

دانلود کتاب آموزش شطرنج pdf

[دانلود کتاب](#)

برخی از بازیکنان تکنیک‌های قوی دارند، اما در شرایط حساس بازی دچار استرس می‌شوند و اشتباه می‌کنند. این کتاب به بررسی جنبه‌ی روانی شطرنج می‌پردازد و راهکارهایی برای تقویت تمرکز و کنترل احساسات ارائه می‌دهد.

در فصل اول، تأثیر ذهنیت بر بازی شطرنج بررسی شده است. این‌که چگونه اضطراب و ترس از شکست می‌توانند روی تصمیم‌گیری تأثیر بگذارند و چگونه باید با این احساسات کنار آمد.

در ادامه، تکنیک‌هایی برای افزایش تمرکز و کاهش استرس معرفی می‌شود. روش‌های مدیتیشن، تنفس عمیق و شبیه‌سازی بازی‌های مهم از جمله راهکارهایی هستند که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است.