



CZAS NA GIMNASTYKĘ UMYSŁU, CZYLI GRA W SZACHY.

Szachy to gra planszowa, dla dwóch graczy. Rozgrywana jest na szachownicy, gdzie rozstawia się 32 bierki (16 dla każdego z graczy). Jest to dyscyplina, która ma elementy sportu, sztuki i nauki.

Początki tej gry nie są do końca ustalone. Prawdopodobnie pochodzi ona z Indii, z V – VI wieku n. e. Wymaga ona od gracza opracowania strategii i taktyki, która ciągle jest modyfikowana, ze względu na ruchy przeciwnika. Jest to jedna wielka układanka, która ciągle zmienia swe parametry.

Poprawia zdolność koncentracji oraz logicznego myślenia. Gracz w trakcie rozrywki musi być uważnym obserwatorem, wymaga ona rozważań. Przez to, że gracz powinien obmyślić kilka ruchów wprzód rozwija wyobraźnię, a to wpływa pozytywnie na jego mózg. Według różnych badań dowiedziono, że osoby, które lubią „królewską grę”, dobrze sobie radzą w obszarach matematyki, fizyki i analizy przestrzennej. Podczas gry zmusza się mózg do ciągłej pracy, uczy się myślenia wzorcowego, wyłapuje i zapamiętuje pewne schematy i jest w stanie przewidzieć jakie mogą być następstwa pewnego ruchu. Jest to sport umysłowy, który ma cechy sportowej rywalizacji wymagającej panowania nad sobą, wytrwałości, odwagi, przezorności i chęci zwycięstwa. Dzięki tej aktywności rozwija się inteligencja. Bardzo istotne, głównie dla dzieci, jest uczenie się odpowiedzialności za samodzielnie podjęte decyzje. Mówi się, że „sport to zdrowie”, tak jest i w tej dziedzinie, bo pomaga zapobiegać chorobie Alzheimera. Mózg działa jak mięśnie, trzeba go ćwiczyć, a osoby w starszym wieku, które są aktywne w tej dyscyplinie, mniej narażają się na rozwój demencji.

Ta gra jest ciekawa, jeszcze z tego względu, że świetnie potrafi łączyć pokolenia. Można rozgrywać np.: pojedynek pokoleń – między dziadkami, a wnukami. Niezależnie od wieku możliwe jest rywalizowanie jak równy z równym, 5-letni z 60-letnim.

Ja często zasiadam do rozgrywek tata - córka i czas spędzony na takiej aktywności jest super! W moim przypadku, to tata zaszczerpił we mnie pasję do szachów. Inspiracją dla mnie jest właśnie On oraz Jan-Krzysztof Duda, uznawany za „cudowne dziecko” polskich szachów. 20 maja 2020 roku pod pseudonimem Polish_fighter3000 w swoim siódmym spotkaniu turnieju Lindores Abbey Rapid Challenge udało mu się pokonać mistrza świata Norwega Magnusa Carlsena. Po tej wygranej stwierdził, że „pokonał pewną psychologiczną barierę”, a także uznał, że „to niesamowite, że jedna partia może wywołać taką rewolucję”. Ma 22 lata, pochodzi z Wieliczki i przed sobą wielką karierę. Swoją przygodę z szachami zaczął w wieku 5 lat. Poprzez jego pracowitość i upór ma świetne osiągnięcia. Łącznie zdobył kilkadziesiąt medali w rozgrywkach z cyklu mistrzostw Polski, w różnych kategoriach. Duda w 2018 roku został mistrzem Polski. Poza ćwiczeniami nad szachownicą dba też o kondycję fizyczną. Często biega i jeździ na rowerze, gimnastykuje się i robi pompki, a wszystko po to, aby wytrzymać 5 - 6 godzin podczas „partyjki”. Obecnie jest on studentem krakowskiej AWF, na trzecim roku. Ma duże wsparcie, jak sam przyznał : „od rektora do wykładowcy – wszyscy mi



kibicują i pomagają”. Marzy mu się tytuł mistrza świata, a wyznaczony cel chce zrealizować dzięki „swojej bezkompromisowości, determinacji i kreatywności”.

O dziwo pandemia koronawirusa COVID-19 przyczyniła się do większego zainteresowania szachami. Niekoniecznie tych rozgrywanych przy szachownicy, ale tych internetowych. Turnieje online pojawiają się jak „grzyby po deszczu”.

„To jest wyjątkowa gra. Niezależnie od tego, jak ktoś gra dobrze w szachy, zawsze znajdzie się ktoś, kto gra jeszcze lepiej. Niezależnie od tego, jak ktoś gra źle, zawsze znajdzie się ktoś, kto gra jeszcze gorzej.”

Albert Horowitz



„O, jakaż to chwała być królem nie z tytułu dziedzictwa tronu i nie z przypadku elekcji, lecz z mocy swego rozumu...”

A. I. Kuprin

Międzynarodowy Dzień Szachów obchodzony jest 20 lipca (corocznie od 1966 roku).



Julia Gawęł