

Trainingstipps vom Profi

„Das Gehirn ist der bestimmende Muskel!“ Der bekannte österreichische Trainer Harald Schneider-Zinner gewährt Einblicke in seinen riesigen Erfahrungsschatz

Mit diesem Heft startet im Schach-Magazin 64 eine neue Trainingsserie mit Harald Schneider-Zinner. Der prominente österreichische Trainer erklärt im einführenden Interview und in seinem anschließenden Beitrag, was für ihn die wichtigen Elemente im Schachtraining sind und welcher Philosophie er folgt. Die Serie richtet sich an Spieler aller Spielstärken, die eine Anleitung für ein eigenes effektives Training suchen, oder auch an Trainer, die für ihre Übungsgruppen Anregungen benötigen. Einzige Voraussetzung für den Kurs: Der Wille, selbst etwas Zeit und Mühe zu investieren.

Herr Schneider-Zinner, worauf können sich die Leser des Schach-Magazin 64 bei Ihrer Serie freuen?

Ich arbeite seit zwanzig Jahren als Trainer. Die Leser können sich auf Einblicke in die moderne Trainingslehre freuen und auf Tipps, die mit Spielern verschiedener Spielstärken erprobt sind.

Wen möchten Sie ansprechen?

Zur Zielgruppe gehören Spieler, die ihre Spielstärke verbessern möchten, sowie Trainer oder auch Spieler, die sich für die Methodik des modernen Schachtrainings interessieren.

Auf welche Phasen des Spiels wollen Sie sich konzentrieren?

Den Schwerpunkt wird das Mittelspieltraining bilden. Hierbei geht es um Planfindung und Strategieentwicklung sowie taktische Elemente. Eine wichtige aber nicht ganz so umfassende Rolle wird das Endspiel einnehmen. Eröffnungen werden nicht so intensiv behandelt.

Welche Fehler im Training stehen aus Ihrer Sicht Trainingserfolgen oft im Wege?

Sehr häufig fehlen ein Trainingsplan und eine Zielvorgabe. Methoden und Schwerpunkte sollten auf diese beiden Punkte hin ausgerichtet sein. Außerdem ist es entscheidend, sich realistische Ziele zu setzen. Diese sehen zwangsläufig beim Amateur anders aus als beim Profi und sind vom jeweiligen Zeitbudget abhängig. Der Amateur, der weniger Zeit hat, sollte vor allem Freude am Training haben. Das erreicht er, indem er überwiegend

an seinen Stärken arbeitet. Der Profi – so hat es der große Mark Dworetzki gesagt – sollte zu 80 Prozent an seinen Schwächen und nur zu 20 Prozent an seinen Stärken arbeiten.

Was ist das Besondere am Schachtraining verglichen mit anderen Sportarten?

Das Gehirn ist der bestimmende „Muskel“ im Schachtraining. Während in einer Ausdauersportart der Leistungsanstieg bei optimalem Training, guter Gesundheit und Ausbleiben von Verletzungen linear verläuft, erfolgt er im Schachsport sprunghaft. Ein Talent schießt anfangs blitzartig empor. Doch früher oder später wird ein Plateau erreicht. Auch kleinere Rückschläge stellen sich ein. Diese Phase erfordert von allen Beteiligten viel Geduld und den Glauben an das Trainingsprogramm. Das Gehirn benötigt jede Menge Input und vor allem Festigung der neuen Inhalte und Muster, ehe diese in der Praxis anwendbar sind. Wer hier durchhält, wird belohnt und kommt sicherlich zu den nächsten sprunghaften Anstiegen.

Welche Rolle spielt die Disziplin dabei?

Disziplin ist wichtig, wenn man sich verbessern möchte. Dabei helfen zwei bereits erwähnte Elemente: Trainingsplan und Freude am Training. Aber die Bereitschaft selbstständig zu arbeiten ist eine Grundbedingung.

Kurze Fragen – kurze Antworten: Wie sollte man trainieren ... analog oder digital?

Je „brettnaher“ desto besser – aber das hängt auch von Vorlieben und von der Generation ab.

... mit Trainer oder ohne?

Mit Trainer geht es schneller. Er ist aber als Impulsgeber für selbstständiges Arbeiten zu sehen.

... mit anderen Spielern oder ohne?

Ich bin (vor allem bei Kindern und Jugendlichen) Fan vom Gruppentraining. Man pusht sich gegenseitig, kann sich austauschen und ergänzen.

... mit Engineunterstützung oder ohne?

Es kommt auf den richtigen Einsatz an. Es gilt aber stets: Eigene Gedanken sind wichtig!

Wie sollte das Verhältnis zwischen Turnieren und Training sein? Wie die Nachbereitung aussehen?

Das sollte man gut planen. 100 Turnierpartien pro Jahr sind wünschenswert. Diese sollten analysiert werden. Während des Turniers sollte man sich, um Kraft zu sparen, aber auf Kurzanalysen beschränken und vor allem seine Gedankengänge festhalten. Wenn man die kritischen Momente im eigenen Spiel erkennt, sollte das Training daran angepasst werden.

Gibt es Aspekte abseits des Schachbretts, die Amateure oft unterschätzen, die aber eine große Rolle spielen können?

Oh ja: gesunde Ernährung, gute Kondition, eine positive mentale Einstellung und vor allem ausreichend Schlaf vor der Partie.

Gibt es Grenzen oder kann jeder Spieler immer besser werden, wenn er nur richtig trainiert (wird)?

Es gibt natürlich Grenzen, die sehr individuell sind. Nicht jeder kann ein Weltklasse-Spieler werden. Aber jeder kann sich durch gezieltes und geplantes Training deutlich verbessern.

Harald Schneider-Zinner kam am 1. April 1968 in Wien zur Welt und ist Schachtrainer, Pädagoge, Autor und Mitgründer der Chess Sports Association (CSA). Mit vier Jahren erlernte er das Schachspiel, mit sechs Jahren nahm er erstmals an einem Turnier teil. Seit 2009 trägt er den Titel Internationaler Meister.

Von 1991 bis 2005 unterrichtete er mit den Schwerpunkten Volksschulpädagogik, Körperbehindertenpädagogik und Sonderpädagogik. Ab 2003 war er Jugendkadertrainer im Burgenland. 2005 absolvierte er bei Uwe Bönsch die FIDE-Trainer-Ausbildung und trainierte ab 2008 den Wiener Jugendkader. Mit Präsident Christian Hursky begann eine äußerst erfolgreiche Zusammenarbeit. Er ist seit 2010 staatlich geprüfter Trainer an der Bundessportakademie Graz und Leiter der österreichischen Schachtrainerausbildung (bis 2020).



Foto: Pascal Simon

2017 bis 2020 war er Trainer des österreichischen Frauen-Nationalkaders. 2020 bekam er einen Lehrauftrag an der Bundessportakademie Wien. Seit 2021 arbeitet er wieder als selbstständiger Trainer und Veranstalter von Schachevents. Im Juli 2021 gründete er die Chess Sports Association.

Kapitel 1: Trainingsphilosophie

Training braucht ein Fundament, eine Philosophie die dahinter steckt. Zum Auftakt der Serie über Schachtraining möchte ich Ihnen die Essenz aus meinen 20 Jahren professioneller Arbeit als Schachtrainer wiedergeben und auf grundlegende Aspekte im Schachsport und im Schachtraining eingehen.

Berufsethos des Trainers

„Ein Trainer ist nicht dazu da, um für jedermann als toller Trainer erkennbar zu sein. Er ist dazu da, um jemand anderen zu einem besseren Spieler zu machen. Ein schlechter Trainer stellt Schwächen fest, ohne sie durch Arbeit beseitigen zu wollen. Stattdessen müsste er das Richtige so lange üben, bis die Schwäche beseitigt ist. Unzulänglichkeiten behebt man nur durch richtiges, ausdauerndes, konzentriertes Üben. Es gibt keine Geheimtricks und keine Abschnneider“ (Günter Bresnik, Die Dominik Thiem Methode, S. 46).

Training als langfristiger Prozess

Als ich 2008 den Wiener Jugendkader übernahm, war dieser in einem erschreckenden Zustand. Weit und breit waren keine Spieler in Sicht, die bei den österreichischen Meisterschaften um Medaillen mitspielen konnten. Der motivierte Wiener Neo-Präsident (und spätere ÖSB-Präsident) Christian Hursky trug mir auf, mehrere Medaillen innerhalb eines Jahres zu holen. Ich erwiderte, dass er sich dafür lieber einen Zauberer suchen sollte. Christian war klug genug, um zu verstehen, dass die Entwicklung wohl doch mehr Geduld – und konsequente Arbeit – benötigen würde – und er vertraute mir und meinem Konzept.

Konnten wir bei meiner Amtsübernahme 2008 noch keine einzige Medaille holen, so durfte ich mich 2016 mit 31 Medaillen verabschieden (davon fünf von zwölf Goldmedaillen im klassischen Schach). Aus dieser Gruppe gingen neben den heutigen Nationalspielern GM Valentin Dragnev und GM Felix Blohberger noch zahlreiche Internationale Meister und FIDE-Meister hervor.

Die Strukturen und das Umfeld spielen eine unglaublich große Rolle. Sie zu verändern und positiv zu gestalten, ist eine Aufgabe des Trainers. All das braucht (viel) Zeit und Geduld – und nicht alles ist veränderbar. Sollte das Umfeld kein fruchtbares Arbeiten zulassen und auch nicht veränderbar sein, so ist es für den Trainer an der Zeit über seinen Abschied nachzudenken.

Learn from the best

Man braucht das Rad nicht immer neu zu erfinden. Vieles ist schon da, man muss es nur aufsaugen, an seine Bereiche anpassen, modifizieren und gegebenenfalls verbessern. So habe ich viele tolle Trainer beobachtet, Bücher von Schachtrainern gelesen und mich intensiv mit Literatur und Praxis aus anderen Sportarten beschäftigt. Ein Trainer hat die Aufgabe, sich ständig weiterzubilden. Man darf nie aufhören, neugierig zu sein und ist immer auf der Suche nach Verbesserungen. Immer gibt es kleine Stellschrauben, an denen man drehen kann.

Erfolg lässt sich nie erzwingen und planen

Gute Arbeit hingegen ist planbar und machbar – auf diese heißt es also, sich zu konzentrieren. Die Arbeit und der Austausch zwischen Trainer und Schüler ist ein ständiges Lernen voneinander und muss reflektiert werden. Es macht keinen Sinn, dem Erfolg nachzulaufen. Der Erfolg wird dir – wenn du Glück hast – zufliegen, vorausgesetzt du hast deine Arbeit prächtig erledigt.

So meint Tiger Woods, einer der besten Golfer aller Zeiten: „Ich messe den Erfolg nicht an meinen Siegen, sondern daran, ob ich jedes Jahr besser werde.“

Die 100-Prozent-Regel

Wenn du trainierst, dann gib 100 Prozent. Ein schlechtes und unkonzentriertes Training bringt nichts und es ist schade um die Zeit. Das bedeutet nicht, dass nicht zwischendurch Auflockerungen und Spaß sehr hilfreich sein können.

Trainingsprinzip „Sich nach der Decke strecken“

Das Training muss so gestaltet sein, dass es dem Trainierenden höchsten Einsatz abverlangt, um die gesteckten Ziele gerade erreichen zu können. Der Trainer muss dabei den Leistungsstand des Trainierenden genau kennen. Anfänger trainieren fast immer nach dieser Methode.

Anstrengen – Erholung: Die richtige Mischung entscheidet!

Höre in dich hinein. Lerne dich, deinen Körper, deine Potenziale, deine Bedürfnisse kennen. „Akzeptieren Sie, dass Sie nach einer Leistungsphase immer eine Regenerationsphase brauchen. Erlauben Sie sich, sich in dieser Zeit auch einmal gehen zu lassen – und vor allem erzwingen Sie nichts“ (Britta

Heidemann, Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 121).

Sei positiv!

Steuere deine Gedanken! Denke optimistisch! Rede gut über dich! Deine Sprache und deine Gedanken wirken auf deine Gefühle und dein Handeln.

Kaum etwas ist für uns von so grundlegender Bedeutung wie unser Selbstbild. Es bestimmt unser Denken und – als logische Konsequenz – unser Handeln und unsere Entwicklung. Außergewöhnlich erfolgreiche Menschen haben meist die Fähigkeit entwickelt, scheinbare Niederlagen des Lebens in zukünftige Erfolge zu verwandeln. Sie zeichnen sich durch Ausdauer und Zähigkeit aus. Sie suchen Herausforderungen und stecken Rückschläge weg. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild suchen nicht nur nach Herausforderungen, sie ziehen sogar Energie aus ihnen und wachsen an ihnen (trotz – oder gerade bei – Misserfolgen). Nirgendwo sonst lässt sich das besser beobachten als im Sport (Carol Dweck, Selbstbild, S. 20).

Technik als Basis des Erfolgs!

Die grundlegenden Elemente des Spiels (typische Kombinationen, elementare Endspiele, elementare Strategien, ...) musst du so oft wiederholen, bis sie dir in Fleisch und Blut übergehen.

„Stundenlang haben wir jeden Schlag wiederholt. Immer wieder – immer wieder. Und immer wieder mit voller Post. Am Ende des Trainings war ich so erschöpft, dass ich noch im Auto auf dem Nachhauseweg einschliefe – aber ich war glücklich. Das kleine Einmaleins immer wieder aufzufrischen ergibt bis hinauf in die Weltklasse Sinn. Damit poliert man die Technik auf“ (Bresnik, S. 103).

Im Schach hat der nordische Großmeister Axel Smith die „Methode der Wiederholung“ in seinem Buch „The Woodpecker Method“ berühmt gemacht. Eine Serie von Taktikstellungen wird gelöst – und nach einer Pause von einigen Tagen bearbeitet man die Stellungen wieder und löst sie schneller. Dieser Prozess wird mehrfach wiederholt, bis die Muster fest im Gehirn abgespeichert sind. Eigentlich ist das keine neue Erfindung – sondern Grundlage jeder Lerntheorie.

Nur oftmalige und zeitlich gut gesetzte Wiederholung sichert das dauerhafte Verankern im Gehirn!

Der Unterschied zwischen KÖNNEN und WISSEN zeigt sich in der Partie.

Weiter siehe Seite 48

Fortsetzung von Seite 29

Die Kernfrage ist: „Kann der Schüler das im Training erworbene Wissen auch umsetzen (=Können)?“

Falls nicht, sind weitere (turnierpraktische) Übungen und weitere Wiederholungs- und Festigungssequenzen im Training einzubauen.

Das Training ist möglichst praxisnah zu gestalten (u.a. Ausspielstellungen gegen den Trainer oder gegen Partner).

Jeder Mensch ist einzigartig!

All die oben genannten Thesen sind gut und richtig und geben dem Trainer eine hervorragende Orientierungshilfe. ABER: Ausnahmetalente wie Fischer, Maradona, etc. passen in kein Schema. Flexibilität und Fingerspitzengefühl des Trainers sind gefragt.



„Die Brechstange ist kein Instrument, mit dem ein guter Coach arbeitet. Wenn der direkte Weg zum Erfolg versperrt ist, ist es seine Verantwortung, einen anderen zu finden – und seinen Spieler dazu zu bewegen, dass er ihn mitgeht. [...] Zwischen Starrheit und Konsequenz ist eine dünne Linie, die ein guter Coach nicht übersehen darf“ (Bresnik S. 111).



Dafür ist allerdings eine entspannte Grundhaltung nötig, die die meisten Coaches erst mit den Jahren, der Erfahrung und dem daraus resultierenden Selbstvertrauen erwerben können.



Als junger und wenig erfahrener Trainer ist man dafür oft zu hungrig, zu ehrgeizig, zu ungeduldig. Rückschläge sind unvermeidbar – es kommt nur darauf an, wie man mit ihnen umgeht. Viele Aspekte des Berufs haben nichts mit der Position am Brett zu tun, sondern mit Charakter, Persönlichkeit, Durchsetzungsvermögen und Anpassungsvermögen.

So habe ich viel Zeit mit Gesprächen mit meinen Spielern und Spielerinnen verbracht. In der Rückschau ist Vieles gut gelungen, aber natürlich gab es auch Rückschläge und belastende Momente. Ich schaue gerne auf diese intensive Zeit mit großartigen Spielern und Spielerinnen, interessanten Begegnungen, engagierten Eltern und Funktionären zurück und möchte Sie mit auf die spannende Reise des Schachtrainings nehmen.