

ELS BENEFICIS DELS ESCACS

Els escacs posseeixen totes les qualitats per esdevenir una excel·lent eina pedagògica, intel·lectual, esportiva, lúdica, social i sanitària.

Estan reconeguts com un esport, però a diferència d'altres més convencionals, els escacs desenvolupen i potencien continguts i valors de tipus educatiu, lògic, psicològic i sociològic, entre d'altres, en les persones que el practiquen.

A més a més s'ensenyen jugant, amb els grans beneficis que la llibertat d'un joc atorga.

BENEFICIS

EN L'ÀMBIT INTEL·LECTUAL

Millora la concentració. Raonament lògic

A l'era dels jocs d'ordinador, televisió, Internet o telefonia mòbil i xarxes, els experts han denunciat una davallada molt preocupant en els nivells de concentració i atenció.

Les persones que juguen a escacs mostren millores en les aptituds per a la concentració, la paciència i la perseverança. Aquesta millora té a veure i alhora potencia diversos mètodes de raonament com l'analogia, la relació casual, les comparacions.

El jugador d'escacs ha de prendre decisions, però aquestes han de ser reflexives i desenvolupades en un estat de concentració que el duguin a un raonament lògic.

Augmenta el quocient intel·lectual

Els escacs aporten grans beneficis en l'àmbit intel·lectual. Un estudi del doctor Peter Dauvergne (Universitat de Sidney) parla dels avantatges dels escacs per als nens i nenes, que milloren la seva capacitat per resoldre problemes, les seves habilitats lectores, de llenguatge, matemàtiques i de la memòria.

A més a més desenvolupen un pensament creatiu i original, aprenen a prendre decisions més precises i ràpides sota pressió, milloren les seves notes en els exàmens, aprenen a triar millor entre diverses opcions, es concentren millor. I tot això independentment del seu sexe i del seu nivell socioeconòmic.

Amb els escacs s'entrenen moltes funcions de l'intel·lecte com una extraordinària capacitat de concentració i atenció focalitzada, un alt nivell d'observació, anàlisi, síntesi, càlcul, constància, memòria, agilitat i agudeses mental, enginy, i actuar intel·ligentment en tot moment, entre d'altres.

Potencia la memòria. Manté en forma el cervell

No és possible ser un bon escaquista sense bona memòria.

El cervell és, en definitiva, un múscul i com qualsevol altre múscul del nostre cos si volen tenir-lo "en forma" s'ha de fer treballar. S'ha d'exercitar cada dia.

Està demostrat que els escacs són un esport, un joc immillorable alhora de fer treballar el nostre cervell. A més, com s'hi barreja el component lúdic, les persones ho fem sense adonar-nos del esforç.

Un estudi de l'Hospital Universitari de València certifica que els escacs és una bona eina per fer treballar les connexions neuronals i activar així la memòria.

L'esperançadora investigació ha seguit a un grup de gent gran que, un any després de començar a practicar els escacs, han millorat les seves aptituds envers la memòria. Segons els autors, no es tracta d'una recepta universal, però sí d'un bon tractament que fins i tot pot ser una bona teràpia de prevenció de malalties com l'Alzheimer.

Ajuda en la resolució de problemes. Saber i fer

Els escacs milloren la resolució eficient de problemes. L'èxit al joc depèn de l'habilitat de la persona per a avaluar els problemes que succeeixen a mesura que la partida es va desenvolupant, tot prenent en consideració la seva estratègia i la del seu oponent i basant-se en una barreja d'experiència i coneixements adquirits prèviament. Són una eina clau per desenvolupar el procés del "saber i fer" inherent en tot ésser humà i també vital en l'assoliment del pensament autònom.

Els escacs com a reforç del coneixement històric

Amb els escacs el jove arriba a conèixer el desenvolupament històric, geogràfic, científic i tecnològic d'aquest esport al llarg de la història i dels pobles que l'han practicat durant milers d'anys, a més de la seva relació amb personatges històrics com ara Napoleó Bonaparte, Simón Bolívar, Alexandre el Gran, Goethe, Kant, Franklin, Freud, Kubrick, entre d'altres. Tots ells excel·lents estrategs cada un en les seves branques i alhora coneguts per la seva gran estima pels escacs.

Els escacs com a reforç del coneixement informàtic

L'escaquista elabora i aprèn mètodes, té el seu propi objecte d'estudi i es traça objectius, hi ha doncs una part científica evolucionant en l'estudiant on l'observació i l'anàlisi juguen un paper important, i en el món actual, el coneixement informàtic és part de la formació integral dels estudiants. L'escaquista en l'actualitat, maneja programes informàtics de gran complexitat i la seva utilització forma part de la seva formació.

BENEFICIS

EN L'ÀMBIT SOCIAL

Els escacs com esport

Els escacs reuneixen les qualitats d'un esport:

- Ajuda a forjar el caràcter
- Ajuda a acostumar-se a la idea de la victòria i la derrota
- Ajuda a actuar d'acord a aquests axiomes
- Potencia el component lúdic de l'esport

Tot i així, en la majoria dels esports la condició i la força física de cada individu és un factor molt important i molts cops decisiu, però davant d'un tauler d'escacs tots som iguals, és per això que aquest esport es considera un dels esports més socialitzadors, cohesionadors i integradors que existeixen perquè no hi ha criteris "externs" que intercedeixen en el normal desenvolupament del joc.

Els escacs no discriminen per edat, sexe, raça, religió ni condicions socioeconòmiques i físiques.

Escacs són un esport aglutinador d'una gran quantitat de valors que cada cop fan més falta en una societat individualista, consumista i egoista.

Són valors intrínsecs del mateix joc que les persones assumeixen com a propis:

- El respecte a l'adversari
- El respecte a les regles
- L'acceptació del resultat
- La comprensió cap al perdedor
- La constància
- L'esforç
- La honestedat
- La responsabilitat
- La confiança
- L'afany de superació
- L'amistat

L'activitat esportiva té un paper essencial per millorar la qualitat de vida dels infants. La salut física i mental està íntimament connectada amb els escacs, la qual és essencial en el procés educatiu i de la integració social.

Actua contra la solitud

La solitud és relativa, és a dir, podem estar acompanyats i sentir-nos sols. La passió pels escacs ens ofereix l'oportunitat de conrear amistats de diversa condició social que moltes vegades duren tota la vida.

Així mateix, les característiques pròpies d'aquest esport fa que també es pugui practicar de forma intergeneracional, fet que millora les relacions entre nens, joves, adults i grans i trenquen amb les barreres d'edat que molts cops són les que duen a una solitud pràctica.



BENEFICIS

EN L'ÀMBIT PERSONAL

Millora la creativitat

L'hemisferi dret del cervell és el responsable de la creativitat i els escacs ajuda a desenvolupar-la, cosa que és de sentit comú per a qualsevol que conegui una mica aquest joc, encara que hi ha grans mestres escaquistes més artistes i altres més semblants a robots.

Els escaquistes obtenen millors resultats en els processos de creativitat, amb l'originalitat com a principal millora de les seves aptituds. De tots els estudis disponibles que sustenten aquesta afirmació, destaca un del doctor Roberta, realitzat amb estudiants. Després de 32 setmanes, el grup d'alumnes escaquistes va obtenir millors resultats en les proves de creativitat, amb l'originalitat com a principal millora de les seves aptituds.

Augmenta el poder de presa de decisions

Les persones que juguen a escacs aprendran a prendre decisions estratègiques, curosament considerades, sota pressió. Han de resistir aquesta pressió i fer una decisió lògica per a assolir la victòria. El mateix procés és necessari per a afrontar amb èxit moltes altres qüestions de la nostra vida quotidiana.

Els escacs tendeix a estimular l'autoestima en els nens. En jugar escacs el nen és el "general" del seu exèrcit, és el qui el dirigeix??. Això l'ajuda a millorar la imatge de si mateix, la independència i la presa de decisions. A més a l'haver de defensar-se o atacar, superar obstacles i resoldre situacions, desenvolupa les seves capacitats d'autocontrol, paciència, autonomia personal, capacitat de manejar estrès, astúcia i fortalesa interior.

Millora el pensament crític

Un jugador d'escacs no només analitzarà la situació al tauler d'escacs, també recorrerà a un recull d'experiències i coneixements previs per a determinar la millor manera de continuar.

No és possible concebre la pràctica dels escacs sense donar per entès que en aquesta intervenen factors determinats en el pensament crític i l'ordre psicològic de l'ésser humà tals com l'atenció, la memòria, l'abstracció, la comprensió, l'assimilació de conceptes, l'activitat racional per resoldre problemes, les motivacions lúdiques, la tendència a gaudir del plaer, etcètera.

Ensenya a planificar i fer previsions

L'escorça prefrontal és una de les últimes zones del cervell en desenvolupar-se, just l'àrea responsable de planificar i anticipar-se als esdeveniments, l'autocontrol i el bon judici. Els jocs d'estratègia s'han revelat com una forma magnífica de desenvolupar l'escorça prefrontal i ajudar a prendre millors decisions en qualsevol àrea de la vida.

I com no pot ser d'una altra manera, quan parlem de jocs d'estratègia, el més complet i adient per dur a terme aquest desenvolupament de l'escorça prefrontal, és els escacs.

Millora la capacitat ètica

Els escacs és un joc que es troba envoltat de normes i regles tècniques preestablertes que l'escaquista coneix i respecta.

Les qualitats desenvolupades pels joves i nens que practiquen els escacs els permet desenvolupar un nivell de moralitat i ètica esportiva que en definitiva, el converteixen en un ésser integral i observador de les normes que regeixen el comportament humà en la seva interacció social. Fer trampa o desconèixer les regles, no són una possibilitat viable per l'escaquista.

Millora l'àrea competitiva i motivacional

Quan la recreació i l'esport s'uneixen, indiscutiblement s'arriba a una fase competitiva, on l'escaquista es motiva per la seva participació en tot tipus d'activitats relacionades al seu esport. Aspira a millorar i per a això es prepara i espera poder demostrar-ho en cada oportunitat. La competència esportiva modela el caràcter, ensenya a lluitar, a guanyar i a perdre i a ser perseverant.

BENEFICIS

EN L'ÀMBIT DE LA SALUT

Ajuda a prevenir malalties cerebrals degeneratives

Per arribar a una vellesa saludable cal exercitar els músculs i la ment. Els escacs és la gimnàstica mental, tal com va dir Lenin.

Aquesta gimnàstica mental estimula la irrigació cerebral tan vinguda a menys en l'ancianitat i frena el deteriorament intel·lectual. En suma, els escacs és una de les medicines preventives més important per al problema més greu dels ancians: les malalties mentals.

El cervell també és un múscul. Un estudi del doctor Robert Freidland publicat a The New England Journal of Medicine assegurava que els majors de 75 anys que havien practicat els escacs estaven molt més ben preparats per lluitar contra l'Alzheimer, la demència i altres malalties mentals. Per contra, aquells que poques vegades s'entretenien amb jocs de tauler eren molt més propensos i tenien cervells que envellien més ràpid.

La malaltia de l'Alzheimer és degenerativa i progressiva del cervell. Es considera la primera causa de demència senil. Una manera d'estimular el cervell perquè funcioni és exercitar mitjançant la pràctica dels escacs. Es coneix, per un principi de la biologia, que l'òrgan que no s'utilitza, s'atrofia. Els escacs contraresten la pèrdua de la memòria, de l'atenció i de la capacitat de raciocini. Al tauler d'escacs es presenten problemes que s'han de resoldre, i la desorientació és sancionada amb la derrota.

Exercita tots dos hemisferis cerebrals

The New York Times es feia ressò al 2013 de l'estudi d'uns investigadors alemanys que demostrava que tant els grans mestres com els novells, quan juguen una partida o analitzen una posició fan treballar per igual els dos hemisferis del cervell.

El resultat va sorprendre als mateixos investigadors, que pensaven que el costat esquerre del cervell tindria un paper més rellevant. Resulta que som tan llestos que per resoldre més ràpid el repte que planteja el nostre joc preferit recorrem fins de l'última neurona disponible.

Actua contra la depressió

En l'època actual les malalties de la personalitat com ara la depressió tenen una alta incidència en la nostra societat.

L'època actual es caracteritza, entre altres trets, per l'alta competitivitat, el culte a la joventut i l'individualisme. Moltes vegades aquests factors duent a la gent jove cap a la depressió i desencadenen altres malalties que també tenen greus conseqüències.

Els nens i joves aficionats als escacs, difícilment pateixen de depressió, ja que la passió pels escacs plena bona part del seu temps i els permet pensar o elaborar idees, prendre decisions davant de situacions dilemàtiques i exercitar la capacitat de concentració.

