

Pereira-Colombia, Julio 10 2017

Entrenador EXTRANJERO

Propuesta preparación Juegos Centro-Americanos  
Equipo Nacional del Salvador  
Fide Trainer  
Profesional en Ciencias del Deporte  
Universidad Tecnológica de Pereira

#### DESCRIPCION PLAN 2017

JUSTIFICACIÓN: Ajedrez hace parte de las disciplinas que representaran al Salvador en los XI juegos deportivos Centroamericanos 2017, de ahí la importancia de realizar una adecuada preparación que lleve nuestros atletas a ser protagonistas en la disputa del medallero.

Descripción del Plan.

Para mi es fundamental conocer a fondo el atleta, sus hábitos alimenticios, horas de sueño, estudios, horas que permanece conectado a la Red, estado de salud, problemas psicosociales, donde perseguimos darle solución y manejo para optimizar resultados.

Fase 1. Socialización de Temas y Objetivos---

Herramientas: Skype- Facebook- lichess- Biblioteca Virtual- Chessbase

2. Diagnostico General- envió Ficha que debe ser diligenciada por cada atleta, esta me permite conocer su estado y su Objetivo Específico.
3. Revisión de las partidas de cada atleta—observación de estilo y Líneas de apertura—fortalezas tácticas y técnicas
4. Diseño de Repertorio
5. Se debe elegir un jugador preferido y se profundiza sobre su repertorio y estilo, este será nuestro modelo
6. Asignación de Tareas—Ejercicios y posiciones de profundización estratégica
7. Datos trabajo Físico aeróbico—que acumule 60 minutos día
8. Eventos en línea—intercambio—torneos—
9. Visita 1- Octubre-Noviembre (torneo Cerrado, con el equipo)
10. Visita 2- Diciembre (Concentración- Juegos Centro americanos)

Componentes de los 3 Meso ciclos:

PARA ELLO TENDREMOS:

1 PERIODOS PREPARATORIO GENERAL (MESOCICLO-BASICO DESARROLLO)

1 PERIODOS PREPARATORIOS ESPECIAL (MESOCICLO PRECOMPETITIVO)

1 PERIODO COMPETITIVO

Intensidad Los Horarios se establecen con cada integrante

## 1. OBJETIVOS DEL PRESENTE PLAN DE ENTRENAMIENTO

- A. Establecer la dinámica de entrenamiento por plataforma, informando de la metodología y asignación de tareas y compromisos tanto con jugadores como con los miembros de la Federación Nacional.
- B. Estructurar el repertorio de Aperturas de cada Seleccionado con miras a los Juegos.
- C. Fundamentar la parte Técnica del jugador.
- D. Trabajar la parte Táctica y análisis y cálculo, avanzado de los jugadores.
- E. Organizar Eventos que permitan mantener activo el equipo, desde el punto de vista competitivo
- F. Realizar las recomendaciones sobre los hábitos y cuidados del ajedrecista competitivo.

## 2. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES Y PREPARATORIAS

Tomamos como competencias Fundamentales:

a) **Las establecidas por la Federación (requiero los datos y fechas)**

b) **Juegos Centroamericanos Diciembre 2017**

**PRONOSTICO: (Necesito estadística de la Federación)**

Equipo de Atletas y Entrenadores---Preselección

## 3. NORMAS PARA INTEGRAR LA SELECCIÓN

- Asistencia a los entrenamientos y solución tareas asignadas
- Disciplina

## 4. TEST PEDAGOGICOS:

Baterías de ejercicios—Profundización- Análisis y Calculo

Memorización de partidas y líneas

Torneos

## 5. MEDIOS REQUERIDOS

Los atletas deben tener instalado el programa Chessbase

Llenar la ficha de material Bibliográfico que les anexo a este plan





## Selección ESA - GM Alder Escobar

### Mesociclo 2. Precompetitivo-15 octubre-15 Noviembre

N.	Nombre	Edad	Elo	Hora Control	Dias														Asignacion de tareas - Temas											
					Lunes		Martes		Miercoles		Jueves		Viernes		Sabado		Domingo													
1	Lemnys Arias	38	2295	11:20-11:40pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	R	E	R	C	E	E	R	C	E	R	R			R	R	Profundización-partidas
2	Jorge Girón	20	2229	10:40-11:00pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Lineas Repertorio-Najdorf
3	Hector Chavez	37	2120	11:00-11:20pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	R	E	R	C	E	E	R	C	E	R	R			R	R	Tactica encicloedia
4	Ricardo Chavez	35	2250	8:00-8:20 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	R	E	R	C	E	E	R	C	E	R	R			R	R	Escandinava Dd6-Benoni
5	Daniel Arias	20	2245	10:20-10:40pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			R	C	Jugador- profundizar
6	Mauricio Hernandez	21	2093	8:40-9:00 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	R	E	R	C	E	E	R	C	E	R	R			R	R	Repertorio- Shirov
7	Moises Melara	16	1993	7:20-7:40 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			R	C	Cambio Repertorio
8	Judith Santos	16	1630	9:40-10:00 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Profundizar Repertorio negras
9	Bera Hernandez	25	1745	10:00-10:20 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	R	E	R	C	E	E	R	C	E	R	R			R	R	Partidas Shirov-Aperturas encicl.
10	Andrea Ortez	16	1815	7:40-8:00 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Estdiar Rosolimo. Negras
11	Alejandra Zavala	20	1749	8:20-8:40 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Ejercicios Enciclopedia
12	Camila Abarca	14	1627	7:00-7:20 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Repertorio . Blancas Negras
13	Angie Garcia		1657	9:20-9:40 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Repertorio . Blancas Negras
14	Marjorie Herrera	16	1753	9:00-9:20 pm	E	R	R	E	R	R	E	E	E	R	C	E	R	C	E	E	R	C	E	R	C			C	C	Posiciones Tecnicas-Basica
15	FEDERACION			4:00-5:00pm																										

**C: Competencia**

**E: Entrenamiento Online**

**I: Inasistencia**

**R: Reunión Grupal**

**F: Reunion Federación Online**

Avances en Porcentaje de la Preparación

66%= 268 Horas

Variación Elo	Tecnica (30%)	Tactica (15%)	Estrategia (40%)	Calculo (15%)	N. de Horas	Meso1. = 132.	Meso 2. =136	Meso 3 = 132	Total Horas: 100%=400
2288-7	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2242+13	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2104-16	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2248-2	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2267+22	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2093	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
2026+33	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1724+96	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1775+30	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1827-16	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1730-13	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1647-49	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1657+28	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		
1753-38	40.8 h	20.4	54.4	20.4	33%		66%		

<u>Mesociclo 1</u>	<u>Preparacion general</u>	<u>15 Septiembre-15 Octubre</u>	<u>Tema</u>	<u>Intensidad</u>
<b>Microciclo 1</b>	Basico Desarrollo(Diagnostico)	15 al 23 Septiembre	Entrevistas iniciales, recopilacion de datos, objetivos y conocimiento del atleta	24 Horas
<b>Microciclo 2</b>	Pre-Competitivo (Revisión Bases de datos)	25 de Septiembre al 1 de Octubre	Analisis de bases de datos, repertorio de aperturas y asignacion de tareas	24 Horas
<b>Microciclo 3</b>	Competitivo (Honduras)	2 al 9 Octubre	Primer centroamericano absoluto, tope - fogueo, selección completa.	64 Horas
<b>Microciclo 4</b>	Restablecimiento	10 al 15 Octubre	Corrección partidas jugadas	20 Horas
			<b>Total</b>	<b>132 Horas</b>

<u>Mesociclo 1</u>	<u>Preparacion Especifica</u>	<u>15 Octubre-15 de Noviembre</u>	<u>Tema</u>	<u>Intensidad</u>
<b>Microciclo 1</b>	Pre-Competitivo (Revisión Bases de datos)	16 al 22 de Octubre	Corrección partidas jugadas--ideas de apertura, partidas modelo.	24 Horas
<b>Microciclo 2</b>	Pre-Competitivo (Presencial Estructura de Peones)	23 al 29 de de Octubre	Peon aislado- Escandinava-Eslava y colgantes.P	48 Horas
<b>Microciclo 3</b>	Competitivo (Panamericano Sub 20)	30 de Octubre al 6 de Noviembre	Panamericano sub 20. Entrenamientos Mayores.	40 Horas
<b>Microciclo 4</b>	Restablecimiento	7 al 15 Noviembre	Corrección partidas jugadas-sub zonal Femenino	24 Horas
			<b>Total</b>	<b>136 Horas</b>