

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -DECTAFIDE-**

**FORMACION DE ATLETAS  
PARA EL  
ALTO RENDIMIENTO  
PARA LA  
DISCIPLINA DE ESGRIMA**

**Informe Final de la Práctica Docente Supervisada -PDS-  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencia Psicológicas**

**Por**

**HUGO RAFAEL RECINOS CARPIO**

**Previo a Optar el Título de**

**TECNICO DEPORTIVO  
EN EL NIVEL INTERMEDIO**

**Guatemala, Noviembre de 1997.**

PROPIEDAD DE

13  
(1158)  
2.4

# TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia  
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero  
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Zona 17  
C.A. 4700000, ext. 480-1  
TEL. 4702210, fax 4700014  
E-MAIL: SCAP@UNICAR.GU  
CENTRO AMÉRICA

cc : Control Académico  
Depto EPS  
archivo

REG 1455-97

CODIPs 1053-97

**ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
EPS.**

Octubre 29 de 1997

Señor Estudiante  
**Hugo Rafael Recinos Carpio**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEXTO (16o.) del Acta TREINTA Y NUEVE NOVENTA Y SIETE (39-97) de Consejo Directivo, de fecha 27 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

**"DECIMO SEXTO:** El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO - EPS, titulado: "FORMACION DE ATLETAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO PARA LA DISCIPLINA DE ESGRIMA", de la carrera técnica: **TECNICO DEPORTIVO**, realizado por:

**HUGO RAFAEL RECINOS CARPIO**

CARNET No. 25-19606

La asesoría del presente trabajo se asignó en la siguiente forma: a) Área Técnica: Doctor Rafael Robles Cabrera. b) Área Metodológica: Licenciado Ronald Amílcar Solís Zea, cuyos informes de asesoría se adjuntan al expediente, asimismo, se tiene a la vista el informe de revisión del **INFORME FINAL** emitido por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Después de conocido el expediente, Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESION** del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional, en lo que sea aplicable.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAN A TODOS

  
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce, a.c.

SECRETARIA



TECNICO DEPORTIVO

Guatemala, 22 de octubre de 1997.-

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio M-5

Señores Miembros:

Por este medio informamos al Consejo que el informe final de E.P.S. a nivel Técnico del estudiante HUGO RAFAEL RECINOS CARPIO, Carnet No. 1519606 fué aprobado por la Coordinación de Extensión de DECTAFIDE, en virtud de lo cual solicitamos se realicen los trámites necesarios para su aprobación.

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica-deportiva por el Dr. Rafael Augusto Robles Cabrera, la parte metodológica por el Lic. Ronald Solís Zea y la revisión final por el Lic. Byron Ronaldo González.

Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

Lic. Claudio Vinicio Solís Cortés  
COORDINADOR GENERAL ACADEMICO

C.C. Extensión-Dectafide  
Archivo

**NOTAFIDE**  
COORDINADOR GENERAL

  
27-10-97

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

(Decafide PD7)

Guatemala, 22 de octubre de 1997.

Redactado por:  
Lic. Vinicio Solís Cortés  
Coordinador General Académico  
Departamento de Ciencia y Tecnología  
de la Actividad Física y el Deporte

Por Coordinador:

Con la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión del Informe Final de la Práctica Docente del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- correspondiente al Pre-Grado de (Carrera Técnica).

Dicho Proyecto fué elaborado por el estudiante: HUGO RAFAEL RECINOS  
PIO Carnet No. 25-19606.

El título está enunciado así: "FORMACION DE ATLETAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO PARA LA DISCIPLINA DE ESGRIMA".

Para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación, por llenar los requisitos del reglamento de PD DECTAFIDE.

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

  
Lic. Byron Robaldo González  
Colegiado N.º 4,500  
REVISOR

**DECTAFIDE**  
COORDINADOR GENERAL

Interesado  
Archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
-DECTAFIDE-

Guatemala, 2 de octubre de 1997.-

Señores  
Area de Extensión  
DECTAFIDE  
Edificio

Respetables miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado del Técnico Deportivo, nivel Pre-Grado del estudiante: HUGO RAFAEL RECINOS CARPIO Carnet No. 25-19606, cuyo título es: "FORMACION DE ATLETAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO PARA LA DISCIPLINA DE ESGRIMA".

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados por esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"



DR. RAFAEL ROBLES  
ASESOR TECNICO

**DECTAFIDE**  
ASOCIACION GENERAL

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE-

Guatemala, 2 de octubre de 1997.-

Señores  
Escuela de Extensión  
ECTAFIDE  
Edificio

Respetables miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado del Técnico Deportivo, nivel Pre-Grado del estudiante; HUGO RAFAEL RECINOS RPIO Carnet No. 25-19606, cuyo título es: "FORMACION DE ATLETAS PARA EL OPTIMO RENDIMIENTO PARA LA DISCIPLINA DE ESGRIMA".

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados por esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC. RONALD SOLIS ZEA  
ASESOR METODOLOGICO

ECTAFIDE  
COORDINADOR GENERAL. 1997



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Universidad, Zona 12  
S-4, 4700000, ext. 400-1  
C22, 4700218, fax 4700014  
SACPSIC@univ.g  
CENTRO AMERICA

cc.: Control Acad.  
DECTATIDE  
Archivo

REG. 1455-97

CODIPs. 661-97

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

Agosto 13 de 1997

Señor Estudiante  
Hugo Rafael Recinos Carpio  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO OCTAVO (18o.) del Acta VEINTIDOS NOVENTA Y SIETE (22-97) de Consejo Directivo, de fecha 4 de julio del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "FORMACION DE ATLETAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO PARA LA DISCIPLINA DE ESGRIMA", de la Carrera Técnica de Técnico Deportivo, presentado por:

HUGO RAFAEL RECINOS CARPIO CARNET No. 25-19606

Dicho proyecto se desarrollará en la Federación Nacional de Esgrima, designándose como Asesor Técnico al Doctor Rafael Robles Cabrera y Asesor Metodológico al Licenciado Ronald Amilcar Solís Zea.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve APROBAR SU REALIZACION."

Atentamente,

... ID Y ENSEÑAD A TODOS



*Miriam Elizabeth Ponce Ponce*

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA

/Rosy



## ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por el don de la vida y guiarme por la senda del saber.
- A MIS PADRES: Hermelindo Recinos González,  
Bertha Lina Carpio por su constante apoyo y comprensión en mi vida y guiarme hacia este logro.
- A MI ESPOSA: Alma Judith Villeda, por su comprensión.
- A MIS COMPAÑEROS: De quienes he de recordar gratos momentos compartidos.
- A USTED: Respetuosamente

## AGRADECIMIENTO

- A: Atletas Preseleccionados de la Federación Nacional de Esgrima que con su colaboración hicieron posible la realización de la P.D.S. y de quienes guardo gratos recuerdos.
  
- A: Al Comité Ejecutivo del Comité Olímpico Guatemalteco por su apoyo a la realización del presente trabajo.
  
- A: Lic. Byron González, Lic. Ronald Solís, Dr. Rafael Robles, Lic. Narciso Simé, Prof. Daniel Alarcón, Prof. Alfonso Saravia por su orientación y asesoría para culminar con éxito este informe.

## INTRODUCCION

El Alto Rendimiento es todo un proceso de desarrollo constituido por varias etapas que llevan una secuencia gradual acorde con el desarrollo biológico del individuo y las exigencias particulares de cada disciplina deportiva. El Alto Rendimiento es el más alto nivel de perfeccionamiento de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que requiere un atleta, que se refleja en el resultado deportivo internacional.

Para desarrollar el Alto Nivel en la disciplina de Esgrima, se ha realizado un trabajo sistemático por cinco años, este dio inicio con preseleccionados nacionales quienes ya tenían una base la cual permitió tener una secuencia más sincronizada en cuanto al desarrollo físico, técnico, táctico.

Esta preparación deportiva tuvo como premisa buscar la excelencia internacional, hacia la consecución de una preseña, que es la cúspide deportiva.

El trabajo realizado con los preseleccionados de Esgrima se hizo siempre, en todo momento respetando la planificación establecida por el entrenador oficial / las políticas de la Federación Nacional de Esgrima. El aporte de la Práctica Docente Supervisada estuvo dirigida a la enseñanza, investigación y medición de las capacidades físicas de los atletas.

## **I. MARCO CONCEPTUAL**

### **I.1 Antecedentes**

La práctica Docente se creo como mecanismo de graduación en DECTAFIDE, a nivel Técnico Deportivo, en el año de 1997.

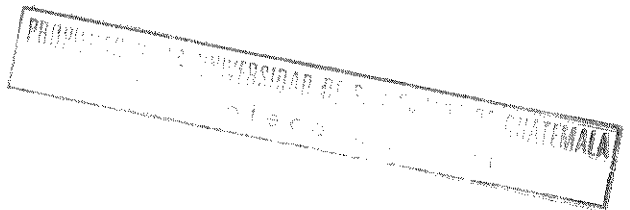
Esta misma constituye un recurso educativo que contempla las instancias de docencia, investigación, práctica y/o servicio en función de un problema real y concreto en las áreas de aplicación de la actividad física, la recreación y del deporte, y en consecuencia cumple con la mayor propiedad y pertinencia con la finalidad última en la formación académica de los estudiantes de DECTAFIDE.

Con el objetivo de poder cumplir con todos los requisitos de la práctica docente se elaboró un proyecto a trabajar con la Preselección de Esgrima de Guatemala, quienes ya poseían una base tanto a nivel físico, técnico-táctico y psicológico, sin embargo, las cargas de trabajo en la condición física no están en sus niveles adecuados, por tal motivo, el proyecto lleva como fin contribuir al desarrollo de todas las cualidades Motrices y así mismo, al desarrollo de la técnica-táctica y psicológica del esgrimista con fin de obtener mejores resultados en eventos internacionales.

## 1.2 Justificación

Con el fin de resolver la problemática que plantea la Práctica Docente Supervisada, se diseñó el Macro ciclo, desarrollado del 01 de abril al 30 de septiembre de 1997, (tiempo en que duro la PDS), como consecuencia, se colaboró con el desarrollo deportivo de los esgrimistas de la Selección Nacional, con miras a los Juegos Deportivos Centroamericanos de San Pedro Sula 1997 (Honduras).

Durante el proceso, se buscó medir la capacidad físico-técnico y antropometría de los integrantes del equipo Nacional, aportando con ello los resultados invertidos en sugerencias para el aumento o disminución de las cargas del entrenamiento.



### **I.3 Determinación del Problema**

La Selección Nacional de Esgrima, ha presentado un bajo rendimiento en la competencia internacional, reflejado en el resultado deportivo. Se considera que la preparación física es la causa fundamental de este bajo rendimiento.

Se han visualizado los siguientes problemas:

- La falta de medición física y técnica.
- La falta de medición antropométricas.
- Y la falta de evaluación funcional

### I.3.1 Definición

Es preocupante que instituciones dedicadas a la preparación de deportistas (desde su base hasta el alto rendimiento), descuiden el apoyo multidisciplinario para el entrenador responsable de la conducción de los jóvenes talentos y atletas de Alto Rendimiento. ¿Será esta una condición para mejorar el resultado deportivo de los esgrimistas de la Selección Nacional a nivel internacional?

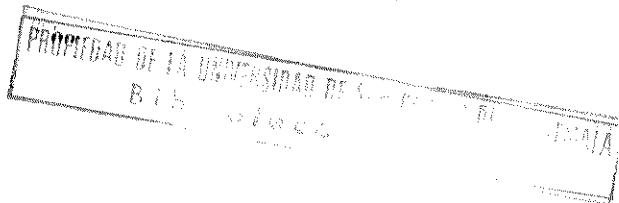
PROPIEDAD DE LA UN

PAIS DE

### 1.3.2 Alcances y Límites

El trabajo realizado a través de la Práctica Docente, permitió de una forma más eficaz, entrar al proceso de formación del atleta y poder así, contribuir al desarrollo del mismo para que lograra su excelencia deportiva, para ello, también se tuvo la participación de profesionales como Médicos, Psicólogos y Nutricionistas.

Los triunfos obtenidos durante el proceso, han demostrado un mejor nivel en todos los aspectos físicos, técnicos y tácticos del deportista.





**1.3.2.1 Ambito Geográfico:**

El trabajo realizado con los preseleccionados de Esgrima, se realizó en la ciudad capital de Guatemala.

**1.3.2.2 Ambito Institucional:**

La docencia práctica realizada en la preparación de los atletas, se efectuó en la Federación Nacional de Esgrima, situada en la Ciudad de Los Deportes, Zona 5, Ciudad Capital.

**1.3.2.3 Ambito Temporal:**

El tiempo de duración de la práctica fue del 01 de abril al 31 de septiembre de 1997.

**1.3.2.4 Ambito Poblacional:**

El trabajo se realizó con atletas preseleccionados de la Federación Nacional de Esgrima quienes ya poseían un nivel de preparación técnico-táctico cada uno en su arma específica.

## **II MARCO METODOLOGICO**

### **2.1 Objetivos**

#### **2.1.1 Generales**

El objetivo de mejorar el desarrollo integral del deportista, se cumplió en un 100%, ya que así lo han demostrado los resultados obtenidos de la evaluación de los objetivos trazados en los eventos que participaron durante el período comprendido del trabajo realizado.

#### **2.1.2 Específicos**

##### **TECNICO**

Fueron aplicadas varios tests pedagógicos con el fin de establecer el nivel técnico-táctico de los atletas y así mismo se evaluó el resultado deportivo.

##### **FISICO**

Para verificar el nivel físico de cada uno de los atletas se aplicaron tests pedagógicos cada uno con intervalo de 06 semanas para verificar el nivel de recuperación física.

##### **PSICOLOGICO**

Se aplicaron baterías de control psicológicas en la clínica médica con el objetivo de mejorar el estado psicomotor de los atletas.

ESTADO PUERTO RICO  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
C. C. G.

100  
100

## 2.2. Población

Se trabajo con atletas Preseleccionados de Esgrima, quienes posefan ya trabajo de base.

A continuación, listado de atletas con quienes se trabajo:

<b>LITERAL</b>	<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>EDAD</b>
1.- A	Florete	24 A.
2.- B	Florete	18 A.
3.- C	Florete	22 A.
4.- D	Florete	17 A.
5.- E	Sable	20 A.
6.- F	Sable	18 A.
7.- G	Sable	28 A.
8.- H	Sable	20 A.
9.- I	Sable	20 A.
10.- J	Espada	23 A.
11.- K	Espada	16 A.
12.- L	Espada	19 A.
13.- LL	Florete	25 A.
14.- M	Florete	17 A.
15.- N	Florete	19 A.
16.- Ñ	Florete	22 A.
17.- O	Florete	18 A.
18.- P	Espada	21 A.
19.- Q	Espada	17 A.
20.- R	Espada	33 A.
21.- S	Espada	28 A.
22.- T	Espada	17 A.
23.- U	Espada	25 A.

## **2.2. Fuente de Información:**

Se acudió a las siguientes fuentes de información:

- Biblioteca del Comité Olímpico Guatemalteco.
- Biblioteca de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.
- Clínica Medica de la C.D.A.G.

Fuente Bibliográfica Personal:

- Notas de cursos adquiridos. ( AZOLIN, NG. 1983, SISTEMA CONTEMPORANEO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. LA HABA-CUBA )
- Entrevistas.

## **2.4 Recolección de Información**

La recolección de información se realizó de la siguiente manera:

- Escrita,
- Videos,
- Entrevistas,
- Bibliográfica.

## **2.5 Tratamiento de Información**

La información obtenida, fue comparada y aplicada de acuerdo a las necesidades que se presentaron en su momento.

### **III MARCO OPERATIVO**

#### **3.1 Recolección de Datos**

La recolección de datos específicos se realizó por medio de:

- Test Pedagógicos y
- Mediciones Antropométricas.

#### **3.1.2 Técnicas de Recolección**

- Observación y
- Cuestionarios.

#### **3.2 Trabajo de Campo**

Adjunto sírvase encontrar la estructuración metodología aplicada en el proceso de la Practica Docente Supervisada (PDS).

ANEXO 1

## **IV DESCRIPCION DE LA PRACTICA DOCENTE**

Gracias a la práctica docente, permitió de una forma más eficaz contribuir al proceso de formación del esgrimista y así mismo mejorar así la participación de los mismos en Eventos Internacionales.

Para ello, hubo la necesidad de trabajar con técnicos y otros profesionales para el mejoramiento competitivo y es bueno mencionar que se tuvo también la participación de la sociedad, brindando apoyo económico para sufragar gastos de implementación.

La práctica docente permitió en cierta forma, contribuir de una manera más directa en la preparación de los atletas realizando planificaciones y así mismo, cumpliendo períodos de preparación, lo cual permitió sentar bases para un mejor deporte.

## V METODOLOGIA

### 1.1 PROCEDIMIENTO DE APROBACION DE LA PRACTICA DOCENTE

- 1.1.1 La primera solicitud de aprobación para la práctica docente fue entregada al Departamento de DECTAFIDE
- 1.1.2 La primera presentación de proyecto para desarrollar la práctica docente para su revisión, se realizó en la fecha 09 de abril de 1997
- 1.1.3 El proyecto fue aprobado para su aplicación por parte de los Asesores Metodológicos, Lic. Ronald Solís y Doctor Rafael Robles.
- 1.1.4 El proyecto para su ejecución fue aprobado por el Consejo Directivo de la Carrera de Psicología.

### 1.2 PROCEDIMIENTO DE APLICACION DE LA PRACTICA

- 1.2.1 Se tuvo una reunión con el entrenador, Narciso Sime, para unificar criterios, para desarrollar el plan de trabajo para los Preseleccionados Nacionales.
- 1.2.2 Se sostuvo una entrevista con miembros del Comité Ejecutivo de la Federación nacional de Esgrima, y con el señor entrenador, Narciso Sime, con el objetivo de tener la aprobación para poder aplicar en la práctica docente con integrantes de la Preselección Nacional.
- 1.2.3 El supervisor del área práctica, Prof. Luis García, sostuvo una reunión con el entrenador, Narciso Sime, para establecer parámetros de control y evaluación en cuanto al desarrollo e la practica docente.
- 1.2.4 El trabajo de la práctica docente se realizó del 01 de abril al 30 de septiembre de 1997.
- 1.2.5 El grupo con el cual se trabajo fueron los Preseleccionados Nacionales
- 1.2.6 El trabajo realizado con los Preseleccionados Nacionales, consistió en docencia e investigación.



## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS CINEANTROMETRICOS DE LOS ESGRIMISTAS

Se analizó los resultados que se tenían en la Clínica Médica de acuerdo a los porcentajes de grasa, el mismo nos indico que la mayoría de atletas se encontraba con el 17% de grasa, esto indicaba que estaban por arriba de su límite normal.

De acuerdo a este resultado, se programo el trabajo a realizar con el objetivo de disminuir el porcentaje de grasa y aumentar el volumen de hipertrofia del musculo.

El análisis de los datos obtenidos en el presente trabajo, cuyos porcentajes se expresan en la figura 1 - 2, refleja, tras la suma de medias de cada compartimiento para cada uno de los atletas estudiados, marcadas diferencias en la obtención de la masa magra con el método de Faulkner, la cifra obtenida para este compartimiento represento dicha diferencia 8.74 kg., lo que equivale a un porcentaje de 12% grasa. Estos nos indico que se había mejorado, disminuyendo el porcentaje de grasa del 17% lo que se tenia anteriormente y aumento su masa magra y por ende su mejora en su capacidad física.

Como recomendación, sugerimos que los técnicos se basen en todas estos resultados, debido a que solamente de esta manera el podrá planificar y dosificar sus cargas de trabajo en su entrenamiento.

### MATERIAL Y METODOS

Sujetos: participaron en el estudio, todos los atletas, bajo controles a la misma hora del día y en ayunas.

Se procedió a la toma de medidas antropométricas: peso, talla, talla sentado, 3 perímetros musculares, 4 pliegues cutáneos de grasa, todas ellas correspondientes a la proforma antropométrica internacional.

El material usado para este estudio cineantropométrico ha sido el siguiente:

Balanza, tallimetro, cinta métrica y compás cutáneos.

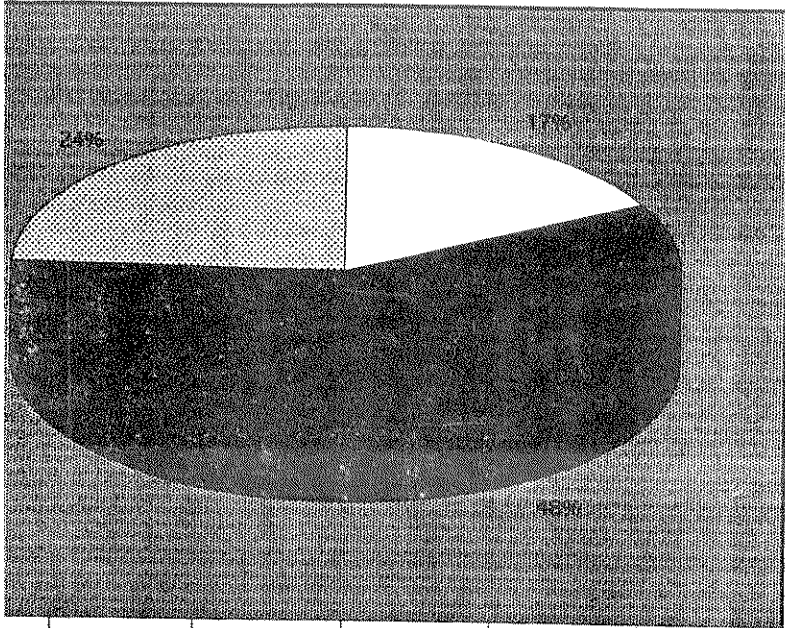
El calculo del porcentaje de grasa, se obtuvo a partir de la metodología de Faulkner.



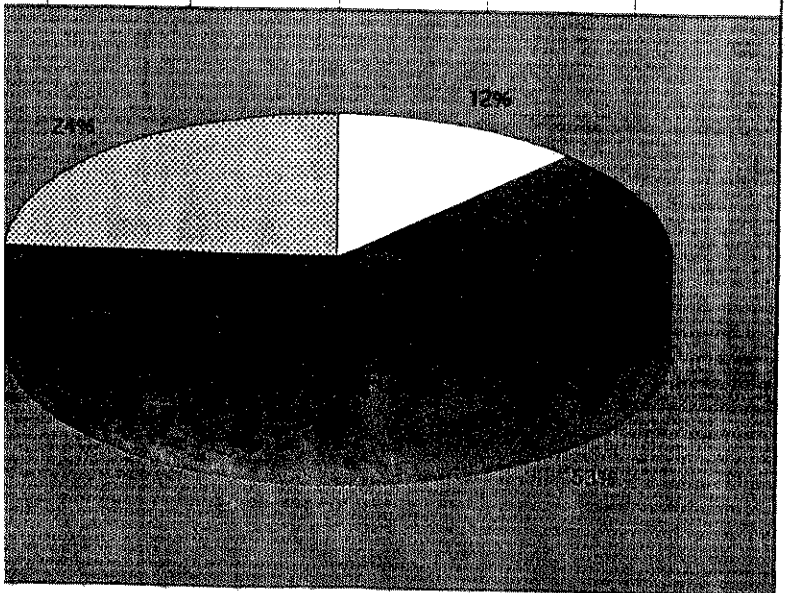
## MEDIDAS CINEATROPOMETRICAS

LITERAL	% GRASA	PESO GRASO	PESO IDEAL	PESO VISCERAL
D	14	7.63	46.91	13
LL	13	8.32	55.68	15.36
I	21.69	11.43	41.29	11.07
E	12.9	8.04	53.96	14.88
J	14.35	8.42	50.28	12.32
A	16.19	7.93	41.07	10.29
S	23.53	12.7	41.3	11.34
K	14.81	7.52	43.28	10.66
N	14.19	8.83	53.44	14.94
P	17.41	12	59	17
B	14.19	6.71	40.59	9.93
DIF. PESOS REAL/ EST.ERROR KG - %	MASA KG % P.	P. GRASA KG % P. GRASA	P. MUSCULAR % P. OSEO	P. VISCERAL % P. VISCERAL
	7.50 + 1.51	37.02 + 4.41	8.88 + 1.1	16.91 + 2.11
	10.73 + 1.58	52.9 + 1.58	12.39 + 0.93	24.08 + 0.58

# MEDIDAS CINEANTROPOMETRICAS



P. Graso = 17%  
 P. Muscular = 48%  
 P. Oseo = 11%  
 P. Visceral = 24%



P. Graso = 12%  
 P. Muscular = 53%  
 P. Oseo = 11%  
 P. Visceral = 24%

## 1.1 ANALISIS ESTADISTICO:

Las gráficas 1, 2 y 3 se muestra:

En el fin de poder realizar una comparación en cantidad de medallas ganadas en estos dos últimos períodos, que incluye el año 1996 y 1997, se realizó un estudio de medallas ganadas en cada uno de los períodos.

O 1996. Como observamos en la gráfica se ganaron 5 medallas de oro, 6 de plata y 5 de bronce, esto se logro participando en 7 Eventos Internacionales.

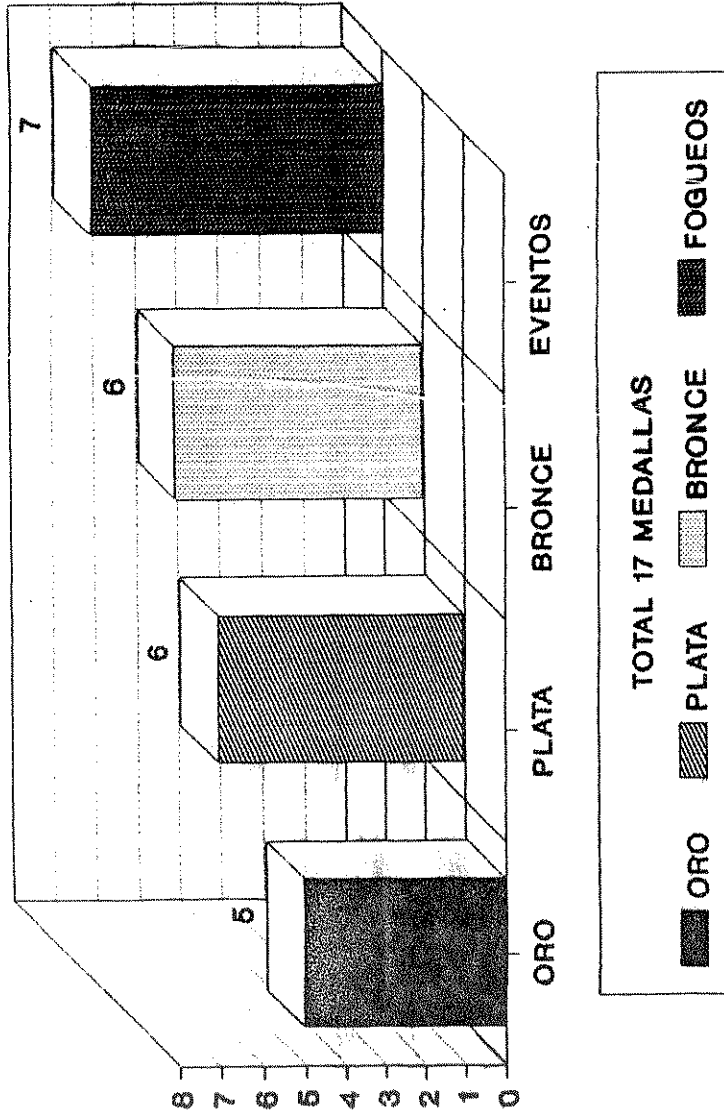
O 1997. Se observa también que los resultados han mejorado, ya que a la fecha 30 de septiembre de 1997, a mitad del desarrollo del Macro ciclo, se ha logrado ganar 4 medallas de oro, 2 de plata y 6 de bronce. Esto se ha logrado con la participación en 3 Eventos Internacionales.

Analizamos que durante 1996, se tuvo 7 fogueos y la cantidad de medallas fue 17 y que en 1997 han hecho 12 medallas casi igualando color de medalla, lo que indica que el nivel de los atletas a nivel competitivo ha mejorado como se venía.

conclusión: El desarrollo del plan de entrenamiento de una forma sistemática, permitió tener un mejor control, en cuanto a la aplicación de los principios del entrenamiento y sobre todo de las cargas de trabajo, esto de por sí a elevado el nivel competitivo del atleta, al mismo tiempo que ha mejorado sus resultados personales.

GRAFICA # 1

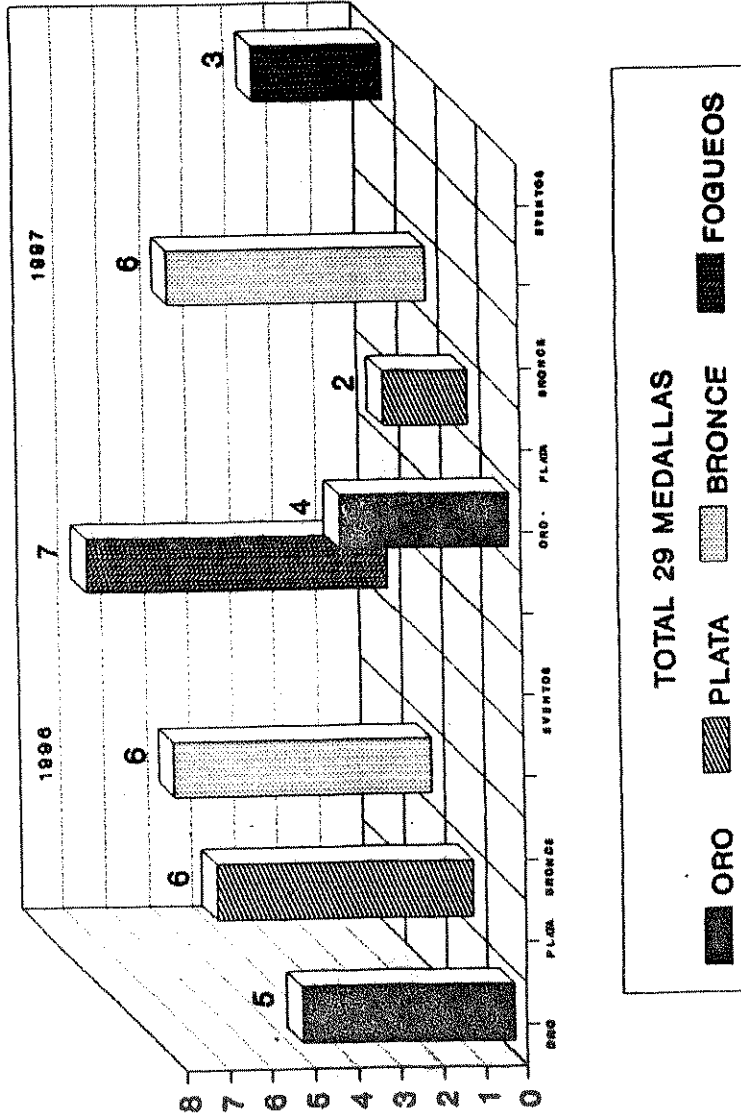
MEDALLAS OBTENIDAS EN 1996  
SELECCION NACIONAL DE ESGRIMA





### GRAFICA # 3

## MEDALLAS OBTENIDAS EN 1996 - 1997 SELECCION NACIONAL DE ESGRIMA



TEST PEDAGOGICOS

**GRAFICA # 6**

**LITERAL ( LL )**

Podemos observar que la capacidad de fuerza fue incrementándose de acuerdo a lo programado dentro del periodo Preparatorio en la etapa General y Especifica. Muestra un aumento fuerza de pierna, abdominal y sentadilla.

**GRAFICA # 7**

**LITERAL ( Ñ )**

El análisis se trabajo con dos Test Pedagógicos y el resultado muestra que hubo aumento de la capacidad de fuerza, dentro del periodo Preparatorio y etapas General y Especifica.

**GRAFICA # 8**

**LITERAL ( E )** El análisis es IDEM a la gráfica # 7.

**GRAFICA # 9**

**LITERAL ( M )**

El análisis muestra que en la segunda fase existió un incremento de la fuerza, sin embargo del período de la segunda a la tercera pareciera que hubo un estancamiento del desarrollo de las fuerza ya que se mantuvo dentro de los mismos parámetros.

**GRAFICA # 10**

**LITERAL ( Q )**

El incremento de la fuerza es notorio, sin embargo solo se le aplicaron dos pruebas. El resultado esta de acuerdo a los objetivos del desarrollo de la fuerza.



**GRAFICA # 11**

**LITERAL ( B )**

El trabajo de pecho le falta trabajar, en cuanto a las fuerza de piernas abdominales se encuentra muy bien.

**GRAFICA # 12**

**LITERAL ( C )**

El resultado muestra que esta bajo en el trabajo de abdominales, el trabajo c pierna y abdominal se encuentra muy bien.

**CONCLUSION:**

El trabajo realizado en el macrociclo 1997 en el periodo Preparatorio etapa General y Especifico, se ha logrado en un 95% el resultado que se pretendía e la preparación física general y especial.

La constancia a las pruebas fue interrumpida por causas ajenas com enfermedades y estudios.

## PRUEBAS PEDAGOGICAS

DE

LITER TEST P

LITERAL	EDAD	A°/CM	TALL	FONDO A	566	14c4	9 mtr.	14 mtr. sin	14 mtr. a	TOTAL	EVAL.
1 LL	25	8A/08	1.68	90 CM	8.6	12.0	6.3	16.1	10.3	6	B
2 N	22	8	1.60	78 CM	8.7	12.0	6.7	16.3	10.9	6	B
3 E	20	1	1.70	91 CM	8.5	12.0	6.3	16.3	10.7	6	B
4 H	20	2	1.70	80 CM	90	12.1	6.3	16.5	10.6	6	B
5 T	17	NO	1.65	90 CM	10.3	13.1	8	17.3	14.6	6	B
6 M	18	4	1.73	82 CM	8.5	11.4	5.8	14.6	10.2	6	B
7 Q	18	4	1.60	72 CM	9.3	12.6	6.1	15.3	10.4	6	B
8 C	22	4	1.56	90 CM	10.1	13.1	7.2	17	11.7	6	B
9 D	17	2	1.57	69 CM	10.2	13.5	7	16.4	11.6	6	B
0 J	23	4	1.68	90 CM	10.2	13.3	7	16.9	12	6	B
1 B	18	4	1.55	41 CM	9.5	13.8	6.9	17	11.1	6	B
2 O	21	4	1.75	70 CM	9.2	12.3	6.2	15.9	10.6	6	B
3											
4											
5											
6											
7											
8											

DE

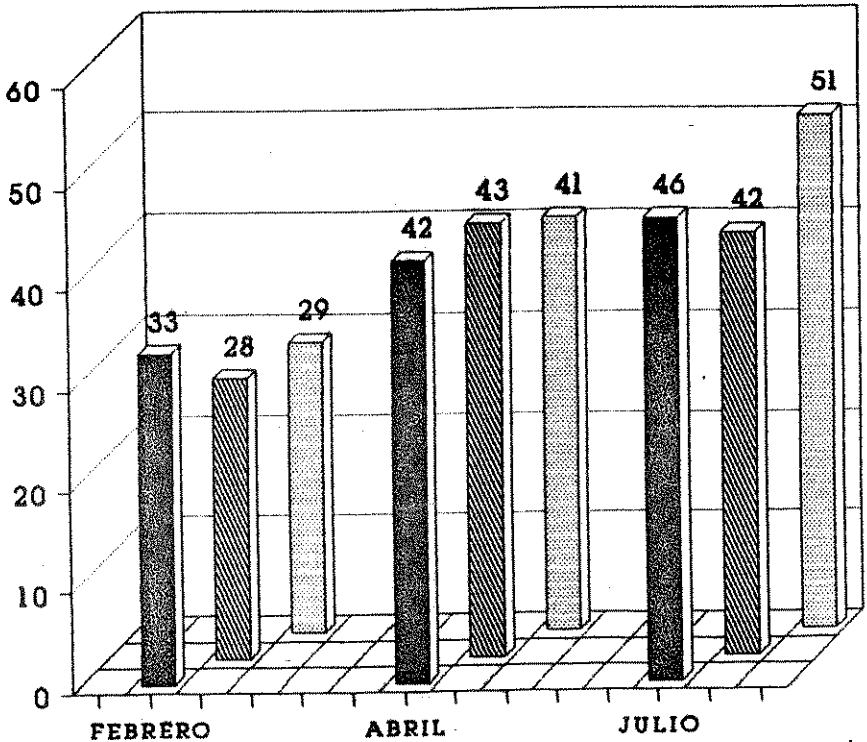
GUNDO TET  
FISCO

LITERAL	EDAD	A°/CM	TALL	VELO 30 mtr	%6	14c8	DESPE 2	ABDO 20.	BENTA 2	RALTO SIN	TOTA	EVAL
1 LL	25	8	1.68	45	9	11.5	33	26	29	2.45	7	MB
2 N	22	8	1.60	47	9	12.4	30	28	27	2.2	7	MB
3 E	20	1	1.70	4.9	8.4	11.7	30	27	26	2.36	7	MB
4 T	19	1	1.78	5.1	10.1	13.6	26	20	24	2.3	7	B
5 U	22	4	1.70	4.4	9.3	11.8	33	32	30	2.38	7	B
6 S	17	1	1.64	4.6	8.9	11.5	33	33	28	2.3	7	B
7 M	17	4	1.74	4.4	8.9	11.9	32	25	28	2.5	7	B
8 Q	17	4	1.60	4.7	9.3	12.3	34	27	30	2.36	7	B
9 D	17	2	1.57	5.3	10	13.5	25	21	23	1.9	7	MB
0 G	22	5	1.54	5.4	10	11.5	28	27	26	2	7	MB
1 J	23	1	1.68	5.3	10	13.4	28	23	29	2.05	7	MB
2 C	18	4	1.55	5	10	12.9	28	25	27	2	7	MB

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Centro

LITERAL (LL)

TEST PEDAGOGICO



■ DESPECHADA

▨ ABDOMINAL

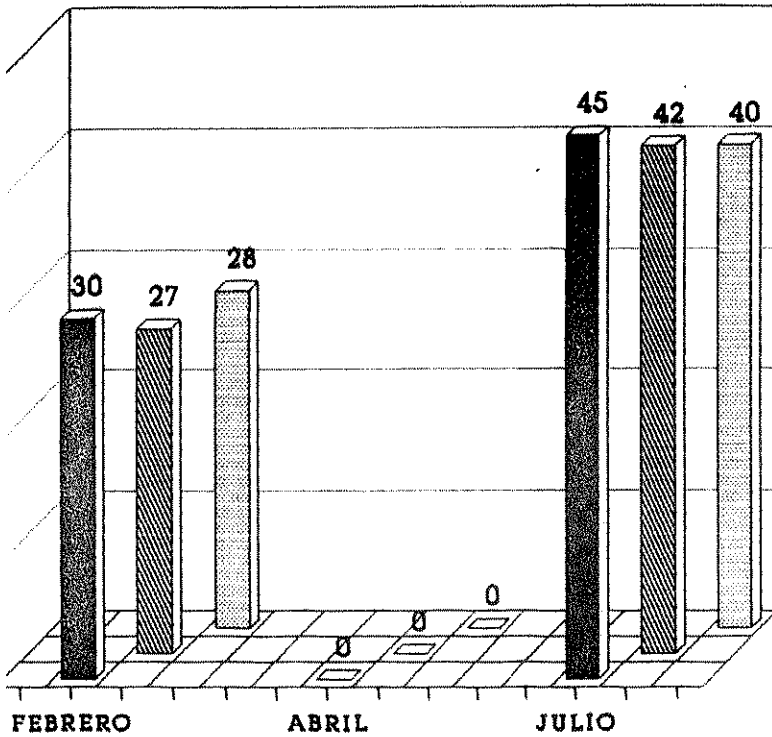
▤ SENTADILLA

EVALUADOR: HUGO RECINOS

GRAFICA # 6

LITERAL ( N )

# TEST PEDAGOGICO



■ DESPECHADA

▨ ABDOMINAL

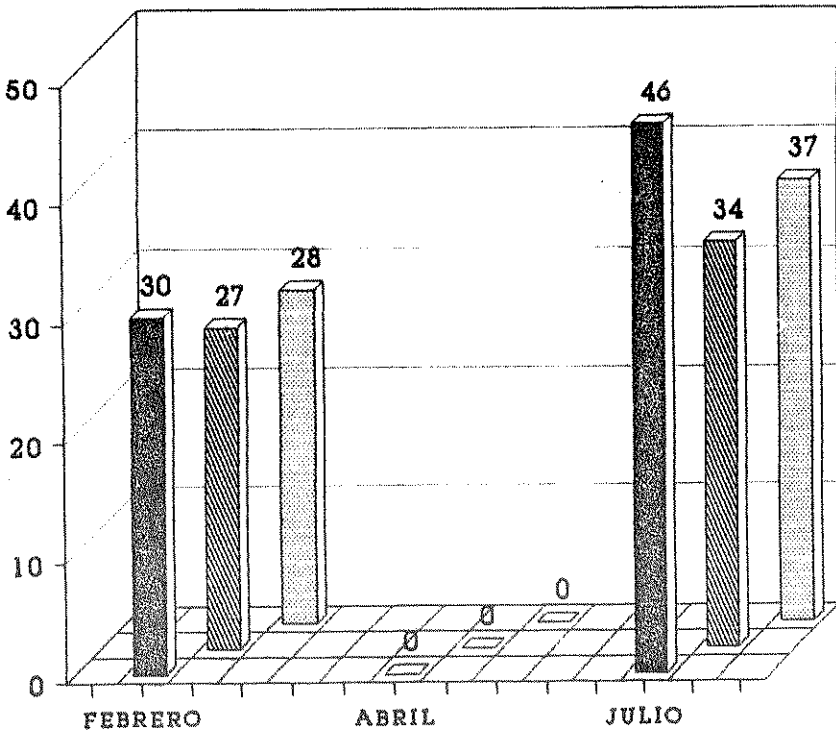
▤ SENTADILLA

ADOR: HUGO RECINOS

GRAFICA # 7

LITERAL ( E )

TEST PEDAGOGICO

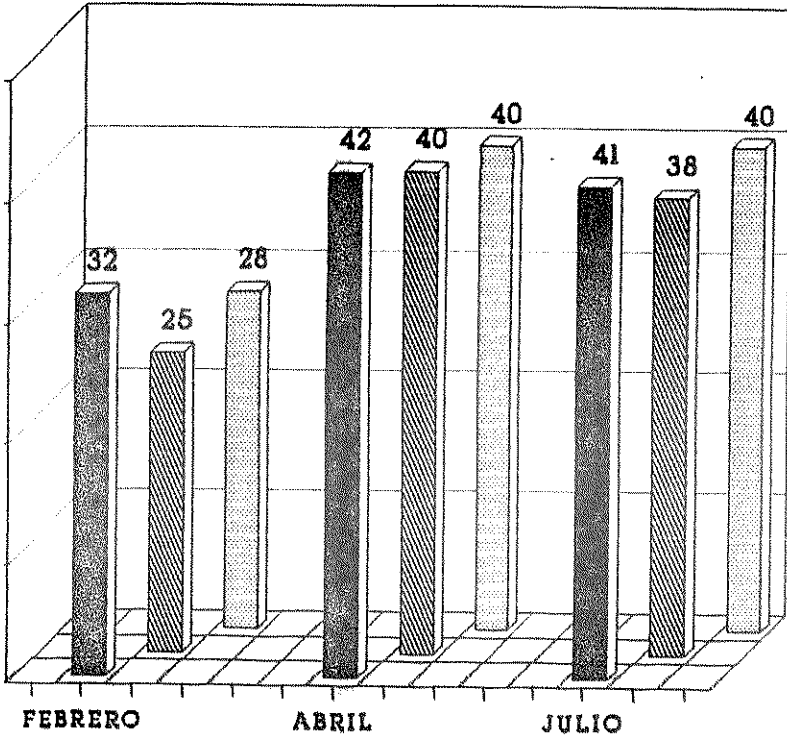


DESPECHADA  
SENTADILLA

ABDOMINAL

LITERAL ( M )

TEST PEDAGOGICO



DESPECHADA

ABDOMINAL

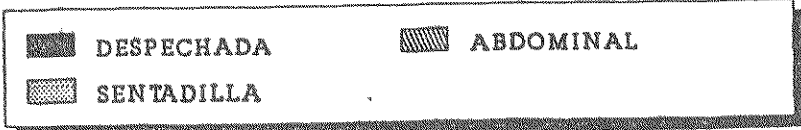
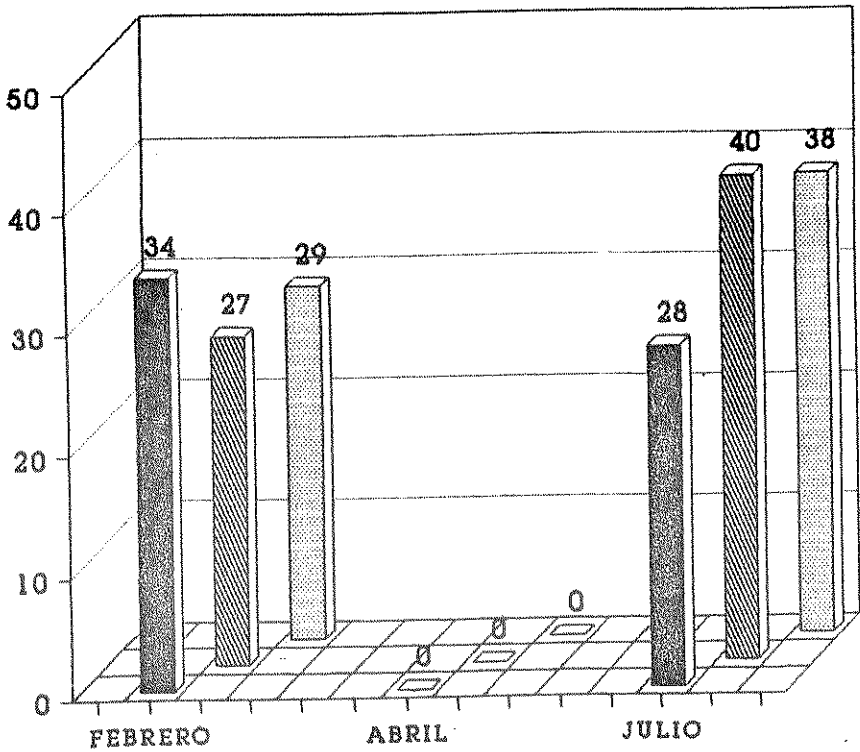
SENTADILLA

ADOR: HUGO RECINOS

GRAFICA # 9

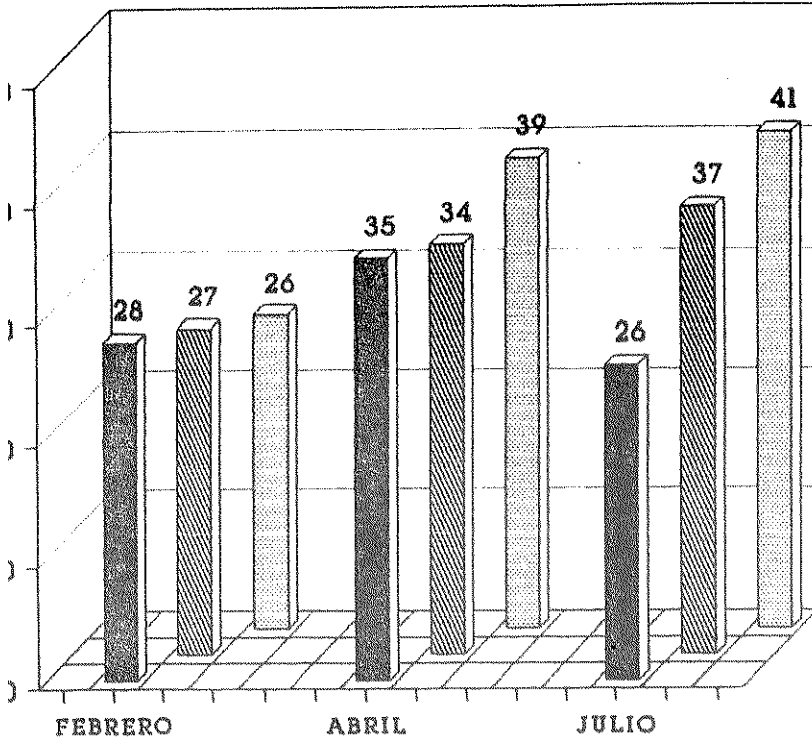
LITERAL ( Q )

TEST PEDAGOGICO



LITERAL ( B )

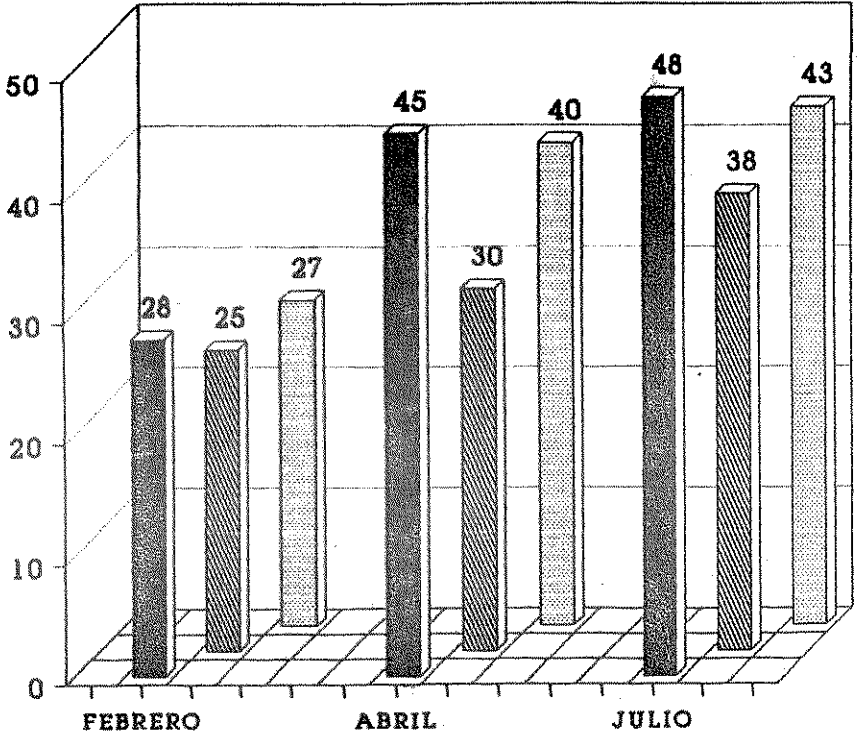
TEST PEDAGOGICO





LITERAL (C)

TEST PEDAGOGICO



DESPECHADA      ABDOMINAL  
SENTADILLA

EVALUADOR: HUGO RECINOS

GRAFICA # 12

### 6.1.3 CONCLUSIONES

Con el entrenamiento físico se pretendió someter al esgrimista a una determinada carga de trabajo, con una intensidad, duración y frecuencia adecuada, esto es, conseguir una mejora de condición física.

Se considero al entrenamiento físico en sus dos aspectos, general y específico. Con el entrenamiento físico general se pretendió mejorar las cualidades físicas básicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, así como las complejas de agilidad, coordinación, equilibrio, etcétera, elevando de esta forma la condición física general del tirador. Así se atendió aquellos aspectos que no se desarrollan en la práctica de la esgrima, ejercitando los grupos musculares menos usados y que son importantes para mantener el nivel de forma que permita alcanzar altos niveles de resultados y que, al mismo tiempo, prevenga lesiones, molestias musculares y articulares.

Por lo que respecta a la preparación física específica, en ella se desarrollaron las cualidades físicas, las capacidades y los grupos musculares más implicados en la práctica directa de la esgrima; por ejemplo la velocidad, la velocidad de reacción, la resistencia anaérobica....., son aspectos primordiales para el esgrimista.

#### **6.1.4 RECOMENDACIONES**

- Todos los programas de entrenamiento deben incluir una fase de preparación física básica que incluya ejercicios diversificados y otra de entrenamiento específico.

Fuerza:

- El factor de fuerza, debe contemplarse de tres formas:

- 1) Fuerza isométrica,
- 2) Fuerza elástica y
- 3) Fuerza explosiva

La fuerza es una cualidad muy importante que se puede mejorar y desarrollar con un programa adecuado de entrenamiento. Las diferentes formas de fuerza, han de ser tenidas en consideración en sujetos mayores de trece años, edad a partir de la cual, el esgrimista está fisiológicamente dispuesto para este tipo de entrenamiento.

- La destreza debe comprender aspectos que van desde la coordinación neuromuscular o la concentración, a la sensibilidad del contacto con el arma del adversario y que en general, se hallan ligados a la capacidad neurosensorial.
- El mayor rendimiento en alta competición, debe apreciarse en líneas generales en esgrimistas que inicien en edades muy tempranas, la mayoría de los estadios apuntan como edad ideal la de seis, siete o como máximo, ocho años de edad.

#### **MEDIDAS ANTROPOMETRICAS**

Talla:

Puede influir decisivamente en la elección del arma. En general la talla media del tirador de alto nivel debe ser media o alta.

La experiencia ha demostrado que la cuestión talla es muy relativa, existiendo grandes diferencias en función de las armas.

Peso:

Siendo difícil de establecer un peso idóneo, si se puede afirmar que resulta imprescindible la existencia de una correcta relación entre peso y talla, con una adecuada proporción de masa magra activa. El porcentaje de grasa aceptado se sitúa entre el 8 y 10 por 100.

**Tipología:**

El tipo mesomórfico predomina en las 3 armas, aunque la tendencia es espadín preferentemente, de tipo meso-ectomórfico, mientras que en sable y florete es de tipo meso-endomórfico.

**Asimetría:**

El desarrollo muscular no es igual en el hemicuerpo armado que en el no armado. Esto no significa que de manera constante, existan modificaciones permanentes del aparato locomotor.

La asimetría de los miembros inferiores, condiciona la mayor fuerza de los músculos, tanto extensores como flexores.

**Aspectos Neuropsicológicos:**

La importancia de los procesos psíquicos en la esgrima de alto nivel, es algo que no se debe cuestionar y la influencia del medio sobre el deportista, debe ser tan clara que concierne conocer como este utiliza la información que recibe para decidir y organizar una acción motora adecuada a las exigencias del momento deportivo.

**-Exámen médico.**

Como a cualquier otro deporte, el exámen puede aportar los siguientes datos:

- Estado de salud de base.
- Características físicas del deportista.
- Capacidad inicial teórica para desarrollar su actividad.
- Evolución de sus capacidades fisiológicas.
- Efectos del entrenamiento.
- Aparición de procesos patológicos derivados de su actividad.

**RECOMENDACION INICIAL**

Debe hacerse a todos los atletas de alto nivel, que inician una preparación deportiva, es importante cuando se inicia, ya que este es el momento más adecuado para detectar problemas que impidan la realización del deporte o corregir aquellos que pudieran agravarse más adelante o incluso, obligar al abandono de la competencia.

Para ello es necesario que el deportista tenga un programa de control, que se realice tanto en la clínica como en el laboratorio.

Para ello se recomienda:

- Evaluación periódica
- Examen pretemporada
- Examen al final de la fase de acondicionamiento y entrenamiento general
- Examen previo a la fase máxima competición
- Evaluaciones puntuales

## **ASPECTOS DE LA PREPARACION FISICA DEL TIRADOR DE ESGRIMA**

-Debe de considerar el entrenamiento físico en sus dos aspectos, general y específico, en donde con el entrenamiento físico general, pretenda mejorar las cualidades físicas básicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Con lo que respecta a la preparación física específica, en ella se deberá desarrollar las cualidades físicas, los grupos musculares, implicados en la práctica directa de la esgrima, por ejemplo, la velocidad, la velocidad de reacción, la resistencia anaeróbica, son aspectos primordiales en el esgrimista.

**6.1.5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

**AZOLIN, NG. 1983. SISTEMA  
CONTEMPORANEO DE ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO  
LA HABANA - CUBA.**

**CHAVEZ ZEPETA, 1995  
ELABORACION DE PROYECTOS  
DE INVESTIGACION.**

**PLATONOV, V.N. 1988. EL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
BARCELONA.**

**PLANONOV. V.N. 1991. LA  
ADAPTACION DEL DEPORTE  
BARCELONA 1991.**

**RESENBLUETH, A. 1981  
EL METODO CIENTIFICO  
CONSEJO NACIONAL DE  
CIENCIA Y TECNOLOGIA  
MEXICO.**

**MARVVET., L. 1982. EL PROCESO  
DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
BUENOS AIRES.**

**MARVVET., L. 1983. FUNDAMENTOS  
DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
BUENOS AIRES.**

**VERJOSHNSKI, I.V. 1992  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
PLANIFICACION Y PROGRAMACION  
BARCELONA.**

-36-  
Anexo 1

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO ORDINARIO  
 MESOCICLO I VOLUMEN 540 = 60 %  
 FECHA 20 - 24 INTENSIDAD 5

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	10	10	10	10	10			50
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION			20					20
FUERZA DE PIERNA RAPIDA	20							20
FUERZA DE BRAZO, PIERNA	20							20
AUDOMINALES	70	R 70	R 70	R 70	R 70	R		
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA					20			20
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ				10				10
RESISTENCIA A LA FUERZA		20						20
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			120
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA								
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	15	15	15	15	15			75
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL								
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPET.								
CONTROLES								
COMPETENCIA DE PREPARACION								
*COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA	10				10			20
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES	150	120	120	110	130			630

OBJETIVOS: CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA EN GENERAL; DESARROLLO DE LA FUERZA, RESISTENCIA.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO ORDINARIO # 3  
 MESOCICLO I VOLUMEN 600 = 66 %  
 FECHA 27 - 31 INTENSIDAD 5

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALE
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	15	15	15	15	15			75
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	80	R 80	R 80	R 80	R 80			400
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA	10	10	10	10	10			50
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUNECA RESIS. ESPECIAL.								
R.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	10	10	10	10	10			50
PLASTRON	10	10	10	10	10			50
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	LUNES: FUERZA Y PIERNAS							20
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	MARTES: RESISTENCIA A LA FUERZA							20
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	MIÉRCOLES: RAPIDEZ PURA							10
CANT. ASALTOS DE COMPET.	JUÉVES: FUERZA Y PIERNA							20
CONTROLES	VIERNES: RESISTENCIA							30
COMPETENCIA DE PREPARACION								
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA P.F.G. COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL.  
 DESARROLLO DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN GENERAL. TRABAJO DISTANCIA.

OBSERVACIONES:



PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 4  
 MESOCICLO II VOLUMEN 630 \* 70 %  
 FECHA 3 - 7 INTENSIDAD 15'

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	15	15	15	15	15			75
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	90	R 90	R 90	R 90	R 90			450
FLXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
HABILIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
BAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIMIENTO DE LA DISTANCIA								
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	15	15	15	15	15			75
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	CLASE INDIVIDUAL DE 10 a 15 MINUTOS							
CONT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CONT. ASALTOS DE ENTREN.								
CONT. ASALTOS DE COMPET.	P.F.G.							
CONTRIOLES	FUERZA DE BRAZOS Y PIERNAS							
PREPENSIA DE PREPARACION	MARTES: RESISTENCIA A LA RAPIDEZ							
PREPENSIA FUNDAMENTAL	MIERCOLES: RAPIDEZ PURA							
PREPARACION TEORICA	JUEVES: FUERZA							
PREPARACION PSICOLOGICA	VIERNES: RESISTENCIA (1)							
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA GENERAL.  
 CLASE INDIVIDUAL.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 5  
 MESOCICLO II VOLUMEN 650 = 72 %  
 FECHA 10 - 14 INTENSIDAD 5

**ARMA**

ACTIVIDADES	L		M		M		J		V		S		D		TOT.
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1		1		1		1		1						5
P.F.G.															
CALENTAMIENTO GENERAL	20		20		20		20		20						100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10		10		10		10		10						50
RAPIDEZ PURA															
RAPIDEZ DE REACCION															
FUERZA DE PIERNA RAPIDA															
FUERZA DE BRAZO, PIERNA															
ABDOMINALES	100	R	100	R	100	R	100	R	100	R					500
FLEXIBILIDAD	10		10		10		10		10						50
RESISTENCIA															
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ															
RESISTENCIA A LA FUERZA															
DEPORTE AUXILIAR	30		30		30		30		30						150
HABILIDAD															
CAPACIDADES COORDINATIVAS															
P.F.E.															
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS			20												20
SENTIMIENTO TACTIL															
SENTIDO DE LA DISTANCIA															
PERSEPCION DE TIEMPO															
VELOCIDAD DE REACCION															
MUNECA RESIS. ESPECIAL															
P.T.T.															
DESPLAZAMIENTOS	15		15		15		15		15						75
PLASTRON	15		15		15		15		15						75
ESPEJO															
TRABAJO EN GRUPOS															
TRABAJO EN PAREJAS															
TRABAJO INDIVIDUAL															
CLASE INDIVIDUAL	20		20		20		20		20						100
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO															
CANT. ASALTOS DE ENTREN.							15	20							
CANT. ASALTOS DE COMPET.															
CONTROLES															
COMPETENCIA DE PREPARACION															
COMPETENCIA FUNDAMENTAL															
PREPARACION TEORICA															
PREPARACION PSICOLOGICA															
PRUEBAS MEDICAS															
TEST PEDAGOGICOS															
INTENSIDAD															
TOTALES															

**OBJETIVOS:** DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA GENERAL.

**OBSERVACIONES:**

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 6  
 MESOCICLO II VOLUMEN 670 = 74 %  
 FECHA 17 - 21 INTENSIDAD 4

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.E.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	100 R	100 R	100 R	100 R	100 R			500
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA								
PERSEPCION DE TIEMPO	EN TIEMPO LIBRE TRABAJO DISTANCIA							
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL	MUCHO TRABAJO DE PIERNAS							
P.T.F.								
DESPLAZAMIENTOS	10	10	10	10	10			50
PLASTRON	10	10	10	10	10			50
ESPEJO	10	10	10	10	10			50
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30	30	30	30	30			150
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	20	20	20	20	20			100
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPET.	LUNES: RESISTENCIA A LA RAPIDEZ							
CONTROLES	MARTES: FUERZA Y BRAZO							
COMPETENCIA DE PREPARACION	MIERCOLES: RAPIDEZ PURA							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	JUEVES: FUERZA DE PIERNA CON PESO							
PREPARACION TEORICA	VIERNES: RESISTENCIA TEST FISICO							
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: CONTRIBUIR AL DESARROLLO DEL TEST FISICO. LOGRAR DOMINIO DE LOS ELEMENTOS TECNICOS - TACTICOS EN LA CLASE INDIVIDUAL.

OBSERVACIONES: VIERNES: TEST FISICO.

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 7  
 MESOCICLO II VOLUMEN 810 = 90 %  
 FECHA 24 - 28 INTENSIDAD 5

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	100	100	100	100	100			500
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA		20		20				40
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	10	10	10	10	10			50
PLASTRON	20	20	20	20	20			100
ESPEJO	10		10		10			30
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL	20	20	20	20	20			100
CLASE INDIVIDUAL								
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	LUNES:							
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	MARTES:							
CANT. ASALTOS DE COMPET.	MIERCOLES:							
CONTROLES	JUEVES:							
COMPETENCIA DE PREPARACION	VIERNES:							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE RAPIDEZ PURA; EJERCICIOS AGILIDAD, TRABAJO MAYOR INTENSIDAD. LA CLASE INDIVIDUAL 20 MINUTOS, 5 MINUTOS MAS INTENSIDAD.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 8  
 MESOCICLO III VOLUMEN 820 = 91 %  
 FECHA 3 - 7 INTENSIDAD 5

ARMA

ACTIVIDADES	ARMA							TOTALES
	L	M	M	J	V	S	D	
ESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	100	100	100	100	100			500
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
APACIDADES COORDINATIVAS								
P. F. E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA								
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P. T. T.								
DESPLAZAMIENTOS	10	10	10	20	10			60
PLASTRON	10	10	10	20	20			70
ESPEJO	10	10			10			30
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL	10	10	10	10	10			50
CLASE INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	LUNES:	FUERZA BRAZO Y PIERNAS						20
CANT. ASALTOS DE COMPET.	MARTES:	RESISTENCIA A LA FUERZA						20
CONTROLES	MIERCOLES:							
COMPETENCIA DE PREPARACION	JUEVES:	TRABAJO CON PESAS ( PIERNA )						20
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	VIERNES:	RESISTENCIA						20
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA	MIERCOLES:	PRUEBAS TECNICAS.						
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS:

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 9  
 MESOCICLO III VOLUMEN 830 = 92 %  
 FECHA 10 - 14 INTENSIDAD 5

## ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL	
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5	
P.F.G.									
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100	
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50	
RAPIDEZ PURA									
RAPIDEZ DE REACCION									
FUERZA DE PIERNA RAPIDA									
FUERZA DE BRAZO, PIERNA									
ABDOMINALES	110	110	110	110	110			550	
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50	
RESISTENCIA									
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ									
RESISTENCIA A LA FUERZA									
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150	
HABILIDAD									
CAPACIDADES COORDINATIVAS									
P.F.E.									
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	15		15		15			45	
SENTIMIENTO TACTIL									
SENTIDO DE LA DISTANCIA		20		20				40	
PERSEPCION DE TIEMPO									
VELOCIDAD DE REACCION									
MUNECA RESIS. ESPECIAL									
P.T.T.									
DESPLAZAMIENTOS	10	10	20		10			50	
PLASTRON	20	20	20	20	20			100	
ESPEJO	10	10		20	10			50	
TRABAJO EN GRUPOS									
TRABAJO EN PAREJAS									
TRABAJO INDIVIDUAL	10	10	10	10	10			50	
CLASE INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125	
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO									
CANT. ASALTOS DE ENTRIN.	LUNES:		FUERZA DE PIERNAS Y BRAZOS						20
CANT. ASALTOS DE COMPET.	MARTES:		RESISTENCIA	FUERZA				20	
CONTROLES	MIERCOLES:		RAPIDEZ PURA						10
COMPETENCIA DE PREPARACION	JUEVES:		DESPLAZAMIENTOS CON PESO						20
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	VIERNES:		RESISTENCIA						
PREPARACION TEORICA									
PREPARACION PSICOLOGICA									
PRUEBAS MEDICAS									
TEST PEDAGOGICOS									
INTENSIDAD									
TOTALES									

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA FUERZA GENERAL.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 10

MESOCICLO III VOLUMEN 860 = 952

FECHA 17 - 21 INTENSIDAD 4

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
R.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
AUDOMINALES	110	110	110	110	110			550
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR								
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS		15		15				30
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA	30		30		30			90
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	15	15	15	15	15			75
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS		10		10				20
TRABAJO EN PAREJAS	30		30		30			90
TRABAJO INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
CLASE INDIVIDUAL								
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	LOS ESPADISTAS ASALTOS DE ENTRENAMIENTO							
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPET.	LUNES: FUERZA DE BRAZO Y PIERNA							20
CONTROLES	MARTES: RESISTENCIA A LA FUERZA							20
IMPETENCIA DE PREPARACION	MIERCOLES: RAPIDEZ PURA							10
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	JUEVES: TRABAJO CON PESAS							20
PREPARACION TEORICA	VIERNES: RESISTENCIA							20
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA PREPARACION GENERAL FISICA

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO II  
 MESOCICLO III VOLUMEN 860 = 95%  
 FECHA 24 - 28 INTENSIDAD \_\_\_\_\_

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.E.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
VUDOMINALES								
FLEXIBILIDAD								
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA	30		30		30			90
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
B.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	10	15	10	15	10			60
PLASTRON	10		20		15			45
ESPEJO	10				10			20
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS		40		40				80
TRABAJO INDIVIDUAL	20	20	25	25	25			115
CLASE INDIVIDUAL								
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	LUNES :			FUERZA DE BRAZOS Y PIERNAS				10
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	MARTES :			RESISTENCIA A LA FUERZA				10
CANT. ASALTOS DE COMPET.	MIERCOLES :			RAPIDEZ PURA				10
CONTROLES	JUEVES :			RESISTENCIA ESPECIAL				20
COMPETENCIA DE PREPARACION	VIERNES :			RESISTENCIA.				
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA ESPECIAL

OBSERVACIONES:



PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 12  
 MESOCICLO IV VOLUMEN 845 = 93 %  
 FECHA 31 - 4 INTENSIDAD 4

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES	
SIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5	
P.F.G.									
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100	
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50	
RAPIDEZ PURA									
RAPIDEZ DE REACCION									
FUERZA DE PIERNA RAPIDA									
FUERZA DE BRAZO, PIERNA									
ABDOMINALES	110	110	110	110	110			550	
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50	
RESISTENCIA									
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ									
RESISTENCIA A LA FUERZA									
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150	
HAABILIDAD									
HABILIDADES COORDINATIVAS									
P.F.E.									
ABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50	
SENTIMIENTO TACTIL									
SENTIDO DE LA DISTANCIA	20		20		20			60	
PERSEPCION DE TIEMPO									
VELOCIDAD DE REACCION		10		10				20	
MUÑECA RESIS. ESPECIAL									
P.T.T.									
DESPLAZAMIENTOS	15	15	20	15	15			80	
PLASTRON	15	20	15	15	15			80	
ESPEJO									
TRABAJO EN GRUPOS									
TRABAJO EN PAREJAS									
TRABAJO INDIVIDUAL									
CLASE INDIVIDUAL	CLASE INDIVIDUAL DE 25 a 30 MINUTOS								
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	TRABAJO INDIVIDUAL 10 a 15 MINUTOS								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	LUNES:	FUERZA DE PIERNAS Y BRAZOS							10
CANT. ASALTOS DE COMPET.	MARTES:	RESISTENCIA A LA FUERZA							10
CONTROLES	MIERCOLES:	RAPIDEZ PURA							10
COMPETENCIA DE PREPARACION	JUEVES:	DESPLAZAMIENTOS							10
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	VIERNES:	RESISTENCIA							10
PREPARACION TEORICA									
PREPARACION PSICOLOGICA									
PRUEBAS MEDICAS									
TEST PEDAGOGICOS									
INTENSIDAD									
TOTALES									

OBJETIVOS: MEJORAMIENTO DE LA PREPARACION FISICA ESPECIAL.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 13  
 MESOCICLO IV VOLUMEN 880 = 97%  
 FECHA 7 - 11 INTENSIDAD 5

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA			10					10
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA	10							10
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
SUBDOMINALES	120	120	120	20	120			600
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA					10			10
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA	10							10
PORTA AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10		10		10			30
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA		20		20				40
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION				10				10
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	15	15	15	15	15			75
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30		30		30			90
TRABAJO INDIVIDUAL	CLASE INDIVIDUAL DE 15 - 20 - 25 MINUTOS							
CLASE INDIVIDUAL	ASALTOS DE ESTUDIO 30 & 35 MINUTOS							
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPET.								
CONTROLES								
COMPETENCIA DE PREPARACION								
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA ESPECIAL.

OBSERVACIONES:

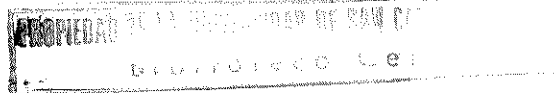
PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 14  
 MESOCICLO IV VOLUMEN 875 = 97 %  
 FECHA 14 - 18 INTENSIDAD 5

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.E.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA	10							10
ABDOMINALES	120	120	120	120	120			600
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ			10					10
RESISTENCIA A LA FUERZA		10						10
DEPORTE AUXILIAR								
VELOCIDAD								
TAPAS DE ENTRENAMIENTOS								
P.E.E.					10			10
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA	20	20	20	20	20			100
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUNECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	20	20	20	20	20			100
PLASTRON	20	20	20	20	20			100
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30	30	30	30	30			150
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
CANTASACTOS DE ESTUDIO								
CANTASACTOS DE ENTREN.								
CANTASACTOS DE COMPET.	40	40	40	40	40			200
P.E.E.								
COMPETENCIA DE PREPARACION	TEST COMPETITIVO PARA FLORETE MASCULINO Y FEMENINO.							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: DESARROLLAR EL TRABAJO ESPECIAL.

OBSERVACIONES:



PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 15  
 MESOCICLO IV VOLUMEN 875 - 97 %  
 FECHA 2 - 25 INTENSIDAD 3

**ARMA**

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
REG.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	20	20	20	20	20			600
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR								
AGILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA		20		20				40
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUNECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	10	10	10	10	10			50
PLASTRON	20	15	15	20	28			85
ESPEJO		10			15			25
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30	30			30			90
TRABAJO INDIVIDUAL								
TRABAJO INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
CANT. ANITOS DE ESTUDIO								
CANT. ANITOS DE ENTREN.	40	40	40	40	40			200
CANT. ANITOS DE COMPET.								
CONTROLES	<b>LUNES:</b>							
COMPETENCIA DE PREPARACION	<b>MARTES:</b> TRABAJO DE PIERNAS							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	<b>MIERCOLES:</b>							
PREPARACION TEORICA	<b>JUEVES:</b> TRABAJO DE BRAZOS							
PREPARACION PSICOLOGICA	<b>VIERNES:</b>							
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS: TEST COMPETITIVO PARA LOS ESPADISTAS MASCULINO Y FEMENINO

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 16  
 MESOCICLO V VOLUMEN 890 = 98 %  
 FECHA 28 - 2 INTENSIDAD 3

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTALES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
REC.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	130	130	130	130	130			850
FLXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	20	20	20	20	20			100
ESTABILIDAD								
ACTIVIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA		20		20				40
PERSEPCION DE TIEMPO			20					20
VELOCIDAD DE REACCION								
VELOCIDAD RESIS. ESPECIAL								
DESPLAZAMIENTOS	15	15	15	15	15			75
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30				30			60
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
ENTRENAMIENTOS DE ESTUDIO								
ENTRENAMIENTOS DE ENTREN.								
ENTRENAMIENTOS DE LA COMPET.	40	40	40	40	40			200
EXERCICIOS								
PREVENCIÓN DE PREPARACION		PREPARACION FISICA GENERAL 120 MINUTOS A LA SEMANA						
PREVENCIÓN FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS	CONTROL DE ESPADA MASCULINO Y FEMENINO							
PRUEBAS DE ENTREN.								
PRUEBAS DE LA COMPET.								

OBJETIVOS: DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECIAL.

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 17 y 18 LOS MISMOS  
 MESOCICLO V VOLUMEN 820 = 91%  
 FECHA 5 - 9 INTENSIDAD 4

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1		
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	130	130	130	130	130			650
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR	30	30	30	30	30			150
HABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUÑECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.T.								
DESPLAZAMIENTOS	20	20	20	20	20			100
PLASTRON	15	15	15	15	15			75
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS	30		30		30			90
TRABAJO INDIVIDUAL	10	10	10	10	10			50
CLASE INDIVIDUAL	25	25	25	25	25			125
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.	SABLISTAS		MUCHOS ASALTOS					40
CANT. ASALTOS DE COMPET.	JUEVES:		VIENE EQUIPO		FEMENINO DE MEXICO			
CONTROLES								
COMPETENCIA DE PREPARACION	PREPARACION FISICA ESPECIAL 135 MINUTOS							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 19  
 MESOCICLO V VOLUMEN 860 = 95 %  
 FECHA 19-23 INTENSIDAD 5

ARMA

ACTIVIDADES	L		M		J		V		S		D		TOTALES
	1		1		1		1						
SESIONES DE ENTRENAMIENTO													5
P.F.G.													
CALENTAMIENTO GENERAL	20		20		20		20						100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10		10		10		10						50
RAPIDEZ PURA													
RAPIDEZ DE REACCION													
FUERZA DE PIERNA RAPIDA													
FUERZA DE BRAZO, PIERNA													
ABDOMINALES	135		135		135		135						675
FLEXIBILIDAD	10		10		10		10						50
RESISTENCIA													
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ													
RESISTENCIA A LA FUERZA													
DEPORTE AUXILIAR													
HABILIDAD													
APACIDADES COORDINATIVAS													
P.F.E.													
CABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10		10		10		10						50
SENTIMIENTO TACTIL													
SENTIDO DE LA DISTANCIA	10		10		10		10						50
PERSEPCION DE TIEMPO													
VELOCIDAD DE REACCION													
MUÑECA RESIS. ESPECIAL													
P.T.T.													
DESPLAZAMIENTOS	10		10		10		10						50
PLASTRON	20		20		20		20						100
ESPEJO	10		10		10		10						50
TRABAJO EN GRUPOS													
TRABAJO EN PAREJAS								30					90
TRABAJO INDIVIDUAL	25	a	30	MINUTOS									
CLASE INDIVIDUAL													
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO													
CANT. ASALTOS DE ENTREN.													
CANT. ASALTOS DE COMPET.	40		40		40		40						200
CONTROLES													
REPETICION DE PREPARACION													
COMPETENCIA FUNDAMENTAL													
PREPARACION TEORICA													
REPARACION PSICOLOGICA	1.	FUERZA			4.	rapidez							
PRUEBAS MEDICAS	2.	RESISTENCIA			5.	RAPIDEZ							
TEST PEDAGOGICOS	3.	RESISTENCIA A LA FUERZA			6.	DEPORTE AUX.							
INTENSIDAD													
TOTALES													

OBJETIVOS:

OBSERVACIONES:

PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO 20  
 MESOCICLO V VOLUMEN 870 - 95%  
 FECHA 26 - 30 INTENSIDAD 3

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	130	130	130	130	130			650
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR		20 a 30 MINUTOS CALENTAMIENTO ESPECIAL						
HAABILIDAD								
CAPACIDADES COORDINATIVAS								
P.F.E								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA	20		20		20			60
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUNECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.E.								
DESPLAZAMIENTOS	20	20	20	20	20			100
PLASTRON	20	20	20	20	20			100
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS		30		30				60
TRABAJO INDIVIDUAL								
CLASE INDIVIDUAL	25 a 30 MINUTOS							
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPET.	40	40	40	40	40			200
CONTROLES								
COMPETENCIA DE PREPARACION								
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	P.F.G. 120 MINUTOS.							
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA								
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS:

OBSERVACIONES:



PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 21  
 MESOCICLO VI VOLUMEN 876 - 97 %  
 FECHA 2,6 JUNIO 97 INTENSIDAD 3

ARMA

ACTIVIDADES	L		M		M		J		V		S		D		TOTALES
	1		1		1		1		1						
SESIONES DE ENTRENAMIENTO															5
REG.															
CALENTAMIENTO GENERAL	20		20		20		20		20						100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10		10		10		10		10						50
RAPIDEZ PURA															
RAPIDEZ DE REACCION															
FUERZA DE PIERNA RAPIDA															
FUERZA DE BRAZO, PIERNA															
ABDOMINALES	140		140		140		140		140						700
FLEXIBILIDAD	10		10		10		10		10						50
RESISTENCIA															
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ															
RESISTENCIA A LA FUERZA															
DEPORTE AUXILIAR															
HABILIDAD															
CAPACIDADES COORDINATIVAS															
P. F. E.															
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10		10		10		10		10						50
SENTIMIENTO TACTIL															
SENTIDO DE LA DISTANCIA			25		25										50
PERSEPCION DE TIEMPO															
VELOCIDAD DE REACCION															
MUÑECA RESIS. ESPECIAL															
P. T. E.															
DESPLAZAMIENTOS	20		20		20		20		20						100
PLASTRON	20		20		20		20		20						100
ESPEJO															
TRABAJO EN GRUPOS															
TRABAJO EN PAREJAS	40			40					40						120
TRABAJO INDIVIDUAL															
CLASE INDIVIDUAL	10	A 5 MINUTOS TRABAJO INDIVIDUAL													
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO	30	A 35 MINUTOS													
CANT. ASALTOS DE ENTREN.															
CANT. ASALTOS DE COMPET.	45	A 50 MINUTOS													
CONTROLES															
COMPETENCIA DE PREPARACION															
COMPETENCIA FUNDAMENTAL															
PREPARACION TEORICA	P. F. G.	110 MINUTOS A LA SEMANA													
PREPARACION PSICOLOGICA	10		10						10						30
PRUEBAS MEDICAS															
TEST PEDAGOGICOS															
INTENSIDAD															
TOTALES															

OBJETIVOS:

OBSERVACIONES:

PERIODO COMPETITIVO MICROCICLO 23  
 MESOCICLO VI VOLUMEN 900 = 100 %  
 FECHA 16 - 20 INTENSIDAD 2

ARMA

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1			5
P.F.G.								
CALENTAMIENTO GENERAL	20	20	20	20	20			100
CALENTAMIENTO ESPECIAL	10	10	10	10	10			50
RAPIDEZ PURA								
RAPIDEZ DE REACCION								
FUERZA DE PIERNA RAPIDA								
FUERZA DE BRAZO, PIERNA								
ABDOMINALES	130	130	130	130	130			650
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10			50
RESISTENCIA								
RESISTENCIA A LA RAPIDEZ								
RESISTENCIA A LA FUERZA								
DEPORTE AUXILIAR								
HABILIDAD								
CAPACIDAD COORDINATIVAS								
P.F.E.								
TRABAJO ESPECIAL DE PIERNAS	10	10	10	10	10			50
SENTIMIENTO TACTIL								
SENTIDO DE LA DISTANCIA								
PERSEPCION DE TIEMPO								
VELOCIDAD DE REACCION								
MUNECA RESIS. ESPECIAL								
P.T.F.								
DESPLAZAMIENTOS	20	20	20	20	20			100
PLASTRON	20	20	20	20	20			100
ESPEJO								
TRABAJO EN GRUPOS								
TRABAJO EN PAREJAS								
TRABAJO INDIVIDUAL	10	10	10	10	10			50
CLASE INDIVIDUAL		30	A 25	MINUTOS				
CANT. ASALTOS DE ESTUDIO								
CANT. ASALTOS DE ENTREN.								
CANT. ASALTOS DE COMPETE.	50	50	50	50	50			250
CONTROL								
COMPETENCIA DE PREPARACION		P.F.G.	95	MINUTOS	EN LA SEMANA			
COMPETENCIA FUNDAMENTAL								
PREPARACION TEORICA								
PREPARACION PSICOLOGICA			ANALISIS	DE LOS	SABLISTAS			
PRUEBAS MEDICAS								
TEST PEDAGOGICOS								
INTENSIDAD								
TOTALES								

OBJETIVOS:

OBSERVACIONES:

## INDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>PAGINA</u>
Introducción	1
Antecedentes	2
Justificación	3
Determinación del Problema	4
Definición del Problema	5
Alcances y Límites	6
Ambito Geográfico	7
Ambito Institucional	7
Ambito Temporal	7
Ambito poblacional	7
Objetivos Generales	8
Objetivos Específicos	8
Población	9
Fuente de Información	10
Recolección de Información	10
Tratamiento de Información	10
Recolección de Datos	11
Técnicas de Recolección	11
Trabajo de Campo	11
Descripción de la Práctica Docente	12
Metodología	13
Análisis de los Resultados Antropométricos	14 - 16
Análisis de los Resultados de Competencia	17 - 20
Análisis de los Resultados Test Pedagógico	21 - 30
Conclusiones	31
Recomendaciones	32 - 34
Bibliografía	35
anexos del trabajo de Campo	36 - 55