

# **U10-Tag**

**20.06.2010**

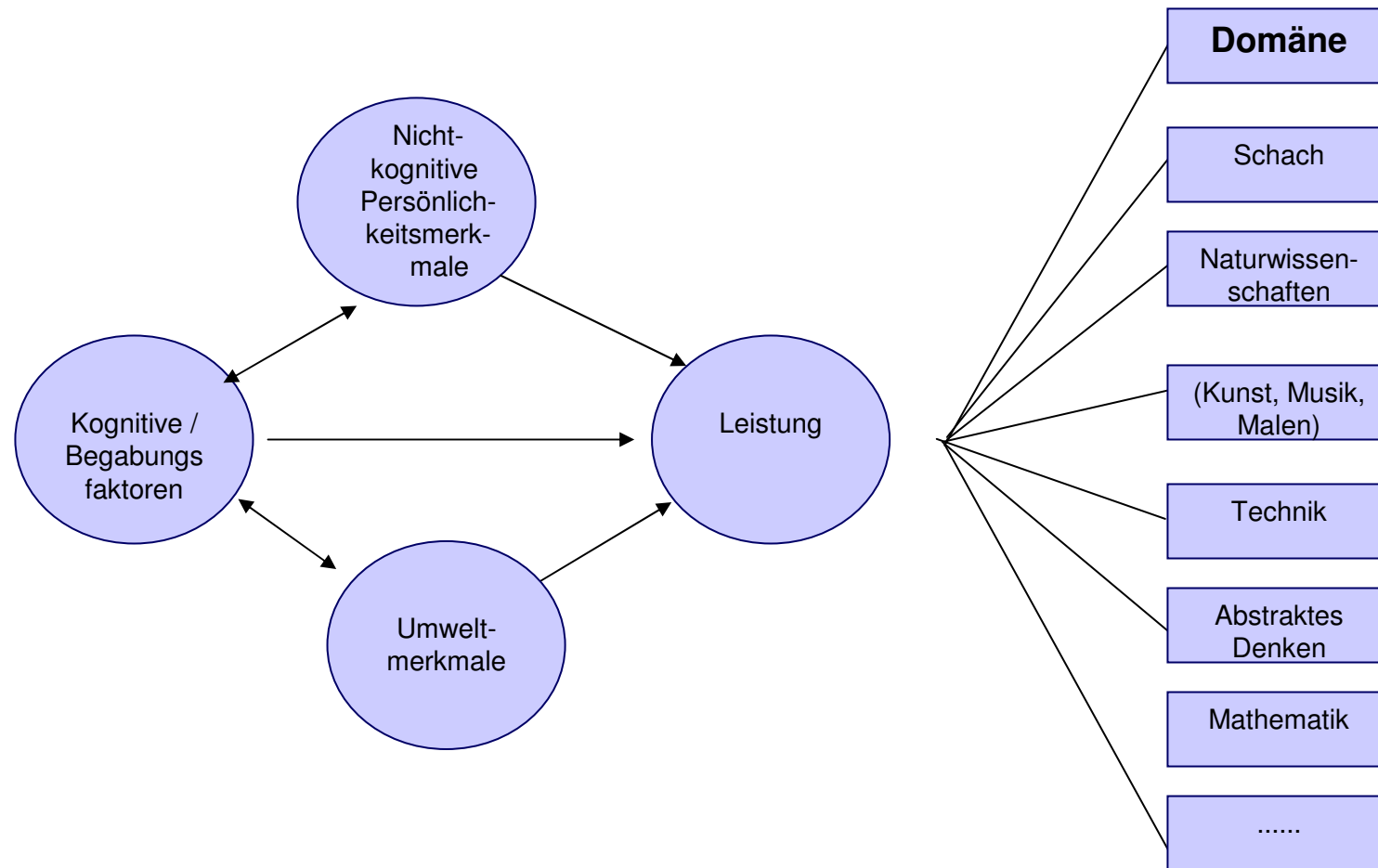
# Gliederung

- „Schachtalent“
- Langfristige Trainings- und Wettkampfantwicklung
- Grundlagentraing
- Mögliche Blockaden
- Rolle der Gemeinsamen Kommission Leistungssport

# Das Schachtalent

welche Faktoren beeinflussen hervorragende Leistungen und  
welche Eigenschaften zeichnen Schachtalente aus ?

# Münchener Hochbegabungsmodell von Heller, Hany und Perleth



# Hohe Bedeutung nichtkognitiver Persönlichkeitsmerkmale für Höchstleistungen

<b>Persönlichkeitsmerkmale</b>	<b>Ausprägung z.B.</b>
<b>Nichtkognitive Merkmale (Moderatoren) sind von hoher Bedeutung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivation (Lern-, Leistungsmotivation)</li><li>• Belastungs-, Leistungserleben</li><li>• physische und psychische Stabilität</li><li>• Beharrlichkeit, Ausdauer</li><li>• Erfolgsorientierung (versus Misserfolgsängstlichkeit)</li><li>• Stressbewältigungskompetenz / geringer Vorwettkampfstress</li><li>• Konzentrationsfähigkeit</li><li>• Selbstmanagement (z.B. Selbstregulation / Selbstreflexion / Selbstkonzept)</li></ul>
<b>kognitive Merkmale (Prädikatoren) eher von geringerer Relevanz (Mindestmaß erforderlich)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intelligenz,</li><li>• Kreativität</li><li>• Soziale Kompetenz</li></ul>

# Hohe Bedeutung der Umweltfaktoren für Höchstleistungen

<b>Lernumfeld</b>	<b>Ausprägung z.B.</b>
Familie / Eltern	<ul style="list-style-type: none"><li>• hoher zeitlicher und finanzieller Einsatz der Eltern ist erforderlich, immense Bedeutung in der Anfangsphase / Prägung</li><li>• später: Einsatz der Eltern eher ausgerichtet auf organisatorische und finanzielle Unterstützung (&gt; 10.000 € )</li><li>• Familienklima im Hinblick auf Anregung</li><li>• Konfliktquellen: überehrgeizige Eltern</li></ul>
Trainer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voraussetzung: Beziehung zwischen Trainer und Spieler</li><li>• zentrale Aufgabe: Entwicklung und Entfaltung der Spielerpersönlichkeit, Rolle verändert sich mit zunehmendem Reifegrad des Spielers</li><li>• „Einstiegstrainer“: spielerischer Zugang unter Berücksichtigung des Lerntyps</li><li>• Instruktionsquantität / -qualität</li><li>• weitere Trainer sind unter leistungssportlichen Gesichtspunkten hinzuziehen</li></ul>

# hohe Bedeutung des Umfeldes für Höchstleistungen

<b>Lernumfeld</b>	<b>Ausprägung z.B.</b>
Kritische Lebensereignisse	<ul style="list-style-type: none"><li>• nicht bewältigtes Schulpensum</li><li>• längere Erfolglosigkeit</li><li>• anhaltende materielle Engpässe in der Familie</li><li>• Schwierigkeiten im Elternhaus</li></ul>
Wichtige Entwicklungsaufgaben, die vom Sportler zu bewältigen sind	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulische Entwicklung / spätere Lebensperspektive</li><li>• Aufbau und Pflege eines Freundeskreis</li><li>• Aufbau von partnerschaftlichen Beziehungen</li><li>• beruflicher Werdegang</li><li>• Konfliktquelle: negative Verhaltensmuster von Peergroups werden übernommen.</li></ul>

# hohe Bedeutung des Umfeldes für Hochleistungen

<b>Lernumfeld</b>	<b>Ausprägung z.B.</b>
Kritische Lebensereignisse	<ul style="list-style-type: none"><li>• nicht bewältigtes Schulpensum, schlechte Noten</li><li>• längere Erfolglosigkeit</li><li>• Schwierigkeiten im Elternhaus</li></ul>
Wichtige Entwicklungsaufgaben, die vom Sportler zu bewältigen sind	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulische Entwicklung</li><li>• Aufbau und Pflege eines Freundeskreis</li><li>• Konfliktquelle: negative Verhaltensmuster von Peergroups werden übernommen.</li></ul>

# Langfristige Trainings- und Wettkampfantwicklung

<b>Entscheidungsdimensionen</b>	<b>Betroffene Bereiche</b>	<b>Langfristiger Trainingsaufbau</b>
<b>Trainingsziele</b>	<b>Schachliche Dimension</b>	<b>Grundlagentraining ( Alterstufe: 5-10 )</b>
<b>Trainingsinhalte</b>	<b>Psychologische Dimension (Denken, Fühlen, Körper, Handeln)</b>	<b>Aufbautraining (Alterstufe: 11-16)</b>
<b>Führungskonzept</b>		
<b>methodische Gestaltung</b>		
<b>Trainingsauswertung</b>	<b>Rolle des Trainers</b>	<b>Leistungstraining (Alterstufe: 17+)</b>

# **Inhalt des Rahmentrainingsplans**

## **1. Kaderstrukturen in den Landesverbänden und im Deutschen Schachbund**

## **2. Trainer und ihre Einsatzgebiete**

## **3. Rahmenpläne für das Grundlagentraining**

3.1 Rahmenplan für das Grundlagentraining 1 (Fördergruppen)

3.2 Rahmenplan für das Grundlagentraining 2 (Förderkader)

3.3 Rahmenplan für das Grundlagentraining 3 (D1-Kader)

## **4. Rahmenpläne für das Leistungstraining**

4.1 Rahmenplan für das Leistungstraining Stufe 1 (D2-Kader)

4.2 Rahmenplan für das Leistungstraining Stufe 2 (D3-Kader)

4.3 Rahmenplan für das Leistungstraining Stufe 3 (D4-Kader)

4.4 Rahmenplan für das Leistungstraining Stufe 4 (D/C-Kader)

## **5. Rahmenpläne für das Hochleistungstraining**

5.1 Rahmenplan für das Hochleistungstraining C-Kader Männer

5.2 Rahmenplan für das Hochleistungstraining C-Kader Frauen

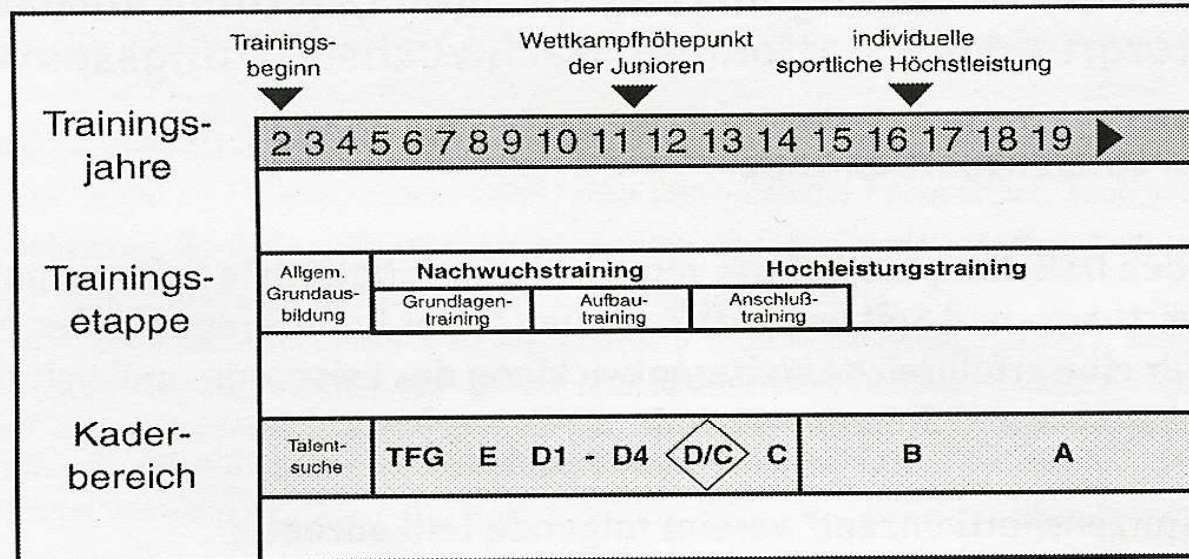
5.3 Rahmenplan für das Hochleistungstraining A/B-Kader Männer

5.4 Rahmenplan für das Hochleistungstraining A/B-Kader Frauen

# Bausteine eines systematischen Trainings- und Wettkampftwicklung

- Ausbildungsziele
- Trainingsinhalte
- Organisation des Trainings
- Wettkampfziele
- Wettkampfprogramme
- Aufgaben des Trainers
- Trainerqualifikation
- Trainingsmaterial

	Förder- gruppe	Förder- kader	D1-Kader	D2-Kader	....



Vor dem eigentlichen Einstieg in das leistungsorientierte Training steht die **Allgemeine sportart-übergreifende Grundausbildung**. Sie ist wichtige Grundlage für das eigentliche Nachwuchs-training mit den sich anschließenden Trainingsetappen des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlussstrainings.

Sie ist das wesentliche Feld einer frühzeitigen Talentsuche oder Talenterkennung. Das Nachwuchs-Leistungssportkonzept nennt hierzu mögliche Maßnahmen:

# Trainingsumfang

Für die Allgemeine Grundausbildung und die verschiedenen Trainingsetappen werden spezifische Belastungsumfänge empfohlen.

	Nachwuchstraining				
	AGA	GLT	ABT	AST	HLT
<b>Trainingswochen pro Jahr</b>	40	44	46	48	50
<b>Trainingseinheiten pro Woche</b> technisch-akrobatische Sportarten und Schwimmen	1-3	3-5	5-8	8-10	10-12
andere Sportarten	1-2	2-4	4-6	6-10	10-12
<b>Stunden pro Woche</b> technisch-akrobatische Sportarten und Schwimmen	2-6	6-12	12-18	18-22	22-30
andere Sportarten	2-4	3-8	8-12	12-20	20-28
<b>spezielles Training</b> Anteil an Gesamttraining		= 50 %		= 50 %	

(aus dem Nachwuchs-Leistungssport-Konzept des DSB, 1997)

- AGA:** Allgemeine Grundlagenausbildung
- GLT:** Grundlagentraining
- ABT:** Aufbautraining
- AST:** Anschlussstraining
- HLT:** Hochleistungstraining

# Langfristige Trainings- und Wettkampfantwicklung

<b>Entscheidungsdimensionen</b>
<b>Trainingsziele</b>
<b>Trainingsinhalte</b>
<b>Führungskonzept</b>
<b>methodische Gestaltung</b>
<b>Trainingsauswertung</b>

<b>Betroffene Bereiche</b>
<b>Schachliche Dimension</b>
<b>Psychologische Dimension (Denken, Fühlen, Körper, Handeln)</b>
<b>Rolle des Trainers</b>

<b>Langfristiger Trainingsaufbau</b>
<b>Grundlagentraining ( Alterstufe: 5-10 )</b>

## Grundlagentraining – Altersstufe 7-11

Entscheidungsdimensionen	Beispiele
<u>Trainingsziele</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung von messbaren Jahreszielen</li> <li>• Teilnahme an altersgerechten Turnieren</li> <li>• Festlegung der Trainingsinhalte / -struktur</li> <li>• Besuch von Seminaren, Kaderlehrgängen</li> <li>• Ausgleichsport, gesunder Lebenswandel</li> </ul>
<u>Trainingsinhalte</u> (vgl. Rahmentrainingsplan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taktische Aufgaben, Variantenberechnung</li> <li>• einfache Endspiele</li> <li>• grundlegendes Eröffnungswissen</li> <li>• Studien, Partieklassiker</li> </ul>
Führungskonzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beziehungsaufbau / partnerschaftliche Ebene (abhängig vom Lerntyp)</li> <li>• Interesse / Liebe für das Schach zu wecken</li> </ul>
Methodische Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachtung des Entwicklungsstandes, Trainierbarkeit, Ökonomie</li> <li>• vielseitige Ausbildung</li> <li>• spielerischer Charakter / Erschließen</li> <li>• Fördern des problemorientierten Arbeitens / Suchprozess</li> <li>• altersgerechte Belastung / Trainingsumfang</li> <li>• Einzeltraining / Wettkampforientiertes Training</li> </ul>
Auswertung des Trainings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachbetrachtung (vgl. Jahresziele)</li> <li>• unterjährige Steuerung / Trainingsdokumentation</li> </ul>

# Ziele 2000 für Arik Braun (1)

Teilziele	Inhalte
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhaltung von Spaß und Freude, Kreativität</li> <li>• Stärkung der Eigeninitiative</li> <li>• selbständiges / problemorientiertes Lernen / Arbeiten</li> <li>• Verbesserung der Spielstärke in allen Spielphasen durch Analyse eigener und fremder Partien ("Selbstvervollkommnung")</li> <li>• Ausgleichssport</li> </ul>
Wettkampfziele / -teilnahme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 Turnierpartien</li> <li>• Teilnahme an der DJEM U12 (03.06 - 11.06); Platzierung : 1.-3.</li> <li>• erfolgreiches Abschneiden bei Mannschaftswettkämpfen 1999/2000 und 2000/2001 in Landesliga ( 75 % der Punkte)</li> <li>• erfolgreiches Abschneiden bei Jugendmannschaftskämpfen</li> <li>• Besuch eines internationalen Turniers EM / WM (Ziel unter die ersten 15)</li> <li>• Besuch folgender Openturniere               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Schwäbisch Gmünd (02.- 06.01)</li> <li>* ggf. Open Region Stuttgart (28.04- 01.05)</li> <li>* Deutsche Ländermeisterschaft (29.07-05.08)</li> <li>* ggf. weiteres Turnier im Sommer / Herbst (z..B. Kandidatenturnier)</li> </ul> </li> <li>• Steigerung der DWZ auf 2200</li> </ul>

## Ziele 2000 für Arik Braun (2) [\(back\)](#)

Teilziele	Inhalte
Konkrete Trainingsinhalte / -methoden	<p>Das Training besteht inhaltlich aus den folgenden Elementen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse und Nachbetrachtung der eigenen Partien (Kommentierung)</li><li>• Stärkung der taktischen Fähigkeiten durch regelmäßiges Lösen von Aufgaben und Studien</li><li>• Vertiefung in wesentliche Elemente der Schachstrategie (anhand der Mittelspielstellungen aus o.g. Eröffnungen)</li><li>• kontinuierliches Endspieltraining</li><li>• Vertiefung / Wiederholung des bisherigen Repertoires (vgl. auch Partieanalyse)</li><li>• Erweiterung des Eröffnungsrepertoires als Weißer mit 1. d4 (Nimzowitsch-Indisch, Slawisch)</li><li>• Erweiterung der Eröffnungsrepertoires als Schwarzer (Sizilianisch)</li></ul>
Wettkampfhöhepunkte	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEM und EM / WM</li></ul>
Lehrgänge	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaderlehrgänge</li><li>* weitere Seminare und Lehrgänge</li></ul>
eigenständiges Arbeiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziel für 2000 ist ein verstärktes selbständiges Arbeiten mit Literatur und Unterlagen</li></ul>

# Entwicklungsmodell

Alter	Gruppe / Kader	Trainer / Betreuer	Stufe	DWZ / ELO	Partien Pro Jahr	Dominierende Turnierveranstaltung	Dominierende Trainingsform
6-7	Familie, Schule, Verein	Vater, Lehrer ÜL/C-Trainer	1-2	< 1000	20-30	Schulschachturniere	Partiefragmente, Aufgaben Endspiele
8	Verein	ÜL/C-Trainer	2	<= 1300	30-40	Schulschach, Jugendmeisterschaft	Taktik-Aufgaben, Endspiele
10	Beobachtungskader	B-Trainer	2	<= 1500	50	„Offizielle“ Jugendturniere, Open,	Taktik, Positionsmerkmale Grundzüge in der Eröffnung
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

# Langfristige Trainings- und Wettkampfantwicklung

**Entscheidungsdimensionen**

**Betroffene Bereiche**

**Langfristiger Trainingsaufbau**

**Schachliche Dimension**

**Psychologisches  
Dimension (Denken,  
Fühlen, Körper, Handeln)**

**Rolle des Trainers**

## Auszug Checkliste Wettkampfprofil (1)

Wettkampfprofil			Ausprägung (1=wenig, ..., 5=stark)	Beispiele (Verlust bzw. Remispartie)
Schwierigkeiten in besseren Positionen	z.B. in besseren Stellungen wird der Gegner unterschätzt, seine Chancen nicht mehr aufmerksam genug wahrgenommen.		1 2 3 4 5	
Überraschend günstiger Verlauf	z.B. die Partie hatte ich bereits innerlich aufgegeben. Überraschender weise konnte ich mich wieder befreien. Doch im Freudenrausch wird die Aufmerksamkeit getrübt.		1 2 3 4 5	
Ungeduld	In guten Stellungen will man rasch zum Gewinn kommen. Dabei überzieht man seine Position.		1 2 3 4 5	
Übertriebene Gefräßigkeit	Spieler neigen zu übertriebener Gefräßigkeit. Sie verspeisen mehr gegnerisches Material als zum Gewinn erforderlich ist. Sie verlieren dadurch Initiative und nicht selten die Partie.		1 2 3 4 5	
Verkrampfung und Zag- haftigkeit in Gewinn- stellungen			1 2 3 4 5	
Erzwingenwollen des Sieges			1 2 3 4 5	
Remisangebot	Ausdruck des Optimismus bzw. Pessimismus des Spielers		1 2 3 4 5	
Kettenreaktion von Fehlern	Ein Fehler zieht oft andere unmittelbar nach sich.		1 2 3 4 5	

# Psychologische Dimension

(Denken, Fühlen, Handeln)

- „Probleme“ zu analysieren
  - Alternativen / Lösungen ökonomisch erarbeiten
  - Entscheidungen treffen
  - Entscheidungen selbst tragen
- => Schule des Lebens,  
befördert das kritische Denken und  
Möglichkeit sich selbst besser „kennen zu lernen“

## Mögliche Blockaden

- Unsystematische Ausbildung sowohl von der Methodik als auch den Inhalten
- Probleme im Bereich Motivation / Einstellung zum Spiel
- Übertriebener Ehrgeiz des Umfeld
- .....

## **Kaderstrukturen / Zuständigkeit der GKL**

### **A. Kaderstrukturen in den Landesverbänden (jeweils Mädchen und Jungen)**

1.1.1 **Fördergruppen** (Regional-/Vereinsebene)

1.1.2 **Förderkader** (Unterverbands-/Bezirks-/Kreisebene)

1.1.3 **D1-Kader** (Landesebene)

1.1.4 **D2-Kader** (Landesebene)

1.1.5 **D3-Kader** (Landesebene)

1.1.6 **D4-Kader** (Landesebene)

### **B. Kaderstrukturen im Deutschen Schachbund (jeweils Frauen und Männer)**

1.1.1 **D/C-Kader** (Landes- und DSB-Kader)

1.1.2 **C-Kader** (DSB-Kader)

1.1.3 **B-Kader** (DSB-Kader)

1.1.4 **A-Kader** (DSB-Kader)

# Leistungssportliches Ziel der GKL

- Talentsichtung
- Förderung in den Landeskader und Weiterentwicklung innerhalb der Landeskader durch Beratung und systematisches Training
- Förderung in die Bundeskader
- Entwicklung von Top-Spielern in enger Zusammenarbeit mit Elternhaus

## **Welche Maßnahmen bietet die GKL für Kaderspieler an ?**

- Unterstützung bei der Erstellung individueller Trainings-/ Wettkampfpläne
- Beratung / Vermittlung
- Kadermaßnahmen
- E-Mailtraining
- Turnierbegleitung / Elo-Turniere
- Nominierung