
INDICE

I

MOTIVACIÓN

1

II

PREPARACIÓN FÍSICA

2

III

SUE

ÑO, DORMIR LO NECES

6

Consejos prácticos respecto al sueño

7

IV

ALIMENTACIÓN, COMBUSTIBLE PARA NUESTRA MENTE Y CUERPO

9

Consejos prácticos respecto a la alimentación para ajedrecistas en competición

9

V

RECOMENDACIONES DIVERSAS

12

VI

RESUMEN, LOS PUNTOS MÁS IMPORTANTES

14

Preparación física

14

Sueño, dormir lo necesario

14

Alimentación, combustible para nuestra mente y cuerpo

15

Recomendaciones diversas

15

Citas finales

16

I

Motivación

Para lograr la maestría y obtener resultados destacados en ajedrez, los conocimientos mentales puramente ajedrecísticos son esenciales, pero no son los únicos. En los resultados de las competencias ajedrecísticas inciden también en buena medida factores extra-ajedrecísticos —no solamente mentales— que dependen y son controlables por cada ajedrecista.

La gran mayoría de esos otros factores extra-ajedrecísticos no son explicados en los libros de ajedrez. Y lamentablemente casi todo lo detallado a continuación lo he aprendido por mí mismo en la etapa de mi vida posterior a mi retiro como ajedrecista de competición, a través de la experiencia propia y una buena dosis de curiosidad para buscar informaciones.

De algo estoy seguro: me hubiera gustado y ayudado mucho si en mis tiempos de ajedrecista de competición alguien hubiera compartido estas informaciones conmigo. Sin dudas, mis resultados hubieran sido mejores.

Mi deseo al compartir estos conocimientos es que puedan ayudarle a ser mejor ajedrecista.

II

Preparación física

«Mente sana en cuerpo sano» (Juvenal).

El buen funcionamiento de la mente depende de una buena condición física. Los procesos mentales, de razonamiento, imaginación, memoria, etc., son procesos fisiológicos.

Para el hombre moderno, los ejercicios físicos son esenciales para mantener el cuerpo sano. Es una inversión de tiempo para optimizar nuestro rendimiento tanto físico como mental en el resto de tiempo que estamos despiertos. Los que acostumbran a hacer ejercicios, también suelen conciliar mejor el sueño y tener sueños más reparadores.

Para el ajedrecista, los ejercicios físicos le ayudan a pensar mejor y a tener más energía y mayor resistencia física y emocional ante las tensiones de la competición.

Los grandes ajedrecistas modernos de la historia le prestaron mucha atención a su preparación física: Botvinnik, Fischer, Spassky, Kasparov, etc.

1. Los ejercicios físicos se dividen en varias categorías:

a. Aeróbicos (cardiovasculares):

Usan simultáneamente grandes masas de músculos y aceleran la circulación sanguínea y el bombeo del corazón. Son esenciales para la salud cardíaca y ayudan a sentirnos más relajados. Consumen (queman) las grasas del cuerpo, al utilizarlas como fuentes de energía

(normalmente a partir de 15 minutos continuos de ejercicios aeróbicos de cierta intensidad, de entre 60% y 85% de su máxima frecuencia cardíaca).

Se clasifican a su vez en:

i. Aeróbicos de bajo impacto:

Bajo impacto para las rodillas y otras articulaciones: caminatas, natación, montar bicicletas, etc.

ii. Aeróbicos de alto impacto:

Mayor impacto para las rodillas y otras articulaciones: saltos con cuerdas, trotes, jogging (correr), tenis, baloncesto, etc.

b. De fortaleza (anaeróbicos):

Ejercitan principalmente los diversos músculos, fortalecen y desarrollan las masas musculares y las estructuras óseas. Algunos atletas de alto rendimiento usan los anaeróbicos, en cortos intervalos de alta intensidad que alternan con períodos de descansos, como sustituto de los aeróbicos.

Lagartijas, sentadillas, ejercicios abdominales, levantamiento de pesas, etc.

c. Estiramientos:

Estiran los músculos, reducen las tensiones musculares y de las articulaciones, previenen lesiones musculares (previo a los aeróbicos y los ejercicios de fortaleza), tonifican las masas musculares.

Yogas, Pilates, calentamientos con estiramientos, etc.

d. De equilibrio:

Ayudan a mantener el balance y equilibrio del cuerpo, y previenen las caídas sobre todo en las personas de edad.

De pie, apoyar las manos en una silla, levantar y extender una pierna. Alternar la pierna.

2. Deben tratar de combinar al menos los ejercicios de estiramientos, aeróbicos y de fortaleza.

3. Las recomendaciones actuales es al menos de 30 a 60 minutos diarios de ejercicios, al menos 3½ horas/semana (FDA de los EUA).

4. Con los ejercicios físicos lo importante es la constancia y consistencia: es preferible ejercitarse aunque sea 10-15 minutos diariamente en forma consistente que correr 10 km o jugar 2-3 horas de baloncesto cada 2 semanas.

5. No es absolutamente necesario que hagan los ejercicios en una misma sesión todos los días. Pueden, por ejemplo, hacer 15 minutos en la mañana y 15 en la tarde o en la noche. Por ejemplo, hacer marineros, abdominales y lagartijas en la mañana, y en otra sesión en la tarde o noche, sentadillas y jogging o trotes fijos (sin moverse de lugar).

6. Es importante alimentarse antes y después de cada sesión de ejercicio, sobre todo si es intensa. Y si ha pasado 2 horas desde que comió la última vez, debe siempre tomar algo antes de empezar los ejercicios.

Antes de los ejercicios:

Alimentos muy ligeros sin grasa, con carbohidratos y proteínas si es posible, como guineos, jugos o aguas azucaradas (o las especializadas para deportistas, como Gatorade, etc., pero nunca líquidos gaseosos), yogurts sin grasas, etc.

Después de los ejercicios:

Los mismos mencionados antes. Si ha hecho sesiones intensas de ejercicios de fortaleza, aumentar el consumo de proteínas.

7. Ejemplos de ejercicios que pueden hacerse dentro de la habitación o en un espacio no mayor de 2.5 m x 2.5 m (posible dentro de la habitación donde se alojan):

a. Abdominales en la cama (pueden hacerlos en la mañana).

b. Marineros.

c. Jogging o trotes fijos (sin moverse del mismo lugar).

d. Lagartijas.

e. Estiramientos, que pueden incluir movimientos de fuerzas sin pesas como los de un pitcher de pelota, los golpes de los boxeadores o karatecas, etc.

f. Sentadillas.

8. Se ha demostrado que los ejercicios aeróbicos ayudan al funcionamiento cerebral. Estudios realizados han demostrado que pueden prevenir o retrasar la aparición de las demencias.

El incremento y la aceleración de la circulación sanguínea cuando se realizan los ejercicios aeróbicos ayudan a mantener el flujo sanguíneo adecuado al cerebro, vital para su funcionamiento. También son útiles para mejorar la presión arterial y liberar la tensión. Por ello, los aeróbicos ayudan al rendimiento del ajedrecista.

9. Para el ajedrecista que tiene que pasar varias horas sentado frente al tablero, una buena fortaleza en sus músculos de la espalda ayuda mucho a evitar dolores de espalda. Existen ejercicios dirigidos a fortalecer esta zona (la zona «core»), por ejemplo: la sentadilla, el «plank», algunos abdominales, etc.

10.El ejercicio físico anima el cuerpo y el estado mental, pero si está físicamente muy cansado o ha dormido muy poco, es preferible descansar y no empezar a ejercitarse.

11.No matarse haciendo ejercicios en la mañana antes de una partida de competencia. Se quedaría sin energía para la partida.

12.No hacer ejercicios en horas muy cercanas a la hora de dormir, porque le impedirá conciliar el sueño.

13.Nunca olviden esto (ya dicho en 4): **CON LOS EJERCICIOS FÍSICOS LO IMPORTANTE ES LA CONSTANCIA Y CONSISTENCIA** : es preferible ejercitarse aunque sea 10-15 minutos diariamente en forma consistente que correr 10 km o jugar 2-3 horas de baloncesto cada 2 semanas.

III

Sueño, dormir lo necesario

Sin un adecuado sueño, la mente no puede funcionar bien ni el cuerpo recuperarse de las actividades y los ejercicios físicos y de las tensiones, y recargar su energía.

Al igual que los ejercicios físicos, dormir es una inversión de tiempo para optimizar nuestro rendimiento tanto mental y físico en el resto de tiempo que estamos despiertos.

Es tan importante para nuestra salud general como el ejercicio físico.

Bobby Fischer quizás no conocía toda la razón detrás, pero sí sabía que funcionaba mucho mejor si dormía bien. En una ocasión declaró públicamente que necesitaba dormir mucho para poder competir.

Durante el sueño normalmente pasamos por varias etapas: 1, 2, 3, 4 y REM (Rapid Eye Movement — Movimiento Rápido de los Ojos). Las 5 etapas constituyen un ciclo de sueño, y duran entre 90 y 110 minutos. En cada etapa varía la frecuencia de nuestras ondas cerebrales. En una tanda de sueño, pasamos por varios ciclos. En general, las imágenes de lo que soñamos ocurren en la etapa REM.

Dormir cumple con varias funciones fisiológicas esenciales, entre ellas:

1. Pasar los recuerdos de la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo. Consolida en nuestra memoria los nuevos conocimientos. Sin haber pasado por un período de sueño, lo que aprendimos durante el día no pasaría a formar parte de nuestra memoria.
2. Reorganizar nuestra memoria para hacerla más eficiente. Una falta de sueño, aunque sea de un solo día, puede afectar gravemente nuestra memoria de corto plazo (la que usamos para recordar momentáneamente, por ejemplo, un número telefónico o el nombre de una persona), nuestro tiempo de reacción, etc.
3. El cuerpo segrega las hormonas de crecimiento durante el sueño. Sin una adecuada dosis de esas hormonas, los niños y adolescentes no desarrollarían todo su potencial físico, y los adultos no obtendrían todos los beneficios de sus ejercicios físicos.

4. Mantiene el equilibrio hormonal del cuerpo. La falta de sueño crónico puede producir la intolerancia a la glucosa, precursora de la diabetes. También puede desequilibrar el control automático de nuestro organismo para hacernos sentir saciados (llenos) y en consecuencia inducirnos a comer en forma desmedida (las hormonas leptina y ghrelina intervienen en este proceso). En un estado de falta de sueño, las hormonas de estrés se activan, lo que puede producir inflamación (alergias, asma, acné, etc.), el mal humor y la sensación de tensión. La falta de sueño también debilita nuestro sistema inmunológico de defensa, lo que nos hace más fáciles presas de gripes y otras enfermedades, y disminuye nuestra capacidad de recuperación ante enfermedades.

5. Durante el sueño nuestro corazón bombea más despacio, descansa y la tensión cardíaca tiende a ser más baja, todo en beneficio de nuestro sistema cardiovascular.

6. Un déficit de sueño reduce grandemente nuestro estado de alerta mental y hace que nuestra reacción física y mental sea más lenta.

Consejos prácticos respecto al sueño

1. Depende de la persona, pero **EN GENERAL ES NECESARIO 7 A 8 HORAS DE SUEÑO POR DÍA** .
2. Para saber lo que su genética le demanda en horas de sueño, duerma varias veces sin nada que le disturbe o despierte anormalmente, sin reloj despertador, y su cuerpo naturalmente le despertará cuando haya saciado su necesidad de sueño.
3. Si ha dormido menos de las horas necesarias, puede compensarlas durmiendo más otro día (por ejemplo, durante los fines de semana o días de descanso), aunque es menos eficiente y no siempre compensa totalmente.
4. Es más natural dormir durante la noche que durante el día. El cuerpo humano está condicionado hormonalmente a dormir en la noche, con la ausencia de la luz solar.

La melatonina, segregada por la glándula pineal, regula el ritmo circadiano humano (el reloj interno de nuestro cuerpo, de aproximadamente 24 horas, que controla nuestras funciones fisiológicas, incluido el sueño). Su producción depende de la ausencia de la luz (como la oscuridad de la noche) y de otros factores como la edad.

5. Lo óptimo e ideal es dormir las horas ininterrumpidamente en la noche.

6. Dormir menos horas en la noche y compensarlas con otras horas de sueño durante el día es menos eficiente, aun cuando acumulen en total 7-8 o más horas. Dormir varias horas en la tarde puede hacerles difícil conciliar el sueño en la noche.

7. Cortas siestas en la tarde, de 10-15 minutos, puede ayudar a recuperar la energía para el resto del día. Evitar siestas de 30 o más minutos porque pueden producir las somnolencias típicas que ocurren al momento de despertarse en las mañanas.

8. Para poder dormir bien, evitar tomar sustancias estimulantes en las horas cercanas al momento de dormir, como cafeína (café, té, Coca Cola, chocolate), alcohol, etc.

9. Evitar fuertes estímulos mentales y sensoriales en los momentos antes de acostarse, como pensar en un problema difícil (aunque es algo difícil de evitar para los ajedrecistas en una competición).

10. Hacer ejercicios físicos en horas tardías puede dificultar el sueño o hacerlo menos reparador. Usar audífonos para música o televisión en horas tardías también producen alteraciones en sistema nervioso que producen el mismo efecto.

11. Si necesita tomar medicamentos, tome la precaución de verificar que no le causen sueños en las horas de competencia. Algunas medicinas para gripes, alergias, etc., pueden ocasionar somnolencia.

12. Algunas personas tienen la costumbre de acostarse muy tarde (en horas avanzadas de la madrugada) y dormir hasta el mediodía. No es lo más recomendable para un ajedrecista, porque su hora de despertarse estaría próxima a la hora de inicio de la ronda y pasaría un tiempo antes de que su mente esté en completo estado de alerta. También perdería el desayuno y tiempos preciosos que pudieran usarse para la preparación y los ejercicios físicos en la mañana.

13. Deseche para siempre el mito de que dormir mucho es para personas enclenques o de voluntad débil. Dormir es una necesidad fisiológica indispensable. Y recuerde, no son 5 ni 6 las horas que debería dormir diariamente, sino 7, 8 o más.

IV

Alimentación, combustible para nuestra mente y cuerpo

Sin una alimentación adecuada no podemos tener un cuerpo sano y, en consecuencia, tampoco una mente en estado óptimo.

Necesitamos ingerir a través de una alimentación equilibrada los diferentes grupos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita: carbohidratos o hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, fibras, etc.

Las recomendaciones más modernas propugnan por 5-6 comidas menos cuantiosas que las tradicionales 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena). Pero lamentablemente no es algo practicable en la actualidad para muchas personas.

Debemos saber que el combustible del cerebro humano son los carbohidratos. Pero una ingesta excesiva de ese combustible es contraproducente: en vez de ayudarlo, entorpecería su funcionamiento (más explicaciones abajo).

Consejos prácticos respecto a la alimentación para ajedrecistas en competición

1. Nunca debe omitir el desayuno. Siempre ha sido y sigue siendo la comida más importante del día (piense solamente en cuántas horas pasaron desde la última vez que comió antes del desayuno).

Si va a la ronda de la tarde solamente con el almuerzo, estaría en desventaja frente a su contrincante, quien tendría más reserva de energía acumulada al haber ingerido desayuno y almuerzo.

2. En la comida antes del inicio de la partida (desayuno si es ronda en la mañana y almuerzo si es ronda en la tarde), nunca ingiera una cantidad excesiva de carbohidratos simples (azúcar puro, pan blanco, dulces, jugos o refrescos azucarados, etc.), porque el cuerpo reaccionará naturalmente con una segregación rápida de insulina para procesar los excesivos carbohidratos ingeridos y producirá un bajón repentino del nivel de azúcar en la sangre, normalmente entre los 60 y 120 minutos (1 hora y 2 horas) luego de la comida. El efecto de ese bajón es una sensación de cansancio.

A la larga también una continua ingesta excesiva de carbohidratos, simples o aun los carbohidratos complejos (pan integral, pasta o arroz integral, etc.), puede conducir a la

diabetes. (Ver también el concepto de **índice glucémico** http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_glic%C3%A9mico).

3. Igualmente, en la misma comida antes del inicio de la partida, nunca ingiera alimentos que requieran una larga y difícil digestión. Platos con alto contenido de grasas saturadas suelen ser particularmente lentos para digerir.

4. En el transcurso de una partida, si lo desea y le es posible, pudiera ingerir jugos, café o té, o algún dulce ligero que le pudiera ayudar a mantener el nivel energético. Nunca tomar alimentos pesados durante la partida y evitar bebidas gaseosas. (En una fuente leí una vez que Kasparov pedía chocolate negro para las partidas).

5. Conozca su cuerpo y lo que puede tolerar o no. Muchas personas sufren de alergias alimentarias y/o intolerancias a ciertos alimentos (no son exactamente iguales) y no lo saben. Ingerir alimentos a los cuales es alérgico o intolerante durante un torneo puede producir resultados fatales.

De igual manera, debe conocer bien las medicinas a las cuales es alérgico. La aspirina y otros productos que contengan ácido acetilsalicílico, la penicilina, etc., son algunos medicamentos que producen alergias en muchas personas.

Si sufre de migraña, debe conocer bien los alimentos que pueden provocarle los ataques de migraña.

6. Si toma café, té u otra bebida o alimento que contiene cafeína (Coca Cola, chocolate, etc.), debe saber que una cantidad excesiva de cafeína en vez de ayudar a la alerta mental, la entorpece y pudiera producir somnolencia y cansancio. También puede ocasionar una necesidad de ir al baño con más frecuencia porque el cuerpo necesita eliminar la cafeína a través de la orina. La cafeína en cantidad moderada no es perjudicial y beneficia la alerta mental. (Existen estudios recientes que indican que la cafeína puede ayudar a prevenir demencias y Alzheimer, y es beneficiosa para la salud cardiovascular). Depende de la tolerancia de cada persona, pero 5-6 tazas de té o 3-4 tazas de café fuerte es aproximadamente el límite diario.

En las personas que sufren de migraña, la cafeína es un potencial detonante.

7. El alcohol es mejor evitarlo durante las competencias o ser extremadamente comedido. El vino ingerido en forma moderada aparentemente es beneficioso para la salud cardiovascular. Moderado significa un máximo diario de 2 copas para hombres y 1 copa para mujeres. (Algunas fuentes han indicado que el efecto beneficioso no proviene exclusivamente del vino, sino de cualquier tipo de alcohol, aunque el vino como tal contiene una buena cantidad de antioxidantes, beneficiosos para el cuerpo).

Pero como todo alcohol tiene sus efectos secundarios. Ingerido en las horas cercanas al momento de acostarse, en vez de ayudar a dormir puede producir insomnio u ocasionar que el sueño sea menos reparador.

Cuando se pasa de cierta cantidad en la ingesta de alcohol, aun cuando sea ocasional, puede también producir hipoglucemia (baja en el nivel de azúcar, que causa cansancio), con efectos que persisten por varias horas. Cuando el nivel de azúcar de la sangre baja, nuestro organismo tiene su método normal de procesar sus almacenamientos de azúcar para normalizar su nivel en la sangre (el páncreas segrega la hormona glucagón para liberar las reservas de glucógenos del hígado), pero el alcohol interfiere con ese mecanismo.

Igual que la cafeína, el alcohol puede detonar ataques de migraña en las personas que son propensas.

Recomendaciones diversas

1. Ser miembro del equipo olímpico de ajedrez implica una responsabilidad mayor que participar en un torneo internacional individual. En el futuro lo juzgarán de acuerdo a cómo afrontó esa responsabilidad. No olvidarse nunca de eso.
2. No olvidarse que fue ante todo a jugar ajedrez representando al país. Concéntrese en su propia partida, antes que pasarse más tiempo viendo a los famosos GM y sus partidas.
3. Siéntase y compórtese como miembro de un equipo. Si gana su partida individual pero el equipo pierde, usted es parte del equipo perdedor. Recuerde siempre que lo que la mayoría de las personas pondrán atención es al resultado final del equipo, tanto en los matches individuales como en la Olimpíada completa.
4. Organícense para salir juntos a dar caminatas en la mañana y en la noche.
5. Cuando no le toca jugar o ha acabado su partida, se puede aprovechar los amplios salones para dar caminatas como ejercicios y a la vez ver a otros matches y jugadores.

6. Anímense mutuamente. Si queda una sola partida en el match, no dejar solo al jugador. El capitán, por su función y responsabilidad, siempre está supuesto a quedarse allí con los jugadores hasta que la última partida termine.

7. Aprovechen los tours de los días libres para conocer la parte cultural de la ciudad.

8. Estudie y aprenda bien el idioma inglés y si es posible el francés, italiano, alemán y otros idiomas. Le servirá para leer la literatura ajedrecística y le ayudará a comunicarse en todas partes del mundo y extraer informaciones de la Web.

9. Aprenda siempre de antemano algo del idioma, la historia y otros temas relevantes de la actualidad del país donde visitará para jugar un torneo.

10. Los torneos ajedrecísticos son competiciones intensas, pero aproveche el tiempo para hacerse amigos con los demás ajedrecistas de otros países, con los dirigentes, con los locales, etc. Los amigos que valen la pena son valiosos de por vida.

11. Hágase la pregunta: ¿por qué le gusta jugar ajedrez? ¿Le gusta su parte competitiva, su componente de belleza artística, su lógica científica, o una mezcla de todos?

12. Estudie las partidas de los grandes maestros del pasado y la historia de ajedrez. Le ayudaría a apreciar más nuestro maravilloso juego-ciencia-arte.

VI

Resumen, los puntos más importantes

Preparación física

1. Una buena condición física es esencial para el buen funcionamiento de la mente y, por tanto, es una gran ayuda para obtener buenos resultados en las competencias de ajedrez.

2. Los ejercicios físicos son indispensables para mantener una buena condición física.

3. Hay diversos tipos de ejercicios físicos: aeróbicos (cardiovasculares), de fortaleza (anaeróbicos), estiramientos y de equilibrio. Los aeróbicos y los que fortalecen los músculos de la espalda (la zona «core») son particularmente útiles para los ajedrecistas.

4. Se puede hacer ejercicios físicos incluso en pequeños espacios interiores de 2.5 m x 2.5 m (posible dentro de la habitación donde se alojan). Y se puede dividir los ejercicios en sesiones cortas, en momentos diferentes del día. Por tanto, no hay excusas válidas para no realizar ejercicios.

5. Con los ejercicios físicos lo importante es la constancia y consistencia.

Sueño, dormir lo necesario

6. El sueño es una necesidad fisiológica indispensable para el buen funcionamiento del cerebro, la memoria y nuestro cuerpo físico.

7. Dormir 7-8 es lo óptimo.

8. Dormir poco no es signo de fortaleza.

9. Es preferible y más natural dormir todas las horas en forma continua en la noche.

10. Si no ha podido dormir adecuadamente durante la noche, una pequeña siesta de 10-15 minutos ayuda a mejorar el rendimiento.

11. Si ha acumulado déficit de sueño, puede compensarlo durmiendo horas adicionales, sobre todo en los días libres.

Alimentación, combustible para nuestra mente y cuerpo

12. Es necesario ingerir a través de una alimentación equilibrada los diferentes grupos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita: carbohidratos o hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, fibras, etc.

13. No debe faltar nunca el desayuno.

14. Evitar platos con excesiva cantidad de carbohidratos y grasas en la comida antes de la partida.

15. Si es necesario y posible, suplir al organismo carbohidratos durante la partida, a través de jugos, café o té, o algún dulce ligero que le pudiera ayudar a mantener el nivel energético.

16.La cafeína en cantidad moderada no es perjudicial y puede ayudar a la mente a mantenerse alerta. Pero en cantidad excesiva es perjudicial y contraproducente (causa cansancio y necesidad de ir al baño con mayor frecuencia, entre otros efectos negativos).

17.El alcohol es mejor evitarlo durante una competición. Entre otros efectos negativos, puede producir hipoglucemia (baja de azúcar en la sangre) que ocasiona cansancio.

18.Conozca su cuerpo y los alimentos (y medicamentos) que puede tolerar o no. Es de especial importancia cuando sufre de alergias, intolerancias y migraña.

Recomendaciones diversas

19.Siéntase ante todo como miembro de un equipo olímpico. Compórtese y proyéctese como tal. Y como tal lo verán y juzgarán otros.

20. Concéntrese en su partida y su match. Es lo que le debe importar. Las partidas de los otros famosos GM son de importancia secundaria.

21. Aproveche la oportunidad para también socializar con otros jugadores, dirigentes y personas locales.

22. Aprenda el inglés y otros idiomas. Le servirá tanto para leer la literatura ajedrecística como para comunicarse en el mundo entero.

23. Estudie las partidas de los grandes maestros del pasado y la historia de ajedrez. Le ayudaría a apreciar más nuestro maravilloso juego-ciencia-arte.

Citas finales

«Trabajo en ajedrez por 6 horas diarias, 300 días al año; juego 60 días en torneos de ajedrez y descanso 5 días». (Akiba Rubinstein)

«No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer». (Johann Wolfgang von Goethe)