

Shakkipsykologia ja turnauksiin valmistautuminen:

kuinka toimin, jotta pystyn keskittymään pelin aikana itse shakkiin

Jussi Tella, Juniorivalmennusviikonloppu, 31.10.2004

Aluksi...

- Motivaatio
 - ◆ Väite: kahden tasaväkisen pelaajan pelaama shakkipeli ratkeaa lopulta psyykkisiin tekijöihin!?
 - ◆ Väite: mitä tärkeämpi peli tai suurempi kilpailu on kyseessä, sitä enemmän psyykkiset tekijät merkitsevät!?
 - ◆ Väite: shakki on urheilulaji, jossa psyykkisillä tekijöillä on suurempi merkitys kuin muissa fyysisissä lajeissa!?
- Alkutehtävä
 - ◆ Milloin sinua on "psyykattu" shakissa?
 - ◆ Milloin sinä olet "psyykannut" vastustajaasi shakissa?

Shakki

- Shakin piirteitä
 - ◆ kesto: pikajuoksu - Ranskan ympäriaajo
 - ◆ toisto: darts - shakki
 - ◆ fyysisuus/psyykkisyys: ammunta - painonnosto
 - ◆ sosiaalisuus: shakki (yksilö) - jalkapallo (joukkue)
- Shakissa on paljon erikoisia vain shakille tyypillisiä psyykkisiä ilmiöitä
 - ◆ "Paniikki", sotilasvyöry, shakkisokeus, molemminpuolinen shakki-sokeus
- Seuraavassa tarkemmin
 - ◆ Aikapula, "voittoasema", tasapeliehdotus

Ajankäyttö

- Erilaisia pelivaihtoehtoja
 - ◆ Oikea ajankäyttö - aikapulapelaajat, nopeat pelaajat
- Intuitio ja päätöksenteko
 - ◆ Kukaan ei voi laskea kaikki jatkoja
- Keskittymisen ohjaaminen
 - ◆ Pitkäkestoinen laji: keskittymishuiput - rentoutushetket
- Ajateltavaa:
 - ◆ Jos vastustaja miettii pakkosiirtoa, hän on epävarma!?
 - ◆ Jos vastustaja miettii paljon, hän ei pidä asemastaan!?
 - ◆ Jos vastustaja pelaa nopeasti, hän on huolimaton!?
 - ◆ Rentoudu ennen kuin teet siirron numero 41!?

"Voittopeli"

- Faktoja:
 - ◆ Stressin laskiessa (edullinen asema) oma suoritustaso heikkenee
 - ◆ Stressin kasvaessa (huono asema) keskittymiskyky ja suoritustaso nousevat
 - ◆ Pienen edun varmistelu ei aina riitä voittoon, vaan vaaditaan aktiivista peliä siellä missä etu kyseisellä hetkellä on
- Ajateltavaa:
 - ◆ Yermolinsky: trendien pysyvyys!?

- ◆ Karlsson: voittaminen suureen tyyliin!?
- ◆ Dvoretzky: häviöaseman puolustaminen hankalaa!?
- ◆ Suomi-Ruotsi: 5-1 - kuinka lopputulos voi olla 5-6!?

Tasapeli ehdotus

- Tasapeli ehdotus avauksessa
 - ◆ Vastustaja pelkää, voi huonosti tai ei halua pelata
 - ◆ Kieltäydy!
- Tasapeli ehdotus myöhemmin
 - ◆ Näetkö selvän syyn tasapeliin suostumiseen: ikuinen shakki, asemallinen tasapeli, voittojatko vastustajalle?
 - ◆ Jos et, kieltäydy!
- Tasapeli ehdotus epäkohteliasta
 - ◆ toistuvasti, jos vastustaja ei suostu tasapeliin
 - ◆ itseään kovempaa pelaajaa vastaan avauksessa
- Suurmestari remissi turnaustaktiikkana!?

Epämiellyttävä psykologinen tilanne

- Mestari vastaan harrastelija: esimerkki hankalasta psykologisesta asetelmasta
 - ◆ Mestari: pakkovoitto, selopisteiden menetyksen pelko, huono keskittyminen, ajatukset muualla -tilanne
 - ◆ Harrastelija: epätoivo, etukäteen antautuminen, ylimääräinen pelkääminen, oman pelityylin hylkääminen
- Ajateltavaksi faktoja:
 - ◆ Harrastelija voittaa N % peleistä
 - ◆ Mestari voittaa omilla vahvuuksillaan: asemaymmärrys, loppupelit, kärsivällisyys
 - ◆ Harrastelijan voitto yllätys: avausuutuus, taktinen sommitelma, mestarin huolimattomuus
- Tehtävä: keksi muita hankalia psykologisia tilanteita?

Miellyttävä psykologinen tilanne

- Huippusuoritustila (flow, "vyöhyke")
 - ◆ Energinen, itsevarma, rauhallinen, innostunut, keskittynyt
- "Itsensä ylittäminen"
 - ◆ Kilpailutilanteessa suoritus voi olla parempi kuin koskaan harjoituksissa: "keksin laudan ääressä vielä paremman siirron", "paransin ennätystäni muutamalla sadasosalla"
- Esimerkkejä
 - ◆ Pikapelin joukkue-SM:n ensimmäinen kierros!?
 - ◆ Nuorten SM-kisan ratkaisupelin alku!?
- Tehtävä
 - ◆ Milloin pelaaminen on tuntunut sinusta pelin aikana mukavalta, helpolta, vaivattomalta? Miksi?

Shakki

- Seuraavaksi joitakin shakinpelaajien virheellisiä ajatuksia
 - ◆ Nyt: keskittyminen
 - ◆ Tuuri: keskittyminen

- ◆ Rutiini: häiriötekijöiden poissulkeminen
- ◆ Itsevarmuus: oma suoritus
- Tehtävä
 - ◆ Kuka suomalaisista shakinpelaajista on psyykkisesti vahva?

Nyt!?

- Pelin aikana pitää ajatella vain yhtä asiaa: mikä on paras siirto seuraavaksi
 - ◆ Ei pidä ajatella asema-arviota (Onkohan tämä asema teoreettinen voitto?)
 - ◆ Ei turnaustilannetta (Jos voitan tämän pelin, voitanko koko kilpailun?)
 - ◆ Ei kavereiden pelejä (Kaveri voitti jo, mutta kestääkö pelini vielä kauan?)
 - ◆ Ei ulkoisia häiriötekijöitä, illanvietto-ohjelmaa, orankien kiipeämistä, puistoshakkinappuloiden olemusta, vastakkaista sukupuolta olevia hyvännäköisiä katsojia, ...

Tuuri!?

- Ulkomailla voi tapahtua mitä tahansa
 - ◆ Sotatila, myrsky, lentolakko, ...
- Turnauksessa voi tapahtua mitä tahansa
 - ◆ Sähkökatkos, sekopäinen tuomari, innokas fani, ...
- Pelaajalle voi tapahtua mitä tahansa
 - ◆ Jalka poikki, flunssa, väsymys, ...
- Muista:
 - ◆ Missä tahansa kunnossa oletkin, mitä tahansa tapahtuu ympärilläsi - jatka vain pelaamista, sillä tavalla kuin parhaiten osaat ja pystyt. Se riittää.
- Pikapeliturnauksen "voittoputki"!?

Rutiini!?

- Jokaisella pelaajalla on omat tapansa
 - ◆ Pelirutiini!?
 - ◆ Turnausrutiini!?
 - ◆ Taikausko!?
 - ◆ Onnenkalut!?
- Ihan sama, mitä ajattelet tai millainen rutiini sinulla on, kunhan pelaat hyvin
 - ◆ Shakin ulkopuolella olevien asioiden pitäisi olla kunnossa pelin alkaessa
 - ◆ Shakkiajattelun pitäisi olla "vakioitua" missä tahansa oloissa, turnauksessa, tai turnaustilanteessa

Psyykkinen vahvuus!?

- Mitä jos vastustaja...
 - ◆ Nauraa
 - ◆ Puhuu sinulle
 - ◆ Puhuu kavereidensa kanssa
 - ◆ Häiritsee

- ◆ Pudistelee päätään
- ◆ Mieltii itsensä aikapulaan, ja hermoilee
- ◆ On tietokone
- ◆ On naispelaaja
- ◆ On oudosti pukeutunut
- Psyykkinen vahvuus: pelaan omaa peliäni!?
- Tehtävä: keksi sallittuja psyykkisiä kikkoja!?

Voittajatyypit!

- Voittajan luonteenpiirteitä
 - ◆ Korkea motivaatio (valmis tekemään työtä menestyksen eteen)
 - ◆ Tavoitehakuisuus (voittajatyypit tietää mitä hän haluaa)
 - ◆ Rakkaus lajiin (shakki, pyöräily, jalkapallo, ...)
 - ◆ Sitkeys (voittajatyypit ei ikinä anna periksi)
 - ◆ Keskittymiskyky (mikään ei häiritse voittajatyypit)
 - ◆ Positiivinen asenne (mikään ei lannista voittajatyypit)
 - ◆ Rohkeus (voittaja tekee kuten itse haluaa)
 - ◆ Hauskuus (voittaja osaa rentoutua ja nauttia tekemisestään)
- Tehtävä
 - ◆ Tunnetko ketään voittajatyypit, tai -julkista? Beckham, Armstrong, Palander, Jeremenko, Roy Keane, Björn Borg, Lasse Viren? Mikä tekee sinusta voittajan?

Psyykkinen valmentautuminen (1)

- Voittajan periaatteita
 - ◆ Kohdentaminen: mitä ajattelet, sitä teet. Mihin käytät aikaasi, sellainen olet. Mitä tavoittelet, jotain sensuuntaista saavutat.
 - ◆ Pakottomuus: et voi olla varma, että sinusta tulee maailmanmestari, mutta jos teet kaikkiesi tullaksesi maailmanmestariksi, pääset ainakin hyvin lähelle.
 - ◆ Kylväminen ja korjaaminen: jos et ole kylvänyt (harjoitellut, tehnyt perustyötä, ...) et voi korjata satoa (voittaa arvokilpailua, rikkoo ennätystä).
 - ◆ Yhteistyö: kannattaa etsiä samanhenkisiä kavereita tai harjoittelukumppaneita, jotta voi oppia heiltä mahdollisimman paljon.
 - ◆ Voitto-voitto ajattelu: jos teet ennätyses, ei haittaa vaikka joku muu on vielä parempi, ainakin sinä olet tehnyt parhaasi.
- Tehtävä: mitä olet tehnyt tällä viikolla tullaksesi shakkimestariksi?

Psyykkinen valmentautuminen (2)

- Hyvä kunto ja liikunta!
 - ◆ Stressi, huono keskittymiskyky, huono hermokontrolli
- Menestys - henkinen tasapaino!
 - ◆ Urheilu - koulu/työ - koti - yksityiselämä
- Tavoite - työ - uhraukset!
 - ◆ Menestyksen eteen joutuu tekemään paljon töitä
- Tilastot, analyysit!
 - ◆ Miten menestyt avauksissa, loppupeleissä, strategisissa asemissa, sommitelmissa, eduissa, huonoissa asemissa

Psyykkinen valmentautuminen (3)

- Mielikuvaharjoittelu!
 - ◆ Rentous, voittamisen rutiinit, suurten pelien tilanteet
- Mitä se tarkoittaa
 - ◆ huippu-urheilijat harjoittelevat kilpailutilanteita mielessään, esim. pikajuoksussa lähtö tai Ranskan ympäriajossa ylämäen nousu
 - ◆ shakinpelaaja voi harjoitella esim. pelitilannetta yleisömeren keskellä
- Tehtävä: kuvittele, miltä tuntuisi voittaa Kasparov shakkiolympialaisissa?

Psyykkinen valmentautuminen (4)

- Psyykkisen valmentautumisen menetelmät
 - ◆ Rentoutumisharjoitteet
 - ◆ Mielikuvaharjoittelu
 - ◆ Uusien asioiden opiskelu
 - ◆ Suggestio
 - ◆ Taikausko
 - ◆ Maskotit

Pelejä

- Rogozenko-Tella
 - ◆ Fyysinen olotila
- Tella-Kekki
 - ◆ Sommittelupeli
- Tella-Rantanen
 - ◆ Huippusuoritustila
- Möttönen-Tella
 - ◆ Peruspsykologiaa