



# Rules Chess Strategies

## Πρόγραμμα Προπόνησης 10 ημερών – Νοερή Απεικόνιση

Αυτό είναι ένα πρόγραμμα προπόνησης το οποίο θα πρέπει να ακολουθήσετε πιστά εάν θέλετε να βελτιωθείτε στο σκάκι. Σας συνιστώ να λύνεται μόνο ένα σετ ασκήσεων και τις ημέρες που αναγράφονται· έτσι ώστε να μην υπερφορτώσετε τον εαυτό σας.

Παρακαλώ θυμηθείτε ότι η συνέπεια είναι πάρα πολύ σημαντική. Προσπαθήστε να κάνετε τις ασκήσεις στις μέρες που αναγράφονται.

Ο στόχος του προγράμματος είναι να δημιουργήσετε τις ικανότητα οπτικοποίησης και να μπορείτε να δείτε στο μυαλό σας την σκακιέρα.

Χρειάζεται να καταναλώνετε μόνο λίγο χρόνο για να πραγματοποιείται τις ασκήσεις, και να αποκτήσετε αυτή τη νέα συνήθεια. Αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις ικανότητά σας στο μέτρημα, να μπορείτε να φανταστείτε την σκακιέρα στο μυαλό σας, χωρίς να χρειάζεται να την κοιτάτε με τα μάτια σας. Το μέτρημα βαριαντών (να κοιτάει κάποιος κινήσεις μπροστά χωρίς να κουνάει τα κομμάτια, είναι μια από τις πιο σημαντικές τεχνικές που θα πρέπει να έχει ο κάθε σκακιστής.

### Ημέρα 1

Τοποθετήστε μια πραγματική σκακιέρα μπροστά σας. Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο κάτω δεξί μέρος θα πρέπει να έχετε ένα λευκό τετράγωνο.

Διαβάστε όλα τα τετράγωνα τις σκακιέρα, το ένα έπειτα από το άλλο, πείτε τα με το όνομά τους. Για παράδειγμα μπορείτε να ξεκινήσετε από το τετράγωνο α1 και να το δείξετε με το δάχτυλό σας. Έπειτα πηγαίνετε στο τετράγωνο β1 και συνεχίστε και στα 64 τετράγωνα.

### Ημέρα 3

Τοποθετήστε μια πραγματική σκακιέρα μπροστά σας. Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο κάτω δεξί μέρος θα πρέπει να έχετε ένα λευκό τετράγωνο.

Επαναλάβετε την προπόνηση της πρώτης ημέρας· θα σας πάρει λιγότερο χρόνο από την προηγούμενη φορά.

Βρείτε όλες τις στήλες, οκτώ στο σύνολο, ονομάστε τες και κατανοήστε τες.

### **Ημέρα 5**

Τοποθετήστε μια πραγματική σκακιέρα μπροστά σας. Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο κάτω δεξί μέρος θα πρέπει να έχετε ένα λευκό τετράγωνο.

Διαβάστε όλα τα τετράγωνα τις σκακιέρας, ένα ένα, με τα ονόματά τους. Εκτός από αυτό αναφέρετε και το χρώμα τους. Για παράδειγμα ξεκινήστε από το α1, δείξτε το με το δάχτυλό σας και πείτε το χρώμα του το μαύρο. Έπειτα πηγαίνετε στο λευκό τετράγωνο β1 και συνεχίστε και στα β4.

### **Ημέρα 7**

Τοποθετήστε μια πραγματική σκακιέρα μπροστά σας. Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο κάτω δεξί μέρος θα πρέπει να έχετε ένα λευκό τετράγωνο.

Χωρίς να κοιτάτε την σκακιέρα πείτε τι χρώμα έχει το τετράγωνο γ3. Έπειτα ελέγξτε εάν το είπατε σωστά.

Χωρίς να κοιτάτε την σκακιέρα πείτε τι χρώμα έχει το τετράγωνο δ6. Έπειτα ελέγξτε εάν το είπατε σωστά.

Χωρίς να κοιτάτε την σκακιέρα πείτε τι χρώμα έχει το τετράγωνο ζ2. Έπειτα ελέγξτε εάν το είπατε σωστά.

### **Ημέρα 9**

Τοποθετήστε μια πραγματική σκακιέρα μπροστά σας. Παρακαλώ θυμηθείτε ότι στο κάτω δεξί μέρος θα πρέπει να έχετε ένα λευκό τετράγωνο.

Επαναλάβετε την προπόνηση από την έβδομη ημέρα. Μπορείτε να διαλέξετε τα τετράγωνα που επιθυμείτε εσείς.

Τοποθετήστε τα κομμάτια στην σκακιέρα στην αρχική τους θέση. Έπειτα ονομάστε τα τετράγωνα που στέκονται τα κομμάτια. Για παράδειγμα ο πύργος βρίσκεται στο α1 τετράγωνο· αυτό το τετράγωνο είναι μαύρο.

### **Ημέρα 10**

ήρθε η ώρα του τεστ! Παρακαλώ συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο lichess. Πηγαίνετε στο // εκμάθηση // συντεταγμένες και ξεκινήστε την προπόνηση. Προσπαθήστε να σπάσετε το προηγούμενό σας ρεκόρ.

Καλή επιτυχία!