

Sám sobě
trenérem

ROBERT CVEK

Šachy



Robert Cvek se narodil 6. ledna 1979 v Krnově. Šachy ho naučili rodiče – jeho otec, známý krnovský básník a lékař Dušan Cvek, byl sám silným šachistou. Robert si v devatenácti letech uhrál titul mezinárodního mistra a v sedmadvaceti letech mu byl udělen titul velmistra. V roce 2006 reprezentoval Českou republiku na Šachové olympiádě v Turíně. V současnosti je především popularizátorem a trenérem šachu, trénování šachistů se věnuje déle než 25 let. Společně s Lukášem Klímou napsal dvě knihy o šachu (*Lázeňské rošády* a *Rošády pod Špilberkem*). S Petrem Koutným stojí za webovou stránkou *RP šachy*, která patří v Česku k těm největším a nejnavštěvovanějším. Oblíbená jsou i jeho šachová videa na YouTube a Stream.cz.

ROBERT CVEK

Šachy

Sám sobě
trenérem

Grada Publishing

OBSAH

Úvod	9
1. Proč šachy aneb úvahy o šachu	11
Největší nepřítel	16
A proč tedy se (sebe)trénováním tak často skončíme?	16
Jak vydržet TRÉNOVAT šachy měsíce a DNY?	21
A co když to přesto nejde?	23
Není učitel jako učitel	24
Kdo jsem?	27
Jak to funguje?	28
2. Koncentrace	29
Připravte se na nečekané události	31
Šachová kondice	33
Fyzická kondice	33
Tvrdý a měkký trénink	34
Problém šachového stroje	35
Smlouva sám se sebou?	41
Dynamické pozice: dynamika v šachu	42
Statické pozice: statika v šachu	47
Vyplouváme	52
3. Taktika	53
Zlatá pravidla	53
Nejdříve si řekneme, jak se řeší taktika špatně	73
Rychlost a přesnost	73
Jak tedy řešit taktiku?	75
Ještě jak řešit aneb řešení v praxi	76
Odkud řešit?	77

Mám šanci na zlepšení, kdy už nejsem nejmladší?	78
Co se děje, když řešíte diagramy dlouhodobě?	78
Bude nás to „bolet“?	79
Pokročilejší řešení diagramů	79
Jak řešit, aby nás to bavilo?	79
Propočet variant	80
Naslepo	83
Hraní	86
Studie na procházce?	87
4. Strategie	89
Cit pro figury	98
Strategické základy	99
Strategie vašich typových pozic (hodnocení a plánování)	105
5. Zahájení	113
Stanovte pevně, jaké budete hrát zahájení	113
Tři zákony zahájení	114
Jak umí zahájení silní hráči?	130
Klíčové je vědět proč	133
Jaký je rozdíl mezi přípravou na soupeře a schopností hrát zahájení? ...	134
Jak se správně učit zahájení?	135
Učíme se zahájení a rozšiřujeme ho	139
Partie	142
Sparing partner	143
Učíme se zahájení podle vzorových partií a motivů	143
Odkud brát vzorové partie (a motivy)?	168
Příprava na soupeře (šachová i nešachová)	170
Jaké knihy aneb pozor na počítačové varianty	171
Analýza vlastních partií	172
6. Koncovka	173
Jak se obecně hrají koncovky	174
Jedno malé tajemství	179

Neoslabovat se!	183
Teoretické koncovky	185
Správná taktika v koncovkách	189
Technika v koncovkách	190
Přechod do koncovky	194
7. Nešachové věci	197
Strach	198
Emoce	209
Sebevědomí	214
Nastavení na partii a během partie	214
Prohra a neúspěch	215
Makáme!	217
8. Obrana	219
Vidíte duchy?	220
Učíme se hraním	224
9. Profylaxe	225
10. Tréninkový plán	245
Hodnocení dosavadní práce	245
Moje šachová cesta	247
Jak máte rádi šachy?	250
Otázka času	250
Cíle a vize: ano, nebo ne?	250
Plnění cílů	252
Rok 2012	256
11. Jaroslav Halousek a jeho šachová cesta	259
Na závěr	272

ÚVOD

Tato kniha není určena šachovým profesionálům a špičkovým hráčům, ačkoliv některá témata budou užitečná i pro ně. Psal jsem ji pro všechny šachisty, kteří mají tuto báječnou hru rádi, chtějí se zlepšit nebo šachům ještě více porozumět. Kniha je pro všechny, kteří se chtějí vydat na dlouhou cestu k vlastnímu mistrovství. Baval jsem se se spoustou šachistů a jen hrstka zhruba věděla, jak správně trénovat. Drtivá většina o tom neměla ani potuchy. Měli určité povědomí o tom, že by se měly přehrávat partie, studovat zahájení a cvičit taktika, ale to bylo asi tak všechno. Tato kniha je tedy „pomocnou rukou“ všem, kteří s tréninkem už mnohokrát začali, ale ještě vícekrát skončili.

Mnoho šachistů se mě ptalo, kam mohou dojít, nakolik se mohou zlepšit a jestli si mohou uhrát například první výkonnostní třídu, kandidáta mistra atd. Co na to odpovědět? Zažil jsem případy, kdy se šachisté, kteří měli malé vlohy, hodně zlepšili a dosáhli svých cílů a vizí, ale také naopak. Nikdo z nás neví, kde leží jeho hranice a kam až může dojít. Víme však určitě, že bez dobrého tréninku a dlouhé cesty k vlastnímu mistrovství nedojdeme. A také velmi dobře víme, že i ten nejméně talentovaný šachista dosáhne pozoruhodných výsledků, pokud bude dlouhodobě pracovat.

Ze své trenérské praxe bych rád zdůraznil, že často je lepší mít schopnost být pracovitý a zdolávat překážky, než mít „jen“ talent na šachy. K čemu nám je sebelepší talent, když ho nebudeme chtít rozvíjet?

Šachy často přirovnávám k ultra-ultra- a ještě jednou ultra maratonu. Pokrok v šachu je někdy velmi pomalý, někdy je to až frustrující (jak je pomalý). Pokud se věnujete jiné činnosti či sportu, kde se uplatní nějaké parametry jako váha, stopky, metr atd., hned zjistíte, jak rychle a jak hodně se zlepšujete. Ale jak to poznat v šachu? Tam na to potřebujeme dlouhé období. Může se klidně stát, že po usilovném několikaměsíčním tréninku sehraje nejhorší turnaj kariéry, zatímco váš kamarád, který se šachu nevěnuje vůbec, bude o parník před vámi. Nicméně i v šachu samozřejmě platí, že se kvalitní a dlouhodobá práce projeví – jen to chce čas. V šachu prostě trpělivost přináší růže.

Osobně spatřuji největší a nejdůležitější poselství této knihy v tom, aby vás k šachu připoutala a ukázala vám, jak porazit sami sebe ve smyslu „končím s tréninkem“. Je to samozřejmě těžký úkol, ale pomyslnou rukavici jsem ze země rád zvedl. Dále pak chci vám všem ukázat, jak by trénink mohl a měl vypadat. Záleží jen na vás, co si z knihy odnesete. Připadám si jako průvodce či poutník, který se s vámi vydá na cestu a povede vás neznámou krajinou. A na tu cestu musíme být připraveni oba dva.

Jako pravý labužník si nechávám to nejlepší nakonec. Tato kniha – alespoň v to pevně doufám a velmi si to přeji – by vás mohla k šachu přitáhnout (možná dokonce připoutat) a vybudovat to tajemné neviditelné pouto, protože šachy jsou skvělou až geniální hrou. Pokud je vpustíte do svého srdce, odvděčí se vám na celý život. Ano, někdy přijdou i těžké chvíle, těžké porážky, ale přesně to k životu patří (a nejenom za šachovnicí). Stejně, jako se učíme v normálním životě, učíme se i u šachovnice.

1

PROČ ŠACHY ANEB ÚVAHY O ŠACHU

Když někde čtu, proč hrát šachy, většinou se uvádějí argumenty ohledně dětí. Tedy něco ve smyslu, že šachy „zlepšují mozek“. Konkrétně paměť, soustředění, logické myšlení a další plusové věci. Určitě jste už někdy slyšeli, že „šachy jsou nejlepší gymnastikou mozku“. Někde jsem se také dočetl, že šachy dokonce zlepšují IQ. Všechno jsou to jistě dobré věci a plusové stránky šachu.

Šachy kromě toho učí prohrávat – přijmout prohru, pracovat na sobě, dosahovat svých cílů. Pro starší lidi je dobré cvičit mozek proti nejružnějším zákeřným nemocem, jako Parkinsonova nebo Alzheimerova nemoc. A jak lépe cvičit mozek než pomocí šachu? Navíc šachy umožňují najít si nové přátele, navázat sociální kontakt, poznat nová místa atd.

Nicméně to všechno by pro mě bylo málo. Cvičit mozek si mohu také tím, že budu luštit křížovky, paměť mohu cvičit tím, že budu číst naučné knihy a podobně. Sociální kontakt mohu navázat kdekoliv v baru.

Proč tedy šachy? Každý z nás žijeme svůj vlastní život a chceme prožít svoje vlastní – šťastné – chvíle. Jednoduše řečeno, přes všechna trápení a starosti, které přináší všední život, chceme mít také nějakou „zahradu radosti“. A chceme také něco, co přináší emoce a pocit určité fantazie, naplnění, zdolání cílů a překážek, co přináší do našeho života pestrost. Chceme život, ve kterém se na něco těšíme a kde také občas zapomeneme na „všechny starosti světa“. Před několika lety jsem na toto téma napsal článek a myslím, že je stále platný:

Je stejně zajímavé, kolik knih o šachu vyšlo a vychází. Nepřeberné množství titulů, jak si zlepšit hru, jak správně hrát zahájení, jak se vyznat v koncovkách. Ale o tom nejdůležitějším, co vlastně šachy jsou, proč je hrát a studovat, co přináší a odnáší, o tom jsem knihu nečetl.

Sami si můžete nyní položit otázku: „Co pro mě šachy jsou, co od nich očekávám, čeho chci dosáhnout a co mi dělá v šachu radost?“

Každý z vás bude mít jiný pohled. Jsme jedineční, ale zřejmě to nebude jen o tom, že budeme studovat a nadrtíme desítky knih o strategii, taktice a koncovkách. Ačkoliv mít čistě sportovní cíl je důležité. Ale kolik sportovců/šachistů naplnilo své velké cíle, ale šachu pak zanechali nebo se začali zajímat o jiné věci?

Jedna z klíčových věcí je vašeň a radost pro danou činnost.

Je nesmysl si myslet, že ten, kdo lépe hraje šachy (nebo jim více rozumí), bude díky tomu šťastnější. Nejsem fyzik ani matematik, ale jednu dobu jsem s pocitem naprostého štěstí studoval knihy o vesmíru, fyzice a matematice a netrápil mě fakt, že tomu někdo rozumí desetkrát lépe. Měl jsem ohromné štěstí, že někdo, kdo tomu rozuměl, napsal knihu právě pro mě. Otevřel mi nové obzory. Byly to okamžiky pravého štěstí, ponořil jsem se do takové knihy opravdu hluboko a zapomněl jsem na okolní svět.

Myslím si, že je klíčové si právě tohle uvědomit. Není to tak, že dosáhnu ela 2100, stanu se kandidátem mistra a tím to končí, od teď budu osvícený. Kdepak, takhle to vůbec nefunguje.

Je přirozená lidská vlastnost, že chceme více a chceme mít větší nebo stejnou sílu jako klubový spoluhráč. A toužíme po tom. Ale zeptejte se sami sebe, co vám skutečně přináší štěstí v šachu? Kdy jste opravdu šťastný, kdy máte radost, cítíte se povzneseně?

Poznal jsem silné hráče, velmistry, kteří s šachem skončili. A to doslovně. Proč? Protože neměli k šachu žádný vztah. Je to jako rozvod. Zpočátku šachy milovali, ale pak to postupně přecházelo, až cit vyprchal úplně. Zbyl jen pocit zmaru. Vyhořeli. A právě to je ta největší tragédie, když si šachy zamilujete, když je jednou opustíte. Šachy vás nikdy neopustí, ten krok je jen a pouze na vás.

Když přemýšlím o šachu a myslím na radost z šachu, pak se mi myšlenky nutně stočí ke smyslu života. Může se zdát, že to jsou dvě zcela rozdílné věci, ale nejsou.

K čemu vlastně šachy jsou? Z hlediska praktického života asi k ničemu. Pro drtivou většinu z vás, kteří čtete tyto řádky, jsou šachy něčím, co je všechno možné, jenom ne způsob obživy.

Takže k čemu to všechno je? Tréninky, partie, cestování, peníze, čas...

Pokud se sami sebe zeptáte, co pro vás šachy znamenají, dříve či později se budete zamýšlet nad jejich smyslem, a tím pádem i nad zdrojem vaší radosti. Můžeme to i převrátit: nejdříve radost, pak smysl.

Zmínil jsem se, že mě kdysi strašně bavila matematika a fyzika. Počítal jsem příklady. A co mi to přinášelo? Nic, jen radost. Nebo také bych mohl napsat: všechno kromě peněz a slávy. Byly v tom emoce, radost z vyřešeného příkladu, vašeň po poznání, zklamání, možná i mírný hněv z příkladu, který odolával.

Může být smyslem života bavit se šachem? Sledovat turnaje online, dívat se na videa, hrát partie, jezdit na turnaje, číst šachové knihy? Může, samozřejmě – proč ne? Může i nemusí. Záleží jen na vás.

Samozřejmě se vkrádá otázka: Je to takhle dobře? Není to škoda času? Neměli bychom dělat něco užitečnějšího, než se zabývat hrou? Navíc hrou, kde dominuje umělá inteligence?

Vidíte, jak se stále stáčíme ke smyslu života. Můj pohled je ten, že pokud máte pro šachy vašeň, naplňují vás a baví vás, máte ze hry radost, jste na správné cestě. Pokud vás totiž nějaká činnost takto naplňuje, budete mít i plnější život. A to myslím doslova.

Přiznám se, že občas na mě padne mírná deprese, proč se raději nevěnuji matematice a hlavně fyzice. Obzvláště když jsem viděl skvělý hraný dokument *Génius* (natáčel se dokonce u nás), desetidílnný seriál o Albertu Einsteinovi. Právě on byl pro mě vždy ta největší osobnost, v nešachovém světě nezpochybnitelné číslo jedna.

Bývalo to krásné, přímo úžasné, hlavně v roce 2005 a 2006, kdy mě to chytlo nejvíce. Denně jsem strávil s matematikou a fyzikou i pět hodin. Strašně mě to bavilo. Pro mě to byl svět plný neskutečna, tajemna. Bylo to přesně ono, co naplňovalo můj život.“

Když se vrátím do současnosti, kdy sedím zadumaný a popíjím hrnek kávy, tak vám přeji hlavně tohle – radost a naplnění díky šachu, a tím i lepší život. Myslím si, že šachy jsou hlavně o tom. V tom spočívá jejich smysl. Jestli mi tato hra nějakým způsobem zlepšuje mozek nebo ne, mi je, upřímně řečeno, úplně jedno. Je to stejné, jako kdyby vyšla nějaká studie, že hraní piškvorek je stejně užitečné pro mozek jako hraní šachu.

RETRO POHLED

Pamatuji si jako dnes, když můj otec definitivně skončil s prací plicního lékaře (byl primářem v Krnově), bylo mu 81 let (!). Ležel na válemdě, neoholený, což u něj nebylo zvykem, a říkal mi: „Co teď budu dělat?“ Já mu na to odpověděl: „Tak hraj třeba šachy na internetu“. Zprvu odmítal, protože ani neuměl zacházet s myší a počítač pro něj byl „mimo chápání“. Ale po nějaké době denně seděl u monitoru a hrál hodiny a hodiny šachy. Strašně ho to bavilo. Vždycky mi říkal, s kým hrál a z jaké byl země (naučil jsem ho si to vyhledat). Jednou mi oznámil, že hrál s někým z Vatikánu, a vtipkoval, že to byl třeba sám papež. Dlouho se také díval na online přenosy. Māma mi říkala, že když jsem hrál partii, která byla online, tak si vzal lahev vína, sedl si na židli a celou dobu partii pozoroval. A když přišel výkřik radosti, tak bylo jasné, že jsem vyhrál. Přečetl také snad všechny knihy o šachu. Pamatuji si, jak mi vadilo, když v knihách *Moji velcí předchůdci* od Kasparova zůstaly otisky otcova palce. Dnes jsem za to rád.

Právě v tomhle vidím smysl šachu. Ano, cvičí mozek, posiluje paměť atd. – ale to nejdůležitější je snad obsaženo v tom, co jsem napsal. Souvisí s tím ještě jeden můj starší článek, ve kterém jsem snad také trochu vystihl „stav věci“:

Proč většinou nefungují klasické motivační knihy nebo knihy o vrcholových sportovcích? Je třeba si uvědomit, že drtivá většina šachistů nejsou profesionálové a ani nebudou. Ačkoliv můžete mít větší ambice, chuť věnovat hře čas a peníze, vždy vás bude limitovat něco z osobního života. Práce, škola, rodina, děti, partner či partnerka, koníčky atd.

Proto když čtete nějaké knihy, jak to dělal sportovec X nebo sportovkyně Y, jak vyhrávali turnaje, jak byli nejlepší, je to docela zavádějící – byli to ryzí profesionálové. Zavádějící jsou i různé rady od nejrozličnějších motivátorů. Je toho většinou příliš, je to zároveň (velmi) nepraktické a prostě to u někoho, kdo se chce zlepšit, ale nechce se šachem žít, vyvolá jen zmatek. Může to mít pak přesně opačný efekt.

Pokud se někdo chce věnovat šachu profesionálně, musí samozřejmě jít do velké hloubky a věnovat se i věcem, které ho nebaví, Nicméně i zde je hrozba, že vyhoří. Mějte na paměti, že rozhodující je vždy to, aby vás šachy bavily a naplňovaly.