Episoden aus meiner Trainerpraxis

aus dem Blickwinkel des Mentaltrainings

Übersicht

- Wie ich zum Mentaltraining kam
- Mentaltraining im Schachsport und im Sport allgemein
- Definition Mentaltraining und Mentale Stärke
- <u>Episoden aus meiner Praxis:</u>
  - Meine Spieler sind nicht krank
  - Zielstrebigkeit, Wille, Sportcharakter
  - Weg zum Erfolg in 12 Schritten
  - Remis, nein danke
  - Alles ist trainierbar
  - Liebe das Plateau
- Buchempfehlungen
- Weiterführend
- Verlosung Feedback

Training als langfristiger Prozess – mentale Herausforderung

Platzierungen Bundesländermannschaftsmeisterschaft

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
	6	6	3	2	1	2	1	2	1

Medaillenspiegel 2016 – alle Bewerbe

		Gold	Silber	Bronze	Gesamt
1	**Wien**	**15**	**6**	**10**	**31**
2	Vorarlberg	5	1	4	10
3	Tirol	4	3	2	9
4	Niederösterreich	4	2	3	9
5	Steiermark	3	12	10	25
6	Salzburg	3	4	2	9
7	Burgenland	3	3	2	8
8	Oberösterreich	0	4	2	6
9	Kärnten	0	0	0	0

4 Faktoren nach Botvinnik

- Erfolg im Schachsport =
  praktische schachliche Stärke

  1. Naturtalent
  2. spezielle schachliche Vorbereitung
  3. Gesundheit + Energie
  4. Zielstrebigkeit, Wille, Sportcharakter

Und heute?
Kasimdshanov: „Wir arbeiten im psychologischen Bereich noch immer sehr amateurhaft und sind weit von anderen Sportarten entfernt.“

Alina und die Fliege Karli Trainieren für die Klimaanlage

Remis: Nein, danke!

Der Flow Sitz aufrecht, mach dich groß!

Todsünde Perfektionismus

Board Presence „Meine Spieler sind nicht krank!"

Mein Startmantra

Visualisierungstraining im Wiener Jugendkader

Positive Aktivierung Noch fünf Minuten bis zur Partie

Schreib langsam, schön und genau! Nur eine Wellenlinie

Vergiss was vorher war Liebe das Plateau

Er bewegt sich nicht Der „Island-Huh"

...

Geschichten aus meiner Praxis
und die Bedeutung des mentalen Trainings
im Schachsport

DENKE NICHT, FÜHLE!

Harald Schneider-Zinner

Diplomarbeit 2021

Mentalakademie Europa

Definitionen

Mentaltraining ist eine umfassende Methode

- der positiven Lebensgestaltung;
- die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollen und Tuns;
- die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen.

Mentalakademie Europa

(… durch Verwendung unterschiedlichster Methoden der Visualisierung, der Selbstregulation, der Entspannung, von Selbstgesprächen, von Ritualen, u.v.m.).

<u>Def. Mentale Stärke</u>

- Fähigkeit durch Selbstregulation auch bei widrigen Umständen sein Leistungsmaximum abzurufen.

Weg zum Erfolg – in 12 Schritten

- Freude, Liebe, Leidenschaft für deinen Sport (deine Arbeit, dein…)
- Zielgerichtete Arbeit
- Eine ehrgeizige Zielsetzung
- Hervorragende Technik
- Die 100%-Regel
- Positives Denken, Reden und Handeln
- Sei mutig und initiativ
- Anstrengen, erholen – die richtige Mischung entscheidet
- Ausdauer
- Es ist egal, ob du mit 13, 14, 15 oder 16 Jahren gewinnst …
- Umgang mit Fehlern
- Im Gleichgewicht sein

Die 100%-Regel

- Wenn du trainierst gib 100%.

Ein schlechtes und unkonzentriertes Training schadet mehr als kein Training.

Technik – Technik -Technik

- 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.

- Wiederholen – Wiederholen – Wiederholen

- Selbstvertrauen ist entscheidend im Sport.

  Es muss aber auf Arbeit aufbauen, nicht auf Sand.

Dominik Thiem:
„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 am Nachhauseweg einschlief –
aber ich war glücklich.“

- „Am unwichtigsten bin ich, wenn ein Spieler ein Turnier gewinnt. Wichtig bin ich, wenn er dreimal hintereinander in der ersten Runde verliert.
- Dann zählt, dass ich da bin“ (S. 37, Bresnik)

Umgang mit Fehlern

„In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9.000 Würfe verschossen.

Ich habe fast 300 Spiele verloren.

26 Mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen hätte können und ich habe daneben geworfen.

Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb…“

- **Vervollständige den Satz!**

Grit - die Kunst des langen Atems ...Wie können wir unterstützen?

- Hartnäckig gesetzte Ziele verfolgen – auch über einen langen Zeitraum
- Kleine Erfolge beachten und belohnen … Prozessorientierte Zielsetzungen
- Trainingstagebuch führen (Trainingsdokumentation)
- Stärken einsetzen
- Hindernisse beachten – Toleranz gegenüber Misserfolgen (Resilienz)
- Spaß haben, nicht verbissen werden
  („Fallen entlang des Weges“: Humorlosigkeit … S.125,125 Der längere Atem)

- Entwickele ein positives, dynamisches Mindset. Tausche „Das schaffe ich nicht“ gegen ein **„Das schaffe ich noch nicht“. (The Power of „Not yet“)**

Literatur

- **Thomas Wörz: Talentförderung (Verlag Papst, 2016)**
- **Bresnik: Die Dominic-Thiem-Methode**
- **Carol Dweck: Selbstbild (2009)**
- **George Leonard: Der längere Atem (1991)**
- **Milan Novkovic: Perlen aus meinem Schachtagebuch (Verlag Beyer, 2014)**
- **Marc Dvoretsky: Für Freunde und Kollegen Band 1+2 (Verlag Schachakademie 2011), 2012**
- Felix Gottwald: Ein Tag in meinem Leben (2008)
- Toni Innauer: Am Puls des Erfolgs (2010)
- Britta Heidemann: Erfolg ist eine Frage der Haltung (2011)

Weiterführend 1: Podcast

Flow
Emotionsregulation
Entscheidungsfindung am Brett und im Leben
Leben im Hier und Jetzt
Umgang mit Fehlern
Gedanken und Selbstregulation, Aktivierung und Entspannung

Workshops, Selbsterfahrung, praktische Übungen, kurze Theorieeinheiten, Yoga für Einsteiger