

San Salvador, 10 de diciembre 2019.

Licda. María José Tamacas Guerra
Oficial de Información INDES
Presente.

Estimada Licda. Tamacas:

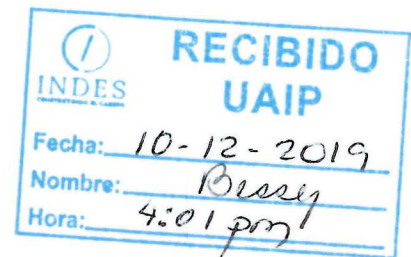
Reciba un cordial saludo de mi parte, en espera que todas sus actividades estén llenas de éxito.

Por medio de la presente evacuamos el requerimiento de información de fecha 03 de diciembre 2019 la cual anexamos documentos.

Ahora con referencia para el calendario 2020 aún se está trabajando en ello, motivo por el cual no lo presentamos.

Sin más por el momento, me suscribo de usted.

Atentamente.



Salvador Orlado Flores
Gerente Administrativo
Federación Salvadoreña de Ajedrez



DETALLE DE SALARIOS FEDERACION SALVADOREÑA DE AJEDREZ.

NOMBRE DE LA PLAZA	SALARIO
GERENCIA ADMINISTRATIVA	\$ 500.00
GERENCIA TECNICA	\$ 350.00
ORDENANZA	\$ 300.00
ADMINISTRADOR	\$ 375.00
ENTRENADOR MASIFICADOR	\$ 350.00
ENTRENADOR AUXILIAR	\$ 425.00
ENTRENADOR	\$ 900.00
ENTRENADOR	\$ 850.00



FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE AJEDREZ

PLAN DE DESCUBRIMIENTO DE TALENTO Y MASIFICACIÓN DE AJEDREZ EN EL SALVADOR 2019

PRESENTA:
ING. MIGUEL ZOMETA
ENTRENADOR

SAN SALVADOR, 08 DE ENERO DE 2019

CONTENIDO

Introducción	3
Objetivos	4
Métodos	5
Materiales	29

INTRODUCCIÓN

El año 2018 estará dividido en 1 macrociclo, cada macrociclo será dividido en .El macrociclo se desarrolla desde el 01 de febrero al 21 de diciembre del 2018.

La competencia Fundamental en la que se competirá será:

1. Campeonato Nacional Infanto Juvenil 2019 a llevarse a cabo en noviembre 2019

Los macrociclos, microciclo y mesociclos quedarán de la siguiente forma:

- Los macrociclos serán dos en el año:
 1. Macrociclo 1: del 01 de febrero al 17 de junio de 2019
 2. Macrociclo 2: del 18 de Julio al 16 de noviembre del 2019

OBJETIVO GENERAL

Fomentar y ejecutar programas de ajedrez, a través de procesos formativos extraescolares, preventivos y de proyección; para contribuir a la formación integral y mejoramiento de la calidad de vida de los niños, jóvenes y adultos en El Salvador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Promover la práctica del ajedrez de forma competitiva y recreativa al interior de cada municipio de El Salvador, mediante cápsulas.
- b) Estimular la participación comunitaria del ajedrez recreativo como una herramienta de sana convivencia y formación integral.
- c) Diseñar estrategias para atraer a la comunidad hacia la práctica del ajedrez.
- d) Realizar eventos ajedrecísticos competitivos en la comunidad, como base para la confirmación de selecciones deportivas y apoyar en la participación de torneos departamentales, regionales y nacionales.
- e) Descubrir y potenciar los talentos ajedrecísticos de las comunidades.
- f) Seleccionar a los niños, jóvenes y adultos más talentosos de la comunidad y apoyar en la participación de torneos nacionales.

METODOLOGÍA

Los niños, jóvenes y adultos, trabajarán de la siguiente manera:

- Método : Cápsulas.
- Días : martes, miércoles, jueves y viernes
- Hora : 10:00 am a 12:00 mediodía

Cápsulas ajedrecísticas con los grupos de niños, jóvenes y adultos, que conforman los grupos de distintas instituciones en las que se solicita el apoyo, en ellas se verán clases generales.

MACROCICLO I DEL 01 DE FEBRERO AL 21 DE DICIEMBRE 2019

Objetivo:

- ❖ Campeonato Estudiantil Departamental 2019

Competencias:

- ❖ Enfrentamientos Interescolares.
- ❖ Campeonato de Revisión de Rating
- ❖ Torneo Nacional por Categorías
- ❖ I Torneo Abierto

PERÍODO PREPARATORIO

Etapa General

MICROCICLO 1

Ordinario

Del 01 al 8 de febrero

Temas:

- Charla de bienvenida al grupo y la importancia del estudio.
- Cápsula 1: Movimiento de las piezas, filas, columnas, diagonales, centro, bandas, flancos, colocación de las piezas valor de las piezas, movimientos de las piezas, jaque, jaque mate, tablas, enroque.
- Táctica: 5 problemas de táctica por cada grupo (se trabajará en 1 tablero por alumno)

Objetivos:

- a) Conocer el tablero de ajedrez.
- b) Comprender los movimientos de las piezas.
- c) Entender las reglas del ajedrez
- d) Practicar la notación.

MICROCICLO 2

Ordinario

Del 11 al 15 de febrero

Temas:

- Notación algebraica (Se trabajará de forma individual)
- Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- Uso del reloj.

Objetivos:

- a) Practicar la notación algebraica
- b) Entender el reglamento de la FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- c) Comprender el uso del reloj

MICROCICLO 3

Ordinario

Del 18 al 22 de febrero

Temas:

- Campeones mundiales
- Campeones nacionales
- Escuelas de Ajedrez
- Partidas representativas de las Escuelas de Ajedrez.

Objetivos:

- a) Conocer los campeones mundiales.
- b) Conocer los campeones nacionales desde 1940 hasta la fecha
- c) Fundamentar las Escuelas de Ajedrez.
- d) Comprender las partidas de ajedrez más representativas de cada época

MICROCICLO 4

Ordinario

Del 25 al 1 de marzo

Temas:

- Manejo de los peones.
- Estructuras de peones: Cadenas de peones, peones doblados, clasificación de los peones doblados, islas de peones, peón pasado, peones pasados ligados, peones pasados distantes, carrera de peones, mayoría de peones, ataque de minorías, peón débil, peón retrasado, peón aislado, peones colgantes, avalancha de peones, peones avanzados, ruptura de peones.
- Regla del cuadrado
- La triangulación
- Columna abierta y semiabierta
- Tipos de centro: centro clásico o móvil, centro abierto, centro cerrado, el pequeño centro, centro fijo, centro tenso, otros tipos de centro.

Objetivos:

- a) Fundamentar el manejo de los peones a través de los conceptos.
- b) Aumentar la capacidad de reconocimiento y evaluación de las estructuras de peones a través de los conceptos.
- c) Comprender la regla del cuadrado y su aplicación.
- d) Comprender la triangulación y su aplicación.
- e) Conocer los tipos de centro.

MICROCICLO 5**Ordinario****Del 4 al 8 de marzo****Temas:**

- Táctica: Peón pasado, atracción, bloqueo, captura del defensor, despeje, coerción, ataque a la descubierta, desviación, rey expuesto, etc.
- Jaque mate: Mate del pastor, mate del loco, mate de la coza, mate de damiano, mate de anastasia, mate mate de boden, mate de Morphy, mate de charreteras, mate del pasillo, mate de Lolli, Mate de Anderssen.

Objetivos:

- a) Comprender los distintos temas fácticos existentes y ponerlos en práctica
- b) Conocer los distintos tipos de jaque mate y ponerlos en práctica.

MICROCICLO 6**Ordinario****Del 11 al 15 de marzo****Temas:**

- Táctica: 20 problemas de táctica
- Estrategia: Creación de planes.
- Apertura: Definición del repertorio grupal
- Torneos blitz de 3 minutos +2 segundos

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes.

- b) Dominar el juego blitz reglamentario.
- c) Conocer los procedimientos para elaborar un plan.

MICROCICLO 7

Desarrollo

Del 18 al 22 de marzo

Temas:

- Apertura y defensa: Apertura Italiana con blancas y negras, se trabajará en la primera apertura y defensa, principal de todo el grupo.
- Táctica: 20 problemas de táctica.
- Blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento con el repertorio grupal.

Objetivos:

- a) Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b) Conocer el repertorio grupal con blancas y negras.
- c) Dominar el juego del blitz.

PERIODO COMPETITIVO ETAPA PRECOMPETITIVA

MICROCICLO 8

Choque

Del 25 al 29 de marzo

Temas:

- Simultanea de entreno
- Revisión de las partidas de la simultánea

Objetivos:

- a) Evaluar el progreso de los alumnos.
- b) Verificar el correcto uso del sistema de notación algebraico
- c) Reforzar las aperturas y corregir errores del grupo

MICROCICLO 9

Aproximación

Del 1 de marzo al 5 de marzo

Temas:

- Torneo de 10 minutos entre los niños y jóvenes de la misma institución.
- Revisión de partidas.

Objetivos:

- a) Fortalecer la elaboración de planes y cálculo de variantes en los niños y jóvenes.
- b) Identificar el niño o joven que destaca en el grupo.

ETAPA COMPETITIVA

MICROCICLO 10

Competitivo

Del 8 al 12 de abril

Temas:

- Torneo Inter escolares entre niños y jóvenes de distintas instituciones o clubes.

Objetivos:

- a) Ganar los primeros tres lugares en el torneo Inter escolar.
- b) Fortalecer y profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- c) Corregir los errores individuales en el torneo interescolar.

PERIODO TRANSITO ETAPA DESCANSO TOTAL

MICROCICLO 11

Transito

Del 15 al 19 de abril

Temas:

- **Vacaciones de Semana Santa**
- **Descanso total del grupo, el entrenador se moverá hacia otra institución.**

PERÍODO PREPARATORIO

Etapa General

MICROCICLO 12

Ordinario

Del 22 al 26 de abril

Temas:

- Charla de bienvenida al grupo y la importancia del estudio.
- Cápsula 1: Movimiento de las piezas, filas, columnas, diagonales, centro, bandas, flancos, colocación de las piezas valor de las piezas, movimientos de las piezas, jaque, jaque mate, tablas, enroque.
- Táctica: 5 problemas de táctica por cada grupo (se trabajará en 1 tablero por alumno)

Objetivos:

- a) Conocer el tablero de ajedrez.
- b) Comprender los movimientos de las piezas.
- c) Entender las reglas del ajedrez
- d) Practicar la notación.

MICROCICLO 13

Ordinario

Del 29 de abril al 3 de mayo

Temas:

- Notación algebraica (Se trabajará de forma individual)
- Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- Uso del reloj.

Objetivos:

- a) Practicar la notación algebraica
- b) Entender el reglamento de la FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- c) Comprender el uso del reloj

MICROCICLO 14

Ordinario

Del 6 al 10 de mayo

Temas:

- Campeones mundiales
- Campeones nacionales
- Escuelas de Ajedrez
- Partidas representativas de las Escuelas de Ajedrez.

Objetivos:

- a) Conocer los campeones mundiales.
- b) Conocer los campeones nacionales desde 1940 hasta la fecha
- c) Fundamentar las Escuelas de Ajedrez.
- d) Comprender las partidas de ajedrez más representativas de cada época

MICROCICLO 15

Ordinario

Del 13 al 17 de mayo

Temas:

- Manejo de los peones.
- Estructuras de peones: Cadenas de peones, peones doblados, clasificación de los peones doblados, islas de peones, peón pasado, peones pasados ligados, peones pasados distantes, carrera de peones, mayoría de peones, ataque de minorías, peón débil, peón retrasado, peón aislado, peones colgantes, avalancha de peones, peones avanzados, ruptura de peones.
- Regla del cuadrado
- La triangulación
- Columna abierta y semiabierta
- Tipos de centro: centro clásico o móvil, centro abierto, centro cerrado, el pequeño centro, centro fijo, centro tenso, otros tipos de centro.

Objetivos:

- a) Fundamentar el manejo de los peones a través de los conceptos.
- b) Aumentar la capacidad de reconocimiento y evaluación de las estructuras de peones a través de los conceptos.
- c) Comprender la regla del cuadrado y su aplicación.
- d) Comprender la triangulación y su aplicación.
- e) Conocer los tipos de centro.

MICROCICLO 16**Ordinario****Del 20 al 24 de mayo****Temas:**

- Táctica: Peón pasado, atracción, bloqueo, captura del defensor, despeje, coerción, ataque a la descubierta, desviación, rey expuesto, etc.
- Jaque mate: Mate del pastor, mate del loco, mate de la coz, mate de damiano, mate de anastasia, mate mate de boden, mate de Morphy, mate de charreteras, mate del pasillo, mate de Lolli, Mate de Anderssen.

Objetivos:

- c) Comprender los distintos temas tácticos existentes y ponerlos en práctica
- d) Conocer los distintos tipos de jaque mate y ponerlos en práctica.

MICROCICLO 17**Ordinario****Del 27 al 31 de mayo****Temas:**

- Táctica: 20 problemas de táctica
- Estrategia: Creación de planes.
- Apertura: Definición del repertorio grupal
- Torneos blitz de 3 minutos +2 segundos

Objetivos:

- d) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes.

- a) Dominar el juego blitz reglamentario.
- b) Conocer los procedimientos para elaborar un plan.

MICROCICLO 18

Desarrollo

Del 3 al 7 de junio

Temas:

- Apertura y defensa: Apertura Italiana con blancas y negras, se trabajará en la primera apertura y defensa, principal de todo el grupo.
- Táctica: 20 problemas de táctica.
- Blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento con el repertorio grupal.

Objetivos:

- a) Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b) Conocer el repertorio grupal con blancas y negras.
- c) Dominar el juego del blitz.

PERIODO COMPETITIVO ETAPA PRECOMPETITIVA

MICROCICLO 19

Choque

Del 10 al 14 de junio

Temas:

- Simultanea de entreno
- Revisión de las partidas de la simultánea

Objetivos:

- d) Evaluar el progreso de los alumnos.
- e) Verificar el correcto uso del sistema de notación algebraico
- f) Reforzar las aperturas y corregir errores del grupo

MICROCICLO 20

Aproximación

Del 17 al 21 de junio

Temas:

- Torneo de 10 minutos entre los niños y jóvenes de la misma institución.
- Revisión de partidas.

Objetivos:

- c) Fortalecer la elaboración de planes y cálculo de variantes en los niños y jóvenes.
- d) Identificar el niño o joven que destaca en el grupo.

ETAPA COMPETITIVA

MICROCICLO 21

Competetivo

Del 24 al 28 de junio.

Temas:

- Torneo Inter escolares entre niños y jóvenes de distintas instituciones o clubes.

Objetivos:

- d) Ganar los primeros tres lugares en el torneo Inter escolar.
- a) Fortalecer y profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- b) Corregir los errores individuales en el torneo interescolar.

PERIODO TRANSITO ETAPA DESCANSO ACTIVO

MICROCICLO 22

Transito

Del 1 al 5 de julio.

Temas:

- Videos de partidas comentadas por Grandes Maestros.
- Desarrollar blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento
- Refuerzo de temas que causen problemas en los atletas.

Objetivos:

- a) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- b) Conocer planes e ideas de los jugadores de la élite mundial de ajedrez.
- c) Desarrollar la habilidad de juegos ultrarrápidos.
- d) Descanso total del grupo, el entrenador se moverá hacia otra institución.**

PERÍODO PREPARATORIO

Etapa General

MICROCICLO 23

Ordinario

Del 8 al 12 de julio

Temas:

- Charla de bienvenida al grupo y la importancia del estudio.
- Cápsula 1: Movimiento de las piezas, filas, columnas, diagonales, centro, bandas, flancos, colocación de las piezas valor de las piezas, movimientos de las piezas, jaque, jaque mate, tablas, enroque.
- Táctica: 5 problemas de táctica por cada grupo (se trabajará en 1 tablero por alumno)

Objetivos:

- e) Conocer el tablero de ajedrez.
- a) Comprender los movimientos de las piezas.
- b) Entender las reglas del ajedrez
- c) Practicar la notación.

MICROCICLO 24

Ordinario

Del 15 al 19 de julio

Temas:

- Notación algebraica (Se trabajará de forma individual)
- Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- Uso del reloj.

Objetivos:

- a) Practicar la notación algebraica
- b) Entender el reglamento de la FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- c) Comprender el uso del reloj

MICROCICLO 25

Ordinario

Del 22 al 26 de julio

Temas:

- Campeones mundiales
- Campeones nacionales
- Escuelas de Ajedrez
- Partidas representativas de las Escuelas de Ajedrez.

Objetivos:

- a) Conocer los campeones mundiales.
- b) Conocer los campeones nacionales desde 1940 hasta la fecha
- c) Fundamentar las Escuelas de Ajedrez.
- d) Comprender las partidas de ajedrez más representativas de cada época

MICROCICLO 26

Ordinario

Del 29 de julio al 2 de agosto

Temas:

- Manejo de los peones.
- Estructuras de peones: Cadenas de peones, peones doblados, clasificación de los peones doblados, islas de peones, peón pasado, peones pasados ligados, peones pasados distantes, carrera de peones, mayoría de peones, ataque de minorías, peón débil, peón retrasado, peón aislado, peones colgantes, avalancha de peones, peones avanzados, ruptura de peones.
- Regla del cuadrado
- La triangulación
- Columna abierta y semiabierta
- Tipos de centro: centro clásico o móvil, centro abierto, centro cerrado, el pequeño centro, centro fijo, centro tenso, otros tipos de centro.

Objetivos:

- a) Fundamentar el manejo de los peones a través de los conceptos.
- b) Aumentar la capacidad de reconocimiento y evaluación de las estructuras de peones a través de los conceptos.
- c) Comprender la regla del cuadrado y su aplicación.
- d) Comprender la triangulación y su aplicación.
- e) Conocer los tipos de centro.

MICROCICLO 27**Ordinario****Del 5 de agosto al 9 de agosto****Temas:**

- Táctica: Peón pasado, atracción, bloqueo, captura del defensor, despeje, coerción, ataque a la descubierta, desviación, rey expuesto, etc.
- Jaque mate: Mate del pastor, mate del loco, mate de la coz, mate de damiano, mate de anastasia, mate mate de boden, mate de Morphy, mate de charreteras, mate del pasillo, mate de Lolli, Mate de Anderssen.

Objetivos:

- a) Comprender los distintos temas tácticos existentes y ponerlos en práctica
- b) Conocer los distintos tipos de jaque mate y ponerlos en práctica.

MICROCICLO 28**Ordinario****Del 12 al 16 de agosto****Temas:**

- Táctica: 20 problemas de táctica
- Estrategia: Creación de planes.
- Apertura: Definición del repertorio grupal
- Torneos blitz de 3 minutos +2 segundos

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes.

- b) Dominar el juego blitz reglamentario.
- c) Conocer los procedimientos para elaborar un plan.

MICROCICLO 29

Desarrollo

Del 19 al 23 de agosto

Temas:

- Apertura y defensa: Apertura Italiana con blancas y negras, se trabajará en la primera apertura y defensa, principal de todo el grupo.
- Táctica: 20 problemas de táctica.
- Blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento con el repertorio grupal.

Objetivos:

- a) Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b) Conocer el repertorio grupal con blancas y negras.
- c) Dominar el juego del blitz.

PERIODO COMPETITIVO ETAPA PRECOMPETITIVA

MICROCICLO 30

Choque

Del 26 al 30 de agosto

Temas:

- Simultanea de entreno
- Revisión de las partidas de la simultánea

Objetivos:

- d) Evaluar el progreso de los alumnos.
- e) Verificar el correcto uso del sistema de notación algebraico
- f) Reforzar las aperturas y corregir errores del grupo

MICROCICLO 31

Aproximación

Del 2 al 6 de septiembre

Temas:

- Torneo de 10 minutos entre los niños y jóvenes de la misma institución.
- Revisión de partidas.

Objetivos:

- a) Fortalecer la elaboración de planes y cálculo de variantes en los niños y jóvenes.
- b) Identificar el niño o joven que destaca en el grupo.

ETAPA COMPETITIVA

MICROCICLO 32

Competitivo

Del 9 al 13 de septiembre

Temas:

- Torneo Inter escolares entre niños y jóvenes de distintas instituciones o clubes.

Objetivos:

- a) Ganar los primeros tres lugares en el torneo Inter escolar.
- b) Fortalecer y profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- c) Corregir los errores individuales en el torneo interescolar.

PERIODO TRANSITO ETAPA DESCANSO ACTIVO

MICROCICLO 33

Transito

Del 16 al 20 de septiembre

Temas:

- Videos de partidas comentadas por Grandes Maestros.
- Desarrollar blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento
- Refuerzo de temas que causen problemas en los atletas.

Objetivos:

- a) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- b) Conocer planes e ideas de los jugadores de la elite mundial de ajedrez.
- c) Desarrollar la habilidad de juegos ultrarrápidos.
- d) Descanso total del grupo, el entrenador se moverá hacia otra institución.**

PERÍODO PREPARATORIO

Etapa General

MICROCICLO 34

Ordinario

Del 23 al 27 de septiembre

Temas:

- Charla de bienvenida al grupo y la importancia del estudio.
- Cápsula 1: Movimiento de las piezas, filas, columnas, diagonales, centro, bandas, flancos, colocación de las piezas valor de las piezas, movimientos de las piezas, jaque, jaque mate, tablas, enroque.
- Táctica: 5 problemas de táctica por cada grupo (se trabajará en 1 tablero por alumno)

Objetivos:

- a) Conocer el tablero de ajedrez.
- b) Comprender los movimientos de las piezas.
- c) Entender las reglas del ajedrez
- d) Practicar la notación.

MICROCICLO 35

Ordinario

Del 30 de septiembre al 4 de octubre

Temas:

- Notación algebraica (Se trabajará de forma individual)
- Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- Uso del reloj.

Objetivos:

- a) Practicar la notación algebraica
- b) Entender el reglamento de la FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- c) Comprender el uso del reloj

MICROCICLO 36

Ordinario

Del 7 al 11 de octubre

Temas:

- Campeones mundiales
- Campeones nacionales
- Escuelas de Ajedrez
- Partidas representativas de las Escuelas de Ajedrez.

Objetivos:

- a) Conocer los campeones mundiales.
- b) Conocer los campeones nacionales desde 1940 hasta la fecha
- c) Fundamentar las Escuelas de Ajedrez.
- d) Comprender las partidas de ajedrez más representativas de cada época

MICROCICLO 37

Ordinario

Del 14 al 18 de octubre

Temas:

- Manejo de los peones.
- Estructuras de peones: Cadenas de peones, peones doblados, clasificación de los peones doblados, islas de peones, peón pasado, peones pasados ligados, peones pasados distantes, carrera de peones, mayoría de peones, ataque de minorías, peón débil, peón retrasado, peón aislado, peones colgantes, avalancha de peones, peones avanzados, ruptura de peones.
- Regla del cuadrado
- La triangulación
- Columna abierta y semiabierta
- Tipos de centro: centro clásico o móvil, centro abierto, centro cerrado, el pequeño centro, centro fijo, centro tenso, otros tipos de centro.

Objetivos:

- f) Fundamentar el manejo de los peones a través de los conceptos.
- a) Aumentar la capacidad de reconocimiento y evaluación de las estructuras de peones a través de los conceptos.
- b) Comprender la regla del cuadrado y su aplicación.
- c) Comprender la triangulación y su aplicación.
- d) Conocer los tipos de centro.

MICROCICLO 38**Ordinario****Del 21 al 25 de octubre****Temas:**

- Táctica: Peón pasado, atracción, bloqueo, captura del defensor, despeje, coerción, ataque a la descubierta, desviación, rey expuesto, etc.
- Jaque mate: Mate del pastor, mate del loco, mate de la coz, mate de damiano, mate de anastasia, mate mate de boden, mate de Morphy, mate de charreteras, mate del pasillo, mate de Lolli, Mate de Anderssen.

Objetivos:

- a) Comprender los distintos temas tácticos existentes y ponerlos en práctica
- b) Conocer los distintos tipos de jaque mate y ponerlos en práctica.

MICROCICLO 39**Ordinario****Del 28 de octubre al 1 de noviembre****Temas:**

- Táctica: 20 problemas de táctica
- Estrategia: Creación de planes.
- Apertura: Definición del repertorio grupal
- Torneos blitz de 3 minutos +2 segundos

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes.

- b) Dominar el juego blitz reglamentario.
- c) Conocer los procedimientos para elaborar un plan.

MICROCICLO 40

Desarrollo

Del 4 al 8 de noviembre

Temas:

- Apertura y defensa: Apertura Italiana con blancas y negras, se trabajará en la primera apertura y defensa, principal de todo el grupo.
- Táctica: 20 problemas de táctica.
- Blitz de 3 minutos + 2 segundos de incremento con el repertorio grupal.

Objetivos:

- a) Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b) Conocer el repertorio grupal con blancas y negras.
- c) Dominar el juego del blitz.

PERIODO COMPETITIVO ETAPA PRECOMPETITIVA

MICROCICLO 41

Choque

Del 11 al 15 de noviembre

Temas:

- Simultanea de entreno
- Revisión de las partidas de la simultánea

Objetivos:

- a) Evaluar el progreso de los alumnos.
- b) Verificar el correcto uso del sistema de notación algebraico
- c) Reforzar las aperturas y corregir errores del grupo

MICROCICLO 42

Aproximación

Del 18 al 22 de noviembre

Temas:

- Torneo de 10 minutos entre los niños y jóvenes de la misma institución.
- Revisión de partidas.

Objetivos:

- a) Fortalecer la elaboración de planes y cálculo de variantes en los niños y jóvenes.
- b) Identificar el niño o joven que destaca en el grupo.

ETAPA COMPETITIVA

MICROCICLO 43

Competitivo

Del 25 al 29 de noviembre

Temas:

- Torneo Inter escolares entre niños y jóvenes de distintas instituciones o clubes.

Objetivos:

- a) Ganar los primeros tres lugares en el torneo Inter escolar.
- b) Fortalecer y profundizar el cálculo de variantes e identificación de motivos en un problema
- c) Corregir los errores individuales en el torneo interescolar.

PERIODO TRANSITO ETAPA DESCANSO ACTIVO

MICROCICLO 44

Transito

Temas:

- Descanso total, vacaciones de diciembre

MATERIALES

❖ **Hardware:**

- Computadora para el entrenador con los siguientes requisitos mínimos:
 - Procesador : Core i5 4ª Generación.
 - Memoria RAM : 4 GB
 - Disco duro : 500 GB.
- Proyector
- Memoria USB 64 GB
- Bocina modelo JBL To Go 2
- Impresora
- Modem con acceso a internet

❖ **Software:**

- Chessbase 15
- Swiss manager
- Office 365 (Word, Excel, Power Point)
- Adobe Reader
- Winrar

❖ **Material didáctico:**

- Pizarra
- 8 plumones para pizarra
- Borrador de pizarra
- Tablero mural con sus respectivas piezas
- 12 resmas de papel bond
- 10 juegos y tableros de ajedrez
- 10 mesas
- 20 sillas
- 10 relojes digitales DGTXL

Plan escrito.

Deporte Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2019

Plan dividido en dos Macro ciclos.

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

Inicio: 07 de enero 2019

Finalización: 20 de Diciembre del 2019.

Entrenador: Marlon David Osmaro Vásquez Romero.

Introducción.

El año 2019 estará dividido en dos macro ciclos, cada Macro ciclo será dividido en seis meso ciclos(6 meses); cada Meso ciclo estará dividido en 4 micro ciclos(4 semanas). El primer macro ciclo se desarrolla desde el 07 de enero hasta el 28 de junio; el segundo inicia el 01 de Julio al 20 de Diciembre del 2019.

La competencia Fundamental en la que se competirá será:

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

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

Estas son:

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

Los macro ciclos, Micro ciclo y Meso ciclos quedaran de la siguiente forma:

- Los macro ciclos serán dos en el año:
 1. **Macro ciclo 1** : del 07 de enero hasta el 28 de junio
 2. **Macro ciclo 2**: del 01 de Julio al 20 de diciembre del 2019.

- Los Meso ciclos en el año serán 12, existiendo 6 en el primer Macro ciclo y otros 6 en el segundo.

- Los macro ciclos en el año serán de 50 Micro ciclos, 4 por cada Meso ciclo por lo regular

I. Análisis del Macro ciclo anterior.

El año pasado 2018 no se tuvo competencia internacional para todo el grupo, con excepción de la participación de la alumna Sofía Hernández, quien pudo participar del torneo mundial infantil desarrollado en Albania, de esto ella pudo tener una excelente experiencia y fogueo.

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

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

II. Objetivos:

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

Objetivos Específicos

- a) Mejorar torneo a torneo nacional el rating nacional de los atletas, llevándoles un record de sus resultados y un plan de metas.
- b) Llevarles un plan de incentivos como premio a resultados obtenidos
- c) Generarles todas las herramientas necesarias para la obtención del objetivo
- d) Tener una comunicación cercana con los padres de familia del rendimiento de su hijo
- e) Tener un plan individual de seguimiento de los niños.

Lista de niños a atender:

1. Marielos Jazmín Vásquez Vásquez	12 años	1741	4 años	segunda categoría
2. Sofía Alejandra Hernández	11 años	1730	2 años	segunda categoría
3. Judith Estefani Pérez	11 años	1744	4 años	segunda categoría
4. Carlos Roberto Ibarra	10 años	1741	1 año	segunda categoría
5. Paola Vásquez	12 años	1640	3 años	tercera categoría
6. Alison Charlize Arriaza	12 años	1528	4 años	tercera categoría
7. Camila Rugamas	12 años	1500	1 año	tercera categoría
8. Alisson Rugamas	10 años	1500	1 año	tercera categoría
9. Alex Ibarra	12 años	1610	1 año	tercera categoría
10. Javier Jiménez	12 años	1662	2 años	tercera categoría
11. Camilo Agreda	12 años	1606	1 año	tercera categoría
12. Diego Villalta	12 años	1590	2 años	tercera categoría
13. Rafael Avilés	11 años	1529	6 meses	tercera categ.
14. Carlos David Nolasco	11 años	1500	6 meses	tercera categ.
15. Mateo Jiménez	8 años	1592	2 años	tercera categoría

Horario de clase:

Lunes, miércoles y viernes de 2 a 5 pm

Horario de trabajo individual:

Martes de 2 a 5 pm

Año 2019

Competencias Nacionales:

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

Nota Importante:

En cada Microciclo se realizara un acondicionamiento físico el cual se hará mediante ejercicios de relajación y un poco de estiramiento de corta duración a mitad de cada sesión de entreno, esto se espera que ayude a una mejor concentración y a mejorar el análisis durante el entreno.

Terminados los ejercicios de dos o tres minutos se continuara con el entreno de manera normal.

Periodo Preparatorio

Etapas Generales

Microciclo 1

Ordinario

Del 07 al 13 de Enero

Temas a ver:

- ❖ Táctica: 08 a 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual)
- ❖ 1 Simultanea de evaluación de juego (esta simultanea será mi test táctico-estratégico)
- ❖ Revisión de las partidas de la simultanea jugada
- ❖ Torneos blitz de 3 minutos de entrenamiento cada día de entreno
- ❖ Charla Motivacional: tema: la recompensa al trabajo duro
- ❖ Test Táctico - Estratégico

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y su anotación correcta
- b. Hacer un repaso general de los elementos del medio juego y final
- c. Aumentar la rapidez en el juego
- d. Valorar el nivel de juego de cada uno fijando un parámetro para los trabajos individuales de cada uno a través de la simultánea.

Plan Individual:

- Se trabajará cada uno en su repertorio particular y con referencias en partidas actuales.

- Se verán partidas modelo y como ocupar la computadora como herramienta de preparación de repertorios

➤ **Etapa Especial**

Microciclo 2

Desarrollo

Del 14 al 20 de enero

- ❖ Táctica: 8 a 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual y de acuerdo al avance de la última clase)
- ❖ Estrategia:
 - Las Mayorías de Peones, su concepto donde se pueden crear y procedimiento para aprovecharla
- ❖ Apertura: definición del repertorio de cada uno. (se vera de manera individual)
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- ❖ Revisión de las partidas del Torneo de Revisión de Rating
- ❖ Examen Medico

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y el cálculo concreto de variantes
- b. Dominar el juego blitz reglamentario
- c. Conocer los procedimientos para ganar con la columna abierta

Planes Individuales:

- Se revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscara superarlas.

Microciclo 3

Desarrollo

Del 21 al 27 de Enero

- ❖ Táctica: Táctica: de 8 a 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual)
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de diagonales contra el enroque, sus ventajas y ejemplos.

- ❖ Apertura: Continuación del refuerzo de la semana pasada a cada uno.
- ❖ Torneos blitz de 2 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Reglamento FIDE para torneos clásicos, rápidos y blitz
- ❖ Dinámica: Torneo en modalidad dobles

Objetivos:

- a. Mejorar la visión combinatoria y el cálculo concreto de variantes
- b. Dominar el juego blitz reglamentario
- c. Conocer los procedimientos para ganar con la ventaja de colocar una torre en séptima fila.
- d. Fortalecer el repertorio individual de cada uno.
- e. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating

Planes Individuales:

- Se revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y se buscare superarlas.
- Revisión de tareas

Microciclo 4

Desarrollo

Del 28 de enero al 03 de Febrero

- ❖ Apertura: Repertorio con blancas, se trabajará en la primera apertura principal de cada niño. (esta se trabajará de manera individual con cada niño)
- ❖ Táctica: Táctica: 12 problemas de táctica. (se trabajará de manera individual), esto de acuerdo al avance de cada niño en el último mes.
- ❖ Estrategia:
 - Las Casillas débiles en el centro, su uso y planes típicos.
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Torneo de Revisión de Rating y preparaciones para la siguiente ronda

Objetivos:

- a. Aumentar el conocimiento de temas tácticos
- b. Dominar el juego blitz reglamentario
- c. Reforzar el conocimiento sobre las casillas débiles centrales.
- d. Corregir errores de los atletas en el Torneo de Revisión de Rating

Planes Individuales:

- Se revisará las fallas que los niños han tenido en el torneo de revisión y en el Torneo Femenino y se buscare superarlas.
- Refuerzo en el repertorio individual de cada niño y revisión de tareas
- Revisión del progreso en cada plan individual y su plan de metas. (Este se hará semanalmente)

Microciclo 5

Desarrollo

Del 04 al 10 de febrero

- ❖ Táctica:
 - 20 ejercicios de táctica. Estos de acuerdo al avance de cada niño en el mes de Enero. Se aumentará la dificultad de los ejercicios y la precisión de los niños en su cálculo.
 - Clase se refuerzo del tema con partidas y posiciones a ver en grupo del tema táctico.
- ❖ Torneos blitz de 3, 2 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Test Pedagógico: Test Táctico- Estratégico
- ❖ Finales: finales de partidas nacionales e internacionales. Método para ganar y conceptos básicos. Con ello se busca refrescar los conocimientos de los finales básicos.
- ❖ Celebración de los cumpleaños del mes de enero
- ❖ Revisión de las partidas del torneo de Revisión de Rating

Objetivos:

- a. Aumentar la rapidez en el juego
- b. Evaluar el aprendizaje del último mes
- c. Fundamentar el final de juego en los niños a través de los conceptos

Planes Individuales:

- Se les dará a los niños un refuerzo en las áreas débiles de apertura y estrategia de medio juego y final
- Cada niño trabajara en el área en que está fallando con el fin de que supere su error

Microciclo 6

Desarrollo

Del 11 al 17 de febrero

- ❖ Táctica:

- 20 ejercicios de táctica. Estos de acuerdo al avance de cada niño en el mes de Enero. Se aumentará la dificultad de los ejercicios y la precisión de los niños en su cálculo.
- ❖ Estrategia: El Ataque con Enroques Opuestos.
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Reglamento FIDE

Objetivos:

- a. Mantener el nivel de combinación y buscar su aplicación en la practica
- b. Aprender y dominar el concepto de casilla débil
- c. Aumentar la rapidez en el juego

Planes Individuales:

- Cada niño trabajara en su plan individual de repertorio

Microciclo 7

Desarrollo

Del 18 al 24 de febrero

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

Objetivos:

- a. Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios, así como el cálculo de variantes
- b. Aumentar la rapidez en el juego y la concentración
- c. Aprender con partidas modelo la aplicación de cómo se utilizan las torres por la tercera fila.

Planes Individuales:

- Definición del plan de estudio de ajedrez de cada atleta en sus ratos libres
- Asignación de tareas para la casa y seguimiento de sus cumplimientos
- Fomentar el área de investigación de los niños, enseñándoles a ocupar la tecnología para ello y los programas de ajedrez para el estudio

Periodo Competitivo

➤ ***Etapa Pre-Competitiva***

Microciclo 8

Choque

Del 25 de Febrero al 03 de Marzo

- ❖ Táctica: 30 ejercicios de dos temas tácticos combinados.
- ❖ Estrategia: Partidas a ritmo de la competencia a jugar, revisando las partidas al final
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Análisis de partidas del Primer Torneo Abierto

Objetivos:

- a. Afinar la búsqueda de los motivos combinatorios, así como el cálculo de variantes
- b. Aumentar la rapidez en el juego y la concentración en partidas a nivel oficial de 5 minutos
- c. Aprender con partidas modelo la aplicación de los conceptos de la semana anterior de estrategia
- d. Revisar las fortalezas y debilidades en el juego de los atletas en el Torneo Abierto

Planes Individuales:

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

Microciclo 9

Choque

Del 04 al 10 de Marzo

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de Ataque Doble
 - 12 a ciegas
 - 20 de trabajo para la casa
- ❖ Estrategia: Partidas a ritmo de la competencia a jugar, revisando las partidas al final
- ❖ Torneos blitz de 5 minutos de entrenamiento
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes, se reforzará también la búsqueda del motivo combinatorio.

- b. Aprender una apertura nueva y conocer las ideas de ataque y de los planes básicos de ella.
- c. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- d. Ampliar las ideas en la apertura de los jugadores, así como las posiciones básicas de medio juego y final

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta.
 - ***Etapa Competitiva***

Microciclo 10

competitivo

Del 11 al 17 de Marzo

- ❖ Torneo Departamental Estudiantil

Objetivos:

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

Planes Individuales:

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

➤ ***Etapa de transito***

Microciclo 11

Recuperación Activa

Del 18 al 24 de marzo

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

➤ ***Etapa Especial***

Microciclo 12

Desarrollo

Del 25 al 31 de marzo

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. El Ataque al Descubierta

- 5 a ciegas
- 20 de trabajo diario
- ❖ Estrategia:
 - Los peones móviles centrales.
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Dinámica: Torneo de Dobles
- ❖ Test Psicológico

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes, así como la profundidad en el análisis.
- b. Que el alumno conozca e identifique que es un centro móvil de peones, también que sepa cuál es el proceso adecuado para aprovecharla para la victoria.
- c. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- d. Ampliar las ideas en la apertura de los jugadores, así como las posiciones básicas de medio juego y final

Planes individuales:

Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Microciclo 13 y 14

Desarrollo

Del 01 al 14 Abril

- ❖ Táctica: 20 ejercicios de nivel 2. Ejercicios de dos y tres temas tácticos combinados (20 cada semana)
 - 10 a trabajar en clase
 - 10 de trabajo diario para desarrollar en la casa
- ❖ Estrategia:
 - Ataque al Rey enrocado I y II
- ❖ Torneos blitz de 5 y 3 minutos de entrenamiento
- ❖ Charla Motivacional: la actitud del Campeón y el valor del compañerismo.
- ❖ Simultaneas de entrenamiento contra jugadores de Superior

Objetivos:

- a. Mejorar el nivel de cálculo concreto y la elección de variantes
- b. Aprender a aprovechar las columnas abiertas contra el enroque, así como la forma de crearlas

- c. Mejorar la capacidad de aplicación de los conceptos en el juego ultrarrápido
- d. Ampliar las ideas en la apertura de los jugadores, así como las posiciones básicas de medio juego y final

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Microciclo 15

Transito

Del 15 al 21 de Abril

- ❖ **Vacaciones de Semana Santa**

- **Se dejarán tareas a los niños para que las cumplan en vacaciones y revisadas vía internet, esto servirá para no perder la guía de entreno.**

- ❖ **Táctica: 20 problemas de Desviación II**
- ❖ **Investigación de aperturas específicas para su preparación para el torneo estudiantil departamental.**

Microciclo 16

Desarrollo

Del 22 al 28 de Abril

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

Objetivos:

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

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Microciclo 17

Desarrollo

Del 29 de Abril al 05 de Mayo

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

Objetivos:

- a. Fomentar el habito de investigación en el alumno
- b. Que pueda dominar el uso del programa Chessbase

Planes Individuales:

- Corregir errores de estrategia y táctica en base al último torneo fundamental
- Refuerzo en el repertorio individual

Periodo Competitivo

➤ **Etapa Pre-competitiva**

Microciclo 18 y 19

Choque

Del 06 al 19 de Mayo

- ❖ Táctica: 20 Problemas tácticos de acuerdo al avance de cada niño en el último mes.
- ❖ Estrategia:
 - Ataques Temáticos al Enroque I y II
 - Partidas a ritmo del torneo a competir
- ❖ Torneos blitz de 5, 3 y 1 minuto de entrenamiento
- ❖ Simultaneas por dos atletas de elite

Objetivos:

- a) Incrementar la capacidad de cálculo de variantes de los alumnos, así como su imaginación para buscar su solución

- b) Fomentar la búsqueda de partidas modelo en el estudiante, así como en la búsqueda de nuevas ideas y planes
- c) Definir las condiciones apropiadas para el ataque al enroque, así como la forma de debilitarlo y los procedimientos a ocupar
- d) Mejorar la rapidez y el cálculo concreto en los juegos rápidos
- e) Reproducir el ambiente de una competencia en la simultánea

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada uno

➤ **Etapa Competitiva**

Microciclo 20

Competitivo

Del 20 al 26 de Mayo

❖ **Torneo Nacional Estudiantil**

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

Periodo de Transito

➤ **Etapa de Recuperación**

Microciclo 21

Recuperación

Del 27 de Mayo al 02 de Junio

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

Objetivos:

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

Periodo Preparatorio

➤ **Etapa Especial**

Microciclo 22 y 23

Desarrollo

Del 03 al 16 de junio

- ❖ Táctica: 20 problemas de acuerdo al nivel de los alumnos
- ❖ Estrategia:
 - Las Casillas Débiles I y II
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Celebración de los cumpleaños del trimestre
- ❖ Test Psicológico
- ❖ Dinámica: Torneo de juegos en modalidad dobles
- ❖ Test Táctico Estratégico

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Que el atleta aprenda la forma correcta de aprovecharlas en un juego y como identificarlas.
- c) Agudizar la concentración en juego rápido
- d) Mantener motivados a los atletas

Planes Individuales:

- Simultanea de entreno con piezas negras

Microciclo 24

Desarrollo

Del 17 al 23 de Junio

- ❖ Táctica: 20 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Refuerzo en el repertorio con negras
- ❖ Estrategia:
 - El ataque con peones desde la posición del enroque
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla motivacional: la actitud hacia el éxito

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Dominar el procedimiento para aprovechar una casilla o complejo de casillas débiles
- c) Agudizar la concentración en juego rápido
- d) Aumentar la motivación en los niños hacia la competencia.

Planes Individuales:

- Corrección de las áreas débiles de cada atleta analizadas con cada uno por aparte
- Refuerzo en la apertura con piezas negras

Microciclo 25 y 26

Desarrollo

Del 24 de Junio al 07 de Julio

- ❖ Táctica: 40 problemas de nivel 2. La Aniquilación de la Defensa
- ❖ Simultaneas temáticas (una con blancas y otra con piezas negras)
- ❖ Blitz de entrenamiento de 3 minutos
- ❖ Charla Motivacional: El juego limpio y la voluntad para ganar
- ❖ Análisis de las partidas de la simultanea

Objetivos:

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

Planes individuales:

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

Microciclo 27 y 28 de Julio

Desarrollo

Del 08 al 21 de Julio

- ❖ Refuerzo de apertura específico en las áreas que los niños estén fallando.
- ❖ Táctica: 20 problemas de táctica variada
- ❖ Estudio de Partidas Actuales Internacionales
- ❖ Blitz de 3 minutos de aplicación

Objetivos:

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

Planes individuales:

- Refuerzo en el repertorio de cada atleta

Microciclo 29 y 30

Desarrollo

Del 22 de Julio al 04 de Agosto

- ❖ Táctica: 20 problemas de acuerdo al nivel de cada niño
- ❖ Estrategia:
 - La Apertura de Líneas contra el Enroque I
- ❖ Blitz de entrenamientos de 3 minutos
- ❖ Apertura: El Ataque Gran Prix (refuerzo)
- ❖ Examen Medico

Objetivos:

- a) Mejorar la visión combinatoria y el cálculo de variantes
- b) Que los niños aprendan el principio básico de abrir líneas contra el rey y como ocuparlo como una herramienta de ataque contra el rey
- c) Que los niños puedan dominar una herramienta nueva de apertura.
- d) Que los atletas apliquen el reglamento y conozcan algunos casos especiales

Planes Individuales:

- Refuerzo en el repertorio personal de cada niño y revisión del trabajo casero

Macro ciclo II

Del 01 de Julio al 31 de Diciembre del 2019

Periodo Preparatorio

➤ Etapas Especiales

Microciclo 31

Transito

Del 05 al 11 de Julio

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

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

Objetivos:

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

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño

Microciclo 32

Ordinario

Del 12 al 18 de Agosto

- ❖ Simultanea de medición del nivel de fuerza de los alumnos
- ❖ Táctica: Problemas de temas tácticos variados, de 2, 3 y 4 jugadas adelante y con resolución en el cuaderno
- ❖ Estrategia: La Extracción del rey, partidas modelo del tema
- ❖ Test Táctico Estratégico

Objetivos:

- Medir los avances de los niños en los primeros seis meses del año.
- Que los niños aprendan a combinar los temas tácticos y que puedan aplicarlos.
- Que los niños puedan aplicar el tema de "Extracción del Rey" y puedan saber qué condiciones son favorables para el sacrificio.

Planes Individuales:

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

Microciclo 33

Desarrollo

Del 19 al 25 de Agosto

- ❖ Apertura: Refuerzo de apertura específico (se trabajará individual con cada niño, asignándoles un horario de trabajo individual) (para esto se involucrará el trabajar los días sábados y domingos en esta semana)
- ❖ Estrategia: Las Mayorías de Peones y las formas de ocuparlas.
- ❖ Táctica: Resolución de 20 problemas de acuerdo al nivel de avance de cada niño.

Objetivos:

- ❖ Que el atleta domine una apertura nueva y pueda aplicarla
- ❖ Que el niño pueda aplicar el tema de Mayoría de peones en sus partidas
- ❖ Mejorar el nivel de cálculo en los niños y en las distintas variantes.

Planes Individuales:

Asignación de tareas de acuerdo a lo hablado con los padres la semana pasada.

Microciclo 34

Del 26 de Agosto al 01 de Septiembre

- ❖ Apertura: Aperturas contra Siciliana
- ❖ Estrategia: La ventaja de Espacio
- ❖ Finales: Finales más conocidos
- ❖ Táctica: Resolución de 15 problemas a ciegas

Objetivos:

- Que los niños aprendan a atacar contra una siciliana
- Que puedan aprovechar las ventajas que da la ventaja de espacio en el juego
- Que puedan conocer cómo conducirse en un final simple
- Que aprendan y dominen el juego a ciegas

Planes Individuales:

Revisión de las tareas de la semana pasada y asignación de las nuevas tareas.

Microciclo 35 y 36

Desarrollo

Del 02 al 15 de Septiembre

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

Objetivos:

- a) Ampliar la gama y la dificultad de los temas tácticos de los atletas
- b) Conocer el procedimiento típico para atacar con enroques opuestos y lo que no se debe de hacer en estos casos
- c) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el cálculo rápido de variantes
- d) Compartir con los atletas y pasar un rato ameno con ellos interactuando y conociendo un poco más de la personalidad de cada uno

Planes Individuales:

- Revisión de tareas de la semana pasada y asignación de tareas de investigación

Microciclo 37

Desarrollo

Del 16 al 22 de Septiembre

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

Objetivos:

- a) Ampliar la gama de temas tácticos de los atletas
- b) Que el atleta mantenga su rapidez de juego y el cálculo rápido de variantes

Planes Individuales:

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

Microciclo 38

Desarrollo

Del 23 al 29 de Septiembre

- ❖ Táctica: Problemas de dos temas tácticos nivel 2
- ❖ Estrategia: El peón pasado I y II
- ❖ Apertura: Refuerzo de repertorio individual
- ❖ Finales: Finales de Figuras I
- ❖ Blitz de 3 minutos
- ❖ Charla motivacional basada en la confianza en sí mismo y en la creencia en Dios
- ❖ Test Táctico Estratégico

Objetivos:

- a) Que los atletas puedan identificar motivos y aplicación de dos temas tácticos en una posición
- b) Que conozcan las ventajas y desventajas de los peones pasados , también como explotarlos estratégicamente
- c) Avanzar en el conocimiento de los finales de figuras , que ellos identifiquen las posiciones típicas de mate y de empate
- d) Medir el nivel de fuerza de los atletas como también detectar debilidades no superadas en ellos
- e) Perfeccionar el juego de 5 minutos en ellos

- f) Motivar a los niños a una nueva proyección de metas de acuerdo a los resultados de la reciente competencia fundamental

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Asignación y revisión de tareas de investigación

➤ **Periodo Competitivo**

- ***Etapa Pre-competitiva***

Microciclo 39 y 40

Choque

Del 30 de Septiembre al 13 de Octubre

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

Objetivos:

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

Planes Individuales:

- Refuerzo individual al repertorio de cada niño
- Asignación y revisión de tareas de investigación

➤ **Etapas Competitivas**

Microciclo 41

Competitivo

Del 14 al 20 de Octubre

- ❖ Codicader sub-12 en Costa Rica

Objetivos:

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

Microciclo 42

Recuperación

Del 21 al 27 de Octubre

- ❖ Descanso Total

Objetivos:

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

➤ **Periodo Preparatorio**

➤ **Etapas Generales**

Microciclo 43

Ordinario

Del 28 de Septiembre al 03 de Octubre

- ❖ Táctica: Resolución de 12 Problemas del tema táctico de Despeje
- ❖ Estrategia: El sacrificio de peón para abrir líneas de ataque

- ❖ Blitz de 1, 2 y 3 minutos
- ❖ Simultanea de Nivel de Fuerza

Objetivos:

- a) Que el atleta domine el cálculo aun sin ver el tablero
- b) Ver y aprender cómo se lucha por la iniciativa al atacar con un peón de menos sacrificado.
- c) Aplicar la clase en una simultánea y revisar sus propios repertorios individuales

Planes Individuales:

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

Microciclo 44

Ordinario

Del 04 al 10 de Noviembre

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

Objetivos:

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

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

➤ **Etapas Especiales**

Microciclo 45 y 46

Desarrollo

Del 11 al 24 de Noviembre

- ❖ Táctica: Problemas de Apertura de Líneas
 - 12 a realizar en clase

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

Objetivos:

- a) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- b) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- c) Aumentar la capacidad de cálculo rápido de los alumnos

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

Microciclo 47 y 48

Desarrollo

Del 25 de Noviembre al 08 de Diciembre

- ❖ Táctica: Problemas a ciegas de nivel 1
- ❖ Estrategia: El peón aislado, su debilidad y como aprovecharlo
- ❖ Finales: finales de torre
- ❖ Simultanea de Refuerzo
- ❖ Blitz de 1, 3 y 5 minutos

Objetivos:

- a) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- b) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- c) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- d) Que el atleta conozca el procedimiento para ganar en los finales con ventaja material o de mejor posición
- e) Identificar cualquier problema en el juego de los estudiantes a través de la simultanea
- f) Aumentar la capacidad de cálculo rápido de los alumnos

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

Microciclo 49 y 50

Desarrollo

Del 09 al 22 de Diciembre

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

Objetivos:

- g) Elevar el sentido táctico al máximo incluso sin ver el tablero
- h) Reforzar los temas estratégicos vistos y repasar aquellos en los cuales se tenga problema
- i) Reforzar y perfeccionar el repertorio de cada atleta
- j) Que el atleta conozca el procedimiento para ganar en los finales con ventaja material o de mejor posición
- k) Aumentar la capacidad de cálculo rápido de los alumnos

Planes Individuales:

- Refuerzo específico en las áreas débiles de cada niño

Microciclo del 51

Descanso Total

Del 23 al 29 de Diciembre

- ❖ Vacaciones de las Fiestas Navideñas

Anexos

1. Cronogramas

Test Táctico -Estratégico

Microciclo	Fecha	desarrollo
1	07 de Enero	Simultanea de Evaluación
5	04 de Febrero	Examen Oral con tablero
23	10 de Junio	Examen escrito con tablero
32	12 de Agosto	Simultanea de Evaluación
38	23 de Septiembre	Examen Oral

Test Psicológico

Microciclo	Fecha	tema
12	25 de Marzo	La confianza en sí mismo
22	03 de Junio	Como asimilar la derrota

Examen Medico

Microciclo	Fecha	
02	14 de Enero	Examen completo y revisión de exámenes
29	22 de Julio	Examen completo y revisión de exámenes

2. justificaciones

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

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

Los periodos y las etapas se han distribuido de esta manera:

Preparatoria

- a) **general:** en esta se darán temas fundamentales y de base para el atleta.
- b) **Especial:** en esta etapa se colocarán además de los temas anteriores, temas de aplicación de estos, así como mejoramiento del juego individual

Competitiva:

- c) **precompetitiva:** en esta etapa se dará un plan táctico y teórico distinto especializado a la competencia en sí.
- d) **Competitiva:** en esta será mayor el número de horas ya que la atención que exigirá el alumno será completa, de hasta 8 horas por día de competencia.

Transición:

- e) **Recuperación Activa:** ya en esta etapa al atleta se le dará el tiempo necesario para que descanse, pero manteniendo su actividad constante.

3. Necesidades:

- 6 computadoras para entrenamiento para seleccionados sub.-12 con velocidad de 2 giga de RAM
- 1 computadora para uso del entrenador
- 1 pizarra
- 8 plumones para pizarra
- 1 borrador de pizarra
- 1 Tablero mural con sus respectivas piezas

- 1 impresora
- 1 archivero para material didáctico
- 12 resmas de papel bond
- 15 juegos de ajedrez con sus tableros
- 15 mesas
- 15 sillas
- Internet para la investigación
- 5 recipientes de Jabón líquido para el baño
- 2 toallas para el secado de las manos del baño
- Programas de ajedrez
- Una biblioteca de ajedrez actualizada en digital e impreso
- Revistas digitales actualizadas
- 15 relojes digitales DGTXL
- 1 fotocopidora
- 15 memorias USB de mínimo de 4 gigas

Cronograma de volumen

En este cronograma se refleja en escalas del 1 al 10 en base a un total de horas por Microciclo de 12 horas a la semana

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

12	3	3 horas	
13	3	4 horas	Etapa Especial
14	3	4 horas	
15	Vacaciones	De Semana Santa	Transito
16	3	4 horas	Etapa Especial
17	3	4 horas	
18	3	3 horas	
19	3	3 horas	Etapa Pre-competitiva
20	Torneo	Nacional Estudiantil	Etapa Competitiva
21	2h	2h	Etapa de Recuperación
22	4	5 horas	
23	4	5 horas	
24	3	4 horas	
25	3	3 horas	
26	3	3 horas	
27	3	3 horas	Etapa Especial
28	3	3 horas	
29	3	3 horas	
30	3	3 horas	
31	Vacación	Agostina	Transito
32	3	4 horas	
33	5	6 horas	
34	3	3 horas	
35	3	4 horas	Etapa especial
36	3	4 horas	
37	3	3 horas	
38	3	4 horas	

39	3	3 horas	Etapa Pre-competitiva
40	3	3 horas	
41	Torneo	Codicader	Etapa Competitiva
42	4	3 horas	Etapa pre-competitiva
43	6	7 horas	Etapa General
44	6	7 horas	
45	4	5 horas	
46	4	5 horas	
47	3	4 horas	Etapa Especial
48	3	4 horas	
49	3	4 horas	
50	3	4 horas	
51	Vacaciones	De Fin de Año	Transito

Cronograma de intensidad

Cronograma de intensidad de acuerdo a temas escogidos de acuerdo al nivel y que el entrenador considere que son de alta competencia; estos serán considerados en base a 12 horas por cada Microciclo y en un rango del 1 al 10.

Microciclo	Rango	Horas	Etapas
1	3	3 horas	Etapa General
2	5	6 horas	
3	6	8 horas	
4	6	8 horas	Etapa Especial
5	6	8 horas	
6	7	9 horas	
7	6	8 horas	

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

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

Plan escrito.

Deporte: Ajedrez.

Plan de trabajo anual correspondiente al año 2019

Dirigido a: Selecciones juveniles femenino y masculino.

Categoría Hasta 14.

Inicio: 05 de enero 2019

Finalización: 23 de diciembre del 2019

Entrenador: Gustavo Zelaya

Introducción.

El año 2019 se ha dividido en dos macro ciclos, los que a su vez se dividirán en seis meso ciclos y cada meso ciclo se dividirá a su vez en 4 micro ciclos.

El plan de entrenamiento está compuesto por:

1. Macro ciclos: 02

Primer macro ciclo: Inicio: 05 de enero 2019

Finalización: 15 de julio 2019

Segundo macrociclo: Inicio: 16 de julio 2019

Finalización: 23 de diciembre 2019

2. Meso ciclos: 12

3. Micro ciclos: 51

Objetivos Generales:

Lograr obtener el Campeonato Codicader 13-14 del 2019, que se llevará a cabo en Honduras del 18 al 24 de agosto; mantener bases de jugadores en alto nivel para otros compromisos internacionales, alimentar a las categorías inmediatas superiores, y así mantenernos como los mejores del área centroamericana en la categoría Codicader hasta 14 años.

Objetivos Específicos.

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

- Buscar, ubicar y corregir defectos de juego demostrados en las competencias anteriores nacionales e internacionales.
- Elevar el nivel de juego en las competencias rápidas (ultra rápido a 3 minutos más 2 segundos por jugador) y en el juego rápido (30 minutos por partido) tanto en el femenino como en el masculino. Esto se justifica porque en los Codicader ahora se ganan medallas también en la modalidad Blitz y Rápida.
- Generarles confianza, voluntad de ganar y actitud positiva, apoyándonos en el departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte y un profesional de la conducta (psicólogos deportivos).
- Aumentar la capacidad de concentración y análisis.
- Aumentarles resistencia en la parte física para tolerar el tiempo exigido en cada partido que tiene un promedio de 4 horas por juego. Para esto se tendrán al menos una sesión de condición física con el apoyo del Prof. Carlos Abrego, del Gimnasio del INDES.
- Superar deficiencias tanto en lo teórico como en lo estratégico
- Aumentarles o desarrollarles las aptitudes propias para el deporte tal como la memorización, el análisis y la voluntad de ganar.
- Incrementar la visión combinatoria (cálculo concreto) mediante ejercicios tácticos continuos.
- Mejorar la valoración estratégica de la posición y así encontrar el plan adecuado.
- Buscar y obtener experiencia para los atletas jóvenes a través del fogueo internacional y partidos contra jugadores nacionales de la categoría mayor con la dinámica de simultáneas y otras.

- Obtener títulos internacionales
- Subir el rating internacional.
- Tener jugadores y jugadores para las categorías inmediatas y mediatas.

Análisis del Macro ciclo Anterior:

En el Macro ciclo anterior el cual fue dividido en dos macro ciclos a cargo de Entrenador Nacional Gustavo Zelaya, iniciando el seis de enero al 30 de junio del 2018, y el segundo a partir del 1 de julio hasta el 19 de diciembre del 2018. El primer macro ciclo se desarrolló a los Juegos Departamentales del INDES. En el segundo macro ciclo se participó como competencias fundamentales 1°.Juegos Nacionales Estudiantiles INDES. 2° El Campeonato Nacional Juvenil, de donde se sacan nuevos elementos para esta categoría en ambos géneros. Entre los logros obtenidos están:

- Campeones Juveniles en la sub 14 en femenino y en masculino.
- Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Departamentales
- Ganaron sus respectivas categorías y géneros en los Juegos Nacionales .

Macro ciclo 1.

Del 5 de enero al 30 de junio del 2019

Competencias Principal (primeros topes) :

1. Juegos Departamentales INDES
2. Juegos Nacionales INDES

Competencias Nacionales:

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

Enero 2019

MESOCICLO 1

Periodo preparatorio.
Etapa general.

Microciclo 1 05 enero al 12 enero. Ordinario.

Competencias: Campeonato Revisión de Rating,
Estrategia: Valoración de la posición y Elaboración de Plan. Cómo ubicar “motivos” para iniciar una combinación o remate táctico.
Tipos de motivos combinatorios.
Diferentes temas de combinaciones que existen

Apertura: Muro de Piedra (Stonwall), Dragón Acelerado y Escandinava
Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Atracción.
Finales: De peones. La oposición y la regla del cuadrado.

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

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

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 2 13 al 19 enero Ordinario

Competencia: Campeonato Revisión de Rating
Estrategia: Los factores Tiempo, Espacio y Material. Introducción ejemplos simples.
Los diferentes tipos de Centros (I).

Análisis de partidas: Simultáneas y del revisión
Apertura: Profundización en la Siciliana Dragón Acelerado

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

Táctica: Ejercicios de combinaciones. Tema: Desviación

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

*Conocer los diferentes tipos de centro y cuales son los planes

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

*Mejorar la condición física

Etapa especial.

Microciclo 3 20 al 26 enero

Desarrollo

Competencia: Revisión de Rating

Análisis de Partidas: Jugadas en torneo

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Ataque Doble

Estrategia: Ataques al rey. (En el centro y enrocado) Piezas menores: El A en la gran diagonal negra. Las columnas abiertas, las diagonales abiertas y la base de operaciones.

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

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Test Médico

*Se hará un test médico o chequeo general para determinar cualquier problema y estar ya prevenidos de cualquier situación en la salud de los atletas. Esto se hace por recomendación del metodólogo

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 4 27 al 31 enero**Desarrollo**

Competencia: Campeonato Revisión de Rating

Análisis de Partidas: Jugadas en torneos

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: La Clavada

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

Test: TTP

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

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Tener las técnicas para enfrentarse a los finales más comunes.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física
- *Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

Febrero 2019**MESOCICLO 2**

Periodo Preparatorio

Etapa especial.

Competencia nacionales: Campeonato Nacional de Categorías

Blitz I, II, III y IV

Microciclo 5 01 febrero al 9 de febrero

Desarrollo

Competencia: Blitz Clasificatorio I y II

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

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Sobrecarga

Estrategia: Ataque al rey en el centro.

Pareja de Alfiles.

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

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

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

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 6 10 febrero al 16 febrero

Desarrollo.

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

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

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Intercepción

Estrategia: Tipos de peones: doblado, retrazado, el aislado (como centro)

Los colgantes, el peón pasado.

Apertura: Apertura Inglesa y Defensa Francesa..

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

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

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 7 17 febrero al 23 febrero

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Categorías Fase I

Análisis de Partidas: Del torneo actual, Categorías.

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

Estrategia: El bloqueo.

La mayoría de peones en un flanco.

Apertura: La Apertura Inglesa. La Defensa Carokann

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

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

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 8 24 febrero al 28 febrero

Aproximación.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías Fase I

Análisis de Partidas: Del torneo actual, Categorías.

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

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

Estrategia: La Profilaxis.

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

Finales: Finales de C.

Finales de A contra C.

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

TTE

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Caballo color como de diferente color.

*Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta. Que se vayan preparando emocionalmente para el primer Tope que son los Juegos Regionales del INDES.

*Mejorar la condición física

*Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

Periodo Competitivo

Etapa Precompetitiva

Marzo 2019

MESOCICLO 3

Microciclo 9 01 de marzo al 9 marzo

Precompetitivo.

Competencia: Campeonato Nacional Categorías Fase I

Análisis de Partidas: Del torneo actual, Categorías.

Simultáneas: Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Encaminamiento.

Estrategia: Ataques directos al rey

Apertura: Dragón Acelerado, Escandinava. La Apertura Inglesa.

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

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de torres.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

Microciclo 10 10 al 16 marzo

Competitivo

Competencia: Campeonato Nacional Categorías Fase I

Análisis de Partidas: Categorías y Simultáneas.

Simultáneas: Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.

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

Estrategia: Ataques contra el enroque largo

Apertura: Defensa de los dos Caballos.

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

Test: TTE

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 11 17 al 23 marzo

Competitivo

Competencia Principal: Juegos Estudiantiles Regionales INDES

Objetivos del micro ciclo:

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

Período de Tránsito.

Etapa de Recuperación Activa

Microciclo 12 24 al 31 de Marzo

Recuperativo

Competencia: Torneo Por Categorías Fase II,

Análisis de partidas: Jugadas en los regionales.

Táctica: Modalidad en parejas, convencional y a ciegas.

Torneo: Blitz convencional y blitz en parejas

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Los objetivos a lograr son:

*Re analizar el nivel tanto estratégico como táctico de los menores de 15 años ya que la mayor parte de los juveniles nos representaran en el Codicader Hasta 14 .

*corregir errores tanto tácticos como estratégicos.

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

*mejorar la rapidez de valoración y análisis mediante los torneos Blitz

*Mejorar la condición física

Abril 2018

MESOCICLO 4

Periodo Preparatorio

Etapa Especial

Microciclo 13 01 de al 6 de abril

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Categorías Fase II

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

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

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

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

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

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

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

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Exámen Psicológico: Motivación

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de Alfil contra Caballo
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta. Que se vayan preparando emocionalmente para el segundo tope que son los Juegos Estudiantiles Nacionales del INDES.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 14 7 al 13 abril

Desarrollo

Competencia: Blitz V y VII. Campeonato Nacional Femenino

Análisis de Partidas: Categorías, Femenino, Simultáneas.

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

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Abrir líneas

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

Apertura: Refuerzo del repertorio a usar.

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

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

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

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 15 14 al 20 abril

Semana Santa.

Se dejarán actividades a realizar en casa.

Partidas comentadas.

Test de Ejercicios.

Test de combinaciones de diferentes temas.

Microciclo 16 21 al 23 abril

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Femenino. Selecciones Masculino.

Análisis de Partidas: Categorías, Femenino, Simultáneas.

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

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

Estrategia: El centro abierto

Apertura: Las Defensas Indias Introducción

Finales: RTA contra RA

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

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

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 17 24 al 30 abril

Desarrollo

Competencia: Campeonato Nacional Femenino

Análisis de Partidas: Femenino y Simultáneas.

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

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Abriendo diagonales

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

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

Finales: T y C contra T

Test: TTE

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

*Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes de T y A contra T

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

*Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

*Mejorar la condición física

Periodo Competitivo

Etapa Precompetitiva

Mayo 2019

MESOCICLO 5

Microciclo 18 1 al 4 mayo

Competitivo

Competencia: Nacional Femenino. Selecciones Masculino

Análisis de Partidas: Femenino y Simultáneas.

Simultáneas: Preparación con el ritmo de los juegos estudiantiles.

Táctica: Tema de ejercicios de combinación: Mate ahogado

Estrategia: La Base de Operaciones del caballo 1

Apertura: Defensa de los dos Caballos.

Finales:

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales más comunes que se les presenten.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

Periodo preparatorio

Etapa especial.

Microciclo 19 5 al 11 de mayo

Competitivo

Competencia: Femenino Nacional y Selectivo Masculino

Análisis de Partidas: Simultáneas y femenino

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

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

Estrategia: Ataques al Rey (repaso y refuerzo)

Apertura: Refuerzo del repertorio

Finales: Refuerzo y repaso de los temas diferentes estudiados.

Preparación física: mejorar la condición física de manera gradual a través del juego, que viene a ser complemento de la preparación del ajedrecista. Rutina sencilla, juegos dirigidos.

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Preparación Psicológica: dinámicas impartidas por el Psicólogo.

Objetivos del micro ciclo:

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego.
- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los primeros entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales en los cuales una pieza menor se enfrenta contra tres peones..
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 20 12 al 18 mayo.

Competitivo

Competencia: Femenino nacional, Activo, y simultáneas.

Análisis de Partidas: Partidas oficiales y partidas de simultáneas.

Táctica: Repaso de todos los temas y motivos de combinación estudiados.
Psicológica: Dinámicas que el Psicólogo crea de acuerdo a la competencia inmediata
Estrategia: Refuerzo de los diferentes temas vistos
Apertura: Refuerzo del repertorio, afinamiento de los repertorios individuales.
Test: TTE

Los objetivos a lograr son:

- *Incrementar conocimiento de su repertorio y que lo practiquen.
- *Aumentar capacidad de cálculo las combinaciones.
- *Incremento del caudal teórico en los planteamientos.
- *Aumentar la confianza, la concentración y el equilibrio emocional de los atletas.
- *Determinar los conocimientos adquiridos y los vacíos que existan para superarlos.

Microciclo 21 19 al 25 de mayo
Competitivo

Competencia Principal: Juegos Estudiantiles Nacionales INDES

Objetivos del micro ciclo:

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

Periodo Tránsito

Microciclo 22 26 mayo al 31 de mayo
Recuperatorio

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

Junio 2019

MESOCICLO 6

Periodo preparatorio
Etapas especiales

Microciclo 23 1 al 8 junio
Desarrollo

Competencias: Nacional Equipos

Estrategia: La pareja de alfiles 2

Táctica: La jugada intermedia, test de ejercicios convencionales.

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Dama contra dos torres.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

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

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

*Mejorar la condición física

Microciclo 24 del 9 al 15 junio

Desarrollo

Competencias: Nacional Equipos

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

Táctica: La Ruptura.

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Dama contra Dama

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

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

- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de piezas mayores.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 25 16 al 22 de junio

Desarrollo

Competencias: Nacional Equipos

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

Táctica: Bloqueo táctico.

Apertura:

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Dama contra tres piezas menores

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Dama contra otras piezas.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego Aplicadas a velocidad rápida en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mejorar la condición física

Microciclo 26 23 al 30 de junio

Desarrollo.

Competencias: Nacional Equipos

Estrategia: La valoración de la posición II

Táctica: Rayos "X".

Apertura: Ataque Indio de Rey

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Dama contra Torre y Alfil

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Test: Test táctico pedagógico.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

*Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

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

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

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

*Mejorar la condición física

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

*Análisis y corrección de partidas

*Mejorar la condición física

Macro Ciclo 2.

Del 1 de julio del 2017 al 19 de diciembre del 2019

Competencias fundamentales:

- * Codicader Hasta 14 años

Competencias Nacionales:

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

Julio 2019

MESOCICLO 7

Período preparatorio.

Etapa especial

Microciclo 27 01 de julio al 6 julio

Desarrollo.

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

Estrategia: Sacrificio posicional de la calidad.

Táctica: Sobrecarga

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Dama contra Torre y Caballo

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Exámen Psicológico: Estados Emocionales

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Que tengan las herramientas para enfrentar los finales de Dama contra Torre y Caballo
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física

- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las
Modalidades que se darán en el Codicader.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Análisis y corrección de partidas

Microciclo 28 8 al 13 julio
Acercamiento.

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

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

Táctica: Rupturas y Simplificaciones.

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

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

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Objetivos del micro ciclo:

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

Periodo Competitivo

Etapa Precompetitiva

Microciclo 29 14 al 20 julio

Acercamiento

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

Estrategia: Sacrificio posicional de la calidad II.

Táctica: Debilidad de la primera linea

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

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

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 30 21 al 31 de julio

Acercamiento

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

Estrategia: Ataques contra el enroque (II)

Táctica: Demolición

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

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

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

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Objetivos del micro ciclo:

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

- dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
 - *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
 - *Mejorar la condición física
 - *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
 - *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
 - *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
 - *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
 - *Análisis y corrección de partidas
-
- *Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta
 - * Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader.
 - *Ver y estudiar el nivel técnico y táctico de los seleccionados.
 - *Corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
 - *Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
 - *Mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.
 - *Aumentar el caudal de conocimiento teórico
 - *Mejorar la condición física

Agosto 2019

MESOCICLO 8

Microciclo 31 1 de agosto al 7 de agosto

FIESTAS AGOSTINAS

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

Microciclo 32 8 al 14 de agosto

Acercamiento

Competencias: Blitz 9 y 10 /Activo 2

Estrategia: Refuerzo de los temas estudiados hasta el momento.

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

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

Análisis de partidas: Analizaremos partidas de mayor contenido didáctico.

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

Test: TTP

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes Dinámicas.
- *Hacer un refuerzo de todos los finales vistos.
- *Hacer un refuerzo de los temas estratégicos entrenados.
- *Hacer un refuerzo de todos los temas tácticos entrenados
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Mejorar la condición física
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz. Esto en función de las Modalidades que se darán en el Codicader.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
- *Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.
Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

- *Afinación de los repertorios de aperturas de cada atleta

- * Llegar a que los atletas estén en la mejor forma deportiva de cara a Codicader..
- *Corregir errores tanto tácticos como estratégicos.
- *Mejorar la capacidad de respiración para evitar la fatiga y el stress en las partidas.
- *Mejorar la rapidez del pensamiento con los torneos Blitz.
- *Mejorar la condición física

Microciclo 33 15 al 22 agosto

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

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 34 23 agosto al 31 agosto
Recuperatorio Total

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

Período preparatorio.
Etapa especial

Septiembre 2019

MESOCICLO 9
Periodo Preparatorio
Especial

Microciclo 35 1 al 7 de septiembre
Desarrollo

Competencias: Torneo Abierto

Estrategia: Abrir columnas contra el enroque

Táctica: Ataque Doble

Apertura: Siciliana variante Najdorf

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Alfiles del mismo color

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

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

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

*Mejorar la condición física

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego
Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.
Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima

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

Competencias: Torneo Abierto. Torneo interno

Estrategia: Abrir diagonales contra el enroque

Táctica: Desviación

Apertura: Siciliana variante Najdorf Ataque Rauzer.

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Alfiles de diferente color

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 37 15 septiembre al 21septiembre

Desarrollo.

Competencias: Torneo Abierto. Torneo interno Activo

Estrategia: Abrir diagonales contra el enroque

Táctica: Atracción

Apertura: Siciliana variante Najdorf Ataque Rauzer.

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Caballo contra Alfil

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

*Que tengan las herramientas para enfrentar el final de Alfil contra Caballo

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

*Mejorar la condición física

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz

*Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual.

Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas

*Análisis y corrección de partidas

*Mantener condición física mínima

Microciclo 38 22 septiembre al 30 septiembre

Desarrollo.

Competencias: Festival de Edades

Estrategia: El juego posicional. El doble peón de dama

Táctica: Atracción II

Apertura: El Gambito de Dama Aceptado.

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de A y C

Test: TTE

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

*Que tengan las herramientas para usar adecuadamente el homogéneo de alfiles.

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

*Mejorar la condición física

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

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

Aplicadas a mayor velocidad en los juegos clásicos, activos y blitz

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

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

*Análisis y corrección de partidas

*Mantener condición física mínima

*Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

Octubre 2019

MESOCICLO 10

Microciclo 39 1 octubre al 5 octubre

Desarrollo.

Competencias: Festival de Edades

Estrategia: El juego posicional.

Táctica: Desviación.

Apertura: El Gambito de Dama Rechazado.

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Torres Refuerzo.

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Exámen Psicológico: Síntomas de carga.

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales de torres.
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- *Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.

Microciclo 40 6 octubre al 12 octubre

Desarrollo.

Competencias: Festival de Edades

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

Táctica: Desviación II

Apertura: El GDR La Defensa Ortodoxa

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Torres Refuerzo. (Phillidor)

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales de torres, la técnica de Phillidor
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- *Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.

Microciclo 41 13 al 19 octubre

Desarrollo.

Competencias: Festival de Edades

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

Táctica: Ataque Doble

Apertura: La Defensa Tartakower

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Torres Refuerzo. (Lucena)

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 42 20 al 26 octubre

Desarrollo.

Competencias: Festival de Edades Blitz 13 y 14.

Estrategia: La pareja de alfiles en el ataque.

Táctica: Ataque Doble II

Apertura: La Defensa Lásker

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Torres Refuerzo. (Vancura)

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

*Repasar los finales de torres, la técnica de Vancura

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

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.

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

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

*Análisis y corrección de partidas

*Mantener condición física mínima.

Microciclo 43 27 al 31 octubre

Desarrollo.

Competencias: Activo 3

Estrategia: Las columnas abiertas.

Táctica: Encaminamiento

Apertura: La Defensa Cambridge Springs

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Dama contra D

Test: TTE

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales de Dama contra Dama
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- *Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.
- *Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.
Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

Noviembre 2019

MESOCICLO 11

Microciclo 44 1 al 9 noviembre

Desarrollo

Competencias: Preselección 2020

Estrategia: Centralización de las piezas.

Táctica: Rayos “x”

Apertura: El sistema del cambio.

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Dama contra dos T

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Exámen Psicológico: El Perfil Del Campeón.

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales de Dama contra 2 T
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el

equilibrio emocional del atleta.

- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio individual en el juego de aperturas Cerradas.
- *Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.
- *Determinar los conocimientos adquiridos y reforzados.

Microciclo 45 10 al 16 noviembre

Desarrollo.

Competencias: Preselección 2020

Estrategia: El peón aislado

Táctica: Atracción y Desviación

Apertura: Sistemas no ortodoxos. La defensa Tarrash

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Dama contra T y A

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

Microciclo 46 17 al 23 noviembre

Desarrollo.

Competencias: Preselección 2020

Estrategia: El peón doblado

Táctica: Atracción y Desviación II

Apertura: Sistemas no ortodoxos. La defensa Semi Tarrash

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Dama contra AAC

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

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

*Repasar los finales de Dama contra dos alfiles y caballo

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

*Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.

*Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.

*Desarrollar la capacidad de valoración de la posición y elaborar planes de juego en los sistemas cerrados.

*Aumentar en el repertorio individual en el juego de aperturas cerradas Cerradas.

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

*Análisis y corrección de partidas

*Mantener condición física mínima.

Microciclo 47 24 al 30 noviembre

Desarrollo.

Competencias: Preselección 2020

Estrategia: El Centro Clásico

Táctica: La Clavada

Apertura: El Sistema Catalán

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Finales de Dama contra dos Caballos y Alfil

Test: TTE

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos. Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

Trabajo de gimnasio, rutinas sencillas, hacer parejas y rotar en el circuito de ejercicios como pecho, piernas, espalda, bicicleta, abdominales, brazos.
4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales de Dama contra Alfil y homogéneo de C
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.
- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Desarrollar y mejorar el conocimiento en el repertorio de aperturas cerradas.
- *Aumentar el caudal de conocimiento en las tres etapas (Apertura, Medio Juego y Final)
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.
- *Revisar lo que han asimilado durante el mesociclo, usando el TTE.

Aquí se observará lo que ha asimilado cada jugador tanto en la apertura como los planes del medio juego, los temas de combinación, además de datos de finales y leyes de la FIDE, que corresponden a este mesociclo para determinar en donde se necesita refuerzo antes de iniciar el próximo microciclo.

Diciembre 2019

MESOCICLO 12

Período preparatorio.

Etapas generales

Microciclo 48 1 al 7 diciembre

Competencias: Preselección 2020

Estrategia: El pequeño centro

Táctica: La sobrecarga

Apertura: La defensa eslava

Análisis de partidas: Analizar inmediatamente al terminar la ronda.

Finales: Refuerzo de finales y repaso.

Psicológica: Dinámicas que el psicólogo vaya implementando.

Preparación física: Rutina sencilla, juegos dirigidos

Objetivos del micro ciclo:

- *Lograr que los atletas apliquen lo aprendido en los entrenos usando las diferentes dinámicas o modalidades (simultáneas, blitz y otros)
- *Repasar los finales estudiados
- *Lograr aumentar de manera gradual las diferentes fortalezas como la concentración y el equilibrio emocional del atleta.

- *Incrementar velocidad de reacción en juegos blitz.
- *Mejorar el cálculo de variantes y la visión combinatoria.
- *Reforzar el conocimiento en el repertorio de aperturas cerradas
- *Análisis y corrección de partidas
- *Mantener condición física mínima.

Etapa especial.

Microciclo 49 8 al 22 diciembre

Desarrollo.

Competencias: Finales Circuitos Activo y Blitz

Desarrollo de actividades de conocimientos generales.

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

Estrategia: repaso y refuerzos

Táctica: refuerzo de los motivos y los temas de combinación

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

Objetivos:

- Mantener un ambiente de familiaridad y amistad
- Mejorar los planes generales que se ven en las partidas analizadas
- Mantener el nivel de velocidad a diferentes modalidades.
- Que los atletas queden motivados para su regreso en enero.

Microciclo 50 22 al 27 diciembre

Vacaciones de fin de año

Microciclo 51 27 diciembre al 31 diciembre 2019

Vacaciones de fin de año.

ANEXOS.

I. Justificación de Plan de Trabajo.

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

La competencia fundamental será:

1. Juegos Codicader Hasta 14 a realizarse en Honduras

Topes Principales:

2. Juegos Departamentales INDES
3. Juegos Nacionales Indes

Observaciones:

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

II. Justificaciones generales.

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

El plan de entrenamiento no lleva diferencias entre los géneros ni las edades en las categorías respectivas, debido que la experiencia nos ha enseñado que en esta disciplina, eso no es impedimento para el atleta, ya que se puede trabajar de igual manera con ambas

categorías y géneros; aunque si existirá una separación en cuanto a sus eventos de acuerdo a las edades en las cuales se han establecido sus respectivas competencias.

Un ejemplo de lo expuesto anteriormente es el atleta Daniel Arias quien a sus 12 años logró llegar a la categoría más alta del país, y quien actualmente es miembro de la Selección Nacional Mayor y a la vez era seleccionado de Codicader sub 17; de igual manera tenemos a las atletas WMF Andrea Ortéz, y Judith Santos, quienes con 16 años cumplidos pertenece tanto a la selección Codicader sub 17 y la Selección Mayor Femenina en las cuales han ganado oros, y al MF Moisés Melara quienes recién cumplidos los 17. Las jugadoras anteriormente mencionadas ya son miembros de la selección mayor habiéndonos ya representado incluso en varias Olimpiadas mundiales y 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 y fortalezas observadas que tengan en común algunos atletas, y a la afinidad de sus repertorios en las aperturas y defensas.

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

III. Cronogramas de test.

Micro ciclo	Test	Fecha
4	Táctico y Estratégico	27 al 31 de enero
8	“ “	24 al 20 de febrero
10	“ “	10 al 16 de marzo

17	“ “	24 al 30 de abril
20	“ “	12 al 18 de mayo
26	“ “	23 al 30 de junio
32	“ “	8 al 17 de agosto
38	“ “	22 al 30 de septiembre
43	“ “	27 al 31 de octubre
47	“ “	24 al 30 de noviembre

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

IV. Desarrollo del plan de condición física.

El siguiente plan está coordinado con el metodólogo Prof. Carlos Kuster. con quién se vieron y analizaron las necesidades físicas para el equipo de Ajedrez y lo que mejor se adapta a los preseleccionados tanto masculino como femenino para lograr superarlas y complementarlas con el rendimiento mental. Este plan se desarrollará en una sesión semanal con un promedio de 60 minutos por sesión, haciendo un total de 60 minutos por microciclo.

Básicamente se efectuará lo siguiente:

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

Rutina sencilla, juegos dirigidos.

Planificación:

1. Calentamiento, 7 minutos

2. Flexibilidad, 5 minutos

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

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

4. Vuelta a la calma y flexibilidad, 8 minutos

V. Necesidades de material y equipo deportivo.

- a. 12 juegos oficiales (piezas y tableros)
- b. 12 relojes de ajedrez digitales “DGT”
- c. 12 computadoras con 2 gigas de Ram, 120 gigas de memoria
- d. Programas especializados: Komodo (última edición), Chessbase 14, Bases de datos de torneos internacionales, revistas digitales actualizadas: PDR, Inforchess.

- e. Acceso a Internet constantemente.
- f. 2 Tableros murales profesionales
- g. Libros digitales y en tinta
- h. Una fotocopiadora nueva.
- i. Impresora multifunciones.
- j. 14 Memorias USB, de 16 gigas

Cronograma de volumen

En este cronograma se refleja en escalas del 1 al 10 en base a un total de 15 horas por microciclo.

Microciclo	rango	horas	etapas
1	6	9 horas	general
2	5	8 horas	general
3	5	8 horas	especial
4	5	8 horas	especial
5	5	8 horas	especial
6	5	8 horas	especial
7	5	8 horas	especial
8	5	07 horas	especial
9	3	05horas	precompetitiva
10	2	04horas	precompetitiva
11	Regionales INDES	Regionales INDES	Competitiva
12	7	11 horas	Recuperativo
13	5	08 horas	especial

14	5	08 horas	especial
15	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
16	5	08 horas	especial
17	5	08horas	especial
18	3	05 horas	Precompetitivo
19	3	04 horas	Precompetitivo
20	3	04 horas	Precompetitivo
21	Indes Nacionales	Indes Nacionales	competitivo
22	Recuperación total	Recuperación total	Recuperativo
23	6	09 horas	especial
24	6	09horas	especial
25	5	09 horas	especial
26	5	08 horas	especial
27	5	08 horas	especial
28	3	05 horas	precompetitivo
29	3	05 horas	precompetitivo
30	1	02 horas	precompetitivo
31	Vacación agostina	Vacación agostina	Vacación agostina
32	1	2 horas	Precompetitivo
33	Codicader HON	Codicader HON	Competitivo

	Recuperación total	Recuperación total	Recuperativo
34			
35	6	09 horas	especial
36	6	09 horas	especial
37	5	08horas	especial
38	5	08horas	especial
39	5	08horas	especial
40	5	08horas	especial
41	5	08horas	especial
42	5	08horas	especial
43	5	08horas	especial
44	5	08horas	especial
45	5	08horas	especial
46	5	08horas	especial
47	5	08horas	especial
48	5	08horas	especial
49	6	09horas	Especial
50	0	0	descanso total
51	0	0	descanso total

Cronograma de **intensidad** de acuerdo a los temas de **apertura, estrategia, finales y ejercicios de combinación**; estos en base a 15 horas por cada microciclo y en un rango del 1 al 10.

microciclo	rango	horas	Etapas
1	4	06 h	general
2	5	07 h	general
3	5	07 h	especial
4	5	07 h	especial
5	5	07 h	especial
6	5	07 h	especial
7	5	07 h	especial
8	6	08h	especial
9	7	10h	precompetitiva
10	7	11 h	precompetitiva
11	Indes Regionales	Indes Regionales	Competitiva
12	3	4 h	recuperación
13	5	07h	especial
14	5	07 h	especial
15	semana santa	semana santa	semana santa
16	5	7h	especial
17	5	7 h	especial

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

38	5	07 h	especial
39	5	07 h	especial
40	5	07 h	especial
41	5	07 h	especial
42	5	07 h	especial
43	5	07 h	especial
44	5	07 h	especial
45	5	07 h	especial
46	5	07 h	especial
47	5	07 h	especial
48	5	07 h	especial
49	4	06 h	Especial
50	Vacación fin de año Vacación fin de año Vacación fin de año		
51	Vacación fin de año Vacación fin de año Vacación fin de año		

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

Listado de atletas preseleccionados.

No	Nombre	Rating Actual	Edad Deportiva	Caracterización
1	Damaris Nicole Pérez	1919	6 años	Disciplinada, jugadora de ataque. Autodidacta

2	Dalila Barahona	1783	5 años	Disciplinada, jugadora posicional.
3	Yanci Rodríguez	1607	3 años	Disciplinada, desarrollando juego de ataque
4	Diana Gutiérrez	1508	1 año	Disciplinada, desarrollando juego posicional (Nueva)
5	Nathaly Chavarría	1485	1 año	Disciplinada, desarrollando juego posicional (Nueva)
6	Martha Romero	1500	1 año	Falta a entrenos, cuando está trabaja bien individual y en grupo. (Nueva)
7	Armando Pérez Salazar	1925	6 años	Jugador de ataque, muy disciplinado, autodidacta.

8	Camilo Villalta	1722	3 años	Muy disciplinado, juego posicional, altamente autodidacta.
9	Manuel Meléndez	1728	3 años	Muy disciplinado, juego posicional y de ataque, muy autodidacta.
10	Mario Dubón	1577	2 años	Disciplinado, jugador posicional. (Nuevo)
11	Israel Pérez	1551	2 años	Disciplinado, jugador posicional
12	Juan Pablo Córdova	1500	2 años	Falta a entrenos, trabaja bien en grupo.

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

Planes Individuales Fortalezas o Debilidades.

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERIODO 2017

FEDERACIÓN NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR

ENTRENADOR: MAESTRO INTERNACIONAL Y ENTRENADOR FIDE

LEMNYS ANTONIO ARIAS



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

ENTRENADOR: MI LEMNYS ANTONIO ARIAS

1. DURACIÓN DEL MACROCICLO: 12 Meses

FECHA DE INICIO: 03-01-2019

FECHA FINAL: 22-12-2019

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SEDE DE LA FEDERACION NACIONAL DE AJEDREZ DE EL SALVADOR

HORARIOS: 09 am a 17:00 Horas

DIAS: LUNES A VIERNES

AÑO: 2019

2. FUNCIONES DEL ENTRENADOR

Planificar y dirigir las sesiones de entrenamiento con miras a perfeccionar el nivel de los jugadores.

Asesoría técnica para los seleccionados en relación A sus competencias internacionales

Asesoramiento del nivel técnico táctico en relación a la planificación del repertorio de los atletas.

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

4. OBJETIVOS GENERAL

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

4.2 OBEJETIVOS ESPECIFICOS:

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

B). Optimizar el rendimiento de los atletas juveniles con moras al panamericano

C) Optimizar el rendimiento de los seleccionados mayores con miras al continental y el Campamento de Colombia

D). Optimizar mejorar el rendimiento de los atletas con miras al campeonato centro Americano y del caribe

5. DATOS DEL MACROCICLO

A. FECHA DE INICIO 03-01-2019

B. FECHA DE FINALIZACION-22-12-2019

C. TOTAL DE MICROSICLOS: 49

D. TOTAL DE MESOCICLOS: 12

E. TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO: 280

6. PERIODO GENERAL

A. MESOCICLO BASICO: TOTAL DE MICROCICLOS: 7

B. PREPARATORIO TOTAL DE MICROCICLOS: 15

C. BASICOS: TOTAL DE MICROCICLOS: 7

D. FECHAS DE INICIO Y FINAL DE CADA PERIODO

PREPARATORIO: 03-01-25- 04 -03-05-16-05-07-06 03-08 2019

PREPARATORIO: 18.06-25-07 29-08-18-09 07-11 19-12 2019

PREPARATORIOS 15

PRE. COMPETITIVO: 03 -06-30-06-2019

PRE COMPETITIVO: 01-07-28- 07-2019

COMPETITIVO: 29-07-01-09-2019

TOTAL, DE DIAS: 120

P. TRANSITORIO: 29-11-23-12-2019

6.1 ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: MICROSICLOS 7

DÍAS: 49

FECHA DE INICIO Y FINAL: 03-01-20-02-2019

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS

%DEL TIEMPO TOTAL: 17%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: ANALISIS DE LOS JUEGOS EFECTUADOS EN EL 2018 EN RELACION ASU RENDIMIENTO CON BLANCAS Y NEGRAS ESTUDIO DE SUS DEBILIDADES TENICAS Y TACTICAS

6.2 ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL: MICROCILOS 27

DÍAS: 189

FECHA DE INICIO Y FINAL: 21-02-10-08-2019

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 27.9%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES TECNICAS DE LAS PARTIDAS JUGADAS PLANIAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS EN RELACIÓN AL PANAMERICANO SUB 20, EL CENTRO AMERICANO DEL SALVADOR, CIRCUITO CATALAN

6.3. ETAPA COMPETTIVO: MICROSICLOS 8

DÍAS: 56

TIEMPO DE INICIO: 11-08-03-10-2019

TIEMPO DE TRABAJO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL 16%

OBJETIVOS PEDAGOGICOS: DEPURAMIENTO Y MEJORAMIENTO DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS MAYORES EN RELACIÓN AL CIRCUITO CATALAN, EL TORNEO CODICADER SUB 20 Y EL CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE ATLETAS MAYORES Y JUVENILES

6.4 ETAPA COMPETITIVA: MICROCICLOS.9

Días: 62

FECHA DE INICIO Y FINAL: 04 -10 2019 06-12-2019

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS
TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 28HRS
%DEL TIEMPO TOTAL: 27%

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

6.5 ETAPA GENERAL: MICROCILOS. 02

DIAS:40

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

TIEMPO DE TRABAJO DIARIO: 4HRS

TIEMPO DE TRABAJO SEMANAL: 20

%DEL TIEMPO TOTAL: 14%

OBJETIVO PEDAGOGICO: CORRECCIONES DE LAS TECNICAS EMPLEADAS EN LAS PARTIDAS JUGADAS Y PLANAMIENTO ESTRATEGICO DE LOS TORNEOS

6.7.1 DISTRIBUCION DE LOS MESOCICLOS DEL PLAN DE ENTRENO

6.7 MESOCICLO BASICO

FECHA DE INICIO Y FINAL: 03/01 30/01 2019

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

6.8 MESOCICLO BASICO BILIZADOR

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

OBJETIVOS: TRABAJAR MODELOS ESTRATEGICOS ENFOCADOS EN LA FACE DEL FINAL DONDE SE TOCARÁ LA MAYORIA DE FINALES EN RELACION DE LAS PIEZAS MANIOBRAS TECNICAS DE CORTO MEDIO Y LARGO PLAZO

6.9 MESOCICLO PREPARACION CONTROL

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

OBJETIVOS: PREPARACION DEL REPERTORIO DE LOS ATLETAS Y EL CALCULO EN RELACION A LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES

7.1 MESOCICLO PREPARACION COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN LAS APERTURAS Y DEFENSAS, INCREMENTAR EL CALCULO CONCRETO IMPLEMENTANDO CELULAS DE ENTRENO Y EJERCICIOS DE COMBINACION, EN RELACION AL TORNEO CONTINENTAL 2019

7.2 MESOCICLO COMPETITIVO

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

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

7.3 MESOCICLO RESTABLECIMIENTO

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

OBJETIVOS: EVALUAR EL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS EN RELACIÓN A LA PARTICIPACION DE LOS ATLETAS EN LAS FIDERENTES COMPTENCIAS INTERNACIONALES

7,4 MESOCICLO COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: MEJORAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS BUSCANDO NOVEDADES, TRABAJAR EL CALCULO CONCRETO Y CALCULO PROFUNDO DE LA POSICIÓN EN RELACION AL CAMPAMENTO DE COLOMBIA .CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE DE EL SALVADOR SALVADOR 2019

7.5 MESOCICLO PRECOMPETITIVO

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

OBJETIVOS: PREPARAR A LOS ATLETAS PARA JUGAR EL CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE MEJORAR EL RANTING INTERNACIONAL,

7.6MESOCICLO COMPETITIVO

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

OBJETIVOS: GANAR TITULOS DE MI MF WIM WMF GANAR NORMAS DE GM Y WGM MEJORAR EL RANTING FIDE

7.7 MESOCICLO INTERMEDIO A

FECHAS DE INICIO Y FINAL: 04/10 2019 31/10 2019

OBJETIVOS: EVALUAR EL REPERTORIO DE LOS ATLETAS EN RELACION A LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EN LAS QUE PARTICIPARO

7.8 MESOCICLO INTERMEDIO B

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

OBJETIVOS: REPASO DE IDEAS GENERALES REFORZAMIENTO DE LOS FINALES TIPICOS ACTUALIZACION DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LOS ATLETAS

7.9 MESOCICLO COMPLEMENTARIO

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

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

8.1. CONTROLES

- A. FECHAS: REVICIÓN DE RANTING, TORNEO NACIONAL DE CATEGORIAS:
- B. OBJETIVO: OBERVAR EL RERPERTORIO DE LOS ATLETAS Y BUSCAR LAS FALLAS TECNICO TACTICAS
- C. PROTOCOLOS: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL
- D. TEST TECNICO

8.2 CONTROLES

A). FECHAS: 19 DE MARZO AL 16 DE ABRIL TORNEO FINAL CATEGORIAS SAN SALVADOR EL SALVADOR

B). OBJETIVO: SACAR EL CAMPEON NACIONAL DE CADA CATEGORIA

C). OBJETIVO: CAMAPEMENTO POR DEFINIR CEDE

PROTOCOLO: REGISTRO DE PARTIDAS Y RESULTADO SEGÚN TABLA FINAL

D. OBEJTIVO: TORNEO PANAMERICANO CATEGORIA SUB 20

OBJETIVO: QUEDAR EN EL PRIMER LUGAR EN HOMBRES Y MUJERES GANAR EL MAYOR NUMERO DE MEDALLAS POSIBLES

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

E. TEST TECNICO

8.3 CONTROLES

A. FECHAS ZONAL 20/04 AL 30/ 04 2019

OBJETIVOS GANAR TITULOS DE MI MF WIM WMF CLASIFICAR UN ATLETA EN LA RAMA MASCULINA Y FEMENINA

8.4: PLAN GRAFICO

ANEXO

11. NECESIDADES:

MATERIALES

TABLEROS MINIMO 10

RELOJES MINIMO 10

PC PORTATIL: 2

PROYECTOR PORTAIL: 2

PLANILLAS

PAPELERIA

RECURSO HUMANO

PSICOLOGO 1

MEDICO

ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES LOS FOGUEOS

ATLETAS DE LAS CATEGORIAS SUB17 Y MAYOR DE EL SALVADOR EN LOS
CUALES SE TRABAJARA

1 Ricardo Chávez, edad 36 años maestro fide de la federación internacional de ajedrez

OBJETIVOS: mejor el rendimiento técnico táctico en relación a su repertorio de aperturas y defensas mejorar el rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar el normas de Maestro Internacional mejorar su valoración de elo fide a 2300

2 Daniel Arias edad 22años maestro fide de la federación internacional de ajedrez fide

OBJETIVOS: Mejorar el rendimiento técnico táctico su repertorio. Depurar su repertorio de aperturas y defensas buscar normas de maestro internacional

Llegar a 2300 elo fide

3 Héctor Chávez edad 38 años maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez

OBJETIVO: Establecer un repertorio técnico táctico incrementar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestro fide llegar a 2100 de elo fide

4 Moisés Melara, edad 18años maestro FIDE OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su rendimiento técnico táctico, mejorar se rating internacional con una valoración de 2100 puntos

5 Jorge Girón, edad 22 años maestro internacional fide

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento técnico posicional. Establecer un repertorio de aperturas y defensas buscar norma de GM promediar arriba del 50% buscarlos primeros lugares en el zonal

6 Oliver Santos, edad 16 años candidato a maestro de la federación salvadoreña de ajedrez

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas y defensas mejorar su valoración general de la posición mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestro fide llegar a 2050

7 Mauricio Hernández edad 21 años Maestro nacional de la federación salvadoreña de ajedrez

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento técnico táctico establecer un repertorio de aperturas mejorar su rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar el título de MF norma MI llegar a 200 de elo

8 Juan marcos, edad 15 años categoría primera i OBJETIVOS; Mejorar su rendimiento en relación a su repertorio de aperturas y defensas, mejorar su cálculo concreto aparecer con rating internacional con una valoración de 1970 puntos buscar el título de CM candidato , ganar 100 puntos de rating

09 Marjorie Herrera edad 18 primera categoría de la federación salvadoreña de ajedrez

OBJETIVOS: Mejorar su rendimiento posicional establecer y depurar su repertorio de aperturas y defensas mejorar su rating internacional con una valoración de 60 puntos buscar el título de WMF NORMA DE WIM promediar arriba del 50% .Llegar a 1900 de elo fide

10 Gilda Aquino, edad 15 años categoría segunda

Objetivos: Establecer un repertorio de aperturas de acuerdo a sus torneos internacionales mejorar su rendimiento técnico táctico mejorar su rating internacional en una valoración de 40 puntos buscar el título Candidara a maestra mejorar la categoría nacional

11 Daniel Medrano edad 16 años categoría primera rating internacional 1822

Objetivos: Depurar su repertorio de aperturas mejorar su nivel táctico mejorar su comprensión de las aperturas y defensas que juega mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de Cm candidato amaestro maestro fide mejorar su rating internacional

13. Bera Hernández, edad 26 años categoría superior de la federación salvadoreña de ajedrez

OBJETIVOS: Mejorar su nivel técnico táctico depurar su repertorio de aperturas mejorar su cálculo concreto y profundo, mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra internacional WMI NORMA DE WGM promediar arriba del 50% en actuaciones del a;o

1 4 Venus castro; 16años seleccionado categoría primera 2017 Rating fide 1739

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas. Mejorar su nivel técnico, mejorar su rating internacional con una valoración de 40 puntos buscar clasificarse la selección mayor

15 Camila Abarca; 15 años categoría primera división

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas , mejorar su nivel técnico táctico controlar su descontrol en el uso del tiempo mejorar rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra de maestra fide

16 Andrea Ortez, edad 18 años superior categoría de la federación salvadoreña de ajedrez maestra fide. Seleccionada tiene comprensión posicional y estudios limitados de su repertorio falta trabajar ideas tácticas y profundizar en las ideas concretas de la posición promediar arriba del 60% en actuaciones del año llegar a 2000 de elo fide

17 Alejandra Zavala, edad 22 años

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas Incrementar su cálculo concreto y profundo mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating fide con una valoración de 50 puntos buscar el título de maestra fide WMF promediar arriba del 50% en la actuación de año llegar a 1900 de elo

18 Estrella Alas edad 15 años categoría primera rating fide

OBJETIVOS: Mejorar su repertorio de aperturas incrementar su cálculo concreto Aparecer con rating internacional con una valoración de 1750 buscar el título de candidata a maestra WCM mejorar su rating nacional y nacional

19 Alcira García, edad 22 años categoría primera

OBJETIVOS: Establecer un repertorio de aperturas mejorar su nivel técnico táctico incrementar su rating internacional con una valoración de 5º puntos buscar el título de candidata a maestra WMF buscar normas WMI promediar arriba del 50%

20 Santos Judith edad 18 años

OBJETIVOS: Mejorar su cálculo concreto y profundo depurar su repertorio de aperturas incrementar su nivel técnico táctico mejorar su rating

internacional con una valoración de 50 puntos buscar normas de WIM mejorar su rating internacional

21 Angie García, edad 16 años Maestra fide WMF : Mejorar su cálculo concreto y profundo depurar su repertorio de aperturas incrementar su nivel técnico táctico mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar normas de gran maestra promediar arriba del 50% su participación en el año

22 Camilo Medrano edad 15 años categoría superior

Objetivos: Establecer un repertorio de aperturas de acuerdo a sus torneos internacionales mejorar su rendimiento técnico táctico mejorar su rating internacional en una valoración de 40 puntos

23 Walter cotto

Objetivos: Establecer un repertorio de aperturas de acuerdo a sus torneos internacionales mejorar su rendimiento técnico táctico mejorar su rating internacional en una valoración de 40 puntos buscar el título de maestro fide clasificarse a la selección nacional

24 venus castro edad 17 años categoría primera

Objetivos: Establecer un repertorio de aperturas de acuerdo a sus torneos internacionales mejorar su rendimiento técnico táctico mejorar su rating internacional en una valoración de 40 puntos buscar el título de CM MF clasificarse a la selección nacional mayor

25 Nayeli Pérez: 17años categoría tercera Objetivos: Depurar su repertorio de aperturas mejorar su nivel táctico mejorar su comprensión de las aperturas y defensas que juega mejorar su rating internacional con una valoración de 50 puntos buscar el título de c m candidato a maestro

Rating fide

#	Name	Title	Fed	Rating	G	B-Year
1	<u>Arias, Lemnys A.</u>	m	ESA	2302	0	1978
2	<u>Giron, Jorge Ernesto</u>	c	ESA	2271	0	1997
3	<u>Chavez, Ricardo Ernesto</u>	f	ESA	2256	0	1982
4	<u>Arias, Daniel</u>	f	ESA	2242	0	1997
5	<u>Burgos Figueroa, Carlos E.</u>	m	ESA	2188	0	1979
6	<u>Chavez, Hector Eduardo</u>		ESA	2094	0	1980
7	<u>Hernandez, Mauricio Daniel</u>	c	ESA	2093	0	1996
8	<u>Martinez, Nelson</u>	f	ESA	2082	0	1985
9	<u>Lievano, Luis</u>	c	ESA	2035	0	1981
10	<u>Melara, Moises</u>	f	ESA	2033	0	2001
11	<u>Merino, Maximiliano</u>		ESA	2021	0	1964
12	<u>Hernandez, Diego</u>	f	ESA	1991	0	1998
13	<u>Vasquez, Marlon David</u>		ESA	1988	0	
14	<u>Blanco, David E.</u>		ESA	1952	0	1989
15	<u>Ayala, Rolando</u>	c	ESA	1944	0	1953
16	<u>Tobar, Jorge</u>		ESA	1938	0	1963
17	<u>Sura, Kelvin</u>		ESA	1928	0	
18	<u>Mira, Felix</u>		ESA	1923	0	1976
19	<u>Pacheco, Julio</u>		ESA	1917	0	1959
20	<u>Duarte, Juan</u>		ESA	1913	0	1979
21	<u>Mendez, Alan Steven</u>		ESA	1910	0	
22	<u>Zometa, Miguel</u>		ESA	1900	0	1987
23	<u>Vasquez Oscar Ernesto</u>		ESA	1865	0	1972
24	<u>Melendez, Gabriela</u>	wf	ESA	1864	0	1991
25	<u>Blandon, Jaime</u>		ESA	1845	0	1987
26	<u>Romero, Wilbert</u>		ESA	1836	0	
27	<u>Leiva, Marlon</u>		ESA	1824	0	1987
28	<u>Ortez, Andrea</u>	wf	ESA	1822	0	2001
29	<u>Santos, Oliver</u>	c	ESA	1815	0	2002
30	<u>Navarrete, Guillermo</u>		ESA	1814	0	
31	<u>Recinos, Jonathan</u>		ESA	1809	0	
32	<u>Santos, Judith</u>		ESA	1795	0	
33	<u>Araujo Jose Eduardo</u>		ESA	1790	0	1992
33	<u>Dominguez, Ana</u>		ESA	1790	0	1995
35	<u>Alas, Rigoberto</u>		ESA	1788	0	
36	<u>Rodriguez, Cristian A.</u>		ESA	1779	0	1994
36	<u>Segura, Efrain</u>		ESA	1779	0	
38	<u>Aviles, Claudia Maria</u>		ESA	1777	0	1994
39	<u>Medrano, Roberto</u>		ESA	1775	0	
40	<u>Sandoval, Mario</u>		ESA	1757	0	1950
41	<u>Garcia Mendez, Alcira Guadalupe</u>	wc	ESA	1755	0	1998
42	<u>Hernandez, Bera</u>	wc	ESA	1754	0	1992
43	<u>Melendez, Jose Edo.</u>		ESA	1750	0	
43	<u>Pinto, Alejandro</u>		ESA	1750	0	
45	<u>Cader Carlos</u>		ESA	1748	0	1994
46	<u>Munoz, Randall</u>		ESA	1742	0	
47	<u>Umana, David</u>		ESA	1741	0	1989
48	<u>Ruiz Caceres, German</u>		ESA	1740	0	1948
49	<u>Castro, Venus</u>		ESA	1739	0	
50	<u>Murillo, Victor M.</u>		ESA	1731	0	1962
51	<u>Torres, Vicente</u>		ESA	1724	0	1953
52	<u>Chavez, Hector Antonio</u>		ESA	1719	0	1956
53	<u>Zavala Galindo, Alejandra Beatri</u>		ESA	1711	0	1997
54	<u>Lemus, Mario Alvaro</u>		ESA	1697	0	

54	<u>Perez, Damaris Nicole</u>	c	ESA 1697	0	2005
56	<u>Campos, Geovanni</u>		ESA 1692	0	
57	<u>Monge, Rafael</u>		ESA 1685	0	1982
58	<u>Garcia, Angie</u>		ESA 1684	0	
59	<u>Martinez, Josue</u>		ESA 1674	0	
60	<u>Lemus, Hector</u>		ESA 1670	0	2002
61	<u>Alvarenga, Juan</u>		ESA 1667	0	1951
62	<u>Campos, Baltazar</u>		ESA 1653	0	
63	<u>Deras, Rafael</u>		ESA 1650	0	1999
64	<u>Coto, Walter Alexander</u>		ESA 1649	0	2002
65	<u>Montenegro, Joaquin</u>		ESA 1647	0	1947
66	<u>Santos Reyes, Rodrigo</u>		ESA 1646	0	1976
67	<u>Pinzon, Tania J.</u>		ESA 1645	0	1994
68	<u>Diaz, Gabriel</u>		ESA 1632	0	2000
69	<u>Abarca, Camila Rene</u>		ESA 1629	0	2003
70	<u>Guevara, Eduardo</u>		ESA 1627	0	
70	<u>Palacios, Celina</u>		ESA 1627	0	
72	<u>Perez Salazar, Armando</u>		ESA 1626	0	2005
73	<u>Garcia, Daniel Alejandro</u>		ESA 1619	0	2002
73	<u>Herrera, Marjorie</u>	wc	ESA 1619	0	2001
75	<u>Pineda, Rogelio Arturo</u>		ESA 1608	0	1981
76	<u>Rivera Mario Alfredo</u>		ESA 1605	0	1962
77	<u>Morales Carlos</u>		ESA 1601	0	2001
78	<u>Brizuela, Ruben</u>		ESA 1591	0	1943
78	<u>Monge, Jose Eduardo</u>		ESA 1591	0	
80	<u>Hernandez, Mauricio</u>		ESA 1577	0	
80	<u>Medrano, Daniel</u>		ESA 1577	0	2002
82	<u>Cornejo, Milton</u>		ESA 1572	0	
83	<u>Menjivar, Luis</u>		ESA 1556	0	1967
84	<u>Romero, Armando Gaitan</u>		ESA 1555	0	
85	<u>Viana Diego</u>		ESA 1552	0	2000
86	<u>Medrano, Camilo</u>		ESA 1540	0	2004
87	<u>Garcia Aristides Enmanuel</u>		ESA 1538	0	2003
88	<u>Baldelomar, Carlos Marcelo</u>		ESA 1535	0	1985
89	<u>Mejara, Josue</u>	c	ESA 1534	0	2005
90	<u>Flores, Angel Alejandro</u>		ESA 1528	0	2003
91	<u>Campos Ely</u>		ESA 1527	0	1986
91	<u>Hernandez, David Jose</u>		ESA 1527	0	2002
93	<u>Guerrero, David</u>		ESA 1524	0	1956
94	<u>Aguilar, Jackeline Estrella</u>		ESA 1513	0	2003
95	<u>Avalos, Sarai</u>		ESA 1512	0	
96	<u>Quijano, Juan Marcos</u>		ESA 1505	0	
97	<u>Velasquez Cesar Edgardo</u>		ESA 1497	0	1965
98	<u>Castillo, Carlos Emilio</u>		ESA 1486	0	
99	<u>Najarro, Jose Guillermo</u>		ESA 1478	0	1987
100	<u>Barahona, Dalila Yamileth</u>		ESA 1470	0	2005

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2019

FSA 2019	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dic. 2018	31 Semana 53	1	2	3	4	5 Blitz I y II	6 CERRADO POR TRIBUNAL
Ene. 2019	7 Semana 2	8	9	10	11	12 Revisión de Rating (R 1)	13 Revisión de Rating (R 2)
	14 Semana 3	15	16	17	18	19 Revisión de Rating (R 3)	20 CERRADO POR TRIBUNAL
	21 Semana 4	22	23	24	25	26 Revisión de Rating (R 4)	27 Revisión de Rating (R 5)
	28 Semana 5	29	30	31	1	2 CERRADO POR TRIBUNAL	3 ELECCIONES
Feb. 2019	4 Semana 6	5	6	7	8	9 Revisión de Rating (R 6)	10 Revisión de Rating (R 7 Y R8)
	11 Semana 7	12	13	14	15	16 Revisión de Rating (R 9)	17 Blitz III y IV
	18 Semana 8	19	20	21	22	23 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 1)	24 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 2)
	25 Semana 9	26	27	28	1	2 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 3)	3 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 4)
Mar. 2019	4 Semana 10	5	6	7	8	9 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 5)	10 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 6)
	11 Semana 11	12	13	14	15	16 Campeonato Nacional Por Categorías FASE I (R 7)	17 (Cuartos R1)
	18 Semana 12	19	20	21	22	23 (Cuartos R2)	24 Campeonato Nacional Por Categorías FASE II
	25 Semana 13	26	27	28	29	30 ASAMBLEA ORDINARIA	31 (Semifinales R2)
Abr. 2019	1 Semana 14	2	3	4	5	6 (Finales R1)	7 (Finales R2)
	8 Semana 15	9	10	11	12	8 Campeonato Nacional Por Categorías FASE II	9 Campeonato Nacional Por Categorías FASE II
	15 Semana 16	16	17	18	19	10 Campeonato Nacional Femenino (R 1)	11 Campeonato Nacional Femenino (R 2)
	22 Semana 17	23	24	25	26	12 Campeonato Nacional Femenino (R 3)	13 Campeonato Nacional Femenino (R 4)
	29 Semana 18	30	1	2	3	14 Campeonato Nacional Femenino (R 5)	15 Campeonato Nacional Femenino (R 6)
	6 Semana 19	7	8	9	10	16 Campeonato Nacional Femenino (R 7)	17 Campeonato Nacional Femenino (R 8)
May. 2019	13 Semana 20	14	15	16	17	18 Blitz V y VI	19 SEMANA SANTA
	20 Semana 21	21	22	23	24	20 Selecciones Masculino (R 1)	21 Selecciones Masculino (R 2)
	27 Semana 22	28	29	30	31	22 Campeonato Nacional Femenino (R 4)	23 Campeonato Nacional Femenino (R 5)
	3 Semana 23	4	5	6	7	24 Campeonato Mayores de 45 años (R 1)	25 Campeonato Mayores de 45 años (R 2)
Jun. 2019	10 Semana 24	11	12	13	14	26 Selecciones Masculino (R 3)	27 Selecciones Masculino (R 4)
	17 Semana 25	18	19	20	21	28 Campeonato Nacional Femenino (R 6)	29 Campeonato Nacional Femenino (R 7)
	24 Semana 26	25	26	27	28	30 Campeonato Mayores de 45 años (R 3)	31 Campeonato Mayores de 45 años (R 4)
	1 Semana 27	2	3	4	5	32 Selecciones Masculino (R 5)	33 Selecciones Masculino (R 6)
Jul. 2019	8 Semana 28	9	10	11	12	34 Selecciones Femenino (R 1)	35 Selecciones Femenino (R 2)
	15 Semana 29	16	17	18	19	36 Campeonato Mayores de 45 años (R 5)	37 Campeonato Mayores de 45 años (R 6)
	22 Semana 30	23	24	25	26	38 Selecciones Masculino (R 7)	39 Selecciones Masculino (R 8)
	29 Semana 31	30	31	1	2	40 Selecciones Femenino (R 3)	41 Selecciones Femenino (R 4 y 5)
	5 Agosto 2019	6	7	8	9	42 Campeonato Mayores de 45 años (R 7)	43 Campeonato Mayores de 45 años (R 8)
Ago. 2019	12 Semana 32	13	14	15	16	44 Blitz VII y VIII	45 Blitz VII y VIII
	R1 y R2	R3	R4 y R5	R6	R7 y R8	R9	46 Blitz IX y X
							47 Blitz XI y XII
							48 Llegada atletas C.A. y CA
						49 R1, R2 y R3	
						50 ABIERTO INTERNACIONAL (Una hora / 9 rondas)	

	19 Semana 34	20	21	22	23	24	25
	R4, R5 y R6	R7, R8 y R9				SIN ACTIVIDAD	SIN ACTIVIDAD
	26 Semana 35	27	28	29	30	31	1
						2do Circuito Activo (R 1-3)	2do Circuito Activo (R 4-7)
Sep. 2019	2 Semana 36	3	4	5	6	7	8
	9 Semana 37	10	11	12	13	14	15
	16 Semana 38	17	18	19	20	21	22
	23 Semana 39	24	25	26	27	28	29
	30 Semana 40	1	2	3	4	5	6
						Blitz XIII y XIV	Blitz XV y XVI
Oct. 2019	7 Semana 41	8	9	10	11	12	13
	14 Semana 42	15	16	17	18	19	20
	21 Semana 43	22	23	24	25	26	27
	28 Semana 44	29	30	31	1	2	3
					DIA DE LOS DIFUNTOS	ABIERTO PUNTUABLE 2020 (R 7)	
Nov. 2019	4 Semana 45	5	6	7	8	9	10
	11 Semana 46	12	13	14	15	16	17
	18 Semana 47	19	20	21	22	23	24
	25 Semana 48	26	27	28	29	30	1
					ABIERTO PUNTUABLE 2020 (R 8)	ABIERTO PUNTUABLE 2020 (R 9)	
					Blitz XVII y XVIII	NAVIDEÑO (R 1) (Puntuable 2020)	
					ASAMBLEA ORDINARIA	NAVIDEÑO (R 2) (Puntuable 2020)	
					NAVIDEÑO (R 3) (Puntuable 2020)	NAVIDEÑO (R 4) (Puntuable 2020)	
Dic. 2019	2 Semana 49	3	4	5	6	7	8
	9 Semana 50	10	13			14	15
	16 Semana 51	17	18	19	20	21	22
	23 Semana 52	24	25	26	27	28	29
	30 Semana 53	31	1	2	3	4	5
					NAVIDEÑO (R 5) (Puntuable 2020)	NAVIDEÑO (R 6) (Puntuable 2020)	
					NAVIDEÑO (R 7) (Puntuable 2020)	FINAL Circuito Activo (R 1 - 7)	
					ASAMBLEA EXTRAORDINARIA	FINAL CIRCUITO BLITZ 2019 PREMIACIÓN ANUAL 2019	