

## Bases y criterios del entrenamiento del ajedrecista.



**MI Rafael Alberto Barreras**

El tránsito por el dominio de la técnica ajedrecística hacia la maestría es la formación de una personalidad por etapas escalonadas, de definición y perfeccionamiento. Es necesario comprender que la educación es un proceso compuesto por dos factores: la enseñanza y el aprendizaje. En toda técnica de enseñanza-aprendizaje, existen modelos de conocimiento, que pudiéramos clasificar como básicos, intermedios y superiores. De acuerdo al dominio de estos, los mismos pueden ser aplicados en tres niveles: simple, con adaptación y con integración creativa.

La aplicación simple requiere de la repetición para que surja la habilidad, que es un rasgo de la personalidad del individuo; es aquí donde podemos encontrar los primeros indicios de talento específico o aptitud en el alumno.

En la aplicación con adaptación, el alumno se enfrenta a situaciones que tienen elementos nuevos, que requieren ser reconocidos, comprendidos y estructurados, dentro del modelo a aplicar. Aquí se hacen presentes algunos rasgos personales que deben someterse a entrenamiento para que se desarrolle la habilidad o destreza específica.

En el caso de la integración creativa, el alumno se va apropiando de conceptos y juicios, que se interiorizan en forma integrada, lo que le lleva a modificar la actitud y contenido de su pensamiento, aplicada a la problemática ajedrecística, aumentando su capacidad de solución en las situaciones prácticas.

Es importante el conocimiento de la correcta dosificación de la relación enseñanza-entrenamiento en cada etapa del desarrollo del ajedrecista. Inicialmente va a ser mayor el trabajo del entrenador; sus objetivos son basados en la enseñanza de elementos aislados. Muy pronto comienza la segunda etapa, donde el alumno va a integrar aquellos elementos aislados cada vez en mayor medida y la relación comienza a inclinarse hacia una participación igualada en la actividad, entre el alumno y el entrenador. Finalmente, el mayor porcentaje de esfuerzo recae en el alumno, cuando las tareas cada vez son orientadas con menos información por el entrenador, en busca del criterio que prevalece en la práctica misma del Ajedrez de torneos.

En el entrenamiento es necesaria la búsqueda de los siguientes factores:

- a) **Perfección:** Resultado concreto de la acción, basado en el aumento gradual y progresivo de las cargas.
- b) **Velocidad o rapidez:** Esa perfección al ejecutar la acción, debe estar encaminada a acortar cada vez más el tiempo que se disponga para realizarla.
- c) **Espontaneidad:** La ejecución correcta y rápida, debe caracterizarse por una concentración relajada y fluida, que cada vez más, se efectúen con un mínimo de esfuerzo y gasto de energías.

**d) Resistencia:** Cuando se realizan ejecuciones sucesivas donde se reclaman los aspectos anteriormente expuestos, se va desarrollando un elemento muy importante de la personalidad del ajedrecista: su resistencia en cuanto al análisis y cálculo. Aquí podemos controlar los niveles de profundidad en los ejercicios que aplicamos (intensidad) y la cantidad de ejercicios a resolver (volumen).

Se puede decir que la eficiencia de un profesor-entrenador está en función, principalmente, de determinar con la mayor exactitud posible la relación adecuada de enseñanza-entrenamiento para cada uno de sus atletas, de acuerdo a sus momentos ajedrecísticos. El desarrollo muy lento o el estancamiento de los ajedrecistas jóvenes con aptitudes, debe buscarse en este factor. Siempre ha sido una quimera encontrar un material de texto que sirva para ambos fines; debemos recordar que el entrenamiento es una integración de elementos simples de los procesos cognoscitivos, psicológicos y volitivos que posibilitan el surgimiento de nuevos y cada vez más complejos elementos en la esfera de la personalidad.

La Teoría del Entrenamiento Deportivo plantea que la actividad del entrenamiento debe dar respuestas al siguiente esquema:

- **El Objetivo:** Definirá claramente el contenido y su magnitud.
- **La Actividad:** Tarea concreta acompañada de claros métodos de ejecución.
- **Control de Resultados:** Cuantificar lo que realmente ocurrió durante la actividad.
- **La Evaluación:** Confrontación de los resultados con los propósitos iniciales previstos.
- **Conclusiones:** Juicios para mejorar posteriores actividades.

Los elementos anteriores deben ser considerados disciplinadamente para que además de buscar los resultados, se consiga la experiencia necesaria para perfeccionar la planificación y ejecución de los entrenamientos. Es importante la participación activa del atleta, y que sus criterios y análisis sean considerados.

### **Técnicas o procedimientos del entrenamiento del ajedrecista:**

#### **1. Entrenamiento por el punto débil y el punto fuerte.**

El desarrollo de las capacidades técnicas del ajedrecista debe marchar uniformemente, de modo que ninguna de estas capacidades quede excesivamente rezagada; aún cuando se logre, siempre habrá en cada momento de su desarrollo, algunos rasgos destacados, esos son los llamados puntos fuertes. De la misma manera, las capacidades habitualmente rezagadas, conforman el punto débil.

En este caso, se van a planificar los entrenamientos tomando como base las capacidades extremas, formadas por los puntos fuertes o débiles de un jugador en particular. Cuando un jugador está envuelto en buenos resultados, es conveniente entrenar por el punto débil, ya que su autoconfianza y realización personal están en alza y se puede emprender la tarea que requiere mayor constancia.

Situemos el ejemplo de un jugador que es fuerte en el medio juego y débil en los finales; se deben plantear generalmente las tareas de entrenamiento basadas en el medio juego. Cuando se presenten resultados positivos y se encuentre estimulado, se le presentarán tareas en función del estudio y práctica de los finales. Realmente los puntos fuertes no están nunca demasiado lejos de los puntos débiles, y el perfeccionar los primeros, de cierta manera repercute en el mejoramiento de los segundos.

#### **2. Entrenamiento con temáticas simplificadas.**

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el ajedrecista debe aprender múltiples modelos técnicos basados en diferentes aperturas y su vinculación con el medio juego e incluso el final. Es importante que los temas del medio juego sean iniciados con el tratamiento de la apertura, y se desarrollen los conceptos y técnicas de cada tema teniendo en cuenta el final.

Lo fundamental en este tipo de entrenamiento es la búsqueda de buenas partidas modelo. Lamentablemente muchos autores divagan al respecto y sitúan ejemplos manidos y desprovistos del brillo que debe estimular al alumno. Los ejemplos más frecuentes son vistos en la Variante del Cambio del Ruy López: se habla de la capacidad de los tres peones blancos del Flanco Dama de luchar contra los cuatro peones negros del mismo sector, basándose en que el peón c negro se encuentra doblado y se procura terminar en un final de Reyes y Peones donde esa ventaja es definitiva.

Cuando se tratan los peones colgantes o el Peón Dama aislado, es importante esta técnica de entrenamiento. Muchas aperturas o defensas suelen derivar a estos esquemas y es necesario conocer los procedimientos llevados a cabo, incluso hasta el final, para la comprensión más completa de la técnica a emplear por uno u otro bando.

### **3. Entrenamiento en función de las perspectivas.**

Entre los errores más frecuentes en los entrenamientos, encontramos el abandono del plan a largo plazo para dedicarse por entero al estudio de la teoría de las aperturas poco antes de un evento, así como el aumento en la intensidad de los entrenamientos durante los días precompetitivos. Es necesario hacer conciencia en el ajedrecista de que durante el entrenamiento y desarrollo general hacia la maestría, las perspectivas no deben violentarse por metas inmediatas.

Generalmente, cuando un ajedrecista abandona su plan de entrenamiento para dedicarse a tareas concretas, centradas en un torneo determinado, encontramos un síntoma de inseguridad y mala planificación. Una vez conocida la fecha de la competencia fundamental en el macrociclo de preparación del atleta, se deben planificar con todo cuidado los objetivos a desarrollar en cada etapa, así como los eventos no fundamentales en que participará, los tests pedagógicos, los controles médicos y psicológicos y cualquier otra evaluación que nos muestre el estado general y particular del atleta.

Al comienzo del plan de entrenamiento se debe conceder mayor importancia a las actividades teóricas (el estudio de las Aperturas y los Finales), en busca de nuevos horizontes o del reforzamiento de los conocimientos adquiridos; pero a medida que avanza el ciclo, el mayor porcentaje debe estar dirigido a las actividades prácticas, de manera que la forma deportiva se logre lo más cercano posible al evento fundamental.

El atleta debe sentir respeto hacia sus metas a largo plazo y dirigir su lenguaje interno con objetividad y dinamismo hacia esos logros; de esta manera, en la definición de sus propósitos mediatos, surge el fortalecimiento de la voluntad, y las derrotas en el camino, son un apoyo a la revisión necesaria y corrección de errores, sin perder de vista sus metas, lo que redundará en beneficio de su personalidad ajedrecística.

### **4. Entrenamiento en el cálculo concreto.**

El pensamiento del ajedrecista al actuar jugada a jugada durante una partida, debe ser capaz de informarle sobre cada posición, en cuanto a su contenido de amenazas para ambos bandos, así como también de las opciones de cambio, ya sean inmediatas o potenciales. El conjunto de alternativas es sometido a un cálculo ordenado para cada una de las jugadas propuestas, que permite llegar a criterios comparativos que deben ser lo más precisos posibles. Entre los parámetros que garantizan la calidad

del cálculo concreto, se distingue la capacidad de integración, que está dada por la concentración, el cálculo ordenado, la profundidad y la exactitud.

Es necesario entrenar el pensamiento para evitar la dispersión de la atención, que puede producirse, bien por un rechazo involuntario, típico cuando el pensamiento no está entrenado, o voluntariamente, por alguna necesidad momentánea; en cualquier caso, el atleta debe estar preparado para recuperar la concentración de la atención lo antes posible. Previo a cualquier actividad intensa de cálculo concreto, es necesario el acondicionamiento mental hacia la actividad.

Una vez alcanzado el estado de concentración, toda nuestra experiencia se pone en función de la actividad creadora, apropiándonos de todos los elementos más o menos aislados de la posición, y surgen entonces las diferentes posibilidades o continuaciones, que conocemos por alternativas. Cada momento de la partida presenta una situación donde debe resolverse la incógnita de encontrar el mejor plan o la mejor jugada. En el hallazgo de las soluciones, están presentes la lógica, los conocimientos técnicos, la intuición y la aplicación y desarrollo de la experiencia al respecto.

En la valoración de las alternativas es fundamental el cálculo ordenado; esas alternativas deben ser estudiadas y evaluadas individualmente, para poder finalmente elegir, la que a nuestro juicio, es la mejor. No debe nunca terminar de analizarse una alternativa sin llegar a conclusiones con respecto a ella.

La complejidad en un momento dado de la partida, puede radicar en que el conjunto de alternativas es muy amplio, por lo que deben realizarse muchas valoraciones. También puede suceder que las alternativas son dos o tres pero la dificultad estriba en lo certero de las valoraciones; entonces es necesario que el ajedrecista esté preparado para profundizar en todas y cada una de ellas, lo que se conoce como resistencia al análisis. Se procura llegar en el cálculo lo más lejos posible, y por supuesto, ser exacto.

En todo cálculo complejo y profundo, lo que determina la calidad del mismo es la exactitud. Es necesario entrenarse para ser precisos; la secuencia exacta necesita una sostenida comprobación analítica, a medida que los cálculos se van haciendo realidad en la partida. En la precisión de los cálculos radica quizás el sentido artístico del Ajedrez.

## **5. Entrenamiento por patrón.**

Aquí se selecciona un maestro de renombre que, salvando las diferencias, tenga puntos de similitud con el alumno. Se estudia su obra y sus partidas, que son recopiladas, clasificadas y analizadas y es con esas partidas con las que se efectúa el mayor número posible de las actividades de enseñanza y entrenamiento, garantizándose el proceso de profundización. Es notable la velocidad con que se asimilan modelos técnicos del juego por este método; quizás por lo elevado del estado de motivación, dada la identificación del alumno con las cualidades y defectos del maestro elegido.

Debemos advertir que el entrenador tiene que orientar con mucho cuidado este método, ya que generalmente los alumnos prefieren "héroes", que realmente no tienen nada que ver con su estilo o forma de ver el Ajedrez, y la elección de un patrón equivocado puede tener consecuencias negativas. Este método es muy apropiado cuando se entrena un atleta de forma individual o por parejas, pero en el colectivo no es factible.

## **6. Entrenamiento mediante ciclos de partidas con objetivos determinados.**

Esta técnica se emplea fundamentalmente en la fase de perfeccionamiento; la idea es materializar la forma deportiva, después de una serie de entrenamientos particulares, que sentaron las bases necesarias.

Entre las tareas de estas partidas de entrenamiento podemos encontrar:

- a) Distribución de manera adecuada del tiempo de reflexión durante la partida.
- b) Aumento de la capacidad de vincular la valoración general con el cálculo concreto.
- c) Materializar posiciones ventajosas que se logren en la apertura.
- d) Prevenir y superar estados negativos en el esfuerzo analítico en algunos momentos del encuentro.
- e) Empleo de adversarios cuyos estilos le sean incómodos a nuestro atleta. (Choque de estilos)
- f) Profundización práctica del repertorio a través de partidas temáticas.

En estas partidas, el entrenador debe recibir anotado el tiempo de reflexión invertido en cada jugada, y dar al alumno una tarea por escrito, que debe ser respondida en la misma forma, con preguntas directas y claras, que pretendan rehacer el proceso del pensamiento durante el encuentro.

## **7. Entrenamiento de los medios de transformación:**

Aquí nos referimos a la elaboración de las secuencias de jugadas. Se trata de concretar la tarea mediante el método de búsqueda parcial, es decir, habrá una información previa que hará que el esfuerzo se centre en hallar secuencias de jugadas acertadas, por uno y otro bando.

Por ejemplo: Se presenta una serie de ejercicios donde las negras tienen una evidente ventaja material, mientras las blancas tienen la iniciativa, que generalmente es utilizada para amenazar al rey enemigo; el alumno debe propiciar simplificaciones tales, que no permitan la victoria de su adversario, o quizás calcular algunas posibilidades defensivas diferentes para el primer jugador, como el ahogado, el jaque perpetuo, etc. Entonces el entrenador presenta, digamos, cuatro o cinco ciclos de tres ejercicios cada uno. Dentro de estos ciclos, cada vez el número de jugadas para su solución es mayor. Aquí se hará evidente la capacidad del alumno para buscar las mejores alternativas de ataque o defensa, y su comprensión de las medidas que la posición exige.

### **¿Cómo funciona el pensamiento ajedrecístico?**

En todas las actividades de la enseñanza, el entrenamiento o la competencia, el ajedrecista ejecuta, procesos mentales que le informan de las características de la posición, y a partir de ahí, se traza aspiraciones para transformar esta posición, en otra futura que considera realizable y positiva para su bando; entonces, ha de ser capaz de encontrar la secuencia precisa que le permita llevar a cabo su propósito. La organización de este proceso está en nuestras manos.

El pensamiento ajedrecístico no es directo ni lineal. Lo primero es comprender el presente de las posiciones, y de inmediato, las secuencias de jugadas y temas, entran en un dinamismo en el que el apoyo entre ellas permite el acabado final. La organización de los factores Información-Aspiración-Conclusión, es la realidad práctica del Ajedrez.

### **Organización y planificación del entrenamiento.**

La planificación del entrenamiento es, esencialmente, un método para lograr el aumento continuo en el rendimiento del atleta, para que estos mejoren sus resultados deportivos, especialmente en el nivel de Alto Rendimiento. Algunas de las características fundamentales de la organización y planificación del entrenamiento, son las siguientes:

- a) Debe estar proyectado a largo plazo, de manera que las metas inmediatas no atenten contra la perspectiva.
- b) Requiere que los atletas tengan dominio de la forma en que está estructurado el entrenamiento, de modo que su actividad sea plenamente conciente.
- c) Debe ser un proceso lógico donde queden cuidadosamente definidos los objetivos, así como las tareas, que serán enunciadas en forma clara y concreta, y la vía o método de solución de cada una de ellas.
- d) Los objetivos parciales deben precisar las metas a alcanzar en el período de tiempo que se determina, brindando así una secuencia lógica de las tareas del entrenamiento.

### **Los ciclos en el entrenamiento deportivo.**

Partimos del hecho de que el entrenamiento tiene un carácter cíclico, y como la educación en general, es en forma de espiral, donde los ciclos más pequeños, son componentes de otros mayores.

El entrenamiento es planificado por días, en función del ciclo semanal, denominado MICROCICLO. Un número determinado de microciclos, determina otro ciclo mayor, conocido como MESOCICLO, mientras que el conjunto de varios mesociclos, determina el MACROCICLO, que es la planificación, digamos, del año. Esta planificación cíclica, permite alternar eficientemente las tareas de trabajo y descanso, y nunca deben tener un carácter rígido, el entrenador debe hacerlos flexibles para poder adaptar cualquier variante o imprevisto que pueda surgir.

Durante la elaboración de los ciclos de entrenamiento de los ajedrecistas, es fundamental la combinación racional de las actividades de enseñanza y las de entrenamiento, hay que comprender y prever el nivel de actividad creativa y el de repetición memorística para evitar dos males básicos en el entrenamiento: las sobrecargas y los espaciamentos nocivos en la secuencia de las cargas y su incremento.

#### **Los Microciclos:**

Son los ciclos más importantes y la base del entrenamiento. Fundamentalmente los encontramos de dos tipos: de entrenamiento o competitivos. Los primeros, pretenden elevar gradualmente el nivel del atleta, con miras a alcanzar la forma deportiva; los segundos, están orientados al logro de una buena preparación para un evento determinado.

Es en los microciclos que se planifica el incremento de las cargas y las cargas máximas, dirigidas a mantener el nivel de entrenamiento alcanzado, siendo habitual que luego de la aplicación de cargas máximas, sea planificado un descanso activo para garantizar la suficiente recuperación. Las cargas máximas en el Ajedrez deben ser aplicadas una o dos veces por semana.

La ejecución del microciclo no puede ser mecánica, hay que contemplar la necesidad de efectuar correcciones en lo planificado, y de ser necesario, ajustarnos a imprevistos en las condiciones del entrenamiento.

Es un error considerar que la planificación cíclica del entrenamiento presupone un aumento uniforme y gradual del nivel de rendimiento, ya que en realidad, se presentan ondulaciones en la línea de progreso, producto de leyes biológicas, y en ocasiones, por el carácter cambiante de las condiciones externas del propio entrenamiento. Hay que dirigir la planificación, al propósito de que en el calendario

de competencias, los más altos niveles del entrenamiento se logren en los días precompetitivos; para esto, se contempla lo que llamamos periodización, es decir, la división del entrenamiento anual en ciertos períodos y etapas.

### **La Forma Deportiva:**

La periodización óptima es muy difícil en el entrenamiento de ajedrecistas. Hay que lograr la elevación del nivel de entrenamiento hasta la forma deportiva, y sostenerla durante cierto tiempo. En el Ajedrez, el proceso ocurre a nivel del sistema nervioso (especialmente de corteza), y la coherencia de la forma deportiva está en el pensamiento, donde conceptos, juicios y teorías, procesan percepciones integradas, que combinan datos visuales y acoplamiento de imágenes.

En el Ajedrez, la forma deportiva es un estado, donde la calidad y profundidad de las percepciones (en función del talento y la erudición) garantizan óptimos procesos de información del estado de la partida. La forma deportiva del ajedrecista contempla:

a) La capacidad de autoinformarse, de las realidades de la partida en sus momentos particulares. Aquí influyen factores psicológicos, biológicos y volitivos. Durante la enseñanza, se pretende facilitar la erudición suficiente para garantizar la comparación de los modelos aprendidos, con las futuras realidades de la práctica. Durante el entrenamiento, se buscará la espontaneidad, que unida a las motivaciones, alcanzará la entrega a la actividad pensante especializada en Ajedrez.

b) La capacidad de realizar un plan objetivo, de acuerdo a las realidades que vayan surgiendo en la partida, requiere, durante la enseñanza, de la memorización y comprensión de modelos prácticos de la experiencia ajedrecística, ya sean propios o ajenos, y durante el entrenamiento requiere desarrollar, la profundización y la exactitud. Cuando se combinan los modelos aprendidos, con la creatividad, el pensamiento del ajedrecista tiende a ser original.

c) La posibilidad de adaptarse a las realidades cambiantes de la posición; el desarrollar plenamente las capacidades tácticas, que incluyen cambios en la valoración de la posición, planes y contraplanes.

Durante el entrenamiento, se enfrentará al alumno con tareas problemáticas de varios grados de dificultad, para lograr espontaneidad, orden, profundidad, exactitud, velocidad y resistencia en el cálculo concreto. Los logros dependerán de los medios, métodos y sistema de entrenamiento utilizados, así como de las correctas y oportunas orientaciones del entrenador.

### **El entrenamiento a largo plazo:**

La periodización del entrenamiento en el Ajedrez, generalmente debe ser anual o semestral, pero no quiere decir que estos períodos sean considerados con carácter aislado; es necesario tomar medidas para integrarlos de forma que se complementen y que unos constituyan las bases de otros.

La regla básica del entrenamiento a largo plazo, es que lo inmediato no debe atentar contra la perspectiva, pero esto es muy difícil de lograr, ya que la propia naturaleza del juego engendra una ambición de éxitos, que por mecanismos psicológicos, se convierten en necesidad para el ajedrecista. Corresponde a la educación del jugador, el lograr la paciencia suficiente, lo que le permitirá ser objetivo en la secuencia de niveles para sus propósitos, y para esto, lo fundamental es la profundización del carácter superior del Ajedrez, cuando es enfocado, no como un fin en sí, sino como un medio positivo para perfeccionar todo el universo de su personalidad.

En los ajedrecistas hay mucha variedad en las sendas del progreso, hasta es posible que a cada uno le corresponda un camino diferente. Para algunos, ciertos niveles de rendimiento son más difíciles de

lograr que para otros, y suele ocurrir a la inversa en otros momentos de su desarrollo. Algunas etapas son decisivas y no deben ser violentadas, por ejemplo: un ajedrecista, cuyo punto fuerte está en el concepto posicional, tiene una evolución más lenta en las primeras etapas, que otro cuyo punto fuerte sea la táctica. Lo importante será la claridad de los análisis al respecto, para lograr que los progresos sean, aunque lentos, continuados.

Es importante la preparación psicológica, para que el atleta reconozca como necesario, en ciertos momentos, hacer un alto en la secuencia de progresos, para afianzar y perfeccionar los niveles de rendimiento alcanzados; esta etapa se conoce como "Revisión de estilo", donde el ajedrecista dedica un ciclo más o menos largo a revisar los resultados obtenidos y analizarlos con profundidad y detalle. Si dicha preparación psicológica no está presente, pudiera considerarse, falsamente, que estos períodos son de estancamiento y el atleta tratará de evitarlos. Considero que estos períodos de revisión son imprescindibles para el logro de elevadas metas deportivas.

El análisis detallado y objetivo de las partidas propias, en un cuaderno especialmente dedicado al efecto, es quizás, el instrumento fundamental para el progreso del ajedrecista. Allí el debe volcar todas las ideas que tuvo durante la partida, e incluso sus sentimientos en diversas etapas, la teoría de las aperturas, los cambios de valoración, autocríticas, y todo lo que se considere útil. La organización de este material, con páginas numeradas, índice, etc. puede convertirse en un excelente material de consulta para un torneo. Recordemos que Mijail Botvinnik, Campeón Mundial desde 1948 hasta 1963, con breves interrupciones en 1957 y 1960, y creador de una reconocida escuela de entrenamiento, ponía especial énfasis en la elaboración de estos trabajos, y su obra "Partidas Selectas" está marcada por una objetividad extraordinaria y fuertes autocríticas.

Alberto Barreras, M.I.