



ŠAH: OD IGRE DO ŽIVLJENJA

Mentorica:	Doc. dr. Jana Krivec , univ. dipl. psih., doktorica psihologije. Predava psihologijo na Fakulteti za uporabne družbene študije na Univerzi v Novi Gorici. Šahovska velemojstrica, 22 let je bila članica slovenske ženske članske reprezentance, 7-kratna članska državna šahovska prvakinja, nosilka bronaste medalje na ekipnem Evropskem prvenstvu (5. deska). Predavateljica pri svetovni in evropski šahovski federaciji (FIDE in ECU).
Urnik:	SREDA, 10.00 do 11.30
Prvo srečanje:	sreda, 1. oktober 2025, ob 10. uri

OKVIRNA VSEBINA

Šah je prava izbira za vse, ki verjamejo, da se možgani – tako kot telo – najbolje počutijo, ko so v gibanju. Ne bojte se, da znate preveč ali premalo – za vsakogar bomo našli ravno prav trd šahovski orešček. Program temelji na prilagojenem načinu učenja različnim stopnjam predznanja in jasni razlagi z možnostjo šahovskega napredovanja. V ospredju so učenje, sproščeno druženje, zabava in ne tekmovalnost.

Na tedenskih druženjih ob šahovski deski boste doživeli in spoznali:

- **predznanju prilagojen šahovski trening:** spoznali boste različne dele šahovske partije (otvoritve, središnico, končnice), pravila igranja ter se učili tipičnih šahovskih motivov. Naučili se boste uporabljati šahovsko uro in notacijo ter pravila šahovske etike.
- **zgodovino šahovske igre in ključne šahiste skozi različna časovna obdobja.** Predhodnice oziroma prve oblike šahovske igre se pojavijo že v 6. stoletju v Indiji, sodobna igra šaha pa v 10. stoletju v Španiji in Italiji.
- **digitalne možnosti za igranje šaha:** spoznavali bomo, kje vse lahko spremljamo turnirje, rešujemo šahovske uganke, igramo šah prek spleta ipd.
- povezovali bomo **vzporednice med psihologijo, šahom in življenjem.** To bo tudi priložnost za deljenje vaših izkušenj, zgodb in pogledov na življenje.
- razvijanje pripadnosti **šahovski družini:** ljubitelji šaha se med seboj povezujemo, združujemo nas sorodne vrednote in zanimanja.
- **šahovski turnir**, ki se ga po želji lahko udeležite 1x tedensko.

CILJI

- ◇ Šah ni le igra – je ena najboljših vaj za ohranjanje in krepitev kognitivnih sposobnosti – **spodbuja koncentracijo, logično razmišljanje, spomin in ustvarjalnost.** S šahom bomo zato **razvijali kognitivno rezervo**, ki se je izkazala kot pomemben preventivni dejavnik kognitivnega upada in demenc. Naš cilj tako ni zmaga v šahu. Šahisti gledamo potezo naprej in želimo zmagati v življenju.
- ◇ **Šahovski napredek:** več in boljše igranje šaha, razvoj notranje motivacije za šahiranje.
- ◇ Spoznati **zgodovino šahovske igre in ključne šahiste** skozi različna časovna obdobja.
- ◇ **Spoznati tehnologije**, ki omogočajo igranje, spremljanje in treniranje šaha.
- ◇ Bolj kot cilj je pomembna pot, zato je osnovni namen **skupaj preživeti prijeten in kakovosten čas** v spodbudnem okolju, graditi vezi enako mislečih in **postati del šahovske družine.**

METODE DELA

- ◇ Učenje različnih tematskih vsebin s strokovno razlago, prilagojeno različnim nivojem znanja.
- ◇ Diskusija o vzporednicah med šahom, psihologijo in življenjem.
- ◇ Modelno učenje: analiza partij velemejstrov.
- ◇ Aktivno izkustveno učenje: povratne informacije z analizo lastnih partij in idej s strokovno podporo.
- ◇ Preizkušanje naučenega v praksi:
 - tematsko igranje v parih,
 - reševanje šahovskih izzivov (individualno, v parih),
 - igranje na turnirjih,
 - preizkušanje psiholoških konceptov, ki so koristni v šahu in življenju (npr. sprostitvene tehnike).
- ◇ Študijski obiski: obisk turnirjev (glede na aktualne šahovske dogodke).

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Krivec, J. (2021). Improve your life by playing a game: learn how to turn your life activities into lifelong skills! Landegem: Thinkers Publishing.

Krivec, J. (2022). Chess as a Tool for Developing 21st Century Skills with a Deliberate Practice Approach. INFORMACIJSKA DRUŽBA–IS 2022, 27.

Šah in umske sposobnosti starejših (2022). Pridobljeno 9. 7. 2025 z: <https://zdravaglava.si/2022/07/sah-in-umske-sposobnosti-starejsih/>

MESEČNI PRISPEVEK: 40,00 €. Poravna se neposredno Šahovskemu klubu Ljubljana, ki izvaja program.