

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2017

Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.

Categoría Hasta 14.

Inicio: 06 de enero 2017

Finalización: 23 de diciembre del 2017

Entrenador: entrenador nacional

Introducción.

El año 2017 se ha dividido en dos macro ciclos, los que a su vez se dividirán en seis meso ciclos y cada meso ciclo se dividirá a su vez en 4 micro ciclos.

El plan de entrenamiento esta compuesto por:

1. Macro ciclos: 02

Primer macro ciclo: Inicio: 06 de enero 2017

Finalización: 30 de junio 2017

Segundo macrociclo: Inicio: 01 de julio 2017

Finalización: 23 de diciembre 2017

2. Meso ciclos: 12

3. Micro ciclos: 51

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el primero de enero al 30 de junio del 2016, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2016. El primer macro ciclo se desarrolló a los Juegos Departamentales del INDES. En el segundo macro ciclo se participó como competencias fundamental en el Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Nuestras competencias internacionales quedaron sin efecto ya que en este año no hubo Codicader para la Sub 14.

Entre los logros obtenidos están:

- Campeones juveniles en la sub 14 en femenino y en masculino.
- Subieron de categoría a segunda y a primera el 95%
- Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Departamentales
- No hubieron Juegos Nacionales para la sub 14.

Macro ciclo 1.

Del 6 de enero al 30 de junio del 2017

Competencias fundamentales:

Juegos Departamentales Clasificatorios INDES

Juegos Nacionales INDES

Competencias Nacionales:

Campeonato Nacional Femenino

Campeonato de Revisión de Rating

Campeonatos Blitz

Enero 2017

MESOCICLO 1

Periodo preparatorio.

Etapas general.

Microciclo 1 06 enero al 12 enero.

Ordinario.

Competencias: Campeonato Revisión de Rating,

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan.
Análisis de partidas

Apertura: Refuerzo del repertorio teórico individual

Táctica: Ejercicios nivel 1 y 2, modalidad convencional.

Tema de ejercicios de combinación: Atracción.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos, alternando con simultáneas.

*Mejorar la condición física

Microciclo 2 13 al 19 enero

Ordinario

Competencia: Campeonato Revisión de Rating

Cálculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Análisis de partidas de torneo

Apertura: Los sistemas karpovianos en la siciliana.

Finales: Prácticos para Competencias.

Táctica: Ejercicios de combinaciones. Tema: Desviación

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes.

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

*Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.

*Inicio de depuración del repertorio individual de cada atleta

*Mejorar la condición física.

Etapas especiales.

Microciclo 3 20 al 26 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Puntuable Revisión de Rating
Campeonato Nacional Femenino

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

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

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

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

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes mediante los ejercicios combinatorios.

*Ir conociendo y aplicando conocimientos de aperturas abiertas

*Desarrollar confianza en el conocimiento de aperturas estudiadas

*Mejorar la condición física

Microciclo 4 27 al 31 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Revisión de Rating
Campeonato Nacional Femenino

Análisis de Partidas: Jugadas en torneos

Calculo de Variante; Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

TTE

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes

*corregir errores cometidos en los juegos de ambos torneos oficiales

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

*Mejorar la condición física

Febrero 2017

MESOCICLO 2

Periodo Preparatorio

Etapas especiales.

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

Microciclo 5 01 febrero al 9 de febrero

Desarrollo

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

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

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

Apertura: Continuación de la Apertura Española.

Inicio de la Apertura Alfil de Rey

Refuerzo básico de las defensas contra PR y contra PD

Táctica: Ejercicios combinatorios. Tema: Ataque Doble

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Análisis y corrección de partidas

*Mejorar la condición física

Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero

Desarrollo.

Competencias: Torneo Activo de 30 minutos
Torneos Blitz II.

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

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

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

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

Competencia: Blitz Oficial II

I Activo 30 minutos.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes.

*Aumentar la velocidad de juego en partidas ultrarrápidas

*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego con mira a entrar a un final determinado.

*Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.

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

*Obtener el campeonato de blitz en juveniles.

*Mejorar la condición física

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Por Categorías

Blitz

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

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

Estrategia: El dominio de las columnas.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar en juegos blitz el repertorio de cada jugador en esta modalidad
- *mejorar calculo de variante.
- *Aumentar la velocidad en modalidad blitz
- *Desarrollar la técnicas del uso de las columnas abiertas y semi abiertas.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero

Desarrollo.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

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

Táctica: Desarrollo de ejercicios combinativos. Tema: La Clavada

Estrategia: Atacar al rey en el centro

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar la capacidad para atacar al rey en el centro que se desprenden de las aperturas estudiadas
- *Incrementar la profundidad en el cálculo concreto cuando se ataca al rey adversario
- *Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas oficiales.
- *Mejorar la condición física

Marzo 2017

MESOCICLO 3

Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo

Acercamiento.

Competencias: Campeonato nacional de categorías.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

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

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

Estrategia: Atacar al rey cuando se ha enrocado corto.

Estudio Apertura Alfil de Rey

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

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

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar la capacidad para atacar al rey enrocado en su propio flanco que se desprenden de las aperturas estudiadas.
- *Incrementar la profundidad en el cálculo concreto cuando se ataca al rey adversario.
- *Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas modelos y propias.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 10 10 al 16 marzo
Aproximación

Competencia: Campeonato Nacional por Categorías

Estrategia: Ataques al rey enrocado largo.
La Defensa de Los Dos Caballos.

Práctica: Simultaneas y juegos blitz temáticos

Competencia: Campeonato Nacional Categorías.

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

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:

- *Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio particular de aperturas.
- *Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.
- *Aumentar la capacidad de cálculo
- *Análisis de partidas de torneo y corregir los errores de los atletas.
- *Mejorar el repertorio individual de cada jugador.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 11 17 al 23 marzo
Aproximación

Competencia: Nacional Blitz III y Blitz IV
Torneo Interno.

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

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

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

Chequeo Médico.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (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:

- *Aumentar el caudal teórico en cada jugador de acuerdo a su repertorio particular de aperturas.
- *Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.
- *Aumentar la capacidad de cálculo
- *Análisis de partidas de torneo y corregir los errores de los atletas.
- *Mejorar el repertorio individual de cada jugador.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 12 24 al 31 de Marzo

Aproximación.

Competencia: Torneo Por Categorías

Análisis de partidas: realizadas en torneo.

Táctica: Células a Ciegas y convencional

Torneo: Blitz

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (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 2017

MESOCICLO 4

Periodo Competitivo

Etapas Precompetitiva

Microciclo 13 01 de al 6 de abril
Competitivo

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

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Finales: Prácticos para Competencias

Competencia: Nacional Categorías

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes.

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

*Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 14 7 al 11 abril
Competitivo.

Competencia: Nacional Categorías

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato

Táctica: Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*mejorar calculo de variante.

*Valorar los planes de acuerdo a la estructura.

*Mejorar la condición física

Microciclo 15 12 al 16 abril

Semana Santa.

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.
Test de Ejercicios.
Test de combinaciones de diferentes temas.

Microciclo 16 17 al 23 abril
Competitivo

Competencia: Juegos Departamentales INDES

Los objetivos a lograr son:

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

Microciclo 17 24 al 30 abril
Recuperativo

Competencia:

Análisis de Partidas: Jugadas en los juegos departamentales

Táctica: Ejercicios de combinaciones modalidad convencional

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

3. Juego (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:

*Corregir errores tanto en apertura como en cálculo y en valoración.

*Aumentar el nivel de estrategia, de planes a seguir.

*Mejorar la condición física

Periodo preparatorio

Etapas generales

Mayo 2017

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo
Ordinario

Competencias: Torneo Interno Temático
Nacional Categorías 16 avos

Táctica: Test de ejercicios combinatorios Tema: La Desviación

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Torneo: Blitz con ritmo a usarse en el campeonato centroamericano

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de Partidas: Partidas oficiales

TTE

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

*Mejorar la condición física

Periodo preparatorio

Etapas especiales.

Microciclo 19 5 al 11 de mayo

Desarrollo

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

Modalidad convencional

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan.

Finales: Prácticos para Competencias

Competencia: Torneo Interno , Blitz Oficial V

E.M.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes.

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

*Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.

*Mejorar la condición física

Microciclo 20 12 al 18 mayo.
Aproximación

Competencia: Nacional Categorías 16 avos.
Torneo interno.

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Táctica: La Desviación

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Estrategia: Los planes más comunes en las aperturas.

Apertura: La Italiana.

La Apertura Alfil de Rey

Los objetivos a lograr son:

*Incrementar conocimiento de factores para valorar la posición.

*Aumentar capacidad de cálculo de variantes en las combinaciones.

*Incremento del caudal teórico en los planteamientos.

*Mejorar la condición física

Periodo Competitivo

Etapa Competitiva

Microciclo 21 19 al 25 de mayo
Aproximación.

Competencia: Nacional Categorías 16 avos

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Táctica: Test Ataque doble

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

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

TTE

Los objetivos a lograr son:

*corregir errores antes de los juegos

- *mejorar cálculo exacto de variante.
- *determinar el nivel de conocimiento adquirido.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo
Competitivo

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Competencia Finales Nac. Por Categorías

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Test Tema La clavada

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

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

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Que cada seleccionado conozca a fondo su repertorio a utilizar en el centroamericano
- *Mejorar la condición física

Junio 2017

MESOCICLO 6

Período competitivo

Etapas competitivas

Microciclo 23 1 al 8 junio

Competitivo

Competencias: Etapa Nacional Juegos Est. Indes sub 15.

Calculo de variantes:

Estrategia: Preparación de partidas

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

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

Microciclo 24 del 9 al 15 junio

Recuperación activa

Competencia: Nacional Por Equipos
Torneo Abierto

Análisis de Partidas: Jugadas en los juegos nacionales

Táctica: Ejercicios modo convencional, diferentes temas.

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

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

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

Preparatorio

General

Microciclo 25 16 al 22 de junio

Ordinario

Competencias: Campeonato Nacional Por equipos

Blitz VI

Táctica: Ejercicios La Atracción

Estrategia: Preparación de partidas

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Análisis de partidas

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

E.M.

Los objetivos a lograr son:

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego aplicadas a velocidad rápida en los blitz.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Análisis y corrección de partidas

*Mejorar la condición física

Microciclo 26 23 al 30 de junio

Desarrollo.

Táctica: Ejercicios Tema: Atracción.

Estrategia: Refuerzo de los repertorios de aperturas

Afinación del repertorio de los seleccionados tanto apertura como defensa

Análisis de partidas.

Competencia: Campeonato Nacional Por Equipos, Blitz VI

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

- *Análisis y corrección de partidas.
- *Mejorar la condición física

Macro Ciclo 2.

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

Competencias fundamentales:

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

Competencias Nacionales:

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

Julio 2017

MESOCICLO 7

Período preparatorio.

Etapas especial

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

Desarrollo.

Táctica: Test: Eliminación de la pieza defensora

Estrategia: Sacrificio de la calidad

Apertura: Variante Rauzer contra la Siciliana Najdorf y la Clásica

Competencias: Blitz VII, II Torneo Rápido 30 mn

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

TTE

Los objetivos a lograr son:

- *Aumentar nivel de cálculo en el ataque.
- *Aumentar conocimiento en el repertorio individual, al que se le agrega el Ataque Rauser.
- *Análisis y corrección de partidas torneo
- *Conocer la técnica de entrega de una pieza mayor por una menor para aumentar ataque.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 28 8 al 13 julio

Desarrollo.

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

Táctica: Test de Demolición y de abrir columnas.

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

Apertura: El Ataque Yugoslavo contra la Siciliana Dragón

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos
2. Flexibilidad, 5 minutos
3. Juego (fútbol, BKB, tenis de mesa).

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

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

Periodo competitivo
Etapla precompetitiva.

Microciclo 29 14 al 20 julio
Aproximación.

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

Análisis de partidas de torneo

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

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

El poder individual de las piezas.

Apertura: Reforzar el repertorio individual de cada atleta.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Incrementar el cálculo concreto mediante ejercicios a ciegas.

*Conocer de manera clara los finales más comunes que se presentan

*Concretar el repertorio individual, que se usará el Codicader.

*Mejorar la condición física

Microciclo 30 21 al 31 de julio
Aproximación.

Competencia: Torneo Interno Modalidad a Ciegas.

Análisis de partidas: torneo interno modalidad convencional y a ciegas

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

Estrategia: La creación y utilización de las casillas débiles.

Apertura: Continuar reforzando el repertorio general e individual.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta

* Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader.

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

* Corregir errores tanto tácticos como estratégicos.

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

* Mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.

* Aumentar el caudal de conocimiento teórico

* Mejorar la condición física

Agosto 2017

MESOCICLO 8

Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

FIESTAS AGOSTINAS

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.

Test de Ejercicios

Microciclo 32 8 al 14 de agosto

Competitivo

Competencia: Torneo Abierto.

Análisis de partidas: torneo interno modalidad convencional y a ciegas

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

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

Apertura: Continuar reforzando el repertorio general e individual.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

TTE

Los objetivos a lograr son:

* Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta

* Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader.

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

* Corregir errores tanto tácticos como estratégicos.

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

* Mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.

* Aumentar el caudal de conocimiento teórico

* Mejorar la condición física

Microciclo 33 15 al 22 agosto

Competitivo

Competencia: Juegos Codicader 13-14 años

San José, Costa Rica.

Objetivos:

- Lograr los primeros lugares tanto en femenino como en masculino

- Obtener el mayor número de medallas de oro.

- Mantener la hegemonía a nivel centroamericano en esta categoría

Período de Tránsito

Recuperación activa.

Microciclo 34 23agosto al 31 agosto **Recuperativo.**

Táctica: Test de atracción y desviación, modo convencional

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

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Blitz internos recreativos..

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mantener el nivel de cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual,
Mediante el análisis de las partidas en camaradería con poca presión.

* Lograr la recuperación física y mental de los jugadores después de la
Competencia fundamental internacional.

*Mejorar la condición física

Período preparatorio.

Etapas generales.

Septiembre 2017

MESOCICLO 9

Periodo Preparatorio

Especial

Microciclo 35 1 al 7 de septiembre

Desarrollo

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

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

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas; estudio de manera personal con los diferentes atletas para afinar su repertorio, en vistas al nacional juvenil.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Los objetivos a lograr son:

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

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Mejorar la condición física

Microciclo 36 8 septiembre al 14 septiembre

Desarrollo

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

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

Apertura: El Gambito Evans

Competencia: II Torneo Abierto.

X Blitz

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Objetivos:

*Aumentar el nivel en el cálculo concreto.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 37 15 septiembre al 21septiembre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La extracción del rey adversario.

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

Apertura: El Gambito Evans.

Competencia: II torneo nacional abierto

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto.

Objetivos:

*Aumentar el nivel en el cálculo concreto.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: El Bloqueo

Estrategia: El juego posicional. Apertura Doble Peón Dama

Competencia Torneo Nacional de Dobles

Torneo Interno Modalidad a Ciegas.

Apertura: Cerradas. El Gambito de Dama Rechazado.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el II abierto

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos cerrados.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Mejorar la condición física

Octubre 2017

MESOCICLO 10

Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Ruptura

Estrategia: El centro cerrado y el ataque sobre el flanco

Apertura: La Defensa Francesa

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

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

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes de acuerdo a juegos cerrados.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Aumentar el caudal teórico.

*Mejorar la condición física

Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre

Desarrollo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Ataque al Rey enrocado corto

Estrategia: El valor de la iniciativa I

Apertura: La Defensa Tarrash

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

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

Los objetivos a lograr son:

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

Microciclo 41 13 al 19 octubre

Desarrollo

Táctica: Ejercicios de La Desviación

Estrategia: Mejoramiento de las piezas

Competencia: Torneo interno temático

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

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

- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Aumentar el caudal teórico.
- *Mejorar la condición física

Período competitivo.

Etapa precompetitiva.

Microciclo 42 20 al 26 octubre

Aproximación.

Táctica: Ejercicios de combinación.

Tema: Ataque al R enrocado largo

Estrategia: El Ataque con enroques opuestos

Competencia: Torneo interno temático.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo concreto cuando se ataca al R.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Mejorar la condición física

Microciclo 43 27 al 31 octubre

Aproximación

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Atracción

Estrategia: El valor de la iniciativa II

Apertura: La Defensa India de Rey

Competencia: II Torneo Activo

Torneo Interno a Ciegas.

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Jugadas en el torneo interno

Los objetivos a lograr son:

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

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Aumentar el caudal teórico.

*Mejorar la condición física

Noviembre 2017

MESOCICLO 11

Etapa competitiva.

Microciclo 44 1 al 9 noviembre

Competitivo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: La Atracción II y Mates en 3 jugadas

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infanto Juvenil

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles.

*Mejorar la condición física

Microciclo 45 10 al 16 noviembre

Competitivo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

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

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infanto Juvenil

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

Los objetivos a lograr son:

*Mantener y aumentar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles.

*Mejorar la condición física

Microciclo 46 17 al 23 noviembre
Competitivo.

Táctica: Desarrollo de ejercicios de manera convencional.

Tema: Eliminación de la defensa y Mates inmediatos de reacción

Estrategia: preparación de partidas contra rivales en turno

Competencia: Torneo Infante Juvenil

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Análisis de partidas: Partidas realizadas en el juvenil

Los objetivos a lograr son:

*Mantener y aumentar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Prepararnos para ganar las diferentes categorías Infante Juveniles.

*Mejorar la condición física

Período transitorio.

Etapas de recuperación activa.

Microciclo 47 24 al 30 noviembre

Recuperativo

Competencia:

Análisis de Partidas: Jugadas en juvenil nacional.

Táctica: Ejercicios modo convencional, diferentes temas.

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

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

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

Diciembre 2017

MESOCICLO 12

Período preparatorio.

Etapas general

Microciclo 48 1 al 7 diciembre **Ordinario.**

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

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

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Refuerzo de los conceptos obtenidos y aplicados.
- *Mejorar la condición física

Etapas especial.

Microciclo 49 8 al 22 diciembre **Desarrollo.**

Desarrollo de actividades de conocimientos generales

- Competencias de dobles

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

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

Objetivos:

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

Microciclo 50 22 al 27 diciembre

Vacaciones de fin de año

Microciclo 51 27 diciembre al 31 diciembre 2017

Vacaciones de fin de año.

ANEXOS.

I. Justificación de Plan de Trabajo.

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

1. **Codicader Sub 15** (hasta 13-14 años) CRC.

2. Juegos Departamentales INDES
3. Juegos Nacionales INDES.
4. Campeonato Nacional Juvenil.

Observaciones:

Por recomendaciones de los metodólogos en la asesoría y revisión continua en la elaboración del plan de trabajo en el año 2015-2016-2017, se tendrán además como competencias fundamentales los Torneos Nacionales Estudiantiles del INDES (hasta 14) y el Campeonato Nacional Juvenil.

II. Justificaciones generales.

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencias fundamentales que son: Codicader Sub 15 a realizarse en CRC; Juegos Departamentales INDES; Juegos Nacionales INDES y el Campeonato Nacional Juvenil.

El plan de entrenamiento no lleva diferencias entre los géneros ni las edades en las categorías respectivas, debido que la experiencia nos ha enseñado que en esta disciplina, eso no es impedimento para el atleta, ya que se puede trabajar de igual manera con ambas categorías y géneros; aunque si existirá una separación en cuanto a sus eventos de acuerdo a las edades en las cuales se han establecido sus respectivas competencias. Un ejemplo de lo expuesto anteriormente es el atleta Daniel Arias quien a sus 12 años logró llegar a la categoría más alta del país, y quien actualmente es miembro de la Selección Nacional Mayor y a la vez seleccionado de Codicader sub 17; de igual manera tenemos a la atleta Alcira García quien con 16 años cumplidos pertenece tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina, y ahora tenemos a los más jóvenes Maestros FIDES que son Andrea Ortíz y Moisés Melara quienes recién cumplidos los 15 ya son miembros de la selección mayor habiéndonos ya representado incluso en una Olimpiada mundial y Centroamericanos de Ajedrez Categoría Mayor. También nos podemos remitir a otros casos anteriores como es el de la M.I. Lorena Zepeda quien en sus primeros pasos para lograr ascender lo hizo siendo menor de 10 años y enfrentándose a atletas masculinos sin ser eso un problema en materia de género, sino todo lo contrario le ayudó para su desarrollo ajedrecístico.

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

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

El hecho de que los entrenos se realizan en forma colectiva o grupal, permite desarrollar el plan de acuerdo a temas generales (estrategia y táctica general), lo que evita el tener planes individuales para cada atleta. Sin embargo, desarrollaremos planes por grupo de

acuerdo a algunas debilidades observadas que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en las aperturas y defensas.

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

III. Cronogramas de test.

Micro ciclo	Test	Fecha
4	Táctico y Estratégico	27 al 31 de enero
18	“ “	1 al 4 de mayo
21	“ “	19 al 25 de mayo
27	“ “	1 al 7 de julio
41	“ “	13 al 19 de octubre

Micro ciclo	Test	Fecha
26	Psicológico	1 al 4 de mayo

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

IV. Desarrollo del plan de condición física.

El siguiente plan está coordinado con el 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. 10 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 10 relojes de ajedrez digitales "DGT"
- c. 10 computadoras con 2 gigas de Ram, 80 gigas de memoria
- d. Programas especializados: Komodo (última edición), Chessbase 13, Bases de datos de torneos internacionales, revistas digitales actualizadas: PDR, Inforchess.
- e. Acceso a Internet constantemente.
- f. 2 Tableros murales profesionales
- g. Libros digitales y en tinta
- h. Una fotocopidora nueva.
- i. Impresora multifunciones.
- j. 12 Memorias USB, de 8 gigas

Cronograma de volumen

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

microciclo	rango	horas	etapas
1	7	14 horas	general
2	57	13 horas	general
3	6	12 horas	especial
4	6	12 horas	especial
5	6	11 horas	especial
6	4	08 horas	especial
7	4	08 horas	especial

8	4	08 horas	especial
9	4	08 horas	especial
10	4	08 horas	especial
11	3	06 horas	precompetitiva
12	3	06 horas	competitiva
13	3	06 horas	competitiva
14	3	06 horas	competitiva
15	1	02 horas	Semana Santa
16	1 Departamentales	02 horas Departamentales	Competitiva
17	7	14 horas	Recuperativo
18	7	14 horas	general
19	6	11 horas	especial
20	4	08 horas	especial
21	3	06 horas	Precompetitiva
22	2	06 horas	precompetitiva
23	Juegos Nacionales Indes	Juegos Nacionales Indes	competitivo
24	3	06 horas.	Recup. activa
25	7	13 horas.	general
26	6	12 horas	especial
27	6	12 horas	especial

28	6	12 horas	especial
29	4	08 horas	precompetitiva
30	4	08 horas	precompetitiva
31	1	03 horas	Vacación agostina
32	3	06 horas	precompetitiva
33	Codicader sub 14 CRC	Codicader sub 14 CRC	competitiva
34	3	06 horas	Rec. Activa
35	7	13 horas	especial
36	6	12 horas	especial
37	6	12 horas	especial
38	6	12 horas	especial
39	4	08 horas	especial
40	4	08 horas	especial
41	4	08 horas	especial
42	2	06 horas	precompetitivo
43	3	06 horas	precompetitivo
44	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
45	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo

46	1 Campeonato Nacional Juvenil	02 horas Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
47	7	14 horas	general
48	7	13 horas	especial
49	6	12horas	Especial
50	0	0	descanso total
51	0	0	descanso total

Cronograma de **intensidad** de acuerdo a los temas de **apertura, estrategia, finales y ejercicios de combinación**; estos en base a 20 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	Etapas
1	3	06 h	general
2	3	07 h	general
3	4	08 h	especial
4	4	08 h	especial
5	4	09h	especial
6	6	12h	especial
7	6	12h	especial
8	6	12h	especial
9	6	12h	especial
10	6	12h	especial

11	7	14 h	precompetitiva
12	7	14 h	precompetitiva
13	7	14 h	precompetitiva
14	7	14 h	precompetitivo
15	1	2 h	semana santa
16	9	18 h	competitiva
	Departamentales	Departamentales	
17	3	6 h	recuperación
18	3	7 h	general
19	4	9h	especial
20	6	12 h	especial
21	7	14 h	precompetitiva
22	7	14 h	precompetitiva
23	9	18 h	competitiva
	Nacionales INDES	Nacionales INDES	
24	1	2 h	Recup. Activa
25	3	7	general
26	4	8 h	especial
27	4	8 h	especial
28	4	8 h	especial
29	6	12 h	precompetitiva
30	6	12 h	precompetitiva

31	1	12 h	Fiestas Agostinas
32	7	14 h	precompetitiva.
33	9	19 h	Competitiva
	Codicader sub 14 CRC	Codicader sub 14 CRC	
34	3	5h	Recup. Activa
35	3	7h	Especial
36	4	8 h	Especial
37	4	8 h	Especial
38	4	9 h	Especial
39	6	12 h	Especial
40	6	12 h	Especial
41	6	12 h	Especial
42	7	14 h	Precompetitivo
43	7	14 h	Precompetitivo
44	9	18h	Competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
45	9	18h	Competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
46	9	18h	Competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	

47	3	6h	Recuperación
48	3	6h	General
49	3	4h	Especial
50	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año
51	Vacación fin de año	Vacación fin de año	Vacación fin de año

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

Listado de atletas preseleccionados.

No	Nombre	Rating Actual	Edad Deportiva	Caracterización
1	Camila Abarca	1751	3 años	Posicional. Agresiva.Disciplinada.
2	Jacqueline Estrella Aguilar	1733	3 años	Posicional Disciplinada
3	Karla Henrriquez Alas	1519	3 años	Juego inestable en los diferentes torneos. disciplinada
4	Alejandra Mayén	Rating en proceso de actualización.	2 años	Jugador de ataque, recién reincorporada
5	Mónica Nicole Rivera	1500	1 año	Nueva Dedicada
6	Juan Marcos Quijano	1792	4 años	Jugador de ataque, disciplinado y ordenado.
7	Camilo Medrano	1845	4 años	Jugador de ataque, muy disciplinado y

				ordenado.
--	--	--	--	-----------

8	Diego Viana	1661	2 años	Jugador de ataque, autodidacta y obediente.
9	Ángel Flores	1669	1 año	Extremadamente dedicado, excelente jugador de ataque y posicional. Autodidacta.
10	Walter Calderón	1556	2 años	Posicional y de ataque. Displinado.
11	Jonathan García	1569	2 años	Jugador de ataque pero inestable en el cálculo. Ha desarrollado disciplina.
12	Paulo Gutiérrez	Rating en proceso de actualización	3 años	Jugador violento de ataque, agresivo en el juego. Muy disciplinado

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

Planes Individuales

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

1. Name of the person	2. Address	3. City	4. State	5. Zip
6. Date of birth	7. Sex	8. Race	9. Religion	10. Education
11. Occupation	12. Income	13. Assets	14. Liabilities	15. Net Worth
16. Marital Status	17. Number of children	18. Number of dependents	19. Number of siblings	20. Number of other relatives
21. Date of last contact	22. Date of last visit	23. Date of last communication	24. Date of last meeting	25. Date of last correspondence
26. Date of last phone call	27. Date of last letter	28. Date of last card	29. Date of last gift	30. Date of last favor
31. Date of last service	32. Date of last contribution	33. Date of last donation	34. Date of last offering	35. Date of last tithing
36. Date of last prayer	37. Date of last meditation	38. Date of last fasting	39. Date of last vigiling	40. Date of last weeping
41. Date of last confession	42. Date of last repentance	43. Date of last forgiveness	44. Date of last reconciliation	45. Date of last restoration
46. Date of last redemption	47. Date of last liberation	48. Date of last deliverance	49. Date of last healing	50. Date of last resurrection
51. Date of last glorification	52. Date of last glorification	53. Date of last glorification	54. Date of last glorification	55. Date of last glorification
56. Date of last glorification	57. Date of last glorification	58. Date of last glorification	59. Date of last glorification	60. Date of last glorification
61. Date of last glorification	62. Date of last glorification	63. Date of last glorification	64. Date of last glorification	65. Date of last glorification
66. Date of last glorification	67. Date of last glorification	68. Date of last glorification	69. Date of last glorification	70. Date of last glorification
71. Date of last glorification	72. Date of last glorification	73. Date of last glorification	74. Date of last glorification	75. Date of last glorification
76. Date of last glorification	77. Date of last glorification	78. Date of last glorification	79. Date of last glorification	80. Date of last glorification
81. Date of last glorification	82. Date of last glorification	83. Date of last glorification	84. Date of last glorification	85. Date of last glorification
86. Date of last glorification	87. Date of last glorification	88. Date of last glorification	89. Date of last glorification	90. Date of last glorification
91. Date of last glorification	92. Date of last glorification	93. Date of last glorification	94. Date of last glorification	95. Date of last glorification
96. Date of last glorification	97. Date of last glorification	98. Date of last glorification	99. Date of last glorification	100. Date of last glorification

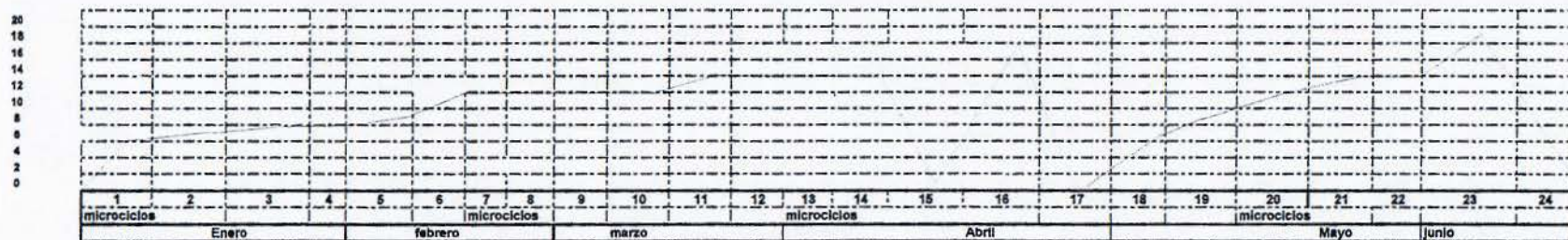
Gráfico de linhas mostrando a evolução da temperatura média diária (T_m) em graus Celsius ao longo de 51 dias. O eixo Y varia de 0 a 20°C, com uma quebra entre 10 e 14°C. O eixo X mostra os meses de Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro. A temperatura permanece baixa (abaixo de 10°C) até o dia 30, depois sobe gradualmente, atingindo cerca de 18°C no dia 44, antes de diminuir novamente para cerca de 10°C no dia 51.

Intensidad D : DESAR C: COMPETITIVO

TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO

Nomencl. Las horas de intensidad en los micros van resaltadas en **negrita**

Macro ciclo	PRIMER MACROCICLO DEL 6 DE ENERO AL 30 DE JUNIO 2017																							
Periodos	Preparatorio												Competitiva											
Etapas	General	Especial						Precompetitiva						Rec. Act.	General	Especial						PreComp etitivo	Competitiva	Tránsito
Mesociclos	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
Tipo de Microciclo	O	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	C	C	C	R	O	D	A	A	C	C	C	R	R
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Semanas	6	13	20	27	1	10	17	24	1	10	17	24	1	7	12	17	24	1	6	12	19	26	1	9
Test Pedagógico	12	19	26	31	9	16	23	30	9	16	23	31	6	11	18	23	30	4	11	18	25	31	8	15
Preparación Técnica															JUEGOS DEPART. INDES									
Simultáneas	3h	1h			1h	1h	1h	1h	1h	1h						1h	1h	1h						E
Blitz Temáticos	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	A
Análisis de partidas		4h	5h	5h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	5h	3h	4h	4h	4h	4h	4h	4h	P
Preparación Táctica																								A
Ejercicios combinacion	6h	7h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	4h	4h	4h	4h	2h	2h	2h	5h	3h	3h	4h	4h		1h
Preparacion Psicologica																								N
Dinámicas																1h	1h							A
Condición Física	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	C 1h
Charlas motivacionales	1h		1h	1h					1h	1h	1h	1h	1h	1h		1h			1h	1h	1h	1h		
Convivios	1h				1h				1h				1h	1h			1h	1h						INDES
Preparacion Teórica																								
Apertura	1h	1h	2h	2h	3h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	3h	2h	1h	3h	2h	2h	2h	2h	2h	S
Estrategia																								
Ajedrecista	3h	1h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	2h	4h	2h	1h	3h	3h	3h	3h	3h	U
Finales	1h	1h	1h	1h	1h	2h	2h	2h	2h	2h	1h	1h	1h	1h		1h	1h	1h	1h	2h	1h	1h	1h	B
Exámenes Médicos																								
Reglamento FIDE		1h	1h	1h		1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h
Torneos fin de semana	Revisión de rating Campeonato Nacional Femenino				I Torneo Abierto Blitz I				Blitz Clauf. c Por Categorías				Departamentales				Blitz V Nac. Equipos.							
Volúmen	14h	13	12h	12h	11h	8h	8h	8h	8h	8h	6h	6h	6h	6h	2h	2h	14h	13	11	8h	8h	8h	1h	6h
Intensidad	6h	7h	8h	8h	9h	12h	12h	12h	12h	12h	14h	14h	14h	14h	2h	18h	6h	7h	9h	12	14h	14h	19h	2h



volumen
 Intensidad

NOMENCLATURA: CHI A: APROXIMA R: RECUPERACION, EXAMEN MEDICO
 O: ORD E: ESTABILIZADOR TS: TEST PSICOLOGICO
 D: DES. C: COMPETITIVO TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO

Nomenclatura: Las horas de intensidad en los micros van resaltadas en negrita.

