

Sakkozóvá válás

1. Mi kell ahhoz, hogy valaki sakkozó legyen?

- Ismerkedjen meg a sakkal időben;
- A sakk ne kikapcsolódás legyen, hanem versenysport;
- Legyen meg a megfelelő szülői és szakmai háttér (rendszeres foglalkozások és versenyzés lehetősége);
- Sikerélmény: már kezdőként is emelkedjen ki a többiek közül, legyen pozitív megerősítése az elvégzett munkának;
- A sakk tanulható, teljesen átlagos képességűekből is lehet mesterjátékos.
- Akarjon az lenni! Aki nem akar versenysakkkozó lenni, abból nem is lesz.

2. Mi kell ahhoz, hogy valaki sikeres sakkozó legyen?

- Motiváció:
 - ambíció, akaraterő, elhivatottság, kitartás;
- Lehetőség:
 - jó közeg: stabil szülői háttér, szakmailag és pedagógiaileg felkészült, pozitív kisugárzású edző, egyesület, menedzser;
 - pénzügyi lehetőség: szülő, egyesület, magánszponzor;
- Készség:
 - ösztönös tehetség és sakkérzék;
 - jó mentális, kognitív és pszichikai képességek.

3. Sakkhöz szükséges alapképességek:

- jó idegállapot, stabil, nehezen kibillenthető pszichikum;
- öntudat, önbizalom;
- jó memória;
- ötletesség, váratlan helyzetekben való döntési képesség, gyors reagálási képesség;
- a fejleszthető képességek mindegyikének bizonyos mértékű megléte;
- sakktehetség.

4. Sakkjáték által fejleszthető képességek:

- logika;
- koncentráció;
- kudarcűrés/sikertűrés;
- önfegyelem, alázat;
- tanulási képesség;
- kreativitás;
- döntési képesség;
- az időbeosztás képessége;
- jó értelemben vett agresszivitás (és annak kontrollja).

5. Mi az a sakktehetség? Ki számít annak?

- A tehetség nehezen meghatározható fogalom. Több elemből áll:
- Fanatikus, fáradhatatlan, szorgalmas és nagy munkabírási;
- Nem a sablon alapján gondolkodik, önálló ötletei vannak;
- Gyorsabban megért mindent, mint a többiek; jó az áttekintőképessége, felfogóképessége;
- Önállóan is képes rájönni olyan dolgokra, amiket nem tanítottak neki;
- Képes belátni a tévedését, javítani hibáit;
- Az objektivitásra törekszik: mindig az állás érdekli, a legerősebb folytatást keresi.

6. Kiválasztás módja:

- Először: a gyerek (esetleg szülő) oldaláról: A gyerek jelentkezik, hogy járna szívesen sakk-szakkörre;
 - Mert részt vesz bemutató foglalkozáson;
 - Mert osztálytársa, szomszédja, rokona már jár;
 - Mert látja tévében, interneten;
 - Vagy mert otthon, családi körben tanul meg sakkozni, és szülő viszi őt szakkörre.
- Meg kell tudni őt tartani ott (szakkörvezető személyes karizmája);
- Utána a szakkörvezető részéről, aki a legjobb gyerekeket a szakkörrel kiválasztja csoportos edzésre (próbaversenyek, háziversenyek, edzésversenyek kiválasztás alapjai!);
- Legvégén az edző részéről, aki a csoportos foglalkozásokon kiválasztja a legjobbakat, újra a gyerek részéről, hogy vállalja-e a versenysportot, és a szülő részéről, hogy meg tudják-e ennek feltételeit teremteni.

7. Mit kell tudjon nyújtani az egyesület?

- Rendszeres foglalkozás (minden nap edzéslehetőség):
 - Jó világítású, fűtésű, szellőzésű, hozzáférhető terem;
- Tárgyi feltételek biztosítása:
 - Demonstrációs tábla, készletek, órák, vásznak, számítógép interneteléréssel, nyomtató;
- Anyagi feltételek biztosítása:
 - A tehetségek versenyeztetéséhez és magánedzéséhez való anyagi hozzájárulás;
- Személyi feltételek biztosítása:
 - Gyerekszerető edzők (minden korosztálynak), csapatvezetők, pozitív kisugárzással;
- Csapatfeltételek biztosítása:
 - A gyerek mindig tudjon olyan csapatba leülni, ahol olyan táblát kap, ahol tud fejlődni;
- Kialakuljon az „oda tartozás” érzése: csapatbajnoki tablók, versenynaptár, fényképek.

8. Hogyan kell egy szakkört tartani?

- Alapmattok megtanítása;
- Alapvégjátékok megtanítása;
- Taktikai alapmotívumok: számolási készség fejlesztése, kényszerítő lépések megtalálása;
- Megnyitási alapelvek megtanítása;
- Létszám: 14-15 fő körül;
- Idő fele szabad játék legyen.

9. Hogyan kell egy csoportedzést megtartani?

- Steinitz 10 pozíciós alapelveinek megtanítása;
- Megnyitások olyan szintű tanítása, hogy a megnyitás lényegét értse a gyerek, és tudja, mire kell benne rájátszani (de nem konkrét lépések memorizálása); mindenképpen olyan szintű típuspartik alapján, ahol kijönnek a lehetséges hibák;
- A támadás alapelvei, támadó nyit, védő zár, támadó túlsúly szükséges, hogyan alakul ki a kombinációs helyzet, tempó tisztelete, kényszerítő lépéssorozat megtalálása;
- Mindig figyelni kell a sakkadás, ütés, támadás, (közbe)iktatásra („süti”-elv);
- Különböző gyalogszerkezetekben más középjáték alakul ki: zárt, nyitott, rögzített, dinamikus gyalogállások ismerete (más a játék sebessége, mások a jellemző sakkelvek);
- Végjáték-tudás mélyítése, 100 alapvégjátékig való eljutás;
- Tematikus oktatás, valami köré épülő előadások;
- Számítógépes tudás átadása, adatbázisok, elemző programok használatának megtanítása, internetes oldalak megismertetése, elektronikus levelezés megtanítása;
- Fontos a(z esetlegesen irányított) játék vagy a háziverseny edzés végén.

10. Hogyan kell személyre szabott edzést megtartani?

- Magánedzőnek akkor van csak értelme, ha valaki komoly-profí módon veszi a sakkot.
- Az edző feladata konkrét edzésterv készítése: melyik héten hány órában a sakk melyik eleme legyen; edzésnapló vezetése; a kitűzött feladatok legyenek reálisak, elvégezhetőek;
- Adott információ feldolgozásához kb. három hónap kell; úgy kell készülni is;
- Egyénre szabott megnyitási változatok tanítása (lépésről lépésre tudás is már); konkrétan melyik megnyitás melyik változata legyen típuspartik száma egy megnyításra 15-20 körül legyen előbb;
- Erősségek erősítése, hiányosságok kiküszöbölése: amiben valaki gyenge, magánedzéseken kell kipótolni, kiküszöbölni; amiben a gyerek a legrosszabb, azt kell a legtöbbet gyakorolni.
- Lehetséges ellenfelekre való megnyitási felkészülés; partijaik elemzése;
- Elemzéskor a konkrét lépések elemzésén túl egy általános szemponti is: hogyan nyert az egyik játékos, miért veszett a másik?

Szint / Munka típusa és mélysége	Szakkörös	Amatőr	Félkomoly	Komoly	Profí
Létszám csoportos foglalkozáshoz	15-20	10-12	8-10	6-8	max. 3-4
Megnyitás	Csak a fő alapelvek	Fő alapelvek részletesen	Megnyítások nevei, jellemzői	Megnyítások típuspartik alapján	15-20 típusparti után konkrét változatok
Középjáték	Alap-motívumok: kötés, ütég, sakkadás	Klasszikus, rövid partik, korai hibával	Középjáték típusokhoz kapcsolódó alapelvek	Támadási, védekezési, manőverezési elvek	Középjátékok alapos ismerete
Végjáték	Alapmattok	Alap-végjátékok	Alapvégjátékokra való egyszerűsítés	Nehezebb végjátékok	Végjátékok értő ismerete
Saját játszott partik elemzése	Állások elemzése	Legtanulmányosabb partik	Lehetőség szerint mindegyiket	Mindegyiket	Mindegyiket
Edzési idő ill. játéktartam	70 percből 35 perc játék	90 percből 40-50 perc játék vagy háziverseny	90 percből 30 perc játék vagy háziverseny	120 percből 30 perc játék vagy háziverseny	120 perc edzés után
Otthoni feladat típusa	Szorgalmi; érdekességek	Mattok	Végjátékok, kombinációk	Feladványok, tanulmányok	Változatok tanulása, elemzendő állások
Megállapodás típusa egyesület és szülő között	Szóbeli tájékoztatás	Írásbeli tájékoztatás	Szóbeli megállapodás	Írásbeli megállapodás	Írásbeli szerződés

11. Mennyit kell tanulnia és versenyeznie egy gyereknek?

– Az arány legyen kb. 1:1 (tanulással töltött órák száma:versenyzéssel töltött órák száma):

Szint / Követelmény	Szakkörös	Amatőr	Félkomoly	Komoly	Profí
Heti sakkórák száma szinten tartáshoz	1 óra	2 óra	3 óra	4 óra	6 óra
Heti sakkórák száma előrelépéshez	2 óra	3 óra	4 óra	min. 8 óra	min. 12 óra
Otthoni munka	–	Napi átlag 1 feladat	Napi átlag 5-10 feladat	Napi átlag 15 feladat + játszmák	Napi átlag 20-25 feladat + játszmák, megnyitások
Versenyek száma	Kéthavonta egy rapid	Havonta egy rapid	Kéthetente egy rapid	Kéthavonta egy FIDE-verseny	Havonta egy FIDE-verseny
Csébépartik száma	Kéthavonta 1 amatőr parti	Havonta 1 amatőr parti	Kéthetente egy versenyparti	Mindegyiken részt vesz	Mindegyiken részt vesz
Éves versenypartik száma	–	10-15 amatőr parti	30 körül	70-80 körül	100-120 körül
Elvárható értékszám	–	Ahány éves x 100 -200–100	Ahány éves x 100 + 100–400	Ahány éves x 100 + 400–700	Ahány éves x 100 + 700–1000

12. A komoly-profi sakkozó menedzselése

- Meg kell tanítani tanulni; az önálló munkára, és arra, hogy önállóan is tudja kezelni a számítógépes adatbázisokat és elemzőmodulokat;
- A cél világos meghatározása: korosztályos eredmény, értékszámnyerés-elvárás eddigi eredmények extrapolálásával;
- Konkrét terv készítése: egy évre előre versenyek nevei, összecszerűen a részvételi díj;
- Versenyezzen mindig kicsit felfelé;
- Viszont alkalmanként versenyezzen lefele is, mivel gyengébb ellenfelek ellen azt kell begyakorolni, hogy hogyan kell a magasabb tudásszintet érvényesíteni.
- Egy rosszul sikerült (túl erős) verseny után egy gyengébb versenyen induljon;
- Annak világos meghatározása, hogy egy verseny gyakorló verseny, felkészítő verseny vagy főverseny; más elvárások megfogalmazása különböző versenytípusokra.

- Kb. 2200 értékszámig nem gond versenyt találni; 2200-2400-as szint között a legnehezebb jó versenyeket találni.

13. A komoly-profi sakkozó pszichikai felkészítése

- Minél kezdőbb, alacsonyabb szinten van a gyerek, annál fontosabb az amerikai típusú dicséret: az erősségek kiemelése, hangsúlyozása. Ahogy megy előre felkészülésben, egyre inkább a „szendvics-módszert” kell alkalmazni: előbb dicséret, kritika, majd megint dicséret. Amikor már magas szinten van, a poroszos hibák kijavítása, a tökéletes játékra való törekvés kell előtérbe kerülnön.
- A partikban nem nyeresre kell jászani, hanem jól! Gyengébb ellenfél ellen az úgysis győzelmet hoz. Erősebb ellenfél ellen a tudatos és kockázat nélküli kockázatvállalás jó játékkal párosulva akár remire, akár győzelemre jó lesz!
- Meg kell tanítani arra, hogy önállóan legyen képes elviselni a parti során hullámzó érzelmi állapotokat (ne mutassa ki érzelmeit) és a parti végén a sikert ill. kudarcot;
- Jutalmazás-büntetés csak együtt lehetséges, büntetés nélküli jutalmazás vagy jutalmazás nélküli büntetés tilos! A lehetséges büntetésnek jó pl. 1 km futás;
- Az edzőnek nagyon nagy türelemmel kell lennie a gyerek felé, de fontosak az elvárások és azok számonkérése;
- Egy versenyen mindig csak a következő parti a fontos, már véget ért partit elemezni tilos! Bármilyen volt az előző parti eredménye, azt el kell felejteni, csak a következőre szabad koncentrálni; ha a gyerek kikapott, az edző hallgasson, az ő felelőssége is.

14. A komoly-profi sakkozó fizikai felkészítése

- Időben való felkelés;
- Reggeli átmozgató torna;
- Helyes étkezés;
- A sakk melletti legjobb sportok: futás, úszás, biciklizés; jó sportok még a küzdősportok (pl. judo, birkózás); kevésbé jók a változó ritmusú csapatsportok (pl. foci, vizilabda, kosárlabda); kimondottan rosszak a technikai sportok; az nem jó, ha magas az oxigénfelvételi igény, mert akkor nem tud megmaradni parti mellett, főleg egy nagy létszámú versenyen, ahol fogyasztják a többiek is az oxigént; de az jó, ha alacsony pulzusszáma van;

15. Hogyan kell egy versenyre felkészülni?

- Versenystatisztikák és értékszám alapján meg kell határozni az elérendő eredményt;
- Lehetséges ellenfeleket meg kell nézni, partijaikat meg kell keresni;
- Nagyon fontos a nyitásválasztás: érdemes legalább 2-2 varit készenlétben tartani, mindkét színnel egy kockázatos, agresszív és kockázatkerülő, biztonságra törekvő varit; körversenyen a nem-vesztésre kell törekedni, nyílt versenyen a győzelemre;
- Ha előre ismertek az ellenfelek, ők is készülnek ránk, tehát érdemes a saját varijainktól eltérni (másik változatot vagy másik nyitást játszani);
- Gyakorló vagy felkészítő versenyen szabad kockázatni és kísérletezni új varikkal;
- A versenyen: a sakk idegsport, semmi másra nem szabad koncentrálni, pl. szállásügyekre, étkezési ügyekre, egyéb dolgokra, semminek nem szabad felidegesítenie, ingerelnie a játékost! Nagyon fontos a megfelelő sok alvás is;
- Ha egy megnyitásból valaki egymás után kétszer kikap, azonnal váltani kell!
- Fontos verseny esetén a verseny játéktempójával megegyező felkészítő versenyre érdemes elmenni, de semmiképpen sem rapid vagy villámversenyre!

16. Amivel még kiegészíthető ez az összeállítás:

Melyik képességet milyen sorrendben és melyik életkorban érdemes fejleszteni.