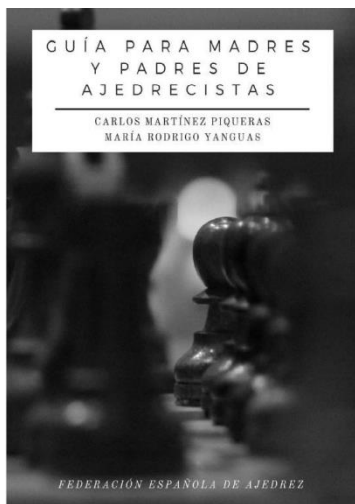




Tips voor ouders van jeugdschakers

(Guía para padres y madres de ajedrecistas)



Auteurs: Carlos Martínez Piqueras & María Rodrigo Yanguas

Nederlandse vertaling: Hajo Schoppen (2017)

Haarlem, november 2017

17/TOaz/1147/JB

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Het resultaat	4
De Rating	6
De Voordelen van leren schaken	8
Communicatie tussen ouders en trainers	10
Communicatie tussen ouders en kinderen	12
Motivatie	14
Zelfvertrouwen	16
Een belangrijk toernooi	19
Twijfels en vragen	21
De auteurs	26

Tips voor ouders van jeugdschakers

Voorwoord

Het gaat goed met het Nederlandse jeugdschaak. We zien steeds meer schakende kinderen, nieuwe (jeugd)schaakclubs, een toename van schaakdocenten op basisscholen en talenten die doorbreken. Daar zijn we blij mee.

Maar voor de bloei van het jeugdschaak zijn veel meer mensen nodig dan alleen enthousiaste jonge schakers. Docenten, trainers, toernooiorganisatoren, scheidsrechters en al die vrijwilligers van de clubs. En niet in de laatste plaats: ouders. Ouders die hun kinderen begeleiden en vervoeren. Naar clubs, wedstrijden en toernooien. En die zijn bepaald niet altijd naast de deur. Als het om meerdaagse toernooien gaat moet er vaak ook nog overnacht worden, ergens in Nederland of in Europa.

Dat vraagt nogal wat van ouders. Wie een toernooilocatie binnenkomt, wordt getroffen door het engelengeduld van de talloze schaakouders die door de speelzaal drementen en in de kantine zitten, pratend, werkend, wachtend. Ouders die op allerlei manieren hun best doen om hun kind in de gelegenheid te stellen om aan het toernooi mee te doen. En die soms na al die uren gespannen afwachten de volle laag krijgen als hun kind niet tevreden is met het resultaat van de partij. En zich afvragen: hoe pak ik dit eigenlijk aan? Hoe ga ik om met zijn boosheid en teleurstelling? Hoe moet mijn verhouding met de trainer zijn? Hoe help ik mijn kind bij de voorbereiding van een toernooi? Hoe stimuleer ik hem zonder te overdrijven?

Zulke vragen stellen schaakouders zich overal ter wereld. Bijvoorbeeld in Spanje, waar niet alleen veel en goed geschaakt wordt maar waar ook veel belang gehecht wordt aan de juiste begeleiding. Daarom heeft de Spaanse schaakbond FEDA besloten twee sportpsychologen, gespecialiseerd in schaken, opdracht te geven een aantal tips voor schaakouders te verzamelen. Wij denken dat die tips ook voor Nederlandse ouders nuttig kunnen zijn en besloten daarom ze te vertalen en ze op onze website beschikbaar te stellen.

Hopelijk doen Nederlandse schaakouders er hun voordeel mee. Want schaakouders zijn onmisbaar. Voor hun eigen kinderen en voor de Nederlandse schaakwereld.

We zijn de Federación Española de Ajedrez erkentelijk voor het beschikbaar stellen van hun materiaal en danken in het bijzonder de beide sportpsychologen, María Rodrigo Yanguas en Carlos Martínez Piqueras. Ook bedanken we Hajo Schoppen voor het leggen van het contact met de FEDA en voor het vertalen van de gids.

Dharma Tjiam, directeur KNSB

NB Overal waar in de tekst ‘hij’ staat, kan ook ‘zij’ gelezen worden.

1. Het resultaat

'De partij is afgelopen, en wat nu? Ik weet niet goed wat ik moet doen. Als mijn zoon wint is-ie altijd in een goed humeur, dolblij. Maar als hij verliest...ik probeer hem op te vrolijken, hem te zeggen dat het niet erg is. Op andere momenten probeer met hem te kijken naar de fouten die hij heeft gemaakt en hoe hij die kan verbeteren. Ik wijs hem op wat hij daarover geleerd heeft. Dan wordt hij steevast boos. Wat moet ik doen?'

Veel ouders zullen deze verzuchting herkennen: je kind is euforisch na een overwinning of juist diepbedroefd na het incasseren van een nederlaag. Kort na de partij kunnen de emoties hoog oplopen, zowel positief als negatief, afhankelijk van het resultaat. Op zulke momenten hebben jeugdspelers een poosje nodig om weer rustig te worden. In een schaakpartij krijgen beide spelers te maken met veel verschillende emoties en als de partij is afgelopen, is de spanning niet meteen verdwenen. Hoe jonger een speler is, hoe minder tijd hij nodig heeft om te kalmeren.

Maar in de tijd die hij daarvoor nodig heeft is het beter om niet te evalueren wat er in de partij is gebeurd, aangezien het hem dan moeite kost om open te staan voor wat er gezegd wordt. Na een bepaalde tijd, die per persoon verschilt, kan de gang van zaken in de partij worden besproken. Maar pas op: **laat de evaluatie en de conclusies over het spel over aan de trainer!** De trainer is de professional, met al zijn ervaring en de duizenden uren die hij besteed heeft aan zijn schaakstudie en trainersopleiding. Hij moet degene zijn die de vooruitgang van zijn pupil bijhoudt. Als je als ouder je twijfels hebt, is hij degene tot wie je je richt om hem te vragen naar zijn mening over de vorderingen van je kind. Het is van essentieel belang dat ouders en trainers op één lijn zitten en geen tegenstrijdige signalen afgeven.

Afgezien daarvan, wat kun je als ouders na de partij doen? Het beste dat je kunt doen is je kind steunen. Gun hem wat tijd om weer rustig te worden en praat daarna met hem over zijn ervaring of over iets heel anders. Leef je in je kind in en voel met hem mee als de partij ten einde is en vooral als het resultaat niet het gehoopte is. Het is belangrijk om uitdrukkingen als 'het geeft niks' te vermijden. Dat is lastig, want dat zijn opmerkingen die je maakt zonder erbij na te denken. Voor je kind is het resultaat belangrijk. Niet alleen maar vanwege de uitslag, het is veel meer dan dat: het is ook de inspanning die daarachter schuilgaat, de trainingsuren, de verwachting enzovoort. Als 'het geeft niks' dan is wat hij na dat alles te horen krijgt, zal hij zich onbegrepen voelen. Als je in plaats daarvan zegt: 'Ik begrijp dat je je boos voelt, dat is volkomen normaal, koel maar een beetje af en als je wilt, vertel me dan hoe je je voelt', dan zal je kind voelen dat je zijn frustratie begrijpt.

Onthoud: hoe jonger het kind, hoe minder de resultaten van partijen zeggen over zijn vooruitgang.

Het is belangrijk dat de stemming van de ouders en de manier waarop ze praten tegen hun schakende kind niet afhangen van het resultaat. Als je kind wint en je legt veel nadruk op het resultaat door opmerkingen als 'Je bent de beste!' Of 'Ongelooflijk zoals je dat deed!', terwijl je bij verlies nauwelijks iets te zeggen hebt, dan leert je kind een zege associëren met het

gelukkig maken van zijn ouders. Vooral de kleinsten kunnen dan gemakkelijk gaan denken dat ze hun ouders teleurstellen als ze verliezen. Geen gezonde situatie.

In de woorden van de vooraanstaande Spaanse psycholoog José María Buceta: *'In topsport is winnen een doel op zich, het doel dat alle inspanningen rechtvaardigt. Maar bij de jeugd moeten competitie en winnen een middel zijn. (...) een middel om de vaardigheden en de waarden te versterken die bij sport horen en de sportieve en persoonlijke ontwikkeling van jonge sporters te stimuleren.'*

Vragen voor na de partij

Hieronder staan wat voorbeelden van vragen die je na een nederlaag kunt stellen aan kinderen tot ongeveer dertien jaar. Met oudere kinderen kun je beter over een ander onderwerp praten, anders bestaat het risico dat ze je opmerkingen als bemoeizucht ervaren. Hoe dan ook: iedereen die speelt, wil winnen. Als dat niet lukt, gaan ze met hun trainer na waarom niet – niet met hun ouders.

- Wat was het moeilijkst?
- Heb je iets geleerd?
- Heb je rustig gespeeld?
- Heb je je tegenstander gefeliciteerd?
- Kende je je tegenstander?
- Lukte het om geconcentreerd te spelen?
- Had je plezier in de partij?

2. De rating

Wat betekent ELO? Wat geeft dat o zo gewichtige getal aan? Waarom wordt er zoveel waarde aan gehecht? Welke informatie biedt het ons werkelijk?

De ELO-rating is een wiskundige formule die probeert de speelsterkte van een schaker op een bepaald moment te meten, ongeveer als een foto van een van de vele gebeurtenissen uit ons leven. Twee begrippen zijn dus cruciaal voor de rating: de **speelsterkte** en een **foto op een specifiek moment**.

Speelsterkte

Als we de speelsterkte in een formule willen vertalen, zou die er zo uitzien:

$$(TK + LF) \times PV = \text{speelsterkte}$$

TK staat voor technische kennis: alles wat de speler weet over openingen, strategie, tactiek, eindspelen enz.

LF is lichamelijke fitheid, ook voor schakers van groot belang om de urenlange spanning te kunnen verdragen.

PV zijn de psychologische vaardigheden: al die cognitieve en emotionele bagage waarover een sporter moet beschikken om effectieve beslissingen te kunnen nemen.

In bovenstaande formule vormen de PV een essentiële factor die, vermenigvuldigd met de beide andere, zorgt voor een optimaal rendement. Zonder naar volledigheid te streven, geven we hieronder een kort lijstje, samengesteld door de Spaanse sportpsycholoog Enrique Cantón Chirivella:

<u>Psychologisch proces</u>	<u>Onderdelen</u>
Aandacht/concentratie	Focussen, handhaven van de focus, concentratie
Waarneming en perceptie	Reactiesnelheid, verwerking van beelden en andere indrukken, omgaan met pijn
Motivatie	Verwachtingen, inschattingen, zelfvertrouwen, zelfbeschikking, doelen stellen
Emotie	Reguleren van het inspanningsniveau, omgaan met en beheersen van negatieve emoties (spanning, angst, woede, schuld) en omgaan met positieve emoties (trots, blijdschap, genot)
Geheugen	Sensorisch (zintuiglijk) geheugen, episodisch geheugen (geheugen voor persoonlijke gebeurtenissen)
Denken	
Taal	Gesprek met jezelf, creativiteit, beslissingen nemen
Leren	Stellingen formuleren, communicatieve vaardigheden
	Sociale vaardigheden, samenwerking, waarden

Chirivella voegt daaraan toe: *'Aan de hand van de specifieke kenmerken van de betreffende sport, activiteit of taak en de eisen die daaruit voortvloeien, kan bovenstaande lijst concreet worden gemaakt.'*

Kortom: de rating geeft niet uitsluitend een kennisniveau aan, maar verwijst naar een cluster van variabelen die in onderlinge samenhang de speelsterkte van de speler aangeven.

Foto op een specifiek moment

Het tweede kenmerk van de rating is dat het een beeld geeft van de situatie op een bepaald moment. Het getal fluctueert met de tijd, het is geen statisch gegeven. De ratinggrafiek neemt meestal de vorm aan van een lijn die flink stijgt aan het begin van de loopbaan, totdat de top bereikt wordt (die beschouwd kan worden als het maximale niveau van een speler). Rond dat niveau zal de rating zich stabiliseren, met kleine variaties naar boven en naar beneden. **Bij jeugdspelers zien we normaal gesproken meer snelle en abrupte stijgingen en dalingen in hun rating dan bij volwassenen.** Om het voorbeeld van de foto aan te houden: hoe jonger het kind, hoe sneller de foto verouderd is. De veranderingen zijn sneller zichtbaar. Zo gaat het ook met de rating.

Wat kunnen ouders in dit alles betekenen? Het is van groot belang dat je de complexiteit en de veranderlijkheid van de rating begrijpt en accepteert, vooral voor jonge spelers. Op de website van de FIDE (www.fide.com/ratings) kun je grafieken van de ratingontwikkeling in de tijd van spelers van uiteenlopende niveaus (top, semiprofessioneel, amateur enz.). Voor ouders is het verstandig om niet over de rating te beginnen en om, als hun kind dat wel doet, vooral aandacht te besteden aan zijn houding in de partij: heeft hij geconcentreerd gespeeld, bleef hij rustig enz. (zie de vragen in de eerste paragraaf). Daarmee kun je hem helpen om het belang van de rating te relativeren.

De rating is een uiterst ingewikkelde variabele die een zekere kennis vereist om er nuttige lessen voor de speler uit te kunnen trekken. Het is dan ook aan te raden dat je elke vraag of twijfel over de rating met de trainer bespreekt. Hij kan je de werkelijke betekenis en het belang ervan uitleggen.

3. De voordelen van leren schaken

Schaken biedt allerlei voordelen, zoals al vanaf de jaren zeventig in vele onderzoeken is aangetoond. Hier beschrijven we enkele daarvan, die kinderen dankzij schaaktraining kunnen benutten en ontwikkelen.

Op neurofysiologisch niveau

Het is wetenschappelijk aangetoond dat bij wie gedurende langere tijd aan schaken doet, veranderingen in de hersenen optreden die leiden tot verbeteringen op het gebied van bijvoorbeeld aandacht, concentratie, het vermogen tot plannen, flexibiliteit.

Competitie

Of we het leuk vinden of niet, het leven is een voortdurende competitie. Je moet de beste zijn om een bepaalde beurs te verkrijgen, om de loopbaan te kunnen kiezen die je wilt, om de gewenste baan te bemachtigen enzovoort. **Schaken leert ons om onszelf te willen overtreffen.** Elke partij is een nieuwe uitdaging met steeds nieuwe bijzonderheden (verschillende tegenstanders, positionele nadelen, betere stukken) die ons naar oplossingen laten zoeken om het uiteindelijke doel te bereiken: de partij winnen.

Leren om frustraties te verdragen

In het algemeen hebben ouders de neiging om hun kinderen zoveel mogelijk te beschermen en dat gaat gemakkelijk ten koste van het aanleren van de verantwoordelijkheid voor hun eigen fouten. We zijn snel geneigd te zoeken naar een excuus buiten onszelf en brengen die houding ongemerkt op onze kinderen over. Het spelen van een schaakpartij biedt een prachtige gelegenheid om deze vaardigheden te oefenen. Laten we die gelegenheid benutten. In principe is het goed om jeugdspelers verplicht hun partijen te laten analyseren met hun tegenstander. In de eerste plaats leren ze op die manier iets over schaken, door de partij samen met hun tegenstander te becommentariëren. Maar bovendien zien ze zich geconfronteerd met hun nederlaag en hun verantwoordelijkheid daarvoor: de speler zelf, en niemand anders, is immers verantwoordelijk voor zijn nederlaag.

Volharding en doorzettingsvermogen

Een bekende uitspraak luidt: 'Prijzen win je op de training, op de wedstrijddag hoef je ze alleen maar op te halen.' Spelers moeten zich realiseren dat een partij of toernooi niet meer of minder is dan de weerspiegeling van alles waaraan ze tijdens alle trainingen gewerkt hebben. Een strategie om de relatie tussen training en wedstrijd te visualiseren is het schrijven van een korte samenvatting van elke training (bestede tijd, thema's enz.) en zo te zien dat de resultaten niet uit de lucht komen vallen.

Sociaal gedrag

Dit is een fundamenteel onderdeel. De schaakwereld creëert sterke, bijna onverwoestbare banden, aangezien schakers iets gemeen hebben wat ze elders niet zullen vinden: de liefde voor het schaken. Het is belangrijk om tijdens de toernooien te stimuleren dat je kind omgaat met andere kinderen. Na elke ronde is er een geschikt moment om te praten met andere spelers of om andere sporten te beoefenen (van voetbal tot tikkertje of een andere sport of spel). Dat dient twee doelen: ten eerste even loskomen van het toernooi zelf en ten tweede het opbouwen van vriendschappen, zodat hij niet alleen naar toernooien wil gaan om te schaken maar ook omdat ze hun vrienden willen zien.

Beheersing van stress

Een schaakpartij brengt fysiologische reacties in de hersenen teweeg die gepaard gaan met grote spanningen. Soms beïnvloeden die je spel in negatieve zin. Schakers ontwikkelen hun eigen strategieën om deze reacties in bedwang te houden. Die strategieën kunnen ze ook gebruiken voor andere doeleinden buiten het schaken, zoals bij het afleggen van een belangrijk examen of een spannend gesprek.

Autonomie en kritisch denken

Het is duidelijk dat jeugdschakers werken aan het ontwikkelen van autonomie, aangezien zij het zelf zijn die in de partij de problemen moeten oplossen die ze op het bord tegenkomen. Ze krijgen geen hulp van trainers of familieleden, ze zijn op zichzelf aangewezen en ze moeten zelf de gevolgen van hun beslissingen inschatten. Naderhand kunnen ze, samen met hun trainer en andere spelers, de ideeën die ze tijdens de partij hadden controleren en alternatieven bespreken. Beide aspecten zijn essentieel in de persoonlijke en sportieve ontwikkeling en ze zullen er in hun verdere leven op allerlei manieren baat bij hebben.

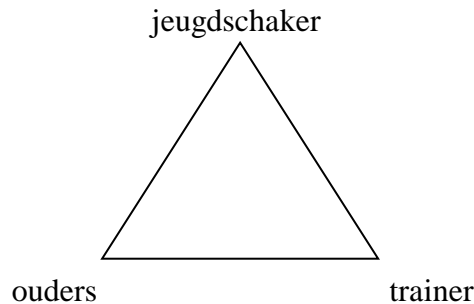
Je hoeft geen professionele schaker te zijn om de voordelen te ondervinden van de inspanningen die je aan je schaaktraining besteedt en die kinderen door de jaren heen op vele manieren helpen om te groeien. Beschouw je kind niet als toekomstige wereldkampioen, maar bied hem de kans bieden om plezier aan schaken te beleven en geef hem het juiste gereedschap om op een gezonde manier op te groeien. Naast het schaken zijn natuurlijk ook opleiding en persoonlijke vorming onmisbaar.

Het is sterk aan te raden dat kinderen ook andere sporten beoefenen – niet het hele leven van je kind hoeft in het teken van schaken te staan. We weten allemaal dat lichamelijke oefening goed voor je is - het houdt je in vorm, vermindert stress en spanning, je voelt je prettiger - maar bovendien maken kinderen zo kennis met andere werelden, nieuwe mensen en nieuwe uitdagingen. Soms kunnen ze de kennis die ze opdoen bij andere sporten toepassen bij het schaken.

De training biedt kinderen een ideale omgeving om zich bepaalde *tools* eigen te maken die hen zonder twijfel zullen helpen in hun professionele ontwikkeling en de rest van hun leven. Het belang van schaaktraining reikt dus verder dan alleen de resultaten op het eerstvolgende toernooi.

4. Communicatie tussen ouders en trainers

Er is veel aandacht voor het belang van communicatie tussen sporters en hun trainer of tussen de ouders en hun kind. Daarentegen wordt er weinig nadruk gelegd op het derde aspect van de communicatie, hoewel ook dat essentieel is: de communicatie tussen ouders en trainers.



Alle hoeken van de driehoek zijn alle hoeken met elkaar verbonden. Elke hoek beïnvloedt de andere twee. Het is van vitaal belang om een gezonde verhoudingen te creëren tussen ouders, trainer en schaker om de hoofdpersoon – de schaker – optimaal te kunnen begeleiden, zowel schaaktechnisch als in zijn emotionele ontwikkeling.

We willen onderstrepen dat de hoofdpersoon steeds de jeugdspeler is. Het komt nogal eens voor dat zowel ouders als trainers hun persoonlijke doelstellingen hebben en willen dat de speler een bepaald resultaat bereikt binnen een vastgestelde termijn. Maar het is essentieel dat ouders en trainers hun eigen ambities aan de kant zetten en de krachten bundelen om te komen tot een optimale schaaktechnische en mentale ontwikkeling van de jeugdschaker.

Om dat doel te kunnen bereiken moet de communicatie tussen ouders en trainer soepel en constant zijn. Niet door voortdurend eisen te stellen en te evalueren, maar met de bedoeling je kind steun en betrokkenheid te bieden. Als ouders kun je de trainer relevante informatie geven over de manier waarop je kind de training, de partijen en de andere spelers ervaart. Andersom moet de trainer jou informeren over zijn plannen en over de vorderingen van je kind.

Meestal houdt de trainer zich niet uitsluitend bezig met de technische ontwikkeling van de speler, maar gaat de band dieper. Vaak ontwikkelt hij zich tot een vertrouwenspersoon, die zich betrokken voelt bij de speler wat betreft de resultaten en zich bijvoorbeeld bemoeit met het plannen van geschikte toernooien.

Een paar punten om rekening mee te houden:

- **Zorg dat duidelijk is wie welke rol heeft en waar die ophoudt.**

Ouders zijn vóór alles ouders. Dat is de rol die je moet blijven vervullen: je kind emotionele steun bieden. Laat het technische deel over aan de trainer. Het kan wel eens voorkomen dat de trainer een beslissing neemt die je niet begrijpt of waarmee je het niet eens bent. Maar bedenk dat een goede trainer een scherper beeld heeft van de schaaktechnische kant en niet alleen denkt aan de korte termijn, maar aan de optimale ontwikkeling van de speler op de langere termijn. Het accepteren van de beslissingen van

de trainer vereist zelfbeheersing, een objectieve blik en de bereidheid om te denken aan de lange termijn.

- **Tijdens de trainingen...**

...is het goed als de ouders op hoofdlijnen weten waaraan hun kind werkt en daarvoor belangstelling tonen. Ouders kunnen hun kind steunen bij het maken van het opgegeven huiswerk, hen helpen wanneer dat nodig is en wanneer hun kind daarom vraagt, maar zonder bijvoorbeeld kritiek op de trainer te leveren vanwege de hoeveelheid huiswerk of de zware training. Zoals gezegd: hij is de expert en hij zal zijn redenen hebben voor wat hij doet. Als je als ouder vragen of opmerkingen hebt op de schaaktechnische voorbereiding van de trainer, dan kun je altijd een aparte afspraak maken om eens rustig te praten en eventuele twijfels weg te nemen – zonder dat je kind erbij is.

- **Tijdens toernooien...**

...moet het de trainer zijn die voor 100% verantwoordelijk is voor beslissingen ten aanzien van de technische kant, zoals openingskeuze en speelstijl. Bemoei je daar als ouders niet mee, want dan doorkruis je het werk van de trainer en diens relatie met zowel je kind als jezelf. **Vertrouwen in de trainer tijdens toernooien is essentieel voor een goede ontwikkeling van de speler.** Opmerkingen van het type 'ik zou opening X spelen tegen die en die speler' tijdens een toernooi kunnen voor een emotionele blokkade zorgen omdat je je kind opzadelt met de lastige beslissing wiens advies hij moet negeren: dat van jou of dat van zijn trainer. Afgezien daarvan zijn ouders een grote steun en kunnen zij hun kind bijstaan door hem vertrouwen te geven en te helpen door het in goede banen te leiden van dagelijkse dingen als wakker worden, eten enzovoort. Bovendien komt het vaak voor dat kinderen na hun partij juist hun ouders opzoeken. Op zulke momenten is je onvoorwaardelijke steun (vooral als je kind verdrietig is) onmisbaar voor zijn mentale herstel.

- **Bedenk dat de trainer ook een mens is; hij heeft het recht heeft zich te vergissen.**

Schaken is geen exacte wetenschap. Tijdens een toernooi spelen vele verschillende factoren een rol. Soms pakt bijvoorbeeld de openingskeuze verkeerd uit. Maar dat rechtvaardigt niet het afvallen van de trainer door reacties in de trant van 'zie je wel, dat zei ik toch, als je opening Y had gespeeld had je kunnen winnen'. Het enige dat je daarmee bereikt is dat je de 'sportieve driehoek' ondermijnt doordat je het vertrouwen vermindert dat je kind in zijn trainer heeft. Zoals gezegd: een rustig gesprek met de trainer, waarin je vooral luistert, zal de verhoudingen sterk ten goede komen en de betrokkenheid over en weer versterken.

Houd voor ogen dat alle betrokkenen hun best doen voor de ontwikkeling van je kind en dat daarvoor vertrouwen en een soepele communicatie tussen alle partijen nodig zijn.

5. Communicatie tussen ouders en kinderen

Hoe kun je bijdragen aan de ontwikkeling van je kind? Wat kun je doen om hem te helpen en aan te moedigen, zowel voor trainingen als op toernooien?

Om te beginnen moeten we voor ogen houden dat de hoofdpersonen de schakers zelf zijn. De rest van het 'team' (bestuurders, trainers, ouders) hebben elk een belangrijke rol bij hun vorming. Maar die rol moet in dienst staan van de psychologische en emotionele ontwikkeling van de jeugdspeler. Sommige andere personen zullen hun schakersleven binnenkomen en weer verlaten, maar jullie zijn hun ouders voor altijd, of ze nou schaken of welke andere activiteit ook ontplooiën. Vandaar de nadruk op de zorg voor de relatie ouder-kind bij het schaken en vanzelfsprekend ook daarbuiten. Geen gemakkelijke taak, aangezien de schaaksport een sterke emotionele component heeft die er makkelijk voor kan zorgen dat we ons overvraagd voelen.

Een van de cruciale aspecten van de communicatie tussen ouder en kind is de beheersing van emoties. Ouders moeten hun emoties in bedwang houden als ze hun kinderen aanspreken, zonder dat ze bijvoorbeeld betere resultaten eisen. Je kunnen inhouden, een paar minuten nemen om te kalmeren, rustig analyseren en vervolgens praten met je kind is essentieel om een prettige en liefdevolle communicatie op te bouwen.

Een ander belangrijk aspect is de houding die aan het resultaat voorafgaat en waarmee je kijkt naar wat er in een partij is gebeurd.

Hieronder geven we een paar tips die je kunnen helpen de juiste houding te bepalen. De tips zijn ontleend aan een publicatie over dit onderwerp die in 2003 is uitgebracht door de regering van de Spaanse autonome regio Aragón.

- Luister met aandacht en belangstelling naar je kind wanneer hij je iets vertelt over de sport die hij beoefent. Hoor hem niet uit; als hij je iets wil vertellen, komt het juiste moment vanzelf wel.
- Stel je kind vragen om hem zelf te laten nadenken, zodat hij zijn eigen conclusies trekt en zijn eigen beslissingen neemt in plaats van hem alles voor te kauwen.
- Probeer te relativiseren als je denkt dat hij doorslaat in zijn enthousiasme.
- Moedig zijn belangstelling aan en stimuleer dat hij zijn best doet naarmate zijn vaardigheden op schaakgebied groeien. Straal optimisme uit met betrekking tot zijn leerproces.
- Help hem in te zien wat hij al geleerd heeft en welke vorderingen hij al gemaakt heeft en leg een verband met de inspanning die die hij daarvoor geleverd heeft.
- Eis geen sportieve resultaten.
- Toon begrip en bied steun als hij door een moeilijke periode gaat. Luisteren en begrijpen is veel belangrijker dan een mening geven over wat hij je vertelt of wat er is voorgevallen.
- Voorkom verwijten, medelijden of het overdreven beschermen van je kind.
- Feliciteer hem hartelijk en oprecht met de geboekte vooruitgang (zijn sportieve vorderingen, het aanleren van een bepaalde vaardigheid, het adequaat oplossen van een persoonlijk conflict).
- Praat niet alleen met hem over schaken maar ook over andere onderwerpen.

Een van de basisprincipes van communicatie is dat de boodschap die de zender afgeeft niet dezelfde is als de boodschap die bij de ontvanger binnenkomt. Maak je bijvoorbeeld opmerkingen als 'Maak je geen zorgen om hem, ik weet zeker dat je van hem wint', en 'je bent veel beter dan hij', wat zou er dan in het schakershoofd omgaan? Waarschijnlijk zal je kind zich onder druk gezet voelen.

Wat ouder hun kind altijd kunnen bieden is **emotionele ondersteuning**: er voor hen zijn op de goede en op de slechte momenten. Zo kun je zorgen voor de emotionele balans: door je te gedragen, te communiceren en je uit te drukken op steeds ongeveer dezelfde manier, onafhankelijk van het resultaat. Het risico dat je loopt als je manier van doen verandert al naar gelang het resultaat is dat je kind bij elke partij beheerst wordt door wat zijn ouders van hem zullen zeggen en denken.

Tijdens een toernooi zijn er voor een jeugdschaker verschillende belangrijke momenten.

Vaak zal het toernooi **in de week ervóór** een steeds terugkerend gespreksonderwerp zijn: hoe zal het gaan, wie doen er mee, hoe liggen de kansen? Het is goed om daar een beetje terughoudend in te zijn, zeker als het puur over de resultaten gaat. Wat je kunt doen is het onderwerp wat uitbreiden, bijvoorbeeld met goede herinneringen aan andere toernooien en vrienden die je kind weer zal zien. Zo kun je je kind laten beseffen dat een kampioenschap een evenement is waarbij het niet alleen om de prestaties draait.

Op weg naar het toernooi, in auto of trein. Dit is een moment waarop de zenuwen, de onzekerheid, de twijfels over het resultaat beginnen op te spelen. Elke sporter heeft zijn eigen manier om daarmee om te gaan: de een wil naar muziek luisteren, de ander wil juist stilte, de derde wil weer iets anders. Het is het beste om die eigenaardigheden te respecteren. Voorkom gedwongen gesprekjes over het toernooi als je kind daar geen zin in heeft. Laat hem degene zijn die beslist waarover jullie praten. Als dat heel andere dingen zijn dan het toernooi is dat alleen maar goed.

Na de partij geldt hetzelfde. Voorkom ongemakkelijke stiltes in de auto als je kind verloren heeft en praat niet over de partij als hij er niet zelf over begint. Leg geen nadruk op zijn fouten en vraag niet waarom hij in die stelling niet die of die zet speelde. Onthoud dat het technische deel door de trainer zal worden besproken.

Ten slotte willen we onderstrepen dat je als ouders een voorbeeld bent voor je (jonge) kinderen. Dat geldt zowel voor je doen en laten als voor je houding. Dat voorbeeld zullen ze volgen. Vraag je dan ook af:

- hoe je wilt dat je kind zich gedraagt in een bepaalde situatie
- hoe je het beste voorbeeld voor je kind zijn kunt zijn.

6. Motivatie

De motivatie is de brandstof die lichaam en geest nodig hebben om te kunnen functioneren. Zonder die brandstof is het onmogelijk om de weg naar de verwezenlijking van onze persoonlijke doelstellingen te vervolgen. Frustratie zal ervoor zorgen dat we onze doelen laten voor wat ze zijn.

Motivatie draait om het verwezenlijken van doelstellingen. We kunnen onderscheid maken tussen verschillende soorten doelstellingen:

- **korte termijn** Deze worden vaak gebruikt in schaaktrainingen: de speler moet binnen een bepaalde termijn, bijvoorbeeld vier dagen tot een week, een bepaald doel bereiken. Daarmee help je de dagelijkse motivatie in stand te houden.
- **middellange termijn** Daarbij kun je denken aan zo'n drie tot zes maanden.
- **lange termijn** Hierbij gaat het om een periode van minstens een jaar.

We kunnen ook een andere indeling maken:

- **Doelstellingen die betrekking hebben op het proces:** dit zijn doelstellingen waarover de speler de controle heeft, zoals het aantal uren dat hij traint, het leren van openingen, de houding ten opzichte van de komende partij. Het zijn concrete doelstellingen en tot op zekere hoogte te kwantificeren voor trainer en speler. Ze helpen om te focussen en om bepaald gedrag te versterken, zonder direct te denken aan de resultaten. De speler kan zijn vorderingen afmeten aan zijn gedrag of aan concrete handelingen die relatief los staan van het resultaat. Het is belangrijk om dit soort doelstellingen te hebben, aangezien ze rechtstreeks verbonden zijn met het aanleren en integreren van kennis en vaardigheden.
- **Doelstellingen die betrekking hebben op het resultaat:** dit zijn doelstellingen waarover de speler zelf slechts ten dele controle heeft, zoals het winnen van een partij of toernooi. Het behalen ervan wordt beïnvloed door een reeks variabelen die je niet in de hand hebt: bijvoorbeeld het niveau van je tegenstanders.

Het ideaal is om een planning te maken waarin je beide typen doelstellingen combineert, maar waarin de nadruk ligt op de procesdoelstellingen. Welke dat zijn, hangt van de trainer af. Op grond van zijn kennis en ervaring stelt hij de doelen vast op een manier die realistisch is en je kind helpt bij zijn ontwikkeling.

Ook al bepaal je als ouders niet welke doelstellingen je kind hanteert, toch is het goed om te weten hoe je bruikbare doelstellingen formuleert. Die voldoen aan een aantal eisen:

- **Maak ze concreet en specifiek en omschrijf ze duidelijk.** Voorkom vaagheden als 'tactisch verbeteren', maak daarvan bijvoorbeeld 'elke dag 20 tactische oefeningen zonder fouten doen'
- **Formuleer ze positief.** Dus niet: 'raak niet in tijdnood', maar liever: 'ga efficiënt met je tijd om'.
- **Wees realistisch.** Iedereen moet zijn eigen grenzen leren kennen door te zien hoe ver hij die kan oprekken. Maar onrealistische doelstellingen leiden tot frustratie omdat het uitgesloten is dat ze behaald worden en kunnen zelfs uitmonden in een vroegtijdig einde van de schaakcarrière van je kind.

- **Wees ambitieus.** Formuleer ze zodanig dat een uitdagend persoonlijke streefdoel ontstaat.
- **Stel een termijn vast.** Doelstellingen moeten binnen een bepaalde periode worden verwezenlijkt om effectief te zijn.

Wat kun je als ouders doen om de motivatie van je kind te vergroten?

Ons belangrijkste advies luidt: zet je kind niet onder druk door resultaten te eisen. Als hij zich daartoe verplicht voelt, zal hij geen sterke en duurzame motivatie ontwikkelen. Hij zal er slechts naar streven om een bepaald resultaat te bereiken om negatieve reacties van zijn ouders te voorkomen. Dat kan hun bedroefdheid of ergernis zijn en de impact die dat op hem heeft, maar het kan ook straf zijn, zoals niet met een bepaald toernooi mogen meedoen of geen training krijgen.

Het resultaat komt dus op de tweede plaats. Bij de jongste spelers is dat relatief eenvoudig. In plaats van vragen te stellen of opmerkingen te maken die verwijzen naar het resultaat (wat heb je gedaan, wat ben ik blij dat je gewonnen hebt, dit is een teleurstellend resultaat) kun je beter die verwijzen naar zijn gevoelens of zijn gedrag (hoe voelde je je tijdens de partij, hoe zat je te spelen). Op deze manier geef je de boodschap af dat ook hijzelf zich niet alleen op het resultaat moet focussen, maar meer op zijn gedrag en handelen in het algemeen.

Naarmate kinderen ouder worden, laten we zeggen rond een jaar of dertien, veertien, wordt het resultaat geleidelijk belangrijker. Toch is dat meer een technische kwestie en kun je beter aan de trainer overlaten om te bepalen wanneer er op een bepaald resultaat moet worden gemikt.

Het versterken en ontwikkelen van de positieve aspecten, datgene wat goed ging tijdens de training en de partij, is een ander belangrijk middel om het zelfvertrouwen en de zelfwaardering op te vijzelen en daarmee de motivatie te vergroten. Zoals enkele recente onderzoeken laten zien, helpen positieve emoties om een vruchtbare bodem voor groei te creëren en om jongeren een krachtig gevoel van beheersing en veiligheid te geven.

Een manier om de vooruitgang in je schaakcarrière zichtbaar te maken is om in een persoonlijk logboek bij te houden wat je hebt bereikt (overwinningen op bepaalde rivalen, resultaten in toernooien), de tijd die aan training is besteed, nieuwe kennis die is opgedaan (openingen, eindspelen). Zo krijgt je kind meer inzicht in de relatie tussen de tijd die aan schaken besteed wordt en de resultaten die dat oplevert.

Het steunen van je kind, het stimuleren en zichtbaar maken van zijn sterke punten en het realiseren van doelen zal een gunstige weerslag hebben op zijn werklust en inspanningen. Daardoor zal zijn motivatie groter worden.

7. Zelfvertrouwen

'Hoewel ik verloren heb weet ik dat ik goed aan het spelen ben, ik ben tevreden over mijn spel. Ik vecht gewoon door.' Deze zin, uitgesproken door een net dertienjarige schaker tijdens een belangrijk toernooi, weerspiegelt perfect het zelfvertrouwen van de spreker. Maar wat is zelfvertrouwen eigenlijk? Zelfvertrouwen is het geloof in de eigen mogelijkheden om een bepaald doel te bepalen. Het is goed om erop te wijzen dat zelfvertrouwen niets te maken heeft met het uitspreken van een van de vele hoogdravende mantra's over het eigen kunnen die het zo goed doen op de sociale media, of met het tot in den treure herhalen dat je het kúnt. Een sporter met zelfvertrouwen kent zijn eigen kracht goed en is bekend met de moeilijkheidsgraad van de taak die hem wacht. Hij weet wat zijn mogelijkheden zijn en hij weet dat hij onderweg problemen zal tegenkomen, maar hij zal ze rustig en zeker tegemoet treden.

Wie zelfvertrouwen heeft, ervaart een aantal voordelen die ervoor zorgen dat hij op een hoger niveau presteert en vooral op een gezondere manier. Welke voordelen zijn dat?

- er worden meer positieve emoties geactiveerd
- de concentratie verbetert
- de sporter stelt zichzelf meer uitdagende en motiverende doelen
- wie zelfvertrouwen heeft, werkt harder
- zelfvertrouwen helpt je om meer controle over je spel te krijgen
- je gaat beter om met moeilijkheden
- zelfvertrouwen verhoogt het rendement van je inspanningen.

Zoals uit bovenstaand lijstje blijkt, heeft een flinke dosis zelfvertrouwen een gunstig effect op verschillende gebieden die te maken hebben met de persoonlijkheid. Het gevolg is dat een sporter niet alleen op een gezondere manier de competitie aangaat, maar ook op andere onderdelen van zijn leven baat heeft bij zijn zelfvertrouwen.

Wees voorzichtig met wat je 'vals vertrouwen' zou kunnen noemen. Dat kom je nogal eens tegen in de sport, zowel bij sporters als in hun omgeving. Een kenmerk daarvan is het herhalen van zinnetje's als 'ik wéét dat ik ga winnen', 'ik ga mijn doel behalen want ik ben heel erg goed', 'ik kán het en dat ga ik laten zien ook' enzovoort. Zinnen die als een mantra fungeren in alle takken van de sport en die ook doordringen tot de allerjongsten. Het is goed om in het oog te houden of deze mantra's gebaseerd zijn op de realiteit of dat ze juist een gebrek aan vertrouwen moeten maskeren. Zoals gezegd hoor je dit soort clichés ook vaak vanuit de omgeving van sporters, van mensen die hen willen aanmoedigen ('je kúnt het', 'onthoud dat je heel goed bent, je gaat winnen', 'veel succes maar dat heb je niet nodig want je wint toch wel'). Als de sporter van zichzelf weinig zelfvertrouwen heeft, zullen dit soort aanmoedigingen slechts leiden tot stress en het gevoel verplicht te zijn tot het leveren van een bepaalde prestatie.

Om deze redenen kun je, om het zelfvertrouwen van jonge kinderen te ontwikkelen en vergroten, het beste hun sterke punten benadrukken. Prijs die aspecten van hun houding en gedrag die ze goed beheersen en die hen een gevoel van zekerheid geven. Dit zal in de eerste plaats een taak voor de trainer zijn, hoewel je het ook als ouder met je kind kunt hebben over het verloop van een toernooi of partij. In plaats van je mening te geven, is het goed om je te verdiepen in de ervaring van je kind en hem vragen te stellen die hem laten nadenken over

die dingen die hij goed gedaan heeft. Als je bijvoorbeeld gezien hebt dat hij het grootste deel van de partij geconcentreerd heeft gespeeld, zou je kunnen zeggen 'ik heb gezien dat je heel goed oplette, je zat rustig achter je bord, lukte het goed om je aandacht erbij te houden?' Zo moedig je hem aan om na te denken over zijn concentratie tijdens de partij en bevestig je hem in bepaald gewenst gedrag. Daardoor zal het makkelijker voor hem zijn om dat gedrag normaal te gaan vinden en in de nabije toekomst te herhalen.

Het is belangrijk om alert te zijn op wat je kind bedoelt en welke boodschap hij afgeeft. Bijvoorbeeld als het gaat over angst en twijfel in relatie tot een toernooi of partij. Houd daar rekening mee en probeer er iets aan te doen, anders kan een probleem ontstaan dat alsmaar groter wordt en uitmondt in een vorm van stress die lastig te hanteren is. Nogmaals: communicatie tussen ouders en kind is essentieel om dit soort dingen te signaleren en eraan te werken.

Een manier om het zelfvertrouwen te versterken is nadenken over jezelf met speciale aandacht voor de variabelen die je zelf in de hand hebt. Bijvoorbeeld de mate van concentratie en de voorbereiding van een partij. Laat daarbij dus de variabelen buiten beschouwing die je kind niet zelf beheerst, zoals het winnen van de partij. Wat hierbij kan helpen is het maken van een lijstje van sterke punten, van welke zaken je kind een gevoel van zekerheid geven, wat van hemzelf afhangt en welke problemen hij mogelijk tegenkomt tijdens een toernooi (zoals twee partijen op rij verliezen of je voorbereiding vergeten tijdens de partij) en welke oplossingen daarvoor te bedenken zijn.

Aan de hand van zo'n lijstje anticipeer je op eventuele moeilijkheden, waardoor je er tijdig iets op kunt verzinnen en dus optimaal voorbereid bent.

Mijn sterke punten	
1. ...	
2. ...	
3. ...	
Wat geeft me een gevoel van zekerheid?	
1. ...	
2. ...	
3. ...	
Wat hangt van mij af?	
1. ...	
2. ...	
3. ...	
Problemen	Oplossingen
1. ...	
2. ...	
3. ...	

Ouders kunnen hun kinderen helpen om een toernooi te zien als een evenement dat draait om méér dan prestaties achter het bord. Tijdens het toernooi kunnen ze vrienden maken en spreken en zullen ze ervaringen opdoen die hen ook buiten het schaken kunnen helpen. Het aanbieden van andere stimuli, bijvoorbeeld in de vorm van activiteiten rondom het toernooi, helpt ook. Ook op die manier kunnen kinderen hun zelfvertrouwen vergroten, zonder dat alles afhangt van de resultaten van hun partijen.

8. Een belangrijk toernooi

Of je een goed toernooi speelt hangt niet uitsluitend af van het niveau van de technische en de praktische voorbereiding, maar ook van andere factoren. Bijvoorbeeld de sfeer in het gezin (de juiste emotionele steun tijdens het toernooi) en bepaalde psychologische vaardigheden (effectief omgaan met kritieke situaties, beheersing van stress, het niveau van alertheid, vertrouwen). Hieronder geven we enkele aanbevelingen die daarbij kunnen helpen.

Om te beginnen moeten ouders beseffen dat een schaaktoernooi voor de deelnemers méér is dan gewoon wat partijen. Het is het in het openbaar tonen van een groot aantal uren schaak, maar ook van de resultaten van de training thuis en van de lessen die geleerd zijn van overwinningen en nederlagen. Daarom is het niet verstandig om overwinningen te relativiseren met opmerkingen als 'dat was een makkie' en nederlagen met 'geeft niks, het is gewoon één partij'.

Het is goed om een week vóór het toernooi met je kind te kijken naar het speelschema. Aan de hand daarvan kun je vast een schema afspreken voor zaken als opstaan, naar bed gaan en andere dingen die moeten of kunnen gebeuren, om discussies daarover tijdens het toernooi te vermijden. Houd voor ogen dat je kind het gevoel moet hebben dat hij zijn eigen beslissingen neemt. Dat helpt bij de acceptatie en de uitvoering van die beslissingen. Zorg dus dat die genomen worden in overleg, dat ze flexibel genoeg zijn en dat ze in overeenstemming zijn met de leeftijd van je kind: een kind van acht heeft nu eenmaal niet dezelfde hoeveelheid slaap nodig als een kind van twaalf.

Hoewel sommige toernooien belangrijker zijn dan andere, is het in alle gevallen een grote fout om je kind zich uitsluitend te laten richten op het puur schaaktechnische deel en hem het sociale deel te laten negeren. Het menselijk brein mag dan krachtig zijn, het is voor de hersenen ook nodig om los te laten en uit te rusten om op volle kracht te kunnen functioneren. Er zijn allerlei andere activiteiten die je kind kunnen helpen de aandacht af te leiden: voetbal, een andere sport, spelletjes, het zwembad. Zo kan het ook een goed idee zijn dat kinderen met elkaar eten tussen de partijen, om de sociale banden te versterken. In het geval dat een kind dat niet wil (niet dwingen!) kun je zoeken naar andere onderwerpen om over te praten, zonder het over schaken te hebben, om te zorgen dat hij toch even los kan komen van het schaakbord.

Een toernooi spelen wil dus niet zeggen dat je 24 uur per dag met schaken bezig moet zijn. Dat zal op geen enkele manier helpen om betere resultaten te behalen. Er moeten momenten zijn om uit te rusten en het schaken los te laten en die momenten zijn net zo belangrijk als de uren die besteed worden aan het schaken zelf. Ze dienen om op te laden en de volgende partij beter aan te kunnen. Om tijdens een partij voldoende opgeladen te zijn is het niet alleen nodig om de partij voor te bereiden, maar ook om de spanning af te reageren die zich tijdens het toernooi opbouwt. Daarvoor zijn de momenten van ontspanning en amusement onontbeerlijk.

Voor zover mogelijk is het aan te bevelen dat je kind een dag van tevoren naar de speelzaal gaat om er vast een beetje mee vertrouwd te raken, zeker voor jonge kinderen. Voor de eerste ronde van een schaaktoernooi gebeuren vaak onverwachte dingen (de partijen beginnen te laat, mensen begroeten elkaar, je moet wennen aan de scheidsrechters en alle nieuwe gezichten). Het elimineren van één belangrijke onzekerheid (hoe is de speelzaal?) kan dan beslist helpen.

Wees voorzichtig met het volgen van de partijen met de engine. Een engine is een uitstekend hulpmiddel voor professionals en kan veel relevante informatie bieden, maar rampzalig als je hem op een oppervlakkige manier gebruikt. **Je kunt de partijen met een engine volgen om een globaal idee te krijgen, maar nooit om naderhand met je kind te gebruiken en bepaalde zetten te bekritisieren.** Onthoud dat de engine in bepaalde stellingen een voortzetting kan vinden die +5 geeft, maar dat dat voor een mens misschien helemaal niet eenvoudig te zien is. Let niet teveel op het getal, maar probeer te begrijpen wat er aan de hand is in de betreffende stelling.

Het is duidelijk dat je kind probeert te winnen, een goede stelling wil bereiken of een ander resultaat tracht te behalen. **Maar het is belangrijk om te blijven werken aan de juiste houding, dus aan doorzettingsvermogen, respect, zoeken naar verbeteringen, concentratie enzovoort.** Blijf je bewust van het feit dat fouten bij het spel horen en dat veel fouten op den duur zullen verdwijnen. Waar het om gaat is niet dat ze vóórkomen, maar hoe je kind ermee omgaat. De juiste houding helpt hem om zich eroverheen te zetten en door te blijven vechten in de partij. Leg na de partij niet de nadruk op de fouten maar op de goede houding die het hem mogelijk maakte om te door te zetten. Met de rest houdt de trainer zich bezig; die maakt een betere schaker van hem.

Ouders, spelers en trainers vormen een team. Elk moet de rol van de andere twee accepteren om je kind optimaal te laten presteren. De trainer is de professional op zijn gebied. Ouders moeten zijn schaaktechnisch gezag accepteren zonder het beter te willen weten. Als je kind merkt dat jullie opmerkingen ingaan tegen de aanwijzingen van zijn trainer, zadel je hem op met een extra mentale last die zijn spel negatief kan beïnvloeden. Jullie zijn de ouders en wat hij bij jullie zoekt is emotionele steun.

In de hogere categorieën is het gebruikelijk dat de spelers alleen naar de toernooien reizen. Het enige contact dat ze met hun ouders hebben is via de telefoon. Ook dan kan je houding het beste dezelfde zijn als anders: vraag hoe het met hem gaat en of hij het naar zijn zin heeft en praat eventueel pas daarna over de partij (en vraag dan niet waarom hij een bepaalde zet gedaan heeft en kom niet met schaaktechnische adviezen als 'je moet sneller spelen' of 'speel variant X'). Als hij zelf iets over de partij wil vertellen kun je hem laten praten, maar dwing hem er nooit toe.

De trainers zullen zich bezighouden met alle technische aspecten (repertoire, analyse, voorbereiding) en zij moeten kunnen rekenen op het vertrouwen van de ouders, zodat de speler een gevoel van veiligheid heeft gedurende het toernooi.

9. Twijfels en vragen

1. **Hoeveel toernooien kunnen jonge kinderen aan? Is het beter om te trainen of om te spelen? Wordt er teveel druk op ze uitgeoefend? Hoe kunnen we hun schaakontwikkeling goed plannen?**

Dit zijn veel voorkomende vragen die moeilijk in algemene zin zijn te beantwoorden, maar we zullen proberen om een paar richtlijnen te geven.

- a. Het toernooi als gelegenheid om te leren en zich te ontwikkelen.
Dit idee is cruciaal en we zijn ervan overtuigd dat een toernooi een uitstekende leerschool kan zijn om voor jongeren en kinderen, aangezien het hen confronteert met geschikte situaties om persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden te ontwikkelen die veel verder reiken dan alleen hun sport.
- b. Het toernooi als meetmoment: hoe sta je ervoor? Een toernooi is een geschikt middel om de technische en psychologische ontwikkeling en de houding van de speler te meten. In deze zin is het toernooi niet slechts een manier om je te meten met de andere deelnemers en om te zien hoe hoog of laag je eindigt, maar ook als een gelegenheid om de eigen techniek verder te ontwikkelen en, misschien nog belangrijker, hoe het gesteld is met de ontwikkeling van de verschillende psychologische vaardigheden en de algehele houding, zaken die ook op veel andere terreinen van het leven van nut zullen zijn (het overwinnen van tegenslag, aandacht, motivatie enzovoort).
- c. Het toernooi als een sociale leerschool. Zoals gezegd is ook de sociale component een essentieel punt, zoals op elk toernooi vastgesteld kan worden. De spelers sluiten vriendschappen die veel verder gaan dan de sport zelf en die misschien wel hun hele leven duren. Vrienden maken op allerlei plaatsen, niet alleen binnen Nederland maar ook in het buitenland, zal een positief effect hebben op de sociale ontwikkeling van jongeren.

Hoe pak je dit alles aan? In elk geval is het essentieel dat je hierover als ouders op één lijn zit met de trainer om je jonge kind te kunnen helpen.

Tot twaalf, dertien jaar is *de manier waarop* belangrijker dan het focussen op een bepaald resultaat. Het is de verantwoordelijkheid van de trainer om erachter te komen wat er is gebeurd in een bepaalde partij of op een toernooi en om daarbij verder te kijken dan het resultaat. Voor ouders is het belangrijk om de positieve aspecten te benadrukken die hun kind in de partij of op het toernooi heeft laten zien en om hem de knop te laten omzetten, zodat hij praat over andere onderwerpen en zich niet blindstaart op schaken. Geef je kind na de partijen bovendien de ruimte die hij nodig heeft, want veel kinderen hebben wat tijd nodig om de ervaring te verwerken die ze net hebben opgedaan. Niet alle kinderen doen dat op dezelfde manier; ga uit van de behoeften van jouw kind. Na enige tijd kun je rustig met hem praten over andere dingen, buiten het schaken, of zelfs een heel andere activiteit met hem ondernemen.

Vanaf een jaar of dertien wordt het resultaat langzamerhand steeds belangrijker en wordt het moeilijker om een kind daarvan af te brengen. Het betekent immers ook dat schaken belangrijk voor hem is. Nochtans is het de taak van de trainer om ervoor te zorgen dat de

schaker zijn aandacht richt op zijn sterke en zwakke punten, ook los van het resultaat, zodat hij lessen kan trekken uit de partij of het toernooi.

In principe is het geen probleem om meer of minder toernooien te spelen. Wat wel belangrijk is, is dat je het ritme van je kind respecteert. Sommige sporters hebben meer tijd nodig om te herstellen van een toernooi. Er zijn spelers die vrolijk en ontspannen het volgende toernooi ingaan, anderen zien een toernooi eerder als een bloedserieuze zaak. Het is goed als ouders in de gaten houden hoe hun kind zich richt op een bepaald toernooi en hun indrukken delen met de trainer.

Ten slotte wijzen we erop dat je, aan de hand van het schaken, teamspirit en samenwerking kunt stimuleren. Daarvoor is het wel nodig dat je kind meedoet aan toernooien voor teams, hetzij voor scholen, hetzij voor clubs. Heeft hij samen met anderen schaakles, dan helpt het ook als er geregeld in een groepje gewerkt wordt. Dit soort activiteiten helpt om banden en vriendschappen te smeden die verder gaan dan alleen de schaakles.

2. Hoe kun je leren omgaan met de mentale druk in een partij op kritieke momenten? En hoe kun je terugkomen na twee of drie nederlagen op rij tijdens een toernooi?

Deze vragen zijn erg persoonlijk en om ze te kunnen beantwoorden, moet je elk geval eigenlijk afzonderlijk bekijken. Maar we kunnen wel een paar algemene basisprincipes geven.

We hebben het over twee soorten momenten in een toernooi die een duidelijke overeenkomst vertonen: het gevoel van (dreigend) falen zonder terug te kunnen vechten. Wel is de psychologische situatie in de beide situaties verschillend. Als je middenin een partij zit moet je immers meteen iets doen, terwijl je na afloop wat meer tijd hebt om te handelen.

Tijdens de partij: je voordeel verliezen door een blunder

Een kritiek moment waarop je overvallen kunt worden door moedeloosheid en de pijnlijke herinnering aan je gunstige stelling vóór je blunder. Het is raadzaam om dan als speler een 'stop' in je geest te maken: opstaan en de partij even loslaten, ook al is het maar twee minuten (ga bijvoorbeeld naar het toilet en gooi wat water in je gezicht), voordat je weer gaat zitten en met een frisse blik en nieuwe ideeën kijkt naar de stelling waarmee je het nu eenmaal moet doen.

Tijdens de partij: een gelijke stelling in een partij tegen een zwakkere tegenstander

Deze situatie komt geregeld voor tijdens toernooien en zorgt nogal eens voor gevoelens van onmacht en frustratie omdat je kennelijk niet in staat bent om te winnen van een tegenstander onder je niveau. Als schaker kun je het beste accepteren dat zulke gedachten er nu eenmaal zijn, maar probeer ze wel te laten rusten en te focussen op het hier en nu van de stelling. Voor sommige spelers helpt het als ze vóór het toernooi een lijstje maken hun overwinningen in eerdere toernooien, in het bijzonder die tegen sterkere tegenstanders, om daaraan te denken om momenten waarop het vertrouwen dreigt weg te ebben.

Na de partij: een toernooi van één dag (bijvoorbeeld rapid of blitz)

Op dit type toernooien is het vaak erg lastig om je los te maken van een slecht resultaat en om dat niet mee te nemen naar de volgende ronde. Ook hier is het verstandig om heel bewust een

'stop' in te bouwen, net als in een lange partij. Vergeet niet dat op toernooien van één dag de geestelijke gesteldheid op die dag van grote invloed is de resultaten en dat het buitengewoon moeilijk is om die te veranderen gedurende de dag zelf. Wat kan helpen is om zo'n dag als een training te beschouwen: een gelegenheid om ideeën en strategieën te testen en te zien wat goed gaat en wat verbeterd moet worden.

Na de partij: een meerdaags toernooi

Hier is meer tijd tussen de partijen. Tijd waarin je dus ook meer negatieve gedachten en gevoelens over jezelf kunt krijgen. Het is een goed idee om al deze gedachten en gevoelens op papier te zetten, alles wat je kind over zichzelf denkt en voelt dus, om zijn woede en teleurstelling te kanaliseren. Als hij klaar is kan hij dat papier, bij wijze van uitdrijvingsritueel, vernietigen. Maar hij kan het natuurlijk ook bewaren.

De houding van de ouders moet in alle gevallen dezelfde zijn: concentreer je op het bieden van emotionele steun aan je kind en laat de trainer met hem werken aan het schaaktechnische deel. Het is contraproductief als ouders na een partij de nadruk te leggen op de fouten van hun kind ('Hoe kon je dat mat missen? Zag je Lxg6 niet?' 'Je moet echt beter op je tijd letten' enz.).

3. Hoeveel uur per week moet een kind oefenen? Welke rol spelen ouders daarbij?

Het belangrijkste is dat kinderen plezier hebben in wat ze doen. Ontbreekt dat, dan gaan ze zich vervelen of proberen ze de druk die ze voelen te ontvluchten.

Het vaststellen van de trainingsduur is in eerste instantie, net als de inhoud van de trainingen en de manier van werken, een zaak van de trainer. Hij is de expert en weet wat een geschikte tijdsduur is, waaraan je kind moet werken en waarop de nadruk moet liggen en welke veranderingen eventueel wenselijk zijn. Al deze dingen behoren tot het domein van de trainer en daarom moet die het zijn die de trainingssessies structureert.

Als ouders kun je in de gaten houden of je kind aan zijn verplichtingen voldoet. Dit aspect heeft, nogmaals, vooral te maken met zijn houding: hij moet beseffen dat hij moet doen wat hij heeft afgesproken. Doet hij dat niet, dan kan het natuurlijk ook nodig zijn om de last te verlichten; daar kom je alleen achter door er met hem over te praten.

In geen geval is het wenselijk dat het de eigen ouders zijn die hun kind een trainingsschema opleggen. Ook als zij verstand hebben van schaken, zullen ze niet objectief zijn als het over hun kind gaat. In veel gevallen zullen ze hun kind te veel werk opleggen, waardoor hij het plezier in het spel verliest.

Daarom is het beter als ouders zich richten op het uitvoeren (door hun kind) van de taken die de trainer vaststelt (het maken van opgaven, een schaakvideo bekijken, een vriendschappelijke partij spelen, meedoen aan een toernooi) en dat ze met de trainer praten over datgene wat zij moeten weten over het trainingsprogramma. Dat programma zal overigens niet strikt en onveranderlijk zijn gedurende het jaar. Afhankelijk van wat de trainer zoal ziet in de partijen en de vooruitgang van zijn pupil, kan het programma veranderen, zowel wat betreft de inhoud als qua aantal uren die eraan besteed worden.

Tot besluit: de schaaktraining mag nooit de school doorkruisen of de beoefening van andere (fysieke) sport dan wel culturele activiteiten in de weg staan. Dat klinkt misschien als een open deur, maar we vinden het toch belangrijk om erop te wijzen. Het gebeurt maar al te vaak dat kinderen zich, met de beste bedoelingen overigens, geheel op één activiteit richten. Met als rechtvaardiging dat daar nu eenmaal hun passie ligt, maar wel met veronachtzaming van al het andere. Terwijl andere dingen ook belangrijk zijn voor de ontwikkeling van kennis, eigenschappen en vaardigheden.

4. Is het normaal dat een kind gaat huilen na een nederlaag en dat hij met het toernooi wil stoppen, ook al krijgt hij goede begeleiding vanuit zijn omgeving?

Leren verliezen doet een kind zowel door te oefenen als door op te groeien. Maar het is belangrijk om eraan te werken. Zo niet, dan kan een nederlaag een psychologische klap veroorzaken die ertoe leidt dat hij het spel de rug toekeert.

Het eerste dat je kunt doen is met je kind praten over alles wat hij leert van het meedoen aan een schaaktoernooi. Zowel op sociaal gebied als wat betreft het vergroten van zijn kennis. Een goede werkvorm is het gebruik van een werkschrift waarin hij na elk toernooi opschrijft wat hij heeft geleerd (zowel na een succesvol als na een tegenvallend toernooi). Op deze manier leert hij steeds iets nieuws en ziet hij dat het spelen van een toernooi méér is dan een reeks partijen.

Een ander belangrijk punt is dat een kind dat zich inschrijft voor een toernooi dat ook altijd moet afmaken. Door tijdens het toernooi te stoppen vanwege een slecht resultaat bereik je alleen dat vluchtgedrag wordt beloond als het resultaat even tegenvalt en dat je kind zich uitsluitend op het resultaat fixeert.

Huilen is een uitdrukking van een emotie (verdriet, woede) die een kind voelt. Die emotie negeren is contraproductief voor het kind zelf, simpelweg omdat zijn lichaam dat op dat moment van hem vraagt. Er zijn geen vaste momenten waarop je wel en niet mag huilen, zoals er ook geen eenduidige regels zijn voor de manier waarop je dit soort emoties mag uiten. Elke sporter heeft zijn tijd nodig en heeft zijn manier om zijn gevoelens te uiten, die kan verschillen van die van een ander. Normaal gesproken beleven kinderen, naarmate ze jonger zijn, deze gevoelens en hun uitingsvormen intenser. Maar gewoonlijk is die intensiteit van korte duur. Naarmate ze groter worden kunnen deze gevoelens langer aanhouden, ook al manifesteren ze zich minder duidelijk voor anderen (niet door te huilen bijvoorbeeld). Het is belangrijk dat je niet probeert het probleem op te lossen of een kind te laten stoppen met huilen of met het uitdrukken van een emotie. Wat je dan meestal bereikt is ofwel het tegendeel, ofwel dat de woede zich tegen jou keert.

Het belangrijkste advies is: geef een sporter de tijd. Dat geldt dus ook voor je kind. Ook als hij naar z'n kamer wil gaan en daar een poosje in z'n eentje wil huilen om vervolgens langzamerhand tot rust te komen. Je kunt hem gezelschap houden om hem te steunen, maar zonder hem ergens toe te dwingen. Laat hem gewoon weten dat je er voor hem bent. Wanneer de intensiteit van de emotie wat is gezakt kun je met hem praten en hem helpen door gerichte vragen te stellen zodat hij zelf een conclusie kan trekken over zijn houding en gedrag tijdens de partij: over geconcentreerd zijn, vechten, aandacht hebben voor wat er op een bepaald moment gebeurt, drinken tijdens de partij, het noteren van de zetten enzovoort. Als hij liever niet wil praten is het ook goed, dan kun je dat altijd later doen. Verandering van activiteit

(een wandeling maken, zwemmen, spelen met vrienden) zal ook helpen om de knop om te zetten. De volgende dag moet hij zich uitsluitend richten op de nieuwe partij; praat dan niet over de vorige.

De auteurs

Carlos Martínez Piqueras

Contact: carlosmartines@psichess / www.psichess.com

Psycholoog en Gestalttherapeut. Coördinator psychologie van de schaakbond van de regio Valencia. Werkt in de psychologische programma's van de autonome regio Valencia en begeleidt jeugdspelers tijdens de Spaanse kampioenschappen. Vaste medewerker van de Spaanse schaakbond voor de begeleiding van spelers die meedoen aan EK Jeugd en WK Jeugd. Medewerker van (het Spaanstalige deel van) chess24.com, waar hij materiaal deelt op het gebied van de toegepaste psychologie, gericht op schaken. Heeft een diploma als sporttrainer.

María Rodrigo Yanguas

Contact: mariarodrigopsi@gmail.com / Facebook:/MaríaRYanguas

Klinisch psycholoog. Master in sportpsychologie. Werkt in het Universitair Ziekenhuis Puerta de Hierro en Majadahonda (Madrid) waar ze haar proefschrift schrijft over het gebruik van schaken als therapeutisch instrument in de geestelijke gezondheidszorg. Werkt met jonge sporters om ze te helpen hun rendement te verbeteren. Is FM en trainer van de opleidingsgroepen U8 en U10 van de Spaanse schaakbond. Lid van de groep 'Vrouw en Schaken' van de Spaanse schaakbond. Medewerker van (het Spaanstalige deel van) chess24.com.

Deze handleiding is tot stand gekomen in opdracht van de Federación Española de Ajedrez (FEDA, Spaanse schaakbond) en mede mogelijk gemaakt door de website www.chess24.com. Het geheel of gedeeltelijk overnemen van de tekst is toegestaan onder vermelding van de namen van de auteurs en van de FEDA.

Vertaling: Hajo Schoppen