

SCACCHI SPORTIVAMENTE

MI PRESENTO...

Da molti anni sono istruttore della Federazione Scacchistica Italiana, nel 2008 sono stata premiata Istruttore dell'Anno dalla FSI per l'attività svolta nelle scuole e la promozione e divulgazione degli scacchi. Nella mia famiglia si respirano scacchi ogni giorno: corsi – simultanee – partite di scacchi viventi – tornei – attività con i bambini.

Una grande passione ma anche una grande fatica lo ammetto!

VI PRESENTO ...

Introduco in questa mia breve presentazione gli scacchi: gioco e sport. Gli scacchi sono lo sport della mente che appassiona molti giocatori dai 5 ai 100 anni, ovunque, con e senza scacchiera, è possibile giocare e pensare agli scacchi. Quegli scacchi che possono trasformarsi in un virus che domina la mente, quegli scacchi che diventano il pensiero persistente che pulsa incessantemente ed intensamente nel cervello dello scacchista. Quegli scacchi che nei secoli sono sopravvissuti a guerre, editti religiosi, a popoli e lingue molto diversi tra loro, hanno sfidato il tempo senza mai rallentare la loro trascinate diffusione e hanno dato vita a molte storie e curiosità sull'evoluzione delle regole, dei pezzi e delle scacchiere.

CHE COSA SONO GLI SCACCHI ?

Gli scacchi sono gioco, sport, arte e scienza.

Il gioco. Sono un gioco per i numerosi appassionati che hanno imparato il movimento dei pezzi, le regole e giocano per svago senza grandi pretese di vittoria e di successo. Questa vasta attività amatoriale è diffusa in tutto il mondo, molti sono coloro che, bambini ed adulti, sfruttano in modo sano ed educativo il tempo libero al fine di creare nuove relazioni sociali basate sulla condivisione della regole. Gli altri giochi distraggono, intrattengono e divertono, gli scacchi, come se questi effetti non bastassero, ti conquistano.

La differenza tra gioco e sport spesso è difficile da definire con precisione. Perfino la parola sport nel suo significato originario di divertimento, svago può essere interpretata come variante del significato di gioco. Anche alcune federazioni sportive ed esempio la FIGC, nel loro acronimo usano la parola gioco, Federazione Italiana Gioco Calcio pur trattandosi di sport.

Lo sport. Per sport normalmente intendiamo quell'insieme di gare e di esercizi fisici individuali e di gruppo praticati sì per svago ma anche per competizione.

Per lo scacchista che partecipa ad un torneo, cioè ad una competizione, gli scacchi sono uno sport.

L'arte. Gli scacchi sono arte. Il gioco nella sua lunga storia ha resistito alle mode ed al mutare dei gusti. Gli scacchi sono stati utilizzati da pittori, filosofi, poeti che, ispirati dal nobile gioco, hanno composto le loro opere; ancora oggi vengono impiegati per costruire metafore e modi di dire di ogni genere: “mettere in scacco” – “scacco matto alla fame nel mondo” ecc.

Perfino una bella partita è un'opera d'arte scacchistica che può essere tramandata nel tempo ad es. “La partita immortale”.

La scienza. Infine sono anche scienza. Dai problemi matematici sulla scacchiera agli studi sull'intelligenza artificiale effettuati in campo informatico. Gli scacchi sono anche un potente mezzo didattico per l'apprendimento e per lo sviluppo della logica matematica e il problem solving. Nei bambini riescono a determinare un miglioramento nella concentrazione, nella riflessione e nei comportamenti. Con gli scacchi si può contribuire al contrasto del fenomeno del bullismo, molto diffuso tra i giovani, e al controllo dell'aggressività. Gli scacchi, visti in questa ottica di prevenzione, sono uno strumento efficace nel rispetto del prossimo e di promozione del benessere personale e sociale. Costituiscono poi, in alcuni casi, un ottimo aiuto all'integrazione dei bambini stranieri nella scuola: spesso si gioca a scacchi proprio perché non si parla bene la stessa lingua.

IL GIOCO è UNA COSA SERIA

- è il collante che unisce più generazioni e culture del mondo
- è scuola di vita
- alimenta la fantasia

- accresce la creatività
- detta schemi e regole del saper vivere
- favorisce lo scambio di esperienze
- è un'occasione per stare insieme

previene o recupera i principi di marginalità sociali (bullismo – tossicodipendenza – abbandono scolastico)

Il bimbo che non gioca non è un bambino ma l'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che è dentro di sé. - Pablo Neruda –

GIOCHIAMO A SCACCHI ?

Questa è una frase che normalmente sentiamo pronunciare ai bambini, l'invito ufficiale a disputare una partita. Ma quando ci si trova davanti alla scacchiera in parchi o strade affollate di grandi città basta un cenno per invitare qualcuno a sedersi. Così vale per altri giochi e sport: ad esempio "l'amato" pallone riesce sempre a mettere d'accordo giocatori anche occasionali.

Davanti alla scacchiera non servono parole: un cenno, una stretta di mano e si inizia a giocare. Il giocatore è chiamato a "leggere la mente" dell'altro per capire i suoi stati mentali: sia cognitivi, "cosa pensa di fare?", sia emotivi, "come si sente l'altro?".

viene sviluppato un linguaggio non verbale fatto di sguardi e gesti e molto altro ...

Le partite casuali di scacchi disputate nei parchi, ma anche quelle al bar e nella scuola, sono una ricca occasione per incontrare altre persone, per stimolare le capacità sociali, per sollecitare la curiosità e per condividere le proprie conoscenze del gioco con altri appassionati perché dopo l'incontro si commentano e si giudicano, a volte solo a gesti, le mosse e le posizioni di gioco.

GIOCO E SPORT

Il gioco diverte, avvicina, coinvolge, aiuta a crescere ed a socializzare, favorisce l'integrazione, tutti questi elementi si riscontano anche nello sport. Nello sport prevalgono però fattori determinanti quali: l'agonismo, la forma fisica, la tensione, la preparazione e la concentrazione. Negli scacchi il confronto è mentale-riflessivo, la competizione con i propri avversari si volge sempre in senso intellettuale e mai fisico.

SPORT – SCACCHI

Negli scacchi il pensiero sostituisce l'azione. Diversamente da altri sport, come per esempio il calcio o il basket, negli scacchi non c'è contatto fisico con l'avversario, né la possibilità di toccare i pezzi dell'altro giocatore se non per "mangiarli" o per sistemarli. Eppure l'ex campione del mondo Gary Kasparov dice che "Il gioco degli scacchi è lo sport più violento che esista." Lo scontro sul campo non è mai fisico ma tra cervelli; l'aggressività è consentita solo all'interno di questo spazio circoscritto: la scacchiera. L'aggressività ha i suoi lati positivi soprattutto se si manifesta sotto forma di grinta e determinazione, se permette di destreggiarsi e partecipare creativamente ad alcune situazioni di gioco. Lo scontro è mentale ma al di là delle qualità logiche e di astrazione, durante l'incontro sono necessari prontezza di riflessi, rapidità decisionali, equilibrio psico-fisico, grande senso pratico, adeguata sensibilità alla dinamicità della situazione e capacità di dominare il proprio stato emotivo.

LO SPORT SCACCHI

Perché gli scacchi sono uno sport.

Gli scacchi sono uno sport per questi elementi: agonismo, forma fisica, tensione, preparazione e concentrazione.

Spesso coloro che non hanno una conoscenza approfondita degli scacchi pensano che sia un gioco da tavolo per persone tranquille e dotate di molta pazienza. Quindi può essere difficile accettare l'idea che gli scacchi siano anche una disciplina sportiva. Chiunque potrebbe obiettare con questa domanda: "Ma quale sport, il giocatore resta immobile ore e ore?". Negli scacchi e in molte altre discipline sportive, ad esempio il biliardo, la carabina, l'automobilismo ecc., manca l'attività fisica motoria, in senso tradizionale, ma c'è grande dispendio di energie causato dalla tensione e dalla concentrazione per la partita.

Gli scacchi sono uno sport individuale competitivo perché si gioca uno contro l'altro e soltanto uno sarà il vincitore (nessuno in caso di partita patta). Sono anche un gioco cooperativo quando si gioca a squadre, Olimpiadi, campionati a squadre, e il risultato è merito di tutti coloro che hanno giocato.

AGONISMO

Negli scacchi la componente agonistica è molto forte, anche quando si giocano partite "amichevoli", come le chiamano i bambini per distinguerle da quelle disputate in torneo, lo scacchista si impegna ogni volta che gioca con l'obiettivo di vincere. Lo scontro tra le menti dei due giocatori è sempre intenso. Al termine dell'incontro nella consueta analisi post partita alla voglia di vittoria, comunque ormai soddisfatta da uno dei due giocatori, prevale la voglia di capire una particolare posizione che si è presentata durante la partita. Si passa quindi dalla voglia di vincere alla volontà di capire: dalle convinzioni dei singoli giocatori, espresse nelle mosse effettuate durante la competizione, l'attenzione si sposta alla partita giocata che diventa per tutti, giocatori e spettatori dell'incontro, il rompicapo da risolvere. La componente agonistica quindi è imprescindibile: sana "cattiveria", voglia di vincere e di lottare come fa qualsiasi altro sportivo dal maratoneta allo schermitore, determinazione e tenacia. Al modo di altri sport, anche negli scacchi sono presenti diverse specialità, come nella corsa o nel nuoto si può gareggiare su distanze differenti. Negli scacchi si gioca sempre con un limite di tempo, tornei con tempo veloce: lampo: 5 minuti e semilampo 15 minuti e competizioni a tempo lungo che possono impegnare lo scacchista per 4-5 ore e più.

FORMA FISICA

Seduti a pensare per ore, quale sport, quale attività fisica? Durante le partite di gioco a tempo lungo i giocatori possono alzarsi fare un giro nella di gioco, bere, mangiare, recarsi in bagno, scambiare alcune parole con altri giocatori. Suggestioni? Perdita di concentrazione? No! Lo scacchista continua a pensare, la sua mente è impegnata nella posizione da giocare, forse il resto del corpo fa altro ma il cervello elabora.

Il fisico e la mente non prescindono l'uno dall'altro, il motto "Mens sana in corpore sano" può essere capovolto in "Corpus sanum in mens sana".

Il giocatore, soprattutto se di alto livello, che pratica lo sport scacchi deve prendere in considerazione che in aggiunta allo studio, alla preparazione ed all'allenamento sulla scacchiera occorre curare anche la forma fisica e l'alimentazione. A qualsiasi sport fisico, oltre l'allenamento del corpo viene abbinato anche un buon allenamento mentale, una preparazione che ha al fine di sviluppare senso di benessere e buone strategie. Basti pensare a quanto possono essere determinanti le pianificazioni dei pit stop nell'automobilismo, e le tecniche di rilassamento per qualsiasi sport. Chi allena costantemente la mente acquisisce capacità di concentrazione utili nella pratica sportiva, nel lavoro e in altri campi. Alla forma fisica va aggiunto l'elemento di adattamento ambientale: quando si partecipa ad un torneo il giocatore dovrebbe essere "allenato" a dormire in qualsiasi letto ed a mangiare qualsiasi cibo venga proposto senza drammatizzare. Inoltre una buona resilienza fa sì che una sconfitta resti tale e non vada ad compromettere l'intero torneo.

TENSIONE

Possiamo distinguere due momenti che provocano tensione: quelli prima e durante la partita. Ricordiamoci che la partita può durare 4-5 ore. Prima dell'incontro ogni giocatore "reagisce" in modo differente. La tensione è dovuta alla competizione ed alla possibilità di commettere un errore grave e di compromettere l'incontro. Alcuni motivi di tensione sono di natura fisica, indisposizione improvvisa, timore di giocare con un certo avversario, o quelli dovuti alla posizione poco familiare sulla scacchiera oppure il poco tempo a disposizione per l'analisi e la scelta della mossa. L'alternanza delle mosse, di attacco e di difesa, tra i due giocatori, consente un dialogo mentale fatto di mosse e contromosse (parlare e ascoltare). Il giocatore deve quindi avere una buona capacità empatica, cioè la capacità di mettersi nei panni dell'altro, comprendendo il suo stato d'animo e cogliendo i momenti di serenità e quelli di disagio dovuti all'andamento della partita. Durante le fasi di gioco il giocatore è in tensione quasi permanente, questo stato è dovuto all'incertezza della mossa del suo avversario, alla concentrazione che dovrà trovare nella sua

contromossa, il tutto in tempi che non hanno una cadenza precisa perché ogni giocatore può impiegare intervalli di tempo vari. Il giocatore di scacchi è quindi in uno stato di tensione e di incertezza continuo fino a quando non trovi la mossa giusta, e in molti casi egli non può sapere con certezza quale sia questa mossa giusta.

PREPARAZIONE

Gli scacchi sono principalmente uno sport individuale, gran parte della preparazione e della crescita scacchistica è costituita dallo studio “tradizionale” sui libri. Lo scacchista cura la sua preparazione analizzando le partite da solo o con altri appassionati, al computer e con un buon allenatore. Una buona preparazione prevede inoltre l’allenamento pratico con gioco e test on line, tornei veloci. Molti giocatori si preparano direttamente sullo stile di gioco degli avversari ma questo non è sempre possibile. Nella fase di preparazione è bene curare alcuni aspetti: la memoria, la visualizzazione, l’organizzazione e l’immaginazione. Per giocare bene è utile ricordare molte posizioni, memorizzarle, cercare di visualizzarle mentalmente per esercitarsi a giocare senza la scacchiera e quindi poter analizzare lo sviluppo del gioco a partire dalla mossa scelta. Occorre anche organizzare un piano di gioco che prevede la coordinazione dell’azione dei pezzi lavorando con l’immaginazione e la fantasia.

CONCENTRAZIONE

Gli scacchi esercitano un fascino particolare, durante la partita i giocatori dimenticano qualsiasi altra cosa: moglie, amici, famiglia, affari. La concentrazione è tale che per alcuni scacchisti è possibile giocare anche in luoghi molto affollati. Gli scacchi diventano un mondo a sé, lo scacchista è completamente attratto dal gioco tanto che riesce a richiamare alla memoria alcune posizioni della partita anche se sta svolgendo un’altra attività, ad esempio guidare, mangiare ecc...

SCACCHI: SPORT DELLA MENTE

L’idea degli “Sport della Mente” è ormai sostanzialmente accettata in modo ufficiale. Il XX secolo è stato testimone di un inimmaginabile fiorire degli Sport (quelli fisici), il XXI assisterà al boom di quelli della mente.

Dal 2005 le Federazioni mondiali di Scacchi – FIDE -, dama, bridge e go hanno costituito la “Federazione Internazionale Sport della Mente”, IMSA International Mind Sport Association, in rappresentanza di 400 federazioni nazionali e circa 1 miliardo di giocatori sparsi in tutto il mondo. Nel 2008 a Pechino sono state organizzate le Olimpiadi degli Sport della Mente.

SCACCHI UNIVERSALI

SCACCHI LO SPORT DELLA MENTE (spot televisivo di Gianluca Vialli)

Non esiste limite di età per i giocatori di scacchi

Stesse opportunità per giocatori molto giovani di ambo i sessi e giocatori anziani

Non ci sono barriere per i disabili motori e per i non vedenti

Non esistono barriere “architetoniche” per giocare una partita a scacchi – vedi internet – carcere – gioco per corrispondenza

Non esistono barriere culturali, in passato il gioco degli scacchi era proibito in alcuni paesi

Non occorre una scacchiera tradizionale per poter giocare, vedi computer – gioco alla cieca

TUTTI POSSONO GIOCARE A SCACCHI

Handicap fisico

Si può giocare su 2 scacchiere se necessario. Nei tornei è prevista la possibilità di un accompagnatore che effettua le mosse sulla scacchiera “ufficiale”; il disabile può analizzare la posizione su un’altra scacchiera posta vicino adatta al tipo di disabilità

Handicap visivo

Si gioca su 2 scacchiere. La scacchiera utilizzata dai non vedenti ha dimensione normalmente di 20X20 cm, ogni casa è forata per poter inserire il pezzo, le case nere sono sopraelevate di qualche millimetro, i pezzi neri si distinguono dai bianchi per un chiodino posto sulla testa del pezzo. Il giocatore può giocare da solo senza assistenza, ogni mossa viene annunciata dal nome del pezzo mosso e dalla casa di partenza ed arrivo del pezzo stesso.

CURIOSITÀ – SCACCHI A SPILLO

Gli aristocratici, durante i lunghi spostamenti in carrozza, amavano giocare a scacchi con pezzi d'osso o d'avorio conficcati in un apposito cuscino ricamato con motivo a scacchiera.

ANEDDOTI

Perché il re non si chiama uomo?

Lezione di scacchi nella scuola materna: “Come si muove la torre?” ...

Risposta di Marta 5 anni “Con le mani!”

Giada 3 anni e mezzo, dopo aver osservato i pezzi degli scacchi:

“Perché i cavalli hanno gli occhi e gli altri pezzi no ?!”