

Schaken zoveel meer dan een spel!

Invloed van mindset en leeftijd op je speelsterkte

Peter Ramaekers

Copyright ©2025 Thinkers Publishing, Belgium

Author: Peter Ramaekers

Illustrations: René Duret

Editor in Chief: Daniel Vanheirzeele

Typesetting: Diriq

Cover Design: **René Duret**

ISBN 9789493435018

D/2025/31732/15

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke elektronische of mechanische wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor alle aankopen en vragen richten aan Thinkers Publishing, 9850 Landegem, Belgium.

E-mail: info@thinkerspublishing.com

Website: www.thinkerspublishing.com

Eerste editie 2025 by Thinkers Publishing.

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk papier.

Schaken ...

zoveel meer dan een spel!

**Invloed van mindset en leeftijd
op je speelsterkte**

Peter Ramaekers

illustraties: René Duret



Inhoudsopgave

Inleiding en dankwoord	4
Hoofdstuk 1: Het vormen van ‘schaakgeheugen’ en opbouwen van stellingsinzicht	10
Hoofdstuk 2: Mentale gevoeligheid	15
Hoofdstuk 3: Schaakblindheid	30
Hoofdstuk 4: Waarom blijven schaken?	51
Hoofdstuk 5: Een obsessie voor schaken.....	54
Hoofdstuk 6: Wanneer is je houdbaarheidsdatum als senior schaker verstreken? Interview met Jan Rooze (IM).....	61
Hoofdstuk 7: Interviews met topschakers	91
Hoofdstuk 8: Waarom moet het toch zo snel?	127
Hoofdstuk 9: Geheugen en patronen zien	129
Hoofdstuk 10: Krachtzetten - memorabele stellingen en motieven – observeer jezelf bij herhaald trainen!	136
Nawoord	155
Index personen	157
Index openingen	161
Referentielijst van de geciteerde boeken.....	162

Inleiding

Iedereen die schaakt op wedstrijdniveau kent het wel: je denkt een mooie stelling te hebben opgebouwd, maar dan blijkt dat de tegenstander iets heeft gezien dat je hebt gemist. Of: in ogenschijnlijk goede stelling maak je een blunder, die je achteraf wijt aan het ontbreken van focus of concentratie. En het doorwerken van psychologische factoren, zoals stress.

Dit boek gaat hier dieper op in. Er worden voorbeelden gegeven uit de praktijk van de auteur, en uit (groot)meesterpartijen. Enkele grootmeesters en meesters worden in dit boek geïnterviewd, maar ook de gemiddelde wedstrijdsspeler komt aan bod. Telkens wordt geprobeerd een verklaring te geven voor een blunder of een misrekening, of eenvoudig voor het overzien van een zet.

Al lezende komen we erachter hoe de beslissing wordt genomen voor een zet die vervolgens wordt uitgevoerd. De beslissing om een zet te doen kan al plaatsvinden voordat de gedachte plaatsvindt met daarin de berekening van een zet. In hoeverre werkt daarbij patroonherkenning door, en is er sprake van een automatische piloot? Waarbij de wil als het ware is uitgeschakeld. Of is een beslissing die al genomen is zonder analyse een voorbeeld van wat schaak intuïtie heet? Uit het onderzoek van A.D. de Groot weten we dat het kunnen herkennen van karakteristieke patronen de zeer goede speler onderscheidt van de minder goede speler. Goed kunnen schaken is het kunnen observeren en herkennen van patronen bekend uit eerdere partijen en daar dan de volgende zet of zettenreeks op baseren. Wil je dit op meesterniveau doen, dan is daar een meer dan gemiddeld geheugen voor nodig. Dat geheugen is te trainen, hoewel aanleg voor een deel bepalend is. Training op patronen wordt geïntroduceerd door Jonathan Tisdall in zijn boek *Improve your Chess now*.

Toch speelt er bij het bereiken van succes nog iets anders, dat veel minder aandacht krijgt: uit de wedstrijdpraktijk is bekend dat emoties in je spel door kunnen werken, ook al ontkennen sommige journalisten, die zelf niet schaken, dat emoties bij schaken een rol spelen. We ontdekken hoe dat werkt en wat er achter zit. Ook zijn er voorbeelden te over van goede schakers die mentaal onstabiel waren, en na stoppen met schaken als het ware doordraaiden, of op zijn minst een periode nodig hadden om tot zichzelf te komen. En dan toch weer gingen schaken, een obsessieve instelling! Het is geen vreemd idee dat je van het schaakspel 'gek' kan worden. Voorbeelden te over van (groot)meesters die overal een complot achter zagen en zich zeer wantrouwend opstelden, en in een diepe depressie terechtkwamen.

Is ‘mental coaching’ dan een must om een hoog niveau te halen zonder ernstige psychische problemen? Misschien wel, het is een trend die je overal in de topsport ziet.

Is dit boek iets voor u?

Het boek breekt met tradities van de gebruikelijke trainingsboeken die de nadruk leggen op het leren door analyse van partijen en oefenstellingen. Er wordt hier vooral aandacht besteed aan psychologische factoren in het schaken, en ook aan filosofische achtergronden, en er zijn zeer weinig schaakboeken die dat ook doen. Mijn ervaring als schaaktrainer en wedstrijdspeler (zij het op een bescheiden niveau) is dat daar wel veel behoefte aan is.

Als u dus op zoek bent naar een boek met louter partijen en stellingen voor trainingsdoeleinden, dat komt hier minder aan bod.

Echter, bent u geïnteresseerd in hoe uw brein omgaat met de complexe uitdaging van het schaakspel, en hoe dat uw prestaties beïnvloedt, lees dan verder.

Bij voorbaat wil ik er de nadruk op leggen dat mijn insteek regelmatig psychologisch en licht filosofisch van aard is. Is dat niets voor u, begin er dan niet aan. Veel schakers die ik sprak en die vertelden dat ze een afkeer hebben van een beschouwende schrijfstijl blijken na lezen toch enthousiast te zijn. “Nu begrijp ik mijzelf als schaker beter!”

Ik hoop dus dat u er inspiratie in vindt – in het licht van de oude spreuk boven de ingang van het orakel van Delphi:

‘Ken Uzelf!’

Een praktische uitspraak uit het Boeddhisme in dit verband is ‘observeer, neem notie van, en laat los!’ (Paul van der Sterren beschrijft dit in zijn boek ‘Mindful Chess (2024)'). Het loslaten als finale stap heeft vooral te maken met het niet oordelen over wat je meemaakt, een voorwaarde om lijden tegen te gaan.

Tijdens het schaken betekent dit vooral niet terugkijken op eerdere zetten of wat je verder tijdens de partij meemaakt.

Waarom is het schaakspel ontstaan in wat wordt beschouwd als de bakermat van de beschaving, namelijk in Mesopotamië, en gepromoot als het grote goddelijke Spel? Wie heeft ervoor de basis gelegd? Met een heuse godin ‘Caïssa’.

Kunnen we daarbij zeggen dat het spel een afspiegeling is van ons leven op aarde? Is er een dieptepsychologische verklaring, waarin een symbolische vadermoord of zelfs een moedermoord wordt nagestreefd?

Of is het meer een strijdspel, waarin wit en zwart staan voor twee legers die elkaar bestrijden? Dat zou de soms overmatige belangstelling van militairen voor het spel, en de hiërarchische opbouw kunnen verklaren.

We vergelijken het spel hier met een loopgravenoorlog:



(Vertaling van de Franse tekst in het ballonnetje: “het is afgelopen voor jou, Wilhelm, voorbij”, en dat na de zet 37. d7 die door de duif wordt overgebracht naar de tegenstander; tekening R. Duret, 2010)

Schaken lijkt een voorbeeld van een spel waarin de vrije wil het voor het zeggen heeft, maar er zit ook een zekere mate van determinisme in. En een geluksfactor waarin kansberekening een rol speelt wanneer beide spelers iets overzien. De structuur waar veel spelers in hun leven naar op zoek zijn wordt als het ware door het schaken aangebracht, en de betovering van beter

worden in het spel houdt hen daarbij gevangen. Voor hen is schaken geen pure tijdsverspilling.

Is er een superstructuur in het universum, en kunnen we ook zoiets in het schaken terugvinden? Dat zijn intrigerende vragen waarop we mogelijk in een volgend boek zullen terugkomen.

De volgende hoofdstukken komen aan bod:

Hoofdstuk 1 behandelt de rol van ons **geheugen**, en vooral hoe vanuit dat geheugen het inzicht in schaakstellingen tot stand komt.

Hoofdstuk 2 gaat uitgebreid in op de **mentale uitdaging** van een schaakpartij, en factoren als gevoeligheid, angst, ongeduld, agressie, hypnose en bijgelovigheid. Ook het herkennen en voorkomen van ergernis of irritatie komen aan bod. Verder: hoe kun je zelf uit balans worden gebracht? Welke rol kan tijdnood spelen in je mentale welbevinden? En hoe bouw je mentale veerkracht op, die zo belangrijk is in een toernooi, meerkamp of competitie? Je zelf vóór en vooral tijdens de partij kunnen observeren blijkt een belangrijke competentie.

Hoofdstuk 3 gaat in op het fenomeen van **schaakblindheid**: waarom overzie je regelmatig iets tijdens de partij, en wat kun je daar dan tegen doen? Wat bepaalt een blunder?

Hoofdstuk 4 gaat over **motivatie**. Wat is je drijfveer om te schaken, te blijven schaken, en ook om na een periode van stoppen het spel weer op te pakken?

Soms is er sprake van een levenslange obsessie voor schaken. Daar geven we in **hoofdstuk 5** voorbeelden van, ook waartoe een **obsessie** kan leiden.

Alles heeft een houdbaarheidsdatum, ook je schaaksterkte blijft niet je hele leven constant. **Hoofdstuk 6** behandelt de uitdaging van de **oudere schaker** om zo lang mogelijk mee te kunnen. En we geven een interview weer met een senior schaker (Jan Rooze) die na een lange periode van inactiviteit weer is begonnen en er zelfs als 60+-er in slaagde de IM titel te behalen, en wereldkampioen werd bij de 75-plussers. Met vele partijen en partijfragmenten.

Hoe dat mogelijk is, en misschien herhaalbaar voor anderen, wordt uitgebreid besproken.

Hoofdstuk 7 geeft een viertal **interviews** met (voormalige) Nederlandse topschakers (Paul van der Sterren, Rini Kuijf, Karel van der Weide en Manuel Bosboom), die in sommige gevallen niet meer actief zijn. Wat hebben zij meegemaakt, en wat is hun visie op de onderwerpen mentale factoren en ‘mindset’ en leeftijd? Met partijen en partijfragmenten.

Hoofdstuk 8 gaat in op het onderwerp **snelheid**. Waarom is snelschaken nu zo in? En is er misschien een verband met de jachtigheid van deze tijd?

Hoofdstuk 9 gaat over **geheugen en de rol van het inprenten** en kunnen herkennen van **patronen en structuren** op je speelsterkte. Wat is daarbij een succesfactor, en in hoeverre is het **trainbaar**? Is er intuïtie in het spel, en wat kenmerkt een jong schaaktalent?

Hoofdstuk 10 behandelt zogenaamde **krachtzetten**, en onderliggende **motieven**, en hoe je deze kunt herkennen. We geven ruim tien motieven die het herkennen waard zijn, en gebruikt kunnen worden voor persoonlijke training.

Schaken is een spel, maar ook meer dan dat: het is meteen ook een metafoor voor het leven. Is er een zingeving in het schaken te vinden? En is er misschien een parallel met de zingeving in het leven waarnaar velen van ons constant op zoek zijn? Waarom wordt iemand vaak al op jeugdige leeftijd definitief gegrepen door het schaakspel? We gaan er op in.

Een boek voor de fervente schaker, en voor de speler die meer over zichzelf wil weten en wil leren. Voorbeelden leren herkennen van een destructieve *mindset*, waarbij je misschien beter even kunt wachten met het spelen van een partij op hoog niveau, of het uitvoeren van een niets ontziende zet.

Maar ook: leuke voorbeelden met leerzame partijfragmenten. En hoe je als senior schaker je speelsterkte kunt verbeteren.

Verluchtigd met illustraties en haiku's, door Teun Koorevaar ook wel schaiku's genoemd.

“Chess teaches you to control the initial excitement you feel when you see something that looks good and it trains you to think objectively when you’re in trouble.”

Stanley Kubrick



De schaakgodin Caïssa:
Je kunt, als je eenmaal in haar macht en invloed bent, niet meer ontsnappen!

Dankwoord

Allereerst ben ik onmetelijke dank verschuldigd aan René Duret voor zijn professionele en creatieve tekeningen, die een grote aanwinst vormen voor dit boek, en ook voor zijn niet aflatende maar inspirerende chats over de inhoud.

Natuurlijk wil ik tevens de schaak(groot)meesters bedanken, die bereid waren om hun zielenroerselen te laten zien in de interviews die ik met ze had.

Verder dank ik hier al degenen die als proeflezer zijn opgetreden en mij voorzien hebben van goede adviezen en opmerkingen.

Hoofdstuk 1:

Het vormen van ‘schaakgeheugen’ en opbouwen van stellingsinzicht

Sommigen doen dat zonder bord. Door een boek te lezen met partijen en stellingen, en ook door blind te spelen. Wat dat laatste betreft wordt onder andere Morphy genoemd. Ook wijlen J.H. Donner deed alles ‘blind’. Hij wilde niet thuis op een bord analyseren (hij had het volgens zeggen niet eens in huis). Hij noemde dat in een interview met Jop Pannekoek in 1979 *vrijblijvend friemelen*. We wagen ons hierbij niet aan een Freudiaanse verklaring van die uitspraak. Het was ook Donner die het had over “liefde voor het hout”. Overigens was het wel Donner die regelmatig na afloop van een partij met de tegenstander analyseerde en daarbij de stukken toch vastpakte.

Jan Timman merkt trouwens op dat je op het moment dat je een stuk aanraakt veel meer ziet dan met je geestesoog vooraf; die ervaring heeft de auteur ook een aantal malen gehad; zelfs bij snelschaakpartijen via Internet. Een verklaring hiervoor is wellicht dat een stuk aanraken een eind maakt aan je concentratie die vanaf de laatste zet van de tegenstander is opgebouwd, en de start is van een nieuwe trance, waarin je een vers begin maakt met zetanalyse en stellingsinzicht. Omdat je na aanraken een zet verder bent gevorderd, doemen er nieuwe varianten op.

Het schaakgeheugen is een wonderbaarlijk stuk gereedschap. Juist Magnus Carlsen, die al sinds 2012 de wereldranglijst aanvoert, heeft bij vele gelegenheden een geweldig geheugen voor partijen en stellingen gedemonstreerd,

zijn mentale schaakbord is altijd aanwezig en actief! Carlsen is trouwens bij mijn weten nooit verder gegaan dan 10 partijen blindspelen. Laten we trouwens niet overdrijven: je mentale schaakbord gebruiken voor het berekenen van varianten is in feite ook blindschaken... .

Bekend zijn de beelden van grootmeesters in toernooien, die proberen om thuis voorbereide varianten en eerder gespeelde partijen voor hun geestes-oog tevoorschijn te halen, of te rekenen in een complexe stelling. Daarbij kijken zij meestal niet op het bord, maar naar een plek in de omgeving die niet afleidt. En hun blik is wazig, dat wil zeggen niet gefocust.

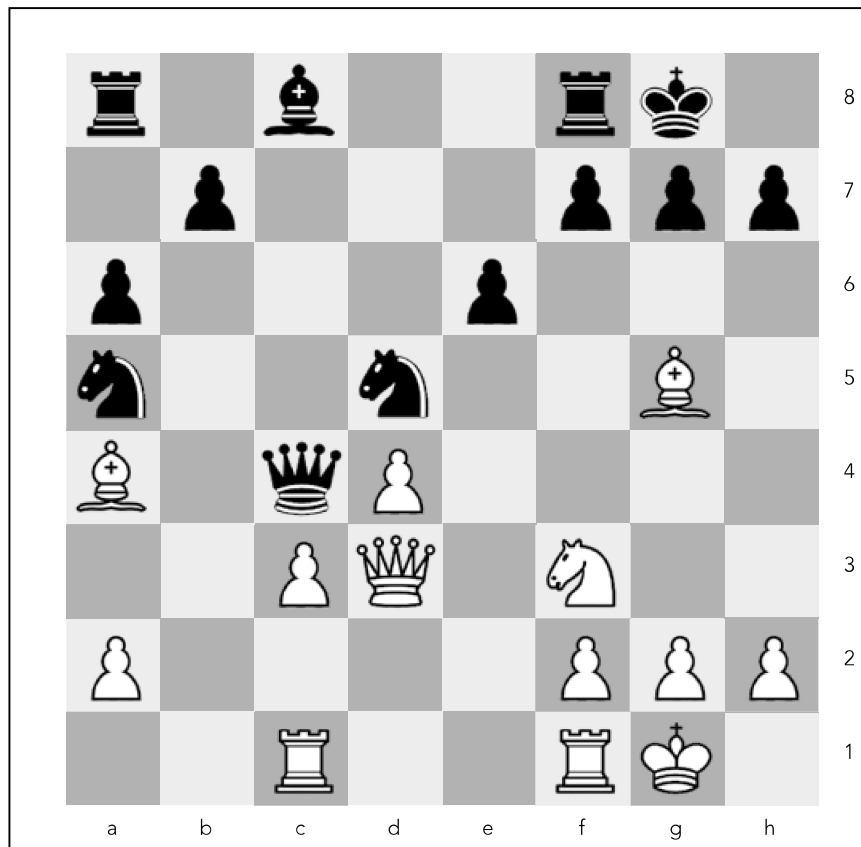
Stellingsinzicht wordt in het huidige topschaak met al zijn databases, pc's en 'schaakengines' vooral 'thuis' opgebouwd bij het bestuderen van openingsvarianten en partijen van anderen.

Je schaakgeheugen vormen is in hoge mate trainbaar. Je kunt je brein zeker vergelijken met spieren die je kunt trainen. Oefenstellingen zijn er te over. Ik geef nu enkele voorbeelden uit het boek 'Chess Lessons' (Chessgate 2004) van Artur Yusupov.

van een boom waarbij je de vertakkingen volgt totdat je tot een conclusie bent gekomen (zoals bijvoorbeeld: de stelling is goed, gelijk, onduidelijk of slecht)? In mijn praktijk heb ik deze methode nooit gevolgd. Vooral omdat ik vond dat het niet zo werkte. Ik koos meer intuïtief mijn zetten en werkte deze dan mentaal uit met een berekening. Soms overzag ik dan wel eens iets verrassends (maar daar leerde je alleen maar van). En door mentaal de boommethode van Kotov consequent te volgen zou ik dat ook niet hebben gezien, was dan de schrale troost. En ik vond het een minder geschikte methode voor het bordspel in de praktijk, omdat het veel tijd kost, en ik had toch al de neiging om veel tijd te gebruiken. Een rekenopzet als die van Kotov past wellicht meer bij een machine (met AI – artificiële intelligentie) dan bij een mens!

De boommethode is wel een goede systematiek bij correspondentie-partijen, die ik in die tijd ook begon te spelen. Maar dan kon je op het bord alle zijvarianten bekijken en beoordelen.

Tot mijn verrassing ontdekte ik dat ik in mijn mening over de boommethode niet alleen sta. Grootmeester Jonathan Tisdall bespreekt de methode van Kotov uitgebreid in zijn boek 'Improve Your Chess Now' en komt tot soortgelijke ervaringen en bezwaren.



Stelling 2 (uit A.Yusupov-V. Epishin, 2000), wit aan zet

Wat in deze tamelijk eenvoudige positie direct duidelijk is, is dat zowel de dame op d3 als de loper op a4 worden aangevallen door de dame op c4. Dat leidt tot drie kandidaat zetten, namelijk Dc2 (dekt de loper op a4), Dxc4 (elimineert de aanvaller), en Lc2 (dekt de dame, en dreigt ook nog mat te geven op h7). De berekening voor deze zetten is dan:

- 1.Dc2? Pxc3 2. Dxc3 Dxa4 en 2. Lb3 Pxb3 3. axb3 Pe2+ 4. Kh1 Db5 met de dreiging 5. Tcd1 Pxd4!! en de loper op g5 valt na Pxd4
- 1. Dxc4 Pxc4 , met ongeveer gelijkspel
Deze optie wordt door Yusupov - vreemd genoeg - niet genoemd! En
- 1. Lc2 Dxd3 2. Lxd3 b5 met een gelijke stelling. In de partij volgde de laatste variant en werd het uiteindelijk remise.

Een (vervelende) eigenschap van geheugen en op je geheugen een beroep doen is dat je ook iets kunt **vergeten**. Op *Schaaksite* van 4 juni 2020 staat een artikel van Teun Koorevaar over de zogenaamde vergeetcurve van Hermann Ebbinghaus¹. Deze Duitse leerpsycholoog doceerde dat je regelmatig geleerde

¹ bron: <https://www.schaaksite.nl/author/koorevaar/>

stof moest herhalen om het beter te verankeren in het geheugen. Dat geldt zeker voor schaakvarianten en speelmotieven (zie ook hoofdstuk 10).

Naarmate je langer wacht met herhalen, hoe groter de kans is dat je het vergeten bent. Dat weten we natuurlijk allemaal uit onze tijd op school. Dus herhalen, liefst regelmatig, is de crux. En als je toch iets bent vergeten, en het is geen tactisch mijnenveld, dan is het vaak goed om je toevlucht te nemen tot zetten die positioneel gezond lijken te zijn.