

Trénink mladých šachistů v režimu zájmového rekreačního sportu.

Shrnutí zkušeností dobrovolného šachového trenéra

Autor: Jan Weiser

O tréninku mladých sportovců se nyní píše mnoho zajímavých článků. Z pohledu trenéra mládeže v nich však postrádám jedno důležité upřesnění. Mám na mysli přesnější rozlišení toho, o jaký typ sportovce a sportovního tréninku se jedná. Zda hovoříme o přípravě budoucích špičkových, nebo alespoň výkonnostních sportovců, nebo o tréninku dětí, které sport chtějí provozovat teď i v budoucnu jako svou zálibu. V dalším textu budu používat pojem zájmový rekreační sport.

V případě zájmových rekreačních sportovců se jedná o nejpočetnější skupinu sportovců. Jsou mezi nimi oficiálně registrovaní sportovci v čistě amatérských soutěžích, ale také mnoho dětí, které nejsou registrované v žádném sportovním oddíle. Rekreační sportovci sportují ve volném čase, který si chtějí zpříjemnit vybranou oblíbenou aktivitou. Často sledují i širší cíl, který spočívá v posílení vlastního těla a ducha. Velká část z nich provozuje více rekreačních sportů.

Jedním ze základních rozlišení mezi těmito dvěma skupinami je intenzita tréninku. Současné sportovní akademie pro děti, které se zaměřují na vyhledávání a výchovu budoucích talentů uplatňují intenzivní tréninkové programy, které počítají často s 5 a více tréninkovými jednotkami za týden. Děti v druhé skupině trénují často maximálně 2 hodiny za týden. Z toho důvodu by bylo dobré, aby se o specifikách tohoto tréninku psalo mnohem více než doposud. Tento trénink není pouze zjednodušeným výběrem tréninkových plánů ze sportovních akademií, ale má bezesporu svá specifika, která by trenéři měli brát v úvahu.

V následujícím se pokusím objasnit proč. Budu při tom vycházet ze své zhruba šestileté zkušenosti šachového trenéra mládeže a tříleté činnosti v krajské komisi mládeže.

Z mnoha specifik tréninku rekreačních sportovců, které lze pojednat se chci nejdříve zaměřit na otázku motivace všech aktérů, kteří jsou v tréninkovém procesu angažováni. Tedy motivaci dítěte, rodičů a trenéra. Jedná se o základní otázku, proč vybraný sport provozují či trénují a v čem je pro ně prospěšný.

Nejprve se však pokusím o krátkou charakteristiku šachů jako sportu. Měla by nám v dalším pomoci pochopit to, co je podstatou šachového tréninku a jak ho provádět. Šachy jsou dle přijaté klasifikace sportů zařazeny mezi duševní sporty. Jde tedy o mentální sport zaměřený na aktivní duševní činnost související s vedením šachové partie. Při provozování šachu jako sportu musí dítě projevovat stejné vlastnosti, jako u klasických sportů spojených s rozvojem fyzických schopností. Tedy musí při tréninku prokázat odhodlání, iniciativu, disciplínu, vytrvalost a vůli zvítězit.

Ve své podstatě jsou šachy strategickou deskovou hrou, kdy oba hráči mají k dispozici úplnou informaci o situaci na šachovnici a hra není ovlivněna prvky náhody. Počet možných kombinací v šachu je z pohledu člověka nekonečný. Šachová teorie, jako souhrn poznatků o šachu je stará více jak 500 let. Jejím vyústěním jsou poznatky vyjádřené v souborech principů, pravidel, postupů, ale i četných výjimek, které mají za cíl objektivizovat postupy hry, které hráč ve hře používá. Díky zvláštnímu významu krále ve hře, dochází k relativizaci např. materiální, nebo prostorové převahy ve prospěch straný, která přímo ohrožuje krále soupeře. Stejně tak je tomu v hodnocení významu strategie a taktiky v šachu, kde zejména využití počítačů ukázalo na význam taktiky ve vedení partie. Díky počítačovým analýzám byly odhaleny skryté možnosti v řadě pozic, které byly považovány za nosné z hlediska chápání šachu. Šachové pozice tedy skrývají netriviální řešení a proto si hra dosud zachovává ohromnou přitažlivost pro velký počet lidí na celé planetě.

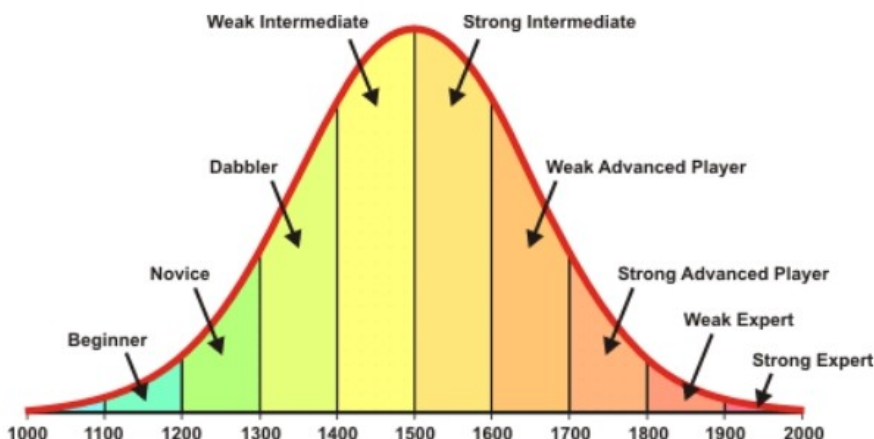
Přenos znalostí v procesu tréninku probíhá pomocí osvojování si dvou souborů poznatků. Mluvíme zde o poznacích zafixovaných ve dvou typech pozicí, které lze v literatuře nalézt pod pojmy "chunk a template pozition". Jedná se o to, že šachista si v procesu tréninku osvojuje typové pozice figur na šachovnici s tím, že jim ve slovní formě přiřazuje konkrétní významy. Od nejjednodušších postavení matu králi v pozicích K+D proti K, které jsou pro měho natolik již zobecněné, že je schopen je aplikovat na jakoukoli konkrétní pozici na šachovnici (chunk). Vyšší úrovní jsou pozice typu template, které zobecňují postupy hry ve složitějších postaveních, které vyžadují postulování složitějších plánů hry (např. postupy vedení partie se známými pěšcovými konfiguracemi). Tyto znalosti umožňují šachistovi v průběhu hry hledat optimální postupy ve vedení partie. Při tom je plně odkázán na to, že veškeré své úvahy musí být schopen provádět v duchu s mentálními obrazy budoucích pozic, pouze ve své hlavě a propojovat je rychle s tím, co již zná. Tato schopnost, tedy práce s mentálními obrazy v duchu a jejich rychlé a přesné propojování s již uloženými obrazy v paměti se stane nosnou osou zlepšování hry mladého šachisty.

Trénink šachu dětí mladšího školního věku je vědecky odůvodněn zejména faktem, že největší rozvoj a upevňování sítí neuronů do trvalých struktur v mozku je nejčastěji dokončen do 12 roku věku dítěte. V procesu tréninku šachu dochází k posilování neuronálních spojení, které souvisí s tím, co již bylo řečeno výše. Tato výhoda plně převáží fakt, že dítě tohoto věku nemá ještě plně rozvinutý systém vyšších mentálních funkcí, které jsou nejčastěji spojovány s abstraktním myšlením. Je povinností trenéra šachu, aby si byl tohoto faktu plně vědom. Šachy celou svou podstatou mohou dětem prospět v jejich duševním rozvoji. Trénink šachu se zejména v prvním období podobá zčásti normálnímu vyučování, na které jsou děti zvyklé ze školy. Vykompenzovat tento hendikep je možné pouze tím, že se vždy budeme na šachy dívat jako na hru a umožníme dětem, aby si co nejvíce mohly hrát.

Nábor mladých šachistů se obdobně jako v jiných sportech zaměřuje již na děti mladšího školního věku (2. až 4. třída). Jedná se o děti zejména ve školních kroužcích, nebo kroužcích šachového oddílu. Specifikou kroužků, které vedu je, že zde zařazené děti mají obdobnou sportovní výkonnost a věk. Děti které trénuji, patří do skupiny rekreačních sportovců. V prvním a druhém roce tréninku si chtějí šachy pouze vyzkoušet, protože o nich slyšely, že jsou zajímavé. Trénují jednu hodinu týdně. V dalších letech, pokud se rozhodnou pokračovat, se postupně začínají zúčastňovat prvních šachových soutěží. Tyto děti trénují obvykle 3 hodiny týdně ve dvou tréninkových jednotkách. Často zmiňované domácí úkoly z tréninku, které by intenzitu tréninku zvýšily, nemají pozitivní odezvu a v domácím prostředí se děti věnují převážně hře na PC a online hraní. Zde se také oddělí skupina dětí, které o šachy projevují silný zájem a jejich trénink se zpravidla začne vyvíjet individuální cestou, protože tréninkové tempo v kroužcích je výrazně pomalejší (zajímavé je, že se jedná velmi často o děti rodičů šachistů).

Nyní zpět ke zmíněné motivaci. Správná a realisticky podložená motivace trenéra hraje v tréninku dětí rekreačních sportovců rozhodující roli. Jedná se zejména o to, aby si byl plně vědom, jaké tréninkové cíle si může klást v jednotlivých etapách a jaký pokrok může od svých svěřenců očekávat. To by mělo vyplynout zejména z výše zmíněné časové intenzity tréninku. Určitým vodítkem pro trenéra a rekreačního sportovce v posuzování svých možností ve zvoleném sportu mohou být následující informace. Průměrné ELO rekreačních registrovaných šachistů všech věkových úrovní je podle jednoho zjištění převzatého z Wikipedie.com přibližně 1500, a profesionálních šachistů 2200. Následující obrázek převzatý z webu chess.com ukazuje možné rozdělení počtů registrovaných šachistů vzhledem k výkonnosti. Naznačené úrovně mohou vyvolávat řadu pochybností o jejich škálování, ale domnívám se, že by mohly být trenérům vcelku užitečné pro plánování postupného růstu výkonnosti svých svěřenců.

Chess ratings.



V jednom článku z výzkumů kognitivní psychologie, který byl zaměřen na skupinu profesionálních šachistů, se mimo jiná zjištění uvádělo číslo 5000 tréninkových jednotek nutných k dosažení mistrovské úrovně. Já se svými svěřenci začínám s 35 hodinami za školní rok. Jinak řečeno, dosáhnout úrovně silného pokročilého hráče je z mnoha důvodů, zejména časových, úkol velmi nesnadný pro většinu zájemců o šachy. A na závěr ještě malé srovnání. Na výuku matematiky dětí prvního stupně na základní škole je pevně vymezen čas 5 vyučovací hodiny týdně (160 ročně) k tomu, aby děti zvládly stanovený obsah učiva. V samostatném článku o didaktice matematiky a šachu je pojednáno o tomto problému více. Tyto informace mohou trenérům poskytnout základní představu o tom, co děti v prvních letech mohou zvládnout a co ne. Pro samotného trenéra potom zejména usměrnění ambicí a vědomí toho, že v rámci této mravenčí práce se čas od času najdou děti schopné a ochotné se šachu věnovat dlouhodoběji tak, že jejich výkonnost přesáhne obvyklý průměr.

Motivace rodičů je v tréninku dětí velmi důležitá. Trenér by jim měl být schopen co nejdříve vysvětlit co vybraný sport dětem může přinést pozitivního a jaké sportovní výsledky dítěte mohou považovat za adekvátní v procesu dlouhodobé přípravy. Sportovní činnost dítěte často ovlivňuje obvyklý rodinný program. Někteří rodiče často pomáhají trenérovi v organizaci účasti dětí na soutěžích a jejich očekávání by měla být co nejbližší realitě.

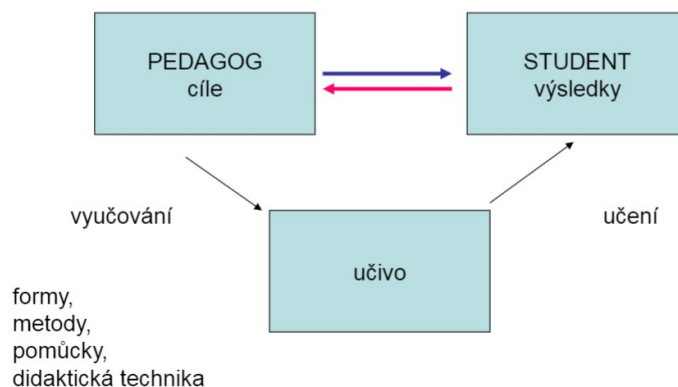
Neustálé povzbuzování motivace dítěte ke zvolenému sportu je jednou ze základních činností trenéra. Rekreační sportovec bude v osvojování svého zvoleného sportu postupovat pomaleji než děti v první skupině. V otevřených soutěžích nebude dosahovat těch nejlepších umístění v konkurenci s dětmi z první skupiny. Proto musí vědět proč, a s čím se může reálně srovnávat. Přestože používáme pojem rekreační sportovec, tak v procesu víceletého, cílevědomého a správně vedeného tréninku můžeme i u těchto sportovců dosáhnout velmi kvalitního zvládnutí daného sportu a umožnit jim zúčastňovat se soutěží krajské úrovně případně i vyšší v závislosti na talentu, míře tréninkového úsilí i kvality tréninkového procesu daného sportovce. Ze své zkušenosti vím, že dítě, které bude trénovat výše naznačenou intenzitou, tj. 2x týdně 1,5 hodiny, a bude se zúčastňovat plánovaných dětských soutěží, tak v souhrnu to bude činit 200 hodin, které šachu bude věnovat ročně. V tomto případě děti ve věku 13 až 15 let po pěti letech tréninku a zhruba 1000 hodinách tréninku a účasti na soutěžích šachu dosahují výkonnosti mezi 1400 - 1600 ELO.

Trénink šachu jak vysvítá z výše uvedeného vyžaduje, aby byl veden trenérem cílevědomě. Tady mám na mysli to, že trenér si dopředu umí odpovědět na základní otázky související s průběhem tréninku. Na tomto místě musím říci, že to mi před 6 lety, kdy jsem s tréninkem dětí začínal jasně nebylo. Trénink šachu dětí mladšího školního věku, které jsem trénoval mě brzy přivedl k myšlence, že je zde možné a účelné využít poznatků didaktiky, které se uplatňují při výuce školních

předmětů. O co jde? Didaktika řeší odvěkou otázkou: Jak někdo, něco, naučí někoho. Vzniká tak klasický didaktický trojúhelník jehož jednotlivé vrcholy představují tři základní složky problému.

Didaktický trojúhelník

(Švarcová, 2003)



Čím více si trenér bude jistý tím, že ovládá jednotlivé vrcholy procesu, který nazýváme učením, tím snadnější bude jeho práce. Já jsem si na základě podrobného seznámení se s programy šachu určenými pro děti mladšího školního věku zvolil program jehož autorkou je Y.A. Gabbazová z Ruska s názvem Učíme se hrát šachy, rozvíjíme intelekt. Tento program velmi podrobně rozebírá všechny základní problémy výuky. Není tedy omezen pouze na obsahovou náplň šachových lekcí, ale mluví se zde o roli učitele, didaktické technologii a psychologické charakteristice dítěte, vzhledem k potřebám výuky šachu. Zájemce o seznámení se s tímto programem ho najde přeložený do češtiny (autorova pracovní verze) na www.janwe.cz. Současně jsou zde uloženy další výukové materiály šachu uspořádané tak, aby odpovídaly didaktickým potřebám výuky šachu dětí určité výkonnostní úrovně.

Na tomto místě bych své úvahy ukončil. Nemají mít polemický charakter, jen sdělují mou osobní zkušenost. Jsou určeny těm, kteří v nich zahlednou něco, co by jim mohlo být prospěšné pro jejich práci trenéra. Za absenci citace zdrojů se dopředu omlouvám, ale nepovažoval jsem ji za nezbytně nutnou.

Problematice didaktiky šachu se bude věnovat podrobněji následující článek, který zpracoval s mým skromným přispěním pan Mgr. Jiří Břehovský Ph.D. z katedry Matematiky a didaktiky matematiky TU Liberec. Článek se nazývá Šachy z pohledu didaktiky matematiky.