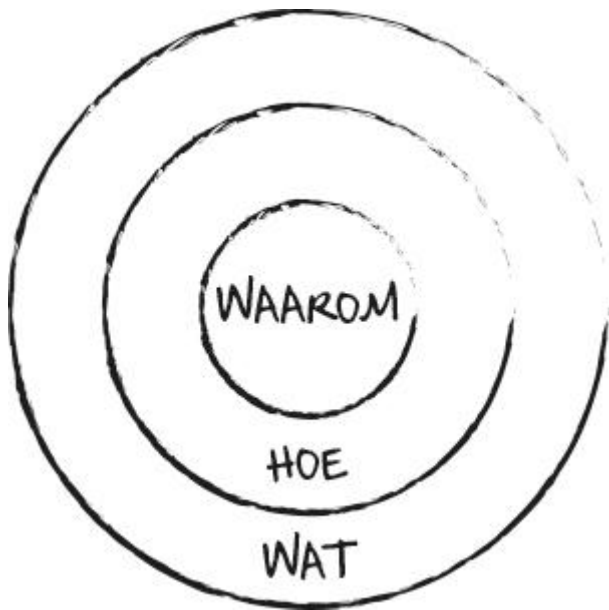


DSC-trainingen 2017/2018 – Samenvatting training 1 (2 oktober 2017)

Trainer: David van Kerkhof

Ik ben de training begonnen met de volgende figuur:



In mijn beleving is er bij schaaktraining altijd voornamelijk aandacht voor 'wat' je zou moeten doen. Denk aan het correct behandelen van een bepaald technisch toreneindspel, het juist omgaan met het loperpaar of het voeren van een koningsaanval. Dit soort trainingen zijn uiteraard ontzettend nuttig, maar laat onderbelicht hoe je – los van een bepaalde stelling – aan het schaken bent: hoe zit je achter het bord, hoe denk je eigenlijk na, hoe ga je om met tegenslagen en successen? En hoe ben je eigenlijk bezig met schaken buiten de partijen om? Hier kom je dus meer op het niveau van meer schaak- of sportpsychologische onderwerpen. Daar zijn een groot aantal onderwerpen aan gekoppeld die iedereen zal kennen: tijdnoed, weggeven van gewonnen stellingen, onderschatting/overschatting, blunders, etc. etc.

Eén niveau dieper dan 'hoe' we schaken, bestaat de vraag waarom we eigenlijk schaken en wat we daarmee willen bereiken. Door inzicht te krijgen in welke doelen we willen behalen, kunnen we met meer overtuiging aan de slag op de niveaus van het hoe en het wat. Daarom hebben we daar in deze eerste training aandacht aan besteed.

Schaakcoaching David van Kerkhof

Als schaakcoach richt ik me in 1-op-1 trajecten op waarom en hoe je schaakt. Kijk voor meer informatie op www.schaakcoaching.nl, of volg me op www.facebook.com/schaakcoaching.

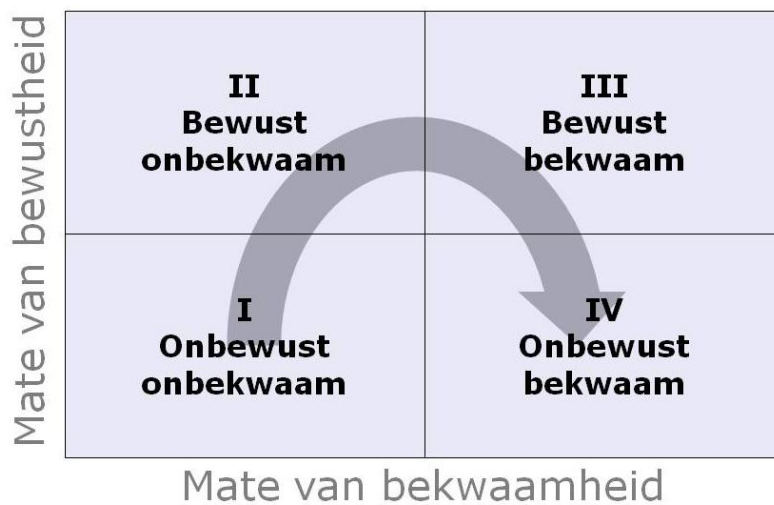
In de training hebben de deelnemers in groepjes van twee elkaar geïnterviewd om te achterhalen waarom zij schaken en wat keerpunten zijn geweest in hun carrière. Op basis daarvan hebben we de deelnemers gecategoriseerd op drie dimensies, namelijk 'wetenschapper', 'sporter' en 'kunstenaar'.

Na de pauze hebben we ons gericht op het stellen van doelen. Na een rondje te hebben gedaan met de doelen die iedereen zichzelf heeft gesteld, heb ik verteld over het onderscheid tussen uitkomstdoelen en procesdoelen. Uitkomstdoelen zijn doelen die je uiteindelijk wilt bereiken (een betere schaker worden, een hogere rating krijgen, plezier in schaken hebben). Procesdoelen zijn de doelen die je jezelf moet stellen om die uitkomstdoelen te behalen. Om een betere schaker te worden moet je bijvoorbeeld je openingen verbeteren, en om je openingen te verbeteren moet je bijvoorbeeld een openingsboek lezen en een opening inoefenen op internet. Zo kun je dus een zogenaamde doelenboom opstellen waarin de hiërarchie van deze doelen duidelijk wordt. In de training hebben we in groepjes dergelijke doelenbomen opgesteld.

Mijn aanbeveling is om zowel uitkomstdoelen als procesdoelen te stellen als je doelgericht aan de slag wilt gaan.

Rest van het jaar

In de rest van het jaar zullen we het meer hebben over vaardigheden die te maken hebben met *hoe* je schaakt. Deze vaardigheden bevinden zich voor veel schakers waarschijnlijk in het kwadrant linksonder: iedereen is er bekend mee, maar er zijn maar weinig schakers die hier bewust mee bezig zijn. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om aandacht en concentratie, omgaan met afleiding en 'zelfspraak' (deze term zal ik later dit jaar nog uitleggen). Uiteindelijk willen we dat je bij deze vaardigheden in het kwadrant rechtsonder komt.



Uit de groep kwam naast de bovengenoemde vaardigheden nog een extra wensenlijst, die ik in de volgende trainingen in ieder geval terug ga laten komen:

- Tijdnood
- Koelbloedigheid
- Efficiënt denken
- Kritieke stellingen (bij dreiging tegenstander)
- Flexibel denken
- Omgaan met eerdere gebeurtenissen