

Conferencia sobre  
ajedrez  
y  
motricidad humana



by

David Ribera Nebot

**Club d'Escacs Catalonia**  
**9 de Juliol de 1999**

\* Se concibe a la persona como una unidad comportamental. Para el estudio y entrenamiento de la acción motriz se puede considerar a la persona como un sistema hipercomplejo de capacidades interrelacionadas.

capacidades que configuran el talento del deportista  
(Francisco Seirul-lo Vargas)

\* **CONDICIONALES:** de valor Físico (volumen, intensidad,...)  
Básicas: Velocidad, Fuerza y Resistencia. Facilitadoras: Flexibilidad y Relajación.

\* **COORDINATIVAS:** para la ejecución del movimiento deseado.  
**Capacidades de Control del Movimiento (1<sup>er</sup> Nivel):** Discriminación kinestésica, Diferenciación segmentaria, Variabilidad del movimiento, Combinación de movimientos, Control guiado del movimiento, Fluidez y relajación del movimiento, Amplitud del movimiento.

**Capacidades de Implantación del Movimiento en el Espacio (2<sup>o</sup> Nivel):** Orientación, Direccionalidad, Localización, Ubicación, Equilibrio estático-dinámico.

**Capacidades de Adecuación Temporal (3<sup>er</sup> Nivel):** Anticipación y reacción motriz, Diferenciación rítmica, Variabilidad rítmica, Adaptación rítmica o temporal, Sentido rítmico.

\* **COGNITIVAS:**....para el tratamiento de la información.

\* **SOCIO-AFECTIVAS:** de las realciones inter-personales-grupales.

\* **EMOTIVO-VOLITIVAS:** para la identificación con el yo personal.

\* **CREATIVO-EXPRESIVAS:** para la proyección del yo personal  
("en el espacio competitivo")

\* Si consideramos al **JUGADOR de AJEDREZ** como un deportista, las capacidades que configuraran su talento serán:

***CAPACIDADES COGNITIVAS***

***CAPACIDADES SOCIO-AFECTIVAS***

***CAPACIDADES EMOTIVO-VOLITIVAS***

***CAPACIDADES CREATIVO-EXPRESIVAS***

Las capacidades coordinativas y condicionales son totalmente irrelevantes para jugar al ajedrez. Excepcionalmente, para un jugador especialista de **partidas rápidas** que tuviese problemas de tensiones excesivas en el brazo que utiliza para mover y pulsar, se podría proponer un entrenamiento coordinativo con énfasis en la **capacidad de relajación diferencial dinámica**.

\* Las capacidades cognitivas serán las más relevantes para obtener el máximo rendimiento en el juego del ajedrez. Consideramos que las capacidades cognitivas deben ser definidas específicamente para el deporte-juego del ajedrez y, así, proponer sistemas de entrenamiento específicos que puedan enfatizar cada una de ellas.

\* En la concepción del entrenamiento motriz que presentamos se utilizan los siguientes sistemas de entrenamiento cognitivo que podrían dar alguna idea al especialista del ajedrez para crear sistemas de entrenamiento cognitivo específicos para este juego-deporte.

configuración de los sistemas de entrenamiento  
para mejorar las capacidades cognitivas  
(Francisco Seirullo Vargas)

Diseñar situaciones de aprendizaje/entrenamiento que permitan:

- \* Identificación de estímulos del entorno y propios.
- \* Desarrollo de los procesos de programación.
- \* Desarrollo de las estrategias de decisión.
- \* Afirmación de conductas de auto-evaluación y auto-control.

\* La mayoría de individuos han experimentado alguna vez la influencia del cansancio físico sobre la realización de una actividad de alta exigencia cognitiva como es el ajedrez, y viceversa. Como estudioso del movimiento humano considero adecuado realizar dos tipos de recomendaciones para ayudar al jugador de ajedrez:

#### A. Recomendaciones sobre el tipo de actividad física más adecuada.

Todo ciudadano debería estar bien orientado sobre la realización de una actividad física divertida y que vaya bien para la salud. Para un jugador de ajedrez podemos recomendar una actividad física de **contraste** tanto a nivel motriz como a nivel cognitivo y que además le ayude a **soportar las condiciones de fatiga** durante la competición, cuyas características podrían ser las siguientes:

- Actividad que implique movimientos dinámicos (**no posturas estáticas**).
- Actividad de movimientos variados.
- Actividad sin contacto físico o de contacto controlado.
- Actividad de equipo o realizada en grupo.
- Actividad que implique toma de decisiones táctico-estratégicas sobre la propia ejecución, en relación a los compañeros y en relación a los adversarios.

#### B. Recomendaciones sobre la educación de la postura sentada:

##### \* Principios Generales de la Postura Sentado (Xavier Aguado Jodar)

- Presión intradiscal: es mayor sentado que de pie; es mayor cuando se pierde la curvatura fisiológica; es mayor cuando te “desplomas” en la silla; es mayor cuando no existe apoyo de brazos.
- Relajamiento de la musculatura: ciertas posturas relajan excesivo tiempo ciertos grupos musculares provocando dolores.
- Cambios posturales: son importantes pero bien seleccionados.
- Pausas y ejercicios: sentado (de respiración, de tonificación muscular, de movimientos dinámicos de relajación) y fuera del asiento.
- Recomendaciones del tipo de asiento: diferentes tamaños para elegir; sillas y mesas separadas; materiales resistentes, ligeros, estables y seguros; superficie del asiento casi plana, sin relieve pronunciado; la banda anterior redondeada; respaldo con apoyo torácico y lumbar regulable; inclinación de asiento regulable; apoya-brazos regulable; sin elementos que sobresalgan; con espacio para las piernas debajo del asiento y de la mesa.
- Base de sustentación suficiente amplia para poder tener los dos pies bien apoyados.
- Presión sobre asiento: de forma que el peso quede repartido de forma amplia.
- Dimensiones adaptadas.
- Sentarse y levantarse: espacio por debajo de la silla y mesa.

\* Recomendaciones de Uso de la Postura Sentado (Xavier Aguado Jodar)

1. CAMBIAR DE POSTURA.
  2. REALIZAR PAUSAS Y EJERCICIOS.
  3. EVITAR MUCHO TIEMPO POSTURAS INCOMODAS.
  4. ADAPTARSE LO MEJOR POSIBLE.
- + (DRN):
5. BILATERALIDAD.

\* Recomendaciones de EDUCACIÓN de la Postura Sentado (conceptos basados en Francisco Seirul-lo)

Como la postura es la manifestación de nuestro Esquema Corporal debemos proponer tareas de educación del esquema corporal tanto con preferencia hacia un componente como con interacción entre los componentes.

Componentes del Esquema Corporal:

LATERALIDAD

ACTITUD

RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN