

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2015

Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.

Categoría Hasta 14.

Inicio: 06 de enero 2015

Finalización: 19 de diciembre del 2015

Entrenador: Nacional

Introducción.

El año 2015 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 2015
Finalización: 30 de junio 2015**

**Segundo macrociclo: Inicio: 01 de julio 2015
Finalización: 19 de diciembre 2015**

2. Meso ciclos: 12

3. Micro ciclos: 51

Aumentarles resistencia en la parte física para tolerar el tiempo exigido en cada partida que tiene un promedio de 4 horas por juego. Para esto se tendrán al menos una sesión de condición física con el apoyo del Prof. Carlos Abrego, del Gimnasio del Indes.

- Superar deficiencias tanto en lo teórico como en lo estratégico
- Aumentarles o desarrollarles las aptitudes propias para el deporte tal como la memorización, el análisis y la voluntad de ganar .
- Incrementar la visión combinatoria (cálculo concreto) mediante ejercicios tácticos continuos.
- Mejorar la valoración estratégica de la posición y así encontrar el plan adecuado.
- Buscar y obtener experiencia para los atletas jóvenes a través del fogueo internacional y partidos contra jugadores nacionales de la categoría mayor con la dinámica de simultáneas y otras.
- Obtener títulos internacionales
- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadores para las categorías inmediatas y mediatas.

Análisis del Macro ciclo Anterior:

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el primero de enero a junio del 2014, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2014. El primer macro ciclo se desarrolló en mira al Campeonato Panamericano Escolar de Ajedrez que se realizó en El Salvador obteniendo El Subcampeonato Panamericano Femenino H14 y el Tercer Lugar Femenino Panamericano H13, siendo el evento considerado de carácter oficial; hubo alta competitividad entre los 7 países participantes Asimismo, en el primer macro ciclo se participó con la Sub 12 en Guatemala, obteniendo dos primeros lugares y un segundo por equipos, en los géneros masculino y femenino, quedando como Campeones Absolutos Sub 12 de C.A.

Macro ciclo 1.

Del 6 de enero al 30 de junio del 2015

Competencias fundamentales:

I Torneo Abierto
Torneo Nacional por Categorías

Competencias Nacionales:

Campeonato Nacional Femenino
Revisión de Rating
Campeonatos Blitz

Campeonato de

Enero 2015

MESOCICLO 1

Periodo preparatorio.
Etapa general.

Microciclo 1 06 enero al 12 enero.

Ordinario.

Competencias: *Campeonato Puntuable 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.*

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

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*
- *Entender más las variantes estudiadas mediante juegos rápidos.*
- *Desarrollar confianza en el conocimiento de aperturas estudiadas*
- *ir conociendo más variantes teóricas .*

Microciclo 4 27 al 31 enero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Puntuable Revisión de Rating

Análisis de Partidas: Jugadas en torneos

Calculo de Variante; Células a Ciegas

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

T.T.E. (Test Táctico Estratégico)

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

Los objetivos a lograr son:

- *Mejorar el cálculo de variantes*
- *corregir errores antes de los juegos Codicader y Mayores*
- *mejorar calculo de variante.*

Febrero 2015

MESOCICLO 2

Periodo competitivo.

Etapa precompetitiva.

Competencia fundamental:

Primer Abierto Nacional

Microciclo 5 01 febrero al 9de febrero

Aproximación

Competencias: *Campeonato Puntuable Revisión de Rating*

Competencia Nacional Blitz I,

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.*
- *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 Apertura Por Categorías*

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento. 8 ejercicios de desviación modalidad convencional. 2 Ejemplos de mate artísitico 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: *participación en los juegos Blitz Oficial I , II y III*

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.
- *Obtener el campeonato de blitz en juveniles.

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero

Competitivo.

Competencia: Nacional Abierto I.

Blitz

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

Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero

Competitivo.

Competencia: Primer Abierto Nacional

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Calculo de Variante; Células 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 la capacidad para jugar finales prácticos que se desprenden de las aperturas estudiadas
- *mejorar calculo de variante.
- *Corregir errores de apertura y medio juego mediante el análisis de partidas oficiales

Marzo 2015

MESOCICLO 3

Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo

Competitivo.

Competencias: I Abierto Nacional.

Primer Torneo Activo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Análisis de partidas: Torneo Nacional

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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

Microciclo 10 10 al 16 marzo

Competitivo.

Competencia: Campeonato Nacional por Categorías

Estrategia: Análisis de partidas

Práctica: Simultaneas y juegos blitz temáticos

Competencia: Campeonato Nacional Femenino

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

Competitivo.

Competencia: Torneo Por Categorías

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

Competitivo.

Competencia: Torneo Por Categorías

Análisis de partidas: realizadas en torneo.

Calculo de Variante: Células a Ciegas y convencional

Torneo: Blitz

Condición física: Calentamiento, Resistencia aeróbica, Gimnasio.

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

Los objetivos a lograr son:

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*

Período Transitorio.

Etapa recuperación activa.

Microciclo 13 01 de al 6 de abril

Recuperativo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Finales: Prácticos para Competencias

Competencia: I Campeonato Nacional Femenino

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.*

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

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

Abril 2015

Periodo preparatorio

Epapa especial.

MESOCICLO 4

Microciclo 14 7 al 13 abril

Desarrollo

Competencia: Nacional Femenino

Nacional por categorías

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato

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.*

Microciclo 15 14 al 20 abril

Desarrollo

Competencia: Campeonato nacional femenino

Campeonato Nacional Categorías

Análisis de Partidas: Jugadas en el campeonato nacional

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

Los objetivos a lograr son:

**mejorar calculo de variante.*

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

Microciclo 16 21 al 27 abril

Recuperación activa

Competencia: Campeonato Nacional Femenino

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.*

Microciclo 17 28 al 30 abril

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Femenino

Análisis de Partidas: Jugadas en nacional

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

TTE

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 2015

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo

Desarrollo

Competencias: Torneo Interno Temático

Nacional Categorías 16 avos

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Torneo: Blitz con ritmo a usarse en el campeonato centroamericano

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

Periodo preparatorio
Etapa especial

Microciclo 19 5 al 11 de mayo
Desarrollo

Calculo de variantes:

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.

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.

Microciclo 20 12 al 18 mayo.
Aproximación

Competencia: Nacional Categorías 16 avos

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

Los objetivos a lograr son:

- *corregir errores antes de los juegos
- *mejorar calculo de variante.

Microciclo 21 19 al 25 de mayo
Aproximación

Competencias: Final Nacional Categorías 10 años

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.

Periodo competitivo

Etapas precompetitiva

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: Células a Ciegas

T.S.

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 el centroamericano

Junio 2015

MESOCICLO 6

Periodo competitivo

Etapas competitiva

Microciclo 23 1 al 8 junio

Competitivo

Competencias: Etapa Nacional Juegos Est. Indes sub 15.

Nacional Por Equipos Libre

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

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

Microciclo 24 del 9 al 15 junio

Recuperación activa

Competencia: Nacional Por Equipos

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.

Preparatorio

Microciclo 25 16 al 22 de junio

General

Competencias: Nacional Por Equipos Libre

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

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

Microciclo 26 23 al 30 de junio

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento ejercicios de cálculo concreto

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

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.
- *Análisis y corrección de partidas.

Macro Ciclo 2.

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

Competencias fundamentales:

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

Competencias Nacionales:

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

Julio 2015

MESOCICLO 7

Período preparatorio.
Etapas especiales

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio
Acercamiento

TTE

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencias: Blitz VII, II Torneo Rápido 30 mn

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

Microciclo 28 7 al 13 julio

Aproximación

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 VII

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.

Periodo competitivo

Etapa precompetitiva.

Microciclo 29 14 al 20 julio

Competitivo

Competencia: Torneo Interno

Análisis de partidas de torneo

Calculo de variantes: Células tanto de modo convencional como a la ciega.

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 repertorios

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.*

Microciclo 30 21 al 31 de julio

Competitivo

Competencia: Torneo interno

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 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*

MESOCICLO 8

Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

FIESTAS AGOSTINAS

Microciclo 32 6 al 12 de agosto

Competitivo

Competencia: Campeonato Panamericano Escolar

Los objetivos a lograr son:

- Estar entre los tres primeros lugares tanto femenino como masculino.
- Aumentar elo internacional
- Lograr fogueo con jugadores fuera de C.A.
- Obtener títulos internacionales.

Microciclo 33 15 al 22 agosto

Competitivo

Competencia: Juegos Codicader 13-14 años

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 23 agosto al 1 septiembre

Recuperativo.

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.*

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.
- *Análisis y corrección de partidas
- * Determinar el aprendizaje del atleta en las áreas estudiadas (TTT)

Período preparatorio.

Etapa general.

Septiembre 2015

MESOCICLO 9

Periodo Preparatorio

Especial

Microciclo 35 2 al 7 de septiembre

Ordinario

Competencia: Blitz X, Torneo 30 mn.

Calculo de variantes: Células tanto de modo convencional como a la ciega.

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.

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.

Microciclo 36 8 septiembre al 14 septiembre

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia: Torneo Clausura de Categorías

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 37 15 septiembre al 21septiembre

Desarrollo.

Calculo de variantes: Células de entrenamiento

Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan

Apertura: Charlas sobre Aperturas y Defensas

Competencia II torneo nacional abierto
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

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.*

**Ganar las diferentes categorías*

Octubre 2015

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*

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

Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento.*

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

Estudio .Partidas jugadas en los torneos nacionales

Competencia: *Eliminatoria Torneo Clausura por categorías
Blitz Nacional X*

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.*

Período competitivo.

Etapa precompetitiva.

Microciclo 41 13 al 19 octubre

Aproximación

Estudio: Aperturas

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Competencia: *II Torneo Abierto, Blitz Final*

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:

**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.*

**Quedar en los primeros lugares*

Microciclo 42 20 al 26 octubre

Aproximación.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

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

Competencia *Eliminatoria . II Abierto Nacional*

T.S.

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.*

Noviembre 2015

MESOCICLO 11

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 Infanto 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 Infanto 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: *Torneo Infanto 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 Infanto Juveniles.*

Microciclo 46 17 al 23 noviembre

Competitivo.

Calculo de variantes: *Células de entrenamiento*

Análisis de partidas oficiales del torneo

Competencia: *Campeonato Nacional 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.*

**ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles*

Diciembre 2015

MESOCICLO 12

Período transitorio.

Etapas recuperación activa.

Microciclo 47 24 al 30 noviembre

Recuperativo

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.*

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

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

**ganar las diferentes categorías Infanto Juveniles*

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*

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.*

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

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.

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 2015

Vacaciones de fin de año.

ANEXOS.

I. Justificación de Plan de Trabajo.

El plan de trabajo del año 2015 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)
2. Campeonato Panamericano Escolar
3. Juegos Nacionales INDES.
4. Torneo Por Categorías.
5. Campeonato Nacional Juvenil.
6. I Torneo Abierto Nacional

Observaciones:

Por recomendaciones de los metodólogos en la asesoría y revisión continua en la elaboración del plan de trabajo en el año 2014-2015, se tendrán además como competencias fundamentales los Torneos Nacionales Estudiantiles del INDES (hasta 14) y Campeonatos como son el Nacional Juvenil, Nacional Por Categorías y ahora se ha agregado el I Abierto Nacional.

II. Justificaciones generales.

El presente plan de trabajo está enfocado en las competencias fundamentales que son: Codicader Sub 15 a realizarse en Panamá; Juegos Nacionales INDES; Campeonato Panamericano Escolar; 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 actualmente (a los 17 años cumplidos) es 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 pertenece tanto a la selección codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina, habiéndonos ya representado incluso en una Olimpiada mundial 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 juego de cada entrenado, ya que se practica con uno 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 foguarse 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 Pro. Carlos Abrego, encargado del Gimnasio del INDES, 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 dos sesiones semanales con un promedio de 60 minutos por sesión, haciendo un total de 120 minutos por microciclo.

1ª Sesión.

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

<u>Pierna</u>	<u>Espalda</u>
Sentadillas con bastón 3/10	Hiper extensión (espalda baja) 3/10
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.

Estiramiento.

Total 15 minutos
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 tras cuello (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.

- a. 20 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 20 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. 20 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 32 horas a la semana

microciclo	rango	horas	etapas
1	5	16 horas	general
2	5	16 horas	general
3	4	13 horas	especial
4	4	11 horas	especial
5	3	08 horas	precompetitiva

0	2	00 horas	competitiva
7	2	06h horas	competitiva
8	2	06 horas	competitiva
9	2	06horas	competitiva
10	2	06 horas	competitiva
11	2	06 horas	competitiva
12	2	06 horas	competitiva
13	Feriado semana santa	Feriado semana santa	
14	2	7horas	competitiva
15	2	7horas	competitiva
16	2	7 horas	Recup.activa
17	4	13horas	general
18	4	13 horas	general
19	3	10 horas	especial
20	3	9 horas	especial
21	2	7 horas	especial
22	2	06 horas	precompetitiva
23	Juegos Nacionales Indes	Juegos Nacionales Indes	competitivo
24	2	4 horas.	Recup. activa
25	3	9 horas.	general
26	3	09 horas	especial
27	3	09 horas	especial
28	1	04 horas	especial
29	2	06 horas	precompetitiva

30	2	06 horas	precompetitiva
31	Vacación agostina	Vacación agostina	Vacación agostina
32	Camp.Panamericano Escolar CRC	Camp.Panamericano Escolar CRC	competitiva
33	Codicader sub 15 Panamá	Codicader sub 15 Panamá	competitiva
34	2	4 horas	Rec. Activa
35	3	9 horas	especial
36	3	10 horas	especial
37	3	10 horas	especial
38	3	10 horas	especial
39	3	08horas	especial
40	2	07 horas	especial
41	2	07 horas	especial
42	2	07 horas	precompetitivo
43	1	04 horas	precompetitivo
44	2 h Campeonato Nacional Juvenil	6h Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
45	2 Campeonato Nacional Juvenil	6h Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
46	2 Campeonato Nacional Juvenil	6h Campeonato Nacional Juvenil	competitivo
47	3	09horas	Recuperación activa
48	5	16horas	general

49	4	13horas	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 18 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	etapas
1	4	7h	general
2	4	8h	general
3	6	11h	especial
4	7	12h	Especial
5	8	15h	precompetitiva
6	10	18h	competitiva
7	10	18h	competitiva
8	10	18h	competitiva
9	10	18h	competitiva
10	10	18h	competitiva
11	10	18h	competitiva
12	10	18h	competitiva
13	Feriado Semana Santa	Feriado Semana Santa	
14	8	16h	competitivo
15	8	16h	competitivo

16	5	4h	Recup. Activa
17	4	7h	general
18	4	7h	general
19	5	9h	especial
20	5	11h	especial
21	7	14	especial
22	9	16h	precompritiva
23	10	18h Juegos Nacionales Indes	competitiva
24	3	4	Recup. Activa
25	3	6	general
26	3	6h	especial
27	8	14h	especial
28	10	19h	especial
29	10	19h	precompetitiva
30	10	19h	precompetitiva
31		Vacaciones Agosto	
32	Camp. Panamer.Escolar CRC	Camp. Panamer.Escolar CRC	Competitiva.
33	Codicader sub 15 Panamá	Codicader sub 15 Panamá	Competitiva
34	3	5h	Recup. Activa
35	4	7h	especial
36	4	7h	especial
37	7	10h	especial
38	7	13h	especial

39	7	14h	especial
40	8	15h	especial
41	8	15h	especial
42	9	17h	precompetitivo
43	9	17h	precompetitivo
44	10	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
45	10	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
46	10	18h	competitiva
	Campeonato Nacional Juvenil	Campeonato Nacional Juvenil	
47	3	6h	Recuperación activa
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.

1. Andrea Ortéz .13 años
2. Berenice Palencia. 14años
3. Hector Murcia. 14 años
4. Sarai Avalos. 14 años
5. Wilfredo Rodríguez. 14 años
6. Victoria Sura. 14 años

7. Moisés Murcia. 14 años

8. Luis Ariza. 14 años

9. Judith Santos. 14 años

10. Marjorie Herrera. 14 años

11. Oliver Santos 13 años

12. Angie Garcia 13 años

13. Venus Castro 13 años

14. Alejandra Villalobos 13 años

15. Belén Cañas 13 años

16. Daniel Medrano 13 años

17. David Hernández 13 años

18. Mauricio Piche 13 años

19. Eduardo Acosta 13 años

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.)

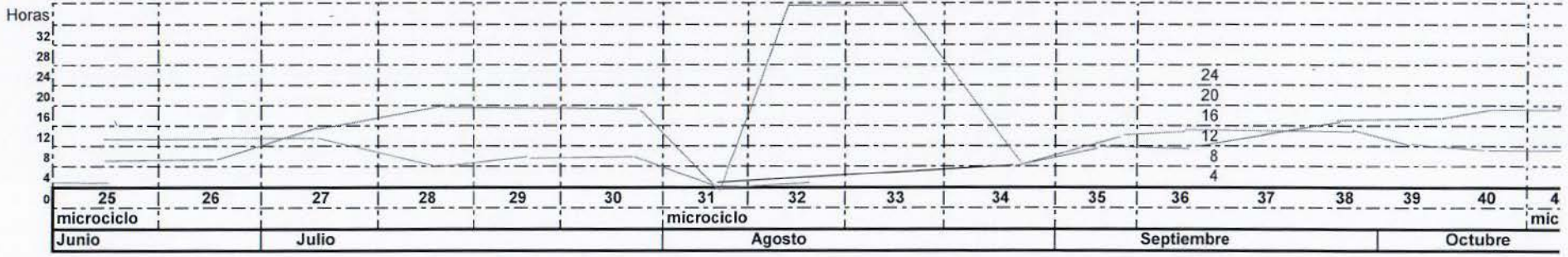
Planes Individuales

Grupo 1	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none">• Luis Ariza• Angie García• Héctor Murcia• Alejandra Villalobos	Mala administración de su tiempo de reflexión en la modalidad clásica.	Usar un mínimo de 2 minutos por jugada en la apertura. Memorizar adecuadamente los primeros 15 movimientos con sus variantes.
<ul style="list-style-type: none">• Andrea Ortéz	Mala administración de su tiempo de reflexión en la modalidad rápida	Partidas de entreno con ritmo de modalidad clásica y modalidad rápida

Grupo 2	Debilidad detectada	Acción a tomar.
<ul style="list-style-type: none"> • Saraí Avalos • Marjorie Herrera • Moisés Melara 	Valoración de la posición muy reducida a sólo un plan.	Estudiar partidas modelos de acuerdo a su repertorio de aperturas. Reforzar la herramienta de búsqueda de jugadas candidatas

SEGUNDO MACROCICLO DEL 1 DE JULIO DEL 2015 AL 19 DE DICIEMBRE

Microciclo	SEGUNDO MACROCICLO DEL 1 DE JULIO DEL 2015 AL 19 DE DICIEMBRE																															
	Preparatorio					Competitiva					Tránsito					Preparatorio																
	General		Especial			Precompetitiva					Competitiva		Rec.Activa			Especial																
	JULIO										AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE											
	R	D	A	A	C	C					C	C	E	O	O	D	D	D	D	D												
Horas de Microciclo	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	16	23	1	7	14	21	1	6	15	23	2	8	15	22	1	6
Intensidad	22	30	7	13	20	31	7	12	22	1	7	14	21	30	5	12	22	30	7	13	20	31	7	12	22	1	7	14	21	30	5	12
Contenido Pedagógico		TS	TTE																													
Preparación Técnica																																
Entrenamientos			1h				Feriado	Campeonato Panamericano	Juegos Codicader	1h	2h		3h	3h																		
Temáticos	4h	4h	3h		3h	3h		Escolar		3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h													
Análisis de partidas	1h	1h	2h		3h	9h	9h	Costa Rica	Sub 15	4h	4h	3h	4h	4h	6h	7h																
Preparación Táctica							Por																									
Ejercicios combinación	3h	3h	7h	7h	5h	5h			Panamá	8h	9h	9h	3h	3h	7h	7h																
Preparación Psicológica																																
Pruebas físicas				1h						2h			1h	2h					1h													
Clases motivacionales	2h	2h	2h	2h	2h	2h				2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h													
Eventos				Cumpleaños								1h																				
Preparación Teórica																																
Entrenamiento	2h	2h	3h	6h	2h	2h	Fiestas			2h	2h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h	3h													
Estrategia Ajedrecística	1h	1h	3h	2h	5h	5h				2h	2h	2h	3h	4h	3h	3h	3h	3h	3h													
Pruebas	1h	1h	1h	1h	1h	1h				1h	2h	1h	2h	1h	1h	1h																
Exámenes Médicos				EM																												
Entrenamiento FIDE				1h			Agostinas			1h		1h	1h		1h																	
Preparación p. fin semana		Blitz VI		Blitz VII						Blitz VIII, IX		II Abierto Nacional							Blitz X													
Entrenamiento	9h	9h	9h	4h	6h	6h				4h	9	10	10	10h	8h	7h																
Intensidad	6h	6h	14h	19h	19h	19h				5	7	7	10	13h	14	15																



volumen
 Intensidad
 NOMENCL CH: CHOQUI A: APROXIMACION R: RECUPERATORIO EM. EXAMEN MEDICO
 O : ORDINAF E: ESTABILIZADOR TS: TEST SICOLOGICO
 D : DESARR C: COMPETITIVO TTE: TEST TACTICO ESTRATEGICO

E DEL 2015										
Comperitivo						Tránsito	Preparatorio		Tránsito	
competitivo		Competitiva			Rec.Activa	General	Especial	Descanso Total		
NOVIEMBRE						DICIEMBRE				
A	A	C	C	C	Rec.Activa	O	D			
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
20	27	1	10	17	24	1	8	22	27	
26	31	9	16	23	30	7	21	26	2	
		Campeonato Nacional Infanto Juvenil				1h	2h			
3h	3h				4h	3h	3h	V	F	
					3h	4h	4h	A	I	
7h	7h				3h	8h	9h	C	N	
								A		
2h	2h					2h		C	D	
2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	I	E	
1h	1h							O	A	
					Cumpleaños		Cumpleaños	N	N	O
6h	6h				2h	2h	2h			
2h	2h				1h	2h	2h			
1h	1h				1h	1h	2h			
1h	1h						1h			
		Cam Nac Infanto Juvenil			Torneo Navideño					
7h	4h	6h	6h	6h	9h	16h	13			volumen intensidad
17	17h	18h	18h	18h	6h	6h	4h			

