



Schaken is goed voor het brein van kinderen.

We schreven het al eerder op Sport.nl: als je een potje schaken wilt winnen, moet je een paar zetten vooruit kunnen denken. Daarmee train je bij deze denksport je hersenen, waardoor ze in goede conditie blijven.

Grotere hersenen

Ook hersenonderzoeker en neurobioloog Dick Swaab, een fervent tegenstander van fysieke sport, is positief over schaken. De schrijver van de bestseller *Wij zijn ons brein* zegt dat je hersenen in omvang toenemen als je ze steeds nieuwe informatie biedt, wat bij schaken gebeurt. "Als je dan toch absoluut aan sport wilt doen, dan kun je wellicht het beste gaan schaken."

Schaakacademie

Professor kunstmatige intelligentie Niels Taatgen en neurowetenschapper Bart Eggen gaan vandaag tijdens de Schaakacademie van de Rijksuniversiteit Groningen in op de vraag wat er tijdens een potje schaken in je hersenen gebeurt. Beiden geven een minicollege aan ruim 300 leerlingen.

Beter op school

Naar de voordelen van schaken voor (het brein van) kinderen is al veel onderzoek gedaan. Daaruit bleek onder andere dat kinderen die schaken, op school beter presteren als het gaat om vaardigheden als logisch denken, problemen oplossen, rekenvaardigheid, ruimtelijk inzicht en je concentreren. Dat geldt niet alleen voor kinderen die op school al bovengemiddeld presteerden voordat ze gingen schaken, maar voor alle kinderen die beginnen met deze denksport.

Meer geduld

Ook kinderen zelf merken de positieve effecten van schaken, zo bleek onlangs in een reportage op Radio 1 tijdens het Tata Steel schaaktoernooi. "Ik merk dat ik leer geduld te hebben met dingen. Vroeger was ik heel haastig en wilde ik dingen meteen doen. Nu kan ik beter wachten", vertelt een jonge schaker.

Beter nadenken

Johan Wakkie, oud-voorzitter van de hockeybond en zelf een fervent schaker, vertelt in dezelfde radioreportage dat kinderen van schaken rustiger worden en beter gaan nadenken. "En het is aangetoond dat kinderen beter leren. Dat ze beter analyseren, op zichzelf reflecteren. Ze denken beter na dan het primaire gedrag dat ze soms vertonen."

Vroeg beginnen

Hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder beaamt dat schaken goed is voor kinderen en dat je er het beste zo vroeg mogelijk mee kunt beginnen. "Schaken is bij uitstek een denksport die aanzet tot het oplossen van problemen. Er zitten elke keer nieuwe dingen in die uitdagend zijn. Dat is precies wat je brein nodig heeft: diep nadenken over de volgende stappen die je kunt nemen. Schaken kent dit element als geen ander."

"Als je schaakt gaat de stofwisseling omhoog. Je zenuwcellen worden actiever, en die praten allemaal met elkaar. Die netwerken schakel je in als je gaat schaken. En die netwerken hebben weer te maken met het werkgeheugen, aandacht en het probleemoplossend vermogen."

Nick Schilder

In Groningen komt zanger Nick Schilder vandaag aan de basisschoolkinderen en middelbare scholieren vertellen hoe je moet schaken en waarom dat zo leuk is. Nick is sinds vorig jaar ambassadeur van de schaaksport in Nederland en wil vooral kinderen en jongeren enthousiast maken om te gaan schaken. Hij is zelf een fanatiek schaker en zal ook uitleggen wat hij in het dagelijks leven aan zijn schaakervaring heeft. Ook neemt hij het in een snelschaaktoernooi op tegen vijf jonge topschakers van scholen in Noord-Nederland.

Bronnen: Rug.nl, Sport.nl, [Comeniuschool \(Schaakmagazine\)](http://Comeniuschool(Schaakmagazine)), [Radio 1](http://Radio1)

-- --