

Nuorisopalsta 30.11.2004 (Suomen Shakki 12/04)

Jussi Tella, jussi.tella@luukku.com

Juniorivalmennusryhmän loka- ja marraskuun valmennustilaisuuksissa käsiteltiin joitakin valmennustoimikunnan toivomia vähemmän pelillisiä shakkiaihteita. Näihin aiheisiin kuuluivat luennot mm. avausrepertuaarin rakentamisesta, shakinpelaajan psyykkisestä valmentautumisesta, fyysisen kunnon ja ravinnon merkityksestä shakissa, shakin kirjoittamattomista säännöistä sekä shakin doping-määräyksistä. Tällä nuorisopalstalla esitellään joitakin luentojen keskeisistä ajatuksista.

1. Psyykkinen valmentautuminen

Kahden tasaväkisen pelaajan peli ratkeaa usein psyykkisiin tekijöihin. Se, kummalla sattuu olemaan "hyvä päivä", kumpi sattuu ratkaisuhetkellä "keksimään loistosiirron", tai kumpi jaksaa istua kriittisellä hetkellä laudan ääressä ja löytää kumouksen vastustajan hyökkäykseen, voittaa. Mitä tärkeämpi peli, sitä suurempi merkitys psyykkisillä tekijöillä on, ja aivan korkeimmalla tasolla esim. MM-otteluissa pelaajat valmentautuvat sekä ennen otteluita että otteluiden aikana psyykkisten valmentajien avulla. Lokakuussa pidetyllä luennolla käsiteltiin psyykkisen valmentautumisen näkökulmasta käytännönläheisesti joitakin tavallisia shakkiteemoja. Näitä teemoja ovat mm. ajankäyttö ja voittopeli.

"Jos en ole 15 minuutin miettimisellä keksinyt kumousta uhraukselleni, sen voi pelata." -Antti Pyhälä

Kullakin pelaajalla on oma tyypillinen tapansa käyttää pelikelloon asetettu aika pelin eri vaiheisiin. Joku käyttää paljon aikaa avauksessa, joku keskipeleissä. Pitkässäkään pelissä kenenkään ei ole mahdollista laskea kaikki vaihtoehtoja täydellisesti, joten pelisiirron valintaan sisältyy aina psyykkinen elementti. Koska shakki on pitkäkestoinen urheilulaji, monituntisen pelin aikana on raskasta keskittyä joka hetki täydellä teholla. Tärkein nyrkkisääntö ajankäytön suhteen lienee se, että kriittisessä asemassa, silloin kuin pelissä tapahtuu jotain merkittävää, pelaajan pitäisi olla tarkkana ja käyttää riittävästi aikaa. Myös muita ajankäytön ohjeita on hyvä pitää mielessä: Jos pelaaja miettii itsestään selvää siirtoa (esim. takaisinlyönti) kauan, hän on epävarma. Jos pelaaja pelaa keskipelissä nopeasti, hän on luultavasti huolimaton. Siirron 41 kohdalla aikapulan jälkeen pitää rentoutua ja katsoa asemaa hetki kaikessa rauhassa.

"Voittopelin voittaminen on helpompaa kuin häviöpelin voittaminen." -yllekirjoittanut

Käsitteestä voittopeli todettiin yksimielisesti, että sellaista ei ole olemassaakaan. Näin siitä huolimatta, että tavallisin selitys hävitylle pelille on se, että "Minulla oli voittopeli, mutta sitten minä mokasin". Tieteellinen tosiasia on se, että pelaajan ollessa (tai luullessaan olevansa) hyvässä asemassa, hän rentoutuu. Vastaavasti huonossa asemassa pelaajan stressitaso nousee, hän keskittyy entistä paremmin, ja hänen pelitasonsa voi jopa nousta. Shakkilinen tosiasia on se, että edun varmistelu ei aina riitä pelin voittamiseen,

vaan pelaajan voi olla tarpeen aktiivisesti hyökätä siellä missä etu on, tai vaihtaa etu johonkin toiseen konkreettisempaan etuun. Edun viemisestä pelin voittoon on olemassa paljon erilaisia teorioita: Lars Karlsson haluaa voittaa pelin suureen tyyliin, eli edullisessa asemassa "lyödään lisää löylyä". Alex Yermolinsky kirjoittaa trendeistä: jos "voittopeli" alkaa luisua, niin se luisuu yleensä aina häviöksi asti. Mark Dvoretzky kuitenkin toteaa realistisesti, että edullista asemaa on mukavampi ja helpompi pelata kuin huonoa asemaa.

2. Fyysisen kunnon ja ravinnon merkitys shakissa

Luento fyysisen kunnon ja ravinnon merkityksestä shakissa herätti myös paljon keskustelua aiheesta, joka on käsittääkseni suomalaiselle "shakkiurheilulle" varsin tuntematon, mutta joka lähes kaikissa "hikiurheiluiissa" on kaikkien huippu-urheilijoiden perustietoutta. Shakki ei ole fyysisesti kuluttava laji, mutta turnauksen aikana koetun henkisen rasituksen mittaaminen on myös hankalaa. Ja kuitenkin lähes jokainen shakinpelaaja tunnustaa kärsivänsä satunnaisesti tai jatkuvasti väsymyksestä pitkän pelin tai pitkän turnauksen jälkeen, ja moni pelaaja uskaltaa myös tunnustaa, että pelin aikana ajatukset ovat joskus sumeita, ja muunnelmien laskeminen ei oikein suju.

Millainen on keskiverto suomalainen shakinpelaaja tämän luennon aihepiirin valossa tarkasteltuna? Hän juo pelin aikana paljon kahvia, jopa helteisissä oloissa (junioripelaaja juo litran limsaa). Pelin jälkeen hän ryntää pizzeriaan ja oluelle (junioripelaajat hampurilaiselle). Turnauksen aikana analysoidaan shakkia tuntikausia joka päivä, ja yritetään paikata avausrepertuaarin aukkoja, jotka peli venäläisen huipun kanssa on paljastanut. Ja täysin vierasta ei liene se, että turnauksen aikana harrastetaan kaikenlaisia ei-shakillisia rientoja, jotka joissain tapauksissa kuluttavat pelaajan energiaa turnauksen ratkaisukierroksilta. Ok, turnauksissa on hauskaa näinkin, mutta jos tavoitteena on maksimoida energia ja pelivire turnauksen ratkaisuhetkille, ja samalla turnausmenestys, kenties toimintamallia voisi hiukan parantaa.

Urheiluravitseminen tuottaa perinteiselle kestävyysurheilulle jatkuvasti tietoutta eri ruoka-aineiden hyödyistä ja haitoista urheilusuoritusten aikana. Shakinpelaajan tavalliset pelieväät eli kahvi, limsa ja suklaa kuulunevat ns. "pikakorjausten" listalle: jos urheilija tarvitsee energiaa nopeasti, hän juo tai syö jotain nopeavaikutteista hiilihydraattia (kahvin tapauksessa pirstotettu). Juuri ennen aikapulaa näissä pikakorjauksissa voi olla ideaakin!? Hyvin usein, ainakin pitkän pelin tapauksessa, perinteinen vesipullo, leipä ja hedelmä voisi olla parempi eväs: vesi korjaa nestetasapainoa tehokkaasti, ja pitkäkestoisten hiilihydraattien vaikutus saattaa kestää jopa pelin loppuun asti. Ja tavoitehan oli taas se, että sillä hetkellä kun peli ratkeaa, pelaaja on pirteimmillään!? Shakinpelaajan turnausrutiini on myös yksi mielenkiintoinen keskustelunaihe: Botvinnikin oppien mukainen päivittäinen happihiippely (tai hullujen suomalaisten tapauksessa vuorikiipeily) ja Venäjän shakkikoulun oppien mukainen päivittäisen shakkiannoksen rajoittaminen vähentämällä esim. pelien jälkianalyysijä voisivat olla hyviä täydennyksiä suomalaisjuniorin päiväohjelmaan arvoturnauksissa.

Tämä nuorisopalsta kuten juniorivalmennusryhmän luennotkin ovat vain pintaraapaisu tai keskustelunavaus näihin aiheisiin. Siksi kaikki kommentit ovat tervetulleita esim. yllekirjoittaneelle.