IMDER PRA

ORGANI

MONITOR: Juan Pablo Villalob

Entendiendo el mesociclo como las unidades de trabajo desarro tecnicas, tacticas y psioclogicas de l

OBJETIVOS GENERALES	CONTE
1. Desarrollar pensamiento estratégico y capacidad analítica.	Nivel Básico (10-12 años): ● Final de Dama y Rey vs ● Aperturas: Gambito de ● Finales básicos: Torre,Al
2. Fortalecer habilidades de resolución de problemas bajo presión temporal.	Nivel Avanzado (14-16 año ● Aperturas abiertas: Gam ● Finales complejos: Torre ● Estructura de peones de
3. Promover valores deportivos: juego limpio, resiliencia y ética competitiva.	

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTE
Nivel Básico (10-12 años) ● Dominio básico de aperturas y finales elementales ● Reconocimiento de patrones tácticos simples (horquilla, clavada)	Etapa Formativa (10-12) ● Combinaciones de 3-8m ● Tácticas elementales: At
Nivel Básico (14-16 años) ● Estrategias avanzadas de medio juego ● Análisis posicional profundo	Etapa Competitiva (14-16) ● Sacrificios posicionales (● Partidas Teóricas Eco C3 ● Análisis de partidas histo Juavenil 1969,Oscar Castro

ADERA	ESCUELA DE	Mesociclo No. 2 MES: Marzo
ZACIÓN COPNCEPTUAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		
pos Martinez	CATEGORIA: 10, 12, 14, 16 años	
lladas durante un mes calendario en donde buscamos adaptaciones tanto motrices, condicionales, los jugadores según periodo de entrenamiento en el que se encuentren		

NIDOS TECNICOS	CONTENIDOS MOTORES O CONDICIONALES	LOGROS METAS PROPUESTOS
Torre y Rey Rey Aceptado y Rehusado fil y Rey vs Torre y Rey os): bito de Rey Aceptado y Rehusado y Rey vs Alfil y Rey l Gambito de Rey	● Ejercicios de visualización (jugar partidas mentalmente) ● Simulaciones de presión temporal con relojes digitales ● Memoria de patrones: Cómo ganarle a tu papá en el ajedrez. Murray Chandler (2002). (Obtenido de: https://www.ucchristus.cl/docs/default-source/pdf/c%C3%B3mo-ganar-a-tu-pap%C3%A1-al-ajedrez.pdf?sfvrsn=8c863fe7_2)	● En 3 meses Dominar 2 aperturas en donde se elaborará un repertorio personalizado de las mismas. ● Mejorar la capacidad de análisis entre 5 a 10 movimientos. ● Afianzar el reflejo laberíntico: (Primero pienso, luego ejecuto).
NIDOS TACTICOS	**CONTENIDOS PSICOLOGICOS**	
ovimientos aque doble.	● Técnicas de respiración pre-movimiento ● Protocolo para manejar derrotas: Análisis objetivo en 3 pasos Replanteamiento positivo ● Rutina pre-competitiva estandarizada	
quality sacrifice) 0 óricas (Campeonato Mundial o COL vs Anatoly Karpov URSS)	● Técnicas de respiración pre-movimiento ● Protocolo para manejar derrotas: Análisis objetivo en 3 pasos Replanteamiento positivo ● Rutina pre-competitiva estandarizada	