**Anexos**

**Programas Integrales de preparación** **del deportista (PIPD)**

**2016-2020**

**Anexo (XIII)**

Posibilidades de iniciar el entrenamiento y del entrenamiento forzado de la condición física en diferentes edades ( Grosser y otros, 1981).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Elementos de la condición física** | **Niveles de edades x =** *masculino* **o =** *femenino* | | | | | | |
| **5-8** | **8-10** | **10-13** | **12-14** | **14-16** | **16-18** | **18-20** |
| Fuerza máxima |  |  |  | + 0 | + + x  + + 0 | + + + 0  + + + 0 | + + + x |
| Fuerza explosiva |  |  | + 0 | + x  + + 0 | + + x  + + + 0 | + + + x |  |
| Fuerza resistencia |  |  |  | + 0 | + x  + + 0 | + + x  + + + 0 | + + + x |
| Resistencia aerobia  Resistencia anaerobia |  | + x 0 | + x 0 | + + x 0  + 0 | + + x 0  + x  + + 0 | + + + x 0  + + x  + + + 0 | + + + x  + + + x |
| Velocidad de reacción |  | + x 0 | + x 0 | + + x 0 | + + x 0 | + + + x 0 |  |
| Velocidad. Máx. Acíclica |  |  | + 0 | + x  + + 0 | + + x  + + 0 | + + + x  + + + 0 |  |
| Velocidad. Máx. Ciclíca |  |  | + 0 | + x  + + 0 | + + x  + + 0 | + + + x  + + + 0 |  |
| Flexibilidad | + + x | + + x 0 | + + x 0 | + + + x 0 |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Leyenda** | |
| **+ =** inicio cuidadoso (1-2 veces por semana) | **+ + +** = entrenamiento de rendimiento |
| **+ +** = entrenamiento más intenso (2-5 veces (semana) | = a partir de aquí seguido |

|  |
| --- |
|  |

**Anexo (XIV)**

**Consideraciones generales para el desarrollo de las capacidades y entrenabilidad de Habilidades**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad** | **Sistema Energético** | **Métodos de Entrenamiento** | **Medios** | **Duración del Ejercicio** | **Intensidad** | **Intervalo de Recuperación** | **Repeticiones** |
| **Fuerza Máxima** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Ejec. Con sobrecarga + 90% | Hasta el rechazo | Pequeña | Largo | 1-3 |
| **Fuerza Velocidad** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Ejec. Con sobrecarga 60%-89% | Hasta 10´´ | Máxima | Micro.P. 1´- 2´ Macro.P.3´- 6´ | 6-7 x serie 5-6 |
| **Fuerza Resistencia** | Glicólisis Lactacido+190 p/m | Intervalo | Ejec. Con sobrecarga 60%-terreno dificultado | 1.30´´-2´ | Grande | Micro.P. 1.30´´- 2´ Macro.P.4´- 6´ | 5-6 x serie 3-4 |
| **Rapidez de Reacción** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Ejec. Generales ,especiales | 0,05c/s-0,010c/s | Máxima | Micro.P. .30´´- 1´ Macro.P.2´- 3´ | 5-6 x serie 2-3 |
| **Velocidad de Traslación** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Carrera hasta 60mts | 7´´- 8´´ | Máxima 95- 100% | Micro.P. 1.´- 3´ Macro.P.8´- 10´ | 3-4 x serie 4-5 |
| **Resistencia Básica** | Aerobio 150-160p/m lípidos | Continuo | Carrera a partir de los 100 mts | 3´/P-3 a 10´/M- 10´a 30´/G | Moderada | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| **Resistencia a la velocidad** | Lactacido 170-180 p/m glicólisis | Intervalo | Carrera 100 hasta 800mts | 18´´ - 3´ cíclico  18´´ - 3´ acíclico | Sub. – Máxima | Micro.P. .30´´-1.30 ´ Macro.P.4´- 6´ | 5-6 x serie 3-4 |
| **Resistencia Mixta** | Aerobio, Anaerobio | Continuo , Variable | Farlek de Circuito de carrera | 10´ - 30´ | Alterno | Según la Actividad | 2-3 series de los ejercicios |
| **Técnica** | Aerobio | Repeticiones | \* | Hasta 30´ | Moderada | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Anexo (XV) Continuación**

**Consideraciones generales para el desarrollo de las capacidades y entrenabilidad de Habilidades**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad** | **Sistema Energético** | **Métodos de Entrenamiento** | **Medios** | **Duración del Ejercicio** | **Intensidad** | **Intervalo de Recuperación** | **Repeticiones** |
| **Táctica** | Lactacido 170-180 p/m glicólisis | Intervalo, Repeticiones | Juegos ,Asaltos y Carrera | Según especialidad deportiva | Sub. – Máxima | Micro.P. .30´´-1.30 ´ Macro.P.4´- 6´ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Juegos** | Mixto Aerobio, Anaerobio | Continuo , Variable | Juegos con pelotas | Según especialidad deportiva | Alterno | Según la Actividad | Según acción |
| **Flexibilidad** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Trabajo con implemento | Hasta 10´´ | Moderada | Micro.P. 1´- 2´ Macro.P.3´- 6´ | 6-7 ejercicio / 5-6 serie |
| **Coordinación** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Ejec. Gimnásticos combinados | 7´´- 8´´ | Moderada | Micro.P. 1´- 2´ Macro.P.3´- 6´ | 8-10 ejercicio / 2-3 serie   |
| **Frecuencia de Movimiento** | Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP | Repeticiones | Toques trabajo con medios Auxiliare | 7´´- 8´´ | Máxima | Micro.P. 1´- 2´ Macro.P.3´- 6´ | Máximo de ejercicio de 3-4 serie |

**Relación de la preparación general y especial en el proceso de entrenamiento de larga duración.*(Tabla Referencial)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Años** | **1** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **PFG** | 80% | 75% | 70% | 60% | 60% | 50% | 50% | 40% | 40% |
| **PFE** | 20% | 25% | 30% | 40% | 40% | 50% | 50% | 60% | 60% |

**Anexo (XVI)**

**Tabla de intensidad y volumen**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabla de Intensidad** | | | **Tabla de Rangos de volumen** | | | |
| **No.** | **%** | **Denominación** | **Rangos o Pulso** | | **No.** | **Rangos** |
| **1** | 400´ a 450´ |
| **1** | *55%* | *Ínfima* | *70-80* | | **2** | 451´ a 500´ |
| **2** | *60%* | *Sub -Mínima* | *90-109* | | ***3*** | 551´ a 601´ |
| **3** | *65%* | *Mínima* | *110-129* | | ***4*** | 602´ a 652´ |
| **4** | *70%* | *Sub-Media* | *130-149* | | ***5*** | 653´ a 703´ |
| **5** | *75%* | *Media* | *150-169* | | ***6*** | 704´ a 754´ |
| **6** | *80%* | *Sub-Máxima* | *170-189* | | ***7*** | 755´ a 805´ |
| **7** | *85%* | *Máxima* | *190-209* | | ***8*** | 806´ a 856´ |
| **8** | *90%* | *Límite* | *+ 209* | | ***9*** | 857´ a 900´ |
| **Fórmula de la Frecuencia Cardiaca máxima para cada atleta. /** FC=220-Edad | | | | | | |
| **Frecuencia de trabajo de capacidades motrices a trabajar en un micro** | | | | | | |
| **Capacidad** | | | | **Frecuencia** | | |
| **Resistencia Aerobia** | | | | 1-2 | | |
| **Velocidad, rapidez** | | | | 2-3 | | |
| **Fuerza** | | | | 2-3 | | |
| **Trabajo anaerobio** | | | | 4-5 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Relación** | |
| **Funcionales** | **Capacidades** |
| **Anaerobio alactico** | * Velocidad ,rapidez / Fuerza máxima / Fuerza explosiva / Técnica efectiva |
| **Anaerobio láctico** | * Resistencia a la velocidad / Resistencia a la fuerza / Técnico –Táctico * Competiciones / Técnica de perfeccionamiento |
| **Anaerobio – Aerobio ( mixto)** | * Resistencia a la velocidad **/** Resistencia mixta **/** Técnico –Táctico  **/** Técnica efectiva |
| **Aerobio** | * Resistencia Aerobia/ / /Técnica de enseñanza |

**Anexo (XVII)**

**Relación de % de trabajo y las repeticiones, tandas, series y ritmo de ejecución del ejercicio**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **% de trabajo según fuerza máxima** | **Cantidad de repeticiones por tandas.** | **Cantidad de tandas** | **Cantidad de series** | **Total máximo de repeticiones por secciones** |
| **50** | 15-16 | 7-8 | 1 | 105-118 |
| **45** | 17-18 | 6-7 | 1 | 102-126 |
| **40** | 19-20 | 6-7 | 1 | 114-120 |
| **35** | 21-22 | 5-6 | 1 | 105-132 |
| **30** | 23-24 | 3-4 | 2 | 69-96 |
| **25** | 25-26 | 3-4 | 2 | 75-104 |
| **20** | 27-28 | 2-3 | 2 | 54-84 |
| **-20** | +28 | 2-3 | 2 | +84 |

**Tiempo y frecuencia de adaptación tipos de cargas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo de carga** | **Frecuencia \*** | **Tiempo de adaptación** | **Menor capacidad** |
| **I-Alactacida** | 4-6 | 7-10 días | 14-15 días |
| **II- Lactacida** | 4-8 | 12-15 días | 18-21 días |
| **III- Aerobia** | 4-6 | 18-21 días | 30 días |
| **Nota: \* Repetición de una carga en el intervalo de 24 horas.** | | | |

**Anexo (XVIII)**

**Particularidades de los Periodos y Etapas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Periodos** | | | | |
| **Componentes** | **Preparatorio** | | **Competitivo** | **Transito** |
| **Etapa Prepa. General** | **Etapa Prepa. Especial** | **Etapa Competitiva** | **Etapa Transito** |
| Orientación del entrenamiento | Crear la base para la preparación especial y competitiva | Acusada a todos los componentes de la preparación deportiva. | Preparación funcional inmediata para las competencias | Alivio de la preparación |
| Preparación Física | Desarrollo de las capacidades motrices generales | Desarrollo de las capacidades motrices especiales y mantenimiento del nivel general. | Mantenimiento del nivel de preparación general y especial alcanzado. | Descanso activo por medio de juegos y actividades acuáticas. |
| Preparación técnico – táctica | Restructuración de habilidades motrices.  Aprendizaje de nuevas acciones técnicas | Perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas objeto de la especialidad. | Pulimentación y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas. Elevación del pensamiento táctico al mayor nivel. | Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento en el próximo ciclo. |
| Preparación psicológica. | Desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad. | Preparación psicológica especial para las cargas de gran intensidad y la participación en competencias. | Garantizar la predisposición especial para las competencias. Modelación del entrenamiento. | Garantizar el estado emocional positivo ante las victorias y posibles derrotas. |

**Anexo (XIV)**

**Particularidades de los Periodos y Etapas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Periodos** | | | | |
| **Componentes** | **Preparatorio** | | **Competitivo** | **Transito** |
| **Etapa Prepa. General** | **Etapa Prepa. Especial** | **Etapa Competitiva** | **Etapa Transito** |
| Relación entre la preparación general y especial del deportista. | Mayor contenido de la preparación general sobre la preparación especial. | Mayor contenido de la preparación especial sobre la preparación general. | Se aumenta aún más la preparación especial sobre la preparación general. | Desaparece la preparación especial y predomina en todo el período la preparación general. |
| Dinámica de las cargas. | La cantidad de ejercicios es mucho mayor que la calidad en la ejecución. Predominio del entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes. | El ritmo de ejecución y la calidad de los ejercicios aumenta, disminuye la cantidad de ejercicios. Parcialmente el entrena  miento aerobio, se entrena en zonas mixta (an-aerobio –aerobio). | Aumenta considerablemente la calidad de ejecución, continua disminuyendo la cantidad de ejercicios. Mayor utilización de entrenamientos anaerobios. | Disminuye la calidad y cantidad de ejercicios. Entrenamientos aerobios y variables. |

**Anexo(XX)**

**Análisis de la resistencia**

**Centro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Periodo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Etapa: \_\_\_\_\_\_\_ Volumen General: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Tipo de Meso ciclo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cantidad de micro ciclo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nombres y Apellidos** | **Distancia a recorrer** | | | **Pulsaciones de llegada** | | | |
| **100mts** | **2000mts** | **3000mts** | **P. de llegada** | **Recuperación** | | |
| **1`** | **3`** | **5`** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Observaciones: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Anexo (XXI)**

**Características de los descanso**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **El descanso** | | | | | | | | |
| **I- Recuperación de las funciones** | **II- Restablecimiento** | **III- Recuperación y supe compensación** | **IV – Duración del descanso en secciones de entrenamiento** | | | **V- Tipos de descanso y sus objetivos** | | |
| * Entre ejercicios | * Entre secciones   + Ácido láctico /total   + Glucosa / parcial.   Glucógeno hepático /poco | * Entre estimulo semanales ( micros ) por tipos de actividad * Adaptación biológica. * Enzimas * Hormonas * Proteínas * Grasas   Amento de la reservas energéticas | **Corto** | **Medio** | **Largo** | **Extremo** | **Normal** | **Rígido** |
| * Entre series | 2´ | 1´ | 30´´- 45´´ |
| * Entre contenido * El CrP se recupera a los/ **3 minutos.** * El glucógeno muscular/ **hasta 36 horas.** * El acido láctico/ **muy poco.** * La frecuencia cardiaca / de forma parcial. | Estimulo  F. explosiva  Aceleración  Restablecimiento  Freno | Potencia alactacida | Aumento de las reservas energéticas |
| - 10´´ - 3´ | 3´- 5´ | +5´ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variante de trabajo** | | |
| **Variante** | **Tiempo de trabajo** | **Tiempo de recuperación** |
| A | 1 ( 15´´) | 3 ( 45´´) |
| B | 1 ( 15´´) | 2(30´´) |
| C | 1 ( 15´´) | 1 ( 15´´) |
| D | 2(30´´) | 1 ( 15´´) |

**Anexo (XXII)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Perdida de las capacidades motrices** | | **Obtención de las capacidades** | | |
| **Capacidad** | **Tiempo en que se pierde ( días )** | **Capacidad** | **Tiempo** | **Cantidad de secciones de entrenamiento** |
| **Fuerza** | 3-5 | Resistencia Aerobia | 5-6 meses | 40-50 |
| **Velocidad** | 3-5 | Velocidad ,rapidez | 6-7 semanas | 18-20 |
| **Resistencia anaerobia de cualquier movimiento** | 7 | Resistencia Anaerobia | 4- 4meses ½ | 30-35 |
| **Resistencia aerobia** | 12 | Para el logro del desarrollo efectivo de la velocidades necesario de 3-5 minutos de W. efectivo | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horario más factible del trabajo de las capacidades** | | | **Frecuencia de trabajo de capacidades motrices a trabajar en un micro** | |
| **Capacidad** | **Horario** | **Causa** | **Capacidad** | **Frecuencia** |
| **Velocidad ,rapidez** | 8 a.m. - 10 a.m. | Mayor coordinación y energía | **Resistencia Aerobia** | **1-2** |
| **Fuerza** | 12 m. - 3 p.m. | Mayor permeabilidad capilar | **Velocidad ,rapidez** | **2-3** |
| **Resistencia** | Antes 6 a.m  6 p.m. en adelante | Menor influencias externas | **Fuerza** | **2-3** |
|  |  |  | **Trabajo anaerobio** | **4-5** |
|  |  |  | **Capacidades coordinativas** | **4-8** |

**Anexo (XXIII)**

**Zonas según % de frecuencia cardiaca máxima.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zonas** | **Ideal para** | **Beneficios deseado** | **Nivel de intensidad** | **%** |  |
| **1** | Ejercicios ligeros | Mantenerse físicamente saludable | **50 – 60 %** | **70-75** | Mejorar vigor físico |
| **2** | Control de peso | Perder peso / Quemar grasa | **61 – 70%** | **76- 80** | Control de físico / Quemar grasa |
| **3** | Estructuración aerobia básica | Aumentar la resistencia aerobia | **71 – 80%** | **81- 90** | Acondicionamiento optimo |
| **4** | Condición física optima | Mantener la condición física excelente | **81 – 90 %** | **91-100** | Rendimiento atlético máximo |
| **5** | Atleta elite | Mantener condición de atleta superior | **91 – 100 %** |  |  |
| **Nota:** *Del 60-70% del ritmo cardiaco 30 minutos / 3 veces semanales.* | | | | | |

**Escala de intensidades propuestas para ejercicios de velocidad y fuerza**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **% del máximo rendimiento individual** | **intensidad** |
| **1** | 30-50 % | Baja |
| **2** | 50-70% | Intermedia |
| **3** | 70-80% | Media |
| **4** | 80-90% | Sub-Maxima |
| **5** | 90-100% | Maxima |
| **6** | 100-105% | Supermaxima |

**Anexo(XXIV)**

**Trabajo de fuerza para adultos**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **%** | **Capacidad** | **Repeticiones** | | | **Series** | **Calidad del móv.** | **Recuperación** |
| **100** | F. máxima |  | 1 |  | 1 | L.M. | 3´- 4´ |
| **95** | F. máxima |  | 1-2 | 3 | 2-3 | L.M. | 3´- 4´ |
| **90** | F. máxima | 2 | 3 | 4 | 2-3 | L.M. | 3´- 4´ |
| **85** | F. rápida | 3 | 4 | 5 | 3-4 | M.R. | 2´-3´ |
| **80** | F. rápida | 4 | 5 | 6 | 3-4 | M.R. | 2´-3´ |
| **75** | F. rapida | 5 | 6 | 7 | 3-4 | M.R. | 2´-3´ |
| **70** | F. rapida | 6 | 7 | 8 | 3-4 | M.R. | 2´-3´ |
| **65** | R .a la fuerza | 7 | 8 | 9 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| **60** | R .a la fuerza | 8 | 9 | 10 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| **55** | R .a la fuerza | 9 | 10 | 11 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| **50** | R .a la fuerza | 10 | 11 | 12 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| **45** | R .a la fuerza | 11 | 12 | 13 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| **40** | R .a la fuerza | 12 | 13 | 14 | 3-6 | M.L. | 30´´´- 45´´- 60´´ |
| * **Leyenda: L**./ Lenta **/** M./ Moderada / R. / Rápida | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Intervalos de descanso optimo entre las sesiones con el mismo objetivo.** | | | |
| **Objetivo** | **Cargas medias** | **Cargas grande** | **Cargas máxima** |
| **Des. fuerza máxima** | 36-48 | 48-60 | 60-98 |
| **Des. fuerza velocidad** | 24-36 | 36-48 | 48-60 |
| **Entrenabilidad. Coordinación** | 6-12 | 12-24 | 24-48 |
| **Des. De la velocidad** | 12-24 | 24-48 | 48-60 |
| **Entrenabilidad de la flexibilidad** | 6-12 | 12-24 | 24-48 |
| **Des. De la rest.aerobia máx.** | 12-24 | 24-48 | 48-60 |
| **Des. De la rest.aerobia sub.- máx.** | 36-48 | 48-60 | 60-72 |
| **Des. De la rest.aerobia sub.- máx. media** | 48-60 | 60-72 | 72-96 |

**Anexo (XXV)**

**Análisis Pre y post competitivo**

**Centro**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Provincia :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Deporte:** *Esgrima* **Especialidad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Periodo:** *\_\_\_\_\_\_\_\_* **Etapas:** *\_\_\_\_\_* **Tipo de Meso:** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Cantidad de micros:** *\_\_\_\_\_\_* **Volumen general: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Clasificación del evento: Nac.\_\_\_\_\_\_ Internac.\_\_\_\_\_\_\_\_ Interno\_\_\_\_\_\_\_** **Tipo de torneo:**Individua*l \_\_\_\_\_\_\_\_\_* Equipo *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* **Tipo de competición:** Fundamentos *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* Preparatoria\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Nombre del entrenador**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Pre – Competitivo** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Evaluación de la preparación .** | | | | | **Resultado Anterior** | | | | | | | **Pronostico** | | | | | | |
| **ESA** | **PFG** | **PFE** | **PTT** | **Evl. G** | **O** | **S** | | **B** | **T** | **P** | **L** | **O** | | **S** | **B** | **T** | **P** | **L** |
| **No** | **Nombres y Apellidos** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Leyenda :** | | | | | | **Puntuación de los eventos según categoría** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Internacional** | | | **Nacional** | | | | | | **Internos ( Controles )** | | | | | |
| **ESA:** Estado de salud  **PFG:** Preparación Física General  **PFE:** Preparación Física Especial  **PTT:** Preparación Técnico Táctica  **Eval.** G.: Evaluación General | | O: Oro  S: Plata  B: Bronce  T: Total  P: Puntos  L: Lugar | | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | | | |

**Nota:** *La evaluacion se dara de forma cuantitativa* **( 5 M**uy **B**ien **/ 4 B**ien / 3 **R**egular / 2 **M**al )

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Post Competitivo** | | | | | | | | | | | | | |
| **Evaluación de la preparación .** | | | | | | **Resultado Final** | | | | | | | |
| **ESA** | **PFG** | **PFE** | | **PTT** | **Evl. G** | **O** | | **S** | **B** | | **T** | **P** | **L** |
| **No** | **Nombres y Apellidos** |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| **Leyenda** | | | | | **Puntuación de los eventos según categoría** | | | | | | | | | | |
| **Internacional** | | | | **Nacional** | | | **Internos ( Controles )** | | | |
| **ESA:** Estado de salud  **PFG:** Preparación Física General  **PFE:** Preparación Física Especial  **PTT:** Preparación Técnico Táctica  **Eval.** G.: Evaluación General | | O: Oro  S: Plata  B: Bronce  T: Total  P: Puntos  L: Lugar | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | 1----  2----  3----  5-8----  9-16----  16-32---- | | | |

**Anexo (XXVI)**

**Control de Asistencia y cumplimiento del Mesociclo**

**Centro**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Provincia :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Deporte:** *Esgrima* **Especialidad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Periodo:** *\_\_\_\_\_\_\_\_* **Etapas:** *\_\_\_\_\_* **Tipo de Meso:** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Cantidad de microciclo** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Nombre del entrenador**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Micros** | **I** | | | | **II** | | | | **III** | | | | **IV** | | | | | **V** | | | | |
| **Nombres** | **A** | **P** | **R** | **%** | **A** | **P** | **R** | **%** | **A** | **P** | **R** | **%** | | **A** | **P** | **R** | **%** | | **A** | **P** | **R** | **%** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |

**Leyenda:** *A / Asistencia*

**Anexo(XXVII) Reverso del documento**

**Control de Asistencia y cumplimiento del Mesociclo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Micros** | **Asistencia** | | | **Volumen G.** | | | **P.F.G.** | | | **P.F.E.** | | | **P.T.T.** | | | **P.T.Psc.** | | |
| **Nombres** | **P** | **R** | **%** | **P** | **R** | **%** | **P** | **R** | **%** | **P** | **R** | **%** | **P** | **R** | **%** | **P** | **R** | **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Anexo (XXVIII)**

**Análisis y control del Meso ciclo**

**Centro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Periodo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Etapa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tipo de Meso ciclo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cantidad de micro ciclo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Intensidad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Volumen General: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Asentó de la preparación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **General**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Volumen General** | | | | **Micro ciclo** | | | | | | | | | |
|  | **Plan** | **Real** | **%** |  | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **Valores** |  |  |  | **Tipo** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Acumulado** |  |  |  | **Plan** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Real** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Preparaciones**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **P.F.G.** | | | **P.F.E.** | | | **P.T.T.** | | | **P.T.Psc.** | | |
|  | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | % |
| **Valores** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Acumulado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Test pedagógicos y pruebas medicas**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **P.M.** | | | **Test físico general** | | | **Test físico especial** | | | **P.T.T.** | | |
|  | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** |
| **Valores** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Acumulado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Anexo (XXIV)**

**Análisis y control del Meso ciclo (reverso del documento)**

1. **Matricula y asistencia**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Matricula** | | | **Asistencia** | | | **Días de viajes** | | | **Competencia** | | |
| **Valores** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** | **Plan** | **Real** | **%** |
| **Acumulado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anexo (XXX)**

**Análisis y control del Microciclo**

**Centro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Deporte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_Periodo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Etapa: \_\_\_\_\_\_\_\_ Tipo de Meso ciclo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Intensidad: \_\_\_\_\_\_ Volumen General: \_\_\_\_\_\_\_\_ PFG:\_\_\_\_\_\_\_ PFE:\_\_\_\_\_ PTP: \_\_\_\_\_\_PTT: \_\_\_\_\_\_\_\_Sesiones: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | | **Martes** | | **Miércoles** | | **Jueves** | | **Viernes** | | **Sábano** | | **Domingo** | | **SUB-TOTAL** | |
| **ACTIVIDADES** | **P** | **R** | **P** | **R** | **P** | **R** | **P** | **R** | **P** | R | P | R | P | R | P | R |
| Comp. Oficial |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Est Competitivo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prep.Fisc. Especial |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Clase Individual |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Asalto Estudio |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Asaltos Compet. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trabj. Plastrón |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Desplazamientos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trabj. Parejas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Calentamiento |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Des. a la Fuerza |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Des. a la Velocidad |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Des. Resistencia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Flexibilidad |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Deporte Auxiliar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prep. Teórica |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Test. Ped. Terreno |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Test. Ped. Físico |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pruebas Medicas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pruebas Psicol. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sub- Total |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Anexo (XXXI)**

**Control y evaluación de los test Pedagógicos**

**Centro de entrenamiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Provincia: \_\_\_\_\_\_\_\_Municipio:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Deporte:** Esgrima **Especialidad: \_\_\_\_\_\_**

**Categoría:** \_\_\_\_\_\_**Cantidad de test:** **Físicos**: \_\_\_\_\_\_ **Técnicos: \_**\_\_\_\_\_ **Psicológicos: \_**\_\_\_\_\_ **Pruebas Medicas:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nombre del Esgrimista: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nombre del entrenador**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Control individual de los test pedagógicos del esgrimista** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Fecha** | | **/ /** | | **/ /** | | **/ /** | | **/ /** | | **/ /** | | **/ /** | | **/ /** | | | **/ /** | | |
| **Numero del Test** | | **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | | **V** | | **VI** | | **VII** | | | **VIII** | | |
| **Periodo** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| **Etapa** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| **Mesociclo** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| **Microciclo** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |
| **Numero de Microciclo** | | *2* | | *9* | | *16* | | *21* | | *24* | | *28* | | *31* | | |  | | |
| **No** | **Test Pedagógico** | **R** | **E** | **R** | **E** | **R** | **E** | **R** | **E** | **R** | **E** | **R** | **E** | | **R** | **E** | | **R** | **E** |
| **1** | *Flexibilidad* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **2** | *Plancha 20 “* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **3** | *Cuclillas 20“* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **4** | *Abdominales en 20“* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **5** | *Salto Largo sin Impulso* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **6** | *Salto Vertical* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **7** | *5 x 6 metros* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **8** | *14x 4 metros* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **9** | *30 Metros* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **10** | *1200 metros* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **11** | *Psicológicos* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **12** | *Pruebas Medicas de terreno* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| *Evaluación General del Test* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |

**Anexo (XXXII)**

**Corte de la preparación**

**Centro de entrenamiento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Provincia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Municipio:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Deporte:** Esgrima

**Especialidad:** S / F / E **Sexo**: F\_\_\_ M\_\_\_\_ **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Categoría:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Nivel :\_\_\_\_\_**

**Etapa a evaluar:** **Desde** \_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ **Hasta**\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ **Fecha de Análisis**  **Entrenador:***.* \_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspectos** | **Plan** | **Real** | **%** | **Objetivos** | | **Evaluación** | | |
| **Plan** | **Real** | **Bien** | **Regular** | **Mal** |
| **1** | P. F. General |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | P. F. Especial |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | P. Técnico - Táctica |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | P. Teórica Psicológica |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Cumplimiento del Plan |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Pruebas Medicas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Test Pedagógicos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Pruebas Psicológicas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Asistencia |  |  |  |  | |  |  |  |
| **10** | Disciplina |  | | | | |  |  |  |
| **11** | Evaluación General |  | | | | |  |  |  |
| **Nota :** ***Rango de Evaluación*** : *100% al 90%* **( Bien)** / *89 % al 70 %* **( Regular )** / *Menos del 70 %* **( Mal )** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Evaluación de los resultados Competitivos** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Competencia** | **Nivel** | **Sede** | **Fecha** | | | **Objetivos** | | **Resultados** | **Evaluación** | | |
| **D** | **M** | **A** | **B** | **M** | **R** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Nota :** ***Rango de Evaluación*** : *100% al 85%* **( Bien)** / *84 % al 60 %* **( Regular )** / *Menos del 59 %* **( Mal )** | | | | | | | | | | | | |
| **Principales Carencia o deficiencias** | | | | | | | | | | | | |
| **Deficiencias o Carencia** | | | | | | | | **Posibles Soluciones** | | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | |

**P.F.G.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**P.F.E.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**P.T.T.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**P.T.Psic.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Observaciones\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Metodólogo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Entrenador :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Anexo (XXXIII)**

**Las cuatro zonas de intensidad basadas en la respuesta de la frecuencia cardiaca a la carga**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zona** | **Tipo de intensidad** | **Frecuencia cardiaca** |
| 1 | Baja | 120-150 |
| 2 | Media | 150-170 |
| 3 | Alta | 170-185 |
| 4 | Maxima | +185 |
| **Diferentes autores** | | |
| 1 | Baja | 130-140 |
| 2 | Media | 140-160 |
| 3 | Grande | 160-180 |
| 4 | Alta | 180-200 |
| 5 | Maxima | +200 |

**Desarrollo de la fuerza con sobre peso ( pesas):**

**Concepto de fuerza:**

Es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocado por un estimulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular

Es la capacidad de superar la resistencia externa u oponerse a cuenta de los esfuerzos musculares.

**Tipos de fuerzas.**

**1.** **Fuerza máxima**: Es la mayor fuerza que puede desarrollar una persona o también como la fuerza mas alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos.

**2.- Fuerza rápida**: Es la capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta velocidad de contracción.

**Depende de.**

* La fuerza máxima
* La velocidad de contracción de la musculatura
* La coordinación intramuscular.

**3.- Fuerza explosiva**: Se manifiesta al demostrar una magnitud de fuerza en el menor tiempo posible. Es característica de los deportes de velocidad- fuerza.

**4.- Resistencia a la fuerza**: Es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimiento de fuerza de larga duración o repetidos.

**Depende de:**

* La fuerza máxima
* La resistencia
* La coordinación intramuscular

**Formas de trabajar los distintos tipos de fuerza:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **T. de fuerza** | **% del resultado máximo** | **Repeticiones x tandas** | **Velocidad de ejecución** |
| F. máxima | 90 y mas | 1 a 3 | Medio –lento |
| F. rápida | 60 a 89 | 1 a 5 | Rápido |
| R. a la fuerza | Hasta el 60 | Mas de 6 | Medio |

**Frecuencia de los entrenamientos, cantidad de ejercicios y tanda por entrenamiento:**

**Periodo preparatorio:**

**Etapa de preparación general:** 3 veces a la semana, preferiblemente en días alternos.

**Etapa de preparación especial:** 2 veces a la semana.

**Periodo competitivo:** 1 vez a la semana.

* Cantidad de ejercicio por entrenamiento: 5
* Cantidad de tandas por ejercicio: 5

**Índices de volumen de la carga:**

**Tandas o series**: Corresponde a las veces quel deportista realiza un determinado peso en cada ejercicio.

**Total de repeticiones**: Es la suma de las repeticiones realizadas en un ejercicio, en un entrenamiento, semana, mes, año, etc.

**Tonelaje**: Es la suma total del Kg. que el atleta realiza en una tanda, ejercicio, sesión de entrenamiento, etc.

Refleja la forma absoluta del volumen de trabajo planificado o realizado. Es el resultado de multiplicar el peso levantado por la cantidad de repeticiones.

**Peso medio**: Es el resultado de dividir el tonelaje entre las repeticiones

**Coeficiente de volumen (kv):** Señala de forma relativa el volumen realizado por los atletas en un ejercicio, entrenamiento diario, etc. Posibilita comparar el volumen de trabajo realizado entre los atletas con diferentes resultados. Es el producto de multiplicar la intensidad media relativa (IMR) por las repeticiones.

KV=IMR · R

**Índices de intensidad de la carga**:

**Porciento (%):** Es el índice que le permite al entrenador aumentar o disminuir con mayor precisión la intensidad del entrenamiento. Determina el peso para el trabajo a realizar a partir del resultado máximo de cada atleta en los ejercicios a ejecutar.

Es de gran valor para el entrenamiento de un grupo de atletas, ya que a partir de las proporciones planificadas que pueden ser generales para todos (%) cada atleta realiza de forma individual la tarea que le corresponde.

**Metodos de ondulacion de la carga:**

**1.- Aumento lineal de la carga**: Se logra mediante el aumento progresivo de los pesos a levantar.

* **Ejemplo:** 50Kg- 60Kg- 70Kg- 80Kg- 90Kg

**2.- Aumento escalonado:** la carga se incrementa, se estabiliza y continua ascendiendo, formando mesetas. Se realiza más de una tanda en cada peso.

* Ejemplo: 60 2/2- 70 2/2-80 2/2- 90 2/2.

**3.- Aumento piramidal:** Se incrementan paulatinamente las cargas, es similar al método lineal, cuando llega a la cima disminuye con características similares a como aumento.

* **Ejemplo:** 60 /2- 70/2- 80/2- 90/2 – 80/2- 70/2- 60/2.

**4.- Aumento en forma de olas:** Se realiza una carga disminuye a otra carga inferior y continua aumentando y disminuyendo.

**Ejemplo:** 62/2- 57/2- 72/2- 67/2- 82/2- 75/2.

**5.- Método de choque:** Consiste en la realización del entrenamiento con fuerza contraste de la carga.

* **Ejemplo:** 50/2- 60/2- 80/2- 70/2- 90/2- 50/2.