

جدول تمرینات

تمرینات	نوع تمرینات	هفته ۱ و ۲ تعداد درجه سختی	هفته ۳ و ۴ تعداد درجه سختی	هفته ۵ و ۶ تعداد درجه سختی	هفته ۷ و ۸ تعداد درجه سختی	هفته ۹ و ۱۰ تعداد درجه سختی	هفته ۱۱ و ۱۲ تعداد درجه سختی
تمرینات تخصصی	تاکتیک	$\frac{18}{1200-1500}$	$\frac{15}{1200-1500}$	$\frac{12}{1200-1500}$	$\frac{10}{1200-1500}$	$\frac{8}{1200-1500}$	$\frac{6}{1200-1500}$
		$\frac{12}{1500-1800}$	$\frac{10}{1500-1800}$	$\frac{8}{1500-1800}$	$\frac{6}{1500-1800}$	$\frac{5}{1500-1800}$	$\frac{4}{1500-1800}$
		$\frac{10}{1800-2100}$	$\frac{8}{1800-2100}$	$\frac{6}{1800-2100}$	$\frac{5}{1800-2100}$	$\frac{4}{1800-2100}$	$\frac{3}{1800-2100}$
		$\frac{18}{1200-1500}$	$\frac{15}{1200-1500}$	$\frac{12}{1200-1500}$	$\frac{10}{1200-1500}$	$\frac{8}{1200-1500}$	$\frac{6}{1200-1500}$
	محاسبه	$\frac{12}{1500-1800}$	$\frac{10}{1500-1800}$	$\frac{8}{1500-1800}$	$\frac{6}{1500-1800}$	$\frac{5}{1500-1800}$	$\frac{4}{1500-1800}$
		$\frac{10}{1800-2100}$	$\frac{8}{1800-2100}$	$\frac{6}{1800-2100}$	$\frac{5}{1800-2100}$	$\frac{4}{1800-2100}$	$\frac{3}{1800-2100}$
		$\frac{18}{1200-1650}$	$\frac{15}{1200-1650}$	$\frac{12}{1200-1650}$	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$
		$\frac{12}{1650-2100}$	$\frac{10}{1650-2100}$	$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$
	طرح ریزی شماتیک	$\frac{18}{1200-1650}$	$\frac{15}{1200-1650}$	$\frac{12}{1200-1650}$	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$
		$\frac{12}{1650-2100}$	$\frac{10}{1650-2100}$	$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$
	استراتژی	$\frac{18}{1200-1650}$	$\frac{15}{1200-1650}$	$\frac{12}{1200-1650}$	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$
		$\frac{12}{1650-2100}$	$\frac{10}{1650-2100}$	$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$
تمرینات بازی شطرنج	برق آسا	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$	$\frac{5}{1200-1650}$	$\frac{4}{1200-1650}$	$\frac{3}{1200-1650}$
		$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$	$\frac{3}{1650-2100}$	$\frac{2}{1650-2100}$
		$\frac{15}{1200-1650}$	$\frac{12}{1200-1650}$	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$	$\frac{5}{1200-1650}$
	بولت	$\frac{10}{1650-2100}$	$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$	$\frac{3}{1650-2100}$
		$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$	$\frac{5}{1200-1650}$	$\frac{4}{1200-1650}$	$\frac{3}{1200-1650}$
		$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$	$\frac{3}{1650-2100}$	$\frac{2}{1650-2100}$
	تنگی زمان (وضعیت برنده)	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$	$\frac{5}{1200-1650}$	$\frac{4}{1200-1650}$	$\frac{3}{1200-1650}$
		$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$	$\frac{3}{1650-2100}$	$\frac{2}{1650-2100}$
	تنگی زمان (وضعیت بازنده)	$\frac{10}{1200-1650}$	$\frac{8}{1200-1650}$	$\frac{6}{1200-1650}$	$\frac{5}{1200-1650}$	$\frac{4}{1200-1650}$	$\frac{3}{1200-1650}$
		$\frac{8}{1650-2100}$	$\frac{6}{1650-2100}$	$\frac{5}{1650-2100}$	$\frac{4}{1650-2100}$	$\frac{3}{1650-2100}$	$\frac{2}{1650-2100}$

روش انجام تمرینات

تمرینات محاسبه شامل وضعیت های تمرینی است که بدون در نظر گرفتن جنبه های دیگر بازی شطرنج، تکنیک محاسبه حرکت ها جهت رسیدن به هدف وضعیت، مورد استفاده قرار می گیرد. بهبود این توانایی می تواند قدرت تصمیم گیری و انتخاب حرکت درست را در شطرنج باز تسریع کند. مدت زمان حل این تمرینات ۲۰ دقیقه خواهد بود. تمرینات طرح ریزی شماتیک شامل وضعیت هایی است که آرایش مهره های بازی شطرنج به شکل مشابهی در وضعیت های جدید اتفاق می افتد و به عنوان وضعیت های الگو شناخته می شوند. لذا حل تمرینات این قسمت می تواند توانایی های شناختی شطرنج بازان را افزایش دهد و موجب تصمیم گیری سریع و بدون اتلاف زمان در مواجهه با وضعیت های مشابه شود. مدت زمان حل این تمرینات ۱۵ دقیقه خواهد بود. استراتژی به مسیر پیشبرد اهداف بازی گفته می شود که بیشتر در وضعیت های آرام اتفاق می افتد. تمرینات استراتژی در راستای شناخت بیشتر و بهتر مجموعه استراتژی های مهم و ضروری بازی شطرنج انجام می گیرد. مدت زمان این تمرینات ۱۵ دقیقه خواهد بود. به علاوه، تمرینات بازی شامل قسمت های بازی برق آسا، بولت (فوق برق آسا)، بازی در شرایط تنگی زمان با وضعیت برنده و بازی در شرایط تنگی زمان با وضعیت بازنده است. مدت زمان بازی های برق آسا که در محیط آنلاین با درجه سختی حریف مشخص انجام می گیرد، سه دقیقه برای هر فرد خواهد بود که حداکثر در مدت زمان شش دقیقه به اتمام خواهد رسید. انجام این گونه بازی ها می تواند توانایی های حل مشکلات در مراحل مختلف بازی در مدت زمان کم را بهبود بخشد. مدت زمان انجام این بازی ها ۶۰ دقیقه خواهد بود. بازی های بولت به نوع خاصی از بازی ها فوق سرعتی گفته می شود که ریتینگ واقعی برای این بازی ها از فدراسیون جهانی شطرنج مشخص نشده است، اما در محیط های آنلاین دارای ریتینگ مجازی است. مدت زمان این بازی ها یک دقیقه برای هر فرد است که در کل یک بازی حداکثر در دو دقیقه به اتمام خواهد رسید. انجام اینگونه بازی ها می تواند منجر به بهبود مهارت های انتخاب حرکت سریع و زمانبندی درست بازی حین شرایط تنگی زمان شود. مدت زمان انجام این بازی ها ۳۰ دقیقه خواهد بود. تمرینات بازی در شرایط تنگی زمان شامل بازی در وضعیت های از پیش تعیین شده خواهد بود که در بخش اول آن بازیکن در وضعیت برنده قرار خواهد گرفت و نحوه ادامه بازی تا تبدیل وضعیت به برد در شرایط تنگی زمان تمرین خواهد شد. مدت زمان انجام این بازی ها ۲۵ دقیقه خواهد بود. هم چنین در بخش دوم به بازیکن وضعیت های از پیش تعیین شده بازنده داده خواهد شد که در این تمرینات مهارت مقاومت بیشتر در وضعیت های بازنده در شرایط تنگی زمان موضوع تمرینات خواهد بود.