

Plan escrito.

Deporte Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2017

Plan dividido en dos Macro ciclos.

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

Inicio: 02 de enero 2017

Finalización: 31 de Diciembre del 2017.

Entrenador: Marlon Vásquez.

Introducción.

El año 2017 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 02 de enero hasta el 02 de julio; el segundo inicia el 03 de Julio al 31 de Diciembre del 2017.

Las competencias Fundamentales en las que se competirá serán:

1. Campeonato Estudiantil Nacional 2017 (junio) (Primer Macro ciclo), para categorías Sub-10 y Sub-12.
2. Campeonato Departamental Estudiantil 2017 (Abril) (Primer Macro ciclo)
3. Campeonato Centroamericano por equipos 2017 (julio) (Segundo Macro ciclo)
4. Campeonato Nacional Infante Juvenil 2017 (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 02 de enero hasta el 02 de julio
 2. **Macro ciclo 2**: del 03 de Julio al 01 de diciembre 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. Ganar los cuatro Campeonatos Centroamericanos en el 2016

De este objetivo se lograron ganar 3 campeonatos centroamericanos: los dos convencionales y el de blitz masculino , el blitz femenino quedo en tercer lugar por el desempate aunque se había empatado en segundo lugar con Costa Rica. En síntesis se logro un buen resultado.

B. Que los niños sean alumnos integrales en el deporte y en sus estudios

Este objetivo fue bastante difícil porque requiere coordinación con los padres de familia, pero se alcanzo ya que solo dos niños reportaron problemas con haber bajado notas, los demás salieron muy bien sacando primeros lugares de sus grados y participando activamente en las actividades de la escuela.

C. Aumentar las canteras de niños para las selecciones nacionales

Para este objetivo se ha buscado niños de las canteras de la federación, de entrenadores que trabajan externamente de la federación. Se logro una mayor participación tanto en niños como en niñas y se aumento bastante el grupo de pre-seleccionados que se trabaja en el año. Esto facilitaría el grado de competitividad y la calidad de los jugadores en las eliminatorias departamentales y nacionales.

Objetivos Generales 2017

- A. Clasificar el mayor número de alumnos pre-seleccionados en los torneos estudiantiles para que formen parte de la selección sub-12 nacional
- B. Ganar los cuatro Campeonatos Centroamericanos en el 2016
- C. Ganar los primeros lugares de los campeonatos nacionales juveniles e infantiles

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) Tener una comunicación cercana con los padres de familia del rendimiento de su hijo

Los niños se trabajaran de la siguiente manera:

Lunes, Miércoles y Viernes

Clases normales de entreno, en ellas se verán clases generales como específicas para la competencia en sí dependiendo la cercanía de cada competencia fundamental.

Duración de cada sesión de entreno: 3 horas por día

Martes y Jueves

Serán clases específicas para preparaciones individuales de cada alumno, en ellas no vendrán todos los alumnos solo aquellos a quienes se convoque. La convocación se hará de acuerdo a los siguientes criterios:

- a. De detectarse algún problema en el juego realizado por el alumno en algún torneo y se busque la corrección y el refuerzo necesario.
- b. De buscar el aumento en el nivel de un alumno o grupo (máximo 3) de alumnos , esto se realizara con los más adelantados y en búsqueda de un resultado específico en una competencia específica. (ejemplo: cuando uno de ellos tenga oportunidad de ganar un primer lugar en una competencia y necesite un refuerzo extra). También puede ser antes de comenzar dicha competencia, para llevar al niño en plena forma.

Cuando no sean aplicados los criterios el día será tomado para preparar las clases de los demás días de clases.

Preparación Física:

Esta parte será tratada como ejercicios de estiramientos sencillos y juegos recreativos que involucren el ejercicio físico, estos pueden durar de 1 hora a hora y media por micro ciclo y distribuidos media hora cada sesión normal de clase (siendo lunes, miércoles y viernes media hora cada sesión por ejemplo) o una sesión física por semana de una hora.

En cada micro ciclo se detallara el ejercicio a practicar en cada mes.

Grupos:

Lunes, Miércoles y Viernes 2-5 pm

Turno vespertino:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Damaris Nicole Pérez | 11 años |
| 2. Dalila Yamileth Barahona | 11 años |
| 3. Armando Pérez Salazar | 11 años |
| 4. Josué Melara | 11 años |
| 5. Camilo Villalta | 10 años |
| 6. Yanci Rodríguez | 10 años |
| 7. Stephanie Pérez | 9 años |
| 8. Javier Jiménez | 10 años |
| 9. Charlize Arriaza | 10 años |
| 10. Valeria Viana | 9 años |
| 11. Hernan Flamenco | 11 años |
| 12. Camilo Agreda | 10 años |
| 13. Paola Vásquez | 10 años |

Lunes , miércoles y viernes 9-11:15 am

Turno Matutino:

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Manuel Meléndez | 11 años |
| 2. Marielos Vásquez | 10 años |
| 3. Juan Pablo Córdova | 12 años |

Macro ciclo I

Del 02 de Enero al 02 de Julio del 2017

Competencias fundamentales:

- ❖ Campeonato Estudiantil Departamental 2017
- ❖ Campeonato Estudiantil Nacional 2017

Competencias Nacionales:

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

Periodo Preparatorio

➤ Etapa General

Microciclo 1

Ordinario

Del 02 al 08 de Enero

Temas a ver:

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Ataque Doble
- ❖ Estrategia: Revisión de Partidas Magistrales de Grandes Maestros Internacionales
- ❖ 1 Simultanea de evaluación de juego (esta simultanea será mi test táctico-estratégico)
- ❖ Torneos blitz de 3 minutos de entrenamiento cada día de entreno
- ❖ Charla Motivacional: tema : la recompensa al trabajo duro
- ❖ Test Táctico - Estratégico

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. 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:

- Se trabajara cada uno en su repertorio particular y con referencias en partidas actuales.
- Se verán partidas modelo y como ocupar la computadora como herramienta de preparación de repertorios

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con un partido de futbol 30 minutos antes de cada sesión. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 2

Ordinario

Del 09 al 15 de enero

- ❖ Táctica: 20 ejercicios el ataque al descubierto
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de columnas contra el rey I
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda
- ❖ Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- ❖ Examen Medico

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 revisara las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscara superarlas.

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con un partido de futbol 30 minutos antes de cada sesión. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 3

Desarrollo

Del 16 al 22 de Enero

- ❖ Táctica: 20 problemas desviación
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de columnas contra el rey II
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda
- ❖ Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- ❖ Dinámica: Torneo en modalidad dobles

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 revisara las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscara superarlas.
- Refuerzo en el repertorio individual de cada niño y revisión de tareas

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con un partido de futbol 30 minutos antes de cada sesión. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 4

Desarrollo

Del 23 al 29 de Enero

- ❖ Táctica: 20 problemas de clavada
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de diagonales contra el rey
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y del Torneo Femenino y preparaciones para la siguiente ronda

Objetivos:

- a. Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b. Dominar el juego blitz reglamentario de Codicader sub-12
- c. Conocer los procedimientos para ganar abriendo una diagonal contra el rey y aprovechar los golpes tácticos.
- d. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating y en el Torneo Femenino

Planes Individuales:

- Se revisara las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y en el Torneo Femenino y se buscara superarlas.
- Refuerzo en el repertorio individual de cada niño y revisión de tareas
- Revisión del progreso en cada plan individual y su plan de metas.

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con un partido de futbol 30 minutos antes de cada sesión. (Esto se realizara dos veces por semana)

➤ Etapa Especial

Microciclo 5

Desarrollo

Del 30 de enero al 05 de febrero

- ❖ Táctica: 30 ejercicios .Tema Táctico: El Despeje
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Femenino y preparaciones para la siguiente ronda
- ❖ Test Pedagógico: Test Táctico- Estratégico
- ❖ Finales: finales de partidas nacionales e internacionales. Método para ganar y conceptos básicos.
- ❖ Celebración de los cumpleaños del mes de enero

Objetivos:

- a. Aumentar la rapidez en el juego
- b. Evaluar el aprendizaje del último mes
- c. Fundamentar el final de juego en los niños a través de los conceptos

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

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con ejercicios varios: abdominales, carreras cortas en parejas y en relevos y flexiones. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 6

Desarrollo

Del 06 al 12 de febrero

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de la jugada intermedia
- ❖ Estrategia: Las Casillas Débiles I
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a. Mantener el nivel de combinación y buscar su aplicación en la practica
- b. Aprender y dominar el concepto de casilla débil
- c. Aumentar la rapidez en el juego

Planes Individuales:

- Cada niño trabajara en su plan individual de repertorio

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con ejercicios varios: abdominales, carreras cortas en parejas y en relevos y flexiones. (esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 7

Desarrollo

Del 13 al 19 de febrero

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de dos temas combinados
- ❖ Estrategia: Las Casillas débiles II
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Charla Motivacional de la perseverancia
- ❖ Simultanea de evaluación

Objetivos:

- a. Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios , así como el calculo de variantes
- b. Aumentar la rapidez en el juego y la concentración
- c. Aprender con partidas modelo la aplicación de la casilla débil y como ocuparla a nuestro favor

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

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con ejercicios varios: abdominales, carreras cortas en parejas y en relevos y flexiones. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 8

Desarrollo

Del 20 al 26 de Febrero

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de dos temas tácticos combinados.
- ❖ Estrategia: La Valoración de la Posición. Elementos de Valoración.
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Apertura por Categorías

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:

- Refuerzo en el repertorio y estudio profundo de sus líneas mediante del estudio de partidas actuales. Se ocupara programa.

Preparación Física:

En este mes se trabajara el ejercicio físico con ejercicios varios: abdominales, carreras cortas en parejas y en relevos y flexiones. (Esto se realizara dos veces por semana)

Microciclo 9

Desarrollo

Del 27 de Febrero al 05 de Marzo

- ❖ Táctica: 20 ejercicios .El Bloqueo
 - 4 a ciegas
 - 20 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - El ataque indio de rey
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo Apertura por Categorías
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes, se reforzara también la búsqueda del motivo combinatorio.
- b. Aprender una apertura nueva y conocer las ideas de ataque y de los planes básicos de ella.
- 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

Preparación Física:

Esta se realizara mediante juegos de mini-balonmano en la duela del Indes, estas se harán media hora antes de cada sesión y tendrán 45 minutos de duración, para realizar dos tiempos en un juego por equipos con los niños, se darán premios al esfuerzo para todos en dulces y bombones.

Microciclo 10 y 11

Desarrollo

Del 06 al 19 de Marzo

- ❖ Táctica: 80 ejercicios de nivel 1 y 2. Temas Tácticos de dos temas de combinación
- ❖ Estrategia:
 - Finales de juego : finales de torre I
 - La ventaja de espacio
- ❖ 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. Aprovechar una ventaja como la ganancia de espacio con miras al final de juego.
- d. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- e. Reforzar el sistema de aperturas de cada uno de los atletas y corregir errores
- f. 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

Preparación Física:

Esta se realizara mediante juegos de mini-balonmano en la duela del Indes, estas se harán media hora antes de cada sesión y tendrán 45 minutos de duración, para realizar dos tiempos en un juego por equipos con los niños, se darán premios al esfuerzo para todos en dulces y bombones.

Microciclo 12

Desarrollo

Del 20 al 26 de marzo

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. La Pieza Clavada
 - 5 a ciegas
 - 20 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - Las casillas débiles II
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles
- ❖ Test Psicológico

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes así como la profundidad en el análisis.
- b. Que el alumno domine el concepto de casilla débil y sepa cuál es el proceso adecuado para aprovecharla para la victoria.
- 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

Preparación Física:

Esta se realizara mediante juegos de mini-balonmano en la duela del Indes, estas se harán media hora antes de cada sesión y tendrán 45 minutos de duración, para realizar dos tiempos en un juego por equipos con los niños, se darán premios al esfuerzo para todos en dulces y bombones.

Periodo Competitivo

Etapas Pre-competitiva

Microciclo 13 y 14

Choque

Del 27 de Marzo al 09 Abril

- ❖ Táctica: 40 ejercicios de nivel 2. Ejercicios de dos temas tácticos combinados
 - 10 a ciegas
 - 30 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - Ataque al Rey enrocado I y II
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Charla Motivacional: la actitud del Campeón y el valor del compañerismo.
- ❖ Simultaneas de entrenamiento contra jugadores de Superior

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de calculo concreto y la elección de variantes
- b. Aprender a aprovechar las columnas 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

Preparación Física:

Esta se realizara mediante juegos de mini-balonmano en la duela del Indes, estas se harán media hora antes de cada sesión y tendrán 45 minutos de duración, para realizar dos tiempos en un juego por equipos con los niños, se darán premios al esfuerzo para todos en dulces y bombones.

Microciclo 15

Del 10 al 16 de Abril

- ❖ Vacaciones de Semana Santa

- Se dejaron tareas a los niños para que las cumplan en vacaciones y revisadas vía internet, esto servirá para no perder la guía de entreno.

- ❖ Táctica: 20 problemas de Desviación II
- ❖ Investigación de aperturas específicas para su preparación para el torneo estudiantil departamental.

Etapa Competitiva

Microciclo 16

Competencia

Del 17 al 23 de Abril

- ❖ Campeonato Departamental Estudiantil

Objetivos:

- Clasificar a la mayor parte de los niños para la siguiente etapa nacional

Preparación Física:

Ejercicios de relajación para el estrés de la competencia.

➤ Etapa Especial

Microciclo 17

Transito

Del 24 al 30 de Abril

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de la debilidad de la Octava Fila
 - 10 a ciegas
 - 20 de trabajo diario
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos
- ❖ Estrategia:
 - ataque al rey enrocado III

- Finales de Alfil y caballo I
- ❖ Reglamento FIDE de juego rápido
- ❖ Convivio de motivación

Objetivos:

- a. Mejorar la rapidez en el juego
- b. Mejorar las decisiones en el medio juego dando al estudiante mas ideas de ataque al rey
- c. Ampliar el conocimiento del reglamento de juego rápido al niño y su aplicación en el torneo
- d. Motivar a los niños evaluando sus logros en el torneo recién finalizado y proyectándonos al siguiente torneo fundamental.

Planes Individuales:

- Corregir errores de estrategia y táctica en base al último torneo fundamental
- Refuerzo en el repertorio individual

Preparación Física:

Se realizaran ejercicios de poca intensidad: 5 vueltas a la parte de arriba del INDES, dos caminando y dos trotando; abdominales en series de 5 o 6 y con 3 repeticiones y ejercicios de estiramiento sencillo. El tiempo será de media hora antes de cada entreno normal.

➤ Periodo Preparatorio

- **Etapas Especiales**

Microciclo 18 y 19

Desarrollo

Del 01 al 14 de Mayo

- ❖ Táctica: 40 Problemas de primer nivel ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Estrategia:
 - Ataques Temáticos al Enroque I y II
 - Finales de Peones I Y II
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultaneas por dos atletas 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

Preparación Física:

Juegos amistosos de Mini-balonmano estos se harán formando equipos y media hora antes de cada entreno 3 veces por semana.

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

Preparación Física:

Juegos amistosos de Mini-balonmano estos se harán formando equipos y media hora antes de cada entreno 3 veces por semana.

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 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

Preparación Física:

Juegos amistosos de Mini-balonmano estos se harán formando equipos y media hora antes de cada entreno 3 veces por semana.

Microciclo 20 y 21

Desarrollo

Del 15 al 28 de Mayo

- ❖ Táctica: 50 problemas de Intercepción de líneas
 - 10 a ciegas
 - 40 convencionales
- ❖ Estrategia:
 - Las Casillas Débiles I y II
- ❖ 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
- ❖ Test Táctico Estratégico

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el calculo de variantes
- b) Que el atleta aprenda la forma correcta de aprovecharlas en un juego y como identificarlas.
- c) Agudizar la concentración en juego rápido
- d) Mantener motivados a los atletas

Planes Individuales:

- Simultanea de entreno con piezas negras

Preparación Física:

Juegos amistosos de Mini-balonmano estos se harán formando equipos y media hora antes de cada entreno 3 veces por semana.

Periodo Competitivo

➤ **Etapa Pre-Competitivo**

Microciclo 22

Aproximación

Del 29 de Mayo al 04 de Junio

- ❖ Táctica: 30 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Estrategia:
 - Las Casillas Débiles III

- ❖ 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) Agudizar la concentración en juego rápido
- d) Aumentar la motivación en los niños hacia la competencia.

Planes Individuales:

- Corrección de las áreas débiles de cada atleta analizadas con cada uno por aparte
- Refuerzo en la apertura con piezas negras

Preparación Física:

Juegos de Futbol rápido en distintas modalidades: gol saca gol, a equipos de 5 y saliendo cada equipo al gol, etc.

Microciclo 23 y 24

Choque

Del 05 al 18 de Junio

- ❖ Táctica: 80 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Simultaneas temáticas (una con blancas y otra con piezas negras)
 - Con el sistema de competencia del estudiantil
 - Con un jugador de superior
 - Analizando las partidas al final para superar los errores
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla Motivacional: El juego limpio y la voluntad para ganar
- ❖ Análisis de las partidas del Primer Torneo Abierto
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el calculo de variantes
- b) Aprender el procedimiento típico para demoler un enroque y las condiciones que debe de llenar para hacerlo
- c) Conocer las posiciones típicas de lucha entre la torre y las dos piezas y cuando son una ventaja

d) Agudizar la concentración en juego rápido

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta
- Refuerzo en los temas que tienen débiles cada niño

Preparación Física:

Juegos de Fútbol rápido en distintas modalidades: gol saca gol, a equipos de 5 y saliendo cada equipo al gol, etc.

➤ **Etapas Competitivas**

Microciclo 25

Competencia

Del 19 al 25 de Junio

- ❖ **Campeonato Nacional Estudiantil**

Preparación Física:

Caminatas y carreras a trote normal alrededor del Indes (estas se realizaran con moderación y solo para sacar estrés) 1 hora antes de competir.

Objetivos:

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

Microciclo 26

Aproximación

Del 26 de Junio al 02 de Julio

- ❖ Táctica: 40 problemas de Ataque Doble
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de Líneas contra el Enroque I
- ❖ Blitz de entrenamiento de 5 Y 3 minutos
- ❖ Dinámica: Torneo de juegos en modalidad dobles
- ❖ Simultanea de Entreno
- ❖ 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

Preparación Física:

Juegos de Fútbol rápido en distintas modalidades: gol saca gol, a equipos de 5 y saliendo cada equipo al gol, etc.

Macro ciclo II

Del 03 de Julio al 31 de Diciembre del 2017

Periodo Competitivo

➤ **Etapas Pre-Competitiva**

Micro ciclo 27 y 28

Choque

Del 03 al 16 de Julio

- ❖ Táctica a ciegas, problemas de 3, 4 y 5 jugadas
 - 10 a ciegas en el entreno
 - 30 ejercicios de tarea para la casa
- ❖ Estrategia: Refuerzo en los temas de estrategia que estén fallando los atletas
- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Simultaneas de entrenamiento y evaluación
- ❖ Charla motivacional: Basado en la competencia en si logros y metas del deportista.
- ❖ Reglamento FIDE

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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

➤ **Etapa Competitiva**

Microciclo 29

Competitivo

Del 17 al 23 de Julio

❖ **Torneo Centroamericano Sub-12**

Preparación Física:

Carreras cortas a trote normal temprano al levantarse un día si y un día no, durante 20 minutos para quitar el estrés de la competencia y luego a ducharse.

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 24 al 30 de Julio

❖ **Descanso Total**

Objetivos:

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

Microciclo 31

Del 31 de julio al 06 de Agosto

- ❖ Vacaciones de Agosto

Periodo de Preparatorio

➤ Etapa General

Microciclo 32

Ordinario

Del 14 al 20 de Agosto

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de Encaminamiento
- ❖ Estrategia: El Ataque con enroques opuestos
- ❖ Apertura : El Gambito de Dama I
- ❖ Finales: Finales de torre II
- ❖ 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 el procedimiento típico para atacar con enroques opuestos y lo que no se debe de hacer en estos casos
- 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:

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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Microciclo 33

Desarrollo

Del 21 al 27 de Agosto

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de ataque al descubierta
- ❖ Estrategia: Las Columnas Abierta y la Séptima Fila
- ❖ Apertura: El Gambito de Dama II
- ❖ Finales: Finales de torre III
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos

Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atletas
- b) Conocer los pasos que se deben de seguir para el dominio y control adecuado de una columna abierta.
- 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:

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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

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
- ❖ Test Táctico Estratégico

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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

➤ Etapa Especial

Microciclo 35

Desarrollo

Del 04 al 10 de Septiembre

- ❖ Táctica: 40 Problemas de ataque Rayos "X"
- ❖ Estrategia: Utilización de las torres por las filas
- ❖ 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 la forma de atacar cuando se carece de una columna abierta y también como explotar el ataque por las filas 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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Microciclo 36 y 37

Desarrollo

Del 11 al 24 de Septiembre

- ❖ Táctica: 60 Problemas con dos temas tácticos combinados y con un grado mayor de dificultad
 - Calculo de 4, 5 y 6 variantes adelante
 - Calculo de todas las variantes del problema
- ❖ Estrategia:
 - Ataque al enroque. El enroque debilitado por un movimiento de peón.
- ❖ Revisión de las Partidas del II Torneo Abierto
- ❖ Blitz de 3 Y 5 minutos
- ❖ Simultaneas de Entreno con revisión al final.

Objetivos:

- a) Aumentar el nivel táctico de los atletas en combinaciones de tres temas tácticos
- b) Enseñar al niño la forma correcta de atacar al rey en el enroque cuando un peón se ha movido de el.
- 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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Microciclo 38

Desarrollo

Del 25 de Septiembre al 01 de Octubre

- ❖ Táctica: Resolución de Problemas del tema táctico de la Desviación
 - 10 a ciegas
 - 30 convencionales (parte se hará de tarea en la casa)
- ❖ Estrategia: La Pareja de alfiles
- ❖ 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 cuáles son las ventajas de tener la pareja de alfiles y su valor en el medio juego y final.
- 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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Microciclo 39

Desarrollo

Del 02 al 08 de Octubre

- ❖ Táctica: Resolución de Problemas del tema táctico de la Desviación
 - 10 a ciegas
 - 30 convencionales (parte se hará de tarea en la casa)
- ❖ Estrategia: El sacrificio de peón por la iniciativa
- ❖ 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 cómo se lucha por la iniciativa al atacar con un peón de menos sacrificado.
- 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

Preparación Física:

Partidos amistosos de mini-balonmano antes de cada clase (3 veces por semana y 1 hora antes)

Microciclo 40 y 41

Desarrollo

Del 09 al 22 de Octubre

- ❖ Táctica: 50 problemas del tema táctico de Atracción
- ❖ Estrategia:
 - Mayoría móvil de peones en el centro
 - El Sacrificio Posicional de la Calidad
- ❖ Finales: Finales de peones III
- ❖ 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

Preparación Física:

Partidos amistosos de mini-balonmano antes de cada clase (3 veces por semana y 1 hora antes)

Periodo Competitivo

➤ Etapa Pre-competitiva

Microciclo 42

Aproximación

Del 23 al 29 de Octubre

- ❖ Táctica: Problemas de Apertura de Líneas
 - 12 a realizar en clase
 - ✓ 5 a ciegas
 - ✓ 7 convencionales
 - 30 a realizar en casa
- ❖ Estrategia: refuerzo en los temas que causen mas problemas a los atletas
- ❖ Finales: repaso general de los finales más comunes en los que se estén fallando
- ❖ 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

Preparación Física:

Partidos amistosos de mini-balonmano antes de cada clase (3 veces por semana y 1 hora antes)

Microciclo 43

Choque

Del 30 de Octubre al 05 de Noviembre

- ❖ 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

Preparación Física:

Partidos amistosos de mini-balonmano antes de cada clase (3 veces por semana y 1 hora antes)

➤ Etapa Competitiva

Microciclo del 44 al 47

Competitivo

Del 06 de Noviembre al 03 de Diciembre

❖ **Campeonato Nacional Infanto-Juvenil**

Objetivos:

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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Periodo de Transito

➤ Etapa de Recuperación

Microciclo 48

Recuperación

Del 04 al 10 de Diciembre

❖ **Descanso Total**

Periodo Preparatorio

➤ Etapa General

Microciclo 49

Ordinario

Del 11 al 17 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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Microciclo 50

Desarrollo

Del 18 al 24 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

Preparación Física:

Ejercicios físicos moderados: Abdominales, flexiones y caminatas y trotes alrededor del INDES en el segundo nivel.

Periodo Transito

- Etapa de descanso total

Microciclo 51

Del 25 al 31 de Diciembre

- ❖ Vacaciones de fin de año

Anexos

1. Cronogramas

Test Táctico -Estratégico

Microciclo	Fecha
1	02 de Enero
5	30 de Febrero
10	06 de Marzo
21	22 de Mayo
34	28 de Agosto
41	16 de Octubre

Test Psicológico

Microciclo	Fecha
12	20 de Marzo
20	15 de Mayo
42	23 de Octubre

Examen Medico

Microciclo	Fecha
02	09 de Enero
17	24 de Abril
26	26 de Junio
42	23 de Octubre

2. justificaciones

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

1. **Juegos Estudiantiles Codicader Primaria. Sub12 a realizarse en Costa Rica**
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	7	13 horas	Etapa General
2	7	13 horas	
3	7	14 horas	
4	6	12 horas	
5	6	12 horas	
6	5	10 horas	
7	5	10 horas	
8	5	10 horas	
9	4	8 horas	Etapa Especial
10	5	9 horas	
11	5	9 horas	
12	4	7 horas	
13	3	6 horas	Etapa Pre-competitiva
14	3	6 horas	

15	2	4 horas	Transito
16	Campeonato Departamental	Estudiantil 2017	Competitiva
17	3	6 horas	
18	5	9 horas	
19	5	9 horas	Etapa Especial
20	4	8 horas	
21	4	8 horas	
22	4	7 horas	
23	4	7 horas	Etapa Pre-competitiva
24	4	7 horas	
25	Campeonato Nacional	Estudiantil	Competitiva
26	4	7 horas	
27	4	8 horas	Etapa Pre-competitiva
28	4	8 horas	
29	Campeonato C.A.	Sub-12	Etapa competitiva
30	Descanso	Total	Etapa de transito
31	Vacación	Agostina	
32	8	15 horas	Etapa general
33	7	14 horas	
34	7	14 horas	

35	5	9 horas	Etapa especial
36	5	9 horas	
37	5	9 horas	
38	5	9 horas	
39	4	7 horas	
40	5	9 horas	
41	5	9 horas	
42	4	8 horas	Etapa pre-competitiva
43	4	7 horas	
44	Campeonato	Juvenil	
45	Campeonato	Juvenil	Etapa competitiva
46	Campeonato	Juvenil	
47	Campeonato	Juvenil	
48	Descanso	Total	Etapa de recuperación
49	4	8 horas	Etapa general
50	6	11 horas	
51	Vacaciones	De Fin de Año	transito

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	2	4 horas	Etapa General
2	3	6 horas	
3	3	6 horas	
4	3	6 horas	
5	3	7 horas	
6	5	9 horas	
7	5	10 horas	
8	5	10 horas	
9	6	11 horas	Etapa Especial
10	7	13 horas	
11	7	13 horas	
12	7	13 horas	
13	8	16 horas	Etapa Pre-competitiva
14	8	16 horas	
15	2	4 horas	Transito
16	Campeonato Departamental	Estudiantil 2017	Competitiva

17	7	13 horas	
18	6	12 horas	
19	6	12 horas	Etapa Especial
20	7	13 horas	
21	7	13 horas	
22	7	14 horas	
23	8	16 horas	Etapa Pre-competitiva
24	8	16 horas	
25	Campeonato Nacional	Estudiantil	Competitiva
26	7	13 horas	
27	8	15 horas	Etapa Pre-competitiva
28	8	15 horas	
29	Campeonato C.A.	Sub-12	Etapa competitiva
30	Descanso	Total	transito
31	Vacación	Agostina	
32	2	4 horas	Etapa general
33	2	4 horas	
34	2	4 horas	
35	5	9 horas	Etapa especial
36	6	11 horas	

37	6	11 horas	
38	6	12 horas	
39	7	14 horas	
40	7	14 horas	
41	7	14 horas	
42	7	14 horas	Etapa pre-competitiva
43	8	15 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	2	4 horas	Etapa general
50	2	4 horas	
51	Vacación	De Fin de Año	Transito

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2017

Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.

Categoría Hasta 14.

Inicio: 06 de enero 2017

Finalización: 23 de diciembre del 2017

Entrenador: Gustavo Zelaya

Introducción.

El año 2017 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 2017
Finalización: 30 de junio 2017**

**Segundo macrociclo: Inicio: 01 de julio 2017
Finalización: 23 de diciembre 2017**

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 a junio del 2016, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2016. El primer macro ciclo se desarrolló a los Juegos Departamentales del INDES. En el segundo macro ciclo se participó como competencias fundamental en el Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Nuestras competencias internacionales quedaron sin efecto ya que en este año no hubo Codicader para la Sub 14.

Macro ciclo 1.

Del 6 de enero al 30 de junio del 2017

Competencias fundamentales:

Juegos Departamentales Clasificatorios INDES
Juegos Nacionales INDES

Competencias Nacionales:

Campeonato Nacional Femenino
Campeonato de Revisión de Rating
Campeonatos Blitz

Enero 2017

MESOCICLO 1

Periodo preparatorio.

Etapas general.

Micro ciclo 1 06 enero al 12 enero.

Ordinario.

Competencias: Campeonato 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.

Tema de ejercicios de combinación: Atracción.

Condición física: Calentamiento. Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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 apliquen lo aprendido en los primeros entrenos, alternando con simultáneas.

Microciclo 2 13 al 19 enero

Ordinario

Competencia: Campeonato Revisión de Rating

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.

Finales: Prácticos para Competencias.

Táctica: Ejercicios de combinaciones. Tema: Desviación

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
Campeonato Nacional Femenino

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

Táctica: Células a Ciegas. Ejercicios de atracción y desviación.

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Estudio de la Apertura Española. Ideas generales y estrategia básica.

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes mediante los ejercicios combinatorios.
- *Ir conociendo y aplicando conocimientos de aperturas abiertas
- *Desarrollar confianza en el conocimiento de aperturas estudiadas

Microciclo 4 27 al 31 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Revisión de Rating
Campeonato Nacional Femenino

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

TTE

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes

*corregir errores cometidos en los juegos de ambos torneos oficiales

*Continuar con el desarrollo de la primera base de repertorio de la apertura con blancas

Febrero 2017

MESOCICLO 2

Periodo Preparatorio

Etapas especiales.

Competencia nacionales: Campeonato Revisión de rating
Campeonato Nacional Femenino
Campeonato Nacional de Categorías
I Nacional Blitz

Microciclo 5 01 febrero al 9 de febrero

Desarrollo

Competencias: Campeonato Revisión de Rating
Competencia Nacional Blitz I.
Campeonato Nacional Femenino

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: La estructura de peones en la valoración de la posición y elaboración de Plan

Apertura: Continuación de la Apertura Española.

Inicio de la Apertura Alfil de Rey

Refuerzo básico de las defensas contra PR y contra PD

Táctica: Ejercicios combinatorios. Tema: Ataque Doble

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Aumentar y conocer los factores para valoración de la posición y elaborar planes de juego

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Análisis y corrección de partidas

Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero

Desarrollo.

Competencias: Torneo Activo de 30 minutos
Torneos Blitz II.

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

Competencia: Blitz Oficial II

I 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:

- *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 con mira a entrar a un final determinado.
- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.
- *Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en su respectiva categoría.
- *Obtener el campeonato de blitz en juveniles.

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Por Categorías
Blitz

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Táctica: Célula de ejercicios a ciegas y convencionales. Temas atracción, desviación y taque doble.

Estrategia: El dominio de las columnas.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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
- *Desarrollar la técnicas del uso de las columnas abiertas y semi abiertas.

Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero

Desarrollo.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo y ver cómo han aplicado lo entrenado.

Táctica: Desarrollo de ejercicios combinativos. Tema: La Clavada

Estrategia: Atacar al rey en el centro

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

*Desarrollar la capacidad para atacar al rey en el centro que se desprenden de las aperturas estudiadas

*Incrementar la profundidad en el cálculo concreto cuando se ataca al rey adversario

*Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas oficiales.

Marzo 2017

MESOCICLO 3

Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo

Acercamiento.

Competencias: Campeonato nacional de categorías.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo y ver cómo han aplicado lo entrenado.

Táctica: Desarrollo de ejercicios combinativos. Tema: El Ataque al Descubierta

Estrategia: Atacar al rey cuando se ha enrocado corto.

Estudio Apertura Alfil de Rey

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 atacar al rey enrocado en su propio flanco que se desprenden de las aperturas estudiadas.

*Incrementar la profundidad en el cálculo concreto cuando se ataca al rey adversario.

*Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas modelos y propias.

Microciclo 10 10 al 16 marzo

Aproximación

Competencia: Campeonato Nacional por Categorías

Estrategia: Ataques al rey enrocado largo.

La Defensa de Los Dos Caballos.

Práctica: Simultaneas y juegos blitz temáticos

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

Táctica: Ejercicios de combinaciones con el tema El Jaque al Descubierta.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio particular de aperturas.
- *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.

Microciclo 11 17 al 23 marzo

Competitivo.

Competencia: Nacional Blitz III y Blitz IV
Torneo Interno.

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

Táctica: Ejercicios modalidad a ciegas y convencionales. Tema: Los vistos anteriormente.

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Planes De acuerdo a las aperturas estudiadas y los finales que se desprenden de ellas.

Chequeo Médico.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Microciclo 12 24 al 31 de Marzo

Competitivo.

Competencia: Torneo Por Categorías

Análisis de partidas: realizadas en torneo.

Táctica: Células a Ciegas y convencional

Torneo: Blitz

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Re analizar el nivel tanto estratégico como táctico de los menores de 15 años ya que la mayor parte de los juveniles nos representaran en el Codicader Hasta 14 .
- *corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
- *Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
- *mejorar la rapidez de valoración y análisis mediante los torneos Blitz

Abril 2017

MESOCICLO 4

Periodo Competitivo

Etapas Precompetitiva

Microciclo 13 01 de al 6 de abril

Competitivo

Táctica: Desarrollo de test de ejercicios. Tema: Ataque Doble.

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Finales: Prácticos para Competencias

Competencia: Nacional Categorías

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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

Microciclo 14 7 al 11 abril

Competitivo.

Competencia: Nacional Categorías

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato

Táctica: Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

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

Microciclo 15 12 al 16 abril

Semana Santa.

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.

Test de Ejercicios.

Test de combinaciones de diferentes temas.

Microciclo 16 17 al 23 abril

Competitivo

Competencia: Juegos Departamentales INDES

Los objetivos a lograr son:

Clasificar para la etapa nacional al 100% de los jugadores del grupo que entrenan, tanto masculino como femenino.

Microciclo 17 24 al 30 abril

Recuperativo

Competencia:

Análisis de Partidas: Jugadas en los juegos departamentales

Táctica: Ejercicios de combinaciones modalidad convencional

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Corregir errores tanto en apertura como en cálculo y en valoración.
- *Aumentar el nivel de estrategia, de planes a seguir.

Periodo preparatorio
Etapa general

Mayo 2017

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo
Ordinario

Competencias: Torneo Interno Temático
Nacional Categorías 16 avos

Táctica: Test de ejercicios combinatorios Tema: La Desviación
Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan
Torneo: Blitz con ritmo a usarse en el campeonato centroamericano
Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.
Análisis de Partidas: Partidas oficiales
TTE

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
- *Usar el ritmo de juego a usarse en nacionales y Codicader.

Periodo preparatorio
Etapa especial.

Microciclo 19 5 al 11 de mayo
Desarrollo

Táctica: 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 V
E.M.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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.

Aproximación

Competencia: Nacional Categorías 16 avos.

Torneo interno.

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Táctica: La Desviación

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Estrategia: Los planes más comunes en las aperturas.

Apertura: La Italiana.

La Apertura Alfíl de Rey

Los objetivos a lograr son:

*Incrementar conocimiento de factores para valorar la posición.

*Aumentar capacidad de cálculo de variantes en las combinaciones.

*Incremento del caudal teórico en los planteamientos.

Periodo Competitivo

Etapas Competitivas

Microciclo 21 19 al 25 de mayo

Competitivo

Competencia: Nacional Categorías 16 avos

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Táctica: Test Ataque doble

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

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

TTE

Los objetivos a lograr son:

*corregir errores antes de los juegos

*mejorar cálculo exacto de variante.

*determinar el nivel de conocimiento adquirido.

Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo

Competitivo

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Competencia Finales Nac. Por Categorías

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Test Tema La clavada

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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 el centroamericano

Junio 2017

MESOCICLO 6

Período competitivo

Etapa competitiva

Microciclo 23 1 al 8 junio

Competitivo

Competencias: Etapa Nacional Juegos Est. Indes sub 15.

Calculo de variantes:

Estrategia: Preparación de partidas

Apertura: Refuerzo de su repertorio tanto en apertura como en defensa

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio

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 a nivel centroamericano en su categoría

Microciclo 24 del 9 al 15 junio

Recuperación activa

Competencia: Nacional Por Equipos
Torneo Abierto

Análisis de Partidas: Jugadas en los juegos nacionales

Táctica: Ejercicios modo convencional, diferentes temas.

Estrategia: Desarrollo de partidas de alto nivel mundial y que son modelos a seguir.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Mantener el animo de competencia y de estar en el grupo. Blitz recreativos.
- *Valorar los planes alternos que habían en sus partidas.
- *Mantener e incrementar el nivel de rapidez en el blitz.

Preparatorio

Microciclo 25 16 al 22 de junio

General

Competencias: Campeonato Nacional Por equipos
Blitz VI

Táctica: Ejercicios La Atracción

Estrategia: Preparación de partidas

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Análisis de partidas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

E.M.

Los objetivos a lograr son:

- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego Aplicadas a velocidad rápida en los blitz.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Análisis y corrección de partidas

Microciclo 26 23 al 30 de junio

Ordinario.

Táctica: Ejercicios Tema: Atracción.

Estrategia: Refuerzo de los repertorios de aperturas

Afinación del repertorio de los seleccionados tanto apertura como defensa

Análisis de partidas.

Competencia: Campeonato Nacional Por Equipos, Blitz VI

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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.

Macro Ciclo 2.

Del 1 de julio del 2017 al 19 de diciembre del 2017

Competencias fundamentales:

- * Codicader Hasta 14 (2ª semana de agosto)
- * Campeonato Nacional Juvenil 2015

Competencias Nacionales:

- II Torneo Rápido 30 mn
- Blitz VII
- Blitz VIII . IX y X
- Segundo Torneo Abierto
- Torneo Navideño
- Final Blitz

Julio 2017

MESOCICLO 7

Período preparatorio.

Etapa especial

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

Aproximación

Táctica: Test: Eliminación de la pieza defensora

Estrategia: Sacrificio de la calidad

Apertura: Variante Rauzer contra la Siciliana Najdorf y la Clásica

Competencias: Blitz VII, II Torneo Rápido 30 mn

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

TTE

Los objetivos a lograr son:

*Aumentar nivel de cálculo en el ataque.

*Aumentar conocimiento en el repertorio individual, al que se le agrega el Ataque Rauzer.

*Análisis y corrección de partidas torneo

*Conocer la técnica de entrega de una pieza mayor por una menor para aumentar ataque.

Microciclo 28 8 al 13 julio

Aproximación

Competencias: Blitz VII, II Torneo Rápido 30 mn
Torneo Interno de fogueo.

Táctica: Test de Demolición y de abrir columnas.

Estrategia: El uso de la Pareja de Alfiles como una ventaja constante

Apertura: El Ataque Yugoslavo contra la Siciliana Dragón

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Subir el nivel estratégico y táctico del jugador con vista al Codicader en el mes de agosto.
- *Conocer y aplicar la técnica de la pareja de alfiles
- *Aplicar los temas tácticos de ataque sobre el rey adversario
- *Conocer variantes contra una defensa y como plantearse desde la apertura.

Periodo competitivo

Etapas precompetitivas.

Microciclo 29 14 al 20 julio

Competitivo

Competencia: Torneo Interno II Ritmo de juego a usar en el Codicader.

Análisis de partidas de torneo

Calculo de variantes: Resolución de ejercicios en modalidad convencional y a ciegas.

Estrategia: Finales. Como llegar del medio juego al final en posiciones favorables.

El poder individual de las piezas.

Apertura: Reforzar el repertorio individual de cada atleta.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Incrementar el cálculo concreto mediante ejercicios a ciegas.
- *Conocer de manera clara los finales más comunes que se presentan
- *Concretar el repertorio individual, que se usará el Codicader.

Microciclo 30 21 al 31 de julio
Competitivo

Competencia: Torneo Interno Modalidad a Ciegas.

Análisis de partidas: torneo interno modalidad convencional y a ciegas

Táctica: Test de Debilidad en la primera y en la octava fila.

Estrategia: La creación y utilización de las casillas débiles.

Apertura: Continuar reforzando el repertorio general e individual.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.
Ejercicios de respiración

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 Codicader.
- *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 2017

MESOCICLO 8

Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

FIESTAS AGOSTINAS

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.

Test de Ejercicios

Microciclo 32 8 al 14 de agosto
Competitivo

Competencia: Torneo Abierto

Análisis de partidas: torneo interno modalidad convencional y a ciegas

Táctica: Test de Rayos "X" y test de "Bloqueo".

Estrategia: El "bloqueo" como arma en el juego posicional.

Apertura: Continuar reforzando el repertorio general e individual.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.
Ejercicios de respiración.

TTE

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 Codicader.
- *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
Competitivo

Competencia: Juegos Codicader 13-14 años
San José, Costa Rica.

Objetivos:

- Lograr los primeros lugares tanto en femenino como en masculino
- Obtener el mayor número de medallas de oro.
- Mantener la hegemonía a nivel centroamericano en esta categoría

Período de Tránsito

Recuperación activa.

Microciclo 34 23 agosto al 31 agosto

Recuperativo.

Táctica: Test de atracción y desviación, modo convencional

Estrategia: Revisión y análisis de las partidas jugadas en Codicader.

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Blitz internos recreativos..

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Mantener el nivel de cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual, Mediante el análisis de las partidas en camaradería con poca presión.
- * Lograr la recuperación física y mental de los jugadores después de la Competencia fundamental internacional.

Período preparatorio.

Etapa general.

Septiembre 2017

MESOCICLO 9

Periodo Preparatorio

Especial

Microciclo 35 1 al 7 de septiembre

Desarrollo

Competencia: II Torneo Abierto, Blitz X, Torneo 30mn.

Táctica: Células tanto de modo convencional como a la ciega. Temas varios.

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, en vistas al nacional juvenil.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria, mediante la técnica o modalidad A ciegas.
- *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

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional. Tema: El Encaminamiento.

Estrategia: Las columnas abiertas y el dominio de la 7ª fila.

Apertura: El Gambito Evans

Competencia: II Torneo Abierto.

X Blitz

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Objetivos:

*Aumentar el nivel en el cálculo concreto.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Conocer como jugar en aperturas abiertas (los gambitos en particular) en donde se presentan ataques inmediatos inducidos por la entrega de material.

Microciclo 37 15 septiembre al 21 septiembre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La extracción del rey adversario.

Estrategia: El centro clásico y la ruptura central sacrificando un peón.

Apertura: El Gambito Evans.

Competencia: II torneo nacional abierto

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Objetivos:

*Aumentar el nivel en el cálculo concreto.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Conocer cómo jugar en aperturas abiertas (los gambitos, en particular el Evans) en donde se llegan a ataques inmediatos inducidos por la entrega de material.

Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: El Bloqueo

Estrategia: El juego posicional. Apertura Doble Peón Dama

Competencia Torneo Nacional de Dobles

Torneo Interno Modalidad a Ciegas.

Apertura: Cerradas. El Gambito de Dama Rechazado.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto
Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos cerrados.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

Octubre 2017

MESOCICLO 10

Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Ruptura

Estrategia: El centro cerrado y el ataque sobre el flanco

Apertura: La Defensa Francesa

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto y en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos cerrados.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Aumentar el caudal teórico.

Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Ataque al Rey enrocado corto

Estrategia: El valor de la iniciativa I

Apertura: La Defensa Tarrash

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto y en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos derivado del peón dama
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Aumentar el caudal teórico.

Microciclo 41 13 al 19 octubre

Desarrollo

Táctica: Ejercicios de La Desviación

Estrategia: Mejoramiento de las piezas

Competencia: Torneo interno temático

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos derivado de la apertura analizada

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Aumentar el caudal teórico.

Período competitivo.

Etapa precompetitiva.

Microciclo 42 20 al 26 octubre

Aproximación.

Táctica: Ejercicios de combinación.

Tema: Ataque al R enrocado largo

Estrategia: El Ataque con enroques opuestos

Competencia: Torneo interno temático.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo concreto cuando se ataca al R.

*Entender cuando puedo atacar al R enrocado en flanco opuesto.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

Microciclo 43 27 al 31 octubre

Aproximación

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Atracción

Estrategia: El valor de la iniciativa II

Apertura: La Defensa India de Rey

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Jugadas en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos derivado del peón dama

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Aumentar el caudal teórico.

Noviembre 2017

MESOCICLO 11

Etapa competitiva.

Microciclo 44 1 al 9 noviembre

Competitivo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Atracción II y Mates en 3 jugadas

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infanto Juvenil

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

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.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Encaminamiento y Mates en 2, 3, 4 jugadas

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infanto Juvenil

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

Los objetivos a lograr son:

*Mantener y aumentar 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.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Eliminación de la defensa y Mates inmediatos de reacción

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infanto Juvenil

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

Los objetivos a lograr son:

- *Mantener y aumentar 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.

Período transitorio.

Etapa recuperación activa.

Microciclo 47 24 al 30 noviembre

Recuperativo

Competencia:

Análisis de Partidas: Jugadas en juvenil nacional.

Táctica: Ejercicios modo convencional, diferentes temas.

Estrategia: Desarrollo de partidas de alto nivel mundial y que son modelos a seguir.

Condición física: Calentamiento. Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Los objetivos a lograr son:

- *Mantener el animo de competencia y de estar en el grupo. Blitz recreativos.
- *Valorar los planes alternos que habían en sus partidas.
- *Mantener e incrementar el nivel de rapidez en el blitz.

Diciembre 2017

MESOCICLO 12

Período preparatorio.

Etapa general

Microciclo 48 1 al 7 diciembre

Ordinario.

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.

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.
- *Refuerzo de los conceptos obtenidos y aplicados.

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 acrobática, Gimnasio.

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 2017

Vacaciones de fin de año.

ANEXOS.

I. Justificación de Plan de Trabajo.

El plan de trabajo del año 2017 está diseñado para su inicio a partir del 6 de enero hasta el 22 de diciembre. Las competencias fundamentales serán:

1. **Codicader Sub 15** (hasta 13-14 años) CRC.
2. Juegos Departamentales INDES
3. Juegos Nacionales INDES.
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 2015-2016-2017, se tendrán además como competencias fundamentales los Torneos Nacionales Estudiantiles del INDES (hasta 14) y el Campeonato Nacional Juvenil.

II. Justificaciones generales.

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencias fundamentales que son: Codicader Sub 15 a realizarse en CRC; Juegos Departamentales INDES; Juegos Nacionales INDES 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 logró llegar a la categoría más alta del país, y quien actualmente es 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 pertenece tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina, y ahora tenemos a los más jóvenes Maestros FIDES que son Andrea Ortéz y Moisés Melara quienes recién cumplidos los 15 ya son miembros de la selección mayor habiéndonos ya representado incluso en una Olimpiada mundial y 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 que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en las 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
4	Táctico y Estratégico	27 al 31 de enero
18	“ “	1 al 4 de mayo
21	“ “	19 al 25 de mayo
27	“ “	1 al 7 de julio
41	“ “	13 al 19 de octubre

Micro ciclo	Test	Fecha
26	Psicológico	1 al 4 de mayo

Micro ciclo	Chequeo Médico	Fecha
19	“ “	5 al 11 de mayo
28	“ “	7 al 13 de julio

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, haciendo un total de 60 minutos por microciclo.

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	-Curls con bastón 3/10
de libra y medio máximo. 3/10	-Curls con mancuerna 3/10
Pres trascuello (sin peso) 3/10	Tricep
<u>Pectorales</u>	-Extensión con cable 3/10
Pec dec (10 lbs) 3/10	-Copa con mancuerna 3/10
Pull over 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. 10 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 10 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 fotocopidora nueva.

- i. Impresora multifunciones.
- j. 12 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	7	14 horas	general
2	57	13 horas	general
3	6	12 horas	especial
4	6	12 horas	especial
5	6	11 horas	especial
6	4	08 horas	especial
7	4	08 horas	especial
8	4	08 horas	especial
9	4	08horas	especial
10	4	08horas	especial
11	3	06 horas	precompetitiva
12	3	06 horas	competitiva
13	3	06 horas	competitiva
14	3	06 horas	competitiva
15	1	02 horas	Semana Santa

16	1	02 horas	Competitiva
	Departamentales	Departamentales	
17	7	14 horas	Recuperativo
18	7	14 horas	general
19	6	11 horas	especial
20	4	08 horas	especial
21	3	06 horas	Precompetitiva
22	2	06 horas	precompetitiva
23	Juegos Nacionales Indes	Juegos Nacionales Indes	competitivo
24	3	06 horas.	Recup. activa
25	7	13 horas.	general
26	6	12 horas	especial
27	6	12 horas	especial
28	6	12 horas	especial
29	4	08 horas	precompetitiva
30	4	08 horas	precompetitiva
31	1	03 horas	Vacación agostina
32	3	06 horas	precompetitiva
33	Codicader sub 14 CRC	Codicader sub 14 CRC	competitiva
34	3	06 horas	Rec. Activa
35	7	13 horas	especial

36	6	12 horas	especial
37	6	12 horas	especial
38	6	12 horas	especial
39	4	08horas	especial
40	4	08 horas	especial
41	4	08 horas	especial
42	2	06 horas	precompetitivo
43	3	06 horas	precompetitivo
44	1	02 horas	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
45	1	02 horas	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
46	1	02 horas	competitivo
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
47	7	14 horas	general
48	7	13 horas	especial
49	6	12horas	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**; estos en base a 20 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	Etapas
1	3	06 h	general
2	3	07 h	general
3	4	08 h	especial
4	4	08 h	especial
5	4	09h	especial
6	6	12h	especial
7	6	12h	especial
8	6	12h	especial
9	6	12h	especial
10	6	12h	especial
11	7	14 h	precompetitiva
12	7	14 h	precompetitiva
13	7	14 h	precompetitiva
14	7	14 h	precompetitivo
15	1	2 h	semana santa
16	9	18 h	competitiva
	Departamentales	Departamentales	
17	3	6 h	recuperación
18	3	7 h	general

19	4	9h	especial
20	6	12 h	especial
21	7	14 h	precompetitiva
22	7	14 h	precompetitiva
23	9	18 h	competitiva
	Nacionales INDES	Nacionales INDES	
24	1	2 h	Recup. Activa
25	3	7	general
26	4	8 h	especial
27	4	8 h	especial
28	4	8 h	especial
29	6	12 h	precompetitiva
30	6	12 h	precompetitiva
31	1	12 h	Fiestas Agostinas
32	7	14 h	precompetitiva.
33	9	19 h	Competitiva
	Codicader sub 14 CRC	Codicader sub 14 CRC	
34	3	5h	Recup. Activa
35	3	7h	especial
36	4	8 h	especial
37	4	8 h	especial

38	4	9 h	especial
39	6	12 h	especial
40	6	12 h	especial
41	6	12 h	especial
42	7	14 h	precompetitivo
43	7	14 h	precompetitivo
44	9	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
45	9	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
46	9	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
47	3	6h	Recuperación
48	3	6h	general
49	3	4h	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 preseleccionados.

1. Camila Abarca 13 años
2. Jacqueline Estrella Aguilar 13 años
3. Karla Alas 13 años
4. Alejandra Mayén 13 años
5. Camilo Medrano 13 años
6. Juan Marcos Quijano 13 años
7. Diego Viana 13 años
8. Ángel Flores 13 años
9. Walter Calderón 13 años
10. Paulo Gutiérrez 13 años
11. Jonathan García. 13 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">• Alumna/o	<p>Mala administración de su tiempo de reflexión en la modalidad clásica.</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">• Alumna/o	<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 2017 FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR

ENTRENADOR: MI LEMNYS ANTONIO ARIAS

1. DURACIÓN DEL MACROCICLO: 12 Meses

FECHA DE INICIO: 04-01-2017

FECHA FINAL: 19-12-2017

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SEDE DE LA FEDERACION NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR

HORARIOS: 09 am a 17:00 Horas

DIAS: LUNES A VIERNES

AÑO: 2017

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 la atleta Andrea Ortez gano el título de maestra fide en la olimpiada de Bakú Azerbaiyán .En los centro americanos estudiantiles de HONDURAS TEGUCIGALPA 2016 en la categoría sub 17 se ganaron 16 medallas de oro revalido con ello el título de campeón centro americano, los atletas mayores participaron en el torneo continental san salvador 2016 y en la olimpiada mundial de ajedrez de Bakú Azerbaiyán en ambos casos los atletas tuvieron un fogueo de 22 partidas de buen nivel promediando el 50% preselección mayor en juvenil se promedió del 35 % al 50%

4. OBJETIVOS

1 Clasificarse entre los tres primeros lugares en el torneo centros americanos por equipos de NICARAGUA MANAGUA

2 Clasificarse entre los tres primeros lugares en el torneo estudiantil centro americano y del caribe JEDECAC VENEZUELA categoría sub 18

4.1 OBJETIVOS GENERALES:

A). Optimizar el rendimiento de los seleccionados juveniles con miras al Panamericano escolar

De San Salvador El salvador

B). Optimizar el rendimiento de los seleccionados juveniles con miras al centro americano y del caribe sub 20

C). Optimizar y mejorar el rendimiento de los atletas. Ganar títulos de Maestro internacional maestro fide y candidato a maestro de los atletas con miras al torneo continental de Colombia Medellín 09 de junio al 19 de junio.

D) Optimizar el y mejorar el rendimiento de los atletas. Mayores. Ganar cuatro medallas de oro tres de plata y 3 de bronce en el centro americano de Nicaragua ciudad de Managua del 02 de diciembre al 11 de diciembre del 2017

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. Ganar 4 medallas de oro tres de plata tres de bronce en los centro americanos por equipos de Nicaragua Managua del 02 de diciembre al 11 de diciembre del 2017

5. DATOS DEL MACROCICLO

- A. FECHA DE INICIO 07-01-2017
- B. FECHA DE FINALIZACION-19-12-2017
- C. TOTAL DE MICROSICLOS: 50
- D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12
- E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 280

6. PERIODIZACIÓN

- A. PREPARATORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 25
- B. COMPETITIVO: TOTAL DE MICROCICLOS: 24
- C. TRANSITORIO: TOTAL DE MICROCICLOS: 01
- D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO
PREPARATORIO: 07-01-24- 02 -25-02-24-03-25-03 12-05 2017
PREPARATORIO: 13.05-09-06 10-06-07-20 07-2017
PREPARATORIOS 25

- COMPETITIVO: 01 -07-04-08-2017
- COMPETITIVO: 05-08-01- 09-2017
- COMPETITIVO: 02-09-03-10-2017
- COMPETITIVO: 14- 10-19-122017
- P. TRANSITORIO: 19-12-26-12-2017

6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 7

- DÍAS: 42
- FECHA DE INICIO Y FINAL: 07-01-24-02-2017
- 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: 24

FECHA DE INICIO Y FINAL: 25-02-24-03-2017

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 6%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN RELACIÓN AL CENTRO AMERICANO DE MANAGUA NICARGUA 02/12 11/12 062017

6.3. ETAPA PREPARATORIA ESPECIAL: MICROSICLOS 7

DÍAS: 42

TIEMPO DE INICIO: 25-03-12-05-2017

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 RELACIÓN AL CENTRO AMERICANO ESTUDIANTIL Y AL CENTRO AMERICANO DE NICARAGUA MANAGUA

6.4 ETAPA COMPETITIVA: MICROCICLOS.4

Días: 24

FECHA DE INICIO Y FINAL: 13-05-09-06

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 5%

OBETIVOS PEDAGOGICOS: OBTENER TITULOS INTERNACIONALES DE MF MI MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL

6.5 ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL: MICROCILOS 8

DÍAS: 48

FECHA DE INICIO Y FINAL: 10-06-04-08-2017

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 PRE COMPETITIVA: MICRICICLOS: 8

DÍAS: 48

FECHA DE INICIO Y FINAL: 05-08-03-10-2017

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 COMPETITIVA: MICROCICLOS 11

DIAS: 66

FECHA DE INICIO Y FINAL: 04-10-19-12-2017

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 TRANSITORIA: MICROCICLOS: 1

DÍAS: 7

FECHA DE INICIO Y FINAL: 09-12-26-12--2017

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 LOS CENTRO AMERICANOS DE MANAGUA NICARAGUA

6.9DISTRIBUCION DE LOS MESOCICLOS DEL PLAN DE ENTRENO

7.1 MESOCICLO BASICO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 09/01 29/01 2017

OBJETIVOS: EVALUAR A LOS ATLETAS EN LAS DIFERENTES FACES DEL JUEGO CON LO CUAL SE DETERMIANRA SUS DEBILIDADES A TRABAJAR

7.2 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

7.3MESOCICLO COMPLEMENTARIO

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

OBJETIVOS: TRABAJAR LOS TEMAS ESTRATEGICOS POSICIONALES EN RELACIÓN 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 DEPURAR EL CALCULO PROFUNDO Y DIVERSIFICAD

7.4 MESOCICLO COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN LAS APERTURAS Y DEFENSAS, INCREMENTAR EL CALCULO CONCRETO IMPLEMENTANDO CELULAS DE ENTRENO Y EJERCICIOS DE COMBINACION, EN RELACION AL TORNEO CONTINENTAL DE MEDELLIN COLOMBIA

7.5 MESOCICLO INTERMEDIO A

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

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

7.6 MESOCICLO COMPLEMENTARIO

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

OBJETIVOS: EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACION AL TORNEO JEDECAC EN VENEZUELA Y EL TORNEO CENTRO AMERICANO DE MANAGUA NICARAGUA

7.7 MESOCICLO INTERMEDIO A

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

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS BUSCANDO BAJAR EL CALCULO CONCRETO Y CALCULO PROFUNDO DE LA POSICION SE PONDRAN PROBLEMAS TACTICOS DE MAYOR PROFUNDIDAD ADEMAS DE EJERCICIOS COMPUESTOS.

7.8 MESOCICLO INTERMEDIO B

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

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

7.9 MESOCICLO PRECOMPETITIVO

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

OBJETIVOS: PERFECCIONAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS INTENSIFICAR EL TRABAJO DEL CALCULO CONCRETO CALCULO PROFUNDO Y EL CALCULO DIVERSIFICADO EVALUAR SU RENDIMIENTO CON PARTIDAS DE ENTRENO EN CONTROLES CONVENCIONAL RAPIDO Y ACTIVO SE EVALUARA EL REPERTORIO

8.0 MESOCICLO COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS TRABAJAR EL AREA TECNICO TACTICA EVALUAR SU NIVEL DE CONCETRACION CON PARTIDAS A LA CIEGA CON LOS DIFERENTES CONTROLES COMBENCIONAL RAPIDO Y ACTIVO SE EVALUARA EL REPERTORIO

8.1 MESOCICLO COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: QUEDAR EN LOS PRIMEROS LUGARES EN EL TORNEO JEDECAC DE VENEZUELA DEPURAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS MAYORES HACER LA PREPARACION TECNICO TACTICA EN RELACION A LOS JUGADORES CENTRO AMERICANOS

8.2 MESOCICLO COMPETITIVO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 02/12 11/12

OBJETIVOS: CLASIFICARSE ENTRE LOS TRES PRIMEROS LUGARES GANAR 4 MEDALLAS DE ORO TRES DE PLATA TRES DE BRONCE QUEDAR EN LOS TRES PRIMEROS LUGARES

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

8.4 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

8.5 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: 31 DE OCTUBRE AL 7 DE NOVIEMBRE 2017
PANAMERICANO SUB 20
- OBEJETIVO: OBTENER EL TITULO DE MAESTRO FIDE MAESTRO INTERNACIONAL
- D. FECHAS: 02 DE DICIEMBRE AL 10 DE DICIEMBRE DEL 2017
TORNEO CENTRO AMERICANO POR EQUIPOS MANAGUA NICARAGUA
CLASIFICARSE ENTRE LOS TRES PRIMEROS LUGARES
PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL
- E.FECHAS: 15 AL 26 DE NOVIEMBRE TORNEO ESTUDIANTIL CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CATEGORIA SUB 18 VENEZUELA
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: PAMERICANO ESCOLAR CATEGORIA SUB 18 CANAR TIRTILOS
INTERNACIONAL DE CM MF CLASIFICARSE A LA SIGUIENTE ETAPA

F PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA
FINAL

E. TEST TECNICO

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