



Ajedrez, bálsamo del deporte mundial

Por **Eyleen Ríos**

CUANDO el genial José Raúl Capablanca movió sus primeras piezas a finales del siglo XIX, nadie podía imaginar el rumbo que tomaría el ajedrez muchos años después. Imposible pensar entonces que dos personas disputarían una partida sin tablero de por medio en una sala.

Jugar ajedrez era una actividad tan social como compartir una conversación tomando café. Y el intercambio en los clubes clasificaba entre lo más fascinante de un deporte ahora practicado por millones de personas.

Disímiles estudios confirman que el ajedrez desarrolla la concentración, la lógica, el análisis, la combatividad y otras habilidades. Ahora podemos añadir una más: el intercambio social desde la distancia, como ninguna otra disciplina probablemente.

Varios fenómenos del ingenio humano, como las nuevas tecnologías de la comunicación, con internet a la cabeza, han hecho posible esta bondad.

Pocos, como el Juego Ciencia, han evolucionado de la mano de herramientas informáticas y acortado las distancias físicas. Tal realidad, evidenciada desde hace décadas, toma fuerza ahora, en un mundo casi paralizado por la pandemia de la COVID-19.

Aunque varios deportes se las ingenian para mantener vivo su espíritu, mediante opciones virtuales, ninguno se compara con el ajedrez, muy activo sin renunciar a su esencia ni variar las reglas fundamentales, apenas algo en el ritmo de juego y —claro está— en la distancia de los trebejistas.

Existen incontables portales digitales para competir, recibir una clase o revivir algún famoso match por la corona mundial. Esas son, desde hace más de dos décadas, opciones a la vista de profesionales y aficionados. Sin embargo, el *boom* de las últimas semanas no tiene precedentes.

Playchess, Chess24, Lichess, Buho21, Ajedrezonline, ChessCube... Una larga lista de sitios web, gratuitos o sujetos a pago, están a disposición de los amantes del ajedrez, sin importar su rango o experiencia.

Cifras estimadas de las últimas semanas precisan, por ejemplo, que solo en Chess.com aparecen registrados 36 millones de usuarios, y que por estos días se contabilizan hasta 8,5 millones de partidas diarias.

El promedio anual de suscriptores de ese sitio crecía a ritmo de 35%, pero el confinamiento mundial ha ocasionado en un solo trimestre la cifra proyectada para el próximo decenio.

Las opciones de torneos van de un extremo a otro: los libres, en que los usuarios no necesitan calificación o especificación alguna para intervenir; y los organizados, dotados de ciertos requisitos.

Muchos países, incluido Cuba, han propuesto lides nacionales individuales y por equipos. Federaciones regionales también han convocado disputas en forma de liga, con varias etapas o pactados para un solo día. Grandes figuras se han sumado para concertar sus propios eventos.

El caso más significativo, entre estos últimos, fue el Magnus Carlsen por invitación, en el cual se enfrentaron ocho de los mejores jugadores de la actualidad, con una bolsa de premios ascendente a 250 mil dólares, y con duelos tipo match de cuatro partidas rápidas. El organizador se llevó un esperado triunfo final.

Otro ejemplo de la actividad competitiva en la élite, devenido en notable entretenimiento para miles de aficionados, fue la Copa de las Naciones que reunió a Rusia, Europa, China, India, Estados Unidos y Resto del Mundo.

En la lid, ganada por el Gigante Asiático, participaron estrellas como Fabiano Caruana,

Ding Liren, Wesley So, Maxime Vachier-Lagrave, Hikaru Nakamura, Viswanathan Anand y Teimour Radjabov, todos desde la tranquilidad de sus casas.

Un detalle importante en este tipo de eventos es el llamado al juego limpio o *fair play*. Evitar ayudas externas, ya sea de otra persona o de un dispositivo informático, resulta imprescindible y existen mecanismos para detectar a los tramposos. En algunas lides se exige, incluso, contar con una cámara directa que muestre al jugador en “vivo” todo el tiempo.

CUBA SUMADA A LA INICIATIVA

En Cuba, aunque el acceso a internet no alcanza el nivel de otros países, la comunidad ajedrecística ha conseguido participar en citas internacionales y organizar sus propios certámenes.

Un campeonato por equipos constituyó el paso inicial de una experiencia que empieza a ser habitual para los jugadores de la Isla, incluidos los que ya no tienen al ajedrez como profesión, pero recuerdan buenos momentos al sumarse a estas iniciativas.

El Memorial Capablanca, el Torneo María Teresa Mora solo para mujeres, y el tradicional dedicado a Guillermito García en Villa Clara, permitieron seguir disfrutando cuando las circunstancias obligaron a migrar hacia las redes digitales.

La justa Batalla de América, jugada por equipos femeninos en forma de liga, cada semana, quedó como otro ejemplo de estos tiempos, en que la consigna #QuédateEnCasa significa la mejor opción para superar la pandemia del nuevo coronavirus.

El ajedrez ha demostrado un vez más sus bondades, de ahí que valga —y mucho— otra de las etiquetas con las cuales se han identificado los torneos en redes sociales: #AjedrezSalva. 🏆

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Atención plena

Por **Dr.C. René Barrios Duarte**

MUCHOS deportistas, técnicos y expertos destacan la importancia de la concentración para la actividad que realizan. Se trata de una habilidad factible de entrenamiento y perfeccionamiento. Sin embargo, también coinciden en que muchas veces, dentro de la preparación del atleta, no se le presta el interés requerido.

La atención está relacionada con factores motivacionales, emocionales y del medio social. Depende de nuestros intereses, aspiraciones y de la forma en que percibimos el estrés que nos acompaña en las situaciones importantes de la vida.

Resulta complejo enfrentar esta problemática, pero con ciertas ideas y procedimientos puede resultar comprensible y de valiosa ayuda en la vida y el deporte.

Para abordar el tema retomamos procederes antiguos desarrollados en India, hace más de dos mil 500 años, y otros tan recientes como los defendidos en el enfoque de atención plena o *mindfulness*.

Esta perspectiva se basa en técnicas de meditación provenientes del Budismo Zen, las cuales complementamos con procedimientos de reciente aplicación en el deporte y con las experiencias del trabajo con atletas cubanos de alto rendimiento.

Tales conocimientos respaldaron, por ejemplo, a los tiradores cubanos participantes en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018 y en los Panamericanos de Lima 2019. Son, sin duda, provechosos, incluso ahora que el mundo se enfrenta a la pandemia del nuevo coronavirus.

Los contenidos perturbadores se presentan en entrenamientos, controles y competencias, pero con mayor frecuencia e intensidad en situaciones a las que atribuimos una elevada significación personal. Se manifiestan, de modo particular, cuando los objetivos a alcanzar se han definido en términos de resultados.

En ese contexto, las emociones pueden resultar persistentes, intensas y prolongadas. Y se considerarán positivas si aportan a la eficacia de la tarea, al ofrecer energías para superar dificultades, elevar la disposición de lucha, despertar sentido del reto y desarrollar satisfacción y confianza.

Por el contrario, se entenderán como negativas si interfieren en la actividad, al presentarse como imágenes, pensamientos o sensaciones de temor a un resultado adverso o a no soportar el esfuerzo. También se expresan en frustración, ira, desánimo o preocupación ante síntomas psicofisiológicos como la tensión muscular, la taquicardia y la sudoración, entre otros.

La ansiedad necesita una valoración especial, pues rara vez falta en una justa importante. La solución transita por la actitud mental de aceptación y aprovechamiento frente a las dificultades, de modo que permita cumplir la misión planteada. Se necesita, por tanto, aprender a competir con ansiedad.

Dada la naturaleza y complejidad del proceso de atención, deben considerarse acciones de preparación en el aspecto cognitivo, en las esferas emocional y conductual, y en la relación de todas.

Definir claramente los propósitos, centrarse en los aspectos más relevantes; establecer la rutina de acciones a realizar, ensayar las reacciones ante las situaciones que puedan presentarse; y convertir el ordenamiento mental del entrenamiento en el modo habitual de comportamiento resultan pasos claves para conseguir la atención plena.

Luego, también resulta necesario asumir actitudes mentales positivas, practicar la meditación y la visualización.

El deportista tiene que esforzarse al máximo, pero no juzgarse duramente al punto de dañarse psicológicamente. Debe aspirar a la victoria, mas no obsesionarse hasta generar una enorme presión. Ante la derrota, no puede sentirse fracasado, ni culpable, sino animado a superar el escollo en la próxima oportunidad. El disfrute no es una opción, sino la garantía del buen desempeño.

Existen varios ejercicios que contribuyen a la concentración plena, entre esos las tablas de localización de números y los juegos digitales. Un criterio de elección puede ser la semejanza con la actividad deportiva en cuestión. Los de meditación resultan muy provechosos.

Al respecto suele profundizarse en la meditación centrada en la respiración o el cuerpo; y también en la visualización de cada actividad que se realice. Se trata de herramientas capaces de conducir a la vida plena y el éxito deportivo. 🏆