



Referent für Öffentlichkeitsarbeit  
Christopher Overbeck  
Eckebornstr. 6  
36381 Schlüchtern

Schlüchtern, den 18. Mai 2018

12 neue B-Trainer in Lichtenfels

## Gut vorbereitet in den Wettkampf gehen

**Wie plant man ein leistungsorientiertes Training? Warum ist Methodenwechsel wichtig? Welche Kniffe können Schützlinge anwenden, um mental noch stärker ihre Partien anzugehen? – Diesen und weiteren Fragen ging ein Lehrgang zum Erwerb des B-Trainerscheins nach, der vom 2. März bis 6. Mai 2018 von Bayerischem Schachbund (BSB) in Kooperation mit dem Hessischen Schachverband (HSV) ausgerichtet worden ist.**

Ein buntes Potpourri an Themen stellten die beiden Lehrgangsliefer WFM Olga Birkholz (DSB-Ausbildungsreferentin, DOSB-Ausbilderin und A-Trainerin) sowie Joachim Gries (HSV-Ausbildungsreferent, DOSB-Ausbilder und B-Trainer) den 14 Teilnehmern in 90 Unterrichtseinheiten zusammen:

Im ersten Modul vom 2. bis 4. März 2018 in hessischen Gladenbach erörterte Joachim Gries methodisch-didaktische Fragestellungen und behandelte insbesondere den Rahmentrainingsplan (RTP), der als Leitfaden für Trainer sowie Spieler vom Anfänger bis Weltklassenspieler fungiert und für die jeweiligen Kader spezifische Trainingsinhalte formuliert. Dass nicht nur Spitzensportler im Speziellen, sondern auch Breitensportler im Allgemeinen wie auch Schachspieler von mentaler Vorbereitung vor Wettkämpfen enorm profitieren können, darüber referierte Andreas Paul, seines Zeichens zertifizierter Mentaltrainer (<https://www.mentalfirst.com/mentalfirst/andreas-paul/>). In fesselnden, mitunter überraschenden Übungen erfuhren die Teilnehmer quasi am eigenen Leib, wie groß das Potenzial ist, um abseits von Eröffnungs- und Endspielkenntnissen ihre optimale Leistung abzurufen, welche stets mit einem besonderen psychischen Zustand, dem

so genannten Flow-Zustand, einhergehe.



*Die Lehrgangsteilnehmer zusammen mit dem Mentaltrainer Andreas Paul (Mitte), Petra Gries (vorne links) sowie DSB-Ausbildungsreferentin und Lehrgangsleiterin Olga Birkholz. (Foto: Paul)*

Einen spannenden Einblick in die Trainingspraxis gab im zweiten Modul, das vom 30. März bis 1. April in der Franken-Akademie Schloss Schney in Lichtenfels stattfand, kein Geringerer als GM Michael Prusikin. So setzte sich der Trainer des Jahres 2012 anhand geschichtsträchtiger Partien mit der Methodik des berühmten ukrainischen Übungsleiters Wladimir Sak auseinander. Er erläuterte ferner, wie heutzutage eine effektive Wettkampfbegleitung aussieht oder wie man mit sportlichen Misserfolgen/Krisen der Schützlinge umgeht. Um die besondere Verantwortung der Trainer gegenüber ihren Schutzbefohlenen, die bisweilen leider auch in sexuelle Gewalt umschlagen kann, ging es auch in dem Referat von Jörg Schulz, dem Geschäftsführer der Deutschen Schachjugend.



*Lehrgangsort der Module 2+3: Die Franken-Akademie im Schloss Schney (Foto: Overbeck)*

Im dritten Modul (4.-6.5.2018), dem finalen Prüfungswochenende, wurden die Rollen gewechselt, sodass die angehenden B-Trainer nun selbst den aktiven Part übernehmen durften, indem sie ihre Hausarbeiten – allesamt angelehnt an den RTP – in je einer knapp 30-minütigen Lehrprobe im Plenum vorstellten und gegenüber den Prüfern Joachim Gries und Dr. Harald Bittner verteidigten. Sodann galt es, die neu erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten in den schriftlichen sowie mündlichen Prüfungen zu reproduzieren bzw. auf Problemstellungen zu übertragen, welche folgende 11 Teilnehmer und eine Teilnehmerin erfolgreich absolviert haben und von nun an die zweite Lizenzstufe des Deutschen Schachbunds führen dürfen:

Nr.	Name	Bundesland	Thema der Hausarbeit (modifiziert)
1.	Böttger, Lukas	Bayern	Gabel und Speiß
2.	Dirr, Ulrich	Bayern	Isolierter Damenbauer
3.	Hahn, Markus	Hessen	Gleichfarbige Läuferendspiele
4.	Dr. Hilbert, Stefan	Thüringen	Starker Springer, schwacher Läufer
5.	Mooser, Stefan	Bayern	Elementare Turmendspiele
6.	Otte, Marco	Bayern	Fehleranalyse, Planfindung
7.	Overbeck, Christopher	Hessen	Fianchetto-systeme
8.	Prenzler, Daniel	Hessen	Positionelle Bauernopfer
9.	Reis, Gerhard	Bayern	Positionelle Qualitätsoffer
10.	Ruff, Robert	Bayern	Abzugsangriff
11.	Schildt, René	Berlin	Offene Linien
12.	Ulms, Sandra	Sachsen	Statistik DJEM

Als Fortbildung nahmen folgende B-Trainer am Lehrgang teil:

Nr.	Name	Bundesland
1.	Fiedler, Wolfgang	Bayern
2.	Horvath, Maria	(Österreich)
3.	Pezerović, Edin	Bayern



*Die frisch gebackenen B-Trainer: (Hintere Reihe v.l.n.r. :) Gerhard Reis, Christopher Overbeck, Daniel Prenzler, Markus Hahn, (mittlere Reihe:) Marco Otte, Sandra Ulms, Stefan Mooser, Lukas Böttger, (vordere Reihe:) Lehrgangsteiter Joachim Gries, Ulrich Dirr, René Schildt, Stefan Hilbert. (Foto: Bittner)*

Christopher Overbeck