



Universidad de
los Andes
DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA DE SELECCIÓN
SQUASH
2021

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección de Squash

CÓDIGO: DEPO- 3104

SECCIÓN: 1-8.

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Andrés Mauricio Suan Medina

CORREO ELECTRÓNICO: andressuan@hotmail.com

SALÓN: Sala virtual

PLATAFORMA: SICUA

HORARIO: lunes de 3:30. - 4:45 pm y 5:00 - 6:15 pm

Miércoles de 9:30. - 10:45 am

PLAN LITERAL

1. INTRODUCCIÓN

En la Universidad de Los Andes, el Squash ha mostrado un notorio crecimiento. Los escenarios del Centro Deportivo y la estrategia de préstamo de implementos, hacen que los interesados puedan acceder con facilidad a la práctica del deporte.

Los cursos banner de Squash ayudan a mantener una reserva deportiva que posteriormente facilita alimentar las diferentes categorías de la selección representativa. Como evidencia de esto, encontramos actualmente en la selección de Squash varios deportistas que han pasado por estos cursos.

En cuanto a la selección representativa de Squash, podemos decir que somos un equipo integral. Mantenemos en alto el nombre de nuestra institución, aplicando los valores institucionales en cada competencia, obteniendo en cada una de ellas resultados importantes. Actualmente somos una reconocida selección en el Deporte que se caracteriza por su calidad humana y que además cuenta con varios reconocimientos a nivel individual y colectivo.

2. ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN

MESES	ENERO
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ENTRANTE-ADAPATACION
TIPO MICROCICLO	AJUSTE
MICROCICLOS	1
FECHA INICIO	25 ENERO
FECHA FINALIZA	31 ENERO
DIAS	6
SESIONES	3

HORAS	4.5
MINUTOS	270

MESES	FEBRERO
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ENTRANTE-ADAPATACION
TIPO MICROCICLO	AJUSTES-CARGA-CHOQUE
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	1 -FEBRERO
FECHA FINALIZA	24- FEBRERO
DIAS	28
SESIONES	12
HORAS	18
MINUTOS	1080

MESES	MARZO
MACROCICLO	3 DEL 2021
MESOCICLO	DESARROLLADOR
TIPO MICROCICLO	CARGA-CHOQUE-AJUSTE
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	1-MARZO
FECHA FINALIZA	30 DE MARZO
DIAS	30
SESIONES	10
HORAS	14
MINUTOS	900

MESES	ABRIL
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ESTABILIZADOR
TIPO MESOCICLO	AJUSTE-CARGA-CARGA-CHOQUE-CARGA
MICROCICLOS	5
FECHA INICIO	5-ABRIL
FECHA FINALIZA	28- ABRIL
DIAS	23
SESIONES	12
HORAS	18
MINUTOS	1080

MESES	MAYO
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	TRANSITORIO
TIPO MESOCICLO	CHOQUE-AJUSTE-AJUSTE- RECUPERACION
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	3-MAYO
FECHA FINALIZA	26-MAYO
DIAS	23
SESIONES	10
HORAS	14
MINUTOS	900

2.1. OBJETIVO GENERAL DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Mantener la forma deportiva de los integrantes de la selección de squash de la universidad de los Andes, para poder hacer una transición satisfactoria a la competencia en el momento en que esta se pueda generar. Manteniendo como pilar principal la formación integral y los valores institucionales de los deportistas.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Mejorar la condición físico atlético de los integrantes de la selección de Squash de la Universidad de los Andes, logrando a través de la actividad física el desarrollo de personas íntegras.
- Conocer la situación individual de cada integrante de la selección, respecto a la técnica y táctica de juego para la generación de estrategias que busquen un desarrollo de este aspecto.
- Generar ejercicios físicos que permitan aumentar el rendimiento de los deportistas y permita suplir las falencias que ellos tengan en este aspecto.
- Respaldar el proceso de formación con referentes teóricos del deporte y/o los temas relacionados al entrenamiento.

2.3 BREVE EXPLICACIÓN DE LA MACROESTRUCTURA

El macro ciclo está concebido para mantener la forma deportiva de los jugadores de la selección de squash, de este modo se empieza con unos test de ingreso que permitirán establecer cuál es la condición con la que ellos llegan, al ser un semestre atípico no se hará un plan con picos de competencia, si no que la prioridad va a ser un manejo de cargas donde prevalecerá el volumen y no la intensidad respetando los principios del entrenamiento, es por esta razón que en el plan no se encuentran ni micro ciclos precompetitivos ni tampoco competitivos, estableciendo de este modo solamente micro ciclos de CHOQUE-AJUSTE-CARGA-RECUPERACION que permitan mantener el objetivo principal del macro ciclo.

CALENDARIO DE COMPETENCIAS

No	TORNEO/JUEGO	OBJETIVO	MICRO	FECHA
1				
2				
3				

3. TEST PEDAGÓGICOS

3.1. FECHAS Y OBJETIVOS DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

En el segundo microciclo de entrenamiento en la semana del 25 de enero al 27 de ENERO, con todo el equipo conformado se lleva a cabo un test inicial cuyo objetivo es identificar el nivel de juego de los deportistas en condiciones parecidas a la competencia. Allí también observamos las fortalezas y falencias para posteriormente abordar estos aspectos.

4. VALORACIONES MÉDICAS

Una vez admitidos los aspirantes a selección, el paso a seguir es solicitar la cita de la valoración médica. Proceso que se lleva a cabo la semana posterior a las pruebas de convocatorias. Se enfatiza en la importancia tanto para nuevos y antiguos de cumplir con este requisito.

5. REQUERIMIENTOS PARA CUMPLIR LOS OBJETIVOS DEL PLAN

Asistir a los entrenamientos y mostrar un comportamiento adecuado durante cada sesión es la principal herramienta para cumplir con el plan propuesto. Cada integrante de la selección deberá firmar la planilla de asistencia una vez finalizada la unidad de entrenamiento. Esto nos ayudará a tener un soporte para dar prioridad en los próximos semestres.