

# SCHACH IST SPORT

## IST SCHACH EINE SPORTART?

Lange Zeit wurde Schach nur als ein Spiel angesehen

Noch vor fünfzig Jahren wäre diese Frage selbst bei Schachgroßmeistern auf Unverständnis gestoßen. Man hätte allenfalls die Sparten Kunst oder Wissenschaft ernsthaft in Erwägung gezogen. Erst mit dem Aufstieg der sowjetischen Schachschule und den damit entwickelten neuartigen Trainingsmethoden widmete man sich auch der physischen Seite des Turnierschachs. Spätestens seit den frühen 60er Jahren gehört ein umfangreiches sportliches Training zur Vorbereitung von Spitzenspielern. Wissenschaftlich untersucht wurden die physischen Belastungen von Turnierspielern durch den deutschen Großmeister und Arzt Dr. Helmut Pfleger. Er fand 1981 heraus, dass die **körperliche Anstrengung** von Spitzenspielern hinsichtlich Atemfrequenz, Herzfrequenz, Blutdruck und eines

In Deutschland ist Schach schon seit vielen Jahren als Sport anerkannt.

Die Anerkennung als Sport gilt ebenso für die große Mehrheit der Länder, die dem Weltschachverband FIDE angehören. Zurzeit sind dies etwa 190 nationale Verbände. Einzig die FIFA (Fußballverband) ist noch grösser!

Gewichtsverlustes während eines Turniers zumindest gleich groß ist, wie bei anderen Sportarten, bei denen **die Fähigkeit, sich extrem zu konzentrieren**, im Vordergrund steht: etwa Sportschießen, Motorsport, Billard, u.v.a. Auch haben Leistungsdiagnostische Untersuchungen ergeben, dass die allgemeine Fitness von Schachspielern jener der vorhin genannten Sportler in nichts nachsteht. Diese Ergebnisse stimmen mit den subjektiven Gefühlen von aktiven Schachspielern überein. Das hohe Ausmaß körperlicher und geistiger Anspannung ist von bestimmten physischen Voraussetzungen abhängig. Dies macht auch beim Schachsportler eine bestimmte Lebensweise notwendig:

regelmäßiges Training, Ausübung von Ausgleichssportarten, gesunde Ernährung, entsprechende Lebensweise (ausreichend Schlaf, kein Alkohol usw.). Selbstverständlich herrscht bei Schachturnieren striktes Rauchverbot.

## FÖRDERLICHE WIRKUNGEN DES SCHACHS

Schach führt zu einer Erhöhung der allgemeinen Leistungsmotivation!

Schach erhöht die Fähigkeit zur Selbstkritik!

Schach führt zu einer Erhöhung des Selbstbewusstseins, es verringert die Angst vor dem Versagen.

Schach führt zu einer positiven sozialen Einstellung, größerer Fairness und Toleranz!

Schach führt zu einem Abbau von Aggressivität!

Schach führt zu größerer Ausdauer und höherer Belastbarkeit!

# MERKMALE DES SPORTS IM SCHACH

„mens sane in corpore sane - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

**Spielcharakter:** Im Schach tritt dieser Aspekt zutage, wenn unabhängig vom Erringen eines Sieges, unabhängig vom „Punktemachen“, Freude über das Spiel selbst empfunden wird. Jeder Schachspieler kennt diese Freude über eine erfolgreiche Kombination, ein gewagtes Opfer, eine gelungene Partie oder ein korrekt geführtes Endspiel. Diese Freude ist unabhängig vom Ausgang der Partie, ja man kann sich sogar mit seinem „Mitspieler“ zusammen über eine gelungene Partie freuen. Dieser Aspekt ist ein wesentlicher Bestandteil der Faszination des Schachs.

**Leistungsprinzip:** Schach ist Leistungssport und hat klare Qualifikations- und Leistungskriterien. Etwa die Qualifikation für Weltmeisterschaften, Aufnahme in bestimmte Mannschaften, Teilnahme an Meisterschaften usw.

**Regeln:** Schach hat feste (international gültige) Regeln. Angefangen von einfachen Grundregeln über die Gangart von Figuren bis hin zu Turnier- und Wettkampfordnungen. Diese Regeln betreffen etwa den Gebrauch einer Schachuhr, da Partien einer Zeitbegrenzung unterliegen; die Pflicht zur Notation der Partie; Regelung des Auf- und Abstieges bei Mannschaftsturnieren usw.

**Organisation:** Schach hat weltweite Organisationsformen. Vergleichbar mit anderen Sportarten gibt es Vereine, Landesverbände, natürlich einen deutschen Schachbund mit zurzeit 90.000 aktiven Mitgliedern sowie einen Weltschachverband (FIDE) mit aktuell 190 Mitgliedsländern.

**Internationalität:** Schach gehört, international gesehen, zu den verbreitetsten Sportarten überhaupt.

Lediglich der Fußballverband hat mehr Mitgliedsländer. Es gibt viele Weltmeisterschaften, internationale Turniere, Europapokalbewerbe, Schacholympiaden, u.v.m. Darüber hinaus ist Schach geradezu eine internationale „Sprache“ geworden ist. Dank einer internationalen Notation können sich Schachspieler weltweit verständigen.

**Zugänglichkeit:** Im Schach gibt es keinerlei Einschränkung bei der Ausübung. Jeder kann es relativ leicht lernen, Vereine und Turniere stehen allen offen. Schach ist sogar eine der wenigen Sportarten mit absoluter Chancengleichheit der Geschlechter. Die prinzipielle Zugänglichkeit für alle Menschen ist gewährleistet.

**Körperliche Belastung:** Die weitgehende Ausübung des Schachsports in Wettkampfform führt zu einer erheblichen körperlichen Belastung, die häufig von Nicht-Schachspielern übersehen wird. Inzwischen existiert eine Reihe von Untersuchungen, die sich gerade mit diesem Aspekt des Schachspiels auseinandersetzen. Stellvertretend sei die Sportmedizinische Untersuchung an Schachspielern beim Schachmedizin-Turnier 1981 vom deutschen Großmeister Dr.med. Helmut Pflieger genannt. Die Untersuchungen hatten folgende Ergebnisse:

Erhöhte Atemfrequenz (von 15 auf 40/min), Erhöhung des systolischen Blutdrucks (von 120 auf über 200), Erhöhung des diastolischen Blutdrucks (bis zu 65%), Zunahme der Herzschlagfrequenz (zw. 25 und 120%), Erhöhung der elektrischen Leitfähigkeit, Gewichtsverlust während des Turniers. Nun aber genug des Fachwissens – Schach ist Sport!

IN DEUTSCHLAND GIBT ES ETWA 2.400 VEREINE MIT INSGESAMT 90.000 MITGLIEDERN, DARUNTER AUCH 24.000 JUGENDLICHE – UNSERE ZUKUNFT!

**R. Nothdurft, E-Mail: [ev@sk79.de](mailto:ev@sk79.de)**

Eine Zusammenstellung für alle Schachfreunde und interessierte Neueinsteiger!  
(Unterschiedlichen Webseiten aus dem Internet entnommen).