

**EVENTO CXOL 20 ANOS  
(2000 - 2020)**

# **MÉTODO DOS 6 PILARES O EXTRATABULEIRO**



**MN GÉRSÓN PERES**

[www.gersonperes.com.br](http://www.gersonperes.com.br)



**"JÁ SE DISSE QUE A VIDA  
NÃO É SUFICIENTEMENTE  
LONGA PARA O XADREZ. O  
DEFEITO É DA VIDA, NÃO DO  
XADREZ!" - NAPIER**



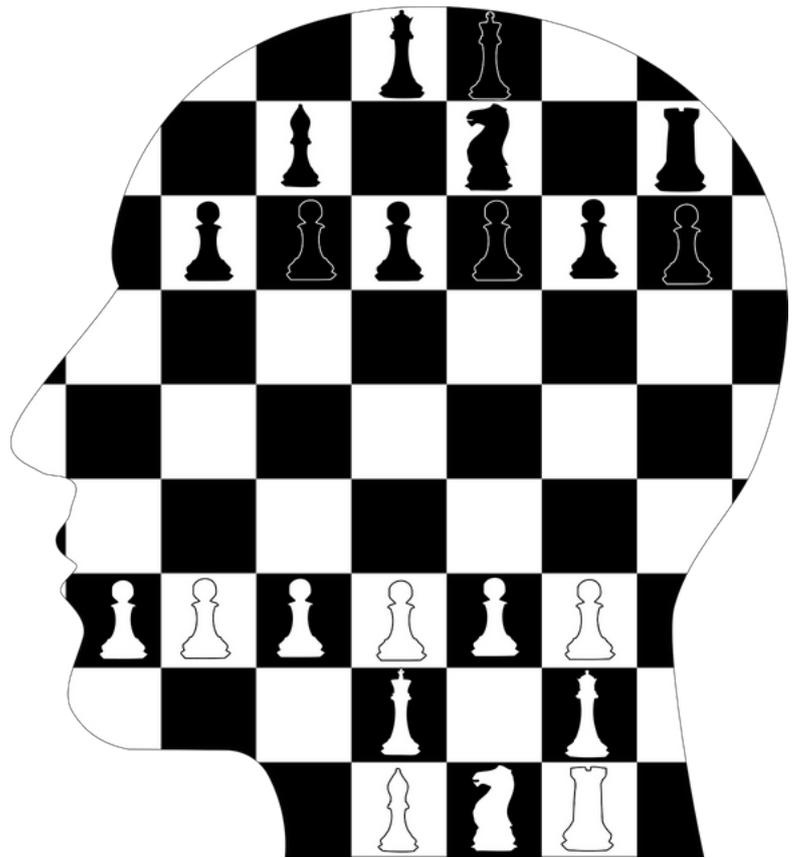
## Sumário

Psicologia Enxadística.....	04
Torneios.....	08
Preparação Física.....	13
Informática.....	17
As Inteligências Múltiplas e o Xadrez.....	19
Inteligência Emocional Relacionada ao Xadrez.....	23
Xadrez e Construtivismo.....	25
Partida Ilustrativa - Bannik vs Tal....	28
Equipe.....	33
Sobre o autor.....	34

# Psicologia enxadrística



## Capítulo 1



O xadrez tem sido motivo de intensos estudos na área da psicologia. Questões como concentração, reação diante da derrota ou vitória, erros típicos de análise, precocidade, inteligência artificial, dentre outros assuntos, dão ensejo a um sem número de trabalhos no sentido de entender a mente do enxadrista.

Um exemplo típico do fator psicológico no xadrez ocorre ao observarmos as partidas e o comportamento do indivíduo. Aqueles que comumente mostram-se calmos, apresentam às vezes jogos repletos de combinações, com lances agressivos e agudos. Ocorrendo também o inverso, jogadores com aparência agressiva, podem conduzir partidas puramente posicionais, com jogadas calmas e de fundo altamente estratégico.

Esse fato reflete bem a personalidade de cada indivíduo, esta significando máscara, faz com que a pessoa oculte características de sua índole no contato diário com professores e amigos, mas fatalmente elas aparecerão em suas partidas, sendo um importante ponto para avançar em nosso estilo de jogar.





Emanuel Lasker, campeão mundial de 1894 a 1921, foi o maior nome no xadrez na arte de usar a psicologia no tabuleiro – é o pai da “Escola Psicológica”. Para Lasker o melhor lance era aquele que mais incomodava o adversário e não necessariamente o melhor na posição... Como há duas mentes em conflito, os fatores extra-tabuleiro devem ser considerados todo o tempo.

Recomendações de como nos comportar no campo da psicologia enxadrística:

- Mantenha uma atitude sempre positiva. Uma mente assim atrai boas energias e é fundamental para o sucesso numa partida. O enxadrista é antes de tudo um lutador;
- Lembre-se das belas partidas que fez e dos bons adversários que derrotou. O desânimo não combina com a vitória;
- No momento que o adversário estiver pensando, trabalhe os fatores estratégicos, fazendo uma análise mais subjetiva, pois ainda não sabemos qual lance o adversário irá realizar;

- Quando for nossa vez de jogar é o momento de fazermos as considerações táticas, dado que agora já lidamos com uma “posição real” e então se faz necessário o cálculo concreto.
- Levantar diversas vezes na partida nos tira a concentração. Vá ao banheiro antes de começar o jogo e se possível leve uma garrafa d’água para não precisar deixar a mesa várias vezes.
- Antes de a rodada começar procure um lugar isolado e mentalize que irá fazer uma excelente partida. A ‘Lei da Atração’ hoje é uma bandeira largamente defendida.
- O hábito da meditação é uma aliada do enxadrista. Faz com que nos conheçamos melhor, deixando a mente mais apta ao raciocínio.

## Torneios

O ambiente de torneio é uma oportunidade ímpar para avaliarmos nosso comportamento.

As preparações devem ser realizadas ao fim de cada treinamento, antes das competições. Nos torneios, a preparação é conjuntural e superficial. Longas análises para inteirarmos de uma linha que um futuro rival joga, por exemplo. O principal é nos sentirmos seguros daquilo que vamos jogar.

Capítulo 2





Por isso é conveniente preparar um repertório de variantes para cada torneio e de situações de jogo que possam variar até que o enxadrista saiba o que deseja jogar, ou o que lhe convenha segundo as posições.

Jogar para ganhar é sempre a meta de muitos jovens, porém a experiência indica que os que ganham torneios são aqueles que sabem administrar e definir quando e contra quem devem jogar pelo empate ou aguardar os erros do adversário.

Uma derrota é algo especial, onde devemos compreender que tudo é aprendido. Parar, ver onde erramos e correr atrás de uma vitória logo em seguida. A inteligência emocional conta muito nesse aspecto.

Busque no erro uma oportunidade de evolução, analisando o que provocou a derrota. Analise mais as partidas nas quais foi derrotado do que as que ganhou.

Não se deve jogar partidas rápidas no decorrer do torneio. Um poucas partidas podem até ter relação com seus futuros jogos e com a sua preparação, mas em geral atrapalham todo o planejamento.

Mantenha-se concentrado, evite excessivas distrações, nem tampouco se aborreça nas horas em que espera o início de uma partida. Faça o possível para não passar por situações de conflito.

Os passeios noturnos não favorecem em geral a concentração, tampouco as partidas de futebol. Os jogos de salão são saudáveis, ver televisão também. Os videogames provocam estados de desacomodação intelectual, ainda que possam ser considerados estimulantes.

A alimentação precisa ser leve e em quantidade moderada.

Procure fazer caminhadas antes das partidas.



## Dicas de Luiz Roberto da Costa Jr para lidarmos com as competições:

1. Conheça bem o regulamento do torneio e o tempo de reflexão;
2. Guarde as planilhas e faça cópias em arquivos de computador com backups;
3. Analise as próprias partidas com objetividade, tanto na vitória como na derrota;
4. Defina o repertório de aberturas e aprofunde-o ao longo dos anos;
5. Estude abertura pelas ECOs e aprofunde com livros específicos em aberturas que tenha escolhido e complemente com busca em bases de partidas;
6. Conhecer ideias estratégicas é mais importante do que decorar variantes que quase nunca são jogadas;
7. Estude finais de torres, pois metade dos finais jogados ao vivo é desse tipo;

8. Conheça as ideias gerais de finais de peões, de peças menores; de peças menores e torres; de peças menores e damas;

9. Estude partidas do Informador e mantenha-se atualizado, resolva os finais e combinações no final de cada Informador, anote as análises e compare com o que foi jogado e analisado;

10. Jogue sempre concentrado e tenha bom preparo físico e mental.

## Preparação física

\* Prof. Evaldo Hollanda de Carvalho

Os benefícios dos exercícios físicos como complemento nos estudos do xadrez são discutidos e recomendados por especialistas.

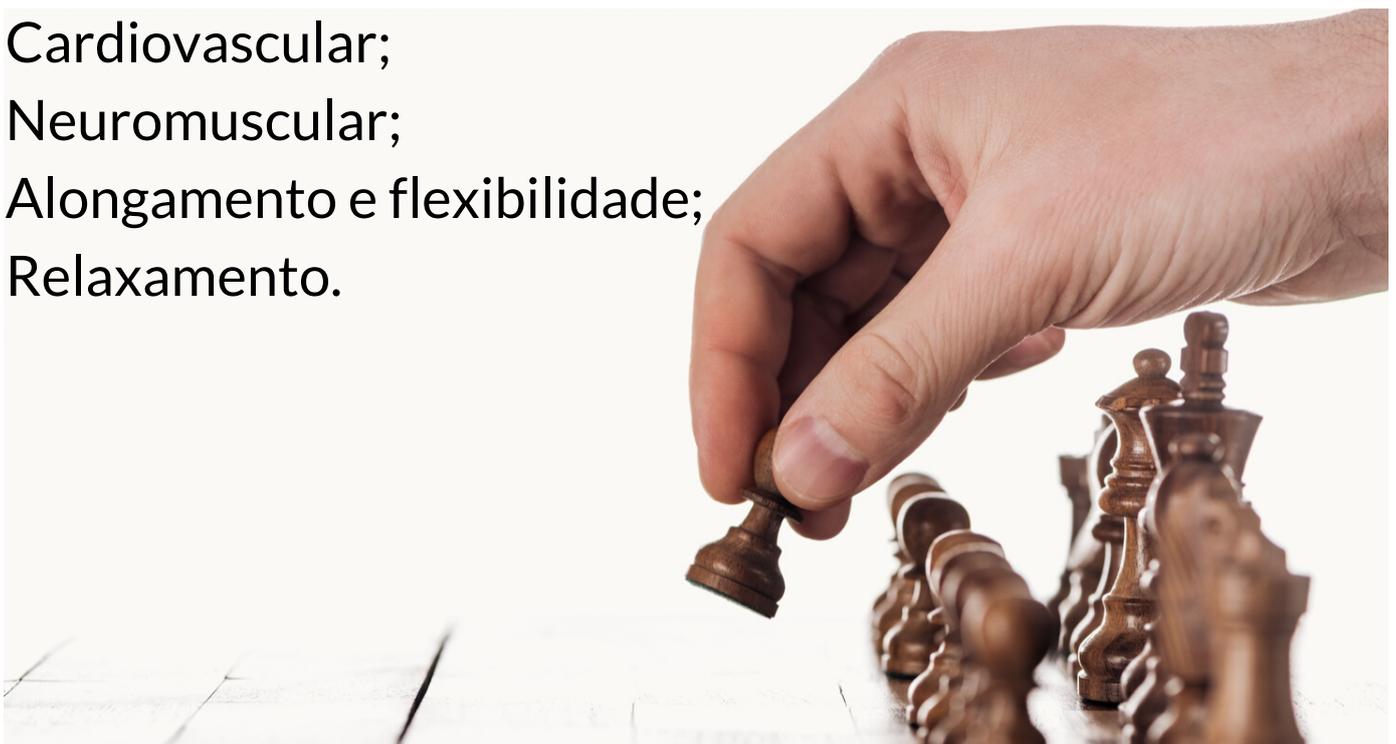
A sua utilização está relacionada com desempenho de alto nível.

As qualidades físicas mais utilizadas durante um jogo de xadrez (blitz, rápido e pensado) são:

- Cardiovascular;
- Neuromuscular;
- Alongamento e flexibilidade;
- Relaxamento.



Capítulo 3



O desempenho do atleta dependerá de um programa que distribua preparação técnica e tática, psicológica e física; respeitando frequência, intensidade e duração de treino.

### **Exercícios aeróbicos ou cardiovasculares:**

Constituídos por caminhada, corrida, ciclismo, natação, esportes coletivos (vôlei, futebol...), artes marciais (karatê, judô...), recreação (para crianças menores).

São ótimos para irrigar o sangue por todo o corpo, aumentando a capacidade de oxigenação cerebral, diminuindo a fadiga e o cansaço.



## Exercício neuromuscular:

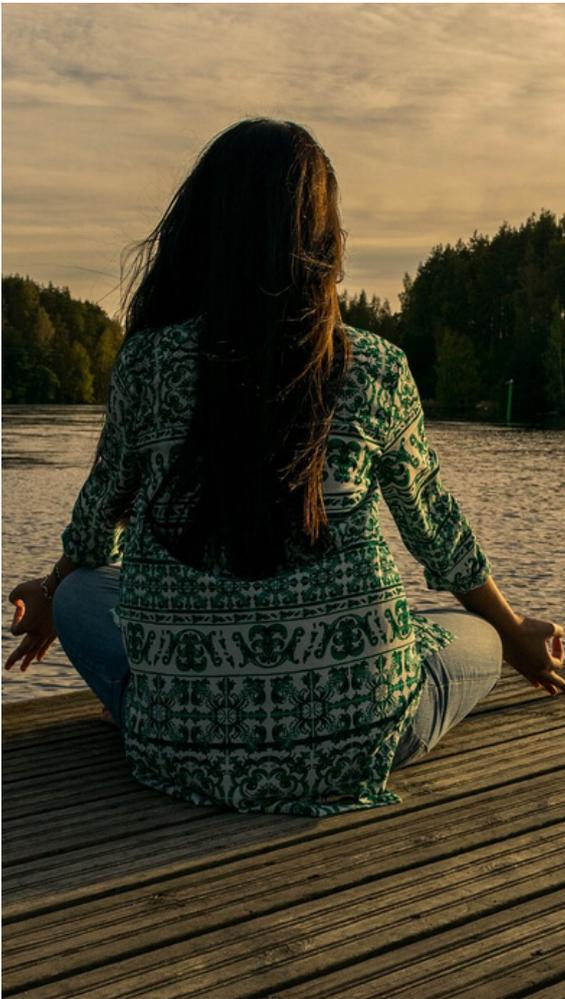


São exemplos a musculação, ginástica localizada e pilates.

Fortalecem os músculos favorecendo a imobilidade e concentração por mais tempo.

## Alongamento e relaxamento:

Incluem o próprio alongamento, yoga, tai chi chuan e a meditação.



Vão auxiliar desde a postura e a ansiedade, antes e durante o jogo, aumentando a concentração e o raciocínio. Em casos de tensões utiliza-se até a acupuntura e massoterapia.

O profissional deverá estar atento aos sinais de stress, irritação ou queda de rendimento nas competições, mudando seu planejamento físico quando necessário.

\* **Sobre o autor:** Evaldo Hollanda de Carvalho é formado em educação física (CREF/MG 283), é enxadrista integrante do ranking da FIDE e mantém uma completa Academia de Ginástica em Alfenas/MG.





## Capítulo 4

# Informática

Poucas áreas do conhecimento humano progrediram tanto com o auxílio da informática quanto o xadrez.

Hoje já é possível enfrentar modernos e praticamente imbatíveis softwares de xadrez no computador pessoal;

Pesquisar milhões de partidas em banco de dados;

Pode-se assistir partidas ao vivo pela internet;

Enfrentar um jogador em tempo real nos mais distantes países;

Fazer cursos virtuais da modalidade;

Enfim o computador se transformou num imprescindível aliado na evolução do enxadrista.



Assim, seguem abaixo algumas sugestões de sites e programas:

- MAESTRUS ([www.gersonperes.com.br](http://www.gersonperes.com.br))
- Follow Chess ([www.followchess.com](http://www.followchess.com))
- Clube de Xadrez Online ([www.cxol.com.br](http://www.cxol.com.br));
- FIDE ([www.fide.com](http://www.fide.com));
- CBX ([www.cbx.org.br](http://www.cbx.org.br));
- Internet chess Club ([www.chessclub.com](http://www.chessclub.com));
- Chess ([www.chess.com](http://www.chess.com));
- Chess24 ([www.chess24.com](http://www.chess24.com))
- ChessBase ([www.chessbase.com](http://www.chessbase.com))
- TWIC ([www.theweekinchess.com](http://www.theweekinchess.com))
- Lichess ([www.lichess.org](http://www.lichess.org))
- Chess Tempo ([www.chesstempo.com](http://www.chesstempo.com))
- Chess Games ([www.chessgames.com](http://www.chessgames.com))
- ChessBomb ([www.chessbomb.com/arena](http://www.chessbomb.com/arena))

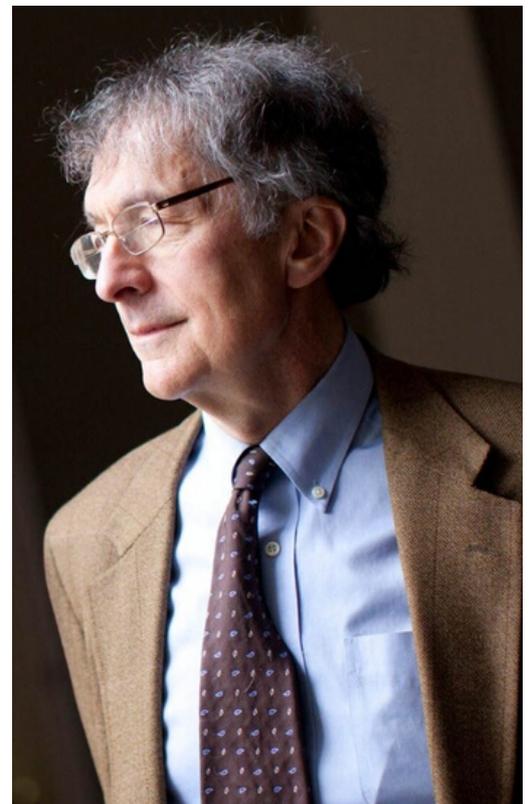
# As Inteligências Múltiplas e o Xadrez



## Capítulo 5

O americano Howard Gardner pesquisou anos a fio para tentar encontrar a razão pela qual os testes de QI, usado quase que exclusivamente para descobrir se um indivíduo era ou não inteligente, prediziam com considerável exatidão o desempenho escolar, mas não mostrava de maneira satisfatória seu sucesso numa profissão depois de uma instrução formal.

E indagava ainda: "Será que um jogador de xadrez, um violinista ou um atleta que se destacam são inteligentes nessas atividades? Se eles são, então porque os testes de inteligência não conseguem identificá-los? Se não são, o que lhes permitem conseguir esses feitos espantosos?" O cientista encontrou uma resposta satisfatória: a das inteligências múltiplas.



Gardner comprovou sua teoria de forma empírica e catalogou à época sete inteligências que considerou principais. São elas:



**Linguística:** refere-se, naturalmente, ao domínio da linguagem. Os escritores e oradores, geralmente têm essa capacidade bastante desenvolvida.

**Lógico-matemática:** diz respeito ao senso de dedução, observação, capacidade de cálculo, entre outros. Os que se dedicam às ciências exatas a possuem em alto grau.

**Musical:** facilidade que as pessoas apresentam para o canto, lidar com instrumentos musicais, etc. Mozart seria um dos maiores representantes desse domínio.

**Corporal-cinestésica:** capacidade de usar o próprio corpo para expressar uma emoção (como na dança ou no teatro) e realizar atividades esportivas (tênis, voleibol, basquete...).

**Espacial:** solução de problemas espaciais são necessários na navegação, ao visualizar um objeto ou na criação de mapas.

**Intrapessoal:** o conhecimento dos aspectos internos de uma pessoa: sentimento da própria vida e das emoções. A pessoa com boa inteligência intrapessoal possui um modelo viável e efetivo de si mesma.

**Interpessoal:** baseia-se na capacidade de perceber distinções entre os outros, em especial, contrastes em seus estados de ânimo, temperamentos, motivações e intenções. Em formas mais avançadas, permite a uma pessoa perceber as intenções e desejos dos outros, mesmo que elas os escondam.

**Naturalista:** Traduz-se na sensibilidade para compreender e organizar os objetos, fenômenos e padrões da natureza, como reconhecer e classificar plantas, animais, minerais, incluindo rochas e gramíneas e toda a variedade de fauna, flora, meio-ambiente e seus componentes.

**Existencial:** Investigada no terreno ainda do "possível", carece de maiores evidências. Abrange a capacidade de refletir e ponderar sobre questões fundamentais da existência.

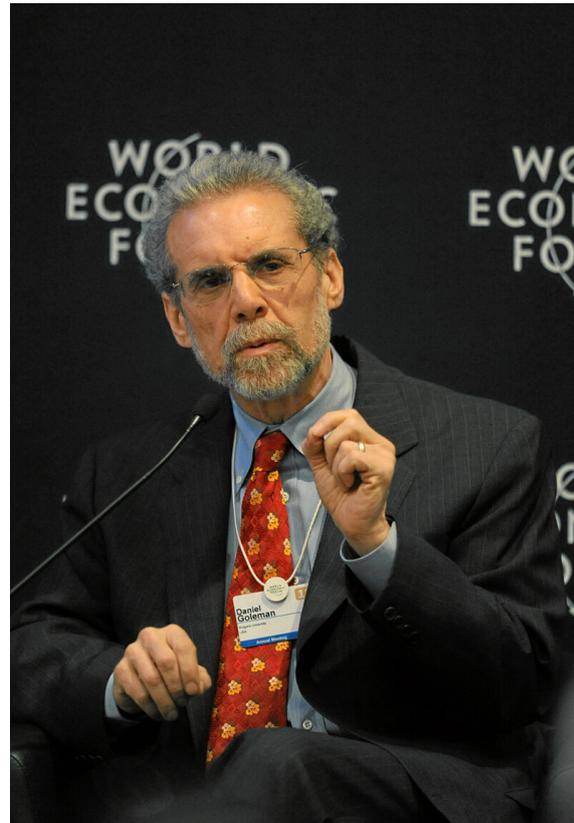
Entramos nesse assunto porque o xadrez tem papel importante no desenvolvimento direto em pelo menos duas das inteligências citadas acima: espacial (fundamental na análise do controle territorial) e a lógico-matemática (em função do cálculo de variantes e deduções de caráter posicional que são empreendidos durante uma partida).



# Inteligência Emocional Relacionada ao Xadrez



## Capítulo 6



Publicado nos Estados Unidos em 1995, o livro *A Inteligência Emocional*, de Daniel Goleman, logo fez um enorme sucesso, o que acabou se repetindo também no Brasil.

O livro baseia-se em uma ideia simples: além de uma inteligência "intelectual" nós possuímos também uma inteligência "emocional", tão ou mais importante que a outra para o sucesso na escola e na vida. Goleman fala até mesmo em um QE (Quociente Emocional), que complementaria o QI (Quociente Intelectual).



Em relação à educação, Goleman e autores influenciados por ele, falam da importância de educar as emoções e fazer com que os alunos também se tornem aptos a lidar com frustrações, negociar com outros, reconhecer as próprias angústias e medos etc. Goleman chega a falar em alfabetização emocional, como uma espécie de nova matéria, e em lições emocionais.

O xadrez oferece um ambiente formidável para trabalharmos esta inteligência em nós. No jogo temos que saber negociar trocas de peças; avançar e recuar nos momentos certos; lidar com a dor de uma derrota, recompondo nosso equilíbrio emocional para instantes depois buscar uma vitória na rodada seguinte. O triunfo sorrirá àquele que tiver mais vivência prática, bagagem teórica e, sobretudo, controle de suas emoções.

# Xadrez e Construtivismo



## Capítulo 7



Construtivismo é uma das correntes teóricas empenhadas em explicar como a inteligência humana se desenvolve partindo do princípio de que o desenvolvimento da inteligência é determinado pelas ações mútuas entre o indivíduo e o meio.

A ideia é que o homem não nasce inteligente, mas também não é passivo sob a influência do meio, isto é, ele responde aos estímulos externos agindo sobre eles para construir e organizar o seu próprio conhecimento, de forma cada vez mais elaborada.



De acordo com Jean Piaget (1896-1980), renomado psicólogo e filósofo suíço, o desenvolvimento cognitivo é um processo de sucessivas mudanças qualitativas e quantitativas das estruturas cognitivas derivando cada estrutura de estruturas precedentes. Ou seja, o indivíduo constrói e reconstrói continuamente as estruturas que o tornam cada vez mais apto ao equilíbrio.

Essas construções seguem um padrão denominado por Piaget de estágios que seguem idades mais ou menos determinadas. Todavia, o importante é a ordem dos estágios e não a idade de aparição destes.

Estágios do desenvolvimento: sensório-motor (0 a 2 anos), pré-operatório (2 a 7 anos), operatório-concreto (7 a 11 anos) e operatório formal (12 anos em diante).

Um dos princípios básicos da teoria construtivista é que o aluno precisa se desenvolver de acordo com seu próprio ritmo, percepção do ambiente e interação com ele.

É nesse aspecto que o xadrez surge como elemento formador, porque o enxadrista se desenvolve, sobretudo, por meio de um processo de tentativa-erro, comparando seu conhecimento de posições já conhecidas e fazendo a adaptação das mesmas segundo a nova situação que se apresenta diante de si no tabuleiro.

No xadrez também há estágios, que chamamos de rating. A cada partida que jogamos nos torneios são computados os pontos e à medida que evoluímos surgem as categorias. São eles: mestre nacional (2200 a 2299 pontos), mestre da FIDE (2300 a 2399), mestre internacional (2400 a 2499) e grande mestre (acima de 2500).



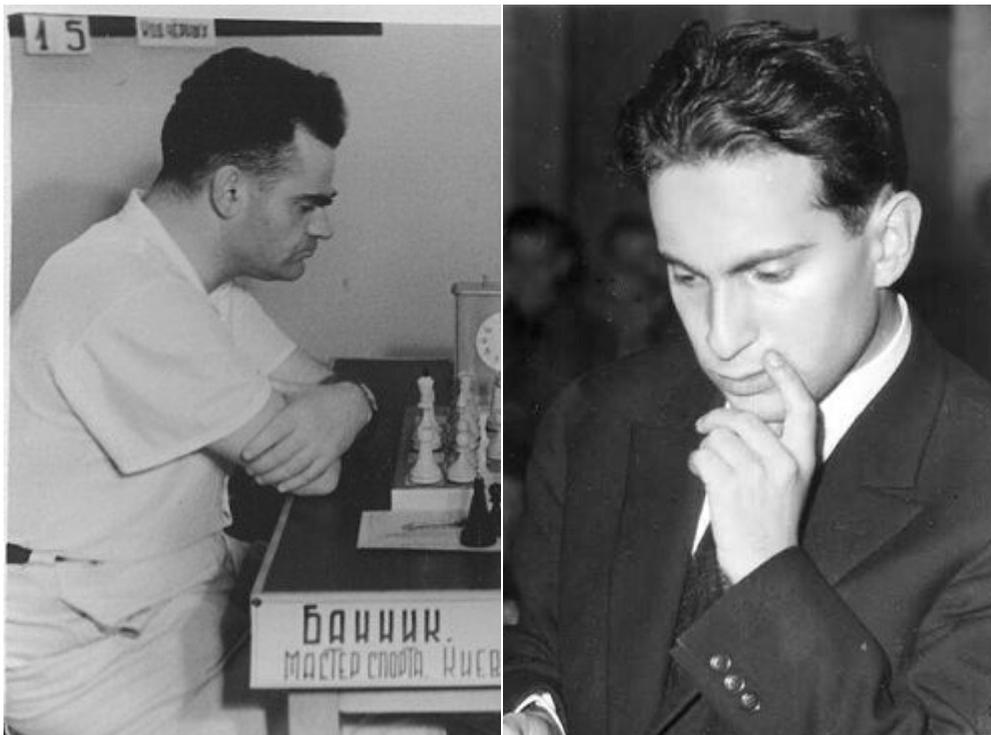


Capítulo 8

## Partida Ilustrativa

Anatolij Bannik - Mikhail Tal  
[E63]

USSR Championship - Moscou  
Rússia 25.01.1957



**1.d4 Cf6 2.Cf3 g6 3.g3**

Dando início a uma Defesa Índia do Rei- Sistema do Fianqueto do Rei.

**3...Bg7 4.Bg2 0-0 5.0-0 d6 6.c4 Cc6**

Tal opta por fugir do tradicional 6...Cbd7.

**7.Cc3 a6 8.Bg5 Tb8 9.Tc1 Bg4**

Tal busca trocar o Bispo pelo Cavalo de f3 para poder contra-atacar no centro com o lance e5!

**10.Dd2 Bxf3 11.Bxf3 Cd7 12.Cd5 Te8 13.Be3 e5!**



**Posição após 13...e5!**

Concretizando seu plano de contra-atacar no centro com e5!

**14.dxe5 dxe5 15.Tfd1 Cd4 16.Bg2**

A troca do Bispo pelo Cavalo seria um equívoco das brancas, já que as pretas cederam o par de bispos para contra-atacar no centro, ao capturar o cavalo em d4 todos os problemas das pretas estão resolvidos!

**16...c6 17.Cc3 De7 18.Ce4 Cf6 19.Cxf6+ Bxf6 20.h4 Tbd8**

Fortalecendo a casa d4 ocupada pelo cavalo.

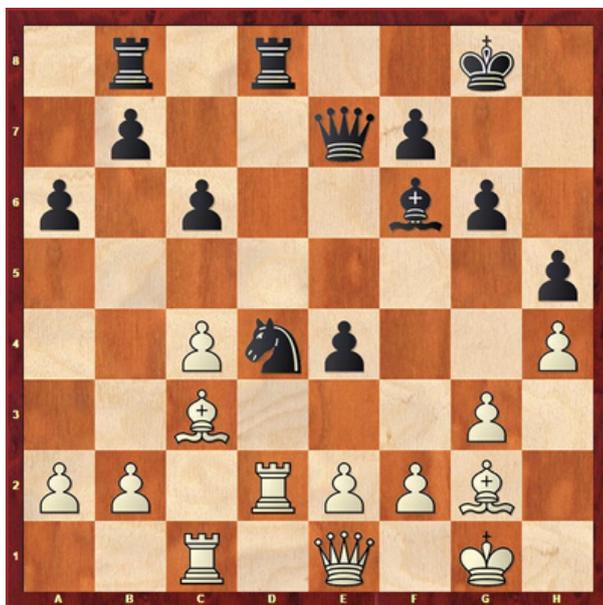
**21.De1 h5 22.Bd2 e4!**



**Posição após 22...e4!**

Com 22...e4! as pretas restringem espaço das brancas, a diagonal do bispo de casas brancas e criam a ameaça de e3! com diversos temas táticos.

**23.Ba5 Tb8 24.Bc3 Ted8 25.Td2?**



**Posição após 25.Td2?**

O comentário de Tal em sua autobiografia “Al Ataque” é instrutivo: “O último lance das brancas me deixaram em alerta. Por que Bannik convida as pretas a jogarem 1...e3 tão favorável para elas? Depois de 2. fxe3, Dxe3+ parece que as brancas não podem continuar com 3. Df2 devido a 3...Cxe2+ ganhando uma qualidade. Não é possível que meu experiente adversário não viu este golpe”. Muitos jogadores iriam parar a análise aqui. Tal complementa que não teve dificuldades para achar um lance intermediário decisivo seguindo o cálculo.

**25...e3 26.fxe3 Dxe3+ 27.Df2 Cxe2+ 28.Txe2 Dxc1+  
29.Te1**

Bispo e dama das pretas ameaçados e não salva: 29...Td1  
30.Dxf6 Txe1+ 31. Rh2 e pretas levam mate.

**29...Bxc3 30.Txc1 Bd4**

Branças ficaram com peça e peão a menos. Os demais lances Tal simplesmente converte a vantagem material em vitória!

**31.Tc2 Bxf2+ 32.Rxf2 Rg7 33.b4 Td4 34.a4 Tbd8 35.Re2  
Td3 36.b5 axb5 37.axb5 cxb5 38.cxb5 Tb3 39.Bxb7 Txb5  
40.Tc7 Te8+ 41.Rf2 Tf5+ 42.Rg1 Te1+ 43.Rg2 Te2+  
44.Rg1 Tb5 45.Rf1 Td2 0-1**



**Autor:** MN Géron Peres Batista

**Edição:** Prof. Jeovane Cascais Santos

**Revisão:** Prof. Mateus Peres de Lima

**Coordenação:** Prof<sup>a</sup> Vanessa Alves  
Rodrigues

## **Créditos das imagens**

Depositphotos

Pixabay

**Equipe**

## Sobre o Autor



Gérson Peres Batista é mestre nacional e tetracampeão mineiro absoluto.

É formado em pedagogia, pós-graduado em tecnologias e educação a distância, além de técnico desportivo com habilitação em xadrez (Cref 9681-P/MG).

Superou a marca de 16 mil alunos atendidos em escolas, clubes e pela internet, tendo já disputado mais de 800 torneios em sua carreira.

Fundou o Clube de Xadrez Online - CXOL (<http://www.cxol.com.br>), site que já publicou 16 mil artigos especializados.

Criou o Canal CXOL no YouTube (<https://www.youtube.com/clubedexadrezonline>), que tem nesse momento mais de 1100 vídeos no ar.

Coautor dos livros impressos "O Espírito da Abertura" e "Os Mestres do Xadrez", escreveu ainda 20 livros digitais através da série MÉTODO DOS 6 PILARES.

É autor de mais de 500 videoaulas que compõem o catálogo da Loja do CXOL (<https://www.lojacxol.com.br>).

Desde 1989 vem jogando e ensinando xadrez!

# Realização



## DIREITOS AUTORAIS

MATERIAL DE PROPRIEDADE DO CLUBE DE XADREZ ONLINE (CXOL)

[www.cxol.com.br](http://www.cxol.com.br)

PERMITIDO E, INCLUSIVE, INCENTIVADO O COMPARTILHAMENTO DESTES EBOOKS COM O MAIOR NÚMERO DE PESSOAS POSSÍVEL, JÁ QUE CONHECIMENTO É PARA SER ESPALHADO. RESSALVA APENAS PARA MANTER SEMPRE A GRATUIDADE E AS CARACTERÍSTICAS ORIGINAIS DESTES LIVROS DIGITAIS.