

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE XADREZ



3º Estágio FPX 2009 - Mirandela

Aprofundamento do Estudo do Xadrez

20 a 24 de Julho

**Elaborado por:** MI Sérgio Rocha e MI António Fróis

18 de Junho de 2009

## **2ª Feira dia 20 de Julho de 2009**

- Chegada dos participantes;
- 20h às 22h Visionamento e análise das partidas comentadas pelos jovens em casa (trabalho que vem do 2º estágio). Breves considerações acerca do trabalho desenvolvido.

## **3ª Feira dia 21 de Julho 2009**

- 10h às 13h – Sessão de treinos:
  - a) Continuação da sessão anterior;
- 15h às 18h – Sessão de treinos:
  - a) Debate sobre as participações internacionais portuguesas em 2009, expectativas e objectivos de cada um;
  - b) Torneio Temático.
- 20h às 22h – Sessão de treinos:
  - a) Como preparar uma prova internacional;
  - b) Aprender a preparar tecnicamente uma partida dentro de uma prova.

## **4ª Feira dia 22 de Julho 2009**

- 10h às 13h – Sessão de treinos:
  - a) Continuação do capítulo História do xadrez nos estágios dos jovens da FPX através da apresentação e discussão das partidas do 2º Campeão Mundial, Emanuel Lasker e a sua importância na evolução da modalidade;
- 15h às 18h – Sessão de treinos:
  - a) Estudo de finais.

## **5ª Feira dia 23 de Julho 2009**

- 10h às 11h30 – Treino físico;
- 12h às 13h – Sessão de treinos:
  - a) Estudo de finais;
- 15h às 18h – Sessão de treinos:
  - a) Resolução de exercícios de finais;

- 20h às 22h – Sessão de treinos:
  - a) Torneio Temático.

### **6ª Feira dia 24 de Julho 2009**

- 10h às 13h – Torneio Temático;
- 15h às 18h – Sessão de treinos:
  - a) Temas Posicionais sobre Peão Isolado.

### **Notas:**

A) Todos os participantes devem apresentar as suas partidas lentas que efectuaram no ano de 2009.

B) Todos os participantes deverão ter disponível um caderno de apontamentos.