

SATRANÇ VE PSİKOLOJİ

“Psikoloji güçlü bir silahtır ancak bilginin, hayal gücünün ve tekniğin vekili değildir.”

Pal Benko

Satrançta daha üstün bir başarı için için başlangıçta fazla önemi olmayan ancak daha yukarılara çıkıldıkça önemli olan özellik psikolojik yatkınlıktır. Eğer kişinin psikolojik yapısı, üst düzey bir başarıya uygun değilse bu oyuncu zirveye uzanan yolun bir yerinde takılıp kalır. Belki de bu özelliğinden dolayı; satranç oyunların kralı olduğu kadar, kralların da oyunudur. Burada kral sözcüğünden üst düzey bir başarıya yatkın olma anlaşılmalıdır.

Bütün spor dallarında başarı için psikolojik yapı son derece önemlidir. Ancak satrançta psikolojinin yeri farklıdır. Psikolojik yapının başarıyı bu kadar belirlediği başka bir spor dalı daha yoktur. Bunun böyle olması da doğaldır. Çünkü psikolojik yapıdaki sorun özellikle ve öncelikle beyinsel aktiviteyi olumsuz etkiler. Beyinsel aktivitenin zirve sporu olan satrançta, oyuncunun psikolojik sorunlardan etkilenmemesi mümkün değildir.

Bir insanın psikolojik yapısı doğum ile birlikte şekillenir. Bu yapıyı eğitim ile bir ölçüde değiştirmek olasıdır. Buradaki temel yanlış, öğretmenlerin bunu değiştirmek yerine bundan yararlanmalardır. Örneğin, yenilgisini rakibin kendisini rahatsız etmesine bağlayan bir çocuğun, bu bahanesini öğretmenin de kullanmasıdır.

SATRANCIN PSİKODİNAMIĞI

Bir satranç oyununun psiko-dinamiğini oluşturan temel olay gerilimdir. Gerilim, arzu ettiğimiz bir amaca ulaşmamızda karşımıza çıkan zorluklara veya istenmeyen bir duruma sürüklenmemize neden olan etkenlere karşı organizmanın gösterdiği tepkidir. Bu tepki, tüm sorunlara karşı arzulan amacın veya istenmeyen durumun gerçekleşip gerçekleşmeyeceği konusundaki belirsizlikten kaynaklanır.

Satranç oyununda gerilimi yaratan iki temel faktör kazanma arzusu ve kaybetme korkusudur. Bir oyuncu ne kadar çok kazanmayı arzuluyor ya da kaybetmekten ne denli korkuyorsa o ölçüde gerilim altındadır. İddiasız oyunlarda bu iki duygu yaşanmadığı için bu tür oyunlarda gerilimde yoktur.

Buna karşı yüksek tempolu oyunlar, gerilimin en üst seviyeye çıktığı Lasker'in tanımıyla uçurumun kenarındaki oyunlardır. Yani iki temel duygunun en fazla hissedildiği andır. Hangi duygunun hakim olacağı belli değildir. Gerilimi asıl arttıran da zaten bu belirsizliktir. Oyunculardan birinin kazancının netleşmesi, yani belirsizliğin ortadan kalkmasıyla gerilimde azalarak kaybolur. Oyuncuların rahatladığı gözlenir. Satranç oyununda gerilimi bu denli önemli kılan, gerilimin dikkatin dağılmasına ve yoğunlaşmaya engel olması sonucu düşünce sistematikliğini bozması ve gerilim altındaki insanların daha kolay hata yapıyor olmasıdır. Pek çok ortak etmen oyuncularda gerilim oluştursa bile, gerilim altında oyuncuların davranışları birbirine benzememektedir. Satranç oyununda gerilim kaçınılmaz olacağına göre, başarıdaki önemli unsur gerilim altındaki oyuncunun oynayıp biçimi yani oyun kalitesidir.

Gerilim arzu edilmeyen bir durum gibi gözükse de daha derinlerde gizli bir çekiciliği vardır. Vücut kimyasını değiştirdiği ayrı bir haz verdiği unutulmamalıdır. Satranca bağımlılığın önemli nedeni de budur.

Gerilim insanlarda fiziksel, ruhsal ve fizyolojik değişikliklere neden olur. Gerilim altındaki insanların beden hareketleri, mimik ve davranışlardaki fiziksel farklılıkların yanında, daha sinirli, çabuk kırılan, ani parlayabilen bir ruh hali vardır. Gerilimin neden olduğu fizyolojik değişiklikler ise kalp atımının artması, nabızın hızlanması, solunumun sıklaşması, tansiyonun yükselmesi, yüzde kızarma ve terlemedir.

Gerilimin arttıran etkenler :

Satranç oyununda gerilimi arttıran başlıca etkenler şunlardır:

- **Pozisyon Baskısı**
- **Zaman Baskısı**
- **Dış Etkenler**
- **İç Etkenler**
- **Satrançta Rekabet**
- **Güçlü Rakiplerle Oynamak**

1. Pozisyon Baskısı :

Satranç ile yaşam arasında kurulan benzerliklerin bir nedeni de insanoğlunun yaşamda hata yapmasına sebep olan etkenlerin satrançta da geçerli olmasıdır. Yaşamda yaptığımız hataların nedenleri incelendiğinde karşımıza çıkan iki önemli etken zaman ve pozisyon baskısıdır. Her ikisi de gerek yaşamda gerekse satranç oyununda gerilim oluşturur. Gerilim altındaki insanların hata yapmaları kolaylaşır. Aceleyle bir yere giderken kırmızı ışıkta geçmemiz zaman baskısıyla, işlerin yoğun olması nedeniyle bir yakınımızın doğum gününü hatırlayamamız pozisyon baskısıyla yapılan hatalara örnektir.

Yaşamda da satranç oyununda da kalitenin ölçüsü tüm baskılara zorluklara karşın gösterilen davranış ve oyun biçimidir. Satranç tahtasındaki konumun zorluğu, karmaşıklığı, belirsizliği inisiyatifin kaybedilmesi, sürekli baskı altında oynama, zorunlu hamlelere mahkum olma, her an her şey olabilir beklentisi satrançta gözlenen başlıca pozisyon baskılarıdır.

Pozisyon baskısının en fazla hissedildiği an her bir hamlenin oyunun kaderini belirlediği durumlardır. Doğru hamleleri bulup oynayanın kazandığı yanlış yapılan bir hamlenin oyunu kaybettireceği kazanç ve kaybın birbirine bu denli yakın olduğu gerilimin en üst seviyeye çıkıp, oyun gücünden çok psikolojik olarak dayanıklı olanın ayakta kalabileceği Lasker'in benzetmesiyle uçurumun kenarındaki oyunlardır.

Psikolojik olarak, uzun süre gerilim altında oynamayı sürdüremeyen oyunculara, zaman içinde “ Ne olacaksa bir an önce olsun. ” anlayışı gelişmeye başlar. Bu düşünce zaten hassas dengeler üzerinde devam eden bir oyunu daha da riske etmekten fazla bir işe yaramaz. Bu mantık ile yapılacak hamleler nadiren başarılı sonuçlar verir. Çünkü risk almanın ardında olması gereken stratejik ve taktik plandan çok, bir an önce gerilimden kurtulmak arzusu vardır. Çoğu kez feda ile başlayıp, terk etmeye kadar giden hüznü bir süreçtir.

Pozisyon baskısının oluşturduğu gerilim altında bile doğru hamleleri bulup oynayabilen oyuncular başarılı olurken, psikolojik dayanıklılığı yetersiz olanların büyük gaflar yaparak kaybettiklerine sıklıkla tanık olmaktadır.

2. Zaman Baskısı :

Yaşamda ve satranç oyununda hata yapmamıza neden olan etkenlerden biride zamanın üzerimizde yaptığı baskıdır. Zaman baskısının oluşturduğu gerilim yaşamda ve satranç oyununda da hata yapmamıza neden olur. Geç kaldığımız bir yere giderken kırmızı ışıktaki geçmemiz zaman baskısıyla yaptığımız bir hatadır.

Zamanın öneminin artması, bu konuda hataların artmasına neden olmaktadır. Satranç oyununda saat kullanımının başlamasıyla bu konudaki gerilim satranç tahtasına da taşınmıştır. Çünkü zaman artık doğrunun belirleyicisi olmuş. Doğru ancak belli bir zaman diliminde yapılırsa doğru olarak tanımlanmıştır.

Bir oyuncu zaman sıkışıklığı içine girmişse veya kazanç için yeterli zamanı olmadığını düşünüyorsa, bu oyuncu zaman baskısı nedeniyle gerilim içindedir. Zamanı kazancın önündeki bir engel veya kaybetmenin bir nedeni olarak görmeye başladığı andan itibaren zaman baskısı gerilimi oluşturan mekanizmayı başlatmıştır. Bu gibi durumlarda pek çok oyuncunun doğru hamleleri bulup oynayamadığı gibi, büyük gaflar yaparak oyunu kaybettiği hepimizin malumudur.



Pek çok oyuncu zaman baskısı altında iyi oynayamadığını, hata yapabileceğini düşündüğü için zaman sıkışıklığına girmek istemez. Ama Botvinnik'in belirttiği gibi bundan kaçınmakta mümkün değildir. Bazı oyuncular ise zeitnottaki oyunlarına güvendikleri için oyunu buraya sürüklemeye çalışırlar. Zeitnota giren oyunlarda, oyuncuların oyun bilgileri, tecrübeleri oyun pratikleri önemlidir. Ama artık belirleyici olan oyuncunun psikolojisidir. Oyun bilgisi, oyun tecrübesi, oyun pratiği oyunu buraya kadar getirmiştir. Bundan sonra oyunun kaderini belirleyecek olan oyuncunun psikolojik yatkınlığıdır.

3. Dış Etkenler :

Satranç yarışmalarında oyun salonunun düzeninden, aydınlatılmasından, ısıtılmasından, sessizliğinden, rakibin kılık kıyafetinden, hareket ve tavırlarından, kullandığı aksesuarlara kadar pek çok şeyden rahatsız olduğunu söyleyen oyunculara rastlanır. Oyuncu kendisini rahatsız eden etkenin, düşünebilmesini engellediğine inanıyorsa bu ciddi bir gerilim nedenidir.

Satranç oyuncusunun psikolojik yapısının, onun başarısındaki önemi açıktır. Nadir de olsa kendi başarısını arttırabilmek amacıyla, rakibinin psikolojisini bozmaya yönelik davranışlara rastlanır. Bu durum özellikle bu konuda duyarlı olduğu bilinen, oyunculara karşı daha sık uygulanan bir yöntemdir. Rakibini rahatsız eden oyuncu sayısı nadir olmasına karşılık rakibinin kendisini rahatsız ettiğini söyleyen oyuncu sayısı fazladır. Aradaki fark patolojinin boyutlarını göstermesi açısından ilginçtir.

Satranç kuralları ve daha da önemlisi satranç kültürü her ne kadar rakibin rahatsız edilmemesini öngörüyorsa da, psikolojiyi kazanç için bir araç olarak kullanmak isteyen oyunculara da rastlanmaktadır. Rahatsızlık kavramının ölçülebilir olmaması, rahatsız olma ve rahatsız etmenin sınırlarını belirlemekteki en önemli, zorluktur. Bazı oyuncuların, rahatsızlık konusundaki tepkilerini, rahatsız eden etkenin boyutuyla açıklamak olası değildir. Oyuncu dış

etkenlerden şikayet ederken bir ölçüde gerçeği yansıtmış olsa bile, daha derinlerde kaybetme durumunda oluşabilecek problemleri şimdiden bertaraf etme arzusu vardır.

Organizma karşılaşılabileceği muhtemel bir sorunun onun ruhsal yapısında oluşturabileceği sıkıntıyı en aza indirebilmek amacıyla başlangıçtan itibaren bir savunma mekanizması geliştirir. Böylece kaybetmenin nedenini kendinden çok, kendi iradesi dışındaki etkenlerden kaynaklandığını gösterme çabasına girer. Kazanç ise her şeye rağmen kazanç anlayışıyla bir kez daha taçlandırılır.



Siegbert Tarrasch 1862- 1934

Bir zamanların en önemli oyuncularından biri olan Tarrach 1895 Hasting turnuvasında başarısızlığını deniz havasının kendisine yaramadığı şeklinde açıklamıştır. Yarışmada Teichmann' ile oynayan Tarrach oyunun bitmesine iki dakika kala oturduğu yerde uyuya kalmıştı. Teichmann'ın seslenmesini ancak üçüncü seferde duyan Tarrach acele bir hamle yaptı, fakat bu arada zamanı dolmuştu. Deniz havası nedeniyle ağırlık çöktüğünü söylüyordu. Ancak oyun zaten kayıptı. Üstüne çöken belki de yenilginin ağırlığıydı.

Dış etkenlerin pek çoğu her oyuncu için aynı olsa bile, bunlardan etkilenme farklıdır. Bu nedenle rahatsız olma objektif olmaktan çok sübjektif bir durumdur. Dış etkenlerin tüm olumsuzluklarına rağmen, oyun disiplini bozmadan, doğru hamleleri bulup oynayabilmek psikolojik yatkınlığın bir sonucudur.

Turnuvayı organize edenler, oyuncuların maksimum oyuncu konforunu sağlamak ve onların dış etkenlerden olumsuz etkilenmemeleri için tüm tedbirleri almalıdırlar. Tüm bunlara karşın oyuncuların şikayetleri anlayışla karşılanmalı, kendi iç dünyalarının yansıması olarak değerlendirilmelidir.

4. İç Etkenler :

Bir satranç oyuncusunun başarılı olabilmesi için turnuva hazırlığına başladığı andan itibaren tüm sorunlardan arınmış olmalıdır. Çünkü her bir sorun psikolojik direnci yıpratıcı bir etkidir. Bir oyuncunun turnavadaki başarısını daha üst seviyeye çıkarabilmesi için zihinsel olduğu kadar ruhsal ve bedensel olarak da hazır olması gerekmektedir.

Psikolojik gücün temelinde fiziksel gücün olduğu, fiziksel güç ile psikolojik gücün karşılıklı olarak birbirlerinin etkilerini arttırdıkları gibi azaltabilecekleri de unutulmamalıdır. Her oyuncu sağlığına özellikle turnuva süresince beslenmesine ve uykusuna özen göstermelidir. Uykusunu almamış, beslenmesine dikkat etmemiş bir oyuncunun psikolojik dayanıklılığı olması gerekenin çok altındadır.

İl dışı özellikle dış ülkelerde yapılan turnuvalarda oyuncuların uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin ciddi sorunlar yaratabileceği bilinmelidir. Oyun esnasında en fazla yorulan organın beyin olduğu ve insan beyninin sadece oksijen ve glikoz ile beslendiğinden, uzun süren partilerde glikoz takviyesi gereklidir.

Eğer bir oyuncunun ailevi, mali, sağlık ve benzeri sorunları varsa ve bu sorular turnuva süresince zihnini meşgul ediyorsa, bu oyuncunun başarılı olması zordur. Çünkü sorunların her biri, oyun öncesinde hazırlanmayı zaafa uğratarak, oyun esnasında da düşünce zincirinin ilerlemesini zaman zaman engelleyebilir. Oyun sırasında oyuncunun düşüncesi bazen oyunu

ile sorunu arasında gider gelir. Bu kazancın önündeki önemli bir engeldir. Oyunu düşünmesi gereken oyuncunun, düşünemediğini düşünmesi gerilim yaratır. Gerilim düşünce akışını daha da bozarak kısır bir döngünün oluşmasına neden olur.

Satranç turnuvalarında istediği sonucu alamayalar yenilgileri için hemen bir bahane üretirler. İngiliz büyük usta Amos Burn **“Bügüne kadar yendiğim herkes, hasta olduğu için yenildiğini söyledi; ne yazık ki sağlam tek kişiyi yenememişim.”** der. Rakipleri yanı sıra sorunları ile de mücadele eden bir oyuncunun başarılı olabilmesi güçtür. Oyuncunun kafasında hiç bir sorun olmamalı; o tüm enerjisini rakiplerine karşı harcamalıdır. Unutmamak gerekir ki satranç bencildir. Oyuncunun tüm düşüncesini kendisine vermesini ister. Başka bir düşünceyle karşılaşmak hele hele yarışmak asla istemez. Aksi halde kolayca ihanet eder.

İç etkenler içinde incelenebilecek diğer bir sorunda, net bir kazanç durumu elde eden pek çok oyuncuda enerji boşalmasına bağlı bir rahatlama olmasıdır. O ana kadar belirli bir oyun disiplini içinde oynayan oyuncu, bu rehavet içinde dikkati dağılıp, düşüncelerini toplamakta zorlanır. Kazanç durumuna getirdiği oyunu kazanamadığı gibi kaybettiği de görülür. Bu nedenle satranç oyuncular arasında **“Kazanç oyunu kazanmak zordur.”** diye bir deyişten söz edilir.

5.Satrançta Rekabet :

Pek çok satranç oyuncusunun karşılaştığı oyuncular dışında, rekabet içinde olduğu onunla oynamanın kendisi için özel bir önem ifade ettiği rakipleri de olabilir. Rekabet nadiren tek taraflı olabileceği gibi genellikle karşı tarafında benzer duygu ve düşüncelerde olması nedeniyle çift taraflıdır. Böyle bir rakiple oynamak, diğer oyuncularla oynamanın çok ötesinde duygu ve düşünceler içerir. Onunla oynamanın ayrı bir önemi vardır. Onunla oynamak diğerleriyle oynamaktan farklıdır. Ona karşı oynamak daha heyecan vericidir. Onu yenmenin keyfi de, ona yenilmenin üzüntüsü de bir başkadır.

Rekabet içindeki oyuncuların maçları da ilginçtir. İlginç olan oyunun kendisinden çok oynanış biçimidir. Daha oyun öncesinde başlayıp, oyunun bitiminden sonrada devam eden mimikler, tavırlar, el kol hareketleri, oturuş biçimleri, taşların hareket ettirilme şekli gibi beden dilinin kullanımı dikkat çekicidir. Rekabet gözle görülebilecek kadar aşık olmasına rağmen, taraflar çoğu kez bunu kabul etmezler. Böylelikle rakibin kendisi için önemli olduğu gerçeğini gizlemek isterler. Tüm bunlar gerilimin arttığının işaretleridir. Diğer maçlardan farklı olarak, gerilimin psiko-dinamiğini oluşturan duygu ve düşünceler burada fazlasıyla yaşanmaktadır.

Rekabetin başlangıcı çok net hatırlanmasa bile, rekabeti başlatan bir söz, bir tavır, bir hareket, bir mimik olabileceği gibi, bazen yanlış anlama haksızlığa uğrama düşüncesi, kendine rakip görme veya başkaları tarafından mukayese edilerek bir yarış ortamına itilmede olabilir. Her karşılaşma rekabeti nadiren sonlandırırken, çoğu kez rekabeti geleceğe taşıyacak unsurlarla beslenir.

Rekabetin oyuncuyu çalışmaya yöneltmesi, kazanma arzusunu motive etmesi gibi olumlu yönleri vardır. Ancak rekabet çoğu kez gerilimin artmasına neden olur. Bu durumda insan psikolojisini olumsuz etkileyip, hata yapma riskini artırır. Eğer oyuncu, rekabet sonucunda oluşan gerilimin oyun kalitesini düşürdüğünü hissediyorsa tedbirini almak zorundadır. Aksi takdirde rekabet oyuncu için ciddi bir sorun oluşturur.

Her şeye rağmen, rekabet tüm spor dallarında olduğu gibi satranç sporuna da ayrı bir renk, farklı bir tat katmaktadır. Bazen rekabet iki oyuncu arasındaki mücadeleden öte onların temsil ettiği veya onlara yüklenen misyonlar arasındadır.



Satranç tarihinde bazı oyuncular arasındaki rekabet, satrancın tanınmasında ve sevilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Capablanca- Alekhine, Fischer-Spassky, Karpov-Kasparov mücadeleleri kendi döneminin olduğu kadar, her döneminde ilgisini çekmiştir. Satrancın bundan sonraki gelişmesinde ve yaygınlaşmasında rekabetin önemli katkısı olacaktır.



6. Güçlü Rakiplerle Oynama :

Satranç oyununda gerilimi arttıran önemli psikolojik sorunlardan bir diğeri ise gerçekten güçlü veya güçlü olduğu düşünülen bir oyuncuyla oynamaktır. Çocuklarda daha sıklıkla görülmekle birlikte her yaşta karşımıza çıkan önemli bir sorundur.

Kendi oyun gücünü yeterince tanımayan, rakibin gücünü abartan özellikle bazı bölge ve ulusların her oyuncusunun kuvvetli olacağına inanıp, onun ezikliğiyle oyuna başlayan oyuncularla başlangıçtan itibaren kaybetme korkusunun oluşturduğu gerilim vardır.

Güçlü bir rakiple karşılaşan oyuncu, bir yandan nasıl olsa kaybedeceğim diye endişelenirken, diğer yandan kazanmanın kendisi için ne kadar önemli olacağını bilmektedir. Kaybetme daha muhtemel olmasına rağmen, kazanmayı da büyük bir arzuyla ister. Kazanmayı aklından geçirmeyip, sadece yenilgi anını bekleyen oyuncularla gerilimde yoktur. Çünkü gerilim, kazanma ihtimalinin az olmasına rağmen büyük bir arzuyla istenmesinden kaynaklanmaktadır. Ama gerilim her zaman yaptığı etkiyi yapar. Duygular yoğun bir şekilde yaşanırken, önde olması gereken düşünceler arka planda kalır. Sonuçta daha üst başarıya koşullanan oyuncu kendi gücünün de altına düşer. Böyle bir sorunun aşılmasında, rakibin en azından oyunlarının incelenerek tanınması ve moral motivasyonunun faydalı olacağı kesindir. Korkunun akli kaçırdığı, tanımanın da korkuyu azaltacağı bilinmelidir.

Tüm bunlara rağmen, yenilmesi o an için pek olası olmayan bir oyuncunun rakip olması, özellikle genç oyuncular için, bugün için talihsizlik olsa bile gelecek için bir şans olarak görülmeli, onları yenme hayali yerine yapılabilecek olanın en iyisini yapmak hedeflenmelidir. Böylece başarı eşiği yükseltilip gerçeklik ilkesi korunurken, yenilgi karşısında olabilecek psikolojik yıkıntı da en aza indirilmelidir. Bu yaklaşım bile çoğu kez olumlu sonuçlar verir.

Unutulmaması gereken diğ er bir konuda güçlü oyuncularla oynamak kadar g    z oyuncularla da oynamak bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkarır. Zayıf oyuncularla oynamanın verdiğı rahatlık duygusu oyuncuyu oyun disiplininden uzaklaştıır.



Boris Gelfand bir s  yleyişisinde “**Açıkçası, bu düzeydeki sporculara karşı puan almam bile seyrek tir. Zayıf sporculara karşı motive olamıyorum.**” diyerek bu tür oyunların zorluğunu dile getirmiştir. Mutlak kazanç zorunluluğı oyunun ilerleyen dönemlerinde gerilim yaratabilir. Zayıf oyuncu ile oynayan bir oyuncuyu bekleyen diğ er bir sorunda parlak kazanç elde etmek arzusunun yanışlara neden olmasıdır.

Satrançta gerilimi azaltma yöntemleri:

Satranç oyuncuları ma  öncesi gerilimlerini azaltmak amacıyla Otojen  alışma ve Ritmik Nefes Alıp-verme yöntemlerini kullanabilirler. Otojen  alışma (Otojen Training) bir çeşit kişinin kendi kendine telkinde bulunmasıdır. Satrançta ma  öncesi oluşan gerginliğı gidermekte etkin olabilecek bir yöntemdir. Ancak tekniğın etkin bir şekilde uygulanabilmesi için başlangıçta profesyonel bir kişi tarafından yapılması gereklidir. Diğ er yöntem ise sporcunun daha kolay öğrenip, uygulayabileceğı Ritmik Nefes Alıp-verme tekniğidir. Bu yöntem ma  öncesi uygulanabileceğı gibi gerekirse ma  esnasında da uygulanabilir.

Ritmik Nefes Alıp-Verme:

Doğru nefes alıp-vermek vücutta gevşemeyi sağlamanın ilk koşuludur. Kolay uygulanabilmesi nedeniyle sporcular için tercih nedenidir.

Uygulaması:

1. Rahat edebileceğiniz şekilde oturun.
2. Derin bir nefes alın ve tutun.
3. Her defasında kısa kısa   flemelerle tuttuğunuz nefesi verin
4. Yeniden derin bir nefes alın ve tutun.
5. Bu nefes alma sırasında diyaframın aşağıya inmesini ve karın kaslarının yukarı doğru çekilmesini sağlayın. Bu kısa ve güçlü nefes almanızı sağlayacaktır.
6. Diyafram ve karın kaslarının yukarı çekilip-gevşetilmesini 12 kez tekrar edin.
7. 12 Çekme ve gevşetme hareketinden sonra nefesinizi bütünüyle verin.
8. Son olarak tam ve derin bir nefes alın ve verin.

Çocuklarda gözlenen psikolojik sorunlar

Satranç oynayan çocuklarda görülen psikolojik sorunların nedeni büyüklerden farklı değildir. Sorunun farklı gibi gözükmesinin nedeni büyüklerin duygularını daha iyi kontrol edebilmesindendir.

Yarışmacı olmak, yarışmak tıpkı bir sınava girmek gibi başlı başına gerilim nedenidir. Başkalarını ile yarışmanın getirdiğı gerginliğ n yanında kazanma veya kaybetme durumlarında yaşanacak duygular önemli bir psikolojik sorundur. Bu tür duyguların kontrolü her yaş için zordur. Ama 8-9 yaşlarında, orta çocukluk dönemi içinde bir çocuktan bu duygularını dizginlemesini

bekleyemeyiz. Çocuklarda sosyal gelişim, grup içi iletişim, arkadaşlık, paylaşma, centilmenlik, gibi özelliklerin yerleştiği dönem bir sonraki dönem olan geç çocukluk dönemidir. (10-12 yaş) Satranç da yarışmalara katılım bu yaşlarda olmalıdır.

Çocuklarda özellikle erken dönem de satranç yarışmalarında ortaya çıkan psikolojik sorunların temelinde başarı olgusunun algılanması yatar. Başarıya yüklediğimiz anlam, sorunların boyutları ile paralellik gösterir. Başarı herkes için olduğu gibi çocuklar içinde önemlidir. Değerler sistemi içinde başarıyı nereye koyduğunuz önemlidir. Bir çocuğun değerler sistemini oluşturmada veli ve antrenörün katkısı fazladır. Büyüklerin kendi doğrularını çocuklara dayatması yanlıştır. Büyükler için geçerli olan, çocuklar için doğru olmayabilir. Bazı kişilere göre başarı en öncelikli kazanımdır. Bu nedenle başarı için her türlü fedakarlık yapılabilir. Pek çok şey göz ardı edildiği gibi, pek çok şey de göze alınabilir. Bir kısım insan içinse başarı önemlidir. Ama değerler listesi için daha öncelikli olanlar vardır. Bu nedenle başarı için nelerden vazgeçilmesi gerektiği önemlidir. Bu denli farklı düşüncelerin oluşmasının ardında sosyo-kültürel etkenler yatar.

Çocuğu sadece kazanmaya, şartlandırırsak ister istemez rekabetin oluşmasına, kazanma hırsı ve kaybetme korkusu gibi duyguları yoğun yaşamasına neden oluruz. Şişirilmiş olan bu duyguların kontrolü her zaman sorun yaratabilir. Çözüm bu duyguların aşırı birikimini engellemektir. Aşırı şartlanma içinde yarışan bir çocuğun sevinci de üzüntüsü de faklıdır. Sevincini yaşarken rahatsızlık verdiği gibi, kaybetme durumunda sığındığı bahaneler, öne sürdüğü gerekçeler bazen kaybetmekten daha yıkıcı olabilir. Bu durumlarda kimse sorumluluğu üzerine almak istemese de en az sorumlu olanın çocuğun kendisi olduğu unutulmamalıdır.

Çocukların katıldığı yarışmalarda karşımıza çıkan diğer önemli bir sorunda rekabettir. Yarışmada ister istemez bir rekabet vardır. Rekabetin insan üzerine özellikle çocuklara etkileri hala entellektüel ve bilimsel olarak tartışılan bir konudur.

Bazılarına göre rekabet (yarışma) doğaldır, sağlıklıdır ve karakter gelişimi için önemlidir. Çocukların sosyalleşmesinde yararlıdır. İnsanoğlu doğuştan rekabete yatkındır. Rekabetçi bir dünyada başarılı olmak için erken yaşta rekabeti yaşamak gereklidir. Başkalarını yenme kişisel başarı için önemlidir. Rekabetin ve eğlenceli ve hoş bir yanı da vardır. Bunlar hala tam netleşmemiş tartışmalı konulardır. Rekabetin kabul edilebilir biçimi çocuğun kendisi ile rekabeti, kendisini aşma çabalarıdır. Örnek: Daha uzun süre masada oturabilmek. Güçlü bir oyuncuya karşı daha iyi mücadele ortaya koymak gibi kendini geliştirmeye yönelik çabalar yararlı sonuçlar verir.

SATRANÇ VE KİŞİLİK



"Satrançta rakibinin amacını kim iyi sezebiliyorsa genellikle o kazanır. O halde bir oyuncu mantık ve hayal gücü yanında ruh biliminden de yararlanmak zorundadır. Karşıımızdaki karakterini anlayabilme yeteneği satrançta büyük üstünlük sağlar."

Jose R. Capablanca



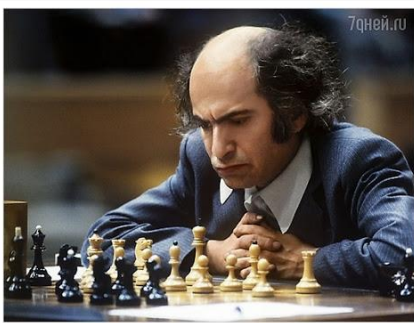
"Ben dikkatimin tümünü satranç tahtasına veririm. Rakibimin kişiliği beni ilgilendirmez; karşımda bir soyut kavram, bir otomat olsa ne fark eder."

Wilhelm Steinitz

Satranç bir beyin sporu olması nedeniyle, satranç oyuncusu kişiliğini oluşturan pek çok özelliğini satranç tahtasına yansıtır. Bu nedenle kişiliğini bildiğimiz birinin oyun anlayışı hakkında bazı ipuçları elde etmek mümkündür.

Kişilik olarak temkinli, risk almaktan kaçınan, düzenli, kurallara aşırı bağlı kişilerin bu özelliklerini oyunlarında da görmek olasıdır. Bu tip oyuncular genellikle oyunun stratejik alanında başarılıdırlar. Parlak zaferler yerine küçük avantajlar peşinde koşup elde ettikleri bu üstünlüğü oyunun sonuna kadar sürdürüp kazanmayı yeğlerler. Yaşamlarında ve oyunlarında bir istikrar vardır. Büyük iniş ve çıkışların oluşmasına izin vermezler. Oysa kişilik olarak atak, risk almaktan çekinmeyen, kurulu düzenin sınırlarını zorlayan oyuncular ise genellikle oyunun taktik alanında başarılıdırlar. Yeniliklere açık, renkli bir oyun anlayışları vardır.

Satrancın karmaşıklığı ve insan psikolojisinin dinamikleri göz önünde bulundurulduğunda kişilik ile oyun anlayışı arasında birebir paralellik kurmak her zaman doğru değildir. Pek çok oyuncu için satranç tahtası gerçek yaşamın yanında ikinci bir yaşam alanıdır. Gerçek yaşamda arzu edilip, çeşitli baskılardan dolayı yapılamayan bazı davranışların sahneye konulduğu ayrı bir dünyadır. Kişinin tüm baskılardan arınmış olarak bilinç altını açığa çıkartan, bastırılmamış duyguların egemen olduğu özgür bir dünyadır.



Tal'in ifadesiyle. " **Satranç benim dünyamdır. Hayatın telaşlarından saklandığım bir ev, bir kale değil bir dünyadır, satranç benim için. Kendimi ifade edebileceğim, kendimi tamamen adayabileceğim dünyadır satranç.** "

Satranca bağımlılığın önemli bir nedeni de insanlara özgün bir dünya sunabilmesidir. Bu dünyanın tüm zorluklarına karşın, gerçek efendisi yine kişinin kendisidir. Bu dünyada başarı ve başarısızlık adına yapılan her şey yine kişinin kendisine aittir. Kişinin yeteneklerinin, kapasitesinin tam olarak ortaya konulduğu adeta test edildiği bir oyundur.

Satranç bir düşünce sporu olması, düşüncenin de kişiliğinin en önemli unsuru olduğu göz önünde bulundurulduğunda satrançta mücadele sportif becerinin ötesinde kişiliklerin mücadelesidir. Tal bunu “ **Karakterlerin çatışması** ” diye adlandırmıştır. Bu nedenle yenmek ve yenilmek diğer sporlardan farklıdır. Ben yendim veya yenildim ifadesindeki “ben” sözcüğü diğer sporlardan farklı bir anlam taşır. Yenmek veya yenilmek bir oyunda yenilmenin çok ötesindedir. Kazanan veya kaybeden oyunculuk değil bizzat oyuncunun kendisidir. Örneğin, bir yöneticinin aynı şirkette görev yapan bir çalışanına masa tenisinde veya tavlada yenilmesi ile satrançta yenilmesi aynı değildir. Masa tenisi veya tavlada yenilen yönetici rakibinin daha genç, daha antremanlı, daha dayanıklı veya daha şanslı olduğunu söyleyebilir. Bunların hiç biri yöneticiyi zor duruma düşürmez. Ancak satrançta yenilen bir yöneticin, rakibinin daha iyi düşündüğü, daha iyi planlama yaptığını, daha derinlemesine analizlerde bulunduğunu söylemesi zordur. Bu nedenle satrançta yenilmek diğer oyunlarda yenilmekten farklıdır.

Dr.Olgun Kulaç