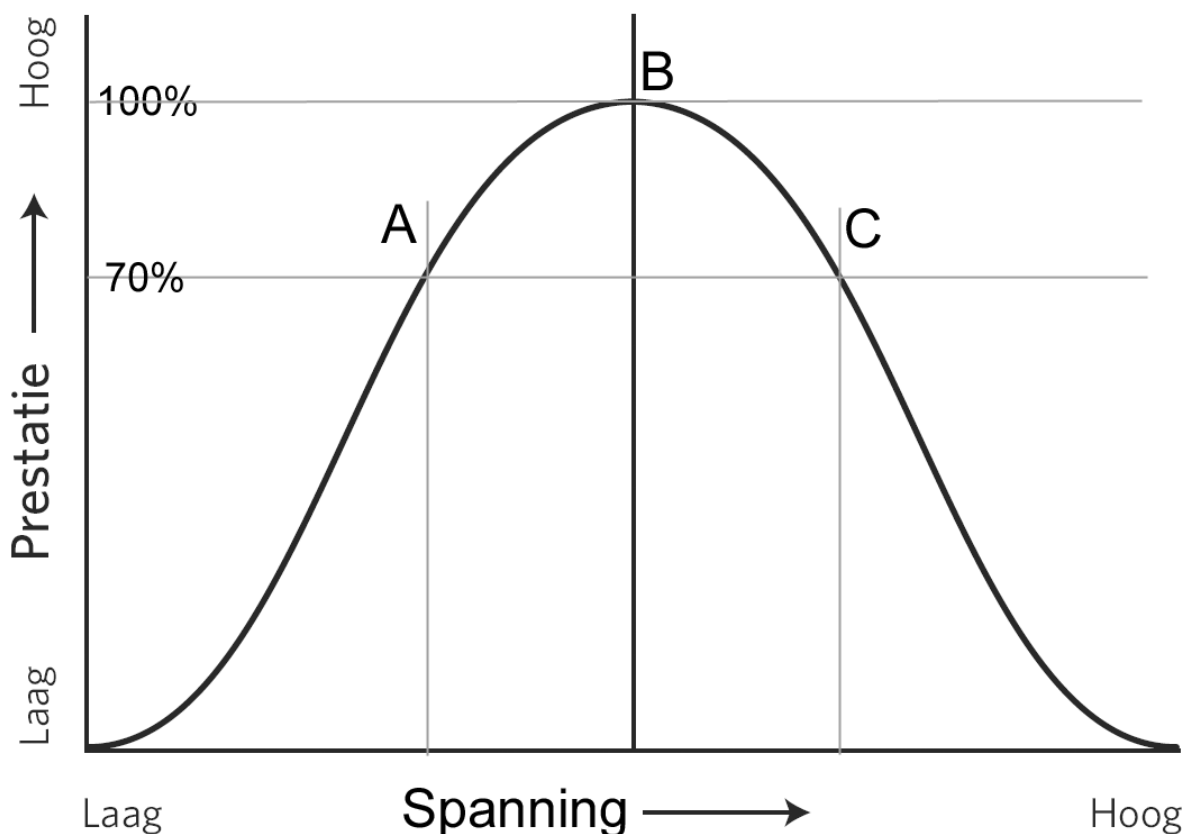


Omgaan met spanning als schaker

Met nog een paar ronden te gaan, loopt de spanning in alle groepen hoog op. Kan je voor de eerste keer Nederlands Kampioen worden en een uitzending verdienen naar het EK of WK? Daar komt logischer wijze spanning bij kijken. Hoe ga je alleen om met spanning als schaker?

Allereerst is het handig om kennis te hebben over wat spanning is en waar spanning vandaan komt. Wat zijn enkele oorzaken? Verder zal ik een aantal praktische tips geven hoe je met deze spanning om kan gaan in schaken.

Wat is spanning? Spanning wordt vaak gezien als een negatief gevoel van angst als een taak te moeilijk lijkt. Spanning heeft te maken met hoe jij als persoon naar de taak kijkt die je moet uitvoeren. Het komt door onzekerheid, aangezien je niet zeker bent of je het wel kan en/of hoe je met een situatie moet omgaan.



Spanning kan zowel positief als negatief zijn. Te weinig spanning (A in de grafiek) kan te maken hebben met onverschilligheid en dat je niet voldoende je best meer doet. Te veel spanning (C in de grafiek) kan leiden tot stress. Dan kan je dichtklappen en dat kan leiden tot mindere prestaties. Er is ook sprake van optimale spanning (B in de grafiek). Je hebt spanning, maar deze is positief. Het helpt je om een goede prestatie te leveren.

Signalen

Kriebels in je buik, slapeloze nachten, trillende handen of voeten tijdens de partij, weinig eetlust,

piekeren of weinig rust in je lichaam? Het zijn zomaar een aantal lichamelijke signalen die te maken kunnen hebben met spanning.

Of wat te denken van je gedachten. Twijfel je aan je eigen kunnen? Vraag je jezelf af of je wel kan winnen? Of je moet tegen een specifieke tegenstander waar je nog nooit van hebt gewonnen? Leg je jezelf een hoge druk op, doordat je een favorietenrol hebt door je rating? Ben je op onbekend terrein, omdat je nog nooit de kans hebt gehad om zo'n mooi resultaat te boeken? Voel je druk door de verwachtingen van je coach en/of ouders?

Oorzaken

Spanning kan ontstaan vanwege veel verschillende redenen. Iedereen is anders en heeft een andere achtergrond. Een aantal voorbeelden.

A. Eigen verwachtingen

Spanning kan komen door de verwachtingen die je van jezelf hebt. Dat je twijfelt of je iets wel kan. Door die twijfel kan je gaan piekeren en ontstaat angst. En door die angst ontstaat spanning. Geloof in eigen kunnen kan spanning verlagen. Hieronder een aantal passages van het boek ['Grenzen Verleggen'](#) wat ik heb geschreven samen met sportpsycholoog Thomas Waanders. Een boek over wat negentien gouden Olympische medaillewinnaars en wereldkampioenen doen om het maximale uit zichzelf te halen.

"Volgens Ireen Wüst maakt zelfovertuiging het verschil tussen een 90%-topper en een absolute kampioen. Maar wat is zelfovertuiging precies?"

'Ik kan' overtuiging

Professor Deborah Feltz van Michigan State University – een belangrijke onderzoeker op dit onderwerp – geeft aan dat in haar vakgebied het woord zelfovertuiging niet gebruikt wordt zoals sporters dat in de praktijk zelf doen. Dat komt volgens haar doordat het begrip te breed is. Feltz zegt: "Ik kan ook de zelfovertuiging hebben dat ik sterk, intelligent en een goede dochter ben."

Hetzelfde geldt voor het begrip zelfvertrouwen. Een veel gebruikte term door onder meer sportverslaggevers. Professor Albert Bandura – een prominente psycholoog – zegt hierover: "Zelfvertrouwen is een nietszeggend begrip dat verwijst naar kracht of geloof, maar *niet specificeert waarin*." (Bandura, 1977). Sporters kunnen bijvoorbeeld zelfvertrouwen hebben in het uitvoeren van hun taak als sporter, of dat ze gaan winnen, maar bijvoorbeeld niet in het spreken in openbaar.

In de sportwetenschap wordt daarom het begrip eigen-effectiviteit verwachting gebruikt. Feltz zegt: "Eigen-effectiviteit verwachting is een 'ik kan' overtuiging, een situatiespecifiek zelfvertrouwen. Het is een *specifieke overtuiging* waarvan mensen het geloof hebben dat ze het kunnen bereiken." Denk aan sporters die weten dat ze na veel training in staat zijn om een specifieke techniek goed uit te voeren. In het boek *Self efficacy in sport* (2008) wordt een handig overzicht gegeven, waarin verschillende soorten overtuigingen in de sport gespecificeerd worden. Opsommend zijn dit overtuigingen van een sporter over een specifieke taak, het omgaan met negatieve gedachten, stress, moeilijke situaties, pijn, het omgaan als groep met een tegenslag, het aanleren van nieuwe technieken of de overtuiging hebben specifieke tegenstanders te kunnen verslaan. Feltz merkt daarbij op dat een sporter tegelijkertijd een hoge eigen-effectiviteit verwachting kan hebben in het

uitvoeren van een taak ('ik denk dat ik een persoonlijk record kan lopen deze race.'), maar een lage eigen-effectiviteit verwachting in winnen ('ik denk niet dat ik al mijn concurrenten kan verslaan.'). Een sporter kan dus geloven een taak goed uit te kunnen voeren, maar niet de overtuiging hebben om eerste te worden.

[...]

Waar komt geloof in de eigen-effectiviteit verwachting vandaan?

Hoe ontwikkelt het geloof in eigen kunnen zich eigenlijk bij sporters? Dat kan op vier manieren volgens professor Albert Bandura, de grondlegger van het begrip eigen-effectiviteit verwachting. Volgens hem hebben allereerst *eigen ervaringen* die sporters beleven de meeste invloed op iemands opbouw van een hoge eigen-effectiviteit verwachting (Bandura, 1994). Denk aan het geloof in eigen kunnen na het lopen van de beste tijd van het jaar. Ten tweede ontwikkelt geloof in eigen kunnen door *goede voorbeelden*. Oftewel, leren van succes van anderen die je ziet als een gelijke. Neem Roger Bannister die model stond voor John Landy om ook de 4-minuten grens te doorbreken. Ten derde kunnen *verbale overtuigingen* helpen. Bijvoorbeeld de coach van Ada Kok die tegen haar zei dat ze Europees Kampioen ging worden. Tot slot speelt de *interpretatie van emotionele en fysieke staat* van een sporter een rol. De interpretatie van sporters over hun eigen stemming, emoties, stress en fysieke reacties beïnvloeden hoe sporters denken over hun eigen bekwaamheid. Als een sporter bijvoorbeeld de spanning voor een wedstrijd interpreteert als slecht voor het leveren van prestaties, dan kan dit een negatieve invloed hebben op de eigen-effectiviteit verwachting. Sporters kunnen de ervaren spanning interpreteren als ongewenst en slecht voor hun prestaties. Aan de andere kant kunnen ze deze spanning ook als positief zien.

1) Eigen ervaringen

- Nico Rienks: "Twee maanden voor de Olympische Spelen hadden Ronald en ik een belangrijke race in Polen. Toen wonnen we makkelijk van de op papier betere West-Duitsers. Toen hadden we wel zoiets van: 'Die medaille behoort wel tot de mogelijkheden'."

- Ellen van Langen: "In Barcelona hoopte ik op een medaille. Ik wilde eerste worden, maar ik had wel iets van: 'Is dit reëel?' Ik had alleen voor de Olympische Spelen wel de twee snelste tijden van het jaar gelopen. Dat gaf me veel vertrouwen."

2) Goed voorbeeld doet volgen

- Jochem Uytdehaage: "Ik ben nog nooit langzamer geweest dan Derek [Parra], dus waarom zou ik het niet kunnen?". (Uytdehaage over het verbreken van het wereldrecord van Parra op de 5000 meter in Salt Lake City in 2002, red.)

- Bart Brentjens: "Met mijn coach Gert-Jan Theunisse ging ik vaak op hoogtestage. Dan gingen we soms wandelen bij heel slecht weer. Alle skiliften waren alleen dicht, dus dan liepen we bijvoorbeeld gewoon in een sneeuwstorm naar de top van die 3600 meter hoge berg toe. Het was af en toe gewoon onverantwoord wat we deden, haha. Maar het was wel uitdagend. Hij was veel extremer dan ik."

3) Verbale overtuigingen

- Kirsten van der Kolk: "Josy Verdonkschot zei in aanloop van de Spelen dat wij Olympisch kampioen konden worden. Dat zegt hij niet zomaar! Dat gaf mij wel een enorm vertrouwen, want als hij het zegt, dan zal het wel."

- Edith Bosch: "Doorgaan, verdomme niet opgeven. Arm ertussen, je kan dit. (...)
Sommige coaches zijn echt in staat om jou tot het uiterste te drijven. Als je dat toelaat en daar voor open staat, dan kan je meer dan je denkt."

4) Interpretatie van emotionele en fysieke staat

- Leontien Zijlaard-Van Moorsel: "Ik heb altijd spanning gehad voor een wedstrijd. En met die spanning presteerde ik gewoon goed. (...) Op het moment dat ik dingen doe en er kijken mensen mee, dan ben ik nog nerveus. Misschien heb je ook wel een soort van spanning nodig om goed te kunnen presteren."

- Van Langen: "Ik was wel eens in paniek voor een race. In paniek of ik het wel kon en soms ook door alle aandacht dat ik voor mijn gevoel moest presteren. Echt een soort paniekgevoel. (...) Ik wilde alleen ook niet dat die zenuwen weggingen, want dan was ik vlak. Dat heb ik wel eens gehad. Dat ik niet zenuwachtig was voor een wedstrijd. Dan is het heel moeilijk om diep te gaan.(...) Ik had een haatliefde verhouding met zenuwen, want je wilt ze eigenlijk niet omdat het zo vervelend voelt. Je hebt het alleen ook nodig."

Samenvattend:

Heb je de overtuiging dat je in staat bent om een specifieke taak uit te voeren (e.g. uitspelen van technische stellingen zoals een toreneindspel met een pion meer), het omgaan met negatieve gedachten (e.g. je voorbereiding komt niet op het bord of je maakt een blunder en moet vechten voor remise), stress (e.g. tijdnood), moeilijke situaties (e.g. je speelt tegen een tegenstander die je irriteert), het aanleren van nieuwe technieken (e.g. toreneindspel onder de knie krijgen) of de overtuiging hebben specifieke tegenstanders te kunnen verslaan (e.g. ik heb nog nooit van de nummer 1 in de groep gewonnen)? Als je spanning hebt, probeer dan specifiek te achterhalen waar dat vandaan komt. Als je ergens nog niet een specifieke overtuiging in hebt, dan is dat heel normaal. Maak je geen zorgen. Het is iets wat niet geschreven is in steen. Oftewel, met training kan je hieraan werken.

B. Verwachtingen uit omgeving

Ouders en/of coaches hebben het beste met je voor. Niemand is alleen perfect en ook ouders en coaches maken fouten. In sommige gevallen hebben ze het nog geneens door dat ze je druk opleggen en zodoende ongezonde spanning ontstaat. Een vraag om eerlijk antwoord op te geven: Hoe belangrijk zijn prestaties en resultaten voor je coach en/of ouders? Ligt de focus op prestaties en resultaat of op inzet? Met prestaties en resultaat bedoel ik rating, bekens en titels? Met inzet bedoel ik dat de nadruk ligt op je best doen.

Een aantal jaar geleden schreef ik [een artikel](#) over mentale vaardigheden. Mijn inziens is het belangrijk je te focussen op het proces. Met het proces bedoel ik zaken waar je zelf invloed op hebt. Denk aan je best doen. Hoe graag je ook wilt, je hebt niet altijd invloed op het resultaat. Focus je aandacht daarom op het proces, niet op je prestatie of het resultaat. Hieronder wederom een passage uit het boek "Grenzen Verleggen" waar gesproken wordt over de ouders van gouden

Olympische medaillewinnaars en wereldkampioenen:

“Wat geven ouders mee over winnen en verliezen?”

De meeste sporters antwoorden dat hun ouders inzet enorm belangrijk vinden. Het resultaat wordt juist geen nadruk op gelegd. Zowel Marianne Vos ("Mijn moeder zei altijd: 'Als je iets doet, doe het dan goed. Of doe het niet'. Mijn moeder is wel echt perfectionistisch. Daar merk ik wel aan dat ik dat van haar heb."), Sem Schilt ("Verliezen is niet erg, als je je best maar doet. Als je iets wilt, dan kan je het."), Edith van Dijk ("Wij moesten voornamelijk ons best doen. Bij wat dan ook. Als je naar de training ging, dan moest je daar ook gewoon je best doen, klaar. Ook bij wedstrijden. Alles geven wat je had."), Ernesto Hoost ("Je moet gewoon lekker je best doen en er voor gaan. Dan zien we wel.") en Lornah Kiplagat ("Heb lekker plezier, zeiden ze altijd. Mijn moeder motiveerde me altijd iets te gaan doen waar ik goed in was. Toen ik op school zat, vertelde zij mij vaak dat ze niet de kans heeft gehad om ooit naar school te gaan. Dat als zij die kans wel zou hebben gehad, dat ze de president van het land zou zijn! Wij moesten toen altijd lachen. We namen het alleen wel serieus. Het hielp namelijk wel. Wij gingen niet naar school om alleen te spelen. Niet dat het veel hielp, want ik was niet heel goed in leren. Ik probeerde het alleen wel. Ze wilde ons helpen om het maximale uit onszelf te halen en het idee geven dat alles mogelijk is. Dat als je weet dat je ergens goed in bent, het dan goed te doen.") geven aan dat ouders inzet belangrijk vonden.

Het is een interessant gegeven dat de ouders van de gouden medaillewinnaars inzet aanmoedigden en niet zozeer het resultaat. In de media lees je vaak dat te fanatieke ouders gefocust zijn op het resultaat of de kinderen al op jonge leeftijd pushen richting een bepaalde sport (e.g. tennisser Andre Agassi kreeg een tafeltennisbatje aan zijn hand getaped door zijn vader). Een interessante vraag gebaseerd op bovenstaande verhalen is daarom: kunnen ouders zich bij het opvoeden beter focussen op sportprestaties of op de inzet die kinderen leveren tijdens het sporten?

Groei-mindset

Volgens professor Carol Dweck, een onderzoekster aan Stanford University, komt in haar onderzoek steevast naar voren dat het belangrijk is om te focussen op inzet. De verklaring hiervoor is dat kinderen die worden beloond voor hun inzet, op een andere manier met tegenslagen omgaan in vergelijking met kinderen die worden beloond voor hun capaciteiten (Dweck, 1988).

Dweck deed in haar jonge jaren als promovendus onderzoek op school naar kinderen die door leraren werden beoordeeld als gevallen waar niets aan te doen valt qua prestatieniveau. Het viel haar op dat kinderen bij het maken van wiskundesommen die ze niet konden oplossen, daarna ook geen wiskundesommen meer konden oplossen die ze eerst wel goed deden. Dat vond ze merkwaardig. Dweck besloot toen om al deze kinderen in twee groepen te splitsen. De ene groep kinderen werd aangeleerd dat hun falen te maken had met onvoldoende inzet. Deze kinderen werden aangespoord om door te blijven zetten bij tegenslag. De andere groep kinderen bleef hetzelfde doen wat ze deden. Wat was het resultaat? Kinderen die leerden om door te zetten bij tegenslag op de wiskundesommen, hadden daarna succes. De controlegroep bleef hetzelfde presteren.

Volgens Dweck toonde haar onderzoek aan dat de reden waar kinderen hun falen aan toeschrijven, een groot effect heeft op hun prestaties. De start van haar carrière als onderzoekster was geboren. Waar destijds gefocust werd door onderzoekers op de vraag waar kinderen succes en falen aan

toeschrijven, besloot zij zich ook te focussen op de vraag of het mogelijk is het omgaan met succes en falen te *beïnvloeden*. Zo kunnen kinderen mogelijk geholpen worden om het maximale uit zichzelf te halen.

Onderzoek in de jaren daarna toonde aan dat hoe ouders hun kinderen steunen, invloed heeft op de omgang met tegenslag en hun uiteindelijke prestaties. (Mueller & Dweck, 1998) Kinderen die werden geprezen voor hun intelligentie, kregen problemen als ze te maken kregen met tegenslag. Kinderen dachten dat falen te maken had met hun eigen capaciteiten. Aan de andere kant: kinderen die werden beloond voor hun inzet, dachten dat falen te maken had met onvoldoende inzet. Deze kinderen zagen tegenslag uiteindelijk niet als falen. Het gaf hen informatie. Als iets niet lukte, zagen ze het als uitstellen van succes. Ze moesten alleen een andere oplossing bedenken.

Goede voorbeeld geven

Inzet kan ook worden gestimuleerd, door zelf als ouders het goede voorbeeld te geven. Niet door gebruik te maken van woorden, maar door eigen daden. Zowel Jan Janssen als Leontien Zijlaard-Van Moorsel hebben hard werken met de paplepel ingegoten gekregen.

Jan Janssen kan zich zijn opvoeding nog herinneren als de dag van gisteren. Over de bikkelharde instelling van zijn vader: "Mijn vader heeft mij nooit complimentjes gegeven." Op de vraag aan Janssen of dit hem heeft gevormd in zijn carrière, zegt hij: "Ja, ik denk het wel. Ik was ook niet zo snel tevreden over mezelf. Ik vergde veel van mezelf. Het was niet snel goed. Dat heb ik een beetje van mijn vader misschien. Mijn vader was helemaal niet diplomatiek. Mijn vader was geen winnaar, maar wel een doorzetter. Onvoorstelbaar. Wat was die man altijd in de weer. Ik denk dat ik dat van hem heb meegekregen. Hij was geweldig hard voor zichzelf. Maar nooit klagen. Nooit!"

Leontien Zijlaard-Van Moorsel: "Ik denk dat kinderen die het thuis moeilijk hebben, vechters worden. Mijn ouders hebben zelf niet aan sport gedaan, maar ze hebben wel een eigen bedrijf gehad en altijd keihard gewerkt. Eerst kon alles financieel gezien en toen ging de zaak failliet en hadden we niks meer. Wij hebben toen keihard moeten knokken. Dat heeft ons gevormd."

Als ouders zelf ook hard werken en dit stimuleren bij hun eigen kinderen, is het een bron van energie waar ze kracht uit kunnen putten. Zijlaard-Van Moorsel: "Ik heb heel vaak gedacht tijdens een wedstrijd: 'Dan maar dood, dan sterf ik hier toch?!' Mijn eerste Tour heb ik echt gewonnen, omdat ik dat wilde voor mijn ouders. Ik was echt veel minder sterk dan mijn concurrente Jeannie Longo. Maar ik had zoiets van: 'Mijn ouders hebben mij de basis gegeven en iedere gulden omgedraaid om mij te laten fietsen. Nu kan ik voor hen de Tour winnen. En ik ga nu opgeven omdat ik zere benen heb, omdat ik denk dat ik moe ben? Nee, dan maar dood'. (...) In de sport verlies je meer dan dat je wint. Het is belangrijk dat je ook leert daarmee om te gaan. Doordat je je ouders gewoon heel vaak tegenslagen hebt zien overwinnen, krijg je dat als kind mee. Dat is voor mij altijd wel een hele sterke basis geweest. (...) Dan ga je inderdaad van alles naar niets, dat lijkt me inderdaad lastiger dan andersom. Dus dat je eerst niks hebt en dan opeens alles, want dan weet je nooit hoe achteruitgang is in die zin. (...) Aan de ene kant vond ik het heel erg, maar aan de andere kant leerde ik toen mijn ouders kennen. Ik denk dat ik blijer was met dat we financieel niks meer hadden en keihard moesten knokken. Ik kreeg gewoon mijn ouders weer terug."

[...]

“Ouders spelen een belangrijke rol in het leven van de sporters. Ze bieden onvoorwaardelijke steun en zijn opofferingsgezind. Sommige sporters kwamen er pas op latere leeftijd achter welke investeringen hun ouders in hun sportcarrière hadden gedaan. De ouders legden geen druk op de kinderen met betrekking tot hun sport- en schoolprestaties, zolang ze maar hun uiterste best deden. Hierin gaven de ouders zelf het goede voorbeeld door voor de ogen van hun kinderen lastige obstakels te overwinnen. Hier konden de sporters hun voordeel mee doen doordat ze van dichtbij konden zien hoe ze het beste met lastige situaties om kunnen gaan.”

Samenvattend:

Het enige waar jij zelf invloed op hebt is je best doen. Als je op je tenen moet lopen en resultaat voorop staat, dan kan dat ook negatieve gevolgen hebben. Probeer dit te bespreken met je coach en/of ouders als dit voor jouw gevoel het geval is.

Tien tips

Tip 1: Interpreteer je spanning anders

Spanning is niet erg. Het gaat erom hoe je deze spanning interpreteert! Ook al moet je trillen als een rietje met je handen of benen tijdens een schaakpartij. Dat is niet erg! Zie het als iets positiefs. Het is juist handig. Maak je geen zorgen hierover. Het is een signaal van je lichaam om je best te doen tijdens je partij en je te helpen. Door de adrenaline zal je automatisch meer alert en gefocust zijn.

Tip 2: Focus je aandacht op het proces, niet je prestatie of resultaat.

Probeer bezig te zijn met het uitrekenen van een goede zet in het schaken. Niet randzaken zoals winnen of verliezen, het publiek of een tegenstander waar je je aan ergert. Merk je dat je aandacht gaat naar andere zaken dan het vinden van een goede zet tijdens je partij, gebruik dan stopwoorden zoals “Nu” of “Focus” om terug te gaan met je aandacht naar wat werkelijk belangrijk is. Lees het artikel over [aandachtscirkels](#) voor meer informatie hierover.

Tip 3: Maak gebruik van ademhalingsoefeningen

Goede buikademhaling kan spanning verlagen. Haal een aantal keer goed adem via je buik.

Tip 3: Ga hardlopen, wandelen of iets anders actiefs in de ochtend voor een partij

Bewegen is niet alleen gezond voor je lichaam, het is ook gezond voor je hoofd. Specifieke hormonen komen vrij bij bewegen, waardoor je die ‘piekerstem’ automatisch kan verminderen. Zie het als gratis positieve vitamines voor je hoofd.

Tip 4: Neem de regie in handen

Hoe graag je ook zou willen, je kan niet alles controleren. Focus je op zaken waar je wél controle op hebt. Denk bijvoorbeeld aan je voorbereiding, gezond eten, goed trainen, je huiswerk maken, een wedstrijdroutine inbouwen en je best doen door je goed te concentreren tijdens je schaakpartij.

Tip 5: Accepteer dat fouten maken mag en erbij hoort

Je bent niet perfect en dat hoeft ook helemaal niet. Je bent top zoals je bent. Heb je je goed voorbereid, maar je maakt toch een blunder? Dat kan gebeuren. Het overkomt zelfs wereldkampioenen. Recht je rug en probeer terug te knokken! Geef niet te snel op en laat je kop niet hangen. Probeer je tegenstander onder druk te zetten door aan te vallen.

Tip 6: Achterhaal waar je spanning specifiek vandaan komt en werk daaraan

Merk je dat je altijd enorm gespannen bent en het je partijen beïnvloedt? Probeer dan specifiek te achterhalen waar die spanning vandaan komt. Praat erover met je ouders en/of coach en ga samen op zoek naar een oplossing.

Tip 7: Kies voor een positieve houding bij een moeilijke situatie

Een positieve instelling is het halve werk. Ga er niet bij zitten als een zoutzak met een negatieve lichaamstaal. Ga rechtop zitten en focus je op het vinden van een goede zet.

Tip 8: Wees als een beste vriend/vriendin voor jezelf

Zeg je negatieve dingen tegen jezelf tijdens de partij als iets verkeerd gaat? Wees wat liever voor jezelf. Wat zou jij tegen een beste vriend of vriendin zeggen als het even niet goed gaat? Waarschijnlijk iets positiefs om ze te motiveren. Waarom is dat dan anders als je zelf een fout maakt? Waarom behandel je je beste vriend of vriendin wel goed bij tegenslag? Is dat niet vreemd?

Tip 9: Blijf centraal spelen met je stukken

Spanning kan extra hoog oplopen in tijdnoed. Probeer centraal te blijven spelen met je stukken. Vooral de dame als je die nog op het bord hebt.

Tip 10: Wees als de heks in het sprookje Hans en Grietje

Gaat het even wat minder in je partij. Kan gebeuren. Laat je kop niet zakken. Ga ten aanval en vlieg er met gestrekt been in! Denk aan de heks in het sprookje van Hans en Grietje. Geef af en toe een pion (snoep) in ruil voor een kans op een tegenaanval. Mest je tegenstander vet met pionnen of ander materiaal en wacht op die laatste kans om je tegenstander alsnog te verslaan!

Rick Lahaye

Rick is een schaakcoach en oprichter van [ChessZebra](http://ChessZebra.com). Als je vragen of opmerkingen hebt, stuur deze dan naar rick@chesszebra.com.