

Jocurile logice, provocarea minții

9 iunie 2011, 18:19 | Autor: **Andreea Romanovschi** | x afișări

Cuvinte cheie: [Stelian-Radu Cacuci](#), [sudoku](#), [rebus](#), [jocuri](#), [viata](#), [timp liber](#)



FOTO: AGE FOTOSTOCK Rezolvarea jocurilor logice ajută la menținerea în formă a creierului, consideră cercetătorii

Mulți dintre cei care vor să-și pună mintea la contribuție preferă să-și ocupe timpul liber cu dezlegarea unor jocuri, deseori cu un grad de dificultate ridicat. Destul de multe persoane își petrec o parte a timpului liber încercând să rezolve jocuri logice. Cei dornici de performanțe sunt însă foarte puțini.

Marius merge în fiecare zi la serviciu cu metroul. La cei 28 de ani ai săi, bărbatul se declară un mare amator de jocuri logice, preferându-l în special pe cel care, în ultimii ani, a făcut furori - sudoku. „De prin 2006 înapoi am luat «virusul» ăsta”,

povestește Marius, care lucrează în contabilitate. „La început, nu știam ce înseamnă sudoku. Am încercat să dezleg un careu din pură curiozitate. Când am văzut că pot, am mai încercat. Iar grilele pe care le alegeam erau din ce în ce mai dificile”, mai spune el. La un moment dat, a început să-și caute singur careuri de joc.

„Nu mă mai mulțumeam cu ce găseam în ziare și în reviste. Am început să intru pe internet și să scot zeci de pagini de jocuri”, povestește Marius. Cu toate acestea, nu se consideră dependent de sudoku. Tânărul spune că este vorba doar despre un hobby, pe care nu intenționează să-l ducă la nivel de performanță. „Mi-ar fi puțin peste mână să mă înscriu în vreo asociație sau să merg la vreun concurs. Nu am timp de așa ceva și, până la urmă, pentru mine e doar o modalitate distractivă și, din punctul meu de vedere, bună pentru creier de a-mi petrece timpul liber”, spune acesta.

Pasionat de mic copil

Spre deosebire de Marius, Stelian-Radu Cacuci dedică mult mai mult timp pasiunii sale pentru jocurile logice. Le-a descoperit în urmă cu aproximativ cincisprezece ani. „Până în 1995-1996, eram compunător de cuvinte încrucișate și de enigmistică. La 12 ani, în 1977, am publicat primul careu de cuvinte încrucișate în ziarul «Crișana» din Oradea, iar un an mai târziu am debutat în revista «Rebus Flacăra». Am realizat și câteva zeci de plachete rebusiste (singur sau cu un alt rebusist orădean, Dănuț Onofrei), rubrici rebusiste în presă sau la TV, am organizat concursuri de dezlegări”, povestește Stelian-Radu Cacuci.

Acum este președintele Asociației „Logic Club” România, pe care a fondat-o în 2005, despre care spune că „este, practic, Federația Română de Jocuri Logice” și care numără circa 150 de membri. „În anul 1997 m-am calificat, pentru prima dată, în echipa României care a participat la World Puzzle Championship (Campionatul Mondial de Puzzle - WPC) din Koprivnica, Croația. «Tehnica» dezlegării jocurilor logice am învățat-o de la un rebusist orădean, Emeric Lorincz, și el component al echipei României”, își amintește Stelian-Radu Cacuci.

Variante pentru toate gusturile

În România, unul dintre cele mai populare jocuri logice este sudoku, acesta intrând pe piața de la noi în urmă cu circa cinci ani. „Există mulți dezlegători, mai ales ai problemelor cu grad mic de dificultate. Însă și sudoku a cunoscut o diversitate de variante (sudoku în spațiu, pe un cub, multi-sudoku, mathesu-doku etc.). Dar revistele specializate prezintă varianta clasică. Din câte știu, jocul nici măcar nu mai este creat - există programe de calculator care îl generează

automat, într-o fracțiune de secundă. Iar multe publicații preiau, de pe net, jocul", spune președintele Asociației „Logic Club” România.

Acesta a explicat că sudoku este doar unul dintre cele 150-200 de genuri de jocuri logice. Deși nu se poate vorbi la nivel oficial de o ierarhizare a dificultății acestor jocuri, Stelian-Radu Cacuci oferă câteva puncte de reper. „Dacă ne referim la sudoku, gradul de dificultate este relativ. Sunt genuri mult mai grele. Totuși, acesta «a prins». Federația Internațională de Puzzle (WPF) a organizat șase ediții de Campionat Mondial de Sudoku (WSC). Ediția din acest an este însă ultima, WPF hotărând acest lucru la Congresul Federației de anul trecut. De asemenea, în opinia mea, în ceea ce privește dificultatea, integrama este un pas înapoi față de careul de cuvinte încrucișate.”

Dar în ultima perioadă, integramele au luat, de cele mai multe ori, locul rubricilor de rebus. „Până în 1989, de două sau de trei ori pe an, se organizau concursuri naționale de dezlegări, la care veneau cam 120-150 de participanți. «Ne luptam» timp de trei zile pentru un loc cât mai bun în clasament”, își aduce aminte președintele Asociației „Logic Club” România.

„Îmi place să compun și să dezleg careurile de cuvinte încrucișate tematice cu pistă falsă. Dar prefer «pictura prin cifre» - în care se cere obținerea unei imagini coerente folosindu-te de cifrele de pe marginea grilei.”

Stelian-Radu Cacuci

președinte „Logic Club”

Puncte de reper

În 1992, la New York, a avut loc primul Campionat Mondial de Puzzle (World Puzzle Championship - WPC). Câțiva dintre rebusiștii români amatori de jocuri logice au participat individual (nu sub forma unei echipe constituite a României) la primele ediții ale WPC, povestește Stelian-Radu Cacuci. Apoi, un cunoscut rebusist român, Ovidiu Șperlea, a afiliat țara noastră pe lângă Federația Internațională de Puzzle (World Puzzle Federation - WPF), în 1994, un an mai târziu organizând, la Poiana Brașov, a patra ediție a WPC.

An de an, România a participat cu echipa națională la Campionatele Mondiale, între 1994 și 1999. Potrivit președintelui Asociației „Logic Club”, în anul 2000 s-a

produs o sincopă, întrucât rebusiștilor români li s-a refuzat acordarea vizei pentru SUA, la ediția a noua, găzduită de orașul Stamford, Connecticut.

Cum afilierea unei țări la WPF înseamnă și plata unei cotizații anuale (300 de euro), iar reprezentantul României, Ovidiu Șperlea, s-a mutat în Germania, țara noastră și-a pierdut statutul de membru al WPF. Chiar dacă jucătorii români de puzzle au participat la următoarele ediții ale WPC, rezultatele nu au fost omologate în clasamentele oficiale.

În 2005 a fost înființată Asociația „Logic Club” România, iar România a fost reafiliată pe lângă WPF.

Antrenament pentru creier



Pasionați de jocuri logice, la Campionatul Mondial de Puzzle Foto: Reuters

Pornind de la impactul pe care îl au jocurile logice la nivelul populației, oamenii de știință au făcut o serie de studii privind avantajele pe care le au persoanele care sunt pasionate de aceste activități. Au luat însă în calcul și eventuale probleme ce pot apărea în cazul împătimităților de jocuri logice.

Calorii consumate

Vestea bună, mai ales pentru femei, este că rezolvarea grilelor de sudoku sau a cuvintelor încrucișate duce la arderea caloriilor. Potrivit unui studiu făcut de cercetătorii britanici, într-o oră petrecută în fotoliu, dar dezlegând astfel de careuri, se consumă 90 de calorii, notează publicația „The Daily Mail”. Cercetătorul Tim Forrester a oferit și o explicație: pentru a funcționa, creierul are

nevoie de 0,1 calorii pe minut. Însă, dacă este solicitat intens, consumă de 15 ori mai multe calorii - adică 1,5 pe minut.

Alte studii au arătat că pe măsură ce creierul face mai multe exerciții, celulele sale devin mai sănătoase. Unii oameni de știință asociază dezlegarea grilelor de sudoku cu exercițiile fizice. Potrivit acestora, la fel cum antrenamentul fizic duce la dezvoltarea mușchilor, exercițiile de gândire împiedică neuronii să moară și duc la o mai bună funcționare a creierului.

O cercetare relativ recentă a arătat chiar că studenții care fac exerciții mintale, precum sudoku, ajung să aibă un coeficient de inteligență mai ridicat față de cei care nu rezolvă jocuri logice. De asemenea, alte studii au arătat că, deși rezolvarea de jocuri logice nu poate împiedica apariția unor boli precum Alzheimer, poate încetini procesul.

Simțuri blocate

Persoanele care dezleagă însă asiduu sudoku sau cuvinte încrucișate riscă să nu mai audă sunete pe care, în mod normal, le-ar percepe, arată o cercetare dată publicității săptămâna trecută de Institutul de științe cognitive din Londra, Marea Britanie. Conform concluziilor, acest lucru se întâmplă pentru că întreaga atenție a unui om aflat într-o astfel de situație se concentrează asupra rezolvării respectivei grile. Oamenii de știință britanici atrag atenția că, dacă se ocupă de aceste jocuri în timp ce merg sau se află în mijloace de transport în comun, persoanele în cauză riscă să fie implicate în diverse accidente.

Cum să te ferești de obsesie

Psihologul Elisabeta Ilie atrage atenția că un hobby precum jocurile logice riscă să se transforme într-o obsesie dacă pasionații își reduc viața la acest lucru. „Exersarea fără limită a rezolvării problemelor poate duce la apariția unui set de probleme în viața de zi cu zi: izolare, disfuncționalitate, probleme emoționale și relaționale”, consideră psihologul. Însă există soluții simple, la îndemâna oricui, pentru ca aceste situații să fie evitate.

„Antrenarea creierului ar trebui să facă parte din programul nostru zilnic, la fel cum fac parte mișcarea, hrana, igiena, munca sau odihna. Pentru echilibru, mâncăm de trei ori pe zi și dormim, în medie, șapte sau opt ore. La fel, pentru antrenarea creierului trebuie rezervat un anumit interval”, explică Elisabeta Ilie.

În acest caz, jocurile logice ne pot aduce beneficii substanțiale, consideră specialiștii în comportament uman. „Ca orice lucru pe care-l învățăm, exersăm mai întâi pe situații imaginare, ipotetice, după care aplicăm în situații reale ce am

învățat. Este adevărat că realitatea este puțin diferită de exercițiile pe care le facem, dar antrenamentul ne ajută să fim rezistenți și să putem depăși cât mai multe situații", conchide psihologul.

Ziarul **Adevărul**, 9 iunie 2011

Link:

http://www.adevarul.ro/societate/viata/Jocurile_logice-provocarea_mintii_0_496150945.html