

## Entrenamiento en ajedrez

- 1- El primer principio del entrenamiento en ajedrez (y cualquier otro deporte) es el entrenamiento efectivo: **debes enfocarte en un solo tema y no “esparcir” tu estudio demasiado.**

La mayoría de jugadores no entienden esto. Creen que pueden subir más rápido estudiando todo a la vez. Por eso pasan, por ejemplo, una hora estudiando aperturas, una hora medio juego y una hora finales; estudian varios libros/videos simultáneamente con la esperanza de hacer su estudio comprensivo. El resultado que obtienen es el opuesto: no progresan en ninguno de los temas.

Recordemos cómo funciona nuestro cerebro, La mente utiliza procesos automatizados que están integrados en nuestro proceso de pensamiento. Por tanto, si tratamos con varias ideas distintas a la vez, que luego están flotando en nuestra memoria por aquí y por allá, no obtendremos ningún resultado práctico favorable.

**Debes enfocarte sólo en un tema y entrenarlo hasta que adquieras la destreza necesaria,** y sólo así podrás comenzar a utilizarlo con regularidad en tus propias partidas.

Está claro que esto puede ser aburrido. A fin de cuentas no somos máquinas y queremos divertirnos y disfrutar mientras entrenamos. Podemos variar un poco de vez en cuando haciendo cosas que nos gustan, pero no demasiado ni muy frecuentemente.

Muchos grandes maestros utilizan sesiones de entrenamiento. Se reúnen y entrenan durante un tiempo y dedican estas sesiones a un solo tema (puede ser una apertura, algún tema estratégico o cualquier otro tema).

- 2- **El estudio ha de estar orientado a la calidad.** Debes concentrarte en un solo tema y analizarlo profundamente. Sólo así entenderás sus principios y desarrollarás las habilidades apropiadas.

No te apresures tratando de aprender mucha información nueva. Es imposible digerir demasiadas ideas nuevas en un periodo corto de tiempo. Es mucho mejor estudiar un solo libro en profundidad y obtener una nueva habilidad que tratar con 10 libros y acumular un montón de información caótica, que en verdad sólo nos confunde.

- 3- **Utiliza el aprendizaje activo.** Cuando simplemente lees un libro o miras un video, no practicas tu sistema de pensamiento. Por lo cual obtendrás un efecto muy bajo. Leer una revista de físico culturismo no va a hacer crecer tus músculos.

A fin de obtener una nueva destreza mental, necesitas practicar regularmente. Por lo cual debes pensar por ti mismo, y no solamente leer los comentarios de alguien más.

**Pero, ¿Qué es la práctica?** Es:

- a- Partidas de entrenamiento
- b- Análisis

Cuando estás jugando una partida piensas en la posición, calculas variantes, comparas diferentes movimientos. Avanzas en la posición en tu cabeza. La mayoría de jugadores fuertes analizan las partidas muy bien. Más adelante hablaremos como se deben jugar las partidas de entrenamiento y analizarlas luego.

**El proceso de entrenamiento debe simular lo más aproximadamente posible la situación de la partida real.** Esto parece obvio, pero la mayoría de jugadores no lo cumplen. Por ejemplo, hay muchos problemas de mate en 2 o 3 jugadas que son composiciones irreales que nunca se llegarían en partida real. Normalmente el bando ganador lo haría en algunas jugadas más en vez de 3, pero ¿a quién le importa eso? No hay que desperdiciar el tiempo en ellas.

En este punto podemos hacernos una pregunta obvia *¿es útil jugar partidas blitz?* La respuesta es obvia: en torneos reales no jugamos a ritmos rápidos. A veces podemos estar en apuros de tiempo y esto puede resultar similar a las partidas blitz. Sin embargo, **tu principal objetivo no debe ser jugar bien en apuros de tiempo, ¡sino evitarlos por completo!** Es por eso que principalmente debemos entrenar partidas con tiempo estándar, mientras que se puede ocupar sólo una pequeña parte del tiempo en partidas relámpago.

- 4- **Necesitas tener un juez objetivo para ti mismo.** Un entrenador cumple este objetivo, pero por desgracia es difícil tener uno a tiempo completo varias veces a la semana. Pero por suerte en los tiempos actuales tenemos el ordenador. Puede ser una herramienta muy útil si se sabe utilizar adecuadamente. **Necesitas usar el módulo para chequear TODAS tus ideas de modo de permanecer siempre objetivo.** Si no lo haces, no sabrás donde cometiste el error y volverás a hacerlo. Esta triste situación sucede con la mayoría de jugadores de ajedrez.

**¿Cómo es que cada vez hay más jóvenes prodigios?** La mayoría de ellos (por ejemplo, los indios) nacieron y vivieron en sitios que tenían unos pocos libros y una computadora. Con sus buenos entrenadores se centraron en esos pocos libros y los chequearon con un ordenador. Alekhine dijo: *“el ajedrez nos enseña a ser objetivos”*. Kasparov fue el primero en utilizar una computadora para encontrar errores en sus partidas.

Otro consejo: a veces los jugadores de ajedrez sufren de un gran ego. Cuando hacemos una buena partida solemos sobreestimarla y nos da miedo analizarla por si encontramos errores. Eso es un error. En estos casos es muy aconsejable el chequeo e incluso jugar las posiciones clave contra el módulo.

- 5- **Las tareas de entrenamiento deben ser difíciles.** Si el entrenamiento es difícil, la partida será más fácil. En el deporte de élite esto se traduce en *“sin dolor no hay triunfo”*. La única meta de tu entrenamiento es la preparación para partidas de torneo reales. El único resultado valioso es tu mejora en ajedrez.

Trata de jugar contra oponentes fuertes. Trata de resolver ejercicios difíciles. Tus tareas de preparación deben ser duras.

- 6- **Debes comenzar tu entrenamiento con un calentamiento simple.** Esto sirve para concentrarse sólo en ajedrez. Existen 2 tipos de tareas para hacer un buen calentamiento:

- a- Resolver unos pocos ejercicios tácticos simples. Atender a la palabra "simple". Hay que resolver una cantidad considerable en unos 15 minutos.
- b- Revisar los análisis de la anterior sesión

## 7- ¿Cuándo participar en torneos?

Recordemos cómo debes entrenar:

- Primero concentrarse en un cierto tema y aprenderlo en profundidad.
- Esto proporciona algunas ideas nuevas que necesitas integrar en tu sistema de pensamiento.
- Luego necesitas entrenar y automatizar este nuevo algoritmo de pensamiento. Aproximadamente luego de tres semanas de entrenamiento habremos adquirido esta nueva habilidad.

Una vez completado este bloque, habría que participar en un torneo. De este modo podrás ver si estás implementando tus nuevas destrezas o no.

Algunos jugadores piensan que una gran cantidad de práctica los hará mejorar automáticamente, así que juegan torneos una y otra vez. Pero sus resultados son pobres. Obviamente esta idea no funcionan.

## **Obtener el máximo de los libros, partidas módulos y otras herramientas.**

Aprendizaje activo:

- Análisis
- Partidas de entrenamiento.

Comencemos con el análisis de partidas de otros jugadores:

- 1- **Trata de adivinar los movimientos del bando ganador.** Tu entrenamiento debe simular una situación real. Al tratar de adivinar estas jugadas estás emulando las condiciones de la partida práctica. En una partida de tiempo estándar, tienes alrededor de 3 minutos por jugada.

**Por supuesto, tu meta no es encontrar el movimiento jugado, sino el MEJOR MOVIMIENTO posible.**

- 2- **Lee los comentarios de los autores.** Pero no confíes en ellos en demasía. Como decía Petrosian: *"Confía pero comprueba"*.
- 3- **Analiza usando un módulo.** Pero no mirando las diferentes variantes sugeridas. Esto es inútil. Un módulo te puede dar el mejor movimiento, pero no explica el por qué ni cómo llegaron a ellos. Así que no te sirve.

Necesitas saber el POR QUÉ. Ahí entras tú y tu cabeza.

- 4- **Analizar diferentes variantes (incluidas las líneas que no sucedieron en la partida).**
- 5- **Encuentra posiciones críticas donde es necesario componer un plan.** En una partida tratas de realizar los movimientos rápidamente y es posible pasar por alto un momento crítico. Hay que entrenar esta habilidad. Debes entrenar esta habilidad.
- 6- **Analiza el tiempo que utilizaste por movimiento durante la partida.** La mayoría de jugadores tienen significativos problemas en cuanto a la distribución de su tiempo. A veces jugamos demasiado rápido y omitimos posiciones críticas y a veces usamos tiempo extra cuando no es necesario. Para analizar esto debes anotar el tiempo en tu planilla.