

Table des matières

Sommaire	5
Remerciements	6
Symboles	8
Note de l'éditeur	9
Introduction de la série	10
Avant-propos de l'édition 2020	11
Préface de l'auteur	13
Bibliographie	16
Avant-propos du GM Sam Shankland	17
Introduction	31
1. Simple, mais difficile	35
Trop difficile pour moi.....	36
Notre cerveau nous joue un tour.....	36
La préparation.....	37
Le dénouement.....	42
2. Psychologie de la progression aux échecs	45
Les principes généraux.....	46
Les habitudes.....	48
L'entraînement.....	48
La préparation.....	52
Devant l'échiquier.....	54
Les idiots.....	65
Après la partie.....	65
Atteindre un objectif ambitieux.....	67
Le pari avec Shankland.....	68
Le cercle vertueux.....	71
3. Qui êtes-vous?	73
Exercez-vous.....	74
Les quatre types de joueurs.....	75
Jacob l'activiste.....	76
Apprenez la logique.....	84
Exploitez vos points forts.....	84
De l'imagination à la précision.....	87
4. La prise de décision	91
Exercez-vous.....	92
La certitude.....	93
L'incertitude.....	93
Un mal nécessaire.....	109
Améliorer sa prise de décision, cela s'apprend toute la vie.....	115
5. Les quatre types de décisions	117
Exercez-vous.....	118
Les décisions automatiques.....	119
Les décisions simples.....	123

Les moments critiques.....	123
Les décisions stratégiques	128
Un exemple récent.....	132
L'utilisation des quatre catégories à l'entraînement	141
6. Les décisions simples	143
Exercez-vous.....	144
Avoir du sens pratique.....	146
La prophylaxie.....	149
Six exercices.....	155
7. Qu'est-ce que le calcul?	161
Système 1 et Système 2 – et les coups candidats.....	163
Cherchez les coups que vous ne voyez pas.....	165
Entraînez-vous à <i>voir</i>	166
Quelques positions.....	166
Le calcul avancé.....	167
L'ajournement.....	170
8. Le processus de calcul	171
Exercez-vous.....	172
Le calcul fait partie de la prise de décision	173
Contrôlez vos impulsions	175
La naïveté.....	179
La réfutation	184
Trop se presser.....	185
Ne pas s'apercevoir qu'on a le choix	187
L'entraînement au calcul	191
Ralentissez.....	191
Les coups candidats	191
Concluez votre calcul par un coup d'œil à la position.....	194
La résistance.....	199
La ténacité.....	203
Les déclencheurs.....	207
Les émotions	208
Fischer avait bien sûr raison... ..	213
Retour à la ténacité.....	213
Exercice.....	214
9. La pensée abstraite	219
Exercez-vous.....	220
Les coups esthétiques.....	226
La planification	228
Pensée abstraite et facteurs dynamiques	231
Dominer son adversaire.....	235
10. Les concepts stratégiques	243
Exercez-vous.....	244
Qu'est-ce qu'un concept stratégique ?.....	248
L'objectif.....	248
Les caractéristiques statiques et dynamiques	249
Statique ou dynamique ?	256
Les pions ne peuvent pas reculer.....	257
Étudier à l'aide de concepts stratégiques	264

11. Les concepts stratégiques dynamiques	269
Exercez-vous.....	270
De la théorie à la pratique	274
La Mona Lisa de Gufeld vue sous l'angle des concepts dynamiques	286
12. Les ouvertures	295
Exercez-vous.....	296
Jouez avec conviction	304
Ne soyez pas naïf.....	311
Devenez un spécialiste.....	316
Réparez vos variantes.....	323
13. Analysez vos propres parties	327
Exercez-vous.....	328
Le problème de la Française.....	329
Transformez vos faiblesses en force	333
Un processus simple.....	343
Analysez les parties des autres	346
Le système de Dvoretzky	352
14. Les méthodes d'entraînement	353
Exercez-vous.....	354
Résolvez des exercices et des études.....	355
Analysez des parties	357
Jouez des positions d'entraînement.....	357
Travaillez vos ouvertures	357
Mémorisez	357
Lisez des livres	358
Travaillez votre jeu à l'aveugle.....	358
Jouez des parties d'entraînement	358
Suivez des parties en ligne	358
Travaillez à plusieurs.....	359
Jouez de forts tournois.....	359
Jouer des positions d'entraînement – un raccourci pour l'expérience	359
La position de Steckner	360
Les finales.....	361
L'entraînement au milieu de partie.....	365
À faire à la maison	367
Annexes	
1. La nutrition	369
2. La gestion avancée des programmes d'échecs	373
3. Antisèche	411
Table des matières	413