

ورزش شطرنجی

● مهدی زارعی

یک صفحه مربع شکل با ۶۴ خانه سیاه و سفید و ۳۲ مهره. این تمام امکانات بازی شطرنج است. با این حال، همین وسایل به ظاهر ساده، یکی از ورزش‌های فکری دشوار را شکل می‌دهند.

مهره‌های شطرنج



شاه

تنها یک خانه می‌تواند حرکت کند، اما محدودیتی در جهت حرکت آن وجود ندارد. این مهره می‌تواند یک خانه به سمت راست یا چپ، جلو یا عقب حرکت کند.

لمس مهره‌ها در شطرنج

● اگر هنگام مسابقه، شطرنج‌بازی که نوبت حرکتش فرا رسیده است، یکی از مهره‌های خود را لمس کند، حتماً باید با همان مهره بازی کند؛ حتی اگر در صورت حرکت دادن آن مهره را از دست بدهد.
● اگر بازیکن هنگام مسابقه مهره حریف را لمس کند، حتماً باید آن مهره را بزند؛ حتی اگر با این کار، مهره خود را از دست بدهد.

تعویض مهره

تنها مهره قابل تعویض در شطرنج پیاده است. هر گاه یک پیاده به هشتمین ردیف رویه‌روی خود (ردیف انتهایی صفحه شطرنج) برسد، شطرنج‌باز آن را از بازی خارج می‌کند و به جای آن، مهره‌ای دلخواه (وزیر، رخ، اسب یا فیل) را به میدان می‌آورد. با توجه به اهمیت وزیر، طبیعی است که شطرنج‌باز به جای پیاده، از یک وزیر جدید استفاده کند. به هر تعدادی که مهره پیاده به انتهای صفحه برسد، شطرنج‌باز می‌تواند از مهره‌های جدید استفاده کند. با رسیدن هر هشت پیاده به ردیف انتهایی صفحه، شطرنج‌باز می‌تواند به طور هم‌زمان، صاحب هشت وزیر شود!

پایان مسابقه

مسابقه شطرنج را همواره شطرنج‌بازی که مهره سفید دارد، آغاز می‌کند و پس از او، نوبت به مهره سیاه می‌رسد. هر یک از دو شطرنج‌باز، به نوبت یک حرکت انجام می‌دهند و در طول مسابقه می‌توانند مهره‌های حریف خود را که در مسیر حرکت مهره‌های اوست، از بازی خارج کنند.
اما در صورتی که شاه یکی از شطرنج‌بازها در مسیر حرکت حریف قرار گیرد و نتواند از مسیر مهره‌های او خارج شود، بازی به سود حریف پایان می‌یابد. در این حالت می‌گوییم که نفر برنده، شطرنج‌باز بازنده را «مات» کرده است.

رخ (قلعه)

رخ یا قلعه به صورت مستقیم حرکت می‌کند و محدودیتی در جهت حرکت و تعداد خانه‌های حرکت ندارد، یعنی در صورتی که مهره‌ای جلوی قلعه نباشد، قلعه می‌تواند به راست، چپ، جلو یا عقب حرکت کند. اگر در جلوی آن مهره‌ای نباشد، تعداد خانه‌هایی که می‌تواند در آن‌ها حرکت کند، به هفت خانه نیز می‌رسد.

نحوه حرکت مهره‌ها

تأثیر خواب در آب شدن چربی های بدن

گاهی اوقات زیاد ورزش می کنیم، اما بدن مان همچنان چاق باقی می ماند. شاید باور کردنی نباشد اما مسائل بسیار ساده ای می توانند روی شرایط جسمی ما تأثیر بگذارند؛ مسایلی که اصلاً ورزشی نیستند؛ مثل خواب!

باید بدانید که اگر خواب خوب و کافی نداشته باشید، باید منتظر چاق شدن باشید! دانشمندان می گویند که بد خوابیدن باعث افزایش اندازه دور کمر می شود. در ماه مارس سال ۲۰۱۶، نتایج یک تحقیق نشان داد افرادی که بعد از ساعت ۱۱ شب می خوابند کالری بیشتری دریافت می کنند و بیشتر در معرض اضافه وزن قرار می گیرند.

آمار نشان داده است اندازه دور کمر افرادی که کمتر از ۶ ساعت و یا بیشتر از ۹ ساعت در شب می خوابند به مراتب بزرگ تر است. این افراد حتی بیشتر در خطر بیماری هایی چون دیابت قرار می گیرند.

دلیل این موضوع ساده است: نداشتن خواب کافی باعث ایجاد خستگی می شود و خستگی تحرک بدنی فرد را کم می کند. در نتیجه فرد چاق می شود و یا نمی تواند آن طور که می خواهد وزن کم کند.

امتیاز

در مسابقات شطرنج، هر شطرنج بازی که حریف خود را شکست دهد، صاحب ۱ امتیاز می شود و نفر شکست خورده امتیازی کسب نمی کند. اما اگر مسابقه مساوی شود، هر یک از شرکت کنندگان ۰/۵ امتیاز خواهند گرفت.

مساوی در شطرنج

هر گاه تعداد مهرهای دو شطرنج باز به قدری کم شود که هیچ یک از آن ها نتوانند دیگری را مات کنند، بازی مساوی تمام می شود. این در شرایطی است که مثلاً یک نفر تنها یک شاه داشته باشد و دیگری یک شاه و یک فیل یا یک شاه و یک اسب.

اطلاعات تخصصی

کیش: هر گاه یک شطرنج باز شاه حریف را در معرض خطر قرار دهد، «کیش» رخ داده است. در این حالت، شاه حتماً باید به نقطه ای دیگر برود تا «رفع کیش» کند (از کیش نجات پیدا کند).

مات: اگر شاه کیش شود و نتواند به نقطه ای دیگر حرکت کند (یعنی در نقاط دیگر نیز توسط دیگر مهرهای حریف کیش شود)، مات رخ می دهد. شطرنج بازی که مات شود، شکست خورده است.

پات: به معنی مساوی است. اگر نوبت بازی به یک حریف برسد، ولی او به علت محدودیت در تعداد مهرها امکان حرکت نداشته باشد، بازی پات خواهد شد (حالتی که شاه هنوز کیش نشده است، ولی اگر به نقطه ای دیگر برود، کیش خواهد شد).

آچمز: اگر مهرهای بین شاه خودی و مهره حریف قرار گرفته باشد و در صورت حرکت آن مهر، شاه توسط رقیب کیش شود، «آچمز» رخ داده است و آن مهره نباید حرکت کند.

فیل

حرکت فیل نیز مثل رخ در تعداد خانه ها محدودیتی ندارد. اگر مسیر فیل باز باشد، این مهره می تواند تا هفت خانه نیز پیش برود. تنها تفاوت حرکت فیل با رخ در این است که فیل به صورت ضربدری حرکت می کند.

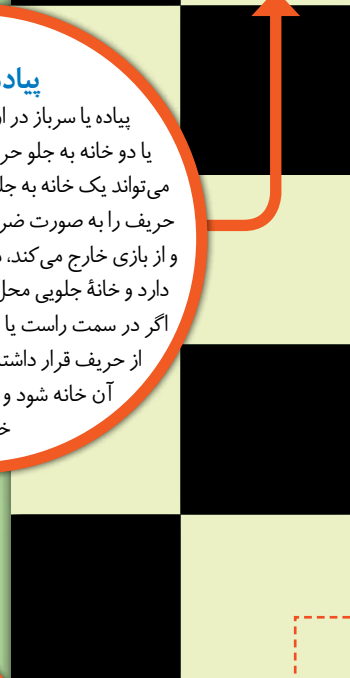
اسب

تنها مهره شطرنج است که هنگام حرکت می تواند از روی مهرهای خودی یا مهره حریف بپرد. شکل حرکت اسب به صورت حرف «L» انگلیسی است، اما جهت این حرکت محدودیتی ندارد.



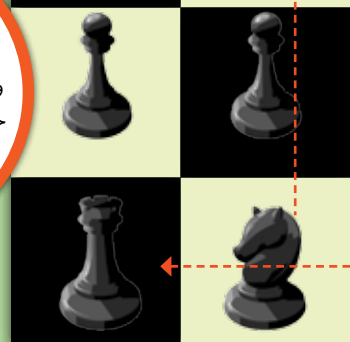
پیاده (سرباز)

پیاده یا سرباز در اولین حرکت می تواند یک یا دو خانه به جلو حرکت کند، اما پس از آن، تنها می تواند یک خانه به جلو حرکت کند. سرباز مهرهای حریف را به صورت ضربدری مورد تهاجم قرار می دهد و از بازی خارج می کند. مثلاً سربازی در خانه سفید قرار دارد و خانه جلویی محل قرار گرفتن سرباز سیاه است. اگر در سمت راست یا چپ این خانه سیاه مهرهای از حریف قرار داشته باشد، سرباز می تواند وارد آن خانه شود و مهره حریف را از بازی خارج کند.



وزیر

حرکتش ترکیبی از حرکت فیل و رخ است و به همین دلیل، وزیر با ارزش ترین مهره شطرنج به حساب می آید. زیرا در تمام مسابقه می تواند به صورت مستقیم یا ضربدری حرکت کند.



مهره های شطرنج

