

**Plan escrito.**

**Deporte Ajedrez.**

**Plan de trabajo anual correspondiente al año 2018**

**Plan dividido en dos Macro ciclos.**

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

**Inicio: 08 de enero 2018**

**Finalización: 21 de Diciembre del 2018.**

**Entrenador: Marlon David Osmaro Vásquez Romero.**

### **Introducción.**

El año 2018 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 08 de enero hasta el 29 de junio; el segundo inicia el 02 de Julio al 21 de Diciembre del 2018.

La competencia Fundamental en la que se competirá será:

1. Campeonato Nacional Infante Juvenil 2018 (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 08 de enero hasta el 29 de junio
    2. **Macro ciclo 2**: del 02 de Julio al 21 de diciembre del 2018.
  - 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:

#### **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**

Este objetivo se alcanzo, aunque no hubo Codicader, pero si hubo un dual meet con Nicaragua, este se gano fácilmente , también en las etapas de estudiantiles se lograron ubicar a los alumnos en los primeros lugares de cada categoría.

**B. Ganar los cuatro Campeonatos Centroamericanos en el 2016**

Este objetivo no se pudo lograr en el Codicader porque no hubo, pero si se logro en el dual meet frente a Nicaragua, ganado de manera contundente.

**C. Ganar los primeros lugares de los campeonatos nacionales juveniles e infantiles**

Este objetivo también se alcanzo y todos los niños se ubicaron en los primeros 5 lugares de cada categoría, el nivel de cada niño demostró un gran avance.

### **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**
- f) Tener un plan individual de seguimiento de los niños.**

Los niños se trabajaran de la siguiente manera:

### **Lunes, miércoles y Viernes**

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

También en esta se verán clases individuales por alumno, esto para dar una mejor atención, esta clase individual se dará conforme al tema del día, pero de manera individual con cada uno.

Ejemplo: el día de táctica se trabajara en folleto, con problemas diferentes para cada niño y por niveles a superar, así cada niño trabajara en su nivel y de acuerdo a su fuerza y progresando según el trabajo realizado en clase.

Duración de cada sesión de entreno: 3 horas por día

### **Martes**

Aquí se tendrán a los niños con trabajo específico, este turno será cuando se esté cerca de un tope o la competencia fundamental.

Grupos:

Lunes, Miércoles y Viernes 2-5 pm

**Turno vespertino:**

**Femenino**

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1. Stephanie Pérez  | 9 años  |
| 2. Charlize Arriaza | 10 años |
| 3. Paola Vásquez    | 10 años |
| 4. Marielos Vásquez | 10 años |
| 5. Sofía Hernández  | 9 años  |
| 6. Valeria Recinos  | 10 años |

**Masculino**

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. Javier Jiménez | 11 años |
| 2. Camilo Agreda  | 10 años |
| 3. Diego Villalta | 10 años |
| 4. Raúl Hernández | 10 años |
| 5. Carlos Ibarra  | 9 años  |
| 6. Alex Ibarra    | 10 años |

**Macro ciclo I**  
**Del 08 de Enero al 29 de Junio del 2018**

**Tope:**

- ❖ Campeonato Estudiantil Departamental 2018

**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 08 al 14 de Enero

##### Temas a ver:

- ❖ Táctica: 20 problemas de táctica.(se trabajara de manera individual)
- ❖ 1 Simultanea de evaluación de juego (esta simultanea será mi test táctico-estratégico)
- ❖ Revisión de las partidas de la simultanea jugada
- ❖ 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
- Revisión de las partidas del Torneo de Revisión de Rating

#### Microciclo 2

##### Ordinario

##### Del 15 al 21 de enero

- ❖ Táctica: 20 problemas de táctica. (se trabajara de manera individual)
- ❖ Estrategia:
  - La columna abierta, su concepto y procedimiento para aprovecharla
- ❖ Apertura: definición del repertorio de cada uno. (se vera de manera individual)
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ 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
- c. Conocer los procedimientos para ganar con la columna abierta

### Planes Individuales:

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

### Microciclo 3

#### Desarrollo

#### Del 22 al 28 de Enero

- ❖ Táctica: Táctica: 20 problemas de táctica. (se trabajara de manera individual)
- ❖ Estrategia:
  - La Séptima fila, sus ventajas y ejemplos.
- ❖ Apertura: Continuación del refuerzo de la semana pasada a cada uno.
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ 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
- c. Conocer los procedimientos para ganar con la ventaja de colocar una torre en séptima fila.
- d. Fortalecer el repertorio individual de cada uno.
- e. 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.
- Revisión de tareas

### Microciclo 4

#### Desarrollo

#### Del 29 de enero al 04 de Febrero

- ❖ Apertura: Repertorio con blancas, se trabajara en la primera apertura principal de cada niño. (esta se trabajara de manera individual con cada niño)
- ❖ Táctica: Táctica: 20 problemas de táctica. (se trabajara de manera individual)
- ❖ Estrategia:
  - Debilidades de Peones: Los peones doblados
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda

Objetivos:

- a. Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b. Dominar el juego blitz reglamentario
- c. Conocer los procedimientos para ganar aprovechando la ventaja de que el oponente tenga peones doblados.
- 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 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.(Este se hará una vez al mes)

➤ **Etapas Especiales**

**Microciclo 5**

**Desarrollo**

**Del 05 al 11 de febrero**

❖ Táctica:

- 20 ejercicios de táctica. Estos de acuerdo al avance de cada niño en el mes de Enero. Se aumentara la dificultad de los ejercicios y la precisión de los niños en su cálculo.
- Clase se refuerzo del tema con partidas y posiciones a ver en grupo del tema táctico.

❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento

❖ Test Pedagógico: Test Táctico- Estratégico

❖ Finales: finales de partidas nacionales e internacionales. Método para ganar y conceptos básicos. Con ello se busca refrescar los conocimientos de los finales 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

## **Microciclo 6**

### **Desarrollo**

#### **Del 12 al 18 de febrero**

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de la jugada intermedia
- ❖ Estrategia: Debilidades de Peones: El peón retrasado
- ❖ 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

## **Microciclo 7**

### **Desarrollo**

#### **Del 19 al 25 de febrero**

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de dos temas combinados
- ❖ Estrategia: Las Casillas débiles
- ❖ 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 cálculo 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

## **Microciclo 8**

### **Desarrollo**

#### **Del 26 de Febrero al 04 de Marzo**

- ❖ Táctica: 20 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 Primer Torneo Abierto

#### Objetivos:

- a. Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios , así como el cálculo 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.

## **Microciclo 9**

### **Desarrollo**

#### **Del 05 al 11 de Marzo**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Ataque Doble
  - 12 a ciegas
  - 20 de trabajo para la casa
- ❖ Estrategia:
  - El ataque indio de rey
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ 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

**Microciclo 10 y 11**

**Desarrollo**

**Del 12 al 25 de Marzo**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. Temas Tácticos de dos temas de combinación( de acuerdo a cada jugador)
- ❖ 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

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo 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

## **Microciclo 12**

### **Desarrollo**

#### **Del 26 de marzo al 01 de Abril**

- ❖ 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

## **Periodo Competitivo**

### **Etapas Pre-competitiva**

#### **Microciclo 13 y 14**

### **Choque**

#### **Del 02 al 15 Abril**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. Ejercicios de dos temas tácticos combinados (20 cada semana)
  - 10 a trabajar en clase
  - 10 de trabajo diario para desarrollar en la casa
- ❖ 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 cálculo 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

**Microciclo 15**

**Del 16 al 22 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 23 al 29 de Abril**

- ❖ Campeonato Departamental Estudiantil

Objetivos:

- Ganar los primeros 3 lugares de cada categoría.

➤ **Descanso Activo**

**Microciclo 17**

**Transito**

**Del 30 de Abril al 06 de Mayo**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Desviación
- ❖ Tarea de Investigación para mejorar el repertorio

Objetivos:

- a. Fomentar el habito de investigación en el alumno
- b. Que pueda dominar el uso del programa Chessbase

### **Planes Individuales:**

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

## **Periodo Preparatorio**

### **➤ Etapa General**

### **Microciclo 18 y 19**

#### **Desarrollo**

#### **Del 07 al 20 de Mayo**

- ❖ Táctica: 20 Problemas tácticos de acuerdo al avance de cada niño en el último mes.
- ❖ 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

#### Objetivos:

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

### **Planes Individuales:**

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

## **Microciclo 20**

### **Desarrollo**

#### **Del 21 al 27 de Mayo**

- ❖ Táctica: Problemas ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Estrategia:
  - Ataques Temáticos al Enroque III
  - Finales de Alfil y Caballo I
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Primer Torneo Abierto
- ❖ Reglamento FIDE

#### Objetivos:

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

#### **Planes Individuales:**

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

## **Microciclo 21**

### **Desarrollo**

#### **Del 28 de Mayo al 03 de Junio**

- ❖ Táctica: Problemas ocupando dos o tres temas tácticos
- ❖ Apertura:
  - Estudio de partidas modelos magistrales actuales
- ❖ Estrategia:
  - Ataques Temáticos al Enroque IV
  - Finales de Torre I
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultanea de Nivel de Fuerza
- ❖ Análisis de las partidas del Primer Torneo Abierto

**Objetivos:**

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

**Planes Individuales:**

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

**Microciclo 22 y 23**

**Desarrollo**

**Del 04 al 17 de junio**

- ❖ Táctica: 20 problemas de acuerdo al nivel de los alumnos
- ❖ 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

## **Microciclo 24**

### **Desarrollo**

#### **Del 18 al 24 de Junio**

- ❖ Táctica: 20 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Refuerzo en el repertorio con negras
- ❖ Estrategia:
  - Las Casillas Débiles III y IV
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla motivacional: la actitud hacia el éxito

#### Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo 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

## **Microciclo 25 y 26**

### **Desarrollo**

#### **Del 25 de Junio al 01 de Julio**

- ❖ Táctica: 40 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Simultaneas temáticas (una con blancas y otra con piezas negras)
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla Motivacional: El juego limpio y la voluntad para ganar
- ❖ Análisis de las partidas de la simultanea

#### Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo 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

### **Microciclo 27 y 28 de Julio**

#### **Desarrollo**

#### **Del 09 al 22 de Julio**

- ❖ Refuerzo de apertura específico en las áreas que los niños estén fallando.
- ❖ Táctica: 20 problemas de táctica variada
- ❖ Estudio de Partidas Actuales Internacionales
- ❖ Blitz de 3 minutos de aplicación

#### Objetivos:

- a) Profundizar en el dominio de la apertura que cada uno aplica
- b) Mejorar el cálculo en la combinación y la aplicación de los diversos temas vistos.
- c) Promover el hábito de investigación en los niños por las partidas internacionales
- d) Que puedan aplicar el tema en las partidas reales

### **Microciclo 29 y 30**

#### **Desarrollo**

#### **Del 23 de Julio al 05 de Agosto**

- ❖ Táctica: 20 problemas de acuerdo al nivel de cada niño
- ❖ Estrategia:
  - La Apertura de Líneas contra el Enroque I
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Apertura: El Ataque Gran Prix
- ❖ Examen Médico

#### Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Que los niños aprendan el principio básico de abrir líneas contra el rey y como ocuparlo como una herramienta de ataque contra el rey
- c) Que los niños puedan dominar una herramienta nueva de apertura.
- d) 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

**Macro ciclo II**  
**Del 02 de Julio al 31 de Diciembre del 2018**  
**Periodo Preparatorio**  
➤ **Etapas Especiales**

**Microciclo 31**

**Transito**

**Del 06 al 12 de Julio**

- ❖ Táctica, 20 problemas de tarea a realizarse en vacación

\*\*Vacaciones de Agosto\*\*

**Objetivos:**

- a) Que el alumno pueda disciplinarse a trabajar en casa y mantengan el nivel obtenido.

**Planes Individuales:**

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño

**Microciclo 32**

**Ordinario**

**Del 13 al 19 de Agosto**

- ❖ Simultanea de medición del nivel de fuerza de los alumnos
- ❖ Táctica: Problemas de temas tácticos variados, de 2 , 3 y 4 jugadas adelante y con resolución en el cuaderno
- ❖ Estrategia: La Extracción del rey, partidas modelo del tema
- ❖ Test Táctico Estratégico

**Objetivos:**

- Medir los avances de los niños en los primeros seis meses del año.
- Que los niños aprendan a combinar los temas tácticos y que puedan aplicarlos.
- Que los niños puedan aplicar el tema de "Extracción del Rey" y puedan saber qué condiciones son favorables para el sacrificio.

**Planes Individuales:**

Reunión con cada alumno con su padre responsable para hablar de sus avances y problemas y como superarlos.

### **Microciclo 33**

#### **Desarrollo**

##### **Del 20 al 26 de Agosto**

- ❖ **Apertura: La Apertura Stonewall**
- ❖ **Estrategia: Las Mayorías de Peones y las formas de ocuparlas.**
- ❖ **Táctica: Resolución de 20 problemas de acuerdo al nivel de avance de cada niño.**

#### **Objetivos:**

- ❖ **Que el atleta domine una apertura nueva y pueda aplicarla**
- ❖ **Que el niño pueda aplicar el tema de Mayoría de peones en sus partidas**
- ❖ **Mejorar el nivel de cálculo en los niños y en las distintas variantes.**

#### **Planes Individuales:**

Asignación de tareas de acuerdo a lo hablado con los padres la semana pasada.

### **Microciclo 34**

##### **Del 27 de Agosto al 02 de Septiembre**

- ❖ **Apertura: Aperturas contra Siciliana**
- ❖ **Estrategia: La ventaja de Espacio**
- ❖ **Finales: Finales más conocidos**
- ❖ **Táctica: Resolución de 10 problemas a ciegas**

#### **Objetivos:**

- **Que los niños aprendan a atacar contra una siciliana**
- **Que puedan aprovechar las ventajas que da la ventaja de espacio en el juego**
- **Que puedan conocer cómo conducirse en un final simple**
- **Que aprendan y dominen el juego a ciegas**

#### **Planes Individuales:**

Revisión de las tareas de la semana pasada y asignación de las nuevas tareas.

## **Microciclo 35 y 36**

### **Desarrollo**

#### **Del 03 al 16 de Septiembre**

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de tema variado con nivel de dificultad medio
- ❖ Estrategia: El Ataque con enroques opuestos
- ❖ Apertura : El Gambito de Dama I
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Dinámica: actividad de convivencia , tema: "compartir"

#### Objetivos:

- a) Ampliar la gama y la dificultad de los 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 mantenga su rapidez de juego y el cálculo rápido de variantes
- d) Compartir con los atletas y pasar un rato ameno con ellos interactuando y conociendo un poco más de la personalidad de cada uno

#### **Planes Individuales:**

- Revisión de tareas de la semana pasada y asignación de tareas de investigación

## **Microciclo 37**

### **Desarrollo**

#### **Del 17 al 23 de Septiembre**

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de ataque al descubierto
- ❖ Apertura: El Gambito de Dama II
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos

#### Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atleta
- b) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el cálculo rápido de variantes
- c) Profundizar en el dominio del Gambito

#### **Planes Individuales:**

- Corrección de los errores mostrados en el último torneo abierto
- Asignación y revisión de tareas de investigación

## Microciclo 38 y 39

### Desarrollo

#### Del 24 de Septiembre al 07 de Octubre

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Estrategia: El peón pasado I y II
- ❖ Apertura: El Gambito de Dama IV y VI
- ❖ Finales: Finales de Figuras I
- ❖ Simultanea de Nivel de Fuerza
- ❖ Blitz de 3 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
- Asignación y revisión de tareas de investigación

## Microciclo 40

### Desarrollo

#### Del 08 al 14 de Septiembre

- ❖ Táctica: 20 Problemas de ataque Rayos "X"
- ❖ Estrategia: Utilización de las torres por las filas
- ❖ Apertura: La apertura Bird
- ❖ 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) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos así como los problemas del apuro de tiempo
- e) Ampliar el conocimiento y aplicación del reglamento FIDE

**Planes Individuales:**

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Asignación de tareas de investigación

**Periodo Competitivo**

➤ **Etapa Pre-competitiva**

**Microciclo 41**

**Aproximación**

**Del 15 al 21 de Octubre**

- ❖ Test Táctico Estratégico
- ❖ Táctica: 20 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.
- ❖ 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 él.
- c) Perfeccionar el juego rápido

### **Planes Individuales:**

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Asignación de tareas de investigación.

### **Microciclo 42**

#### **Aproximación**

#### **Del 22 al 28 de Octubre**

- ❖ Test Psicológico
- ❖ Examen Medico
- ❖ 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 Centro Cerrado y el Ataque por los flancos
- ❖ Simultanea de Entreno con un rival de Superior
- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos

#### Objetivos:

- a) Que el atleta domine el cálculo aun sin ver el tablero
- b) Conocer cuáles son los planes en un centro cerrado y como saber guiarse en ellos.
- c) Mejorar el nivel de los alumnos a través de la simultanea para corregir errores y revisar lo aprendido en clase

### **Planes Individuales:**

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

### **Microciclo 43**

#### **Choque**

#### **Del 29 de Septiembre al 04 de Octubre**

- ❖ Táctica: Resolución de Problemas del tema táctico de Bloqueo y Despeje
  - 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

Objetivos:

- a) Que el atleta domine el cálculo 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

**Etapas Competitivas**

**Microciclo 44,45,46 y 47**

**Competitivo**

**Del 05 al 11 de Noviembre**

✓ ***Torneo Infante Juvenil 2018 (Competencia Fundamental)***

- ❖ Táctica: 40 problemas del tema táctico de Atracción
- ❖ Estrategia:
  - Mayoría móvil de peones en el centro
  - El Sacrificio Posicional de la Calidad
- ❖ Blitz de 3 minutos

Objetivos:

- a) Ganar los primeros tres lugares de cada género y categoría
- b) Profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- 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

**Planes Individuales:**

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

## Periodo Transito

### ➤ Etapa Descanso Activo

#### Microciclo 48

##### Recuperatorio

##### Del 03 al 09 de Diciembre

- ❖ Táctica: Problemas de Apertura de Líneas
  - 12 a realizar en clase
    - ✓ 5 a ciegas
    - ✓ 7 convencionales

##### Objetivos:

- a) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- b) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- c) Aumentar la capacidad de cálculo rápido de los alumnos

##### Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

#### Microciclo 49 y 50

##### Desarrollo

##### Del 10 al 23 de Diciembre

- ❖ Táctica: Problemas a ciegas de nivel 1
- ❖ Estrategia: refuerzo en los temas que causen más problemas a los atletas
- ❖ Finales: repaso general de los finales más comunes
- ❖ Simultanea de Refuerzo
- ❖ 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 cálculo rápido de los alumnos

##### Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

Microciclo del 51

Descanso Total

Del 24 al 31 de Diciembre

❖ Vacaciones de las Fiestas Navideñas

## Anexos

### 1. Cronogramas

Test Táctico -Estratégico

Microciclo	Fecha
1	08 de Enero
5	05 de Febrero
10	12 de Marzo
21	28 de Mayo
32	13 de Agosto
38	24 de Septiembre
41	15 de Octubre

Test Psicológico

Microciclo	Fecha
12	26 de Marzo
20	21 de Mayo
42	22 de Octubre

Examen Medico

Microciclo	Fecha
02	15 de Enero
17	30 de Abril
29	23 de Julio
42	23 de Octubre

## 2. justificaciones

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

### 1. La Competencia Nacional Infanto- Juvenil.

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 sí.
- d) **Competitiva:** en esta será mayor el número 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.

### 3. 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 9 horas a la semana

Microciclo	rango	horas	Etapas
1	8	7 horas	Etapa General
2	9	8 horas	
3	9	8 horas	
4	8	7 horas	
5	7	6 horas	
6	6	5 horas	
7	7	6 horas	
8	6	5 horas	
9	4	3 horas	Etapa Especial
10	5	4 horas	
11	5	4 horas	
12	5	4 horas	
13	1	1 hora	Etapa Pre-competitiva
14	1	1 hora	
15	0	0 horas	Transito
16	Campeonato Departamental	Estudiantil 2017	Competitiva

17	4	4 horas	Recuperatorio
18	9	8 horas	
19	9	8 horas	Etapa General
20	9	8 horas	
21	9	8 horas	
22	8	7 horas	
23	9	8 horas	
24	8	7 horas	
25	10	9 horas	
26	10	9 horas	
27	8	7 horas	Etapa General
28	8	7 horas	
29	8	7 horas	
30	8	7 horas	
31	Vacación	Agostina	Transito
32	8	7 horas	
33	8	7 horas	
34	7	6 horas	
35	5	4 horas	Etapa especial
36	5	4 horas	
37	4	3 horas	
38	5	4 horas	
39	5	4 horas	
40	5	4 horas	
41	4	3 horas	
42	4	3 horas	Etapa pre-competitiva
43	4	3 horas	
44	Campeonato	Juvenil	
45	Campeonato	Juvenil	Etapa competitiva
46	Campeonato	Juvenil	

47	Campeonato	Juvenil	
48	Descanso	Total	Etapa de recuperación
49	9	8 horas	Etapa general
50	9	8 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 12 horas por cada Microciclo y en un rango del 1 al 10.

Microciclo	Rango	Horas	etapas
1	3	3 horas	Etapa General
2	3	4 horas	
3	3	4 horas	
4	3	4 horas	
5	5	6 horas	
6	5	5 horas	
7	6	7 horas	
8	6	7 horas	
9	6	6 horas	Etapa Especial
10	7	8 horas	
11	7	8 horas	
12	7	8 horas	
13	10	12 horas	Etapa Pre-competitiva
14	10	12 horas	
15	2	2 horas	Transito
16	Campeonato Departamental	Estudiantil 2017	Competitiva

17	0	0 horas	Transito
18	2	2 horas	
19	2	2 horas	Etapa General
20	3	4 horas	
21	3	4 horas	
22	2	2 horas	
23	2	2 horas	
24	2	2 horas	
25	2	2 horas	
26	2	2 horas	
27	2	2 horas	
28	2	2 horas	
29	2	2 horas	
30	2	2 horas	
31	Vacación	Agostina	
32	2	2 horas	
33	2	2 horas	
34	3	4 horas	
35	5	6 horas	Etapa especial
36	5	6 horas	
37	7	8 horas	
38	7	8 horas	
39	7	8 horas	
40	7	8 horas	
41	9	10 horas	
42	9	11 horas	Etapa pre-competitiva
43	10	12 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	3 horas	Etapa general
50	2	3 horas	
51	Vacación	De Fin de Año	Transito

**Plan escrito.**

**Deporte: Ajedrez.**

**Plan de trabajo anual correspondiente al año 2018**

**Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.**

**Categoría Hasta 14.**

**Inicio: 05 de enero 2018**

**Finalización: 23 de diciembre del 2018**

**Entrenador: Gustavo Zelaya**

### **Introducción.**

El año 2018 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 está compuesto por:**

**1. Macro ciclos: 02**

**Primer macro ciclo: Inicio: 05 de enero 2018**

**Finalización: 30 de abril 2018**

**Segundo macrociclo: Inicio: 1 de mayo 2018**

**Finalización: 23 de diciembre 2018**

**2. Meso ciclos: 12**

**3. Micro ciclos: 51**

## **Objetivo General:**

Crear y mantener bases de jugadores en alto nivel para compromisos internacionales y para alimentar a las categorías inmediatas superiores, y así mantenernos como los mejores del área centroamericana en la categoría Codicader hasta 14 años.

## **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 foguero 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.
- Introducción a del atleta en su preparación emocional y psicológica en vista a la competencia fundamental.

### **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 seis de enero al 30 de junio del 2017, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2017. El primer macro ciclo se desarrolló a los Juegos Departamentales del INDES. En el segundo macro ciclo se participó como competencias fundamentales 1º. Juegos Nacionales Estudiantiles INDES. 2º .Competencia Codicader Sub 14 en Honduras y 3º El Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Entre los logros obtenidos están:

- **Campeones Codicader Absolutos Femenino y Masculino.**
- **Campeones Juveniles en la sub 14 en femenino y en masculino.**
- **Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Departamentales**
- **Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Nacionales.**

### **Observaciones:**

- **Faltó al menos un fogueo internacional para observar el comportamiento de los atletas (sobre todo los nuevos) ante adversarios de igual o mayor nivel competitivo internacional.**
- 

### **Macro ciclo 1.**

**Del 6 de enero al 30 de junio del 2018**

#### **Competencias fundamentales:**

Juegos Departamentales INDES

#### **Competencias Nacionales:**

Campeonato Nacional Femenino  
Campeonato de Revisión de Rating  
Campeonatos Blitz

#### **Enero 2018**

### **MESOCICLO 1**

**Periodo preparatorio.  
Etapa general.**

**Microciclo 1 05 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.

**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

**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

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneo

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

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan: Pareja de Alfiles I Ataque.

**Apertura:** Estudio de la Apertura Española/Apertura Italiana 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 Femenino Campeonato Nacional

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneos

**Calculo de Variante:** Células a Ciegas

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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que 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 8**

**MESOCICLO 2**

**Periodo Preparatorio**

**Etapa especial.**

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla. juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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
- \*Mejorar la condición física

### **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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

## Marzo 2018

### 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 Descubierto

**Estrategia:** Atacar al rey cuando se ha enrocado corto.

Estudio Apertura Alfil de Rey

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

#### Microciclo 10 10 al 16 marzo Aproximación

**Competencia:** Campeonato Nacional por Categorías

**Estrategia:** Ataques al rey enrocado largo.

La Defensa de Los Dos Caballos.

**Practica:** Simultaneas y juegos blitz temáticos

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías.

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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 11 17 al 23 marzo**

#### **Aproximación**

**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.**

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 12 24 al 31 de Marzo**

#### **Aproximación.**

**Competencia:** Torneo Por Categorías

**Análisis de partidas:** realizadas en torneo.

**Táctica:** Células a Ciegas y convencional

**Torneo:** Blitz

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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

\*Mejorar la condición física

**Abril 2018**

**MESOCICLO 4**

**Periodo Competitivo**

**Etapa 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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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

\*Mejorar la condición física

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*mejorar calculo de variante.

\*Valorar los planes de acuerdo a la estructura.

\*Mejorar la condición física

### **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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

**Periodo preparatorio**  
**Etapa general**

**Mayo 2018**

**MESOCICLO 5**

**Microciclo 18 1 al 4 mayo**  
**Ordinario**

**Competencias:** Torneo Interno Temático  
 Nacional Categorías 16 ovos

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

**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.**

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

**Microciclo 20 12 al 18 mayo.**

**Desarrollo**

**Competencia:** Nacional Categorías 16 ovos.

Torneo interno.

**Análisis de Partidas:** Partidas oficiales y partidas de torneo interno

**Táctica:** La Desviación

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Estrategia:** Los planes más comunes en las aperturas.

**Apertura:** La Italiana.

La Apertura Alfil 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.

\*Mejorar la condición física

**Periodo Competitivo**

**Etapa Competitiva**

### Microciclo 21 19 al 25 de mayo

#### Desarrollo.

**Competencia:** Nacional Categorías 16 ovos

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

#### **TTE**

**Los objetivos a lograr son:**

\*corregir errores antes de los juegos

\*mejorar cálculo exacto de variante.

\*determinar el nivel de conocimiento adquirido.

\*Mejorar la condición física

### Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo

#### Desarrollo.

**Calculo de variantes:** Células de entrenamiento

**Competencia** Finales Nacionales. Por Categorías

**Análisis de Partidas:** Partidas oficiales y partidas de torneo interno

**Calculo de Variante:** Test Tema La clavada

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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 nacional e internacionalmente

\*Mejorar la condición física

Junio 2018

## MESOCICLO 6

### Período preparatorio

#### Etapa especial

### Microciclo 23 1 al 8 junio

#### Desarrollo

**Competencias:** Nacional Equipos

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio. rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### Microciclo 24 del 9 al 15 junio

#### Especial

#### Desarrollo

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

- \*Mantener el ánimo 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.
- \*Mejorar la condición física

**Preparatorio**  
**Especial**

**Microciclo 25 16 al 22 de junio**  
**Desarrollo**

**Competencias:** Campeonato Nacional Por equipos  
Blitz VI

**Táctica:** Ejercicios La Atracción

**Estrategia:** Preparación de partidas

**Apertura:** Charlas sobre Aperturas y Defensas

**Análisis de partidas**

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad. 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad. 8 minutos

**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
- \*Mejorar la condición física

## Microciclo 26 23 al 30 de junio

### Desarrollo.

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

### **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.

\*Mejorar la condición física

## Macro Ciclo 2.

Del 1 de julio del 2017 al 19 de diciembre del 2018

### Competencias fundamentales:

\* Campeonato Nacional Juvenil 2015

### Competencias Nacionales:

- II Torneo Rápido 30 min
- Blitz VII
- Blitz VIII , IX y X
- Segundo Torneo Abierto

- Torneo Navideño
- Final Blitz

## Julio 2018

### MESOCICLO 7

#### Período preparatorio.

#### Etapa especial

#### Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

##### Desarrollo.

**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 min

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

#### Microciclo 28 8 al 13 julio

##### Desarrollo.

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*Subir el nivel estratégico y táctico del jugador.

\*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.

\*Mejorar la condición física

**Periodo preparatorio**

**Etapa especial.**

**Microciclo 29 14 al 20 julio**

**Desarrollo.**

**Competencia:** Torneo Interno II Ritmo de juego clásico

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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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 en competiciones nacionales.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 30 21 al 31 de julio**

**Desarrollo.**

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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
- \*Mejorar la condición física

**Agosto 2018**

**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

#### Desarrollo

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla. juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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

\*Mejorar la condición física

### Microciclo 33 15 al 22 agosto

## Desarrollo

**Competencia:** Torneo Abierto

**Análisis de partidas:** torneo interno modalidad convencional y a ciegas

**Táctica:** Test de Rayos "X" y test de "Encaminamiento".

**Estrategia:** El "bloqueo" como arma en el juego posicional II

**Apertura:** Continuar reforzando el repertorio general e individual.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**TTE**

**Los objetivos a lograr son:**

\* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta

\* 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

\* Mejorar la condición física

## Microciclo 34 23 agosto al 31 agosto

### Desarrollo.

**Táctica:** Test de atracción y desviación, modo convencional

**Estrategia:** Revisión y análisis de las partidas jugadas en torneos

**Apertura:** Charlas sobre Aperturas y Defensas

**Competencia:** Blitz internos recreativos..

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

**Período preparatorio.**

**Etapas especiales**

**Septiembre 2018**

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla. juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas. hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

## Octubre 2018

### 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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

#### **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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

#### **Microciclo 41 13 al 19 octubre**

##### **Aproximación**

**Táctica:** Ejercicios de La Desviación

**Estrategia:** Mejoramiento de las piezas

**Competencia:** Torneo interno temático

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
  2. Flexibilidad, 5 minutos
  3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
  4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos
- 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.
  - \*Mejorar la condición física

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).  
Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.
- \*Mejorar la condición física

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

**Noviembre 2018**

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

### 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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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 Infante Juveniles.
- \*Mejorar la condición física

**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.

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla. juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio. rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad. 8 minutos

**Los objetivos a lograr son:**

\*Mantener el ánimo 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.

\*Mejorar la condición física

**Diciembre 2018**

**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

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla. juegos dirigidos.

**Planificación:**

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**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.

\*Mejorar la condición física

**Etapa especial.**

**Microciclo 49 8 al 22 diciembre**

**Desarrollo.**

**Desarrollo de actividades de conocimientos generales**

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

Torneos temáticos

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

**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 2018**

**Vacaciones de fin de año.**

## **ANEXOS.**

### **I. Justificación de Plan de Trabajo.**

El plan de trabajo del año 2018 está diseñado para su inicio a partir del 6 de enero hasta el 22 de diciembre. Las competencias fundamentales serán:

1. Juegos Departamentales INDES
2. 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 Departamentales y 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:: 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 era seleccionado de Codicader sub 17; de igual manera tenemos a las atletas WMF Andrea Ortéz y WCM Marjorie Herrera quienes con 16 años cumplidos pertenece tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina en las cuales han ganado oros, y al MF Moisés Melara quienes recién cumplidos los 16. Las jugadoras anteriormente mencionadas 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 y fortalezas 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

#### IV. Desarrollo del plan de condición física.

El siguiente plan está coordinado con el metodólogo Prof. Carlos Kuster, 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. Básicamente se efectuará lo siguiente:

**Preparación física (mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista):**

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

#### V. Necesidades de material y equipo deportivo.

- a. 12 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 12 relojes de ajedrez digitales “DGT”
- c. 12 computadoras con 2 gigas de Ram, 80 gigas de memoria
- d. Programas especializados: Komodo (última edición), Chessbase 14, 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. 14 Memorias USB, de 16 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	7	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	13 horas	general

19	6	11 horas	especial
20	6	12 horas	especial
21	6	12 horas	especial
22	6	12 horas	especial
23	6	12 horas	especial
24	6	12 horas	especial
25	6	12 horas	especial
26	6	12 horas	especial
27	6	12 horas	especial
28	6	12 horas	especial
29	4	08 horas	especial
30	4	08 horas	especial
31	1	03 horas	Vacación agostina
32	4	08horas	especial
33	4	08horas	especial
34	4	08horas	especial
35	4	08horas	especial
36	4	08horas	especial
37	4	08horas	especial
38	4	08horas	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 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
45	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
46	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
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	4	08 h	especial
21	4	08 h	especial
22	4	08 h	especial
23	4	08 h	especial

24	4	08 h	especial
25	4	08 h	especial
26	4	8 h	especial
27	4	8 h	especial
28	4	8 h	especial
29	6	12 h	especial
30	6	12 h	especial
31	2	3 h	Fiestas Agostinas
32	6	12 h	especial
33	6	12 h	especial
34	6	12 h	especial
35	6	12 h	especial
36	6	12 h	especial
37	6	12 h	especial
38	6	12 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	4	7h	General
49	4	8h	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.**

No	Nombre	Rating Actual	Edad Deportiva	Caracterización
1	Armando Pérez Salazar			

2	Josué Melara			
3	Karla Henríquez Alas	1519	3 años	
4	Alejandra Mayen	Rating en a	2 años	
5	Mónica Nicole Rivera	1500	1 año	
6	Juan Marcos Quijano	1792	4 años	
7	Camilo Medrano	1845	4 años	
8	Camilo Villalta Mendoza			
9	Yanci Rodríguez			
10	Walter Calderón	1556	2 años	
11	Jonathan García	1569	2 años	
12	Dalila Barahona			
13	Manuel Meléndez			

14	Damaris Nicole Pérez			
15	Brandon Velis			
16	Israel Pérez			

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 Fortalezas o Debilidades.**

Grupo 1	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumna/o</li> </ul>	<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 entreno con ritmo de modalidad clásica y modalidad rápida</p>
Grupo 2	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumna/o</li> </ul>	<p>Valoración de la posición muy reducida a</p>	<p>Estudiar partidas modelos de acuerdo a su</p>

	sólo un plan.	repertorio de aperturas. Reforzar la herramienta de búsqueda de jugadas candidatas
--	---------------	---

# **PLAN DE ENTRENAMIENTO DE AJEDREZ 2018 FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR**

**ENTRENADOR: MI LEMNYS ANTONIO ARIAS**

**1. DURACIÓN DEL MACROCICLO:** 12 Meses

**FECHA DE INICIO:** 03-01-2018

**FECHA FINAL:** 23-12-2018

**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:** 2018

## **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:** En el panamericano escolar se ganaron títulos internacionales de: WMF CM WCM , se clasificaron dos atletas juveniles sub 17 al mundial escolar de Albania 2018 En los juegos centro americanos de Managua Nicaragua se ganó 3 medallas de oro dos medallas de plata dos de bronce en el rating internacional varios atletas mejoraron u elo entre ellos el campeón nacional Jorge Girón el cual posee un rating de 2271 el maestro fide Ricardo Chávez posee un elo de 2256 y está en ascenso en el trabajo realizado el Macro ciclo del 2017 se desarrolló un 75 por ciento del trabajo el cual mejoro debido a las concentraciones de la mayor que organizó la gerencia técnica ya que la mayoría seleccionados mayores tienen mucha carga académica y actividades laborales las cuales le dificultan su integración a los entrenamientos en

## **4. OBJETIVOS GENERAL**

Ganar títulos para la selección mayor en la olimpiada mundial de Georgia 2018 y ganar el CODICADER su b 17

### **4.2 OBEJETIVOS ESPECIFICOS:**

A). Lograr el Máximo rendimiento de los seleccionados mayores y juveniles con miras a las competencias correspondientes a cada categoría

B). Optimizar el rendimiento de los seleccionados juveniles con miras A la olimpiada mundial de ajedrez de Georgia 2018

C). Optimizar y mejorar el rendimiento de los atletas juveniles con miras al CODICADER 2018 PANAMA

D) Optimizare él y mejorar el rendimiento de los atletas. Mayores con miras al sub zonal 2018

## **5. DATOS DEL MACROCICLO**

A. FECHA DE INICIO 03-01-2018

B. FECHA DE FINALIZACION-23-12-2018

C. TOTAL DE MICROSICLOS: 51

D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12

E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 276

## **6. PERIODO GENERAL**

A. MESOCICLO BASICO: TOTAL DE MICROCILOS: 20  
B. PREPARATORIO TOTAL DE MICROCILOS: 8  
C. BASICOS: TOTAL DE MICROCILOS: 8  
D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO  
PREPARATORIO: 04-01-25- 04 -03-05-16-05-07-06 03-08 2018  
PREPARATORIO: 18.06-25-07 29-08-18-09 07-11 19-12 2018  
PREPARATORIOS 27

**PRE. COMPETITIVO:** 03 -06-30-06-2018

**PRE COMPETITIVO:** 01-07-28- 07-2018

**COMPETITIVO:** 29-07-01-09-2018

**TOTAL, DE DIAS:** 120

**P. TRANSITORIO:** 29-11-23-12-2018

### **6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROCILOS 8**

DÍAS: 17

FECHA DE INICIO Y FINAL: 03-01-29-03-2018

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 27%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: ANALISIS DE LOS JUEGOS EFECTUADOS EN EL 2017 EN RELACION ASU RENDIMIENTO CON BLANCAS Y NEGRAS ESTUDIO DE SUS DEBILIDADES TENICAS Y TACTICAS

### **6.2 ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL: MICROCILOS 27**

DÍAS: 160

FECHA DE INICIO Y FINAL: 18-03-02-06-2018

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 22.9%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS PLANIAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN RELACIÓN AL CODICADER SUB 17 JUVENIL, LA OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ Y TORNEO SUB ZONAL

### **6.3. ETAPA PRE COMPETITIVO: MICROCILOS 8**

DÍAS: 48

TIEMPO DE INICIO: 03-06-28-07-2018

TIEMPO DE TRABAJO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL 16%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: DEPURAMIENTO Y MEJORAMIENTO DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS MAYORES EN RELACIÓN A LA OLIMPIMPIADAMUNDIAL DE AJEDREZ, EL TORNEO CODICADER SUB 18 JUVENILES Y EL SUB ZONAL ATLETAS MAYORES

### **6.4 ETAPA COMPETITIVA: MICROCILOS.13**

Días: 78

FECHA DE INICIO Y FINAL: 29 -07 2018 27-10-2018

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO D ETRABAJO SEMANAL: 28HRS

**%DEL TIEMPO TOTAL: 27%**

**OBJETIVOS PEDAGOGICOS: OBTENER TITULOS INTERNACIONALES DE MF MI  
NORMAS INTERNACIONALES Y GANAR EL CODICADER SUB18**

**6.5 ETAPA GENERAL: MICROCILOS 7**

**DIAS:40**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: -01-1-23-12-2018**

**TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS**

**TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20**

**%DEL TIEMPO TOTAL: 14%**

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

**6.7.1 DISTRIBUCION DE LOS MESOCICLOS DEL PLAN DE ENTRENO**

**6.7 MESOCICLO BASICO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 03/01 30/01 2018**

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

**6.8 MESOCICLO BASICO**

**FECHAS DE INICIO Y FINAL: 31/01 2018 20/02/2018**

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

**6.9 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 21/02 29 /03 2018**

**OBJETIVOS: PREPARACION DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS Y EL CALCULO EN  
RELACION AL TORNEO SUB ZONAL DE SAN JOSE COSTA RICA**

**7.1 MESOCICLO PREPARACION CONTROL**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 30/03 2018 02/05 2018**

**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 MUNDIAL  
ESCOLAR DE ALABANIA**

**7.2 MESOCICLO INTERMEDIO A**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 03/05 2018 15/ 06 2018**

**OBJETIVOS: DEPURAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS REFORZAR SU CALCULO  
CONCRETO Y SU VALORACION ESTRATEGICA TRABAJAR LA INTUICION TACTICA**

**7.3 MESOCICLO COMPLEMENTARIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 16/06 2018 13/07 2018**

**OBJETIVOS: EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACION A LA  
OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ ATLETAS MAYORES CODICADER SUB 18 ATLETAS  
JUVENILES Y EL SUB ZONAL ATLETAS MAYORES**

#### **7,4 MESOCICLO PRECOMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 14/07 2018 10/08 2018**

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

#### **7.5 MESOCICLO PRECOMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 11/08 2018 07/09 2018**

**OBJETIVOS: PREPARAR A LOS ATLETAS PARA GANAR TITULOS INTERNACIONES DE MI MF WIM WMF BUSCAR NORMAS DE GM WMF MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL, GANAR EL CODICADER MANTENER LA EJEMONIA EN EL AREA CENTRO AMERICANA**

#### **7.6MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 07 09 2018 03/10 2018**

**OBJETIVOS: GANAR TITULOS DE MI MF WIM WMF GANAR NORMAS DE GM Y WGM MEJORAR EL RANTING FIDE**

#### **7.7 MESOCICLO INTERMEDIO A**

**FECHAS DE INICIO Y FINAL: 04/10 2018 31/10 2018**

**OBJETIVOS: EVALUAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACION A LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EN LAS QUE PARTICIPARO**

#### **7.8 MESOCICLO INTERMEDIO B**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/11 2018 28/11 2018**

**OBJETIVOS: REPASO DE IDEAS GENERALES REFORZAMIENTO DE LOS FINALES TIPICOS ACTUALIZACION DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LOS ATLETAS**

#### **7.9 MESOCICLO COMPLEMENTARIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 29/11 2018 23/12 2018**

**OBJETIVOS: REPASO DE IDEAS GENERALES QUE SE VIERON EN EL AÑO REVISICION DEL DESEMPEÑO DE LOS ATLETAS**

#### **8.1. CONTROLES**

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

#### **8.2 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). OBJETIVO: OLIMPIADA MUNDIAL DE AJEDREZ DE GEORGIA 2018
- PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL
- D. OBEJTIVO: TORNEO CODICADER CATEGORIA SUB 18

OBJETIVO: QUEDAR EN EL PRIMER LUGAR EN HOMBRES Y MUJERES GANAR EL MAYOR NUMERO DE MEDALLAS POSIBLES  
F. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL  
E. TEST TECNICO

### **8.3 CONTROLES**

A. FECHAS SUB ZONAL 24/03 AL 30/ 03 2018

OBJETIVOS GANAR TITULOS DE MI MF WIM WMF CLASIFICAR UN ATLETA EN LA RAMA MASCULINA Y FEMENINA ALA SIGUIENTE FACE LA CUAL ES EL ZONAL

### **8.4: PLAN GRAFICO**

**ANEXO**

### **11. NECESIDADES:**

**MATERIALES**

**TABLEROS MINIMO 10**

**RELOJES MINIMO 10**

**PC PORTATIL: 2**

**PROYECTOR PORTAIL: 2**

**PLANILLAS**

**PAPELERIA**

**RECURSO HUMANO**

**PSICOLOGO 1**

**MEDICO**

**ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES LOS FOGUEOS**