

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2016

**Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.
Categoría Hasta 14.**

Inicio: 06 de enero 2016

Finalización: 19 de diciembre del 2016

Entrenador: nacional

Introducción.

El año 2016 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 2016
Finalización: 30 de junio 2016**

**Segundo macrociclo: Inicio: 01 de julio 2016
Finalización: 19 de diciembre 2016**

2. Meso ciclos: 12

3. Micro ciclos: 51

- Mantener los grupos de entreno de manera constante.
- Crear bases de jugadores que suplan a las siguientes categorías superiores inmediatas.
- Lograr mantenerse como los mejores del área en Codicader en la Categoría Hasta 14 años en ambos géneros

Objetivos Específicos.

Los objetivos específicos están encaminados a trabajar en las deficiencias técnicas detectadas, con el fin de tratar de eliminarlas para que los atletas estén en una buena forma deportiva en sus competencias nacionales como internacionales. A la vez reforzar su repertorio y mejorar el rendimiento técnico.

- Buscar, ubicar y corregir defectos de juego demostrados en las competencias anteriores nacionales e internacionales.
- Elevar el nivel de juego en las competencias rápidas (ultra rápido a 5 minutos por jugador) y en el juego rápido (30 minutos por partido) tanto en el femenino como en el masculino. Esto se justifica porque en los Codicader ahora se ganan medallas también en la modalidad Blitz y Rápida.
- Generarles confianza, voluntad de ganar y actitud positiva, apoyándonos en el departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte y un profesional de la conducta (psicólogos deportivos).
- Aumentar la capacidad de concentración y análisis.
- Aumentarles resistencia en la parte física para tolerar el tiempo exigido en cada partido que tiene un promedio de 4 horas por juego. Para esto se tendrán al menos una sesión de condición física con el apoyo del Prof. Carlos Abrego, del Gimnasio del Indes.
- Superar deficiencias tanto en lo teórico como en lo estratégico
- Aumentarles o desarrollarles las aptitudes propias para el deporte tal como la memorización, el análisis y la voluntad de ganar .
- Incrementar la visión combinatoria (cálculo concreto) mediante ejercicios tácticos continuos.
- Mejorar la valoración estratégica de la posición y así encontrar el plan adecuado.
- Buscar y obtener experiencia para los atletas jóvenes a través del fogueo internacional y partidos contra jugadores nacionales de la categoría mayor con la dinámica de simultáneas y otras.
- Obtener títulos internacionales
- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadores para las categorías inmediatas y mediatas.

- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadoras para las categorías inmediatas y mediatas.

Análisis del Macro ciclo Anterior:

El año 2015 se cumplió un 90% en lo esperado por el grupo hasta 14, tanto femenino como masculino. Este dato es en base a:

1. los resultados tanto por equipos como a nivel individual en los juegos centroamericanos realizados en Panamá, además de los triunfos a nivel de torneos internacionales individuales panamericanos, como son el U20, el Panamericano Escolar y en el Centroamericano y El Caribe Femenino.
2. Incremento en el rating internacional.
3. Obtención de títulos internacionales.
4. Obtención de campeonatos y lugares de honor a nivel nacional abierto en categorías nacionales absolutas en segunda y terceras categorías pasando a las categorías inmediatas superiores
5. Incremento en rating nacional.

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. Ambos macro ciclos se desarrollaron en mira al Codicader Sub 14 que se realizó en Panamá. En esta competencia fundamental se obtuvo El Primer Lugar en ambas ramas (Masculino y Femenino) hubo alta competitividad entre los 6 países participantes, ganando los juegos absolutos con 11 medallas de Oro, de 14 posibles. Se ganaron 3 oros por equipos, de 4 eventos, y 8 medallas de oro individuales. A estas se sumaron varias platas y bronces. Además se compitió en el Panamericano Femenino Sub 20 en el cual se obtuvo como mejor salvadoreña a una jugadora sub 14, Marjorie Herrera, arriba de toda Centroamérica; y en el Centroamericano y Caribe Femenino Mayor, una jugadora, Andrea Ortez quedó quinto lugar de 21 participantes quedando empatada en ranking con la campeona nacional MF I. Sánchez y con la maestra internacional MI L. Zepeda. En el Open de diciembre, con la participación de muchos jugadores nacionales y

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.*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

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

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

**Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en sus respectivas categorías.*

Microciclo 2 13 al 19 enero

Ordinario

Competencia: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating
Torneo Activo*

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Estrategia: *Valoración de la posición y Elaboración de Plan
Análisis de partidas de torneo*

Apertura: *Los sistemas karpovianos en la siciliana. I*

Finales: *Prácticos para Competencias.*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes.*

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

**Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.*

**Inicio de depuración del repertorio individual de cada atleta*

Etapa especial.

Microciclo 3 20 al 26 enero

Desarrollo

Competencia: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Análisis de Partidas: *Jugadas en torneo*

Calculo de Variante: *Células a Ciegas. Ejercicios de nivel 3*

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

Apertura: *Estudio de la variante winawer en la defensa francesa
Blitz temático usando los esquemas estudiados.*

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 d partidas*
- *Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares del revisión rating.*

Etapa competitiva.

Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero **Competitivo.**

Competencias: Torneo Por Categorías
Blitz I y II
Campeonato Nacional Mayor Femenino

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.

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes.*
- *Aumentar la velocidad de juego en partidas ultrarrápidas*
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego*
- *Desarrollar la capacidad para jugar finales prácticos.*
- *Lograr que los atletas se ubiquen en los primeros lugares en su respectiva categoría.*

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero **Competitivo.**

Competencia: Campeonato Nacional Categorías
Campeonato Nacional Mayor Femenino

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Calculo de Variante; Célula de ejercicios a ciegas y convencionales

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Planes

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

- *Desarrollar en juegos blitz el repertorio de cada jugador en esta modalidad*
- *mejorar calculo de variante.*
- *Aumentar la velocidad en modalidad blitz*

**Análisis y corrección de partidas*

Microciclo 10 10 al 16 marzo

Competitivo.

Competencia: Campeonato Nacional por Categorías
Blitz III y IV
Campeonato Nacional Femenino

Estrategia: *Análisis de partidas*

Practica: *Simultaneas y juegos blitz temáticos*

Calculo de variante: *células a la ciega, ejercicios cálculo concreto convencionales.*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

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

**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.*

** Determinar el aprendizaje del atleta en las áreas estudiadas (TTT)*

Microciclo 11 17 al 23 marzo

Recuperación Activa

Competencia:

Torneo Interno Temático.

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

Calculo de Variante; *Células a Ciegas y convencionales*

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

Chequeo Médico.

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Microciclo 12 24 al 31 de Marzo

Recuperación Total

Feriado Semana Santa

Microciclo 13 01 de al 6 de abril

Periodo preparatorio

Etapa especial.

E.M.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Competencia: Torneo interno

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato nacional

Calculo de Variante; Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**mejorar calculo de variante.*

**Valorar los planes de acuerdo a la estructura.*

Preparatoria

Microciclo 17 28 al 30 abril

General

Ordinario

Competencia: Torneo interno

Análisis de Partidas: Jugadas en nacionales y clasificatorios

Calculo de Variante; Células a Ciegas y ejercicios de combinaciones modalidad convencional

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**corregir errores de los diferentes ajedrecistas juveniles.*

**mejorar calculo de variante.*

**aumentar la capacidad de reacción en la modalidad blitz*

Mayo 2016

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo

Ordinario

Competencias: Torneo Interno Temático

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

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

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Células a Ciegas

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

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

T.T.E.

Los objetivos a lograr son:

*corregir errores antes de los juegos

*mejorar calculo de variante.

Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo

Desarrollo

T.S.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Competencia: I Torneo Nacional Abierto/ Continental.

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de torneo interno

Calculo de Variante: Células a Ciegas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

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 los juegos nacionales

*Subir rating internacional

*Subir rating nacional

Junio 2015

MESOCICLO 6

Periodo competitivo

Etapa pre competitiva

Microciclo 23 1 al 8 junio

Pre Competitivo

E.M.

Competencias: I Torneo Nacional Abierto

Campeonato Nacional Mayor Por Equipos

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Preparación de partidas

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Análisis de partidas

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Juegos Estudiantiles Nacionales INDES

Los objetivos a lograr son:

**Lograr que todos queden en las selecciones nacionales U 14,
Tanto en Femenino como en Masculino.*

Macro Ciclo 2.

Del 1 de julio del 2015 al 19 de diciembre del 2016

Competencias fundamentales:

* Campeonato Nacional Juvenil 2015

Julio 2015

MESOCICLO 7

Período Tránsito

Etapa recuperación activa

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

Recuperación activa

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Competencias: *Torneo Activo 30 minutos*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**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 torneo*

Periodo preparatorio

Etapa general

Microciclo 28 7 al 13 julio

Ordinario

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

Competencia: *Campeonato Nacional Blitz , Torneo Activo II*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Subir el nivel práctico de los atletas y mejorar el nivel en el medio juego.*

Con vista a los torneos panamericano escolar y Codicader en el mes de agosto.

Competencia: Torneo Bliz. Torneo Interno

Calculo de Variante: Células de valoración de la posición y de combinaciones tanto convencionales como a ciegas

Torneo: Blitz interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

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 Campeonato Nacional Juvenil.

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

* corregir errores tanto tácticos como estratégicos.

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

* mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.

* Aumentar el caudal de conocimiento teórico

Microciclo 33 15 al 22 agosto

Desarrollo

Competencia: II Torneo Abierto

Objetivos:

Análisis de partidas: torneo interno y partidas anteriores oficiales

Calculo de Variante: Células de valoración de la posición y de combinaciones tanto convencionales como a ciegas

Torneo: Blitz interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

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 Campeonato Nacional Juvenil.

* 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.

Microciclo 34 23 agosto al 1 septiembre

Desarrollo

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Blitz VIII, II Torneo Abierto, Centroamericano y del Caribe U 20

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Torneo Interno
Torneo Dobles

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Objetivos:

*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.

Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Competencia II torneo nacional abierto/ torneo interno

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes 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.

*Mejorar condición estratégica y táctica para el nacional juvenil

Octubre 2016

MESOCICLO 10

Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Competencia: Eliminatoria II Abierto Nacional

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

Noviembre 2016

MESOCICLO 11

Microciclo 43 27 al 31 octubre

Aproximación

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Apertura: *Charlas sobre Aperturas y Defensas*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes 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.*

Etapa competitiva.

Microciclo 44 1 al 9 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Competencia: *Torneo Infante Juvenil*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Los objetivos a lograr son:

**Mejorar el cálculo de variantes 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.*

Microciclo 45 10 al 16 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Análisis de las partidas nacionales como las jugadas internacionalmente

Competencia: *Infante Juvenil.*

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

Microciclo 48 1 al 7 diciembre
Ordinario.

Competencia: III Open San Salvador

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

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

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

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.*

**Lograr quedar como los mejores en la categoría U 14*

Etapa especial.

Microciclo 49 8 al 22 diciembre
Desarrollo.

Desarrollo de actividades de conocimientos generales

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

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

El desarrollo de esta actividad va detallada en justificación del plan de trabajo

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 2016

Vacaciones de fin de año.

(hasta 14) y Campeonatos como son el Nacional Juvenil y Nacional Por Categorías.

II. Justificaciones generales.

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencias fundamentales que son: Juegos Nacionales INDES; Campeonato Nacional Por Categorías, 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 logro llegar a la categoría más alta del país, y quien era (a los 17 años cumplidos) el Campeón Nacional Absoluto de la Mayor y 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 pertenecía tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina, habiéndonos ya representado incluso en dos Olimpiadas Mundiales y en dos ediciones de Juegos 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 (factor común) que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en la 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.

Lex extensium	3/10	Remo Sentado	3/10
Lex curls	3/10	Jalón trascuello	3/10
Lex pres	3/10	Jalón al frente	3/10

2ª Sesión.

- Calentamiento . * Resistencia aeróbica.
 Lubricación Trotar 15 minutos
 Estiramiento. Saltos en conos pequeños
 Abdominales

- Gimnasio

Hombro

Remo parado con bastón. 3/10
 Elevación lateral con mancuerna 3/10
 de libra y medio máximo. 3/10
 Pres trascuello (sin peso) 3/10

Pectorales

Pec dec (10 lbs) 3/10
 Pull over 3/10
 Abertura en banca plana 3/10
 Rotación en banca plana,
 Peso 1 libra 3/10

Brazo

Bicep
 -Curls con bastón 3/10
 -Curls con mancuerna 3/10
 Tricep
 -Extensión con cable 3/10
 -Copa con mancuerna 3/10

V. Necesidades de material y equipo deportivo.

- 20 juegos oficiales (piezas y tableros)
- 20 relojes de ajedrez digitales "DGT"
- 10 computadoras con 2 gigas de Ram, 80 gigas de memoria
- Programas especializados: Komodo (última edición), Chessbase 13, Bases de datos de torneos internacionales, revistas digitales actualizadas: PDR, Inforchess.
- Acceso a Internet constantemente.
- 2 Tableros murales profesionales
- Libros digitales y en tinta
- Una fotocopidora nueva.
- Impresora multifunciones.
- 20 Memorias USB, de 8 gigas

18	3	1	3	General
19	3	2	3	Especial
20	3	2		Especial
21	3	2	3	Especial
22	2	3	4	Especial
23	2	3	4	Precompetitivo
24	2	3	4	Precompetitiva
25	2	3	4	Precompetitivo
26	1 Juegos	4 Estudiantiles	5	Competitiva Nacional
27	3	1	3	Recuperación activa
28	3	1	3	General
29	3	1	3	General
30	3	2	3	Especial
31	Vacación agosto	Vacación agosto	Vacación agosto	Vacación agosto
32	3	2	3	Especial
33	3	2	3	Especial
34	3	2	3	Especial
35	3	2	3	Especial
36	3	2	3	Especial
37	3	2	3	Especial

Listado de atletas.

	Nombre Atleta	Edad	Elo
1	Oliver Santos	14	1932
2	Angie García	14	1747
3	Venus Castro	14	1899
4	Alejandra Villalobos	14	1847
5	Belén Cañas	14	1761
6	Daniel Medrano	14	1803
7	David Hernández	14	1752
8	Jacqueline Aguilar	13	1644
9	Camila Abarca	13	1613
10	Héctor Lemus	14	1699
10	Jennifer Mayén	13	1503
12	Diego Viana	13	1544
13	Frederic García	14	1486
14	Daniel García	14	1791

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.)

**Horarios de Entreno de los Pre-seleccionados Sub-14
Ajedrez/Año 2016**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Preparación teóricas y prácticas de los entrenos a realizar en la semana 8:30-11:30 am	Reunión Comisión de entrenadores. 8:30 a 11:00 a.m.	Preparación teóricas y prácticas de los entrenos a realizar en la semana 8:30-11:30 am	Preparación teóricas y prácticas de los entrenos a realizar en la semana 8:30-11:30 am	Preparación teóricas y prácticas de los entrenos a realizar en la semana 8:30-11:30 am	Preparación partidas de torneo en turno. 9:00 am a 1:50 p.m.
Entreno con Pre-seleccionados 2:00 -5:00 pm	Preparaciones Individuales (máximo cuatro atletas) 2:00 -5:00 pm	Entreno con Pre-seleccionados 2:00 -5:00 pm	Preparaciones Individuales (máximo cuatro atletas) 2:00 -5:00 pm	Entreno con Pre-seleccionados 2:00 -5:00 pm	Revisión de las partidas finalizadas este mismo día. 2:00 pm a 6:00 pm

Observaciones:

- Los domingos nos reunimos antes de las rondas, por lo general de 8 a 9:50 a.m

K. V. V. V.
17 Feb 16

Listado de atletas. Sub - 14. CODICADER.

	Nombre Atleta	Edad	Elo
1	Oliver Santos	14	1932
2	Angie Garcia	14	1747
3	Venus Castro	14	1899
4	Alejandra Villalobos	14	1847
5	Belén Cañas	14	1761
6	Daniel Medrano	14	1803
7	David Hernández	14	1752
8	Jacqueline Aguilar	13	1644
9	Camila Abarca	13	1613
10	Héctor Lemus	14	1699
10	Jennifer Mayén	13	1503
12	Diego Viana	13	1544
13	Frederic García	14	1486
14	Daniel García	14	1791

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.)

Plan gráfico

Federación de Ajedrez

Selecciones: Preseleccionados/seleccionados Juveniles Hasta 14 Codicader

Entrenador: Gustavo Enrique Zelaya

Macrocycle	PRIMER MACROCICLO DEL 6 DE ENERO AL 30 DE JUNIO 2016																			
	Preparativa					Competitiva					Competitiva					General				
	General		Preparativa			Competitiva			Competitiva		Competitiva			General		Preparativa				
Periodo	ENERO		FEBRERO			MARZO		ABRIL			MAYO			JUNIO						
Tipos de Microciclo	O	D	D	A	C	C	C	C	C	R	R	D	C	C	R	O	O	D		
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Semanas	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Sesiones	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Test Pedagógico	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Preparación Técnica																				
Simultáneas																				
Bata Tacticas	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	
Análisis de partidas	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
Preparación Técnica																				
Ejercicios combinados	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	
Preparación Psicológica																				
Simulacros																				
Condición Física	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
Cargas motivacionales																				
Carrivios	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
Preparación Técnica																				
Apertura	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
Estrategia Ajedrecista	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	
Finales																				
Exámenes Médicos																				
Reclamación FIDE																				
Tomadas fin de semana																				
Volumen	Revisión de rating		Familiarización			Categorías		Bata III-IV			Departam.			Departam.						
Intensidad	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	



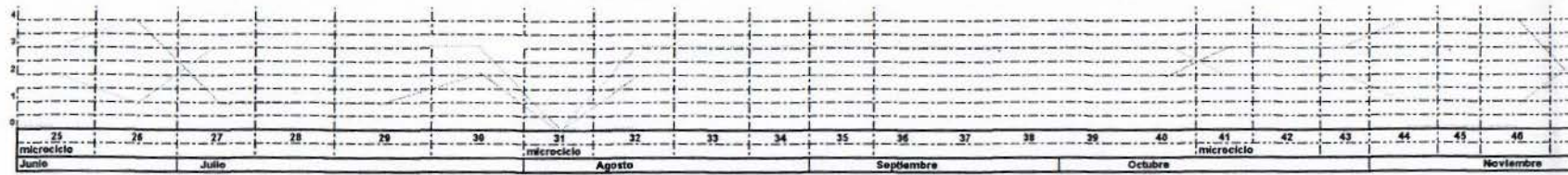
Volumen	
Volumen 1	5 sesiones
Volumen 2	4 sesiones
Volumen 3	3 sesiones

Intensidad 1	Baja
Intensidad 2	Medio
Intensidad 3	Alta
Intensidad 4	Máxima

- CH: CHOCUE
- O: ORDINARIO
- D: DESARROL
- A: APROXIMACION
- E: ESTABILIZADOR
- C: COMPETITIVO
- R: RECUPERATORIO
- EM: EXAMEN MEDICO
- TS: TEST SKOLOGICO
- ITE: TEST TACTICO ESTRATEGICO



Macrociclo		SEGUNDO MACROCICLO DEL 1 DE JULIO DEL 2016 AL 19 DE DICIEMBRE DEL 2016																													
		Competitivo		Preparativa										Preparativa										Precompetitivo		Competitiva					
Periodos		Competitivo		General		Especial		General		Especial		General		Especial		General		Especial		Precompetitivo		Competitiva									
Etapas		PreComp	Comp	JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE																			
Mesociclos		C	C	R	O	O	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	A	A	C	C								
Tipo de Microciclo		C	C	R	O	O	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	A	A	C	C									
Microciclos		25	26		28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Semanas		18	23		7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5									
Sesiones		4	5		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5								
Test Pedagógico																															
Preparación Técnica																															
Simultáneas			Sub 14																												
Blitz Temáticos		2h	3h		2h	2h																									
Análisis de partidas		2h	3h		1h	1h																									
Ejercicios combinados		2h	2h		2h	2h																									
Preparación Psicológica																															
Dinámicas																															
Condición Física		1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1h									
Charlas motivacionales																															
Convivios																															
Preparación Teórica																															
Apertura		2h	2h		1h	1h																									
Estrategia/Ajedrecística		3h	2h		1h	1h																									
Finales		1h	1h																												
Exámenes Médicos																															
Reglamento FIDE																															
Comp. 1ra semana		Juegos Nacionales			I Activo	Blitz	I Abierto Nacional		Centroamericano y el Caribe U28		Torneo Debiles		Blitz X																		
Volumen		2	1		3	3																									
Intensidad		3	4		1	1																									



Volumen	
Volumen 1	3 sesiones
Volumen 2	4 sesiones
Volumen 3	5 sesiones

Intensidad 1	Baja
Intensidad 2	Media
Intensidad 3	Alta
Intensidad 4	Máxima

- CH: CHOQUE
- O: ORDINARIO
- D: DESARROLLO
- A: APROXIMACION
- E: ESTABILIZADOR
- C: COMPETITIVO
- R: RECUPERATORIO
- EM: EXAMEN MEDICO
- TS: TEST SICOLOGICO
- TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO