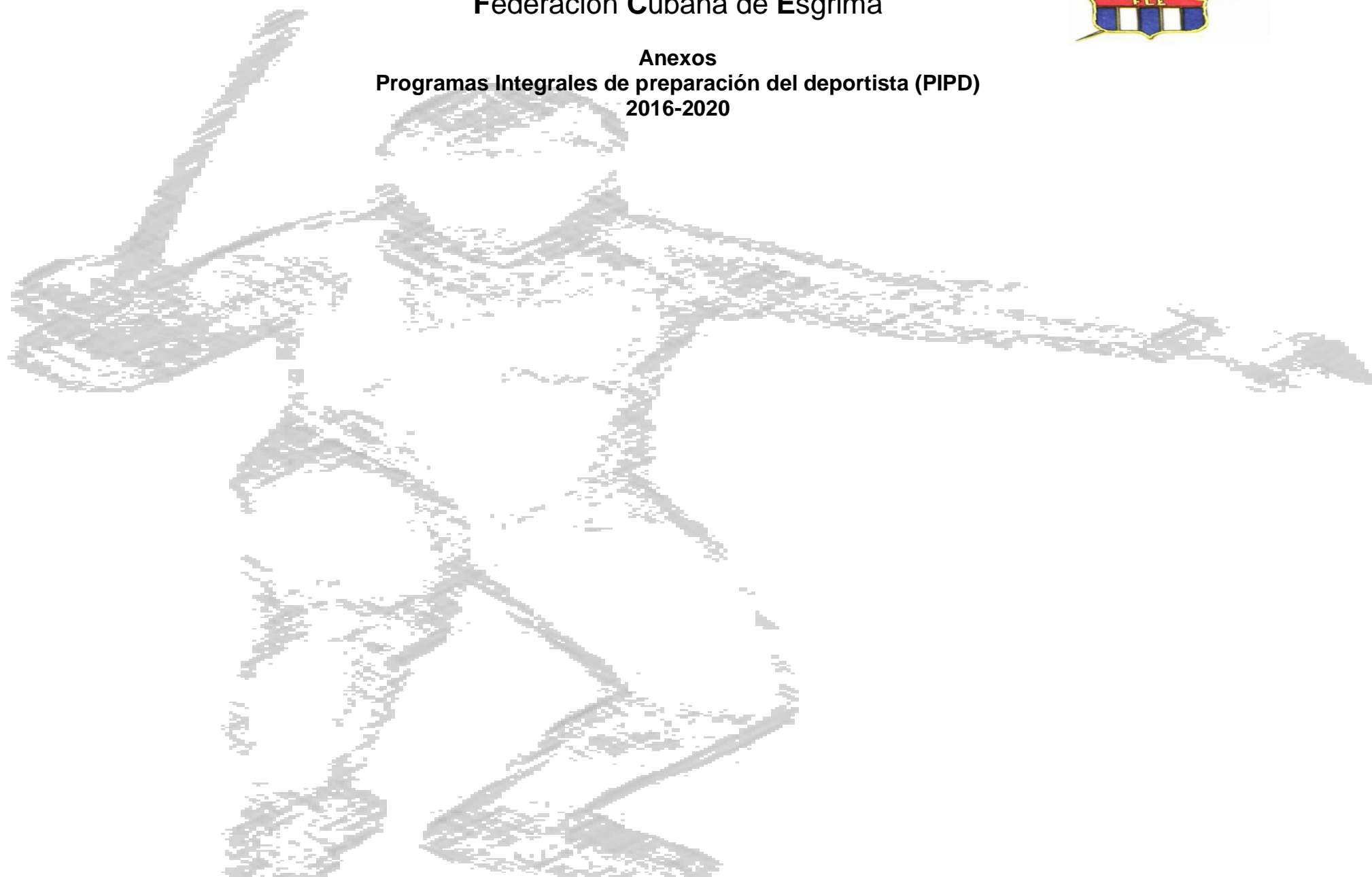


# Federación Cubana de Esgrima



## Anexos Programas Integrales de preparación del deportista (PIPD) 2016-2020



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## 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. Cíclica			+ 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



# Federación Cubana de Esgrima



## 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
<b>Fuerza Máxima</b>	Alactacido 170-180 p/m ATP - CRP	Repeticiones	Ejec. Con sobrecarga + 90%	Hasta el rechazo	Pequeña	Largo	1-3
<b>Fuerza Velocidad</b>	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
<b>Fuerza Resistencia</b>	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
<b>Rapidez de Reacción</b>	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
<b>Velocidad de Traslación</b>	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
<b>Resistencia Básica</b>	Aerobio 150-160p/m lípidos	Continuo	Carrera a partir de los 100 mts	3'/P-3 a 10'/M-10'a 30'/G	Moderada	_____	
<b>Resistencia a la velocidad</b>	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
<b>Resistencia Mixta</b>	Aerobio, Anaerobio	Continuo , Variable	Farlek de Circuito de carrera	10' - 30'	Alterno	Según la Actividad	2-3 series de los ejercicios
<b>Técnica</b>	Aerobio	Repeticiones	*	Hasta 30'	Moderada	_____	_____

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## 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
<b>Táctica</b>	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'	_____
<b>Juegos</b>	Mixto Aerobio, Anaerobio	Continuo , Variable	Juegos con pelotas	Según especialidad deportiva	Alterno	Según la Actividad	Según acción
<b>Flexibilidad</b>	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
<b>Coordinación</b>	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 □
<b>Frecuencia de Movimiento</b>	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
<b>PFG</b>	80%	75%	70%	60%	60%	50%	50%	40%	40%
<b>PFE</b>	20%	25%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XVI) Tabla de intensidad y volumen

Tabla de Intensidad			Tabla de Rangos de volumen		
No.	%	Denominación	Rangos o Pulso	No.	Rangos
1	55%	Ínfima	70-80	1	400' a 450'
2	60%	Sub -Mínima	90-109	2	451' a 500'
3	65%	Mínima	110-129	3	551' a 601'
4	70%	Sub-Media	130-149	4	602' a 652'
5	75%	Media	150-169	5	653' a 703'
6	80%	Sub-Máxima	170-189	6	704' a 754'
7	85%	Máxima	190-209	7	755' a 805'
8	90%	Límite	+ 209	8	806' a 856'
				9	857' a 900'

**Fórmula de la Frecuencia Cardíaca 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
	<b>Anaerobio alactico</b>	♦ Velocidad ,rapidez / Fuerza máxima / Fuerza explosiva / Técnica efectiva
	<b>Anaerobio láctico</b>	♦ Resistencia a la velocidad / Resistencia a la fuerza / Técnico –Táctico ♦ Competiciones / Técnica de perfeccionamiento
	<b>Anaerobio – Aerobio ( mixto)</b>	♦ Resistencia a la velocidad / Resistencia mixta / Técnico –Táctico / Técnica efectiva
	<b>Aerobio</b>	♦ Resistencia Aerobia/ /Técnica de enseñanza

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





## 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.**



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XVIII) Particularidades de los Periodos y Etapas

Componentes	Periodos			
	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	Reestructuración 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.

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XIV) Particularidades de los Periodos y Etapas

Componentes	Periodos			
	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 entrenamiento 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.

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





# Federación Cubana de Esgrima



## 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: \_\_\_\_\_



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XXI) Características de los descansos

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		
			Corto	Medio	Largo	Extremo	Normal	Rígido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre ejercicios</li> <li>• Entre series</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre secciones</li> <li>♦ Ácido láctico /total</li> <li>♦ Glucosa / parcial.</li> <li>Glucógeno hepático /poco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre estímulo semanales ( micros ) por tipos de actividad</li> <li>♦ Adaptación biológica.</li> <li>♦ Enzimas</li> <li>♦ Hormonas</li> <li>♦ Proteínas</li> <li>♦ Grasas</li> <li>Aumento de la reservas energéticas</li> </ul>	Corto	Medio	Largo	Extremo	Normal	Rígido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre contenido</li> <li>♦ El CrP se recupera a los/ <b>3 minutos.</b></li> <li>♦ El glucógeno muscular/ <b>hasta 36 horas.</b></li> <li>♦ El ácido láctico/ <b>muy poco.</b></li> <li>♦ La frecuencia cardíaca / de forma parcial.</li> </ul>						2'	1'	30'' - 45''
			- 10'' - 3'	3' - 5'	+5'	Estímulo F. explosiva Aceleración Restablecimiento Freno	Potencia alactacidemia	Aumento de las reservas energéticas

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'' )

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## 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
<b>Fuerza</b>	3-5	Resistencia Aerobia	5-6 meses	40-50
<b>Velocidad</b>	3-5	Velocidad ,rapidez	6-7 semanas	18-20
<b>Resistencia anaerobia de cualquier movimiento</b>	7	Resistencia Anaerobia	4- 4meses ½	30-35
<b>Resistencia aerobia</b>	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
<b>Velocidad ,rapidez</b>	8 a.m. - 10 a.m.	Mayor coordinación y energía	<b>Resistencia Aerobia</b>	<b>1-2</b>
<b>Fuerza</b>	12 m. - 3 p.m.	Mayor permeabilidad capilar	<b>Velocidad ,rapidez</b>	<b>2-3</b>
<b>Resistencia</b>	Antes 6 a.m 6 p.m. en adelante	Menor influencias externas	<b>Fuerza</b>	<b>2-3</b>
			<b>Trabajo anaerobio</b>	<b>4-5</b>
			<b>Capacidades coordinativas</b>	<b>4-8</b>



# Federación Cubana de Esgrima



## 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



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo(XXIV) Trabajo de fuerza para adultos

%	Capacidad	Repeticiones			Series	Calidad del mov.	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. rápida	5	6	7	3-4	M.R.	2' - 3'
70	F. rápida	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'''

● **Legenda:** 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



# Federación Cubana de Esgrima



## 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: Individual/ \_\_\_\_\_ Equipo \_\_\_\_\_ Tipo de competición: Fundamentos \_\_\_\_\_

Preparatoria \_\_\_\_\_ Nombre del entrenador: \_\_\_\_\_

		Pre – Competitivo																
		Evaluación de la preparación .					Resultado Anterior						Pronostico					
		ESA	PFG	PFE	PTT	Ev. 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																		
<b>Legenda :</b>						<b>Puntuación de los eventos según categoría</b>												
						<b>Internacional</b>				<b>Nacional</b>				<b>Internos ( Controles )</b>				
<b>ESA:</b> Estado de salud		<b>O:</b> Oro		1----		<b>1----</b>		1----										
<b>PFG:</b> Preparación Física General		<b>S:</b> Plata		2----		<b>2----</b>		2----										
<b>PFE:</b> Preparación Física Especial		<b>B:</b> Bronce		3----		<b>3----</b>		3----										
<b>PTT:</b> Preparación Técnico Táctica		<b>T:</b> Total		5-8----		<b>5-8----</b>		5-8----										
<b>Eval. G.:</b> Evaluación General		<b>P:</b> Puntos		9-16----		<b>9-16----</b>		9-16----										
		<b>L:</b> Lugar		16-32----		<b>16-32----</b>		16-32----										

**Nota:** La evaluación se dara de forma cuantitativa ( 5 Muy Bien / 4 Bien / 3 Regular / 2 Mal )

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



		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 )				
<b>ESA:</b> Estado de salud	O: Oro	1----			1----			1----				
<b>PFG:</b> Preparación Física General	S: Plata	2----			2----			2----				
<b>PFE:</b> Preparación Física Especial	B: Bronce	3----			3----			3----				
<b>PTT:</b> Preparación Técnico Táctica	T: Total	5-8----			5-8----			5-8----				
<b>Eval. G.:</b> Evaluación General	P: Puntos	9-16----			9-16----			9-16----				
	L: Lugar	16-32----			16-32----			16-32----				



# Federación Cubana de Esgrima



## 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							
	A	P	R	%	A	P	R	%	A	P	R	%	A	P	R	%	A	P	R	%				
Nombres																								

Leyenda: A / Asistencia





# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo(XXVII) Reverso del documento Control de Asistencia y cumplimiento del Mesociclo

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



# Federación Cubana de Esgrima



## 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: \_\_\_\_\_

#### I. General

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

#### II. Preparaciones

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

#### III. 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												

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XXIV)

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

#### IV. Matricula y asistencia

Valores	Matricula			Asistencia			Días de viajes			Competencia		
	Plan	Real	%	Plan	Real	%	Plan	Real	%	Plan	Real	%
Acumulado												

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Federación Cubana de Esgrima



## Anexo (XXX)

### Análisis y control del Microciclo

Centro: \_\_\_\_\_ Deporte: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Periodo: \_\_\_\_\_ Etapa: \_\_\_\_\_ Tipo de Meso ciclo: \_\_\_\_\_

Intensidad: \_\_\_\_\_ Volumen General: \_\_\_\_\_ PFG: \_\_\_\_\_ PFE: \_\_\_\_\_ PTP: \_\_\_\_\_ PTT: \_\_\_\_\_ Sesiones: \_\_\_\_\_

ACTIVIDADES	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábano		Domingo		SUB-TOTAL	
	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																

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## 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																	



# Federación Cubana de Esgrima



## 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 )**

Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero, Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email [esgrima@inder.cu](mailto:esgrima@inder.cu) Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



# Federación Cubana de Esgrima



## 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
<b>Diferentes autores</b>		
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 estímulo 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.





# Federación Cubana de Esgrima



**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:**

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

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



# Federación Cubana de Esgrima



**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 que el 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

**Coefficiente 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.

$$KV = IMR \cdot R$$

## 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.



# Federación Cubana de Esgrima



## 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.

