



**ACCADEMIA
MASTER**



LA PREPARAZIONE E LA GESTIONE DEL TORNEO

Corso intensivo di 12 ore in Accademia

23 e 24 novembre 2024

1 La preparazione tecnica e agonistica (6 ore)



Maestro Fide Marco Corvi

Nel primo modulo del Master si esplora il tema della preparazione tecnica per il torneo. Viene fornita una guida su come organizzare al meglio il mese che precede l'inizio della competizione, con particolare attenzione a cosa e come studiare nelle diverse fasi del gioco. Si analizzano i metodi per affinare le conoscenze già acquisite e vengono proposti gli esercizi più efficaci. L'obiettivo è arrivare alla scacchiera pronti, concentrati, ben preparati e determinati a competere.

2 Gestire ansia, stress ed emotività (6 ore)



CM Federico Cenci con Marina Pirulli (Breathworker e SOLignment Coach)

Nel secondo modulo del Master si affronta il tema dell'emotività agonistica prima, durante e dopo il torneo. Perché spesso le partite si decidono sul piano emotivo prima ancora che su quello tecnico. Abbiamo mai riflettuto su come ci poniamo di fronte a un avversario più forte? A come affrontiamo l'ultimo turno? Siamo tranquilli durante lo zeitnot? Come reagiamo a una forte mossa inattesa? Corso con molte esercitazioni scacchistiche e incentrato sulla fondamentale gestione di se stessi nel corpo e nel respiro.

Questo MASTER è adatto a me?

Questo Master è adatto a tutti gli scacchisti Non Classificati che giocano nei tornei o intendono farlo e alle Categorie Nazionali. Ne trarrà il massimo beneficio chi è almeno già un po' dentro al mondo delle 64 caselle, a chi dedica un po' di tempo allo studio e al miglioramento ed è interessato all'aspetto agonistico e culturale per migliorare se stesso nel gioco e nella vita.

E' particolarmente consigliata la partecipazione a tutti gli Istruttori della Scuola di Scacchi dell'Accademia, sia per il miglioramento scacchistico che come formazione professionale per l'insegnamento.

QUOTE DI ISCRIZIONE:

Standard: € 250,00

Soci ASR: € 180,00

Soci ASR Under 25: € 150,00

Soci ASR Istruttori: € 150,00

CHIUSURA ISCRIZIONI:

21 novembre 2024

Puoi iscriverti subito pagando con Paypal o carta dallo shop dell'Accademia:

(<https://accademiascacchiroma.bigcartel.com/product/corsi-master>)

In alternativa è possibile fare un bonifico sul C/C Bancario intestato all'Accademia Scacchistica Romana, IBAN IT56X0623003243000030497073, dando poi conferma via email all'indirizzo

amministrazione@accademiascacchiroma.it

ORARI:

sabato e domenica
23 e 24 novembre 2024
dalle 9.30 alle 18.00
comprese pause

Maggiori informazioni e programmi sul sito dell'Accademia, alla pagina:
<https://www.accademiascacchiroma.it/master-preparazione-gestione-torneo>
o via mail a didattica@accademiascacchiroma.it