

**Plan escrito.**

**Deporte Ajedrez.**

**Plan de trabajo anual correspondiente al año 2019**

**Plan dividido en dos Macro ciclos.**

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

**Inicio: 07 de enero 2019**

**Finalización: 20 de Diciembre del 2019.**

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

### **Introducción.**

El año 2019 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 07 de enero hasta el 28 de junio; el segundo inicia el 01 de Julio al 20 de Diciembre del 2019.

La competencia Fundamental en la que se competirá será:

1. Torneo Codicader Nivel Primario año 2019 a jugarse en Costa Rica.  
(ubicado en el segundo Macro ciclo, en el mes de Octubre)

Se tendrán tres toques de medición, dos antes de la competencia fundamental y una después de ella.

Estas son:

2. Torneo Departamental Estudiantil (marzo)
3. Torneo Nacional Estudiantil (mayo)
4. Torneo Festival por Edades(septiembre-octubre)

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 07 de enero hasta el 28 de junio
  2. **Macro ciclo 2**: del 01 de Julio al 20 de diciembre del 2019.
- 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 2018 no se tuvo competencia internacional para todo el grupo, con excepción de la participación de la alumna Sofía Hernández, quien pudo participar del torneo mundial infantil desarrollado en Albania, de esto ella pudo tener una excelente experiencia y fogueo.

Por los demás niños su fogueo ha sido intenso en torneos nacionales, muchos lograron alcanzar el objetivo específico de aumentar el rating nacional, subiendo de categoría. Otros han vencido a rivales de categorías superiores dando un salto de calidad en su nivel de juego.

Se puede decir que a pesar de no haber tenido un Codicader los niños han subido el nivel, preparándose para el Codicader del 2019.

II. **Objetivos:**

- Ser Campeones Centroamericanos en el Codicader 2019.
- Lograr que 3 niños suban a Primera Categoría

### 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) **Tener una comunicación cercana con los padres de familia del rendimiento de su hijo**
- e) **Tener un plan individual de seguimiento de los niños.**

Lista de niños a atender:

1. Marielos Jazmín Vasquez Vasquez	12 años
2. Sofía Alejandra Hernández	11 años
3. Judith Estefani Pérez	11 años
4. Paola Vasquez	12 años
5. Alison Charlize Arriaza	12 años
6. Camila Rugamas	12 años
7. Alisson Rugamas	10 años
8. Carlos Roberto Ibarra	10 años
9. Alex Ibarra	12 años
10. Javier Jiménez	12 años
11. Camilo Agreda	12 años
12. Diego Villalta	12 años
13. Rafael Avilés	11 años
14. Carlos David Nolasco	11 años
15. Mateo Jiménez	8 años

### Horario de clase:

Lunes, miércoles y viernes de 2 a 5 pm

### Horario de trabajo individual:

Martes de 2 a 5 pm

## Año 2019

### Competencias Nacionales:

- ❖ Campeonato de Revisión de Rating
- ❖ Campeonato Nacional Femenino
- ❖ Torneo Nacional por Categorías Fase 1 y 2
- ❖ Torneo Infante Juvenil

### Periodo Preparatorio

#### Etapa General

#### Microciclo 1

##### Ordinario

##### Del 07 al 13 de Enero

##### Temas a ver:

- ❖ Táctica: 08 a 12 problemas de táctica. (se trabajará 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 trabajará 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

## ➤ Etapa Especial

### Microciclo 2

#### Desarrollo

##### Del 14 al 20 de enero

- ❖ Táctica: 8 a 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual y de acuerdo al avance de la última clase)
- ❖ Estrategia:
  - Las Mayorías de Peones, su concepto donde se pueden crear 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
- ❖ Revisión de las partidas del Torneo de Revisión de Rating
- ❖ 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 revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscara superarlas.

### Microciclo 3

#### Desarrollo

##### Del 21 al 27 de Enero

- ❖ Táctica: Táctica: de 8 a 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual)
- ❖ Estrategia:
  - La Apertura de diagonales contra el enroque, 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 revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscare superarlas.
- Revisión de tareas

### Microciclo 4

#### Desarrollo

#### Del 28 de enero al 03 de Febrero

- ❖ Apertura: Repertorio con blancas, se trabajará en la primera apertura principal de cada niño. (esta se trabajará de manera individual con cada niño)
- ❖ Táctica: Táctica: 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual), esto de acuerdo al avance de cada niño en el último mes.
- ❖ Estrategia:
  - Las Casillas débiles en el centro, su uso y planes típicos.
- ❖ 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. Reforzar el conocimiento sobre las casillas débiles centrales.
- d. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating

### Planes Individuales:

- Se revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y en el Torneo Femenino y se buscare 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 semanalmente)

## **Microciclo 5**

### **Desarrollo**

#### **Del 04 al 10 de febrero**

- ❖ Táctica:
  - 20 ejercicios de táctica. Estos de acuerdo al avance de cada niño en el mes de Enero. Se aumentará 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
- ❖ Revisión de las partidas del torneo de Revisión de Rating

#### 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 11 al 17 de febrero**

- ❖ Táctica:
  - 20 ejercicios de táctica. Estos de acuerdo al avance de cada niño en el mes de Enero. Se aumentará la dificultad de los ejercicios y la precisión de los niños en su cálculo.
- ❖ Estrategia: El Ataque con Enroques Opuestos.
- ❖ 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 18 al 24 de febrero**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de dos temas combinados
- ❖ Estrategia: Utilización de las torres por las filas
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Charla Motivacional en torno a la actitud ganadora
- ❖ 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 cómo se utilizan las torres por la tercera fila.

**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

**Periodo Competitivo**

➤ ***Etapa Pre-Competitiva***

**Microciclo 8**

**Choque**

**Del 25 de Febrero al 03 de Marzo**

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de dos temas tácticos combinados.
- ❖ Estrategia: Partidas a ritmo de la competencia a jugar, revisando las partidas al final

- ❖ 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. Aumentar la rapidez en el juego y la concentración en partidas a nivel oficial de 5 minutos
- c. Aprender con partidas modelo la aplicación de los conceptos de la semana anterior de estrategia
- d. Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo Abierto

#### **Planes Individuales:**

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

#### **Microciclo 9**

##### **Choque**

##### **Del 04 al 10 de Marzo**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Ataque Doble
  - 12 a ciegas
  - 20 de trabajo para la casa
- ❖ Estrategia: Partidas a ritmo de la competencia a jugar, revisando las partidas al final
- ❖ 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 reforzará 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.

➤ ***Etapas Competitivas***

**Microciclo 10**

**competitivo**

**Del 11 al 17 de Marzo**

- ❖ Torneo Departamental Estudiantil

Objetivos:

- Lograr clasificar a la mayor parte de niños que entrenan para la siguiente fase
- Buscar talentos entre los niños que jueguen

**Planes Individuales:**

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

➤ ***Etapas de transito***

**Microciclo 11**

**Recuperación Activa**

**Del 18 al 24 de marzo**

- ❖ Resolución de 12 problemas de jaque doble
- ❖ Blitz de entreno

➤ ***Etapas Especiales***

**Microciclo 12**

**Desarrollo**

**Del 25 al 31 de marzo**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. El Ataque al Descubierta
  - 5 a ciegas
  - 20 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
  - Los peones móviles centrales.
- ❖ 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 conozca e identifique que es un centro móvil de peones, también que 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

**Microciclo 13 y 14**

**Desarrollo**

**Del 01 al 14 Abril**

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. Ejercicios de dos y tres 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**

### **Transito**

#### **Del 15 al 21 de Abril**

- ❖ **Vacaciones de Semana Santa**
- **Se dejarán 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.**

## **Microciclo 16**

### **Desarrollo**

#### **Del 22 al 28 de Abril**

- ❖ **Táctica: 20 ejercicios de Desviación de dos y tres variantes a calcular**
- ❖ **La Defensa Siciliana Dragón Acelerado, estudio de sus líneas principales**
- ❖ **Estrategia: La apertura de líneas contra el rey**
- ❖ **Blitz a ritmo de 3 minutos**
- ❖ **Simultanea de entrenamiento de aplicación de repertorio**
- ❖ **Estudio de finales más comunes**

#### **Objetivos:**

- **Afinar el cálculo concreto en cada niño.**
- **Perfeccionar la Dragón Acelerado como arma principal en los niños**
- **Que el niño pueda aplicar los temas en su juego**

#### **Planes individuales:**

- **Refuerzo en el repertorio de cada atleta**

## **Microciclo 17**

### **Desarrollo**

#### **Del 29 de Abril al 05 de Mayo**

- ❖ **Táctica: 20 ejercicios de “Despeje de la casilla” de dos y tres variantes a calcular**
- ❖ **La Defensa Siciliana Dragón Acelerado, estudio de sus líneas principales (continuación)**
- ❖ **Estrategia: La apertura de líneas contra el rey, el sacrificio de pieza para lograrlo**
- ❖ **Blitz a ritmo de 3 minutos**

- ❖ Simultanea de entrenamiento de aplicación de repertorio
- ❖ Estudio de finales más comunes
- ❖ Examen Medico

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 Competitivo**

➤ **Etapa Pre-competitiva**

**Microciclo 18 y 19**

**Choque**

**Del 06 al 19 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
  - Partidas a ritmo del torneo a competir
- ❖ 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

➤ **Etapa Competitiva**

**Microciclo 20**

**Competitivo**

**Del 20 al 26 de Mayo**

❖ **Torneo Nacional Estudiantil**

Objetivos: Que se clasifiquen a la selección sub-12 los mejores niños para representarnos en el Codicader en Costa Rica.

**Periodo de Transito**

➤ **Etapa de Recuperación**

**Microciclo 21**

**Recuperación**

**Del 27 de Mayo al 02 de Junio**

- ❖ Apertura:
  - Estudio de partidas modelos magistrales actuales
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento

Objetivos:

- a) Fomentar la búsqueda de partidas modelo en el estudiante, así como en la búsqueda de nuevas ideas y planes
- b) Mejorar la rapidez y el cálculo concreto en los juegos rápidos

**Periodo Preparatorio**

➤ **Etapa Especial**

**Microciclo 22 y 23**

**Desarrollo**

**Del 03 al 16 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
- ❖ Test Psicológico
- ❖ Dinámica: Torneo de juegos en modalidad dobles
- ❖ Test Táctico Estratégico

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo 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 17 al 23 de Junio**

- ❖ Táctica: 20 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Refuerzo en el repertorio con negras
- ❖ Estrategia:
  - El ataque con peones desde la posición del enroque
- ❖ 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 24 de Junio al 07 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:

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

#### **Planes individuales:**

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

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

##### **Desarrollo**

##### **Del 08 al 21 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:

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

#### **Planes individuales:**

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

#### **Microciclo 29 y 30**

##### **Desarrollo**

##### **Del 22 de Julio al 04 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 (refuerzo)
- ❖ Examen Medico

Objetivos:

- Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- Que los niños aprendan el principio básico de abrir líneas contra el rey y como ocuparlo como una herramienta de ataque contra el rey
- Que los niños puedan dominar una herramienta nueva de apertura.
- 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 01 de Julio al 31 de Diciembre del 2019**

**Periodo Preparatorio**

➤ **Etapas Especiales**

**Micro ciclo 31**

**Transito**

**Del 05 al 11 de Julio**

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

**\*\*Vacaciones de Agosto\*\***

Objetivos:

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

**Planes Individuales:**

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño

**Micro ciclo 32**

**Ordinario**

**Del 12 al 18 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:

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

### Microciclo 33

#### Desarrollo

#### Del 19 al 25 de Agosto

- ❖ **Apertura: Refuerzo de apertura específico (se trabajará individual con cada niño, asignándoles un horario de trabajo individual) (para esto se involucrará el trabajar los días sábados y domingos en esta semana)**
- ❖ **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 26 de Agosto al 01 de Septiembre

- ❖ **Apertura: Aperturas contra Siciliana**
- ❖ **Estrategia: La ventaja de Espacio**
- ❖ **Finales: Finales más conocidos**
- ❖ **Táctica: Resolución de 15 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 02 al 15 de Septiembre**

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de tema variado con nivel de dificultad medio
- ❖ Estrategia: El Ataque con enroques opuestos
- ❖ Apertura: La Defensa Tartakower
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Dinámica: actividad de convivencia, tema: "el amor a la familia"

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 16 al 22 de Septiembre**

- ❖ Táctica: Resolución de problemas de ataque al descubierto
- ❖ Apertura: Refuerzo de repertorio individual
- ❖ Blitz: de 1, 2 y 3 minutos

Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atletas

b) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el cálculo rápido de variantes

**Planes Individuales:**

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

**Microciclo 38**

**Desarrollo**

**Del 23 al 29 de Septiembre**

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Estrategia: El peón pasado I y II
- ❖ Apertura: Refuerzo de repertorio individual
- ❖ Finales: Finales de Figuras I
- ❖ 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) Avanzar en el conocimiento de los finales de figuras , que ellos identifiquen las posiciones típicas de mate y de empate
- d) Medir el nivel de fuerza de los atletas como también detectar debilidades no superadas en ellos
- e) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos
- f) 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

➤ **Periodo Competitivo**

- ***Etapa Pre-competitiva***

**Microciclo 39 y 40**

**Choque**

**Del 30 de Septiembre al 13 de Octubre**

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Partidas Simultanea con el ritmo de tiempo del Codicader y enfrentando a rivales de superior
- ❖ Apertura: Refuerzo de repertorio individual
- ❖ Finales: Finales de Figuras I
- ❖ Blitz de 3 minutos
- ❖ Charla motivacional basada en la confianza en sí mismo y en la creencia en Dios

**Objetivos:**

- g) Que los atletas puedan identificar motivos y aplicación de dos temas tácticos en una posición
- h) Que conozcan el ritmo de tiempo de la competencia y se identifiquen con el reglamento.
- i) Avanzar en el conocimiento de los finales de figuras, que ellos identifiquen las posiciones típicas de mate y de empate
- j) Medir el nivel de fuerza de los atletas como también detectar debilidades no superadas en ellos
- k) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos
- l) 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

➤ **Etapa Competitiva**

**Microciclo 41**

**Competitivo**

**Del 14 al 20 de Octubre**

- ❖ Codicader sub-12 en Costa Rica

Objetivos:

- a) Quedar campeones en las dos modalidades y en ambos géneros.

**Microciclo 42**

**Recuperación**

**Del 21 al 27 de Octubre**

- ❖ Descanso Total

Objetivos:

- a) Que el atleta descanse del alto rendimiento y pueda atender su lado académico.

➤ **Periodo Preparatorio**

➤ **Etapa General**

**Microciclo 43**

**Ordinario**

**Del 28 de Septiembre al 03 de Octubre**

- ❖ Táctica: Resolución de 12 Problemas del tema táctico de Despeje
- ❖ Estrategia: El sacrificio de peón para abrir líneas de ataque
- ❖ 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 simultánea y revisar sus propios repertorios individuales

### **Planes Individuales:**

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

### **Microciclo 44**

#### **Ordinario**

#### **Del 04 al 10 de Noviembre**

- ❖ Táctica: 10 problemas del tema táctico de Atracción
- ❖ Estrategia:
  - Mayoría móvil de peones en el centro
- ❖ Blitz de 3 minutos

#### Objetivos:

- a) Profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- b) Comprender los aspectos estratégicos del centro móvil de peones.
- c) Corregir errores en el torneo y revisar correcciones de torneos nacionales pasados

### **Planes Individuales:**

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

#### ➤ **Etapas Especiales**

### **Microciclo 45 y 46**

#### **Desarrollo**

#### **Del 11 al 24 de Noviembre**

- ❖ Táctica: Problemas de Apertura de Líneas
  - 12 a realizar en clase
    - ✓ 5 a ciegas
    - ✓ 7 convencionales
- ❖ Apertura: El Gambito de Dama, estudio de las líneas principales
- ❖ Estrategia: La utilización de las líneas abiertas contra el rey contrario.

#### 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 47 y 48**

#### **Desarrollo**

#### **Del 25 de Noviembre al 08 de Diciembre**

- ❖ Táctica: Problemas a ciegas de nivel 1
- ❖ Estrategia: El peón aislado, su debilidad y como aprovecharlo
- ❖ Finales: finales de torre
- ❖ 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 49 y 50**

#### **Desarrollo**

#### **Del 09 al 22 de Diciembre**

- ❖ Táctica: Problemas de ataque al descubierto
- ❖ Estrategia: Los peones doblados
- ❖ Finales: finales de alfil con varios peones
- ❖ Blitz de 3 minutos

#### Objetivos:

- g) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- h) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema

- i) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- j) Que el atleta conozca el procedimiento para ganar en los finales con ventaja material o de mejor posición
- k) 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 23 al 29 de Diciembre**

- ❖ Vacaciones de las Fiestas Navideñas

## Anexos

### 1. Cronogramas

Test Táctico -Estratégico

<b>Microciclo</b>	<b>Fecha</b>
<b>1</b>	<b>07 de Enero</b>
<b>5</b>	<b>04 de Febrero</b>
<b>23</b>	<b>10 de Junio</b>
<b>32</b>	<b>12 de Agosto</b>
<b>38</b>	<b>23 de Septiembre</b>

Test Psicológico

<b>Microciclo</b>	<b>Fecha</b>
<b>12</b>	<b>25 de Marzo</b>
<b>22</b>	<b>03 de Junio</b>

Examen Medico

<b>Microciclo</b>	<b>Fecha</b>
<b>02</b>	<b>14 de Enero</b>
<b>29</b>	<b>22 de Julio</b>

## 2. justificaciones

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

### 1. La Competencia Codicader sub-12 a desarrollarse en Costa Rica

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 colocarán 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 12 horas a la semana

Microciclo	rango	horas	Etapas
1	7	8 horas	Etapa General
2	4	5 horas	
3	4	4 horas	
4	3	3 horas	Etapa Especial
5	4	5 horas	
6	3	3 horas	
7	4	4 horas	
8	2	2 horas	
9	2	2 horas	Etapa Pre-competitiva
10	Torneo	Departamental Estudiantil	Etapa Competitiva
11	3	3 horas	Etapa de Recuperación
12	3	3 horas	

13	3	4 horas	Etapa Especial
14	3	4 horas	
15	Vacaciones	De Semana Santa	Transito
16	3	4 horas	Etapa Especial
17	3	4 horas	
18	3	3 horas	
19	3	3 horas	Etapa Pre-competitiva
20	Torneo	Nacional Estudiantil	Etapa Competitiva
21	2h	2h	Etapa de Recuperación
22	4	5 horas	
23	4	5 horas	
24	3	4 horas	
25	3	3 horas	
26	3	3 horas	
27	3	3 horas	Etapa Especial
28	3	3 horas	
29	3	3 horas	
30	3	3 horas	
31	Vacación	Agostina	Transito
32	3	4 horas	
33	5	6 horas	
34	3	3 horas	
35	3	4 horas	Etapa especial
36	3	4 horas	
37	3	3 horas	
38	3	4 horas	

39	3	3 horas	Etapa Pre-competitiva
40	3	3 horas	
41	Torneo	Codicader	Etapa Competitiva
42	4	3 horas	Etapa pre-competitiva
43	6	7 horas	Etapa General
44	6	7 horas	
45	4	5 horas	
46	4	5 horas	
47	3	4 horas	Etapa Especial
48	3	4 horas	
49	3	4 horas	
50	3	4 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	5	6 horas	
3	6	8 horas	
4	6	8 horas	Etapa Especial
5	6	8 horas	
6	7	9 horas	
7	6	8 horas	

8	9	10 horas	Etapa
9	9	11 horas	Pre-competitiva
10	Torneo Departamental	Estudiantil	Etapa Competitiva
11	0	0 horas	Etapa de Recuperación
12	6	7 horas	
13	7	8 horas	Etapa Especial
14	7	8 horas	
15	3	4 horas	Transito
16	7	8 horas	Etapa Especial
17	7	8 horas	
18	8	9 horas	Etapa
19	8	9 horas	Pre-competitiva
20	Torneo Nacional	Estudiantil	Etapa Competitiva
21	3	4 horas	Etapa de recuperación
22	7	7 horas	
23	7	7 horas	
24	8	8 horas	
25	8	9 horas	Etapa
26	8	9 horas	Especial
27	8	9 horas	
28	8	9 horas	
29	8	9 horas	
30	8	9 horas	
31	Vacación	Agostina	Transito
32	8	9 horas	
33	10	12 horas	
34	8	9 horas	

35	8	8 horas	Etapa especial
36	8	8 horas	
37	9	10 horas	
38	9	9 horas	
39	10	15 horas	Etapa Pre-Competitiva
40	10	15 horas	
41	Torneo	Codicader	Etapa Competitiva
42	Descanso	Total	Recuperación
43	2	2 horas	Etapa General
44	2	3 horas	
45	8	8 horas	
46	8	8 horas	
47	8	8 horas	Etapa Especial
48	8	8 horas	
49	8	8 horas	
50	8	8 horas	
51	Vacación	De Fin de Año	Transito

**Plan escrito.**

**Deporte: Ajedrez.**

**Plan de trabajo anual correspondiente al año 2019**

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

**Categoría Hasta 14.**

**Inicio: 05 de enero 2019**

**Finalización: 23 de diciembre del 2019**

**Entrenador: Gustavo Zelaya**

### **Introducción.**

El año 2019 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 2019  
Finalización: 15 de julio 2019**

**Segundo macrociclo: Inicio: 16 de julio 2019  
Finalización: 23 de diciembre 2019**

**2. Meso ciclos: 12**

**3. Micro ciclos: 51**

## **Objetivos Generales:**

Lograr obtener el Campeonato Codicader 13-14 del 2019, que se llevará a cabo en Honduras del 18 al 24 de agosto; mantener bases de jugadores en alto nivel para otros compromisos internacionales ,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 3 minutos más 2 segundos por jugador) y en el juego rápido (30 minutos por partido) tanto en el femenino como en el masculino. Esto se justifica porque en los Codicader ahora se ganan medallas también en la modalidad Blitz y Rápida.
- Generarles confianza, voluntad de ganar y actitud positiva, apoyándonos en el departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte y un profesional de la conducta (psicólogos deportivos).
- Aumentar la capacidad de concentración y análisis.
- Aumentarles resistencia en la parte física para tolerar el tiempo exigido en cada partido que tiene un promedio de 4 horas por juego. Para esto se tendrán al menos una sesión de condición física con el apoyo del Prof. Carlos Abrego, del Gimnasio del INDES.
- Superar deficiencias tanto en lo teórico como en lo estratégico
- Aumentarles o desarrollarles las aptitudes propias para el deporte tal como la memorización, el análisis y la voluntad de ganar.
- Incrementar la visión combinatoria (cálculo concreto) mediante ejercicios tácticos continuos.
- Mejorar la valoración estratégica de la posición y así encontrar el plan adecuado.
- Buscar y obtener experiencia para los atletas jóvenes a través del fogueo internacional y partidos contra jugadores nacionales de la categoría mayor con la dinámica de simultáneas y otras.
- Obtener títulos internacionales
- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadores para las categorías inmediatas y mediatas.

### **Análisis del Macro ciclo Anterior:**

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el seis de enero al 30 de junio del 2018, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2018. 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 El Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Entre los logros obtenidos están:

- 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 .

### **Macro ciclo 1.**

**Del 5 de enero al 30 de junio del 2019**

#### **Competencias Principal (primeros topes) :**

1. Juegos Departamentales INDES
2. Juegos Nacionales INDES

#### **Competencias Nacionales:**

1. Campeonato de Revisión de Rating
2. Campeonato Nacional Por Categorías
3. Blitz Clasificatorios 1- 7
4. Campeonato Nacional Femenino
5. Selectivo Masculino
6. Nacional por Equipos

### **Enero 2019**

#### **MESOCICLO 1**

**Periodo preparatorio.**

**Etapas general.**

**Microciclo 1 05 enero al 12 enero.**  
**Ordinario.**

**Competencias:** Campeonato Revisión de Rating.

**Estrategia:** Valoración de la posición y Elaboración de Plan. Cómo ubicar “motivos” para iniciar una combinación o remate táctico.

Tipos de motivos combinatorios.

Diferentes temas de combinaciones que existen

**Apertura:** Muro de Piedra (Stonwall), Dragón Acelerado y Escandinava

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Atracción.

**Finales:** De peones. La oposición y la regla del cuadrado.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

**Microciclo 2 13 al 19 enero**

**Ordinario**

**Competencia:** Campeonato Revisión de Rating

**Estrategia:** Los factores Tiempo, Espacio y Material. Introducción ejemplos simples.

Los diferentes tipos de Centros (I).

**Análisis de partidas:** Simultáneas y del revisión

**Apertura:** Profundización en la Siciliana Dragón Acelerado

**Finales:** Finales complejos con peones. Prácticos para Competencias y los que se desprenden del Dragón Acelerado

**Táctica:** Ejercicios de combinaciones. Tema: 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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes

- dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Conocer los diferentes tipos de centro y cuales son los planes
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

**Etapa especial.**

**Microciclo 3 20 al 26 enero**

**Desarrollo**

**Competencia:** Revisión de Rating

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneo

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Ataque Doble

**Estrategia:** Ataques al rey en el centro

Las columnas abiertas, las diagonales abiertas y la base de operaciones.

**Apertura:** Estudio de la Apertura Española/Apertura Italiana. Ideas generales

**Finales:** De Torres I Finales con igualdad de material, estrategia básica.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 4 27 al 31 enero**

**Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Revisión de Rating

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneos

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: La Clavada

**Apertura:** Refuerzo del StoneWall, Dragón Acelerado y estudio de la Defensa Escandinava

**Test:** TTP

**Estrategia:** Ataques contra el enroque Sacrificios en h6. Las estructuras de peones.

**Finales:** Torre y Peón contra T. Técnica de Phillidor.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Tener las técnicas para enfrentarse a los finales más comunes.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*Revisar lo que han asimilado durante el microciclo, usando el TTE.

**Febrero 2019**

**MESOCICLO 2**

**Periodo Preparatorio**  
**Etapa especial.**

**Competencia nacionales: Campeonato Nacional de Categorías**  
**Blitz I, II, III y IV**

**Microciclo 5 01 febrero al 9 de febrero**  
**Desarrollo**

**Competencia:** Blitz Clasificatorio I y II

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneos de revisión y simultáneas.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Sobrecarga

**Estrategia:** Ataque al rey en el centro.  
Pareja de Alfiles.

**Apertura:** Refuerzo del StoneWall, Dragón Acelerado y estudio de la Defensa Escandinava.

**Finales:** T y P contra T. Técnica de “El Puente de Lucena”

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (futbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de torneos.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

### **Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero**

#### **Desarrollo.**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase I  
Blitz Clasificatorio III y IV.

**Análisis de Partidas:** Jugadas en torneos de revisión y de categorías.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Intercepción

**Estrategia:** Tipos de peones; doblado, retrazado, el aislado (como centro)  
Los colgantes. el peón pasado.

**Apertura:** Apertura Inglesa y Defensa Francesa..

**Finales:** T y P contra T. Técnica de Vancura.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de torneos.

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero**

#### **Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase I

**Análisis de Partidas:** Del torneo actual, Categorías.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Ataque a la Descubierta

**Estrategia:** El bloqueo.

La mayoría de peones en un flanco.

**Apertura:** La Apertura Inglesa. La Defensa Carokann

**Finales:** Finales de A contra A del mismo color y de diferente color I

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Alfíles
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero**  
**Aproximación.**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase I

**Análisis de Partidas:** Del torneo actual, Categorías.

**Simultáneas:** Usando el ritmo del torneo próximo para irse adaptando.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Jaque a la Descubierta

**Estrategia:** La Profilaxis.

**Apertura:** Refuerzo de Dragón Acelerado, Escandinava. Inglesa. Defensa Alekhine

**Finales:** Finales de C.

Finales de A contra C.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
  - \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Caballo color como de diferente color.
  - \*Revisar lo que han asimilado durante este l micro ciclo, usando el TTE.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta. Que se vayan preparando emocionalmente para el primer Tope que son los Juegos Regionales del INDES.
- \*Mejorar la condición física

**Periodo Competitivo**  
**Etapa Precompetitiva**

**Marzo 2019**

**MESOCICLO 3**

**Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo**  
**Precompetitivo.**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase I

**Análisis de Partidas:** Del torneo actual, Categorías.  
**Simultáneas:** Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.  
**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Encaminamiento.  
**Estrategia:** Ataques directos al rey  
**Apertura:** Dragón Acelerado, Escandinava. La Apertura Inglesa.  
**Finales:** Finales de A contra A del mismo color y de diferente color I

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de torneos.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

**Microciclo 10 10 al 16 marzo**

**Competitivo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase I

**Análisis de Partidas:** Categorías y Simultáneas.

**Simultáneas:** Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Eliminación de la defensa

**Estrategia:** Ataques contra el enroque largo

**Apertura:** Defensa de los dos Caballos.

**Finales:** Repaso y evaluación general de los finales vistos hasta ahora

**Test:** TTE

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes que se les presenten.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Examinar para ver los conocimientos adquiridos, usando el test táctico estratégico.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 11 17 al 23 marzo**

**Competitivo**

**Competencia Principal:** Juegos Estudiantiles Regionales INDES

**Objetivos del micro ciclo:**

Lograr obtener los primeros lugares de las regiones a las que pertenecen cada uno/a de los preseleccionados que están entrenando, para su clasificación a los Juegos Estudiantiles Nacionales.

**Período de Tránsito.****Etapa de Recuperación Activa****Microciclo 12 24 al 31 de Marzo****Recuperativo**

**Competencia:** Torneo Por Categorías Fase II,

**Análisis de partidas:** Jugadas en los regionales.

**Táctica:** Modalidad en parejas, convencional y a ciegas.

**Torneo:** Blitz convencional y blitz en parejas

**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:**

\*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 Preparatorio****Etapa Especial****Microciclo 13 01 de al 6 de abril****Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Categorías Fase II

**Análisis de Partidas:** Del torneo categorías, departamentales y simultáneas.

**Simultáneas:** Usando el ritmo del torneo Juegos Estudiantiles Nacionales para irse adaptando.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Liberación de la casilla

**Estrategia:** Centro móvil, centro cerrado, centro abierto, pequeño centro y centro tenso.

**Apertura:** Gambitos del Rey. Defensa Pirc. Refuerzo del repertorio oficial.

**Finales:** A contra Caballo y refuerzos de finales anteriormente estudiados.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Alfil contra Caballo
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta. Que se vayan preparando emocionalmente para el segundo tope que son los Juegos Estudiantiles Nacionales del INDES.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 14 7 al 13 abril**

**Desarrollo**

**Competencia:** Blitz V y VII. Campeonato Nacional Femenino

**Análisis de Partidas:** Categorías, Femenino, Simultáneas.

**Simultáneas:** Usando el ritmo del torneo próximo para irse adaptando.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Abrir líneas

**Estrategia:** El centro fijo en la Española, en la Francesa y en la CaroKann

**Apertura:** Refuerzo del repertorio a usar.

**Finales:** Finales de C contra A. Refuerzo de finales estudiados.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego. Todo en relación al repertorio oficial
- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Caballo contra A, en Donde el C debería ser superior.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

**Microciclo 15 14 al 20 abril**

Semana Santa.

Se dejarán actividades a realizar en casa.  
Partidas comentadas.  
Test de Ejercicios.  
Test de combinaciones de diferentes temas.

### **Microciclo 16 21 al 23 abril**

#### **Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Femenino. Selecciones Masculino.

**Análisis de Partidas:** Categorías, Femenino, Simultáneas.

**Simultáneas:** Usando el ritmo del torneo próximo para irse adaptando.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Utilización de líneas abiertas

**Estrategia:** El centro abierto

**Apertura:** Las Defensas Indias Introducción

**Finales:** RTA contra RA

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

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

\*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego. Todo en relación al repertorio oficial

\*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales menos comunes de T contra A

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

### **Microciclo 17 24 al 30 abril**

#### **Desarrollo**

**Competencia:** Campeonato Nacional Femenino

**Análisis de Partidas:** Femenino y Simultáneas.

**Simultáneas:** Usando el ritmo del torneo próximo para irse adaptando.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Abriendo diagonales

**Estrategia:** El centro cerrado en la Def. India de Rey y en la Francesa

**Apertura:** La defensa india de rey y el ataque indio de rey.

**Finales:** T y C contra T

**Test:** TTE

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego. Todo en relación al repertorio oficial
- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de T y A contra T
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \* Examinar para ver los conocimientos adquiridos, usando el test táctico estratégico
- \*Mejorar la condición física

**Periodo Competitivo  
Etapa Precompetitiva**

Mayo 2019

**MESOCICLO 5**

Microciclo 18 1 al 4 mayo  
Competitivo

**Competencia:** Nacional Femenino. Selecciones Masculino

**Análisis de Partidas:** Femenino y Simultáneas.

**Simultáneas:** Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Mate ahogado

**Estrategia:** La Base de Operaciones del caballo 1

**Apertura:** Defensa de los dos Caballos.

**Finales:**

**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.

1.Calentamiento, 7 minutos

2.Flexibilidad, 5 minutos

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

4.Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes que se les presenten.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

**Periodo preparatorio  
Etapa especial.**

Microciclo 19 5 al 11 de mayo

## Competitivo

**Competencia:** Femenino Nacional y Selectivo Masculino

**Análisis de Partidas:** Simultáneas y femenino

**Simultáneas:** Temático usando Muro de Piedra, Dragón Acelerado, Inglesa y Escandinava

**Táctica:** Tema de ejercicios de combinación: Refuerzo de todos los temas

**Estrategia:** Ataques al Rey (repaso y refuerzo)

**Apertura:** Refuerzo del repertorio

**Finales:** Refuerzo y repaso de los temas diferentes estudiados.

**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.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

**Preparación Psicológica:** dinámicas impartidas por el Psicólogo.

### **Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales en los cuales una pieza menor se enfrenta contra tres peones..

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

### Microciclo 20 12 al 18 mayo.

#### Competitivo

**Competencia:** Femenino nacional, Activo, y simultáneas.

**Análisis de Partidas:** Partidas oficiales y partidas de simultáneas.

**Táctica:** Repaso de todos los temas y motivos de combinación estudiados.

**Psicológica:** Dinámicas que el Psicólogo crea de acuerdo a la competencia inmediata

**Estrategia:** Refuerzo de los diferentes temas vistos

**Apertura:** Refuerzo del repertorio, afinamiento de los repertorios individuales.

**Test:** TTE

### **Los objetivos a lograr son:**

\*Incrementar conocimiento de su repertorio y que lo practiquen.

\*Aumentar capacidad de cálculo las combinaciones.

\*Incremento del caudal teórico en los planteamientos.

\*Aumentar la confianza, la concentración y el equilibrio emocional de los atletas.

\*Determinar los conocimientos adquiridos y los vacíos que existan para superarlos.

**Microciclo 21 19 al 25 de mayo**  
**Competitivo**

**Competencia Principal:** Juegos Estudiantiles Nacionales INDES

**Objetivos del micro ciclo:**

Lograr obtener los primeros lugares de las regiones a las que pertenecen los preseleccionados que están entrenando, para su clasificación a la Selecciones Nacionales Estudiantiles 13-14, tanto en Femenino como en Masculino, las cuales representarán a El Salvador en los Juegos Codicader 2019.

**Periodo Tránsito**

**Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo**  
**Recuperatorio**

Recuperación total, no se tienen entrenos dirigidos. La mayoría de los atletas tienen que recuperar actividades académicas. Si competirán los fines de semana y se les preparará.

**Junio 2019**

**MESOCICLO 6**

**Período preparatorio**  
**Etapas especiales**

**Microciclo 23 1 al 8 junio**  
**Desarrollo**

**Competencias:** Nacional Equipos

**Estrategia:** La pareja de alfiles 2

**Táctica:** La jugada intermedia, test de ejercicios convencionales.

**Apertura:** Refuerzo de su repertorio tanto en apertura como en defensa Muro de Piedra.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Dama contra dos torres.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

\*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 usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de piezas mayores.

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

## Microciclo 24 del 9 al 15 junio

### Desarrollo

**Competencias:** Nacional Equipos

**Estrategia:** Pareja de Alfiles en la apertura y el medio juego. 3

**Táctica:** La Ruptura.

**Apertura:** Refuerzo de su repertorio tanto en apertura como en defensa Muro de Piedra.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Dama contra Dama

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

### **Objetivos del micro ciclo:**

\*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 entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de piezas mayores.

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*Mejorar la condición física

## Microciclo 25 16 al 22 de junio

### Desarrollo

**Competencias:** Nacional Equipos

**Estrategia:** La valoración de la posición (Steinitz y EDAMI Clase 25) I

**Táctica:** Bloqueo táctico.

**Apertura:**

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Dama contra tres piezas menores

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Dama contra otras piezas.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*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.**

**Competencias:** Nacional Equipos

**Estrategia:** La valoración de la posición II

**Táctica:** Rayos "X".

**Apertura:** Ataque Indio de Rey

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Dama contra Torre y Alfil

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Test:** Test táctico pedagógico.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Determinar el nivel del conocimiento adquirido mediante un test.
- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Dama contra Torre y Alfil
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*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 2019**

### **Competencias fundamentales:**

- \* Codicader Hasta 14 años

### **Competencias Nacionales:**

- Infanto Juvenil sub 18
- Blitz 7 al 12
- Torneo Abierto
- Festival por edades
- Final Circuito Blitz
- Final Circuito Activo

## **Julio 2019**

### **MESOCICLO 7**

#### **Período preparatorio.**

#### **Etapas especiales**

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

#### **Desarrollo.**

**Competencias:** Infanto Juvenil U-12 y U-18 Mas y Fem.

**Estrategia:** Sacrificio posicional de la calidad.

**Táctica:** Sobrecarga

**Apertura:** Refuerzo repertorio (Dragón, Stone wall, Inglesa y Escandinava)

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Dama contra Torre y Caballo

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

\*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Dama contra Torre y Caballo

- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Análisis y corrección de partidas

### **Microciclo 28 8 al 13 julio**

#### **Acercamiento.**

**Competencias:** Infante Juvenil U-12 y U-18 Mas y Fem.

**Estrategia:** Los Alfiles de diferente color en el medio juego.

**Táctica:** Rupturas y Simplificaciones.

**Apertura:** Refuerzo repertorio (Dragón, Stone wall, Inglesa y Escandinava) III

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Inicio de refuerzo de los finales estudiados. Finales complejos de peones

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Análisis y corrección de partidas

### **Periodo Competitivo**

#### **Etapa Precompetitiva**

### **Microciclo 29 14 al 20 julio**

#### **Acercamiento**

**Competencias:** Infante Juvenil U-12 y U-18 Mas y Fem.

**Estrategia:** Sacrificio posicional de la calidad II.

**Táctica:** Debilidad de la primera línea

**Apertura:** Refuerzo repertorio (Dragón, Stone wall, Inglesa y Escandinava) II

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Inicio de refuerzo de los finales estudiados. Finales de Peones.

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Análisis y corrección de partidas

### **Microciclo 30 21 al 31 de julio**

#### **Acercamiento**

**Competencias:** Infante Juvenil U-12 y U-18 Mas y Fem./ Blitz 7 y 8.

**Estrategia:** Ataques contra el enroque (II)

**Táctica:** Demolición

**Apertura:** Refuerzo repertorio (Dragón, Stone wall, Inglesa y Escandinava) III

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Inicio de refuerzo de los finales estudiados. Finales de Torres

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

#### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física

- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- \*Análisis y corrección de partidas
  
- \*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 2019

### 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

##### Acercamiento

**Competencias:** Blitz 9 y 10 /Activo 2

**Estrategia:** Refuerzo de los temas estudiados hasta el momento.

**Táctica:** refuerzo de los diferentes motivos y temas tácticos que se han entrenado

**Apertura:** Refuerzo repertorio (Dragón, Stone wall, Inglesa y Escandinava)

**Análisis de partidas:** Analizaremos partidas de mayor contenido didáctico.

**Finales:** Inicio de refuerzo de los finales estudiados. Finales de Peones.

Test: TTP

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

##### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes Dinámicas.

- \*Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
  - \*Hacer un refuerzo de los temas estratégicos entrenados.
  - \*Hacer un refuerzo de todos los temas tácticos entrenados
  - \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
  - \*Mejorar la condición física
  - \*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
  - \*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
  - \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
  - \* Determinar el nivel de conocimiento adquirido.
- 
- \* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta
  - \* Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader..
  - \*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.
  - \*Mejorar la condición física

### **Microciclo 33 15 al 22 agosto**

**Competencia Principal:** Juegos Codicader 13-14 Masculino y Femenino Honduras.

**Objetivos del micro ciclo:**

Ganar los juegos, obteniendo el mayor número de Medallas de Oro.

### **Microciclo 34 23 agosto al 31 agosto**

#### **Recuperatorio Total**

Los jugadores deben recuperar todas las actividades académicas que hayan suspendidos Mientras duraban sus entrenos y competencia fundamental.  
No se harán actividades, hasta el próximo micro ciclo.

#### **Período preparatorio.**

#### **Etapas especiales**

**Septiembre 2019**

**MESOCICLO 9**  
**Periodo Preparatorio**  
**Especial**

**Microciclo 35 1 al 7 de septiembre**  
**Desarrollo**

**Competencias:** Torneo Abierto

**Estrategia:** Abrir columnas contra el enroque

**Táctica:** Ataque Doble

**Apertura:** Siciliana variante Najdorf

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Alfiles del mismo color

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

\* Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\* Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Alfiles de igual color

\* Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\* Mejorar la condición física

\* 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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz

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

Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas

\* Análisis y corrección de partidas

\* Mantener condición física mínima

**Microciclo 36 8 septiembre al 14 septiembre**  
**Desarrollo**

**Competencias:** Torneo Abierto. Torneo interno

**Estrategia:** Abrir diagonales contra el enroque

**Táctica:** Desviación

**Apertura:** Siciliana variante Najdorf Ataque Rauzer.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Alfiles de diferente color

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Alfiles de diferente color
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima

**Microciclo 37 15 septiembre al 21 septiembre**

**Desarrollo.**

**Competencias:** Torneo Abierto. Torneo interno Activo

**Estrategia:** Abrir diagonales contra el enroque

**Táctica:** Atracción

**Apertura:** Siciliana variante Najdorf Ataque Rauzer.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Caballo contra Alfil

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para enfrentar el final de Alfil contra Caballo
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima

### **Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre**

#### **Desarrollo.**

**Competencias:** Festival de Edades

**Estrategia:** El juego posicional. El doble peón de dama

**Táctica:** Atracción II

**Apertura:** El Gambito de Dama Aceptado.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de A y C

**Test:** TTE

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

#### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Que tengan las herramientas para usar adecuadamente el homogéneo de alfiles.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Mejorar la condición física
- \*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 mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima
- \*Determinar lo asimilado usando el test táctico estratégico.

**Octubre 2019**

**MESOCICLO 10**

**Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre**  
**Desarrollo.**

**Competencias:** Festival de Edades

**Estrategia:** El juego posicional.

**Táctica:** Desviación.

**Apertura:** El Gambito de Dama Rechazado.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Torres Refuerzo.

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

\*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\*Repasar los finales de torres.

\*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\*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 en los sistemas cerrados.

\*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.

\*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)

\*Análisis y corrección de partidas

\*Mantener condición física mínima.

**Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre**  
**Desarrollo.**

**Competencias:** Festival de Edades

**Estrategia:** Las piezas menores El A bueno, el A malo. Las diagonales abiertas.

**Táctica:** Desviación II

**Apertura:** El GDR La Defensa Ortodoxa

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Torres Refuerzo. (Phillidor)

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de torres, la técnica de Phillidor
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.

**Microciclo 41 13 al 19 octubre**  
**Desarrollo.**

**Competencias:** Festival de Edades

**Estrategia:** Las piezas menores El Caballo y su base de operaciones.

**Táctica:** Ataque Doble

**Apertura:** La Defensa Tartakower

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Torres Refuerzo. (Lucena)

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de torres, la técnica del Puente de Lucena
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.

### Microciclo 42 20 al 26 octubre

#### Desarrollo.

**Competencias:** Festival de Edades Blitz 13 y 14.

**Estrategia:** La pareja de alfiles en el ataque.

**Táctica:** Ataque Doble II

**Apertura:** La Defensa Lásker

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Torres Refuerzo. (Vancura)

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

#### **Objetivos del micro ciclo:**

\* Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)

\* Repasar los finales de torres, la técnica de Vancura

\* Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

\* 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 en los sistemas cerrados.

\* Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.

\* Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)

\* Análisis y corrección de partidas

\* Mantener condición física mínima.

### Microciclo 43 27 al 31 octubre

#### Desarrollo.

**Competencias:** Activo 3

**Estrategia:** Las columnas abiertas.

**Táctica:** Encaminamiento

**Apertura:** La Defensa Cambridge Springs

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Dama contra D

**Test:** TTE

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

##### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de Dama contra Dama
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.
- \*Determinar los conocimientos adquiridos y reforzados usando el TTE.

#### **Noviembre 2019**

#### **MESOCICLO 11**

##### **Microciclo 44 1 al 9 noviembre**

##### **Desarrollo**

**Competencias:** Preselección 2020

**Estrategia:** Centralización de las piezas.

**Táctica:** Rayos "x"

**Apertura:** El sistema del cambio.

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Dama contra dos T

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

##### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de Dama contra 2 T
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas

Cerradas.

- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.
- \*Determinar los conocimientos adquiridos y reforzados.

#### **Microciclo 45 10 al 16 noviembre**

##### **Desarrollo.**

**Competencias:** Preselección 2020

**Estrategia:** El peón aislado

**Táctica:** Atracción y Desviación

**Apertura:** Sistemas no ortodoxos. La defensa Tarrash

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Dama contra T y A

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

##### **Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de Dama contra T y C.
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Aumentar en el repertorio individual en el juego de aperturas cerradas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.

#### **Microciclo 46 17 al 23 noviembre**

##### **Desarrollo.**

**Competencias:** Preselección 2020

**Estrategia:** El peón doblado

**Táctica:** Atracción y Desviación II

**Apertura:** Sistemas no ortodoxos. La defensa Semi Tarrash

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Dama contra AAC

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de Dama contra dos alfiles y caballo
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*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 en los sistemas cerrados.
- \*Aumentar en el repertorio individual en el juego de aperturas cerradas Cerradas.
- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.

**Microciclo 47 24 al 30 noviembre**

**Desarrollo.**

**Competencias:** Preselección 2020

**Estrategia:** El Centro Clásico

**Táctica:** La Clavada

**Apertura:** El Sistema Catalán

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Finales de Dama contra dos Caballos y Alfil

**Test:** TTE

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** 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

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales de Dama contra Alfil y homogéneo de C
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio de aperturas cerradas.

- \*Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.
- \*Determinar los conocimientos adquiridos y reforzados usando el TTE.

**Diciembre 2019**

**MESOCICLO 12**

**Período preparatorio.**

**Etapas general**

**Microciclo 48 1 al 7 diciembre**

**Competencias:** Preselección 2020

**Estrategia:** El pequeño centro

**Táctica:** La sobrecarga

**Apertura:** La defensa eslava

**Análisis de partidas:** Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

**Finales:** Refuerzo de finales y repaso.

**Psicológica:** Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

**Preparación física:** Rutina sencilla, juegos dirigidos

**Objetivos del micro ciclo:**

- \*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- \*Repasar los finales estudiados
- \*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- \*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- \*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- \*Reforzar el conocimiento en el repertorio de aperturas cerradas
- \*Análisis y corrección de partidas
- \*Mantener condición física mínima.

**Etapas especial.**

**Microciclo 49 8 al 22 diciembre**

**Desarrollo.**

**Competencias:** Finales Circuitos Activo y Blitz

**Desarrollo de actividades de conocimientos generales.**

- Competencias de dobles
  - Análisis de las partidas
  - Blitz de 5, 10 y 15 minutos
- Torneos temáticos

**Estrategia:** repaso y refuerzos

**Táctica:** refuerzo de los motivos y los temas de combinación

**Apertura:** repaso del Stone wall/Dragón Acelerado/Escandinava/Inglesa.

**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.
- Que los atletas queden motivados para su regreso en enero.

**Microciclo 50 22 al 27 diciembre**

**Vacaciones de fin de año**

**Microciclo 51 27 diciembre al 31 diciembre 2019**

**Vacaciones de fin de año.**

**ANEXOS.****I. Justificación de Plan de Trabajo.**

El plan de trabajo del año 2019 está diseñado para su inicio a partir del 5 de enero hasta el 22 de diciembre.

La competencia fundamental será:

1. **Juegos Codicader Hasta 14 a realizarse en Honduras**

Topes Principales:

2. Juegos Departamentales INDES
3. Juegos Nacionales Indes

Observaciones:

Sólo hay una competencia fundamental que es el Codicader, teniendo como competencias o topes de clasificación y medición los juegos departamentales y los nacionales del INDES.

## **II. Justificaciones generales.**

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencia fundamental la cual es Juegos Codicader. Teniendo como topes principales los Juegos Departamentales y los; Juegos Nacionales INDES , por su relación directa con la competencia fundamental.

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 Judith Santos, 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 17. Las jugadoras anteriormente mencionadas ya son miembros de la selección mayor habiéndonos ya representado incluso en varias Olimpiadas mundiales y Centroamericanas 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 y activa.** 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
8	“ “	24 al 20 de febrero
10	“ “	10 al 16 de marzo
17	“ “	24 al 30 de abril
20	“ “	12 al 18 de mayo
26	“ “	23 al 30 de junio
32	“ “	8 al 17 de agosto
38	“ “	22 al 30 de septiembre
43	“ “	27 al 31 de octubre
47	“ “	24 al 30 de noviembre

Micro ciclo	Preparaciones Conjuntas	Fecha
Del 01 al 49	Psicológico	5 enero al 21 de diciembre
30	Chequeo Médico	21 al 31 de agosto

### 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 (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

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, 120 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 15 horas por microciclo.

Microciclo	rango	horas	etapas
1	6	9 horas	general
2	5	8 horas	general
3	5	8 horas	especial
4	5	8 horas	especial
5	5	8 horas	especial
6	5	8 horas	especial
7	5	8 horas	especial

8	5	07 horas	especial
9	3	05horas	precompetitiva
10	2	04horas	precompetitiva
11	Regionales INDES	Regionales INDES	Competitiva
12	7	11 horas	Recuperativo
13	5	08 horas	especial
14	5	08 horas	especial
15	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
16	5	08 horas	especial
17	5	08horas	especial
18	3	05 horas	Precompetitivo
19	3	04 horas	Precompetitivo
20	3	04 horas	Precompetitivo
21	Indes Nacionales	Indes Nacionales	competitivo
22	Recuperación total	Recuperación total	Recuperativo
23	6	09 horas	especial
24	6	09horas	especial
25	5	09 horas	especial
26	5	08 horas	especial
27	5	08 horas	especial
28	3	05 horas	precompetitivo
29	3	05 horas	precompetitivo

30	1	02 horas	precompetitivo
31	Vacación agostina	Vacación agostina	Vacación agostina
32	1	2 horas	Precompetitivo
33	Codicader HON	Codicader HON	Competitivo
34	Recuperación total	Recuperación total	Recuperativo
35	6	09 horas	especial
36	6	09 horas	especial
37	5	08horas	especial
38	5	08horas	especial
39	5	08horas	especial
40	5	08horas	especial
41	5	08horas	especial
42	5	08horas	especial
43	5	08horas	especial
44	5	08horas	especial
45	5	08horas	especial
46	5	08horas	especial
47	5	08horas	especial
48	5	08horas	especial
49	6	09horas	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 15 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	Etapas
1	4	06 h	general
2	5	07 h	general
3	5	07 h	especial
4	5	07 h	especial
5	5	07 h	especial
6	5	07 h	especial
7	5	07 h	especial
8	6	08h	especial
9	7	10h	precompetitiva
10	7	11 h	precompetitiva
11	Indes Regionales	Indes Regionales	Competitiva
12	3	4 h	recuperación
13	5	07h	especial
14	5	07 h	especial
15	semana santa	semana santa	semana santa
16	5	7h	especial

17	5	7 h	especial
18	7	10 h	precompetitiva
19	7	11 h	precompetitiva
20	7	11 h	precompetitiva
21	Nac. INDES	Nac. INDES	Competitiva.
22	Recuperacion total	Recuperacion total	Recuperación.
23	4	06h	especial
24	4	06 h	especial
25	4	08 h	especial
26	5	07 h	especial
27	5	7 h	especial
28	7	10 h	especial
29	7	10 h	precompetitiva
30	6	13 h	precompetitiva
31	Fiestas Agostinas	Fiestas Agostinas	Fiestas Agostinas
32	9	13 h	precompetitiva
33	Codicader HON		Competitiva
34	Recuperación Total	Recuperación Total	Recuperativo
35	4	06 h	especial
36	4	06 h	especial
37	5	07 h	especial
38	5	07 h	especial

39	5	07 h	especial
40	5	07 h	especial
41	5	07 h	especial
42	5	07 h	especial
43	5	07 h	especial
44	5	07 h	especial
45	5	07 h	especial
46	5	07 h	especial
47	5	07 h	especial
48	5	07 h	especial
49	4	06 h	Especial
50	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año
51	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año

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

**Listado de atletas preseleccionados.**

No	Nombre	Rating Actual	Edad Deportiva	Caracterización
1	Damaris Nicole Pérez			
2	Dalila Barahona			
3	Yanci Rodríguez			

4	Diana Gutiérrez			
5	Nathaly Chavarría			
6	Martha Romero			
7	Armando Pérez Salazar			

8	Camilo Villalta			
9	Manuel Meléndez			
10	Mario Dubón			
11	Israel Pérez			
12	Juan Pablo Córdova			

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</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</p>

	en la modalidad rápida	rápida
Grupo 2	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumna/o</li> </ul>	Valoración de la posición muy reducida a sólo un plan.	<p>Estudiar partidas modelos de acuerdo a su repertorio de aperturas.</p> <p>Reforzar la herramienta de búsqueda de jugadas candidatas</p>

# **PLAN DE ENTRENAMIENTO DE AJEDREZ 2019 FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR**

**ENTRENADOR: MI LEMNYS ANTONIO ARIAS**

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

**FECHA DE INICIO:** 03-01-2019

**FECHA FINAL:** 22-12-2019

**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:** 2019

## **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:** El atleta Jorge Girón gano el torneo sub zonal 2018 en San José Costa rica obtenido el primero lugar y el título de maestro internacional. Se ganó el codicader 2018 en PANAMA ciudad de panamá ganando 16 medallas de oro igualando el resultado del 2016, en HONDURAS Tegucigalpa. El equipo femenino selección mayor Gano una medalla de oro en el grupo D de la olimpiada de GEORGIA, la atleta Angie García fue nomina la atleta integral futura promesa del ajedrez

## **4. OBJETIVOS GENERAL**

Ganar títulos normas además de mejorar su rating internacional para los seleccionados mayores y juveniles

### **4.2 OBEJETIVOS ESPECIFICOS:**

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

B). Optimizar el rendimiento de los seleccionados juveniles con miras al circuito catalán 2019

C). Optimizar y mejorar el rendimiento de los atletas juveniles con miras al campeonato centro americano y del caribe u 20

D) Optimizare él y mejorar el rendimiento de los atletas. Mayores con miras al zonal 2019

## **5. DATOS DEL MACROCICLO**

A. FECHA DE INICIO 03-01-2019

B. FECHA DE FINALIZACION-22-12-2019

C. TOTAL DE MICROCICLOS: 49

D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12

E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 280

## **6. PERIODO GENERAL**

A. MESOCICLO BASICO: TOTAL DE MICROCICLOS: 7

B. PREPARATORIO TOTAL DE MICROCICLOS: 15

C. BASICOS: TOTAL DE MICROCICLOS: 7  
D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO  
PREPARATORIO: 03-01-25- 04 -03-05-16-05-07-06 03-08 2019  
PREPARATORIO: 18.06-25-07 29-08-18-09 07-11 19-12 2019  
PREPARATORIOS 15

**PRE. COMPETITIVO:** 03 -06-30-06-2019  
**PRE COMPETITIVO:** 01-07-28- 07-2019  
**COMPETITIVO:** 29-07-01-09-2019  
**TOTAL, DE DIAS:** 120  
**P. TRANSITORIO:** 29-11-23-12-2019

#### **6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 7**

DÍAS: 49  
FECHA DE INICIO Y FINAL: 03-01-20-02-2019  
TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS  
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS  
%DEL TIEMPO TOTAL: 17%  
OBJETIVOS PEDAGOGICOS: ANALISIS DE LOS JUEGOS EFECTUADOS EN EL 2018 EN RELACION ASU RENDIMIENTO CON BLANCAS Y NEGRAS ESTUDIO DE SUS DEBILIDADES TENICAS Y TACTICAS

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

DÍAS: 189  
FECHA DE INICIO Y FINAL: 21-02-10-08-2019  
TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS  
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20  
%DEL TIEMPO TOTAL: 27.9%  
OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS PLANIAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN RELACIÓN AL PANAMERICANO SUB 20, EL CENTRO AMERICANO DEL SALVADOR, CIRCUITO CATALAN

#### **6.3. ETAPA COMPETTIVO: MICROSICLOS 8**

DÍAS: 56  
TIEMPO DE INICIO: 11-08-03-10-2019  
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 AL CIRCUITO CATALAN, EL TORNEO CODICADER SUB 20 Y EL CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE ATLETAS MAYORES Y JUVENILES

#### **6.4 ETAPA COMPETITIVA: MICROCICLOS.9**

Días: 62  
FECHA DE INICIO Y FINAL: 04 -10 2019 06-12-2019  
TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS  
TIEMPO D ETRABAJO SEMANAL: 28HRS  
%DEL TIEMPO TOTAL: 27%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: OBTENER PUNTOS PARA PODER ESTAR EN LA PRESELECCION 2020 LA CUAL PARTICIPARA EN EL SUB ZONAL DEL SALVADOR Y OLIMPIADA MUNDIAL DE KHANTI RUSA 2020

**6.5 ETAPA GENERAL: MICROCILOS. 02**

DIAS:40

FECHA DE INICIO Y FINAL: -07-12-23-12-2019

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 2019

OBJETIVOS: EVALUAR A LOS ATLETAS EN LAS DIFERENTES FACES DEL JUEGO CON LO CUAL SE DETERMINAN SUS DEBILIDADES A TRABAJAR REVISAR SU RENDIMIENTO EN LOS TORNEOS PARTICIPADOS

**6.8 MESOCICLO BASICO BILIZADOR**

FECHAS DE INICIO Y FINAL: 31/01 2019 20/02/2019

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 PREPARACION CONTROL**

FECHA DE INICIO Y FINAL: 21/02 29 /03 2019

OBJETIVOS: PREPARACION DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS Y EL CALCULO EN RELACION AL TORNEO ZONAL DE VENEZUELA

**7.1 MESOCICLO PREPARACION COMPETITIVO**

FECHA DE INICIO Y FINAL: 30/03 2019 02/05 2019

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 ZONAL 2.3 VENEZUELA 2019

**7.2 MESOCICLO COMPETITIVO**

FECHA DE INICIO Y FINAL: 03/05 2019 15/ 06 2019

OBJETIVOS: DEPURAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS REFORZAR SU CALCULO CONCRETO Y SU VALORACION ESTRATEGICA TRABAJAR LA INTUICION TACTICA EN BASE AL PANAMERICANO SUB 20

### **7.3 MESOCICLO RESTABLECIMIENTO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 16/06 2019 13/07 2019**

**OBJETIVOS:** EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN A LA PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS INTERNACIONALES

### **7,4 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 14/07 2019 10/08 2019**

**OBJETIVOS:** MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS BUSCANDO NOVEDADES, TRABAJAR EL CÁLCULO CONCRETO Y CÁLCULO PROFUNDO DE LA POSICIÓN EN RELACIÓN A

SE PONDRÁN PROBLEMAS TÁCTICOS DE MAYOR PROFUNDIDAD ADemás DE EJERCICIOS COMPUESTOS.

### **7.5 MESOCICLO PRECOMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 11/08 2019 07/09 2019**

**OBJETIVOS:** PREPARAR A LOS ATLETAS PARA GANAR TÍTULOS INTERNACIONALES DE MI MF WIM WMF BUSCAR NORMAS DE GM WMF MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL,

### **7.6 MESOCICLO COMPETITIVO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 07 09 2019 03/10 2019**

**OBJETIVOS:** GANAR TÍTULOS 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 2019 31/10 2019**

**OBJETIVOS:** EVALUAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN A LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EN LAS QUE PARTICIPARON

### **7.8 MESOCICLO INTERMEDIO B**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 01/11 2019 28/11 2019**

**OBJETIVOS:** REPASO DE IDEAS GENERALES REFORZAMIENTO DE LOS FINALES TÍPICOS ACTUALIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LOS ATLETAS

### **7.9 MESOCICLO COMPLEMENTARIO**

**FECHA DE INICIO Y FINAL: 29/11 2019 23/12 2019**

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

### **8.1. CONTROLES**

A. FECHAS: REVISIÓN DE RANTING, TORNEO NACIONAL DE CATEGORIAS:

B. OBJETIVO: OBSERVAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS Y BUSCAR LAS FALLAS TÉCNICO TÁCTICAS

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

D. TEST TÉCNICO

### **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: CAMAPEMENTO CIRCUITO CATALAN
- PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL
- D. OBEJTIVO: TORNEO PANAMERICANO CATEGORIA SUB 20
- 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 ZONAL 20/04 AL 30/ 04 2019
- OBJETIVOS GANAR TITULOS DE MI MF WIM WMF CLASIFICAR UN ATLETA EN LA RAMA MASCULINA Y FEMENINA

### **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**