * mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.
- * Aumentar el caudal de conocimiento teórico

Agosto 2016

MESOCICLO 8

Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

FIESTAS AGOSTINAS

Microciclo 32 6 al 12 de agosto

Desarrollo

Competencia: Torneo Bliz. Torneo Interno

Calculo de Variante: Células de valoración de la posición y de combinaciones tanto convencionales como a ciegas

Torneo: Blitz interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- * Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta
- * Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Campeonato Nacional Juvenil.
- * Ver y estudiar el nivel técnico y táctico de los seleccionados.
- * corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
- * Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
- * mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.
- * Aumentar el caudal de conocimiento teórico

Microciclo 33 15 al 22 agosto

Desarrollo

Competencia: II Torneo Abierto

Objetivos:

Análisis de partidas: torneo interno y partidas anteriores oficiales

Calculo de Variante: Células de valoración de la posición y de combinaciones tanto convencionales como a ciegas

Torneo: Blitz interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta

* Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Campeonato Nacional Juvenil.

* Ver y estudiar el nivel técnico y táctico de los seleccionados.

* corregir errores tanto tácticos como estratégicos.

* Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.

Microciclo 34 23 agosto al 1 septiembre

Desarrollo

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Blitz VIII, II Torneo Abierto, Centroamericano y del Caribe U 20

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

* Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

* Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego

* Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

* Análisis y corrección de partidas

* Determinar el aprendizaje del atleta en las áreas estudiadas (TTT)

* Aumentar rating internacional

* Seguir preparando para el Campeonato Nacional Juvenil

Septiembre 2016

MESOCICLO 9

Microciclo 35 2 al 7 de septiembre

Desarrollo

Competencia: II Torneo Abierto

Calculo de variantes: Células tanto de modo convencional como a la ciega.

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas; estudio de manera personal con los diferentes atletas para afinar su repertorio.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 36 8 septiembre al 14 septiembre

Desarrollo.

T.T.E. (Test Táctico Estratégico)

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Competencia: *Torneo Interno*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Objetivos:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 37 15 septiembre al 21septiembre

Desarrollo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Competencia: *Torneo Interno*

Torneo Dobles

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Objetivos:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

Desarrollo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Competencia *II torneo nacional abierto/ torneo interno*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*
- *Mejorar condición estratégica y táctica para el nacional juvenil*

Octubre 2016

MESOCICLO 10

Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

Desarrollo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Competencia: *Eliminatoria II Abierto Nacional*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre

Desarrollo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento.*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Estudio .*Partidas jugadas en los torneos nacionales*

Competencia: *II Torneo Activo, torneo interno*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Microciclo 41 13 al 19 octubre

Desarrollo

T.T.E. (Test Táctico Estratégico)

Estudio: Aperturas

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Competencia: *II Torneo Abierto, Blitz Final*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

**Quedar en los primeros lugares*

Periodo Competitivo

Microciclo 42 20 al 26 octubre

Aproximación.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Competencia: *II Torneo Activo*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Noviembre 2016

MESOCICLO 11

Microciclo 43 27 al 31 octubre

Aproximación

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

Etapa competitiva.

Microciclo 44 1 al 9 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Competencia: *Torneo Infanto Juvenil*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

**Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles.*

Microciclo 45 10 al 16 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan*

Análisis de las partidas nacionales como las jugadas internacionalmente

Competencia: *Infanto Juvenil.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

**Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles.*

Microciclo 46 17 al 23 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Desarrollo de combinaciones, Valoración de la posición y Elaboración de Plan,*

Análisis de partidas oficiales del torneo

Competencia: *Campeonato Nacional Juvenil.*

Condición física: *Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.*

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.*

**Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*

**Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.*

** ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles*

Diciembre 2016

MESOCICLO 12

Período transitorio.

Etapa recuperación activa.

Microciclo 47 24 al 30 noviembre

Recuperativo

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles

Período preparatorio.

Etapa general

Microciclo 48 1 al 7 diciembre

Ordinario.

Competencia: III Open San Salvador

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Análisis de partidas: de los diferentes torneos internacionales en los que se compitieron

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Lograr quedar como los mejores en la categoría U 14

Etapa especial.

Microciclo 49 8 al 22 diciembre

Desarrollo.

Desarrollo de actividades de conocimientos generales

- *Competencias de dobles*
- *Análisis de las partidas*
- *Blitz de 10 y de 15 minutos*
Torneos temáticos

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Objetivos:

- *Mantener un ambiente de familiaridad y amistad*
- *Mejorar los planes generales que se ven en las partidas analizadas*
- *Mantener el nivel de velocidad a diferentes modalidades.*

Microciclo 50 22 al 27 diciembre

Vacaciones de fin de año

Microciclo 51 27 diciembre al 31 diciembre 2016

Vacaciones de fin de año.

ANEXOS.

I. Justificación de Plan de Trabajo.

El plan de trabajo del año 2016 esta diseñado para su inicio a partir del 6 de enero hasta el 22 de diciembre. Las competencias fundamentales serán:

1. Juegos Clasificatorios Departamentales INDES.
2. Juegos Nacionales INDES
3. Torneo Por Categorías.
4. Campeonato Nacional Juvenil.

Observaciones:

Por recomendaciones de los metodólogos en la asesoría y revisión continua en la elaboración del plan de trabajo en el año 2014-2015-2016, se tendrán además como competencias fundamentales los Torneos Nacionales Estudiantiles del INDES (hasta 14) y Campeonatos como son el Nacional Juvenil y Nacional Por Categorías.

II. Justificaciones generales.

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencias fundamentales que son: Juegos Nacionales INDES; Campeonato Nacional Por Categorías, y el Campeonato Nacional Juvenil.

El plan de entrenamiento no lleva diferencias entre los géneros ni las edades en las categorías respectivas, debido que la experiencia nos ha enseñado que en esta disciplina, eso no es impedimento para el atleta, ya que se puede trabajar de igual manera con ambas categorías y géneros; aunque si existirá una separación en cuanto a sus eventos de acuerdo a las edades en las cuales se han establecido sus respectivas competencias. Un ejemplo de lo expuesto anteriormente es el atleta Daniel Arias quien a sus 12 años logro llegar a la categoría más alta del país, y quien era (a los 17 años cumplidos) el Campeón Nacional Absoluto de la Mayor y miembro de la Selección Nacional Mayor y a la vez seleccionado de Codicader sub 17; de igual manera tenemos a la atleta Alcira García quien con 16 años cumplidos pertenecía tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina, habiéndonos ya representado incluso en dos Olimpiadas Mundiales y en dos ediciones de Juegos Centroamericanos de Ajedrez Categoría Mayor. También nos podemos remitir a otros casos anteriores como es el de la M.I. Lorena Zepeda quien en sus primeros pasos para lograr ascender lo hizo siendo menor de 10 años y enfrentándose a atletas masculinos sin ser eso un problema en materia de género, sino todo lo contrario le ayudó para su desarrollo ajedrecístico.

Uno de los factores más importantes es la bien cimentada base de conceptos y de conocimientos obtenidos aun antes de ser juvenil. Y con bases bien fundamentadas no existe una diferencia entre géneros y edades en cuanto a conocer y realizar planes, ni en cálculo de combinaciones.

Igual caso pasa con las atletas femeninas las cuales muchas de ellas llegan a ser más agresivas en su juego que algunos atletas masculinos, y el no colocarles separación con los atletas masculinos (en sus competencias y obviamente en sus entrenos) les ayuda más en su propio desarrollo de combatividad.

El hecho de que los entrenos se realizan en forma colectiva o grupal, permite desarrollar el plan de acuerdo a temas generales (estrategia y táctica general), lo que evita el tener planes individuales para cada atleta. Sin embargo, desarrollaremos planes por grupo de acuerdo a algunas debilidades observadas (factor común) que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en la aperturas y defensas.

Se hace énfasis en cuanto a la continua práctica de blitz luego de cada entreno, ya que se practica con ello las aperturas estudiadas de las que desprenden los planes del medio juego y a los tipos de finales que se puedan dar de una manera rápida lo que conlleva a ganar tiempo en el reloj y poder ganar la partida por tiempo. La práctica de esta modalidad es muy importante ya que ahora existe la opción de ganar medallas de oro al igual que en la modalidad clásica. Se ha programado, además, el competir en los juegos blitz para foguearse con los más rápidos del país y así aumentar la velocidad de los preseleccionados.

III. Cronogramas de test.

Micro ciclo	Test	Fecha
5	Táctico y Estratégico	1 al 9 de febrero
14	“ “	7 al 13 de abril
21	“ “	19 al 25 de mayo
36	“ “	8 al 14 de septiembre
41	“ “	13 al 19 de octubre

Micro ciclo	Test	Fecha
22	Psicológico	26 al 31 de junio

Micro ciclo	Chequeo Médico	Fecha
13	“ “	1 al 6 de abril
23	“ “	1 al 9 de junio

IV. Desarrollo del plan de condición física.

El siguiente plan está coordinado con el Pro. Carlos Abrego, encargado del Gimnasio del INDES, con quién se vieron y analizaron las necesidades físicas para el equipo de Ajedrez y lo que mejor se adapta a los

preseleccionados tanto masculino como femenino para lograr superarlas y complementarlas con el rendimiento mental. Este plan se desarrollará en una sesión semanal con un promedio de 60 minutos por sesión.

1ª Sesión.

- Calentamiento . * Resistencia aeróbica.
Lubricación Trotar 15 minutos
Estiramiento. Saltos en conos pequeños
Abdominales
- Gimnasio

<u>Pierna</u>	<u>Espalda</u>
Sentadillas con bastón 3/10	Hiper extensión (espalda baja) 3/10
Lex extensium 3/10	Remo Sentado 3/10
Lex curls 3/10	Jalón trascuello 3/10
Lex pres 3/10	Jalón al frente 3/10

2ª Sesión.

- Calentamiento . * Resistencia aeróbica.
Lubricación Trotar 15 minutos
Estiramiento. Saltos en conos pequeños
Abdominales
- Gimnasio

<u>Hombro</u>	<u>Brazo</u>
Remo parado con bastón. 3/10	Bicep
Elevación lateral con mancuerna 3/10 de libra y medio máximo. 3/10	-Curls con bastón 3/10
Pres trascuello (sin peso) 3/10	-Curls con mancuerna 3/10
<u>Pectorales</u>	Tricep
Pec dec (10 lbs) 3/10	-Extensión con cable 3/10
Pull over 3/10	-Copa con mancuerna 3/10
Abertura en banca plana 3/10	
Rotación en banca plana,	
Peso 1 libra 3/10	

V. Necesidades de material y equipo deportivo.

- a. 20 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 20 relojes de ajedrez digitales “DGT”
- c. 10 computadoras con 2 gigas de Ram, 80 gigas de memoria
- d. Programas especializados: Komodo (última edición), Chessbase 13, Bases de datos de torneos internacionales, revistas digitales actualizadas: PDR, Inforchess.
- e. Acceso a Internet constantemente.
- f. 2 Tableros murales profesionales
- g. Libros digitales y en tinta

- h. Una fotocopiadora nueva.
- i. Impresora multifunciones.
- j. 20 Memorias USB, de 8 gigas

Cronograma de volumen

En este cronograma se refleja en escalas del 1 al 10 en base a un total de horas por microciclo de 20 horas a la semana

microciclo	rango	horas	etapas
1	8	15horas	general
2	8	15 horas	general
3	7	12 horas	especial
4	7	12 horas	especial
5	4	08 horas	especial
6	3	06 horas	precompetitiva
7	2	04h horas	competitiva
8	2	04 horas	competitiva
9	2	04horas	competitiva
10	2	04 horas	competitiva
11	3	06 horas	Recuperacion activa
12	Feriado	Semana	Santa
13	4	8h	especial
14	3	5h	precompetitiva
15	2	4horas	Competitiva.
	Juegos	Departamentales	Clasificatorios

16	2	3 horas	Recuperación activa
17	8	15 horas	general
18	8	15 horas	general
19	6	12 horas	especial
20	6	12 horas	especial
21	4	8 horas	especial
22	4	07 horas	especial
23	3	6	precompetitivo
24	3	5 horas.	precompetitiva
25	3	5 horas.	precompetitivo
26	2 Juegos	04 horas Estudiantiles	Competitiva Etapa Nacional
27	3	06 horas	Recupeación activa
28	8	15 horas	general
29	8	15 horas	general
30	6	12 horas	especial
31	Vacación agostina	Vacación agostina	Vacación agostina
32	6	12 h	especial
33	6	12 h	especial
34	6	12 horas	especial
35	7	14 horas	especial
36	7	14 horas	especial

37	7	14 horas	especial
38	7	14 horas	especial
39	6	12 horas	especial
40	5	10 horas	especial
41	5	10 horas	especial
42	4	08 horas	precompetitivo
43	3	06 horas	precompetitivo
44	2	4h	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
45	2	4h	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
46	2	4h	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
47	3	06 horas	Recuperación activa
48	8	4 horas	general
49	7	13horas	especial
50	0	0	descanso total
51	0	0	descanso total

Cronograma de **intensidad** de acuerdo a los temas de **apertura, estrategia, finales y ejercicios de combinación, además en algunos micros se tomarán también las simultáneas temáticas**; estos temas son en base a 20 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	etapas
1	3	5h	general
2	3	5h	general
3	4	8h	especial
4	4	8h	especial
5	6	12h	especial
6	7	14h	precompetitiva
7	8	16h	competitiva
8	8	16h	competitiva
9	8	16h	competitiva
10	8	16h	competitiva
11	3	6h	Recup. activa
12	Feriado Semana Santa	Feriado Semana Santa	Semana Santa
13	6	12 h	especial
14	8	15h	precompetitivo
15	8	15h	Competitivo
	Juegos Departamentales	Juegos Departamentales	Juegos Depart.
16	3	6h	Recup. Activa
17	3	5h	general
18	3	5h	general

19	4	8h	especial
20	4	8 h	especial
21	6	12 h	especial
22	7	14 h	especial
23	7	15 h	precompetitiva
24	8	15 h	precompetitiva
25	8	15 h	precompetitiva
26	8	16h	Competitiva
	Juegos Nacionales INDES	Juegos Nacionales INDES	Juegos Nacionales INDES
27	3	6 h	Recuperación activa
28	3	5 h	general
29	3	5h	general
30	4	8 h	especial
31	Fiestas Agostinas	Fiestas Agostinas	Fiestas Agostinas
32	4	8 h	especial
33	4	8 h	especial
34	4	8 h	especial
35	3	6 h	especial
36	3	6 h	especial
37	3	6 h	especial
38	3	6 h	especial

39	4	8 h	especial
40	5	10 h	especial
41	5	10 h	especial
42	6	12 h	precompetitivo
43	7	14 h	precompetitivo
44	8 Campeonato Nacional Juvenil	16 h Campeonato Nacional Juvenil	competitiva
45	8 Campeonato Nacional Juvenil	16 h Campeonato Nacional Juvenil	competitiva
46	8 Campeonato Nacional Juvenil	16 h Campeonato Nacional Juvenil	competitiva
47	3	6 h	Recuperación activa
48	3	5 h	general
49	4	7 h	especial
50	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año
51	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año

Debido a que no se puede mantener a todos los alumnos en un solo grupo se dividirían, completando los horarios establecidos.

Listado de atletas.

1. Oliver Santos 14 años
2. Angie García 14 años
3. Venus Castro 14 años
4. Alejandra Villalobos 14 años
5. Belén Cañas 14 años
6. Daniel Medrano 14 años
7. David Hernández 14 años
8. Eduardo Acosta 14 años
9. Jackelin Estrella Aguilar 13 años
10. Camila Abarca 13 años
11. Héctor Lemus 14 años
12. Jennifer Mayén 13 años
13. Diego Viana 13 años
14. Frederic García 14 años

Observaciones: Este listado puede irse modificando al agregar o quitar atletas, de acuerdo a nuevas competencias clasificatorias, subir a grupo de entreno de otra categoría, o por separación de algún atleta por motivos varios (no asistencia a los entrenos, indisciplina, irrespeto a las autoridades institucionales, actos contra la moral y principios de manera continua, retiro por voluntad propia, etc.)

Planes Individuales

Grupo 1	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none">• Alejandra Villalobos• Daniel Medrano	<p>Administración de su tiempo de reflexión en la modalidad clásica, es muy rápida.</p> <p>Mala administración de su tiempo de reflexión en la modalidad rápida</p>	<p>Usar un mínimo de 2 minutos por jugada en la apertura. Memorizar adecuadamente los primeros 15 movimientos con sus variantes.</p> <p>Partidas de entrenamiento con ritmo de modalidad clásica y modalidad rápida</p>
Grupo 2	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none">• Angie Garcia• Daniel Medrano	<p>Valoración de la posición muy reducida a sólo un plan.</p>	<p>Estudiar partidas modelos de acuerdo a su repertorio de aperturas.</p> <p>Reforzar la herramienta de búsqueda de jugadas candidatas</p>

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE AJEDREZ 2016 FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR

ENTRENADOR: MI LEMNYS ANTONIO ARIAS

1. DURACIÓN DEL MACROCICLO: 12 Meses

FECHA DE INICIO: 04-01-2016

FECHA FINAL: 19-12-2016

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SEDE DE LA FEDERACION NACIONAL DE AJEDREZ

HORARIOS: 09 am a 17:00 Horas

DIAS: LUNES A VIERNES

AÑO: 2016

2. FUNCIONES DEL ENTRENADOR

Planificar y dirigir las sesiones de entrenamiento con miras a perfeccionar el nivel de los jugadores.

Asesoría técnica para los seleccionados en relación A sus competencias internacionales
Asesoramiento del nivel técnico táctico en relación a la planificación del repertorio de los atletas.

3. ANALISIS DE EL MACROCICLO ANTERIOR:

Durante el proceso el joven Daniel Arias mejoro su ranking internacional a 2311 siento el tercer mejor ranking a nivel internacional por EL SALVADOR en el centro americano de Managua Nicaragua se quedo en Segundo en la rama masculina y tercero rama femenina, ganando 3 medallas de oro 4 de plata y tres de bronce

En su mayoría los atletas subieron rating internacional y nacional la asistencia vario debido a la carga académica en el caso de los juveniles en el caso de los mayores su asistencia fue muy variada debido a sus horarios de trabajo

Los atletas 1 José Ruballo 2 Diego Hernández 3 Oscar Valencia tuvieron un 60% de asistencia 4 Alcira García 5 Celina Palacios 6 Stefaphie de León 7 Alejandro pinto tuvieron un 70% de asistencia 8 Berenice Palencia 9 Diana Guardado tuvieron un 55% de asistencia 10 Gabriel de León 11 Edenilson murgas 50% asistencia categoría juvenil sub 17 en la rama mayor 1 Jorge Girón 2 Steven Méndez 3 David Sánchez tuvieron un 55% de asistencia 4 Ingrid Sánchez 5 Bera Hernández 6 Daniel arias tuvieron un 50% de asistencia 7 Ricardo Chávez 8 Héctor Chávez 9 David blanco tuvieron un 55% de asistencia 10 Carlos Burgos 11 David Blandón 12 Alejandra avala tuvieron un 48% de asistencia

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVOS GENERALES:

A). Optimizar el rendimiento de los Seleccionados con miras al continental de San Salvador El salvador, el torneo centro americano estudiantil codicader sub 17 y la olimpiada mundial de ajedrez de Baku 2016

D) Optimizar y mejorar el rendimiento de los atletas.. Ganar títulos de Maestro internacional maestro fide y candidato a maestro en el sub zonal de Panamá ciudad de Panamá del '01 al 107 de noviembre

4.2 OBEJETIVOS ESPECIFICOS:

- A. Obtención de títulos de maestro FIDE maestro Internacional y normas de maestro internacional y gran maestro ganar ranking internacional fide
- B. Promediar sobre 30 a 50 partidas disputadas por cada miembro del equipo previo al evento Centroamericano
- C. Incrementar los valores del sistema de elo de la FIDE a un promedio de 20 puntos mínimo por jugador.

5. DATOS DEL MACROCICLO

- A. FECHA DE INICIO 04-01-2016
- B. FECHA DE FINALIZACION-19-12-2016
- C. TOTAL DE MICROSICLOS: 49
- D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12
- E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 288

6. PERIODIZACIÓN

- A. PREPARATORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 30
- B. COMPETITIVO: TOTAL DE MICROCICLOS: 15
- C. TRANSITORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 4
- D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO
PREPARATORIO: 04-01-25- 04 -03-05-16-05-07-06 03-08 2016
PREPARATORIO: 18.06-25-07 29-08-18-09 07-11 19-12 2016
PREPARATORIOS 27
TOTAL DE DIAS: 140

- COMPETITIVO:** 09 -05-06-06-2016
- COMPETITIVO:** 07-09-14- 09-2016
- COMPETITIVO:** 21-09-03-10-2016
- COMPETITIVO:** 31- 10-07-112016
- TOTAL DE DIAS:** 99
- P. TRANSITORIO:** 02-10-16-10-2016
- P. TRANSITORIO** 17-10- 31- -10-2016
- TOTAL DIAS:** 35

6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 7

- DÍAS:** 35
- FECHA DE INICIO Y FINAL:** 04-01-29-03-2016
- TIEMPO DE TRABAJO DIARIO:** 4HRS
- TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL:** 28HRS
- %DEL TIEMPO TOTAL:** 12%
- OBJETIVOS PEDAGOGICOS:** RECONOCIMIENTO DE LA SELECCIÓN ESTUDIO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES, PLANTEAR Y FORMAR RESPERTORIOS

6.2 ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL: MICROCILOS 4

- DÍAS:** 20

FECHA DE INICIO Y FINAL: 29-03-03-05-2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 6%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS Y PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN RELACION AL CONTINENTAL DE SAL SALVADOR EL SALVADOR 22/05 07 06 2016

6.3. ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROSICLOS 4

DÍAS: 20

TIEMPO DE INICIO: 07-06-31-08-2016

TIEMPO DE TRABAJO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL 6%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: EMPLEO DE LINEAS DE APERTURA CON MIRAS A AL DEPURAMIENTO Y MEJORAMIENTO DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACION AL CENTRO AMERICANO ESTUDIANTIL Y LA OLIMPIADA MUNDIAL DE BAKU

6.4 ETAPA COMPETITIVA: MICROCILOS.3

Días: 15

FECHA DE INICIO Y FINAL: 22-05-07-06

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 5%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: OBTENER TITULOS INTERNACIONALES DE MF MI MEJORAR EL RANTING internacional

6.5 ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL: MICROCILOS 2

DÍAS: 13

FECHA DE INICIO Y FINAL: 29-03-16-05-2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 4%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS Y PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS

6.6 ETAPA COMPETITIVA: MICRICICLOS: 5

DÍAS: 30

FECHA DE INICIO Y FINAL: 09-05-06-06-2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 30

%DEL TIEMPO TOTAL: 10% OBJETIVOS PEDAGOGICOS: PREPARACIÓN CON JUGADORES ESPECIFICOS MEJORAMIENTO DE PLANES DE APERTURA Y MEDIO JUEGO

6.7 ETAPA DE PREPARACION GENERAL: MICROCICLOS 4

DIAS: 20

FECHA DE INICIO Y FINAL: 23-06-06-07-2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 6%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: RECONOCIMIENTO DE LA SELECCIÓN ESTUDIO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES, TANTO TACTICAS COMO ESTRATEGICAS

6.8. ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROCICLOS: 3

DÍAS: 18

FECHA DE INICIO Y FINAL: 07-07-27-07--2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 6%

OBJETIVO PEDAGOGICO: ACTUALIZACION DE LAS LINEAS ESPECIFICAS DE APERTURA CON MIRAS AL CENTRO AMERICANO ESCOLAR SUB 17 Y LA OLIMPIADA MUNDIAL DE BAKU

6.9 ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROCICLOS: 4

DÍAS: 8

FECHA DE INICIO Y FINAL: 28-07 31-08--2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 2%

OBJETIVO: PEDAGOGICO: ACTUALIZACION LINEAS ESPECÍFICAS DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS CON MIRAS AL CENTRO AMERICANO ESCOLAR Y LA OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ DE BAKU

7.1 ETAPA: COMPETITIVA: MICROCICLOS: 5

DÍAS: 25

FECHA DE INICIO Y FINAL: 25 -07-29 -08 -2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 8%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: MEJORAR EL ESCALAFON MUNDIAL DE AJEDREZ, MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL .OBTENER NORMAS Y TITULOS INTERNACIONALES

7.2 ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROCICLOS: 4

DIAS: 22

FECHA DE INICIO Y FINAL: 29-08 18-09--2016

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20
%DEL TIEMPO TOTAL: 7%
OBJETIVO PEDAGOGICO: ACTUALIZACION DE LINEAS ESPECIFICAS DE
APERTURA CON MIRAS A LAS COMPTENCIAS FUTURAS

7.3 ETAPA: COMPETITIVA: MICROSICLOS: 4

DÍAS: 15
FECHA DE INICIO Y FINAL: 0709 14-09-2016
TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4
TIEMPO D ETRABAJO SEMANAL: 20
%DEL TIEMPO TOTAL: 5%
OBEJTIVOS PEDAGOGICOS: QUEDAR EN LA PRIMERA POSICIÓN A NIVEL
CENTRO AMERICANO ESTUDIANTIL

7.4 ETAPA TRANSITORIA: MICROSICLOS: 4

DÍAS: 25
FECHA DE INICIO Y FINAL: 04-10- 31 -10-2016
TIEMPO D ETRABAJO DIARIO.4HRS
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20HRS
%DEL TIEMPO TOTAL: 8%
OBJETIVO PEDAGOGICO: ANALISIS DEL MATERIAL ESTUDIADO Y LAS
PARTIDAS DESARROLLADAS EN LOS EVENTOS QUE SE HA PARTICIPADO
CONCLUSIONES Y CORRECCIONES

7.5 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 4

DÍAS: 22
FECHA DE INICIO Y FINAL: 01-11-19-12-2016
TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS
%DEL TIEMPO TOTAL: 7%
OBJETIVOS PEDAGOGICOS: RECONOCIMIENTO DEL MATERIAL
ESTUDIADO POR SELECCIÓN ESTUDIO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES,
PLANTEAR Y FORMAR RESPERTORIOS MAS DEPURADOS

7.5.1DISTRIBUCION DE LOS MESOCICLOS DEL PLAN DE ENTRENO

7.6 MESOCICLO INTRODUCTORIO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 09/01 29/01 2016
OBJETIVOS: EVALUAR A LOS ATLETAS EN LAS DIFERENTES FACES DEL JUEGO
CON LO CUAL SE DETERMIANRA SUS DEBILIDADES A TRABAJAR

7.7 MESOCICLO BASICO

FECHAS DE INICIO Y FINAL: 01/02 28/02

OBJETIVOS: TRABAJAR LOS ASPECTOS ESTRATEGICOS ENFOCADOS EN LA FACE DEL FINAL DONDE SE TOCARA LA MAYORIA DE FINALES EN RELACION DE LAS PIEZAS MANIOBRAS TECNICAS DE CORTO MEDIO Y LARGO PLAZO

7.8 MESOCICLO COMPLEMENTARIO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/03 29 /03

OBJETIVOS: TRABAJAR LOS TEMAS ESTRATEGICOS POSICIONALES EN RELACION ALAS DIFERENTES ETAPAS DEL JUEGO PONIENDO ESPECIAL ATENCIÓN EN EL VALOR DE LAS PIEZAS EN UNA DETERMINADA POSICIÓN COMO LA APERTURA MEDIO JUEGO Y FINAL

7.9 MESOCICLO INTERMEDIOA

FECHA DE INICIO Y FINAL: 29/03 02/05

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN LAS APERTURAS Y DEFENSAS, INCREMENTAR EL CALCUCLO CONCRETO IMPLEMENTANDO CELULUAS DE ENTRENO Y EJERCICIOS DE COMBINACION, EN RELACION AL TORNEO CONTINENTAL DE SAN SALVADOR EL SALVADOR

8.0 MESOCILO COMPETITIVO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 03/05 06/06

OBJETIVOS: MEJORAR EL RANKIN INTERNACIONAL FIDE GANAR TITULOS DE MAESTRO FIDE MAESTRO INTERNACIONAL CONSEGUIR NORMAS DE MAESTRO INTERNACIONAL Y GRAN MAESTRO

8.1 MESOCICLO COMPLEMENTARIO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 07/06 13/07

OBJETIVOS: EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACION AL TORNEO CONTINENTAL ABSOLUTO DE SAN SALVADOR EL SALVADOR SE REVISARA EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EL MEDIO JUEGO Y EL FINAL

8,2 MESOCICLO INTERNMEDIOA

FECHA DE INICIO Y FINAL: 14/07 17/08

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS BUSCANDO NOVEDADES, ABAJAR EL CALCULO CONCRETO Y CALCULO PROFUNDO DE LA POSICIÓN SE PONDRAS PROBLEMAS TACTICOS DE MAYOR PROFUNDIDAD ADEMAS DE EJERCICIOS COMPUESTOS.

8.3 MESOCICLO INTERMEDIO B

FECHA DE INICIO Y FINAL: 17/08 14/09

OBJETIVOS: EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS EN LAS QUE PARTICIPARAN SE EVALUARA EL RENDIMIENTO EN EL REPERTORIO DEL ATLETA EN RELACIÓN A LAS PIEZAS BLANCAS Y NEGRAS HACIENDO SU RESPECTIVO INFORME PERSONAL DEL CHESS BASE

8.4 MESOCICLO COMPETITIVO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 14/09 03/10

OBJETIVOS: GANAR EL PRIMER LUGAR EN EL TORNEO CENTRO AMERICANO ESTUDIANTIL SUB 17 HONDURAS TEGUCIGALPA, MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS EQUIPOS MASCULINO Y FEMENINO EN LA OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ DE BAKU EN DONDE SE BUSCARA GANAR TITULOS DE MAESTRO FIDE MAESTRO INTERNACIONAL, NORMAS DE MAESTRO INTERNACIONAL Y GRAN MAESTRO SE MEJORARA EN EL RANTKING INTERNACIONAL DE LA FIDE

8.5 MESOCICLO COMPETITIVO

FECHAS DE INICIO Y FINAL: 04/10 31/10

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS TRABAJAR EL AREA TECNICO TACTICA Y MEDIR SU RENDIMIENTO A NIVEL NACIONAL

8.6 MESOCICLO INTERNMEDIO A

FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/11 21/11

OBJETIVOS: MEJORAR EL RENDIMIENTO TECNICO TACTICO DE LOS ATLEAS MEJORAR EL CALCULO CONCRETO Y EL CALCULO PROFUNDO EN RELACION A LA OLIMPIADA MUNDIA DE AJEDREZ DE BAKU

8.7 MESOCICLO COMPETITIVO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/11 21/11

OBJETIVOS: GANAR TITULOS DE MAESTRO FIDE MAESTRO INTERNACIONAL CANDIDATO A MAESTRO SUBIR EL RANKING INTERNACIONAL DE LA FIDE CLASIFICAR A LA SIGUIENTE FACE DEL MUNDIAL

8.8 MESOCICLO BASICO: EVALUAR EL TRABAJO Y EL ESTUDIO DE LOS ATLETAS MEDIR LA CANTIDAD DE ASIMILACIÓN DEL MATERIAL DADO

9. CONTROLES

- A. FECHAS: REVICIÓN DE RANTING, TORNEO NACIONAL DE CATEGORIAS :
- B. OBJETIVO: OBERVAR EL RERPERTORIO DE LOS ATLETAS Y BUSCAR LAS FALLAS TECNICO TACTICAS
- C. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL
- D. TEST TECNICO

8.1 CONTROLES

A. FECHAS: 19 DE MARZO AL 16 DE ABRIL TORNEO FINAL CATEGORIAS
SAN SALVADOR EL SALVADOR

B. OBJETIVO: SACAR EL CAMPEON NACIONAL DE CADA CATEGORIA

C. CONTROL

FECHAS: CODICADER SUB 17 03 09/ 10 /09 2016

OBEJETIVO: OBTENER EL TITULO CAMPEON CENTRO AMERNICAO
ESCOLAR

D. FECHAS: OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ DE BAKI

OBJETIVO: MEJOR EL RANKING INTERNACIONAL SACAR TITULOS DE MF
MI Y GANAR NORMAS DE GM WGM

PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA
FINAL

E.FECHAS: 01 07 DE NOVIEMBRE TORNEO SUB ZONAL GANAR TITULOS
DE MF MI MEJORAR EL RANKING INTERNACIONAL

OBJETIVO: QUEDAR ENTRE LOS TRES PRIMEROS LUGARES GANAR
RANTING FIDE

F. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA
FINAL

E. TEST TECNICO

8.2 CONTROLES

A. FECHAS: OPEN INTERNACIONAL DE SAN SALVADOR DEL 05 12 AL 11 12
2016

OBJETIVOS PUNTUAR ENTRE EL 55%AL60% SUIISO A 09 RONDAS

MEJORAR EL ESCALAFON MUNDIAL D INTERNACIONAL

GANAR NORMAS DE MAESTRO INTERNACIONAL Y GRAN MAESTRO

10: PLAN GRAFICO

ANEXO

11. NECESIDADES:

MATERIALES

TABLEROS MINIMO 10

RELOJES MINIMO 10

PC PORTATIL: 2

PC DE MESA: 1

PLANILLAS

PAPELERIA

RECURSO HUMANO

PSICOLOGO 1

MEDICO

ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES LOS FOGUEOS

22	3	7 horas	
23	3	6 horas	Etapa Pre-competitiva
24	3	6 horas	
25	Campeonato Nacional	Estudiantil	Competitiva
26	3	7 horas	
27	4	9 horas	Etapa Pre-competitiva
28	4	9 horas	
29	Campeonato C.A.	Sub-12	Etapa competitiva
30	Descanso	Total	Etapa de transito
31	Vacación	Agostina	
32	7	14 horas	Etapa general
33	6	13 horas	
34	7	15 horas	
35	6	12 horas	Etapa especial
36	4	9 horas	
37	4	9 horas	
38	5	10 horas	
39	5	11 horas	
40	5	11 horas	
41	5	11 horas	

42	4	9 horas	Etapa pre-competitiva
43	4	9 horas	
44	Campeonato	Juvenil	
45	Campeonato	Juvenil	Etapa competitiva
46	Campeonato	Juvenil	
47	Campeonato	Juvenil	
48	Descanso	Total	Etapa de recuperación
49	5	10 horas	Etapa general
50	6	12 horas	
51	Vacaciones	De Fin de Año	transito
52	Vacaciones	De Fin de Año	

Cronograma de intensidad

Cronograma de intensidad de acuerdo a temas escogidos de acuerdo al nivel y que el entrenador considere que son de alta competencia; estos serán considerados en base a 20 horas por cada Microciclo y en un rango del 1 al 10.

Microciclo	Rango	Horas	etapas
1	3	6 horas	Etapa General

2	3	6 horas	
3	2	5 horas	
4	2	5 horas	
5	4	8 horas	Etapa Especial
6	6	13 horas	
7	8	16 horas	
8	8	16 horas	
9	7	15 horas	Etapa Especial
10	7	15 horas	
11	9	18 horas	
12	Vacación de	Semana Mayor	Transito
13	9	18 horas	Etapa Pre-competitiva
14	9	18 horas	
15	Campeonato Departamental	Estudiantil	Competitiva
16	2	5h	Etapa de recuperación activa
17	4	9 horas	
18	4	9 horas	
19	6	13 horas	Etapa Especial
20	8	16 horas	
21	8	16 horas	

22	8	17 horas	
23	10	20 horas	Etapa Pre-competitiva
24	10	20 horas	
25	Campeonato Nacional	Estudiantil	Competitiva
26	9	18 horas	
27	10	21 horas	Etapa Pre-competitiva
28	10	21 horas	
29	Campeonato C.A.	Sub-12	Etapa competitiva
30	Descanso	Total	transito
31	Vacación	Agostina	
32	3	6 horas	Etapa general
33	3	6 horas	
34	4	9 horas	
35	6	13 horas	Etapa especial
36	8	16 horas	
37	8	16 horas	
38	8	16 horas	
39	8	16 horas	
40	9	19 horas	
41	9	19 horas	

42	10	21 horas	Etapa pre-competitiva
43	10	21 horas	
44	Campeonato	Infanto-Juvenil	
45	Campeonato	Infanto-Juvenil	Etapa competitiva
46	Campeonato	Infanto-Juvenil	
47	Campeonato	Infanto-Juvenil	
48	Descanso	Total	Etapa de recuperación
49	1	3 horas	Etapa general
50	4	8 horas	
51	Vacación	De Fin de Año	Transito
52	Vacación	De Fin de Año	