

Workshop mentale ondersteuning van jongeren in schaken

Door: Rick Lahaye

Tijdens het NK jeugd in Rotterdam heb ik de workshop 'Mentale ondersteuning van jongeren in schaken' gegeven. Bij dezen een verslag over deze bijeenkomst in combinatie met mijn opinie als schaker, coach en technisch coördinator bij SV Spijkenisse.

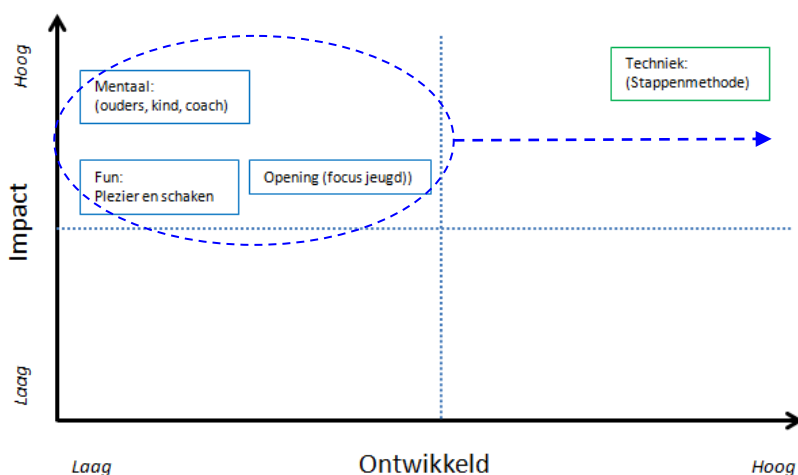
Wat willen we meegeven aan jongeren als het om schaken gaat? Met deze vraag begonnen we de workshop. Het is een vraag waar niet vaak bij wordt stilgestaan. Vanuit de schaakbond, vereniging, school en ouders zijn we allemaal bezig om kinderen schaken op een didactisch verantwoorde manier te leren. Alleen, nogmaals de vraag, wat willen we de jeugd meegeven? Gaat het er alleen om goed te leren schaken of is het meer dan dat?

Schaken is in mijn optiek meer dan alleen een denksport waar leren schaken centraal staat. Het is voornamelijk een middel. Een middel om jongeren te ondersteunen bij hun ontwikkeling. Op *social, cognitief en emotioneel vlak*. Denk aan het maken van nieuwe vrienden en vriendinnen, concentratie en aandacht, sportiviteit, analytisch- en reflectief vermogen, omgaan met tegenslagen, en meer.

Ontwikkeling

Voor het leren schaken hebben we in Nederland de stappenmethode. Deze methode is op didactisch vlak uitstekend uitgewerkt. Dit kan niet vaak genoeg worden gezegd. De stappenmethode kan alleen niet een alles-in-één oplossing zijn. De nadruk ligt namelijk niet op de ontwikkeling van het sociale en emotionele vlak bij jeugd.

In mijn optiek zijn er in het schaken een aantal onderdelen waar nog een enorme sprong in de ontwikkeling kan worden gemaakt. Hieronder een kleine analyse van mijn kant. [*Het is trouwens niet de bedoeling om compleet te zijn, maar om te kijken waar ontwikkeling is gewenst binnen schaken.*]



De *impact* geeft aan in welke mate het onderdeel invloed heeft op de ontwikkeling van kinderen in schaken. Het cognitieve, sociale en emotionele aspect staan centraal. De mate van *ontwikkeling* geeft aan in hoeverre het onderdeel goed is uitgewerkt om de jeugd en het kader te ondersteunen.

Uit deze simplistische analyse komt naar voren dat ontwikkeling op het gebied van (1) fun; (2) opening leren voor de jeugd; en (3) mentaal ondersteuning, drie gebieden zijn waar nog voldoende ruimte is voor ontwikkeling in de schaaksport.

In de workshop leggen we de nadruk op mentale ondersteuning. Hieronder een aantal vraagstukken die de revue zijn gepasseerd tijdens de bijeenkomst.

Mijn kind raakt overstuur als hij/zij verliest.

Belangrijk is emotie en gedrag los te koppelen. Sommige kinderen worden boos op het moment dat ze verliezen. Boosheid is een normale emotie. Hoe deze emotie zich laat vertalen in gedrag is een ander verhaal. Als een kind gaat gooien met stukken, zich fysiek afreageert of anderen duidelijk last ondervinden van zijn of haar boosheid, dan is hier behoefte aan ondersteuning voor het kind. Duidelijk moet zijn bij het kind dat boosheid mag. Het kan alleen wel zijn dat hulp nodig is om deze energie op een manier te kanaliseren naar gedrag dat voordelig is, zowel voor zichzelf als voor de omgeving.

Een coach en/of ouder zal dus moeten helpen om het kind andere mogelijkheden te geven om invulling te geven aan de specifieke emotie (e.g. boosheid). Denk aan etiquette (netjes een hand geven, je tegenstander feliciteren en stukken terugzetten in de beginstelling) en een negatieve spiraal (een kind de ruimte geven om te balen en even de tijd voor zichzelf te nemen en stoom af te blazen, maar op een acceptabele manier (e.g. rondje buiten lopen en niet fysiek afreageren) en niet te lang in een spiraal naar beneden blijven hangen (e.g. maximale tijd afspreken om zichzelf daarna weer te herpakken).

Als een kind te lang blijft hangen in een negatieve emotie, is het mogelijk dat het kind teveel gefocust is op het proces van winnen en verliezen. Om de energie na verliezen op een juiste manier te kanaliseren, is het een idee doelen stellen om te denken.

Prestatie-, resultaat- en procesdoelen

Als ik een willekeurige schaker met ambitie een vraag stel over wat zijn of haar doel is in het schaken, dan krijg ik vaak standaard antwoorden als 100 ELO-punten erbij, een plek bij de eerste vijf op het NK of een ratinggrens doorbreken. Begrijpelijke antwoorden, maar dan is de kennis over het stellen van doelen waarschijnlijk beperkt.

Doelen stellen is een ideaal middel om kinderen te ondersteunen in het schaken, mits het goed wordt ingezet. Doelen stellen kan namelijk ook negatieve effecten hebben en leiden tot mindere resultaten. Het onderwerp kan namelijk teveel worden gekoppeld aan prestatie en resultaat. Als dit teveel wordt gedaan, dan krijgen sommige kinderen (vanuit zichzelf) te maken met verwachtingen (gekoppeld aan winnen en verliezen, vooruitgang boeken, vergelijking met andere kinderen, etc.).

Ondanks de goede bedoelingen kunnen verwachtingen schadelijk zijn voor een kind en ten koste gaan van plezier en motivatie. Wees er dus voorzichtig mee in het schaken en denk goed na over dit onderwerp. Om het toe te lichten en advies te geven.

In de sport kan worden gewerkt met prestatie-, resultaat- en procesdoelen. Daarnaast kunnen

doelen worden gekoppeld aan de tijd om het doel te behalen (lange-, middellange- en korte termijn).

Doelen stellen kan gericht zijn op resultaat, zoals bijvoorbeeld het winnen van een wedstrijd (*resultaatdoelen*). Daarnaast zijn er doelen die zijn gericht op eigen prestaties, zoals score van punten of TPR (*prestatiedoelen*). Ook kan de uitvoering van bepaalde handelingen, zoals het goed uitvoeren van een bepaalde techniek, als doel worden gesteld (*procesdoelen*).

Aangezien je in schaken afhankelijk bent van een tegenstander, heb je niet altijd invloed op je resultaat of prestatie. Op het proces te allen tijde wel. Daarnaast zijn deze doelen het meest effectief, aangezien het is gekoppeld aan je taken in schaken. Denk aan goed geconcentreerd spelen (e.g. recht achter je bord zitten, steeds beter worden in focus op je partij, energie steken in iedere zet met vooruitdenken), techniek (e.g. goed uitvoeren van de gouden regels, de zeven zonden in de opening voorkomen of alle stukken in het middenspel laten meedoen) of tijdmanagement (e.g. goed je tijd indelen). Alles is een proces en ligt binnen je eigen macht, dus dan neem je zo de druk weg van winnen en verliezen.

Het idee erachter is dat, als je focus naar je taak gaat, dit indirect juist goed is voor je prestatie. Tegelijkertijd geef je kinderen zo een boodschap mee wat belangrijker is: hard werken, en niet de prijzen. Je geeft feedback op basis of ze technische (e.g. gouden regels), sociale (e.g. sportiviteit) of mentale taken (e.g. concentratie) goed hebben uitgevoerd. Dat kan ieder kind leren en zo kun je ieder kind, van welke speelsterkte ook, belonen voor zijn of haar partij. Zeker ook voor kinderen met faalangst is het werken met procesdoelen een aanrader om sowieso een keer mee te oefenen. Kijken of er een verschil is. De procesdoelen scherp je steeds verder aan om zo een kind te helpen zich verder te ontwikkelen.

Alle drie de verschillende doelen zitten heel dicht bij elkaar. Een goed resultaat of prestatie is af en toe zeker nodig en belangrijk. De vraag *hoe* je zo'n prestatie of resultaat weet neer te zetten is een ander verhaal.

Om het belang van procesdoelen beter te begrijpen, is het ook handig om naar concentratie en focus te kijken.

Concentratie en focus

Winnen is niet de directe taak van schakers, iedere keer de beste zet vinden wel! Deze gedachte is enorm belangrijk voor schakers. Lees de zin voor de zekerheid nog een keer. Tegelijkertijd geeft deze gedachte de waarde van procesdoelen weer ten opzichte van resultaatdoelen. Wat topsporters vaak gemeen hebben, is dat ze allemaal focussen op hun taak en niet direct op winnen. Deze instelling is het meest effectief om hun doel te bereiken.

Om te winnen moet je dus juist hier niet mee bezig zijn. De kans is dan namelijk groter dat je juist dan verliest. Om te winnen kun je je het beste focussen op je taak. Mogelijk is dit een vreemde gedachte voor veel mensen, aangezien ze hier nog nooit over hebben nagedacht.

De aandachtscirkels zijn het vertrekpunt. Je kunt er als coach dagelijks mee werken.



- 1 = FOCUS (IK EN MIJN TAAK IN HET HIER-EN-NU)
- 2 = DIRECTE AFLEIDINGEN (WEER, PUBLIEK, SCHEIDSRECHTER, MATERIAAL, ETC.)
- 3 = WAT IK EIGENLIJK ZOU MOETEN KUNNEN
- 4 = WINNEN/VERLIEZEN
- 5 = GEVOLGEN VAN WINNEN OF VERLIEZEN
- 6 = ZIJNSVRAAG (WAT DOE IK HIER?)

Nadal blijft altijd bij zichzelf en bij zijn taak

Winnen is niet de directe taak van een toptennisser, de bal goed raken wel. Nadal toonde een sterk staaltje van "bij zijn taak blijven" toen hij in het Amerikaanse Indian Wells Andy Murray versloeg. Terwijl de Brit bleef klagen over de harde wind nam Nadal zich voor alle ballen minder scherp te richten; door de wind zouden ze te ver afwijken als hij ze te dicht bij de lijnen zou slaan. Dat was zijn taak en hij voerde die perfect uit vanuit zelfvertrouwen.

Bron: Coachen op Competenties, Lingsma

Hierboven zie je de beroemde aandachtscirkels van sportpsycholoog Eberspächer. Iedere topsporter die ooit heeft gewerkt met een sportpsycholoog zal deze cirkels herkennen. Dit model wordt vaak gebruikt om sporters bewust te maken van gewenst denkgedrag. Hoe dichter je bij de kern zit, des te beter zal je focus op je taak zijn. Een mentaal sterke schaker zal zich (1) niet snel laten afleiden door publiek of tegenstanders; (2) blijven peinzen over zetten die over het hoofd zijn gezien in relatie tot het niveau wat je van jezelf gewend bent; (3) denken dat het punt al binnen is als je beter staat; (4) al bezig zijn met bekens, geldprijzen en uitzendingen tijdens de wedstrijd (e.g. je staat iets beter en begint te dromen en vergeet je taak) en (5) jezelf afvragen waarom je ook alweer mee doet met een toernooi (e.g. bezig zijn met boodschappen die je nog moet doen, huiswerk en andere zaken niet gerelateerd aan het schaken).

Het bovenstaande is een flinke uitdaging, en hier is voor zowel jonge schakers als ouderen vaak een enorme winst te behalen. Energie steken in je zetten. Geconcentreerd rekenen, rekenen en nog eens rekenen. Waarom is concentratie en focus belangrijk? Een gebrek aan focus kan leiden tot blunders.

Ander punt. Wat het nog moeilijker maakt, is de analyse die vaak wordt gemaakt na afloop van een partij. Vaak is er een focus op het technische aspect en wordt snel voorbijgegaan aan de vraag waarom een zet over het hoofd is gezien. Wil je alleen een sterke schaker worden, dan adviseer ik partijbespreking serieus te nemen. Eerlijk naar je eigen partijen te kijken en waar je leerpunten liggen is een voorwaarde om een sterkere schaker te worden.

Trainen en het spelen van partijen zijn belangrijk, maar analyseren van je eigen partijen is vaak een ondergeschoven kindje. In sommige gevallen wordt door een kind zelf aangegeven dat de partij de moeite niet waard is te analyseren, zeker bij kinderen die wat sterker zijn en denken het spelletje al goed te begrijpen.

Om partijbespreking te koppelen aan concentratie en focus, een tip. Sinds 2011 worden bij partijen

op elektronische borden kloktijden opgeslagen. Open een pgn-bestand voor de grap eens met wordpad in plaats van chessbase. De tijd die je besteed hebt per zet staat dan aangegeven. Tijd besteed per zet (én tijdens de cruciale momenten) is een heel handig hulpmiddel bij het analyseren. Als er namelijk een keerpuntanalyse is gemaakt (e.g. de kritische momenten in de partij waar een verbetering in zat voor jezelf of je tegenstander), dan kun je dit koppelen aan de hoeveelheid tijd die is besteed aan die specifieke zet. Heb je een zet over het hoofd gezien, maar 3 seconden nagedacht, dan is het eerder een fout in concentratie en focus dan een technische blunder (e.g. dubbele aanval nog niet goed snappen). In plaats van dan een extra training te besteden aan de dubbele aanval, is het aan te raden te werken aan zelfbeheersing en concentratie (dit is alleen lastig, aangezien schaaktrainers vaak op technisch gebied goed materiaal hebben, maar (zover mij bekend is van alle trainers die ik ken) geen goed kwalitatief materiaal hebben op mentaal gebied en het niet hun expertise is (sportpsycholoog)).

Belangrijk is te onthouden dat alles een proces is. Om nogmaals te herhalen: winnen is niet de taak van een schaker, de beste zet vinden wel.

Wat communiceren we naar kinderen?

Ouders, coaches, begeleiders en trainers hebben het beste met kinderen voor. Wat communiceren we alleen met de vragen die we stellen? Een kind staat op het punt te beginnen met een partij of is net klaar met de partij en komt bij je. Wat zeg/communiceer je? Dit kan zowel verbaal als non-verbaal zijn. De manier hoe je iets vraagt kan al een hele verschillende betekenis geven.

Voor de partij:

- Veel plezier!
- Zet hem op! / Doe je best!
- Zet hem op! Winnen hè.

Na afloop van de partij/ of bij thuiskomst toernooi:

- En? (een voorbeeld waar je met één woord verschillende betekenissen kan communiceren; je ondertoon kan meer liggen op plezier of winnen/verliezen)
- Gewonnen? Had die andere zijn dag niet? (e.g. als een kind vaker heeft verloren van een tegenstander en nu een keer wint)
- En, heb je gewonnen?
- Hoe was je dag? / Heb je een leuke dag gehad?

Non-verbaal:

- Extreem juichen als er is gewonnen en koeltjes of niet reageren als er is verloren.
(een verschil mag er best zijn, maar pas op dat het verschil niet te groot is. Probeer altijd te reageren met een positieve ondertoon)

Oudere kinderen kunnen al wat beter verwoorden wat ze fijn vinden. Om het jezelf makkelijk te maken kun je vragen wat ze zelf op prijs stellen, dan weet je ongeveer hoe je om kunt gaan met verschillende kinderen. Karakters verschillen namelijk.

Om te eindigen met de vraag waar de workshop mee begon: wat wil je meegeven aan schakende

kinderen? Hierboven ging het voornamelijk om kinderen die al wat sterker zijn en op NK's spelen. Er is alleen een hele grote andere groep. De motivatie om te schaken kan enorm verschillen. Bij andere kinderen kan de behoefte aanwezig zijn met meer nadruk op plezier. Dat is uiteraard prima en er kan over worden nagedacht bij het invullen van lessen, groepsvorming, toernooien die worden bezocht, en meer.

Verdere literatuur

In bovenstaand stuk ben ik verre van aan alles toegekomen. Voor geïnteresseerden, verdiep jezelf in het werk van Carol Dweck over 'fixed- and growth mindset', het werk van Angela Duckworth over 'grit' en tot slot Roy Baumeister en zelfbeheersing. Met zoeken via internet kom je al makkelijk aan voldoende informatie.