



PREPARAZIONE INTENSIVA PER IL TORNEO

CON SCHEDA DI ALLENAMENTO: QUANTO E COSA STUDIARE LA
SETTIMANA PRIMA DEL TORNEO

MERCOLEDI' 11 e 18 DICEMBRE ORE 20.30 ONLINE

Prima lezione:

Preparazione Tattica e Psicologica per il Torneo.

Argomenti trattati:

Come allenarsi al meglio la settimana prima del torneo.

Esercizi di calcolo tattico veloce su combinazioni comuni.

Tecniche di concentrazione e gestione dello stress per mantenere la calma e la lucidità.

Risoluzione di problemi tattici di crescente difficoltà e simulazione di situazioni di gioco sotto pressione.

Seconda lezione:

Gestione Strategica e Pratica delle Partite

Argomenti trattati:

Pianificazione strategica del repertorio e della condotta di gara.

Allenare il senso posizionale.

Suggerimenti per la gestione del tempo durante le fasi critiche.

Allenamento su posizioni tipiche e analisi di mosse critiche per rinforzare le capacità decisionali.

2 lezioni online di 1,5 ore.

Al termine di ogni incontro riceverai la registrazione che potrai rivedere online e conservare e il pdf con gli esercizi per la lezione successiva.

PDF di circa 50 pagine con gli esercizi e il materiale per allenarsi e arrivare in forma e ben preparato al prossimo torneo!

Per altre info scrivi a:

marco.corvi@fastwebnet.it oppure chiamami al 3282733517

Online su piattaforma zoom.

Mercoledì 11 dicembre 20.30 - 22

Mercoledì 18 dicembre 20.30 - 22

La quota di iscrizione è di 50 €.

Per iscriverti puoi effettuare il pagamento tramite PayPal marco.corvi@fastwebnet.it

oppure con ordine di bonifico IBAN: IT71T0200805180000400784657

invia un messaggio con i tuoi dati via mail oppure WA