

OBSAH

Úvod	9
1. Proč šachy aneb úvahy o šachu	11
Největší nepřítel	16
A proč tedy se (sebe)trénováním tak často skončíme?	16
Jak vydržet TRÉNOVAT šachy měsíce a DNY?	21
A co když to přesto nejde?	23
Není učitel jako učitel	24
Kdo jsem?	27
Jak to funguje?	28
2. Koncentrace	29
Připravte se na nečekané události	31
Šachová kondice	33
Fyzická kondice	33
Tvrdý a měkký trénink	34
Problém šachového stroje	35
Smlouva sám se sebou?	41
Dynamické pozice: dynamika v šachu	42
Statické pozice: statika v šachu	47
Vyplouváme	52
3. Taktika	53
Zlatá pravidla	53
Nejdříve si řekneme, jak se řeší taktika špatně	73
Rychlost a přesnost	73
Jak tedy řešit taktiku?	75
Ještě jak řešit aneb řešení v praxi	76
Odkud řešit?	77

Mám šanci na zlepšení, kdy už nejsem nejmladší?	78
Co se děje, když řešíte diagramy dlouhodobě?	78
Bude nás to „bolet“?	79
Pokročilejší řešení diagramů	79
Jak řešit, aby nás to bavilo?	79
Propočet variant	80
Naslepo	83
Hraní	86
Studie na procházce?	87
4. Strategie	89
Cit pro figury	98
Strategické základy	99
Strategie vašich typových pozic (hodnocení a plánování)	105
5. Zahájení	113
Stanovte pevně, jaké budete hrát zahájení	113
Tři zákony zahájení	114
Jak umí zahájení silní hráči?	130
Klíčové je vědět proč	133
Jaký je rozdíl mezi přípravou na soupeře a schopností hrát zahájení? ...	134
Jak se správně učit zahájení?	135
Učíme se zahájení a rozšiřujeme ho	139
Partie	142
Sparing partner	143
Učíme se zahájení podle vzorových partií a motivů	143
Odkud brát vzorové partie (a motivy)?	168
Příprava na soupeře (šachová i nešachová)	170
Jaké knihy aneb pozor na počítačové varianty	171
Analýza vlastních partií	172
6. Koncovka	173
Jak se obecně hraje koncovky	174
Jedno malé tajemství	179

Neoslabovat se!	183
Teoretické koncovky	185
Správná taktika v koncovkách	189
Technika v koncovkách	190
Přechod do koncovky	194
7. Nešachové věci	197
Strach	198
Emoce	209
Sebevědomí	214
Nastavení na partii a během partie	214
Prohra a neúspěch	215
Makáme!	217
8. Obrana	219
Vidíte duchy?	220
Učíme se hraním	224
9. Profylaxe	225
10. Tréninkový plán	245
Hodnocení dosavadní práce	245
Moje šachová cesta	247
Jak máte rádi šachy?	250
Otázka času	250
Cíle a vize: ano, nebo ne?	250
Plnění cílů	252
Rok 2012	256
11. Jaroslav Halousek a jeho šachová cesta	259
Na závěr	272