
PERCHE' GIOCARE A SCACCHI?



DIECI MOTIVI

Dieci motivi per cui gli scacchi sono un bene per il vostro cervello

1. Aumenta il tuo quoziante intellettivo.

Le persone intelligenti hanno una predisposizione per gli scacchi o si diventa più intelligenti attraverso il gioco? Una volta risolto l'enigma dell'uovo la gallina ci si può divertire con questo dilemma. Tuttavia, ci sono studi che ne trattano, come quello condotto con 4.000 studenti venezuelani. Dopo quattro mesi, si è riscontrato che il loro QI era migliorato. Potete leggere di più su un altro studio condotto dal Dr. Peter Dauvergne, Università di Sydney. Si parla dei benefici di scacchi per i bambini, che migliorano la loro capacità di risolvere problemi, migliorano le capacità di lettura, la lingua, la matematica e la memoria, sviluppano un pensiero creativo e originale, imparano a prendere decisioni rapide e accurate sotto pressione, migliorano i loro punteggi dei test, imparano a scegliere meglio tra diverse opzioni, concentrarsi meglio, ecc, ecc, e tutto questo indipendentemente dal loro sesso e il loro livello socio-economico.

Questo punto da solo già chiarisce le proprietà quasi miracolose degli scacchi.

2. Aiuta a prevenire l'Alzheimer.

Il cervello è un muscolo. Uno studio condotto dal Dr. Robert Freidland pubblicato su "The New England Journal of Medicine" assicura che gli over 75 che avevano esercitato l'attività di scacchi erano molto più preparati a combattere il morbo di Alzheimer, la demenza e altre malattie mentali. Al contrario, quelli che raramente si intrattenevano con i giochi da tavolo erano molto più esposti e avevano cervelli **che** invecchiavano più velocemente. Detto questo, non male fare una passeggiata ogni tanto.

3. Esercitare entrambi gli emisferi cerebrali.

"The New York Times", fa eco a un paio di mesi di studio di ricercatori tedeschi che hanno dimostrato che sia i maestri che i novizi, quando giocano o analizzano una posizione fanno lavorare ugualmente i due emisferi del cervello. Il risultato ha sorpreso i ricercatori, che pensavano che l'emisfero sinistro avesse un ruolo maggiore. Si scopre così che siamo pronti a risolvere rapidamente le difficoltà del nostro gioco preferito che sfruttiamo fino all'ultimo neurone disponibile.

4. Migliora la creatività.

L'emisfero destro è responsabile della creatività e quanto si legge nel paragrafo precedente non deve sorprendere, una persona di buon senso che conosce un po' su questo gioco sa che ci sono grandi maestri più artisti e altri più come i robot. Tra tutti gli studi disponibili, citiamo uno del Dr. Robert Ferguson, realizzato con gli studenti: dopo 32 settimane, i giocatori di scacchi risultano migliori nei test di creatività, originalità e principalmente nel miglioramento delle loro competenze. Se avessero studiato Bronstein o Tal probabilmente sarebbero andati oltre.

5. Migliora la memoria.

Questo è anche un gioco da ragazzi, ma è possibile rilanciare il dilemma dell'uovo e della gallina. Non si può essere un buon giocatore di scacchi senza una buona memoria. Per confermarlo, un vecchio studio del 1985 ha dimostrato che gli studenti che usavano la memoria per gli scacchi la miglioravano in tutte le materie. In un altro esperimento condotto in Pennsylvania hanno scoperto che gli studenti che non avevano mai giocato miglioravano nettamente anche la memoria e le abilità verbali, il che è strano considerando quanto poco si parli durante il gioco.

6. Aiuta a risolvere problemi.

Un altro luogo comune. Scacchi sviluppano questa abilità particolare con le ulteriori difficoltà del limite di tempo e la presenza di un cattivo che ti mette i blocchi stradali. In un altro studio nell'anno olimpico del 1992, un gruppo di 450 studenti sono stati divisi in tre gruppi: il primo ha seguito il programma normale, il secondo lezione di scacchi ricevuti dopo aver completato il primo grado e il terzo ha iniziato a praticare gli scacchi dall'inizio. Non avrete bisogno di dettagli ciò che è stata la classifica finale tra i gruppi nei test che sono stati condotti con questi 450 bambini.

7. Aumenta la capacità di lettura.

Questo punto è il più sorprendente. Il Dr. Stuart Margulies (può avere qualcosa a che fare con la star di "ER" e "The Good Wife") ha scoperto, da uno studio (condotto nel 1991 in 53 scuole elementari di New York), che i ragazzi che hanno partecipato al programma di scacchi per due anni, hanno migliorato significativamente le loro capacità di lettura e al di sopra della media nazionale.

La media giocatori superava di 5,4 punti percentuali nazionali (gli americani hanno a un test standardizzato per misurare queste cose, non basato sulla soggettiva). Lo stesso Margulies espone alcune teorie per giustificare questa proprietà miracolosa degli scacchi, ma non offre una conclusione definitiva.

8. Facilita la concentrazione.

Un'altra conclusione che non sorprende. Gli scacchi richiedono concentrazione in modo che un giocatore impegnato nel gioco possa essere completamente isolato dai rumori esterni. Anni fa c'era un torneo nelle stazioni della Metro di Madrid e posso assicurare che i viaggiatori hanno infastidito meno i giocatori che viceversa, per lo più per lo spazio tavoli occupati.

9. Fa crescere i dendriti.

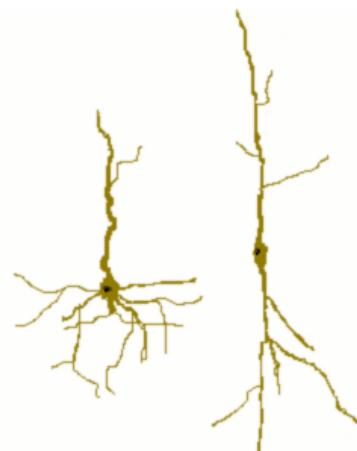
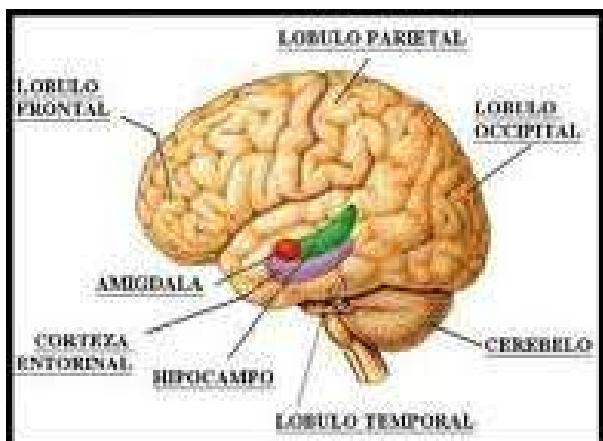
In biologia si definiscono **dendriti** (dal greco δένδρον, "albero") le fibre minori che si ramificano a partire dal neurone, che trasportano il segnale nervoso.

Il bello degli scacchi è che non solo si sviluppano quando si impara a giocare, ma dopo la pratica rimane il miglior fertilizzante naturale.

10. Insegna pianificazione e previsione.

La corteccia prefrontale è una delle ultime aree del cervello a svilupparsi, è l'area responsabile della pianificazione e della previsione degli eventi, l'autocontrollo e buon senso. Forse questo spiega la mia figlia Olivia, circa un anno di età, che cerca di saltare nel vuoto dal divano senza considerare le conseguenze.

Gli adolescenti sono ancora immaturi in questo. Beh, i giochi di strategia hanno dimostrato di essere un ottimo modo per sviluppare la corteccia prefrontale e contribuire a prendere decisioni migliori in ogni settore della vita. Dopo aver detto tutto questo, si deve dire che gli scacchi non sono una panacea, né impediscono di commettere errori (o non hai giocato abbastanza piccolo).



Schema di due neuroni, con le relative ramificazioni dendritiche

Federico Marín Bellón

NUESTRO CÍRCULO

Director: Arqto. Roberto Pagura

ropagura@fibertel.com.ar

(54 -11) 4958-5808 Yatay 120 8ºD

1184. Buenos Aires – Argentina