

Publicado en:



<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

## ¿Por qué he perdido 3 partidas de ajedrez? Preguntas, respuestas y aprendizajes

Publicado: miércoles, 23 Agosto 2017 08:34

*Os ofrecemos un artículo del MF Kevin Meneses que resultará muy útil para todos aquellos niños y adultos que comienzan a jugar torneos de ajedrez. Las cuestiones psicológicas que rodean la partida de ajedrez en competición son muy importantes, como subraya nuestro colaborador.*



---

Recientemente, he podido disfrutar del reconocido artículo de Carlos Martínez que lleva como título la confianza a través del Campeón del Mundo, e inspirado en él he querido contar mi propia experiencia personal en el pasado Campeonato de Canarias.

En este torneo he sufrido 3 derrotas y he estado buscando respuestas a todas las preguntas que me surgían: ¿por qué he perdido 3 partidas?, ¿he empeorado mi juego?, ¿cuáles son las causas de mis derrotas?, ¿existen algún patrón psicológico?, ¿han influido mis estados emocionales en mis decisiones?, ¿Qué puedo hacer para mejorar?

Todas estas preguntas, no tienen una fácil respuesta, pero a lo largo de este artículo intentaremos entender un poco mejor porque en ciertas ocasiones nuestro juego puede empeorar o cuáles son las conductas que nos transfieren un estado psicológico más óptimo.

La primera derrota se produce con un rival inferior 300 puntos de elo, en ella, la partida toma un carácter complejo, en donde sacrifico material para buscar un ataque sobre su rey. Tras diluirse el ataque, el módulo de análisis indica líneas para lograr el empate, sin embargo, rechazo todas estas opciones buscando la victoria, y termino perdiendo.

<http://ajedrezmagno.cubava.cu/>



Publicado en:



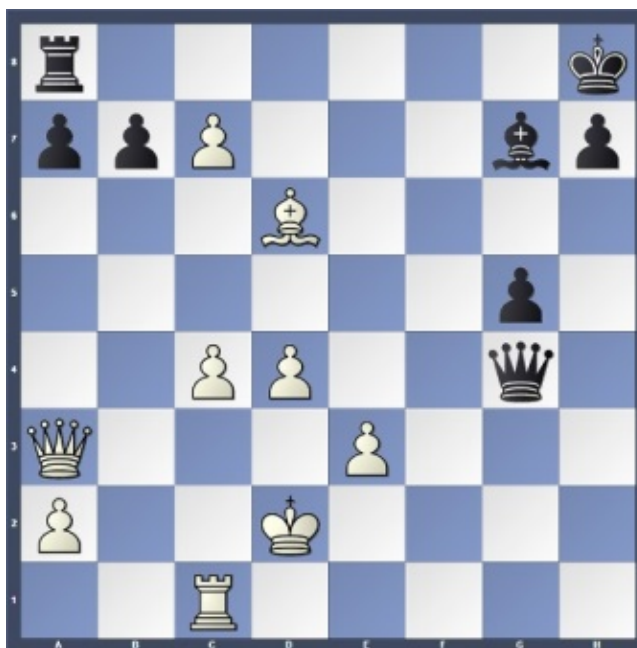
<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

En la siguiente posición podemos ver uno de los momentos críticos, la jugada correcta era Axh3!, sin embargo, jugué la imprecisa f3.



Momentos más tarde, se produjo la siguiente posición:



Publicado en:



<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

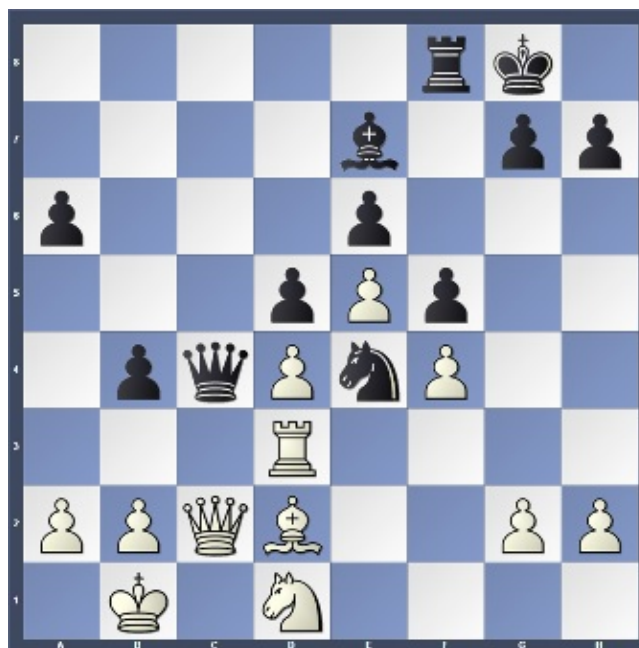
Erróneamente jugué Te8 en vez de Dg2 buscando las tablas.

¿Qué conclusiones se puede extraer de aquí?

1. **Nunca hay que infravalorar la fuerza de un rival por su elo.**
2. **La objetividad en el tablero es fundamental, nos lleva a luchar por el resultado más objetivo.**
3. **Posiciones complejas, requieren concentración extrema y cálculo preciso, es fundamental nunca relajarse.**

En la segunda partida, juego con MI, en teoría mejor que yo. Durante la partida, juego muy rápido ya que conozco la posición muy bien mientras que mi rival gasta mucho tiempo. Consigo una posición muy buena donde dispongo ventaja, en el primer momento crítico, omito la jugada ganadora. Posteriormente la posición se simplifica y la posición se iguala, aun así pierdo la objetividad de la posición y rechazo tablas, finalmente en apuro de tiempo cometo un error fatal y pierdo.

A continuación podemos ver los momentos críticos:



Publicado en:

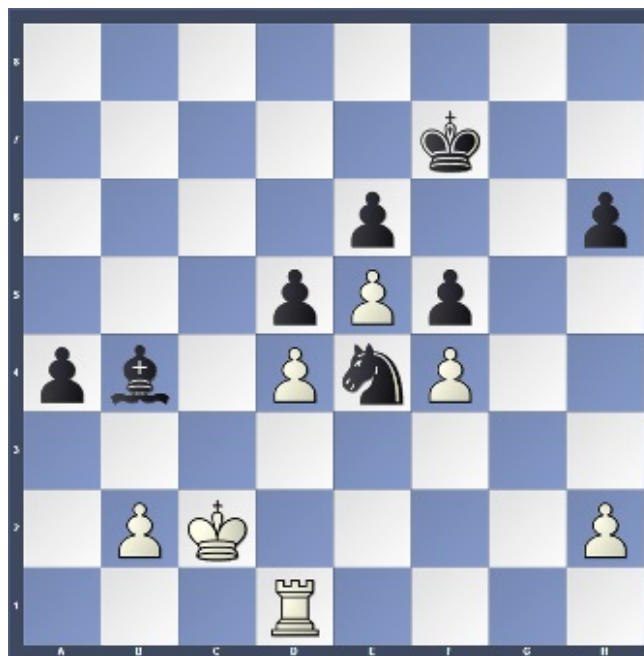


<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

Aquí con la simple, a5 y Da6 las negras ganan. Sin embargo en la partida jugué la no tan precisa Tc8. Esta jugada la jugué muy rápida demostrando un **exceso de confianza**

Tras haber desaprovechado algunas oportunidades se llega a la siguiente posición donde jugué h5? , en lugar de conformarme con tablas con la sencilla a3.



¿Cuántas veces no nos ha pasado? ¿Por qué sucede?:

**La confianza es un arma de doble filo**, nos hace jugar en momentos muy bien, cuando la posición es sencilla, sin embargo, hay momentos más complejos en donde la concentración y el encontrarla jugada precisa es imprescindible.

**El control emocional es fundamental:** Cuando hemos pasado de tener una posición ganada, a una que ya no lo está, nos desmoronamos. Sin embargo, es muy importante identificar estas emociones y gestionarlas de una manera correcta.



Publicado en:

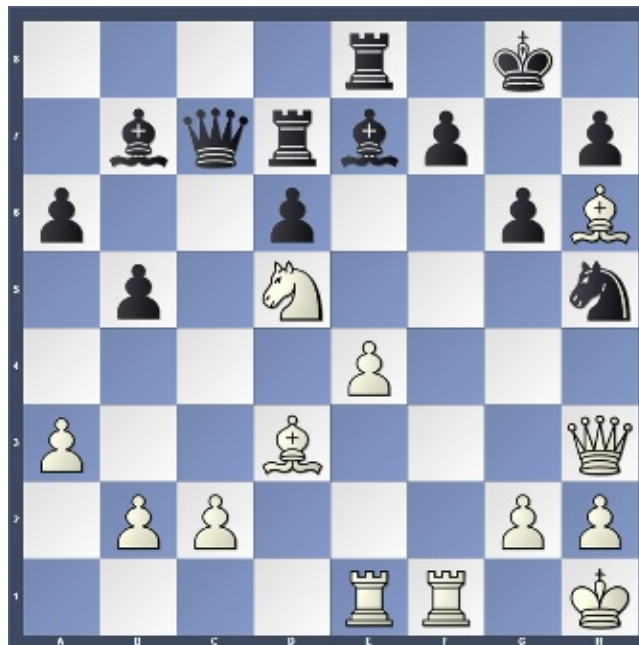


<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

La tercera partida, la decisiva, nuestro equipo luchaba por el segundo puesto, y el resultado era muy importante. En ella, cabe destacar que mi rival rehúsa una línea que el normalmente juego, provocando que mi preparación se fuera al traste. Tras ello juego muy rápido y llegamos a una posición crítica donde cometo varias imprecisiones y mi rival fulmina la partida con un sacrificio decisivo.

He aquí la posición crítica, donde tras  $Axd5$   $exd5$   $Cg7$   $Axg7$   $Rxg7$  viene la demoledora  $Txf7!!$



¿Y qué sucede cuando una partida solo dura 22 jugadas? ¿Que podemos aprender?

La presión de un resultado, puede influir negativamente en nuestra toma de decisiones



Publicado en:



<http://entrenadorajedrez.blogspot.com.es/>

Por: Fernández Siles, Luís

Cuando hemos invertido tiempo en nuestras preparaciones, y las cosas no salen como esperemos, es importante mantener la calma y tratar de comprender la posición.

Es imprescindible identificar los momentos críticos y focalizar la atención.

En este artículo podemos extraer una serie de lecciones y aprendizajes:

**El control de las emociones en una partida es crucial.**

**Los niveles de confianza hay que saber manejarlos muy bien, la confianza es buena es su justa medida.**

**El cerebro dispone de dos modos de trabajo fundamentales: focalizado y disperso. El primero nos permite concentrar toda nuestra atención en la partida y poder tomar decisiones más conscientes. El segundo por el contrario, ocurre en situaciones de relajación, por ejemplo, cuando nos levantamos. Es importante mantener un equilibrio entre estos dos estados.**

**La implicación emocional en una partida es muy importante, las ganas de ganar y el miedo a perder nos llevan a tomar decisiones más acertadas en la mayoría de casos. Cuando el resultado pierde importancia, las decisiones que tomamos empeoran.**

**En lenguaje corporal transmite muchísima información tanto de nosotros como de nuestro rival. Una lectura correcta del mismo nos permite: conocer nuestra implicación emocional y segundo entender el estado mental-psicológico del contrincante.**

**Mediante el control de nuestros pensamientos podemos controlar las emociones para lo cual es fundamental conocerse a sí mismo (autoconciencia).**

**La capacidad de asumir los fallos propios y sobre todo nunca perder la objetividad de la posición es un punto primordial.**

<http://ajedrezmagno.cubava.cu/>

