

PLAN MASIFICACIÓN DEL AJEDREZ, PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLECENTES

DEPORTE: AJEDREZ
CATEGORÍA: 7 a 15 años de edad
SEXO: MASCULINO Y FEMENINO
CICLO: 2021

La presente planificación escrita, se ha elaborado con el propósito de que los deportistas logren el desarrollo integral en la disciplina de ajedrez, pertenecientes a las escuelas de iniciación deportiva zona 7, por ende a la optimización del ajedrez en la provincia, lo que permitirá ubicarnos en los primeros lugares de El Oro y a su vez en el País.

OBJETIVOS GENERALES DEL MACRO

(En la presente etapa, el MACRO ha sido incrementado en un 10% de la Planificación del año 2019.)

Conseguir que los ajedrecistas cumplan el entrenamiento entre el 95 al 100%, y participar con éxito en las Competiciones Interligas Cantonales, provinciales y **nacionales** en optimas condiciones, obteniendo los mejores resultados y ubicándonos en los primeros lugares.

OBJETIVO - PSÍQUICO - MENTAL GENERAL

Adquirir óptimas aptitudes físico - psíquico - mental basadas en la estrategia, táctica, agilidad mental (velocidad en la solución de problemas), desarrollar la capacidad de cálculo concreto; mediante la concentración y estabilidad en la atención, consolidar los conocimientos teóricos para obtener un incremento del 10 al 15% de su capacidad.

OBJETIVO - PSÍQUICO - MENTAL ESPECIAL

Contribuir al desarrollo físico - psíquico - mental especial mejorando sus aptitudes mentales, como en las estrategias, tácticas de alta complejidad; y solución de problemas con velocidad, incrementando de su capacidad inicial de un 20 a un 30%.

OBJETIVO TÉCNICO

Obtener una mejor forma técnica, mediante las ejecuciones coordinadas, y de combinación de habilidades propias del jugador, obteniendo enfoques lógicos, que conlleven a una excelente participación. Aplicando la misma en un 90% a un 100% de eficacia y eficiencia.

OBJETIVO TÁCTICO

Ejecutar las tácticas del juego, basándose en la respuesta inmediata del contraataque en el momento de actuar y lograr el desarrollo de las piezas a través de la aplicación de aperturas y defensas, identificando los mejores movimientos, aplicando la velocidad mental con lógica.

OBJETIVO TEÓRICO

Conocer El Reglamentos del ajedrez en especial los artículos No. 7, 8, 9, 17, 19, y 20 del reglamento de la FIDE (Federación Internacional De ajedrez), la filosofía, aperturas, defensas, medio juego, finales, tácticas y estrategias de ataque y contraataque, aplicándolo en el momento de competir, consiguiendo los mejores resultados.

OBJETIVO PSICOLÓGICO

Cultivar una buena aptitud en las competencias y en la vida, creando en el deportista hábitos de conductas morales, volitivas y espíritu colectivista en el jugador, formándolos como entes de valores sociales y que sirvan de ejemplo a futuras generaciones.

PERIODO PREPARATORIO: 01 DE marzo AL 15 DE OCTUBRE
CANTIDAD DE SEMANAS: 33 SEMANAS

OBJETIVO GENERAL

Aplicar y ejecutar la preparación integral en el deportista al 95%, como base de su progreso deportivo.

OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar la preparación técnica, táctica, psicológica, para llegar en muy buenas condiciones al periodo competitivo en un 100%.

PERIODO COMPETITIVO: 18 de OCTUBRE al 03 de diciembre.
CANTIDAD DE SEMANAS: 7 semanas.

OBJETIVO GENERAL

Aplicar los fundamentos, las técnicas y las tácticas del ajedrez con eficiencia y eficacia en un 90% ante los rivales.

OBJETIVO ESPECIFICO

Usar las aperturas y defensas, medio juego y finales con buena proyección, lógica y seguridad en un 100% de su efectividad.

PERIODO DE TRANSITO: del 06 al 30 de DICIEMBRE
CANTIDAD DE SEMANAS: 3 semanas.

OBJETIVO GENERAL

Adoptar una actitud de descanso activo, de realizar una buena recuperación fisiológica.

OBJETIVO ESPECIAL

Practicar ejercicios de fundamentos, juegos recreativos, juegos pre-deportivos, disminuyendo las cargas físicas, anímicas y mentales.

ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL: 01 de Marzo al 02 de Julio.
CANTIDAD DE SEMANAS: 18

OBJETIVO GENERAL

Buscar el desarrollo mental y técnico en un 50% de su capacidad inicial.

OBJETIVO ESPECIFICO

Practicar la resistencia ante la fatiga mental y concentración como principio básico del deportista en un 90 al 100% de la aplicación del plan.

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL: 05 de JULIO al 15 de OCTUBRE.
CANTIDAD DE SEMANAS: 15

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el máximo de velocidad en las facultades mentales técnicas en un 70% de su capacidad inicial en el tablero.

OBJETIVO ESPECIFICO

Participar en forma constante la velocidad y agilidad mental de la técnica y ataque, con programas autodidactas, ante sus compañeros en un 95 al 100% de lo proyectado.

ETAPA DE PREPARACIÓN COMPETITIVA: 11 de Octubre al 03 de Diciembre.

CANTIDAD DE SEMANAS: 7 semanas.

OBJETIVO GENERAL

Usar el Ataque y Contraataque como medio de aptitud positiva ante el rival en un 90 a un 100% de la eficacia aplicando las aperturas y defensas, desarrollo del medio juego y finales.

OBJETIVO ESPECIFICO

Aplicar las técnicas y tácticas del Ajedrez en ataque y defensa, integrando una forma correcta de los conocimientos adquiridos mediante la teoría y práctica, con energía ante los rivales, en la competencia puntuando las técnicas ejecutadas.

MESO CICLOS

1.- MESO CICLOS INTRODUCTORIO: 01 al 26 de Marzo.

CANTIDAD DE SEMANAS: 4

OBJETIVO

Familiarizar a los deportistas con su nueva etapa de preparación en el proceso deportivo del Ajedrez.

2.- MESO CICLO BÁSICO DESARROLLADO: 29 de Marzo al 30 de Marzo.

CANTIDAD DE SEMANAS: 5

OBJETIVO

Aplicar en los deportistas los planes de trabajo según lo planificado, buscando el desarrollo de sus capacidades mentales, técnicas en el tablero y los torneos.

3.- MESO CICLO ESTABILIZADOR: 03 de Mayo al 28 de Mayo.

CANTIDAD DE SEMANAS: 4

OBJETIVO

Estabilizar y adaptar fisiológicamente las cargas aplicadas en el meso anterior.

4.- MESO CICLO DESARROLLADOR: 31 de Mayo al 02 de Julio.

CANTIDAD DE SEMANAS: 5

OBJETIVO

Incrementar la concentración en el juego y la resistencia mental en la ejecución de las técnicas de aprendizaje en un 50% de su capacidad inicial.

5.- MESO CICLO DE CONTROL: 05 de Julio al 30 de Julio.

CANTIDAD DE SEMANAS: 4

OBJETIVO

Practicar las técnicas con eficiencia y velocidad, manteniendo un óptimo estado físico-mental y técnico.

6.- 2 MESOCICLO ESTABILIZADOR: 1er.-DEL 02 DE Agosto AL 27 DE AGOSTO

2do.-DEL 29 Noviembre AL 30 DE DICIEMBRE

CANTIDAD DE MICROCICLOS: 4 Semanas

4 Semanas

OBJETIVO GENERAL

Estabilizar y adaptar fisiológicamente las cargas aplicadas en el mesociclo anterior.

OBJETIVOS PARCIALES

Afianzar por medio de los entrenamientos la formación de los hábitos adquiridos siguiendo en forma dinámica.

7.- MESOCICLO DESARROLLADOR: del 30 de Agosto al 01 de Octubre
CANTIDAD DE MICROCICLOS: 5 semanas

OBJETIVO GENERAL

Elevar las capacidades físicas-técnicas en cada uno de los jugadores.

OBJETIVOS PARCIALES

Adquirir y manejar el sistema Ofensivo y Defensivo.

8.- MESOCICLO DE CONTROL: del 04 al 22 de Octubre.
CANTIDAD DE MICROCICLOS: 3 Semanas

OBJETIVO GENERAL

Controlar las técnicas y tácticas de cada jugador manteniendo un óptimo estado físico.

OBJETIVOS PARCIALES

Elevar la intensidad de los ejercicios de preparación especial y competitiva para lograr los objetivos propuestos.

9.-MESO CICLO PRE-COMPETITIVO: 25 de Octubre al 19 de Noviembre.
CANTIDAD DE SEMANAS: 4

OBJETIVO

Mantener la velocidad mental y técnica con un estado anímico positivo, en un 95 Al 100% de sus capacidades adquiridas durante toda la preparación.

10.- MESOCICLO COMPETITIVO: del 22 Noviembre al 10 Diciembre.
CANTIDAD DE SEMANAS: 3

OBJETIVO

Incrementar en un 100% la preparación obtenida durante la desarrollo de la planificación, para ubicarnos en el primeros lugares del país en los diferentes torneos.

PLAN DESARROLLO TÉCNICO TÁCTICO

OBJETIVOS GENERALES

Escrutar el desarrollo técnico partiendo en una forma autodidacta del alumno en un 60% de su capacidad inicial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ejecutar los fundamentos mentales, físicos, técnicos --tácticos, psicológicos en un 90 al 100% individual y en el grupal.

| CONTENIDO | E. GENERAL | E. ESPECIAL | E. COMPETITIVO |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| ESQUEMA CORPORAL | 5 días | 1 días | 2 días |
| PERCEPCIÓN ESPACIO TIEMPO | 4 días | 1 días | ---- |
| COORDINACIÓN DINÁMICA - MENTAL | 5 días | 2 días | 2 días |
| APERTURAS | 4 días | 3 días | 5 días |
| DEFENSAS | 4 días | 4 días | 5 días |
| MEDIO JUEGO | 5 días | 3 días | 4 días |
| FINALES | 3 días | 3 días | 2 días |
| DOMINIO DEL TABLERO | 2 - 2 - 3 días | 4 días | 4 días |
| ADMINISTRACIÓN DE TIEMPO | 4 días | 3 días | 4 días |
| NOTACIÓN ALGEBRAICA Y DESCRIPTIVA | 3 días | 2 días | 6 días |
| TEORÍA | 6 días | 4 días | 3 días |

8.- PLAN DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PSÍQUICAS Y MENTALES.-

OBJETIVOS GENERALES

Ejercitar las Aperturas y defensas con variantes y situaciones diferentes pre-establecidos, con ejecuciones del 90 al 100% de acuerdo al cumplimiento del plan.

CONTENIDO

| VOLUMEN | TAREAS |
|------------------|---|
| PODERÍO | se trabaja en el estudio profundo de aperturas medio juego, finales, problemas lógicos y soluciones |
| RAPIDEZ | 2 veces por semana, ejercicios de agilidad mental |
| FIRMEZA | Partidas a una hora finih. |
| PARTIDAS RÁPIDAS | 2 a 3 veces por semana repetir ejercicios en partidas blitz |

9.- TEST PEDAGÓGICO

OBJETIVO GENERAL

Registrar del rendimiento mental- psíquico- técnico durante el macro 2010 a un 100%

| No | TIPO DE TEST | FECHA | SEMANA | CAPACIDAD QUE SE MIDE | RESULTADOS |
|-----------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------------------------|
| 01 | MENTAL - PSÍQUICO | 13 - 04-2021 | 06 | RAPIDEZ EN EL APRENDIZAJE AJEDRECÍSTICO | DIAGNOSTICA |
| 02 | MENTAL- TÉCNICO | 22 - 06-2021 | 16 | CAPACIDAD DE SISTEMA DE JUEGO EN ATAQUE | EVALUAR LA CAPACIDAD TÉCNICA TÁCTICA. |

PRUEBAS MÉDICAS

| | | | | |
|----|---------------|-------------|----|----------------------------|
| 01 | PRUEBA MEDICA | POR DEFINIR | 02 | CHEQUEO GENERAL |
| 02 | PRUEBA MEDICA | POR DEFINIR | 12 | DIAGNOSTICO CARDIOVASCULAR |
| 03 | PRUEBA MEDICA | POR DEFINIR | 19 | DIAGNOSTICO PSICOLÓGICO |

DISTRIBUCIÓN DEL PLAN DE CARGAS

| FACTORES DE LA PREPARACIÓN | MACRO CICLO ANTERIOR | % | MACRO CICLO ACTUAL | % |
|----------------------------|----------------------|--------|--------------------|------|
| P.F- PSÍQ -M.G. | 4.633 min | 30 | 4.680min | 30 |
| P.F- PSÍQ-M.E. | 4.633 min | 30 | 4.680min | 30 |
| P.TÉC - TÁC | 6.177 min | 39.99 | 6.240min | 40 |
| TOTAL | 15.443 min | 99.99% | 15.600 min | 100% |

CALENDARIO DE CONCENTRADOS

| No. | CONCENTRADO | SEDE | FECHA |
|-----|---------------------|-----------|-------------|
| 01 | Primer concentrado | Machala | POR DEFINIR |
| 02 | Segundo concentrado | Piñas | POR DEFINIR |
| 03 | Tercer concentrado | Zaruma | POR DEFINIR |
| 04 | Cuarto concentrado | Portovelo | POR DEFINIR |
| 05 | Quinto concentrado | Atahualpa | POR DEFINIR |

COMPETENCIA PREPARATORIA

| No. | COMPETENCIA | SEDE | FECHA |
|-----|-----------------------|-----------|-------------|
| 01 | TORNEO INTER-CANTONAL | PIÑAS | POR DEFINIR |
| 02 | TORNEO INTER-CANTONAL | PORTOVELO | POR DEFINIR |
| 03 | TORNEO INTER-CANTONAL | MACHALA | POR DEFINIR |
| 04 | TORNEO INTER-CANTONAL | PASAJE | POR DEFINIR |
| 05 | TORNEO INTER-CANTONAL | ZARUMA | POR DEFINIR |

COMPETENCIA FUNDAMENTAL

No.: 01

COMPETENCIA: torneo nacional de Ajedrez Juvenil

SEDE: POR DEFINIR

PRONOSTICO DEPORTIVO INICIAL EN LOS NACIONALES

CATEGORÍA JUVENIL

| | | |
|----------|----------|----------|
| O | P | B |
| --X-- | --X-- | ----- |

PLAN TEÓRICO

| CONOCIMIENTO | TAREAS |
|------------------------------|---|
| HISTORIA DEL AJEDREZ | CHARLAS, VIDEOS – EVALUACIÓN ESCRITA |
| REGLAMENTOS | CHARLAS, CURSOS, (DEFENSA Y ATAQUE) – EVALUACIÓN ESCRITA U ORAL |
| ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS | VIDEOS, CHARLAS, EVALUACIÓN ORAL APLICACIONES EJERCICIOS DE RAZONAMIENTO |
| FORMACIÓN DE VALORES | MEDITACIÓN PRÁCTICA, Y CHARLAS, EVALUACIÓN ESCRITA. |

OBJETIVO DE LA LABOR EDUCATIVA

- * Incentivar el progreso personal constituyéndose en un ejemplo para la sociedad.
- * Desarrollar y cultivar la disciplina del ajedrez mediante la competencia.
- * Afianzar y profundizar los fundamentos técnicos y tácticos en cada uno de los deportistas.

NECESIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

- Local adecuado para los entrenamientos.

-
- **Accesorios fundamentales para el cumplimiento del macro por escuela.**

| | |
|---|---------------|
| - 20 relojes para ajedrez, | \$2400 |
| - 20 tableros Par a Ajedrez con sus fichas | \$600 |
| - 1 tablero magnético grande de ajedrez y sus fichas, | \$180 |
| - 1000 hojas para la notación, | \$30 |
| - 1 pizarra acrílica, | \$50 |
| - 1 caja de marcadores para acrílico, | \$20 |
| - 1 borrador para pizarra, | \$5 |
| - 2 cajas de esferográficos. | \$15 |
| - Sueldo de entrenador 9 meses | \$5400 |
| TOTAL: | \$8700 |

-
- **Acceso libre al salón de entrenamiento en días extras o feriados.**
- **Facilidad de entrenar en el horario.**
- **Apoyar a los deportistas económicamente cuando sean convocados a la pre-selección y selección de la provincia.**
- **Apoyar económicamente a los entrenadores cuando tengan que desarrollar cursos dentro y fuera del país.**
- **Que los horarios de entrenamiento de los deportistas pre-seleccionados de los cantones a la selección de la provincia sea coordinados con los entrenadores respectivos.**
- **Que se reconozca el esfuerzo de los entrenadores, formando parte del cuerpo técnico de la selección de EL Oro.**

**Lic. Francisco Flores Gonzabay
INSTRUCTOR**