

CLASES DE TECNIFICACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

MIKEL GUREA 2026/2027 www.mikulgurea.com

El curso pasado el Club de Ajedrez Mikel Gurea se lanzó a organizar las clases de tecnificación y perfeccionamiento para mejorar el rendimiento y nivel de nuestros asociados. Resultó ser un éxito y este nuevo curso volvemos a repetir la experiencia.

Por ello, mantenemos la clases especiales de ajedrez una vez al mes con el objetivo de mejorar de manera constante y organizada, sin requerir una gran inversión de tiempo o dinero. Estas clases nos permiten profundizar en temas clave del juego, como aperturas, estrategia, táctica, finales o análisis de partidas. Al haber tanto espacio entre una y otra sesión, el ajedrecista tiene tiempo suficiente para asimilar y practicar lo aprendido, lo que favorece una mejor comprensión y aplicación práctica de los conceptos.

Además, este formato ofrece un ritmo sostenible, ideal para personas que estudian, trabajan o tienen otras responsabilidades. Una clase mensual suele estar mejor planificada y personalizada, ya que el entrenador puede revisar y adaptar los contenidos para los alumnos, detectar patrones de errores y diseñar un plan de mejora adaptado a sus necesidades reales. También sirve como un chequeo técnico que corrige errores antes de que se conviertan en malos hábitos, y proporciona motivación y dirección para seguir entrenando durante el resto del mes.

Este tipo de clases son especialmente útiles para jugadores fuertes o intermedios, así como para los que trabajan de forma casi autodidacta. Lo importante es que sumen una base y estudien por su cuenta. Lo que necesitan es orientación para asegurarse de que están avanzando correctamente. Para mejorar en tu juego, el trabajo personal diario y/o semanal, que siempre debe estar ahí. Sin eso, no se podrán alcanzar las metas que uno se ponga. Los milagros no existen.

En resumen, una clase especial de ajedrez al mes es una forma inteligente de aprender con profundidad, mantener el enfoque y progresar de manera constante y equilibrada.

Grupo TECNIFICACIÓN

- Destinado únicamente para los jugadores del club que hayan superado en algún momento los 1700 Fide o tengan una dinámica de progresión clara.
- *Horario:* Domingos con GM José Ángel Guerra Méndez (2431 Fide). De 10.00 a 13.15 dos sesiones presenciales (aún por determinar) y de 10.00 a 12.00 On Line las otras siete.
- Los temas a tratar serán concretados mes a mes en función de las necesidades que se puedan ir viendo. Sin embargo, añadimos al final de este informe algunas de los asuntos que podríamos trabajar.
- *Psicología deportiva:* Esta sesión se hará en un par de ocasiones, preferiblemente antes de los Juegos Deportivos de Navarra y de los

Campeonatos de España individuales (31/1 y 23/5). Se impartirán clases relativas a la gestión de las emociones, el autocontrol, la confianza en uno mismo, la asunción de responsabilidades... Serán de 12.15 a 13.15.

Grupo PERFECCIONAMIENTO

- Destinado para los jugadores que no hayan superado los 1700 Fide, previa consulta para poder adecuar el grupo de la mejor forma posible (o invitación específica).
- Horario: Domingos con GM José Ángel Guerra Méndez (2431 Fide). De 16.30 a 19.45 dos sesiones presenciales (aún por determinar) o de 16.30 a 18.30 On Line las otras siete.
- *Psicología deportiva*: Esta sesión se hará en un par de ocasiones, preferiblemente antes de los Juegos Deportivos de Navarra y de los Campeonatos de España individuales (31/1 y 23/5). Se impartirán clases relativas a la gestión de las emociones, el autocontrol, la confianza en uno mismo, la asunción de responsabilidades... Serán de 18.45 a 19.45. Sería conveniente que a estas sesiones acudieran también los padres y madres de los chavales que se inscriban en el curso.

HORARIOS

Las nueve sesiones tendrán lugar los domingos.

- 11 de octubre
- 25 de octubre
- 8 de noviembre
- 22 de diciembre
- 20 de diciembre
- 31 de enero : Tras la clase habrá sesión de Psicología Deportiva. Esta sesión servirá para enfocar la preparación de los JDN.
- 18 de abril
- 2 de mayo
- 23 de mayo : Tras la clase habrá sesión de Psicología Deportiva. Esta sesión servirá para enfocar la preparación de los Campeonatos de España.

ESPECIFICACIÓN DE LAS SESIONES

- Las sesiones normales serán de dos horas On Line en las que J. A. Guerra impartirá las clases y los alumnos podrán atenderlas en sus domicilios particulares o en el club con pantalla gigante. Según se desee.
- Las sesiones presenciales tras las clases On Line tendrán lugar en el club y tendrán una duración de una hora en la que se trabajarán temas específicos *ad hoc* en función de las necesidades que se vayan contemplando durante el curso.
- Las sesiones On Line serán grabadas y enviadas a los participantes para que puedan repasar lo trabajado. Se utilizará el programa Teams.

- Las sesiones presenciales serán en los locales del club.

PRECIOS

- *Grupo Tecnificación*: 120€ (sólo para jugadores de MG/MD).
- *Grupo Perfeccionamiento*: 120€ para los jugadores de MG/MD.
- *Grupo Perfeccionamiento*: 150€ para el resto de jugadores navarros.

CONTENIDOS

El objetivo de un curso anual mensual debería ser profundizar en aspectos estratégicos, enriquecer el repertorio de aperturas, mejorar la técnica en finales y desarrollar habilidades prácticas y psicológicas para la competición.

Un temario ideal debería estar fundamentado en los siguientes temas a trabajar:

- Creación de un plan de estudio.
- Análisis de partidas y diagnóstico de situaciones.
- Comprensión de planes típicos, no solo memorización.
- Trabajo con bases de datos y motores correctamente.
- Cálculo de variantes sin mover piezas.
- Reconocimiento de patrones tácticos avanzados.
- Casillas débiles, estructuras de peones, columnas abiertas.
- Juego con alfiles vs caballos y dama vs torres.
- Restricción de piezas del rival.
- Trabajo específico contra aperturas y defensas específicas.
- Centro cerrado, abierto, dinámico, flexible.
- Planes estratégicos derivados.
- Identificar momentos críticos.
- Cómo cambiar el enfoque: estructura o iniciativa.
- Simplificación hacia finales favorables.
- Cuándo cambiar piezas.
- Ejercicios de resistencia y técnica ganadora.
- Finales: Conceptos elementales y profundos.
- Ritmo de juego y manejo del tiempo.
- Preparación antes de la partida (preparación deportiva y psicológica).
- Rutina de análisis post-partida.
- Cómo manejar errores durante la partida.
- Estrategia contra rivales inferiores/superiores.

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Las sesiones serán impartidas por Bea Alonso, psicóloga deportiva con gabinete profesional en Zizur Mayor.

El ajedrez requiere de un alto rendimiento mental, emocional y psicológico. A diferencia de muchas disciplinas físicas, en el ajedrez el éxito depende en gran medida del control de la mente, la estabilidad emocional y la capacidad para tomar

decisiones bajo presión. En este contexto, la psicología deportiva se convierte en una herramienta fundamental para optimizar el rendimiento de los jugadores.

Uno de los aspectos más importantes que trabaja la psicología deportiva es el manejo del estrés y la ansiedad. En una partida, especialmente si es oficial, los jugadores pueden sentirse abrumados por la presión del resultado, el prestigio del torneo o la fuerza del oponente. La ansiedad puede afectar a la claridad mental, provocar errores no forzados y disminuir la capacidad de análisis. La intervención psicológica ayuda a desarrollar técnicas para mantener la calma.

Además, el ajedrez exige una concentración sostenida durante largos periodos de tiempo. Perder el enfoque por un solo instante puede derivar en un error que arruine toda la partida. La psicología deportiva entrena al jugador para mantenerse atento, reconocer señales de distracción y utilizar rutinas que refuercen sus alertas.

También es clave el desarrollo de la resiliencia mental. Los errores son inevitables en una partida, pero lo importante es cómo afrontarlos. Frustrarse o perder la confianza después de una equivocación puede ver comprometido el resto de la partida o el torneo. La psicología ayuda a reponerse rápidamente, a mantener una actitud positiva y a utilizar el error como una oportunidad de aprendizaje.

Otro punto relevante es el manejo de emociones y pensamientos negativos. El miedo al fracaso, la inseguridad frente a rivales más fuertes o el exceso de autocrítica pueden interferir gravemente en el rendimiento. A través de técnicas cognitivas y emocionales, el jugador aprende a identificar y transformar estos pensamientos limitantes en otros más funcionales y constructivos.

Por último, la psicología deportiva también enseña a establecer rutinas antes de las competiciones, a planificar mentalmente las partidas, a visualizar situaciones de juego y a desarrollar una actitud ganadora. Todo esto permite al jugador entrar a la partida con mayor seguridad, claridad y preparación emocional.

En resumen, el ajedrez es una disciplina en la que el control mental puede marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. La psicología deportiva proporciona las herramientas necesarias para fortalecer la mente, regular las emociones y optimizar el rendimiento bajo presión.

Para cualquier duda o consulta, pónganse en contacto con Mikel Razkin Fraile en el número 699 559 604 o en el correo electrónico mikलगurea.clases@gmail.com .
Fin de plazo para las inscripciones: 7 de octubre.