

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
SELECCIÓN DEPORTIVA  
2021-20**

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Selección Squash

**CNR:** 36534-48934-28352

**CÓDIGO:** Depo 3104

**SECCIÓN:** 1-8-5

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI  NO

**P PROFESOR RESPONSABLE:** Andrés Mauricio Suan Medina

**CORREO ELECTRÓNICO:** a.suan@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Blended Cancha de Squash Centro Deportivo

**PLATAFORMA:** *Bloque Neón* y zoom

**HORARIO:** CRN 28352 Lunes de 11:00am - 12:15pm

CRN 36534 Lunes 12:30pm - 1:45pm

CRN 48934 Miércoles de 12:30pm – 1:45pm

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

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. OBJETIVOS DEL CURSO:

### 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.

### 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.
- Respalda el proceso de formación con referentes teóricos del deporte y/o los temas relacionados al entrenamiento.

## 3. ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN

MESES	AGOSTO
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ENTRANTE-ADAPATACION
TIPO MICROCICLO	AJUSTE
MICROCICLOS	1
FECHA INICIO	9 DE AGOSTO
FECHA FINALIZA	15 DE AGOSTO
DIAS	6
SESIONES	3

HORAS	4.5
MINUTOS	270

MESES	AGOSTO - SEPTIEMBRE
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ENTRANTE-ADAPATACION
TIPO MICROCICLO	AJUSTES-CARGA-CHOQUE
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	16 -AGOSTO
FECHA FINALIZA	12- SEPTIEMBRE
DIAS	27
SESIONES	12
HORAS	18
MINUTOS	1080

MESES	SEPTIEMBRE - OCTUBRE
MACROCICLO	3 DEL 2021
MESOCICLO	DESARROLLADOR
TIPO MICROCICLO	CARGA-CHOQUE-AJUSTE
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	13 - SEPTIEMBRE
FECHA FINALIZA	10 - OCTUBRE
DIAS	27
SESIONES	10
HORAS	14
MINUTOS	900

MESES	OCTUBRE - NOVIEMBRE
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	ESTABILIZADOR
TIPO MESOCICLO	AJUSTE-CARGA-CARGA-CHOQUE-CARGA
MICROCICLOS	5
FECHA INICIO	11-OCTUBRE
FECHA FINALIZA	14- NOVIEMBRE
DIAS	33
SESIONES	12
HORAS	18
MINUTOS	1080

MESES	NOVIEMBRE - DICIEMBRE
MACROCICLO	1 DEL 2021
MESOCICLO	TRANSITORIO
TIPO MESOCICLO	CHOQUE-AJUSTE-AJUSTE- RECUPERACION
MICROCICLOS	4
FECHA INICIO	15 DE NOVIEMBRE
FECHA FINALIZA	1 DE DICIEMBRE
DIAS	17
SESIONES	10
HORAS	14
MINUTOS	900

## **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.

## **ALENDARIO DE COMPETENCIAS**

<b>No</b>	<b>TORNEO/JUEGO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MICRO</b>	<b>FECHA</b>
1				
2				
3				

### **1. TEST PEDAGÓGICOS**

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.

### **2. 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.

### **3. 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.

