

Bridge voi parantaa terveyttäsi.

Lähde: <http://www.worldbridge.org/what-is-bridge/#148522284686-b84be010-9717>

Bridgen uskotaan tehostavan tiimihenkeä, sosiaalistumista, henkisten kykyjen kehittymistä ja se auttaa aivoja pysymään nuorena ja terveenä. Katsotaanpa kuinka.



Tri Christopher Shaw tutki bridgen vaikutuksia ala-asteen oppilaiden oppimiseen. Carlinvillestä (Illinois) kotoisin oleva tutkija havaitsi, että lasten, jotka oppivat pelaamaan bridgeä, **testitulokset olivat hämmästyttävän paljon korkeammat** verrattuna pelaamattomiin luokkatovereihinsa. Peli auttoi opiskelijoita kaikilla viidellä [Iowa Test of Basic Skills](#) -testin oppiainealueella. Pelin alussa pelaajat analysoivat saatavilla olevaa tietoa ja laativat ensikäsityksensä perusteella suunnitelman. Kun pelin aikana tulee lisätietoja saataville, kyky mukautua ja muokata suunnitelmaa, johtaa pelissä menestykseen. Siten bridge auttaa dramaattisesti **päättelvän ajattelun** kehittymistä, mikä johtaa parempiin suorituksiin kaikilla oppiainealueilla, ei vain matematiikassa ja luonnontieteissä.

Louise Clarkson Smithin ja *Alan A. Hartleyn* ([Journal of Gerontology – Vol 45, Issue 6](#), s. 233–238) tutkimuksen tulokset bridgenpelaajista ja 55–91-vuotiaista ei-pelaajista osoittivat, että pelaajat suoriutuivat työmuistin ja päättelykyvyn mittauksissa ei-pelaajia paremmin.



Vergheesen vuonna 2003 julkaisema [tutkimus](#) *New England Journal of Medicine* -lehdessä osoitti, että lautapelejä pelaavilla vanhuksilla saattaa olla pienempi riski sairastua dementiaan. Yleisesti katsotaan, että vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on yhdistetty pienempään demeniariskiin.

Benito Garozzo (kuvassa vasemmalla), maailman kokonaiskilpailun 2. sijalla ollessaan 90-vuotias. Kymmenen maailmanmestaruuden jälkeen hän pelaa edelleen huipputasolla: vuonna 2013 hän voitti EM-hopeaa avoimissa EM-kisoissa.

[Vuonna 2000 Marian Cleeves Diamond](#) (University of California) havaitsi, että Bridgen pelaaminen **stimuloi kateenkorvaa**, joka tuottaa valkosoluja (T-lymfosyyttejä) ja vahvistaa siten **immuunijärjestelmää**.

"Bridge oli ihanteellinen tutkimuskohde, jota haimme", hän sanoi. "Se on lähinnä haastavaa korttien käsittelyä, joka sisältää myös useita tekijöitä, joiden pitäisi stimuloida dorsolateraalista aivokuorta. Bridgepelaajat suunnittelevat etukäteen, käyttävät työmuistia, käsittelevät yhdistelmiä, aloitusta ja lukuisia muita korkeamman asteen toimintoja, joihin dorsolateraalinen aivokuori liittyy."

Bridge parantaa myös **tiimityötaitoja**: pelaajan tulee luottaa kumppaninsa antamiin tietoihin ennen päätöksentekoa. Siten bridge opettaa luottamaan ja kommunikoimaan muiden kanssa molemminpuolisen hyödyn saamiseksi.

Tor Vergatan (University of Rome) **tutkijoiden** (*Becchetti, Fiaschetti, Marini*) [vuonna 2014 tekemä tutkimus osoitti](#), että bridgepelaajat ylivoimaisten joukkuepelitottumustensa vuoksi omaksuvat todennäköisemmin **yhteistyökäyttäytymisen**. Bridge on "luottamuspeli", jossa petoksella ei ole juurikaan merkitystä. Bridgenpelaajat tekevät erottelevampia valintoja ja valitsevat suurimman luottamuksen tai osallistumisen huomattavasti useammin.

Kuuntelemista, etikettiä, keskittymistä, voittamisen ja häviämisen käsittelemistä ja monia muita sosiaalisia taitoja voi parantaa pelaamalla bridgeä.

Bridge tarjoaa monia **sosiaalisia etuja**. Se on tapa saada uusia ystäviä ympäri maailmaa, mutta se tarjoaa myös mahdollisuuden luoda **sosiaalisia kontakteja**, jotka voivat auttaa pelaajia mm. heidän liiketoiminnassaan. Bridgepelaajilla on mahdollisuus tavata **Bill Gates** tai **Warren Buffet** pelipöydässä! Microsoftin perustaja on hämmästyttävän, mutta ei varmasti ainoa todistus bridgestä – monet aikamme loistavat ihmiset ovat omistautuneet tälle mielen urheilulle. (Katso todistelut)