

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LOS AJEDRECISTAS JUVENILES

THE PHYSICAL PREPARATION IN THE JUVENILE CHESS PLAYERS

Autores:

Autor principal. Lic. Eglys Vargas Géliga. Centro: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD). Profesor Asistente.

ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-6579-5241>

Email: eglysajedrez@gmail.com

Dr. C. María Magdalena Deschappelles Brunet. Centro: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD). Profesora.

Auxiliar.

ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-4836-1134>

Email: deschappellesh@gmail.com

Lic. Rossana Caridad Capote Agüero. Centro: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD). Profesora Instructora

ORCID. [0000-0001-7132-9020](https://orcid.org/0000-0001-7132-9020)

Email: Rossi.capote@gmail.com

Resumen

El trabajo parte de un estudio de tipo descriptivo, para el cual se tuvo presente aplicación del método histórico lógico, que permitió conocer el estado del arte respecto a la fundamentación teórica relacionada con el proceso de la preparación física en el Ajedrez contemporáneo de alto rendimiento. Se hizo referencia a los fundamentos teóricos de la preparación física. Se resaltó las características del Ajedrez competitivo y las particularidades del desarrollo de los ajedrecistas categoría juvenil. El objetivo fundamental es: argumentar elementos básicos sobre la preparación física del ajedrecista en la categoría juvenil. Se ahondó en la necesidad de la realización de la actividad física sistemática así como de ejercicios físicos como parte del perfil de exigencias en el Ajedrez contemporáneo de alto rendimiento. Se reconoce además los beneficios de esta actividad desde el punto de vista psicológico lo cual repercute en la calidad de la actividad competitiva. Se presentaron elementos para el desarrollo de las capacidades físicas que más impacto tienen en la condición física de los ajedrecistas, la cual es esencial tanto para resistir la fatiga mental como la física, se agregan diferentes elementos que sirven como herramienta de ayuda a los entrenadores para reflexionar con los atletas y otros especialistas sobre la importancia de la preparación física. La calidad de la preparación física depende de una correcta planificación y un estricto control que son factores que deben tomarse en cuenta a lo largo del ciclo competitivo para de esta forma favorecer con efectividad al ajedrecista.

Palabras clave: ajedrecista, preparación física, actividad, juvenil

Abstract

The work is based on a descriptive study, for which the application of the logical historical method was taken into account, which allowed knowing the state of the art regarding the theoretical foundation related to the process of physical preparation in high-performance contemporary Chess. Reference was made to the theoretical foundations of physical preparation. The characteristics of competitive chess and the particularities of the development of youth category chess players were highlighted. The fundamental objective is: to argue basic elements about the physical preparation of the chess player in the youth category. The need to carry out systematic physical activity as well as physical exercises as part of the profile of demands in contemporary high-performance Chess was delved into. The benefits of this activity are also recognized from the psychological point of view, which has repercussions on the quality of the competitive activity. Elements were presented for the development of physical abilities that have the most impact on the physical condition of chess players, which is essential both to resist mental and physical fatigue, different elements are added that serve as a tool to help coaches to reflect with athletes and other specialists on the importance of physical preparation. The quality of physical preparation depends on proper planning and strict control, which are factors that must be taken into account throughout the competitive cycle in order to effectively favor the chess player.

Key words: ajedrecista, preparación física, actividad, juvenil

Introducción

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de ponerse en movimiento. La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del ser humano desde su propio surgimiento. Es un instinto animal primitivo lo que en un principio y de forma inconsciente lo mueve hacia la actividad física, y, por consiguiente, a estar preparado físicamente para la lucha por la supervivencia.

En la actualidad, el complejo proceso de la preparación física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación, ha adquirido nuevos matices con la experiencia acumulada del siglo anterior y las nuevas posibilidades que se presentan en el presente siglo. La preparación física significa, el basamento científico más importante para el entrenamiento deportivo. La calidad de la preparación física depende de una correcta planificación y un estricto control. En cada deporte la preparación física sólida es un requisito para lograr un buen desempeño. En este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los "sistemas" que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiorrespiratorio y los sistemas energéticos.

Precursores de los modelos del entrenamiento deportivo actuales como Ozolin (1949), Matveev (1954), Harre (1972) fueron a su vez los predecesores del estudio de la preparación física, los cuales se han visto fortalecidos con investigaciones teóricas ejecutadas por destacados especialistas como: Pradet (1999), Platonov (2001), Blanco (2007), Platonov y Bulatova (2015), entre otros.

Diversos especialistas cubanos también han contribuido con sus investigaciones a profundizar sobre la preparación física, entre ellos figuran Forteza (2003), Collazo y Betancourt (2006), Osorio y Castro (2012), Osorio (2019), Jeffers, Osorio, y Guevara (2020). Es indudable que el deporte de alto rendimiento actual, incluyendo el Ajedrez, se caracteriza por un saturado calendario de competencias, por lo que, dentro de sus prioridades, está la aplicación de modos racionales de preparar físicamente a los deportistas para lograr estabilizar y mejorar los resultados, así como reducir el agotamiento por la significativa actividad deportiva. El ajedrecista, a diferencia de otros deportistas donde predomina el componente físico, tiene una carga de trabajo principalmente mental, dado por las exigencias propias del tratamiento de la información y la aplicación de funciones cognitivas (actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas; movilización de recursos como la atención, la concentración, la memoria).

En correspondencia con lo anterior, se presentan igualmente exigencias físicas relacionadas con la postura sedentaria que por muchas horas adoptan los ajedrecistas, por lo que puede aparecer la fatiga muscular, presentarse molestias e incluso llegar a producirse dolor, acarreado como consecuencia no poder mantener un rendimiento estable a través de todo el período que se prolonga la competencia. En el Ajedrez de alto rendimiento actual la preparación física se ha convertido en un componente de mayor relevancia. La preparación física del ajedrecista posibilita que se creen adaptaciones biológicas favorecedoras de un mejor suministro de oxígeno y sustratos energéticos al cerebro durante la elevada actividad mental que desarrollan ellos en cada partida y a lo largo del ciclo competitivo, además, contribuye en la disminución del tiempo de recuperación de las estructuras del Sistema Nervioso Central que participan en la actividad intelectual.

El Ajedrez competitivo se caracteriza por ser una actividad altamente demandante de las capacidades físicas y mentales de los ajedrecistas. Entre los factores que justifican lo anterior se encuentran las largas horas de preparación en posición sedente, elementos propios de las competencias como: los ritmos de juego, la prolongación de las partidas, las doble rondas cada vez más recurrentes, la cantidad de los eventos, así como la frecuente participación en diferentes torneos.

En la categoría juvenil específicamente, por la naturaleza de las edades comprendidas en ella, los ajedrecistas se encuentran experimentando cambios fisiológicos y psicológicos de gran magnitud que además de afectar su vida cotidiana, pudieran de hecho, afectar también el rendimiento deportivo. La ejecución de una preparación física adecuada a dicha categoría ayudaría a compensar esos cambios propios de la edad y, por ende, contribuir a estabilizar y a mejorar los resultados competitivos. Es por ello que se necesita ahondar en los fundamentos teóricos de la preparación física.

Desde décadas pasadas entrenadores y científicos deportivos como Matveev (1977, 1983), Pradet (1999), Blanco (2007), Platonov y Bulatova (2015) entre otros, se enfrascaron en una constante búsqueda científica y práctica, para hacer más eficiente el sistema de preparación física del deportista,

derivándose de ello el alto nivel de desarrollo alcanzado por las distintas capacidades físicas. En el ámbito nacional especialistas como Forteza (2003), Collazo y Betancourt (2006), Osorio y Castro (2012), Osorio (2019) Para Álvarez (1983) citado por Blanco, (2007) la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado. Para definir la preparación física se asume lo planteado por Matveev (1983) cuando la define como: la educación de las capacidades físicas, que se manifiestan en las aptitudes motoras indispensables en el deporte, las que se caracterizan por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y estas a su vez en el desarrollo físico.

Peña et al., (2020) precisan que la preparación física tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas generales y especiales relacionadas con el rendimiento deportivo; que contribuyen a la obtención y estabilización de la forma deportiva en una modalidad específica. Según Blanco (2007) se distinguen dos tipos básicos de preparación física:

- preparación física general
- preparación física especial

La preparación física general (PFG) pretende desarrollar equilibradamente las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de PFG son el fundamento funcional para desarrollar las capacidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). (Platonov y Bulatova, 2015). La preparación física auxiliar (PFA) se basa en una PFG previa. Tiene el objetivo de realizar la preparación básica necesaria para la realización de grandes volúmenes de trabajo centrado en el desarrollo de las cualidades específicas. Desde esta perspectiva la preparación física especial (PFE) está destinada a desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. (Platonov y Bulatova, (2015).

Cada tipo de preparación física se ejecuta intencionadamente en un período determinado del entrenamiento, buscando la concreción de objetivos específicos. Los métodos que se aplican para la preparación física son los métodos de trabajo del entrenador y del deportista mediante los cuales se logra una asimilación de conocimientos, capacidades y hábitos, y se desarrollan las cualidades indispensables. (Platonov y Bulatova, 2015). Estudios realizados por Platonov y Bulatova, en el 2015 valoran que en la práctica, todos los métodos se dividen en tres grupos: métodos orales, visuales y prácticos. En el proceso del entrenamiento deportivo se aplican estos tres métodos en combinaciones diferentes. Cada método se utiliza no de una forma estándar, sino que se adapta constantemente a las exigencias concretas y a las particularidades de la preparación deportiva.

Materiales y Métodos

Para el desarrollo del trabajo se empleó el tipo de diseño es no experimental transversal lo cual favoreció realizar un estudio descriptivo, además se utilizó analítico-sintético, inductivo-deductivo fundamentalmente para la elaboración de los fundamentos teóricos y el análisis y discusión de los resultados de la investigación. La investigación se realizó con una población de 90 estudiantes de cuarto año del Curso Diurno. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos, tales como: la encuesta y el sistémico estructural funcional.

Desarrollo

En el desarrollo de las capacidades físicas, juega un papel fundamental, las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas del deportista, en correspondencia con las exigencias del deporte practicado, que mediante el entrenamiento sistemático, se desarrollan de forma progresiva, hasta el punto de llegar a superar las posibilidades normales del deportista. (Peña et al., 2020).

Harre (1983) citado por (Peña et al., 2020), plantea que las capacidades físicas son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. En este sentido expresa que la fuerza, rapidez, resistencia y la movilidad, dependen de la carga física realizada y su sistematicidad. Los ajedrecistas que están en categoría juvenil presentan un rango de edad que va desde los 15 hasta los 18 años, y se encuentran en una fase del desarrollo particularmente compleja.

En muchos países se aborda como un segundo momento o fase de la adolescencia rumbo a la juventud. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. Se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico. Para Sánchez y González (2004), entre las particularidades anatómicas y fisiológicas del joven que se manifiestan están: el ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y los 25 años. Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.

En relación con el aspecto psicológico, Beraldo y Polletti (1995) afirman que, el estado de malestar psíquico encuentra su punto de equilibrio hacia los 17-18 años. También la apatía, la ansiedad, la contradicción, la incoherencia y la agresividad excesiva tienden hacia una mejora progresiva y estable. La personalidad se encuentra, en general, en fase de formación definitiva.

Según Hand (1989) citado por Osorio (2019), desde el punto de vista psicológico “viven el mundo a través de su propio yo, con sus necesidades, intereses y preferencias, aprenden por un lado de una forma más intelectual y racional y por el otro más egocéntrico y emocional”. Los jóvenes se interesan por el perfeccionamiento de su personalidad y dirige su conducta a través de disímiles contextos sociales. Otro aspecto importante lo constituye la preparación física en el contexto actual del Ajedrez de alto rendimiento. En este sentido la literatura internacional valora el proceso del entrenamiento de los ajedrecistas como un procedimiento amplia, en ella destacan los autores: Kotov (2004), Dvoretzky y Yusupov (2004), Kasparov (2008), García (2013), entre otros.

En el ámbito nacional resalta el colectivo de autores del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (Isla) el cual tiene importantes investigadores entre los que se mencionan a: Osorio y Castro (2012), Osorio (2019), Jeffers, Osorio, y Guevara (2020) entre otros. En sus obras, tanto los autores foráneos como los nacionales, consideran que la preparación del ajedrecista debe tener un carácter integral.

Es evidente que la práctica del Ajedrez reporta una serie de beneficios que la ciencia y los especialistas en el deporte se han encargado de comprobar. Conocido es que este deporte potencia la memoria, facilita la concentración, ayuda a resolver problemas, ejercita ambos hemisferios cerebrales, ayuda a prevenir el Alzheimer, incentiva la creatividad y la imaginación, entre otros tantos beneficios. En contraste, la práctica del Ajedrez de alto rendimiento se vincula con una serie de efectos adversos que pueden comprometer tanto el rendimiento deportivo, como la salud física y mental de los ajedrecistas, relacionados fundamentalmente con:

- el desgaste físico resultante del elevado consumo calórico que demanda la intensa actividad mental
- el estrés que induce la tensión emocional, propia de la actividad competitiva
- la postura sedente prolongada que adoptan durante toda la formación y las competencias

Sobre la base de las ideas anteriores, (Osorio y Castro, 2012) hacen referencia a una investigación realizada en 1987 en la Cátedra de Ajedrez del Instituto de Cultura Física de Moscú por la estudiante de cuarto año Gladischeva, la autora refiere “El carácter específico de la actividad profesional del ajedrecista”, se exponen detalles varios elementos que demuestran como los jugadores de alto rendimiento necesitan una adecuada preparación física. (Gladischeva, 1987. p.23)

Desde esta perspectiva de análisis el esfuerzo mental sin movimientos musculares y con excitación del sistema cardiovascular puede provocar serios problemas psíquicos. Se conocen casos en los que el peso de los jugadores ha disminuido entre 4 y 8 kilos durante un torneo importante. En otros casos, los jugadores han experimentado cambios fisiológicos: desarrollo de la taquicardia, contracciones que aumentan hasta las 145 pulsaciones y tensión arterial que sube entre un 20% y un 30%”.

- Debe resaltarse la tensión psicoemocional que aparece durante la partida. La inquietud y una gran tensión emocional forman parte de la mayoría de competiciones deportivas, lo que influye desfavorablemente en el rendimiento. Cabe preguntarse cuál es la diferencia entre la tensión emocional de los ajedrecistas y la de otros deportistas.
- Los entrenamientos cada vez son más rigurosos, la elevación del nivel de juego y el aumento del número de torneos ha provocado que los ajedrecistas pasen de un estrés emocional a una hipertensión psíquica
- El éxito en un torneo no depende solamente del nivel puramente deportivo del jugador, sino también del estado general de su organismo. El Ajedrez de alta competición necesita un control médico.

Con relación a permanecer en postura sedente (sedestación) por largos períodos de tiempo, como es característico del Ajedrez competitivo, ha llegado a ser considerado en medicina como sedentarismo, además de que esto genera molestias a nivel óseo y muscular, también tiene repercusiones en el sistema cardiovascular, sistema renal, a nivel metabólico e inclusive llega a comprometer el estado mental. En una revisión del tema sedestación prolongada (Ángel Elorza, y otros, 2017) se señala que un estudio demostró que estar sentado durante períodos de tiempo prolongados implica un mayor riesgo para eventos cardiovasculares (hasta un 125% mayor) y hasta de 50% más de fallecer por cualquier causa (alteraciones metabólicas y neoplasias).

Según (Elorza, et al., 2017) las molestias más comunes producidas por sedestación prolongada son las cervicales, abdominales, trastornos en la zona lumbar de la espalda; además, alteraciones del sistema circulatorio y nervioso, principalmente de miembros inferiores.

En cuanto a los efectos psicológicos, estar demasiado tiempo sentado no solo afecta la salud física como se había mencionado antes, sino que también afecta la salud mental. Al igual que todo el cuerpo humano el cerebro necesita un adecuado flujo de sangre, oxigenación y metabolismo óptimo para que pueda funcionar de manera correcta. Se ha demostrado la gran incidencia que tiene permanecer sentado por períodos prolongados en enfermedades como depresión, insomnio y ansiedad. (Elorza, et al., 2017).

Para combatir y compensarlos efectos adversos que provoca la postura sedente prolongada se recomienda en la literatura consultada la práctica sistemática de actividades físicas y ejercicios.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, el Ajedrez competitivo de alto rendimiento tiene implícito un desgaste físico y mental importante para los ajedrecistas, similar al de otros deportes, por lo tanto, la práctica sistemática de actividad física y ejercicios adquiere una relevancia mucho mayor. Es indudable entonces, que los ajedrecistas y principalmente los juveniles, que además se encuentran en una etapa del desarrollo donde se producen cambios fisiológicos y psicológicos profundos en su organismo, no deberían prescindir ni menospreciar la preparación física, al contrario, hacer conscientemente de la misma un elemento clave de su entrenamiento, en el camino por alcanzar y mantener los mejores resultados deportivos posibles.

Conclusiones

1. El estudio de los elementos que componen la actividad ajedrecística de alto rendimiento permitió conocer las elevadas exigencias que se les presentan a los ajedrecistas durante la preparación y las competencias, tanto a nivel intelectual como físico.
2. El análisis de los antecedentes y los referentes teóricos de la preparación física enfocada al Ajedrez de alto rendimiento, que ayuda a combatir y compensar los efectos adversos derivados de la práctica ajedrecística y también contribuye a optimizar el funcionamiento del cerebro.
3. La preparación física de los ajedrecistas se caracteriza por el aumento del tiempo la capacidad de concentración y memoria, efectivas para la estabilidad del rendimiento durante el desarrollo de las partidas.

Referencias

- Ángel Elorza, N., Bedoya Ortiz, M., Díaz Vilorio, J. E., González Ríos, M. A., Martínez Rendón, E., & Rodríguez Echeverri, M. (2017). Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. *CES Salud Pública*, 134-147.
- Barrios Herrero, L., & López Ferradaz, M. A. (Septiembre de 2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. *EFDeportes.com*(160).
- Beraldo, S., & Polletti, C. (1995). *Preparación Física Total*. Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A.
- Blanco Nespereira, A. (2007). *1000 Ejercicios de preparación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Collazo Macías, A., & Betancourt Albelaez, N. (2006). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo* (Vol. I). Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Forteza, A. (1999) Direcciones del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana,
Editorial Científico-técnica
- García, L. (2013). *Ajedrez y ciencia, pasiones mezcladas*.
www.librosmaravillosos.com.
- Jeffers Duarte, B., Osorio Curbelo, F. L., & Guevara Torres, M. (2020). Capacidades físicas que deberían desarrollar los ajedrecistas en el alto rendimiento. *Revista Científica de Ajedrez "Capablanca"*, 1(1), 55-70.
- Matveev, L. (1983). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Osorio Curbelo, F. L. (2019). *La preparación física contextualizada de los ajedrecistas juveniles de alto rendimiento [Tesis de Doctorado, Universidad de Holguín]*.
- Osorio Curbelo, F. L., & Castro Pérez, Y. (Junio de 2012). La actividad física en el ajedrez contemporáneo. *EFDeportes.com*(169). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd169/la-actividad-fisica-en-el-ajedrez.htm>
- Ozolin, N. (1983). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Peña Fernández, J. M., Aguilar Morocho, E. K., Valle Salazar, J. G., & López Arias, S. M. (2020). *Preparación Física*. Babahoyo, Ecuador: CIDEPRO.
- Pinzón Ríos, I. D. (2015). Cabeza hacia adelante: una mirada desde la biomecánica y sus implicaciones sobre el movimiento corporal humano. *Rev. Univ. Ind. Santander. Salud*, 47(1), 75-83.
- Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Platonov, V. N. (1998). *El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V., & Bulatova, M. M. (2015). *La preparación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pradet, M. (1999). *La preparación física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Sánchez Acosta, M. E., & González García, M. (2004). *Psicología General del Desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.