

## Principios pedagógicos y de entrenamiento del Ajedrez

Faiber Lotero Correa



Entrenador Nacional de ajedrez  
Estudiante de último semestre de licenciatura  
Universidad de Antioquia / Instituto de Educación Física  
Colombia  
faiber27@hotmail.com

### **1. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS**

#### **1.1 PRINCIPIO DE LA SISTEMATIZACIÓN**

Ningún entrenamiento sin orden va a dar los mismos resultados positivos que uno que esté previamente sistematizado. Al igual que una empresa que está en producción constante un entrenamiento debe tener el siguiente orden sistemático.

##### **Sistematización del entrenamiento**

###### **1.1.1 Planeación**

En esta se debe tener en cuenta, en primer lugar, un diagnóstico de lo que se tiene (tiempo, material físico, material humano, posibilidades, etc.), luego plantear los objetivos que se piensan alcanzar y por último realizar un plan de entrenamiento completo (programación, periodos, etapas, mesociclos, microciclos, sesiones, contenidos, volúmenes e intensidades).

###### **1.1.2 Ejecución**

Es cuando se pone en marcha el plan de entrenamiento.

##### **Control**

Se vigila que se esté realizando correctamente el trabajo y se pueden corregir o agregar algunos aspectos que pudieran haber faltado en la planeación.

### **1.1.3 Evaluación**

Se analizan los resultados obtenidos según los objetivos planteados al comenzar, se hacen observaciones del proceso terminado y se ajustan cosas para realizar una nueva planeación.

## **1.2 PRINCIPIO DE LA CONCIENCIA Y LA ACTIVIDAD**

Es necesario que los deportistas tengan un aprendizaje significativo de lo que verdaderamente es el ajedrez. No se trata de jugar por jugar; se trata de que el alumno aprenda que para hacerlo bien es necesario entender qué está pasando en cada posición y no limitarse a jugar de memoria (sobre todo las aperturas) o realizar movimientos simples de ataque o defensa.

El mejor aporte que puede darle un entrenador a un deportista es crearle la necesidad de entender las diferentes posiciones de juego, además de promover su creatividad y responsabilidad para afrontar cada partida, así sea de entrenamiento. Enseñarle que un juego de ajedrez sin planes es simplemente una ruleta rusa en la que casi siempre se va a perder.

Para realizar un buen movimiento en una partida de ajedrez son necesarios los siguientes pasos:

### **1.2.1 Evaluar la posición**

Se trata de analizar que está pasando en la posición actual, si el plan que estoy ejecutando está dando resultado o si por lo contrario tengo que cambiar de estrategia. Para esto primero debo tener en cuenta:

Las amenazas de mi rival

Las debilidades y fortalezas de los dos y

Ser objetivo en el plan que quiero desarrollar.

### **Pensar las posibles respuestas**

Si el primer paso fue bien desarrollado y ya tengo una idea clara de lo que quiero hacer, es necesario encontrar todas las posibilidades de juego que me pudieran servir para alcanzar mis objetivos.

### **1.2.2 Hacer la mejor jugada**

- El último paso es analizar una por una las posibilidades de juego y ejecutar la que se crea sea la más conveniente para el éxito del plan.

## **1.3 PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN**

En el ajedrez como en los demás deportes es muy importante tener en cuenta que todos los seres humanos somos diferentes y por ende se debe dar un entrenamiento diferente a cada deportista. En el

caso del ajedrez hay tres factores importantes de los cuales dependerá el éxito y con los que algunos aspirantes a ajedrecistas ya cuentan:

### **1.3.1 Talento**

Hay personas que nacen con muchas capacidades para el ajedrez (buena memoria, creatividad, razonamiento lógico, entre otros); este puede detectarse en las primeras sesiones o en los primeros contactos con el deportista y por ningún motivo se debe dejar pasar desapercibido e inmediatamente hay que compartir el hallazgo con los padres de familia para que estos se motiven a apoyar a sus hijos en esta nueva aventura.

### **1.3.2 Psicología del jugador**

Hay personas que tienen otro tipo de cualidades tales como: mentalidad positiva, ganas e interés, resistencia emocional (capacidad de recuperarse rápidamente de las derrotas) o disciplina en el entrenamiento.

### **1.3.3 Apoyo de la familia**

En algunos casos es la familia la más interesada en que el deportista practique el ajedrez e intervienen en su proceso formativo; en otros casos los padres de familia no pueden o no les gusta participar activamente, pero tampoco se oponen a que el sujeto pertenezca a esta disciplina.

El entrenador debe conocer muy bien las capacidades de sus deportistas y de esta forma tener en cuenta sus debilidades, para lograr el mejor rendimiento posible. Por ningún motivo se debe menospreciar a un deportista que esté en la etapa de formación, solo porque no tenga el mismo talento que otros, ya que muchos de estos deportistas son muy fuertes psicológicamente y a la hora de la competencia pueden ser mejores que los deportistas con talento. Debo aclarar que ninguno de los dos factores es más importante; por lo contrario, deben complementarse uno con otro para obtener mejores resultados y facilitar el entrenamiento.

## **1.4 PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD A LA ESPECIALIZACIÓN**

El ajedrez no es un deporte que tenga muchas similitudes en cuanto a sus movimientos con otros, ya que no depende de gestos físicos como las demás disciplinas. Se habla de multilateralidad a la especialidad con otros deportes cuando el ajedrecista ha practicado disciplinas deportivas en las cuales se toman decisiones estratégicas, se analizan posibilidades técnico-tácticas o se mejora la resistencia aeróbica y postural.

Este principio también se vivencia en el ajedrez cuando se entrenan niños de corta edad, ya que es necesario incluir en la metodología juegos con los mismos implementos de ajedrez que potencialicen sus capacidades cognitivas y fomenten la creatividad en ellos.

## **1.5 PRINCIPIO DE LA MOTIVACIÓN**

Siendo el ajedrez un deporte que a primera vista no es muy atractivo para la mayoría de las personas, ya que no se involucran directamente en el juego elementos de carácter físico que faciliten los procesos de

adaptación y permanecía en el deporte, el factor motivacional debe ser primordial para cualquier entrenador, pues debe en algunos momentos dejar a un lado sus propios intereses de competencia para convertirse en un ser tolerante y alegre que sirva de referente a los nuevos deportistas; de lo contrario en el proceso de **adaptación** se perderán muchos talentos como consecuencia de la presión causada por parte del entrenador en la búsqueda de resultados o por la monotonía en las metodologías. De igual manera en el proceso de **permanencia en el deporte** puede que se logren algunos objetivos en cuanto a la competencia pero a largo plazo muchos de los deportistas se estancarán en su nivel y otros simplemente optarán por retirarse de la competencia al no lograr los resultados cuantitativos propuestos.

Un buen entrenador debe conocer muy bien los métodos para motivar a sus deportistas en las diferentes instancias de su carrera, ya que no es lo mismo trabajar con una persona que apenas esté incursionado en el deporte a otra que ya lleve años en éste o que sea de competencia. Algunas de las pautas que se deben tener en cuenta para motivar a un deportista son:

#### **Deportista nuevo:**

- Primero se debe conocer las razones que llevaron al nuevo jugador a practicar el ajedrez, qué objetivos tiene con el juego y qué antecedentes deportivos tiene, para conocer su personalidad y tipos de metodología que más le gusta.
- Es necesario que el lugar y el ambiente en el que se va a desarrollar el juego sean los más agradables para la práctica del deporte.
- El entrenador debe ser muy amigable y respetuoso desde el principio, puesto que los nuevos alumnos siempre estarán atentos a su comportamiento.
- Es muy importante que los nuevos deportistas conozcan todos los beneficios de la práctica del ajedrez, tanto los competitivos como los cognitivos.
- En las primeras sesiones de entrenamiento se debe emplear un método muy dinámico con los nuevos deportistas, puesto que aún no se sabe qué tanto les pueda gustar el ajedrez en un futuro.

#### **Deportista de competencia:**

- Primero se deben conocer los objetivos del deportista, su carácter competitivo y sobre todo su disposición para el entrenamiento.
- Un buen entrenador debe involucrarse de una manera participativa en todo lo concerniente a la vida de sus alumnos cuando están fuera del deporte, para ayudarlos en sus problemas y entender mejor las consecuencias negativas que éstos puedan traer a su rendimiento.
- El entrenador debe hacer partícipes a los deportista de un plan de entrenamiento organizado, para que no sientan que se está desperdiciando el tiempo en la lucha por alcanzar sus objetivos.
- La metodología debe estar cambiando constantemente y los planes de entrenamiento tienen que ser flexibles para que las sesiones no se vuelvan monótonas y el estado de ánimo de los deportistas sea el mejor; para esto es bueno tener en cuenta sus ideas y opiniones metodológicas, sin perder nuestro protagonismo en la dirección del proceso.
- Hacerles notar constantemente los resultados diarios y a largo plazo del entrenamiento y su relación con los objetivos propuestos.

- Ser disciplinado, serio y saber manejar las distancias con los alumnos en el entrenamiento, puesto que los deportistas que quieren progresar en el ajedrez prefieren un entrenador que esté exigiendo constantemente.
- El entrenador en conjunto con los deportistas y sus padres deben ponerse metas altas que sirvan de faro, para que el entrenamiento se convierta en un hábito familiar.

## **1.6 PRINCIPIO DE LA PROGRESIVIDAD**

En un proceso adecuado de cualquier tipo de aprendizaje se debe trabajar de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido, para facilitar la adquisición del conocimiento.

**Ejemplo:** En el ajedrez se debe enseñar la técnica básica de la siguiente forma:

Enseñanza del movimiento de las piezas:

Peones: estos son los primeros en el proceso porque facilitan la motivación en los nuevos deportistas, ya que pueden comenzar a competir entre ellos jugando partidas con solo peones; de ahí en adelante se les incluyen las demás piezas (una por una, hasta completar el fichero), rey, torres, alfiles, dama y por último el caballo.

- El jaque.
- El mate.
- Mate con dos torres.
- Mate con rey y dama.
- Mate con rey y torre.

Cuando una persona conoce lo básico, el proceso formativo que sigue estará dividido en 3 partes:

### **1.6.1 Táctica**

Definiéndose en nuestro deporte como una secuencia de jugadas que me permiten ganar material o dar mate; es de vital importancia desarrollar en el deportista la creatividad con la cual se le ocurrirán las combinaciones en la competencia y trabajar el cálculo de variantes con las que luego de encontrar una posible idea de respuesta, pueda analizar en profundidad si ésta funciona o no. La creatividad se puede desarrollar estudiando los temas tácticos (ataque doble, clavada, descubierto, etc.) con sus características y reproduciendo las respuestas de los ejercicios con el fin de que el cerebro codifique estos contenidos, haciéndosele más fácil el descubrimiento de estas variantes dentro de una partida. El cálculo de variantes se puede trabajar solucionando ejercicios de combinación o analizando cualquier posición en los diferentes momentos de la partida.

### **1.6.2 Técnica**

Se define como una secuencia de jugadas desarrolladas correctamente al aplicar reglas predeterminadas y se trabaja en el entrenamiento de conceptos en aperturas y finales, comenzando con los básicos para luego pasar a los complejos.

### **1.6.3 Estrategia**

Definida como la interpretación de las posiciones presentadas dentro de una partida de ajedrez, seguida de la elaboración de un plan de juego, el cual será ejecutado con la ayuda de la técnica y la táctica, se entrenará con el estudio de temas estratégicos (tipos de centro, columnas abiertas, iniciativa, etc.) y el análisis de los diferentes planes de juego empleados por los buenos ajedrecistas, se pueden emplear muchos métodos de entrenamiento tales como: partidas modelo analizadas jugadas por jugada, partidas temáticas de entrenamiento, explicación de nuevos conceptos, entre otras.

## **2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

### **2.1 PRINCIPIO DE LA ADAPTACIÓN**

La adaptación es necesaria en cualquier proceso de entrenamiento, siendo importante para lograr que el deportista pueda asimilar la carga de entrenamiento tanto física como mentalmente y sea capaz de soportar entrenamientos más exigentes.

El proceso de adaptación comienza con una relación entre el tiempo de trabajo y el descanso, teniendo siempre una percepción del esfuerzo de los deportistas y poderles hacer un seguimiento individual de la capacidad de resistencia al entrenamiento que tiene cada uno de ellos, además del tiempo que necesitan para recuperarse.

Luego se realiza un aumento irregular del esfuerzo, en el cual se sube la carga del entrenamiento y después se vuelve a la misma intensidad con la que se venía realizando y así sucesivamente. Esto con el fin de que el deportista experimente los diferentes estados de fatiga.

Por último se emplea el principio de aumento progresivo de la carga (en tiempo de entrenamiento) para que el deportista empiece a asimilar poco a poco un entrenamiento más duro.

### **2.2 PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD**

Para alcanzar los objetivos deportivos que se deseen, es necesario tener un plan de entrenamiento organizado tanto en el tiempo como en sus contenidos. Pero además se debe tener la actitud para seguirlo al pie de la letra, ya que los resultados se empiezan a ver con el transcurso del tiempo.

Las largas y agotadoras sesiones de entrenamiento hacen que con el pasar de las semanas algunos de los sujetos comiencen a perder su interés con el deporte, sintiendo que se ha convertido en algo monótono y para muchos aburrido. Es en estos momentos cuando el entrenador debe usar nuevas estrategias para hacer de su plan de entrenamiento un proceso flexible en los contenidos pero sin perder la esencia de lo que se había planeado.

### **2.3 PRINCIPIO DE LA REPETICIÓN**

En el ajedrez el aprendizaje por repetición es importante en muchas situaciones pero especialmente para disminuir el tiempo en la realización de una jugada, puesto que las partidas se desarrollan a un tiempo límite y el jugador que posee conocimiento previo de las diferentes posiciones podrá sacar ventaja frente a un oponente que necesitará más tiempo para encontrar sus respuestas.

Para el aprendizaje de un gesto técnico como lo es un mate con pocas piezas, o un final, es necesario que éste se repita muchas veces, tantas como sean necesarias y repasando estos conceptos periódicamente, para que el cerebro sea capaz de visualizar los esquemas y llegado el momento de una competencia tardar el menor tiempo posible en su ejecución.

En las aperturas también es muy importante la repetición de las jugadas para lograr su aprendizaje, aunque no se le debe dejar todo el trabajo a la memoria, pues ésta debe ir acompañada de un entendimiento de las posiciones a las que se está llegando con las jugadas memorizadas, para que en el momento en el que el oponente cambie el planteamiento de juego, el deportista no sufra un golpe psicológico y por el contrario utilice su conocimiento para llevar la partida a un planteamiento cómodo.

#### **2.4 PRINCIPIO DEL CONTROL Y SEGUIMIENTO**

En la marcha del proceso de entrenamiento el deportista debe tener un seguimiento muy de cerca por parte del entrenador, el cual se debe encargar de exigirle el cumplimiento de las tareas propuestas en la búsqueda del nivel óptimo de competencia. Además de esto se debe incluir en las planeaciones otros factores igualmente importantes como la realización periódica de exámenes físicos y psicológicos o la revisión de su desempeño académico.

#### **2.5 PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD**

La mayoría de los nuevos ajedrecistas ven el estudio de las aperturas como lo más importante en el entrenamiento y piensan que el aprenderse de memoria todas las secuencias de jugadas les garantizará el éxito en las partidas. Pero éste es un pensamiento erróneo ya que “el que mucho abarca poco aprieta” y es necesario escoger, de acuerdo con el estilo del jugador, un repertorio de aperturas en las que exista una línea principal por cada planteamiento y una secundaria o de sorpresa.

Cada línea escogida debe ser meticulosamente estudiada y perfeccionada entendiendo todos los planes involucrados en ellas y a medida que se van utilizando en la competencia se corregirán los errores, se jugará cada vez más responsablemente y el ajedrecista sentirá más confianza en las partidas.

#### **2.6 PRINCIPIO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

En cualquier plan de entrenamiento de alto rendimiento en ajedrez debe aparecer un contenido de preparación física en el cual se trabajará bajo la consigna de “cuerpo sano, mente sana”, aprovechando los beneficios tanto físicos como psicológicos que posee esta actividad y buscando adaptar al cuerpo para soportar las largas jornadas de competencia.

El entrenamiento debe estar enfocado a tres conceptos básicos:

Fortalecimiento de los músculos posturales

Mejoramiento de la resistencia en general y

Trabajo de la flexibilidad para un combatir el estrés y el dolor lúmbar, al igual que para lograr un buen ajuste postural.

Siguiendo el principio de continuidad esta preparación debe hacerse mínimo 3 veces por semana para obtener beneficios significativos.

Personalmente divido la preparación física en tres grupos, según la edad de los deportistas:

- **4 a 12 años:** En estas edades recomiendo que los deportistas practiquen un deporte alternativo para que tengan un desarrollo motor adecuado, realizando un estiramiento general antes y después de cada actividad.
- **12 a 17 años:** La mayoría de los deportistas que se encuentran en estas edades todavía no tienen un desarrollo completo de su estructura física y no es conveniente que se trabaje con implementos como las pesas; para ellos recomiendo el trabajo muscular con elásticos y la práctica de deportes como el atletismo, la natación o el tenis de mesa. Se debe realizar un estiramiento general antes, durante y después de realizar la actividad, estirando cada músculo mínimo 15 segundos.
- **Mayores de 17 años:** Después esta edad se pueden implementar los trabajos con las pesas para el desarrollo muscular. Para la resistencia se puede emplear la práctica de otros deportes como la natación y el atletismo o las clases grupales de aeróbicos, rumba aeróbica, spinning, las cuales tienen como valor agregado una gran dosis de motivación gracias a la música y al buen ambiente en general. También se debe realizar un estiramiento general antes, durante y después de realizar la actividad, estirando cada músculo mínimo 15 segundos.

Durante las competencias para combatir el estrés es aconsejable salir a caminar o a trotar en las mañanas y realizar un estiramiento antes, durante y después de cada partida.

#### REFERENCIAS

De Hegedus J (1988). La ciencia del entrenamiento deportivo. Argentina: Stadium.

Di Santo M (2001). Importancia de la flexibilidad. PubliCE Standard, Píd.42.

Dvovresky M (2003). Secretos de la táctica en ajedrez. Madrid: Ed. Meran.

Mateveev LP (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. España: Paidotribo.

Pozo JI y cols. (1994). La solución de problemas. Madrid: Santillana.

Ruiz Caballero JA, García Manso JM, Navarro Valdivielso M. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.