

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE XADREZ



2º Estágio FPX de 2008

Aprofundamento do Estudo do Xadrez

19 a 22 de Dezembro

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

1 de Outubro de 2008

### **6ª Feira dia 19 de Dezembro de 2008**

- Chegada dos participantes
- 20h às 22h Visionamento e análise das partidas comentadas pelos jovens em casa (trabalho que vem do 1ª estágio).

### **Sábado dia 20 de Dezembro de 2008**

- 10h às 13h – Sessão de treinos
  - a) Continuação da sessão anterior.
- 15h às 18h – Sessão de treinos
  - a) Discussão aberta entre técnicos e jovens sobre os resultados internacionais de 2008 dos jovens portugueses.
- 20h às 22h – Sessão de treinos
  - a) Início da criação de planos de trabalho para cada jovem em função do que fez na prova anterior.
  - b) A importância da definição de objectivos na competição desportiva.

### **Domingo dia 21 de Dezembro de 2008**

- 10h às 13h – Sessão de treinos
  - a) Início do capítulo História do xadrez nos estágios dos jovens da FPX Apresentação e discussão do 1º Campeão Mundial, Wilhelm Steinitz e a sua importância na evolução da modalidade.
- 15h às 18h – Sessão de treinos
  - a) Estudo de finais
- 20h às 22h – Sessão de treinos
  - a) Temas posicionais, tipos de centro

### **Segunda dia 22 de Dezembro de 2008**

- 10h às 11h30 – Treino físico
- 11h30 às 13h – Sessão de treinos
  - a) Estudo de finais
- 15h às 18h – Sessão de treinos

- a) Temas posicionais, tipos de centro - Exercícios
- b) Resolução de exercícios de finais.
- c) Apresentação dos trabalhos a realizar pelos participantes até ao próximo estágio.

**Notas:**

A) Todos os participantes devem apresentar as suas partidas lentas que efectuaram no ano de 2008.

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