

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ СПОРТСМЕНАМИ ПІД ЧАС РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕРЕВАГИ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ШАХАХ

Мар'яна ГУДА,

здобувач освіти, тренер FIDE,
<https://orcid.org/0009-0002-3684-155X>,
gudachess@gmail.com

Мар'ян ПІТИН,

доктор фізичного виховання, професор,
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,
pityn7@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Дослідження присвячено проблемі збереження концентрації спортсменами під час реалізації переваги у змагальній діяльності в шахах. Актуальність теми зумовлено все вищою конкуренцією в сучасному спорті та необхідністю розроблення ефективних психологічних стратегій. Основною метою роботи є аналіз наукового обговорення проблеми втрати концентрації під час змагальної діяльності в шахах. Використано методи теоретичного аналізу літератури, системного аналізу спортивних практик, узагальнення результатів попередніх досліджень та аналізу прикладів.

Встановлено, що це явище є критичною проблемою не лише в шахах, але й в інших індивідуальних видах спорту. У роботі досліджено досвід тенісних тренерів Аллена Фокса, Бреда Гілберта і Тоні Надаля щодо застосування психологічних стратегій і побудови відповідного менталітету. Розглянуто сучасні підходи до розв'язання проблеми, представлені в роботах Яна Маркоша та Рамачандрана Рамеша. Крім того, висвітлено фізіологічні механізми втрати концентрації через призму психологічних, психоаналітичних і нейрофізіологічних теорій.

У статті обговорюються ключові причини втрати концентрації, як-от психологічний тиск, «запаморочення від успіху» та вплив виграшних позицій на психоемоційний стан гравців. Історичний контекст розглядається через внесок Ласкера, Тарраша та Алехіна, які першими дослідили цей феномен із психологічного погляду.

Результати дослідження свідчать про необхідність індивідуального підходу до підготовки шахістів, ураховуючи їх темперамент і нервову систему. Проблема втрати концентрації часто пов'язана з умовними рефlekсами, сформованими на ранніх етапах кар'єри. Запропоновано міждисциплінарні та системні підходи для покращення ментальної стійкості спортсменів.

Ключові слова: шахи, концентрація уваги, реалізація переваги, виграшні позиції, ментальна стійкість, психологічна підготовка.

THE PROBLEM OF MAINTAINING CONCENTRATION BY ATHLETES DURING ADVANTAGE CONVERSION IN COMPETITIVE CHESS

Maryana HUDA,

Master's student, FIDE Trainer,
<https://orcid.org/0009-0002-3684-155X>,
gudachess@gmail.com

Maryan PITYN,

Doctor of Physical Education, Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,
pityn7@gmail.com

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The study addresses the issue of maintaining concentration by athletes during the process of converting an advantage in competitive chess games. The relevance of this topic is determined by increasing competition in modern sports and the need for effective psychological strategies. The main objective of the research is to analyse the scientific discussion on the problem of concentration loss during competitive chess activity. The methods employed include theoretical literature analysis, system analysis of sports practices, synthesis of previous research findings, and case study analysis.

It is established that this phenomenon is a critical challenge not only in chess but also in other individual sports. The study explores the experience of tennis coaches Allen Fox, Brad Gilbert, and Toni Nadal in applying psychological strategies and building appropriate mental frameworks. Contemporary approaches to addressing the issue, such as those presented in the works of Jan Markoš and Ramachandran Ramesh, are analysed. Additionally, the research highlights the physiological mechanisms underlying concentration loss through the lens of psychological, psychoanalytic, and neurophysiological theories.

The article discusses the key causes of concentration loss, such as psychological pressure, dizziness from success, and the impact of winning positions on players' psycho-emotional states. The historical context is explored, highlighting the contributions of Lasker, Tarrasch, and Alekhine, who first investigated this phenomenon from a psychological perspective.

The findings indicate the necessity of individualised training for chess players, taking into account their temperament and nervous system. The issue of concentration loss is often linked to conditioned reflexes formed early in a player's career. Interdisciplinary and systematic approaches are proposed to enhance the mental resilience of athletes.

Key words: chess, concentration of attention, advantage conversion, winning positions, mental resilience, psychological preparation.

Актуальність теми. Втрата концентрації під час реалізації переваги є однією з ключових проблем в індивідуальних видах спорту, як-от шахи, теніс, гольф та інші. У шахах, де кожен хід може мати вирішальне значення, збереження концентрації є критично важливим для досягнення успіху. Її втрата може призвести до помилок, які можуть повністю змінити хід гри та призвести до поразки навіть у вигравшій позиції [12; 13; 14; 19; 22].

Дослідження втрати концентрації в контексті реалізації переваги є відносно новим напрямком у спортивній психології. Аналіз прикладів із шахів та інших видів спорту дозволить виявити загальні закономірності та розробити універсальні підходи до розв'язання цієї проблеми [15; 17; 20].

Отже, в сучасному спорті, де конкуренція постійно зростає, здатність зберігати концентрацію та ефективно реалізовувати перевагу може стати вирішальним фактором для досягнення високих результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальні дослідження психологічних аспектів шахів, включаючи проблеми концентрації, були закладені в роботах Крогіуса (1976) [11], який детально розглянув психологічні механізми прийняття рішень у шахах та фактори, що впливають на якість гри. Крім того Авні, автор численних досліджень і публікацій із психології шахів, у своїй роботі «Danger in Chess: How to Avoid Making Blunders» (2011) [1] приділив особливу увагу аналізу виграних позицій, які часто стають потужними тригерами втрати концентрації. Він

підкреслив, що саме в таких ситуаціях шахісти схильні втрачати зосередженість через зниження рівня пильності або перенаправлення уваги на побічні аспекти гри, що призводить до грубих помилок.

Зазначене підкреслює актуальність вибраного напрямку дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати стан наукового обговорення проблеми втрати спортсменами концентрації під час реалізації переваги в змагальній діяльності в шахах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та узагальнення – вивчення наукових змісту наукової інформації та досліджень, присвячених проблемі втрати концентрації в індивідуальних видах спорту, аналіз сучасних теорій та підходів до підтримки концентрації під час змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Однією з основних причин втрати концентрації є психологічний тиск, який виникає під час шахової партії. Це явище часто називають «запамороченням від успіху».

Відомий німецький шахіст Емануїл Ласкер [12; 13] зазначав, що найнебезпечніші позиції – це виграшні, оскільки вони можуть призвести до втрати пильності та концентрації. Е. Ласкер – другий чемпіон світу з шахів, він вважається першим, хто активно використовував психологічний підхід у практичних шахах. Він часто вибирав ходи, які були незручними для конкретного супротивника, навіть якщо це означало погіршення власної позиції, та багато писав про важливість психології в шахах у своїх роботах.

Зігберт Тарраш, один із найвизначніших шахістів свого часу та теоретиків шахів, багато писав про реалізацію виграшних позицій. Він підкреслював важливість точності та концентрації в завершальних стадіях гри, щоб уникнути помилок, які можуть призвести до втрати переваги. Тарраш вважав, що навіть найменша помилка може змінити хід партії, тому гравці повинні залишатися зосередженими до самого кінця. Книга Зігберта Тарраша, яка охоплює цю тему, «Die moderne Schachpartie», була видана в 1912 році в Берліні власним коштом автора (Selbstverlag) [22].

Четвертий чемпіон світу з шахів, французький шахіст Олександр Алехін доволі вдало описав цей феномен, коли після досягнення виграшної позиції гравці часто відчувають дивне розслаблення і рідко вибирають технічно найпростіший шлях до перемоги. Про це він часто зазначав у коментарях до своїх партій. І також він закликав й інших

шахістів до того, щоб вони, коментуючи свої партії, спробували більш детально описувати, якими саме мотивами вони керувались, вибираючи те чи інше продовження. Він став одним із тих, кому свого часу вдалося просунути психологічні аспекти змагальних шахів на вищому рівні ще далі – під час підготовки він почав не тільки враховувати особливості стилів та сильні й слабкі сторони з акцентом на суперників, а враховувати і те, як його суперники готуватимуться до нього [11]. Це дозволило йому вдало підготуватись та перемогти в матчі третього чемпіона світу Хосе Рауля Капабланку, за яким закріпилась репутація «шахової машини» [25].

Дослідження таких відомих авторів, як Аллен Фокс та Бред Гілберт, підтверджують важливість психологічної підготовки та стратегій протидії втраті концентрації в спортивній діяльності. Наприклад, у своїх книгах Аллен Фокс розглядає різні аспекти ментальної підготовки та стратегії для досягнення успіху в тенісі [5; 6]. Бред Гілберт також зробив значний внесок у цю тему, досліджуючи ментальні аспекти спортивної діяльності та надаючи практичні поради для спортсменів [7].

Аллен Фокс та Бред Гілберт, два знакові імена у світі тенісу, сформували унікальний тренерсько-ігровий дует, який поєднав науковий підхід до психології спорту з практичним досвідом. Їх співпраця почалася в 1979 році в Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі (Pepperdine University), де Фокс працював головним тренером тенісної команди, а Гілберт був молодим перспективним гравцем [5; 6; 7]. Аллен Фокс уже був відомим тренером із глибоким знанням спортивної психології. Він мав ступінь доктора філософії в цій галузі та активно використовував свої знання для підготовки спортсменів. Бред Гілберт, який навчався в університеті, привернув увагу Фокса своїм бойовим духом і бажанням удосконалюватися. Хоча Гілберт не мав видатних фізичних даних, його розуміння гри та готовність працювати над собою стали основою їх партнерства.

Фокс навчив Гілберта розглядати кожен матч як шахову партію, де важливо не лише атакувати, а й передбачати ходи суперника. Гілберт почав більше уваги приділяти аналізу гри опонентів і розробленню планів для кожного матчу. Під керівництвом Фокса Гілберт навчився контролювати свої емоції, що стало його сильним боком у складних ситуаціях. Особлива увага приділялася збереженню концентрації під час ключових моментів гри. Гілберт, переймаючи ідеї Фокса, акцентував на своїх сильних сторонах та

використовував слабкі сторони суперників. Його стиль гри отримав репутацію «перемог за будь-яких обставин» з акцентом на ефективності та прагматичності, навіть якщо це не завжди виглядало видовишно [7]. Завдяки цьому Гілберт досяг значних успіхів у тенісі, зокрема здобув 20 титулів АТР і перемагав таких суперників, як Борис Беккер, Джон Макінрой та Стефан Едберг. Попри те, що Гілберт не мав видатної технічної майстерності, його ментальна стійкість і стратегічний підхід дозволили йому змагатися з найкращими спортсменами.

Співпраця Аллена Фокса та Бреда Гілберта стала прикладом того, як правильний ментальний підхід може навіть компенсувати фізичні чи технічні недоліки. Їхня історія стала важливим уроком для багатьох спортсменів, показавши, що інтелектуальний підхід і глибоке розуміння психології часто виявляються вирішальними факторами, а ідеї Фокса й досі застосовуються в тренерській практиці.

Крім того, фахівці, як-от Тоні Надаль, не лише фокусуються на побудові сильного менталітету спортсмена, але й використовують міждисциплінарний підхід. Т. Надаль, будучи великим шанувальником шахів, часто намагався адаптувати шахові стратегії до тенісу, допомагаючи своїм спортсменам краще аналізувати ситуації та ухвалювати оптимальні рішення під час матчів. Його книги та статті, зокрема колонка в газеті *El País*, є важливими ресурсами для глибшого розуміння психології спорту [18].

Також варто зазначити, що спеціалізується на психології, застосованій до шахів, і має значний досвід у цій сфері іспанський шахіст і психолог Карлос Мартінес Пікерас [16; 17]. В Іспанії проводиться доволі багато конференцій на тему психології в спорті, і такі автори зокрема також виступають на них конференціантами. Це допомагає поширювати їхні знання та досвід серед широкої аудиторії, сприяючи розвитку цієї галузі.

Попри те, що наша вітчизняна школа шахів має славні традиції та вважається серед найсильніших у світі, наразі індійська школа шахів стала провідною на світовій арені. Один із головних тренерів Індії, Рамачандран Рамеш, також фокусується на побудові сильного менталітету спортсменів [19; 20].

Ян Маркош, словацький гросмейстер, написав кілька важливих робіт, які стосуються психології шахів. Його книги та статті можуть бути корисними для теми про втрату концентрації під час реалізації виграних позицій, як-от:

1) «Under the Surface» – у книзі досліджено глибокі аспекти шахової гри, включаючи психологічні фактори, які впливають на гравців під час партій [14]. Видана у 2018 році, вона була визнана «Книгою року» Англійською шаховою федерацією;

2) «The Secret Ingredient» – у цій книзі Ян Маркош разом зі співавтором, чеським гросмейстером Давідом Наварою розглядає різні психологічні та стратегічні аспекти шахів [15]. Видана у 2021 році, книга отримала нагороду «Премія Авербаха-Болеславського» від ФІДЕ. Це дуже престижна нагорода, яка свідчить про високу якість і значущість книги в шахових колах.

Ці роботи можуть бути особливо корисними для розуміння того, як психологічні фактори, зокрема втрата концентрації, впливають на гру шахістів. Вони пропонують стратегії для подолання цих викликів та покращення загальної продуктивності. Їх автори мали дослідження в темі психологічної підготовки та стратегій протидії втраті концентрації, що підкреслює актуальність і важливість цієї теми для індивідуальних видів спорту.

Шахи, як й інші види спорту, вимагають високого рівня концентрації та психологічної стійкості. Спільні риси між шахами та іншими видами спорту включають необхідність стратегічного мислення, планування та здатність швидко приймати рішення під тиском. Однак шахи мають свої особливості, як-от тривалість партій та інтенсивне використання когнітивних ресурсів, що робить психологічну підготовку ще більш важливою.

Шахи мають унікальні особливості, які відрізняють їх від інших видів спорту. Наприклад, у шахах немає можливості розпочати новий гейм знову, як у тенісі. Кількість партій протягом турніру обмежена, зазвичай їх близько дев'яти, тому кожне здобуте очко чи пів-очка має велике значення.

Хоча тиск, коли гравець належить тільки сам собі, зазвичай асоціюється передусім з індивідуальними видами спорту, в командних видах також існують подібні моменти. Наприклад, якщо один гравець відчуває невпевненість, це може вплинути на всю команду. Такий ефект називається колективним, або груповим [23]. У командних видах спорту, як-от баскетбол, іноді гравець залишається один на один із завданням, без підтримки команди. Наприклад, під час виконання штрафного кидка гравець повинен самостійно закинути м'яч у кільце. Це вимагає

високої концентрації, самоконтролю та впевненості у своїх силах, оскільки результат залежить виключно від його дій.

У зв'язку із цим буде також використовуватися література з цього виду спорту автора Джона Вудена [24]. Джон Вуден був надзвичайно успішним тренером, відомим своїми досягненнями в баскетболі. Він мав свою унікальну філософію, завдяки якій його гравці та команди славилися високою ментальною стійкістю під час гри під тиском. Про це, зокрема, зазначали у своїх роботах Аллен Фокс та Стів Джемисон [5; 24]. Вони підкреслювали, що філософія Д. Вудена допомагала гравцям зберігати спокій і впевненість у складних ситуаціях, що позитивно впливало на їхні результати. Вони також зазначали, що це був унікальний випадок такого успішного підтримання концентрації.

Стів Джемисон (Steve Jamison) є відомим автором і експертом з життя та лідерства легендарного тренера Джона Вудена. Він написав кілька популярних книг у співпраці з Вуденом, а також з такими відомими тренерами, як футбольний тренер Білл Волш і тенісна легенда Бред Гілберт [24].

Ще до Ласкера французький майстер Арну де Рів'єр (Arnous de Riviere) стверджував, що характер і темперамент гравця можна визначити за його грою і що «особистість виявляється у стилі гри». Однак це зауваження залишилося непоміченим та не отримало належної уваги [11].

У багатьох випадках стилі гри в шахах також пов'язані з темпераментом, проте найбільше це проявляється саме на початку кар'єри гравця. І хоча основа та особисті преференції залишаються незмінними, професійні гравці намагаються універсалізувати свою гру та прикладають значних зусиль, щоб освоїти сторони гри, які відносяться до власних слабких сторін. Згодом це вдається, і стиль розширюється та універсалізується. Комп'ютерні технології ще більше посприяли цьому процесу.

Проте ця ідея нашоухує на думку, що все ж таки різні темпераменти можуть по-різному як формувати, так і долати вищезгадану проблему, оскільки можливо і припустити, що стійкість проблеми може варіюватись для різних типів нервової системи. Так само можливі індивідуальні та притаманні конкретній статі особливості формування та протидії цьому феномену.

Хоча, звичайно, абсолютно всі навіть найдосвідченіші та найсильніші гравці так чи інакше стикались і продовжують стикатись із цією проблемою.

Петро Капіца, видатний фізик та академік українського походження, у своїх есе та виступах наголошував на важливості міждисциплінарного підходу в науці [10]. Він вважав, що прогрес можливий лише через об'єднання зусиль різних дисциплін та творчий обмін між ученими з різних галузей знань. У цьому контексті Капіца звертав увагу на значення Івана Павлова та Зигмунда Фрейда для формування розуміння вищої нервової діяльності людини, підкреслюючи цінність інтеграції фізіологічних та психологічних досліджень [9]. Саме такі складні проблеми, як вивчення підсвідомості, механізмів вищої нервової діяльності чи когнітивних процесів у спорті, потребують міждисциплінарного підходу для всебічного аналізу та пошуку ефективних рішень.

Підсвідомість відіграє важливу роль у шаховій грі, особливо в моменти, коли гравець отримує виграшну позицію. На цей феномен якраз і можна поглянути через дві вищезгадані теорії – психоаналітичну теорію Зигмунда Фрейда та фізіологічну теорію Павлова.

З. Фрейд у своїй книзі «Психопатологія повсякденного життя» (1901) [4] описав, що помилкові дії, як-от описки чи забування, часто є результатом несвідомих процесів. Вони можуть виникати, коли людина намагається придушити або приховати певні думки чи емоції. У шахах це може проявлятися через несвідомі помилки, викликані страхом поразки чи надмірною впевненістю. Павлов, зі свого боку, пояснив поведінку через механізм умовних рефлексів. Коли шахіст отримує виграшну позицію, його мозок автоматично «передбачає» перемогу, що часто викликає передчасне розслаблення. Цей умовний рефлекс схожий на класичний експеримент Павлова, де звук дзвіночка викликає слиновиділення в собак у передчутті їжі. У шахах це можна описати так: виграна позиція → очікування перемоги → зниження пильності, що може призвести до помилок.

Умовний рефлекс, що виникає у шахістів у виграшних позиціях, має одну важливу особливість – він має позитивне емоційне забарвлення. Уявлення майбутньої перемоги асоціюється з почуттям радості, задоволення і досягнення мети. Це відрізняє його від багатьох інших рефлексів, що базуються на негативних переживаннях або страху [2; 21].

Позитивне забарвлення робить цей рефлекс складнішим для усвідомлення та контролю, оскільки позитивні емоції, на відміну від тривоги чи страху, не сприймаються як загроза, яка потребує негайної корекції, тому така особливість

вимагає ретельно продуманих підходів, спрямованих на гармонійне поєднання радості від гри з умінням зберігати для завершення партії концентрацію.

Цей процес можна пояснити через концепцію «моделі потрібного майбутнього» Миколи Бернштейна та «випереджального відображення дійсності» Петра Анохіна. Мозок шахіста формує внутрішню модель очікуваного результату – перемоги, яка викликає активацію механізмів передбачення. Така здатність до прогнозування, хоча і є еволюційно важливою, в таких випадках може призвести до зниження пильності через надмірну емоційну реакцію на очікуване досягнення [2].

Особистісні особливості, зокрема інтроверсія, також впливають на поведінку шахіста. Інтроверти часто більш чутливі до внутрішніх переживань, тому уявлення майбутньої перемоги може викликати в них сильніші емоційні реакції та суттєвіші фізіологічні зміни. Їхня природня схильність до глибокої саморефлексії лише підсилює ці емоції, що може знизити концентрацію та когнітивну ефективність. Крім того, згідно з деякими дослідженнями, інтроверти зазвичай мають меншу стійкість до стресових ситуацій, що робить їх більш уразливими до емоційного збудження і потенційних помилок у таких критичних моментах гри.

Інтроверти можуть мати меншу стійкість до стресових ситуацій через кілька фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів. Фізіологічно їхня нервова система може бути більш чутливою до стимулів, що веде до швидшого виснаження та інтенсивнішої реакції на стресові фактори, зокрема адреналін. Психологічно інтроверти схильні до глибшого обмірковування інформації, що включає довші періоди переживання негативних думок та складність у відключенні від стресу. Соціально вони можуть відчувати додаткове навантаження від взаємодії з іншими людьми, що

потребує більше часу на відновлення. Часто вони мають менше схильності звертатися за соціальною підтримкою, що може погіршувати їх стресостійкість. Когнітивно інтроверти схильні до рефлексії та аналізу негативних наслідків, зосереджуючись на внутрішніх переживаннях і часто критикуючи свої власні дії. Проте це не означає, що інтроверти не можуть розвинути високу стресостійкість – їм просто потрібно адаптувати свої стратегії та підходи до управління стресом, щоб враховувати індивідуальні потреби та особливості [3].

Таким чином, дослідження втрати концентрації в реалізації переваги в індивідуальних видах спорту є актуальним та важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. Це дослідження сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, що своєю чергою сприятиме їх успіху на міжнародній арені.

Висновки. Спортсмени з різними темпераментами та типами нервової системи переживають утрату концентрації у виграних позиціях неоднаково, і для них потрібні дещо відмінні стратегії подолання. Проблема втрати концентрації може бути пов'язана з уже сформованим умовним рефлексом, який міг виникнути на ранніх стадіях кар'єри гравця, коли перемоги давалися надто легко і гравець перемагав без належного супротиву.

Зазначене передбачає, що індивідуальні психологічні особливості гравців впливають на їхню здатність зберігати концентрацію в критичних моментах гри, і що ефективні стратегії подолання повинні враховувати ці особливості.

Перспективи подальших досліджень передбачатимуть з'ясування основних механізмів розроблення методів профілактики виникнення небажаного умовного рефлексу і підтримання концентрації шахістами в умовах набуття та утримання переваги в змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Avni A. *Danger in Chess: How to Avoid Making Blunders*. Dover Publications, 2011.
2. Clark A. *Prediction, Cognition, and the Brain: A Free-Energy Perspective*. Oxford University Press, 2013.
3. Eysenck H. J. *The Biological Basis of Personality*. Charles C. Thomas, 1967.
4. Freud S. *The Psychopathology of Everyday Life*. Trans. by A. A. Brill. Macmillan, 1901.
5. Fox A. *The Winner's Mind: A Competitor's Guide to Sports and Business Success*. Racquet Tech Publishing, 2005.
6. Fox A. *Tennis: Winning the Mental Match*. Allen Fox, 2010.
7. Gilbert B. *Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis*. Simon & Schuster, 1994.
8. Gray J. A. *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System*. Oxford University Press, 1982.
9. Kapitza P. L. *Collected Papers of P. L. Kapitza*. Pergamon Press, 1971.
10. Kapitza P. L. *Experiment, Theory, Practice: Articles and Addresses*. Springer, 1972.

11. Krogus N. V. Psychology in Chess. Trans. by K. P. Neat. RHM Press, 1976.
12. Lasker E. Common Sense in Chess. 1896.
13. Lasker E. Lehrbuch des Schachspiels. 1927.
14. Markoš J. Under the Surface. Quality Chess, 2018.
15. Markoš J., Navara D. The Secret Ingredient. Quality Chess, 2021.
16. Martínez Piqueras C. Inteligencia emocional en ajedrez. ChessBase, 2015.
17. Martínez Piqueras C. Psicología aplicada al ajedrez. ChessBase, 2020.
18. Nadal T. Todo se puede entrenar. Alienta Editorial, 2017.
19. Ramesh R. Fundamental Chess: Logical Decision Making. ChessBase India, 2015.
20. Ramesh R. Improve Your Chess Calculation: The Ramesh Chess Course. New In Chess, 2022.
21. Rescorla R. A. "Pavlovian Conditioned Inhibition." Psychological Bulletin.
22. Tarrasch S. Die moderne Schachpartie. Selbstverlag, 1912.
23. Totterdell P. "Catching Moods and Hitting Runs: Mood Linkage and Subjective Performance in Professional Sport Teams." Journal of Applied Psychology.
24. Wooden J., Jamison S. The Essential Wooden: A Lifetime of Lessons on Leaders and Leadership. McGraw-Hill Education, 2007.
25. El Espectador. "La máquina de jugar ajedrez: José Raúl Capablanca." El Espectador, 13 July 2020. <https://www.elespectador.com/deportes/mas-deportes/la-maquina-de-jugar-ajedrez-jose-raul-capablanca/>

References

1. Avni, A. (2011). Danger in chess: How to avoid making blunders. Dover Publications.
2. Clark, A. (2013). Prediction, cognition, and the brain: A free-energy perspective. Oxford University Press.
3. Eysenck, H. J. (1967). The Biological Basis of Personality. Charles C. Thomas.
4. Freud, S. (1901). The psychopathology of everyday life (A. A. Brill, Trans.). Macmillan.
5. Fox, A. (2005). The winner's mind: A competitor's guide to sports and business success. Racquet Tech Publishing.
6. Fox, A. (2010). Tennis: Winning the mental match. Allen Fox.
7. Gilbert, B. (1994). Winning ugly: Mental warfare in tennis. Simon & Schuster.
8. Gray, J. A. (1982). The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. Oxford University Press.
9. Kapitza, P. L. (1971). Collected papers of P.L. Kapitza. Pergamon Press.
10. Kapitza, P. L. (1972). Experiment, theory, practice: Articles and addresses (Boston Studies in the Philosophy and History of Science, Vol. 46). Springer.
11. Krogus, N. V. (1976). Psychology in chess (K. P. Neat, Trans.). New York: RHM Press.
12. Lasker, E. (1896). Common sense in chess.
13. Lasker, E. (1927). Lehrbuch des Schachspiels.
14. Markoš, J. (2018). Under the surface. Quality Chess.
15. Markoš, J., & Navara, D. (2021). The secret ingredient. Quality Chess.
16. Martínez Piqueras, C. (2015). Inteligencia emocional en ajedrez. ChessBase.
17. Martínez Piqueras, C. (2020). Psicología aplicada al ajedrez. ChessBase.
18. Nadal, T. (2017). Todo se puede entrenar. Barcelona: Alienta Editorial.
19. Ramesh, R. (2015). Fundamental chess: Logical decision making. Chennai: ChessBase India.
20. Ramesh, R. (2022). Improve your chess calculation: The Ramesh chess course. Alkmaar: New In Chess.
21. Rescorla, R. A. (1969). Pavlovian conditioned inhibition. Psychological Bulletin, 72(2).
22. Tarrasch, S. (1912). Die moderne Schachpartie. Selbstverlag.
23. Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. Journal of Applied Psychology.
24. Wooden, J., & Jamison, S. (2007). The essential Wooden: A lifetime of lessons on leaders and leadership. McGraw-Hill Education.
25. El Espectador. (2020, July 13). *La máquina de jugar ajedrez: José Raúl Capablanca*. El Espectador. <https://www.elespectador.com/deportes/mas-deportes/la-maquina-de-jugar-ajedrez-jose-raul-capablanca/>