

ONE SWITCH



One Switch E-book

Fysiek en Mentaal Welzijn van de Ruiter



Wat doet One Switch?

Wij hebben ons de afgelopen jaren beziggehouden met het creëren van een specifiek aanbod voor ruiters van alle niveaus en disciplines. We zijn hiermee gestart bij Dressuurstal Van Baalen en hebben van daaruit onze dienstverlening steeds verder uitgebreid. Momenteel werken we met een breed scala aan ruiters, van Olympiërs tot recreatieve (wedstrijd)ruiters. Naast de fysieke en mentale ruitersspecifieke training en coaching hebben we ook een opleidingsaanbod ontwikkeld, wat is erkend door het CRKBO en de KNHS. Wij hebben dit opleidingsaanbod gecreëerd omdat wij de interesse in ruitervitaliteit zien groeien en hier ook trainers/coaches beschikbaar voor willen maken die veilig en verantwoord kunnen handelen en adviseren.



Onze missie

Ons doel is om zo veel mogelijk ruiters wereldwijd te helpen om zo lang mogelijk en op een plezierige manier te kunnen paardrijden, met respect voor mens en dier. Dit doen we aan de hand van trainingen, coaching en opleidingen die gericht zijn op de mentale en fysieke fitheid van de ruiter. Verbeterde ruitersspecifieke vaardigheden zorgen namelijk voor een kleiner risico op blessures bij zowel paard als ruiter. Een ruiter die specifiek traint op de grond is meer in balans ("rechtgericht"), heeft een betere coördinatie en meer controle. Een ruiter die mentaal veerkrachtig is kan beter met tegenslagen en spanning omgaan en kan de eigen emoties beter reguleren. Wij vinden dan ook dat iedere ruiter iets moet doen om zijn/haar fysieke vaardigheden en mentale veerkracht te verbeteren en onderhouden, zowel om de prestaties en communicatie/samenwerking met het paard te verbeteren, als te waarborgen dat beiden zo lang mogelijk gezond en fit blijven en kunnen genieten van de sport.

We bieden meerdere gradaties van training en educatie. Met ons online [Ruitervitaal Abonnement](#) krijg je toegang tot onze online ruiterspecifieke trainingsprogramma's (al vanaf 15 minuten per workout) en onze online masterclasses over voeding, mindset en fysieke fitheid. Daarnaast bieden we ook volwaardige opleidingen tot [Ruitervitaal Coach](#), [Houding en Zit Coach](#), [Mental Coach voor Ruiters](#) en [Mental Coach voor Jeugdruiters](#). Ook is het mogelijk om bij ons [Personal Training](#) en [instructie](#) te volgen. Met dit aanbod hopen we zoveel mogelijk ruiters te bereiken, direct en indirect, op een laagdrempelige en plezierige manier.

Het belang van ruitervitaliteit

Ruitervitaliteit draagt bij aan welzijn van paard en ruiter en heeft daarmee grote voordelen voor beiden. Hoe meer ruiters zich daarvan bewustzijn, des te langer zij kunnen genieten van hun sport en de samenwerking met hun trouwe viervoeters.

Voor het paardrijden

Paardrijden vereist de nodige fysieke inspanning en controle, dit is bekend bij ruiters, vooral ruiters die intensief trainen met hun paard en deelnemen aan wedstrijden etc. Tijdens het paardrijden moet het lichaam van de ruiter de schokbelasting kunnen opvangen, in draf en galop, maar ook tijdens sprongen in geval van de springsport en/of eventing. Daarnaast moeten ruiters ook kunnen anticiperen op plotselinge bewegingen van het paard als het schrikt of als de signalen van de ruiter verkeerd worden begrepen. Ook moet de ruiter zijn evenwicht bewaren bij het draaien of wisselen naar een andere gang of richting. Dit zijn fysieke inspanningen die de ruiters moeten leveren om op het paard te blijven zitten.

Om het paard te "sturen", moet de ruiter kleine subtiele signalen geven met de handen, het bekken of de benen. Dit zijn acties die worden aangestuurd door de fijne motoriek en de core-spieren. Van een afstand zijn deze vanuit lekenperspectief vaak nauwelijks waarneembaar. Een goede fijne motoriek en coördinatie is daarom een must voor de ruiter om de juiste hulpen te kunnen geven.

Een volgende kwestie die sterke fysieke vaardigheden vereist, is de houding en de zit van de ruiter in neutrale positie. Idealiter wijzen de zitbeenknobbels recht naar beneden en leunt de ruiter even sterk op links en rechts. We zeggen idealiter, want dit is niet een gegeven dat elke ruiter altijd beheerst. De ruiter moet het bekken, de onderbuik- en rugspieren en de lies-/bil/heupspieren gebruiken om dit goed aan te sturen. Dit is niet iets dat vanzelfsprekend is, hier moet veel op worden getraind. Dan is er ook nog het bovenste deel van de romp van de ruiter. De schouders moeten mooi naar achteren en naar beneden hangen, de borst omhoog en de wervelkolom zo lang mogelijk. Ook mag de ruiter geen buitensporige holle of bolle rug maken. Dit vereist een zekere mate van kracht van de buik- en rugspieren. Ten slotte moeten de benen zo stil mogelijk hangen, maar zonder strak te staan. Dit moet worden gecontroleerd vanuit de bekken- en core-spieren.

Voor de algehele fitheid

Vaak stopt de fysieke inspanning niet bij enkel het paardrijden op zich. Een paard heeft een hoop verzorging nodig, zoals een schone stal, meerdere voermomenten, een gepoetste/geschoren vacht, uitgekrabde hoeven en beweging zonder ruiter (longeren/stappen en grondwerk aan de hand). Sommige ruiters hebben het geluk dat dit voor hen gedaan wordt, maar vaak betekent dit dan ook weer dat ze meerdere paarden per dag moeten rijden. De ruiters die ook de stalwerkzaamheden moeten verrichten hebben hier vanzelfsprekend meer energie voor nodig. Daarbij komen ook nog eens de andere dagelijkse verplichtingen zoals werk of school, een eventueel gezin, een sociaal leven en ga zo maar door. Dit zijn behoorlijk wat balletjes om hoog te houden, daar moet de ruiter wel voldoende energie voor hebben. De werkzaamheden op en rond het paard brengen daarnaast ook de nodige risico's met zich mee op zowel acute trauma's (trappen/klappen/vallen van het paard) als op langdurige blessures veroorzaakt door een verkeerde houding of te veel eenzijdige bewegingen. Wanneer de ruiter op een efficiënte manier aandacht besteedt aan de eigen fitheid is de kans op blessures, oververmoeidheid en gebrek aan energie een stuk kleiner. Simpelweg omdat de spieren sterker zijn om klappen en onverwachtse bewegingen op te vangen, de houding sterker en het uithoudingsvermogen beter is om al die activiteiten beter vol te kunnen houden.



Voeding is hierbij ook van essentieel belang, want zonder brandstof en de juiste voedingsstoffen kan je motor niet eeuwig door blijven branden. Dit is bij veel ruiters nog een verbeterpunt. Goed eten wordt vaak vergeten of overgeslagen en vervangen voor iets simpels dat enkel vult en niet voedt. Ook drinken wordt vaak te weinig gedaan. Zonde en ook niet slim, want op deze manier saboteren we het eigen lichaam en is het een kwestie van tijd tot dit aan de noodrem trekt en ziek wordt of in een burn-out terecht komt. Ruiters zouden voeding moeten zien als een hulpmiddel om beter te presteren, voldoende energie te hebben en plezier te behouden in al die werkzaamheden. Even de tijd nemen om fatsoenlijk te eten kost misschien wat meer tijd, maar levert uiteindelijk meer focus, een sterker lichaam en betere prestaties op, zowel tijdens het paardrijden als daaromheen. Het zou zonde zijn als de dag stopt na het paardrijden en werk of school en geen energie meer over is om andere activiteiten met volwaardige focus en energie te volbrengen, zoals iets leuks doen met familie of vrienden of iets nieuws ondernemen.

Een laatste punt dat vaak vergeten wordt, is aandacht besteden aan een goede arbeidsrustverhouding. Veel (professionele) ruiters daveren maar door zonder een pauze te nemen. Onder pauze verstaan we niet alleen een goede nachtrust (minimaal 7 uur per

nacht), maar ook momenten voor jezelf waarin je minimale prikkels binnenkrijgt en mentaal tot rust kunt komen. Dit kan een ontspannende buitenrit zijn, maar ook een wandeling maken met de hond, een uurtje yoga/pilates of een film kijken. Menig mens onderschat de waarde van deze momenten, maar op de lange termijn zijn ze onmisbaar en dragen ze bij aan een plezierig leven met een goede balans tussen stress/arbeid en ontspanning/rust.

Ruiterspecifieke vaardigheden

Om goed te kunnen communiceren met het paard en blessures bij zowel paard als ruiter te voorkomen is het belangrijk dat de ruiter over een aantal fysieke vaardigheden beschikt die helpen bij het geven van fijne, subtiele hulpen en het in de juiste houding zitten op het paard. Bij de zit van de ruiters is het belangrijk dat het zwaartepunt van paard en ruiter op één lijn liggen en dat de ruiter het paard niet scheef belast. We zetten een aantal vaardigheden op een rij die in onze ogen van essentieel belang zijn.

Corestabiliteit

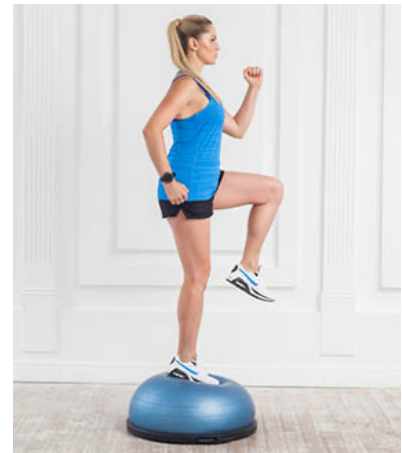
De hulpen die een ruiter geeft aan het paard worden zoals gezegd doorgegeven via de core spieren (buik- en rugspieren), onderbenen en bilspieren. Daarnaast geeft de ruiter ook mee met de handen, zonder daarbij veel kracht te zetten. Finesse is dan ook een belangrijke vaardigheid. Bij de meer explosieve sporten is



finesse iets minder aan de orde en wordt met wat stevigere hulpen gewerkt, maar desondanks blijft het van belang dat de ruiter de krachten die hij toepast weet te doseren en het paard zo min mogelijk belast. Sterke core spieren en het onder inwerking van verschillende krachten kunnen blijven aanspannen (maar ook loslaten) van deze spieren zijn dan ook van essentieel belang. Daarbij komt ook nog eens dat de core spieren het korset vormen dat de wervelkolom ondersteunt en wat dus ook verantwoordelijk is voor het aanhouden van de juiste houding en het opvangen van schokbelasting, met name in de lumbale wervels (holle gedeelte van de rug). In onze Masterclass Ruitervitaliteit leer je meer over welke oefeningen hiervoor geschikt zijn en waar je daarbij op moet letten, maar je kunt alvast beginnen met het trainingsschema verderop dit E-book!

Balans

Balans is vanzelfsprekend een belangrijke vaardigheid voor ruiters, om überhaupt op het paard te kunnen blijven zitten maar ook om goed mee te kunnen bewegen in de bewegingen van het paard. Doel is om het zwaartepunt van de ruiter boven het steunvlak van de romp van de ruiter op de rug van het paard te houden, daarvoor moeten wederom de corespieren aan het werk, want knijpen met de benen om te blijven zitten moet zo veel mogelijk worden voorkomen. De ruiter kan diens balans ook trainen naast het paard met verschillende oefeningen waarbij het de uitdaging is om het zwaartepunt binnen het steunvlak te houden. Hierover leer je meer in onze Masterclass Ruitervitaliteit.



Symmetrie

Symmetrie is een gegeven dat zo veel mogelijk nagestreefd moet worden in het lichaam van zowel paard als ruiter om zo goed en veilig mogelijk te kunnen presteren. We zien vaak dat een ruiter bepaalde voorkeurskanten en posities ontwikkelt door repetitieve en eenzijdige bewegingen/belasting, waardoor bepaalde spieren strakker komen te staan en andere spieren te weinig op spanning staan waardoor het lichaam in een bepaalde houding getrokken wordt. Doel van oefeningen van ruiters is dan ook voor een groot deel om gelijkheid tussen links-rechts, diagonalen en voor-achter te bewerkstelligen. Strakke spieren dienen op lengte te worden gebracht, slappe spieren dienen sterker te worden gemaakt door ze gecontroleerd te leren aanspannen.

Coördinatie

Onder coördinatie verstaan we het bewust en onafhankelijk kunnen aansturen van bepaalde lichaamsdelen. Voor een ruiter is dit belangrijk om te voorkomen dat ongewenste signalen worden afgegeven door het geven van onbedoelde druk en om het paard zo min mogelijk te storen. We spreken van coördinatie binnen spieren (aanspreken van zo veel mogelijk spiervezels en benutten van de volledige capaciteit van de spier) en coördinatie tussen spieren (samenwerking tussen nabijgelegen spieren om tot een gewenste houding te komen). Beide vormen van coördinatie zijn belangrijk. Hoe beter de ruiter diens eigen spieren kan besturen, des te vlekkelozer verloopt de communicatie tussen paard en ruiter. Ook is de ruiter zich dan meer bewust van diens eigen houding en spanningen in het lichaam, wat eventuele blessures kan helpen voorkomen.

Uithoudingsvermogen

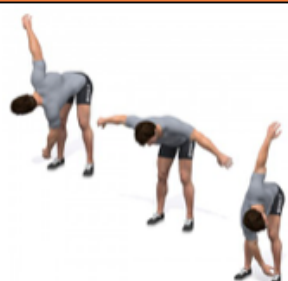
Uithoudingsvermogen bestaat zowel op algemeen als lokaal niveau. Onder algemeen niveau verstaan we het vermogen van het hart-longsysteem om een bepaalde activiteit zo lang mogelijk vol te houden. Onder lokaal uithoudingsvermogen verstaan we het uithoudingsvermogen van spieren om een bepaalde aanspanning zo lang mogelijk vast te houden. Beide vormen zijn voor ruiters relevant. Goed kunnen doorademen tijdens het rijden helpt bij focus en zuurstoftoevoer naar hersenen en spieren en hiervoor is een goed basisuithoudingsvermogen van het hart-longsysteem en de ademhalingsspieren nodig om dit te bewerkstelligen. Focussen op ademhaling bij de ruiterspecifieke oefeningen en het meenemen van cardiovasculaire oefeningen is dan ook belangrijk om dit te trainen. Voor het volhouden van bepaalde houdingen te paard in romp en onderlijf hebben de spieren die dit veroorzaken ook uithoudingsvermogen nodig om het lichaam van de ruiter te beschermen tegen de schokbelasting en de last van het lichaam van de ruiter op de paardenrug zo klein mogelijk te maken (denk aan de verlichte zit bij een spring/eventing ruiter of jockey). Ook explosiviteit en reactievermogen kan getraind worden met cardiovasculaire training, zodat de ruiter snel kan anticiperen op onverwachtse bewegingen van het paard.

Focus en mindset

Een heldere en rustige geest en focus zijn ook essentiële vaardigheden voor een ruiter, om goed te presteren en op een duidelijke manier met het paard te communiceren. Het paard gedraagt zich als een spiegel, als de ruiter gespannen of gestrest is, zal het paard deze zenuwen overnemen en zich ook schrikkerig en gespannen gaan gedragen. Daarom zijn ademhalings- en mindset-oefeningen ook erg belangrijk voor een ruiter om mee te nemen. Dit kan door het toepassen van bepaalde ademhalingstechnieken, zoals buikademhaling en visualisatie. Hier besteden we meer aandacht aan in de workshop over mentale veerkracht (beschikbaar voor leden van het Ruitervitaal Abonnement) en de Mental Coach opleidingen. Daarnaast kan je bij ons ook Mentale Coaching volgen. We helpen je dan om op een rij te zetten wat je graag wilt (jouw verlangens), hoe je daar gaat komen (plan maken), welke denkstijl daarvoor nodig is (je innerlijke stem) en onder welke voorwaarden (jouw leefregels) je hier naartoe wilt werken. Voor meer informatie over dit coaching traject kun je contact opnemen met Janneke (+31630805327).

Train je ruiterspecifieke vaardigheden

Hieronder vind je een trainingsschema om aan je ruiterspecifieke vaardigheden te werken. In het [Ruitervitaal Abonnement](#) vind je nog veel meer van dit soort trainingen, maar dan in de vorm van video's zodat je met Janneke mee kunt doen.

CTO mobilisation		Neck, Front Shoulders - Middle Shoulders						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Turn your head back and forth. Lift your arms one at a time.								
Hip rotation		Abductor, Glutes						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Beide kanten.						
Place your feet at hip width. Place your hands on your side. Move from the hips.								
Windmill		Obliques						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Place your feet at hip width. Lift your arms sideways. Move your torso toward your hips. Rotate your torso to the side.								
Air squat sumo		Quads - Glutes, Hamstrings, Lower Back, Abductor						
	Set 1	40 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Place your feet outside hip width. Lower yourself until the upper leg is parallel to the floor. Lift your arms. Keep your head in a neutral position over your torso.								

Hip airplane straight, alternated Glutes - Hamstrings, Lower Back

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Heupen recht naast elkaar, armen recht, knie uit slot, achterste teen wijst naar de grond..						

Extend your arms sideways. Move your torso forward. Lift one leg back. Keep your back in a neutral position.

Reverse lunge, alternated Quads - Glutes, Hamstrings

	Set 1	16 x						
	Set 2	16 x						
	Set 3	16 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Voorste knie niet voorbij de enkel en in lijn met de heup. Bovenlijf rechtop. Bekken kantelen (geen holle rug), achterste knie naar de grond buigen, voeten heupbreedte..						

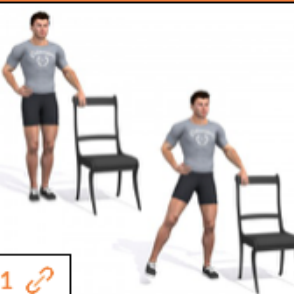
Stand up straight. Lunge backward. Move the rear knee towards the ground. Stand up straight. Alternate between your legs.

Hip abduction standing, left Abductor - Glutes

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Liefst zonder steun. Heupen naast elkaar houden en buik aanspannen..						

Place one hand on the platform. Place one hand on your side. Keep your back in a neutral position. Lift one leg to the side.

Hip abduction standing, right Abductor - Glutes

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Liefst zonder steun. Heupen naast elkaar houden en buik aanspannen..						

Place one hand on the platform. Place one hand on your side. Keep your back in a neutral position. Lift one leg to the side.

Side plank elbow knee, right							Obliques
	Set 1	12 x					
	Set 2	12 x					
	Set 3	12 x					
	Set 4						
	Set 5						
	Note	Coach note: Elleboog recht onder schouder, heupen recht boven elkaar, rechte lijn. .					

Place one forearm on the floor. Place one hand on your side. Keep your knees bent 90 degrees. Lift your hips up.

Side plank elbow knee, left							Obliques
	Set 1	12 x					
	Set 2	12 x					
	Set 3	12 x					
	Set 4						
	Set 5						
	Note	Coach note: Elleboog recht onder schouder, heupen recht boven elkaar, rechte lijn. .					

Place one forearm on the floor. Place one hand on your side. Keep your knees bent 90 degrees. Lift your hips up.

Full body back extension lying							Lower Back, Glutes - Hamstrings
	Set 1	12 x					
	Set 2	12 x					
	Set 3	12 x					
	Set 4						
	Set 5						
	Note	Coach note: Benen even hoog, armen even hoog. .					

Keep your arms straight. Place your palms on the floor. Keep your back in a neutral position. Tighten your lower back. Lift your arms. Extend both legs. Lift your legs.

Mountain climbers rotated, alternated							Obliques
	Set 1	16 x					
	Set 2	16 x					
	Set 3	16 x					
	Set 4						
	Set 5						
	Note	Coach note: Handen recht onder schouders, geen holle rug, rustig uitvoeren. .					

Assume the push up position. Bring your knee up to your elbow. Alternate between your legs.

Crunch double extended				Abs - Straight Abs				
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Mag ook met handen achter hoofd, maar niet aan nek trekken en onderrug moet in de mat blijven. .						
3 								
Lay on your back on the floor. Bring your arms towards your knees. Pull your knees up. Move your torso forward. Bring your arms towards your knees.								

Hip bridge				Glutes - Hamstrings				
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Voeten recht naast elkaar en op heupbreedte, heupen recht houden, niet vanuit armen duwen, buik aanspannen. .						
Lay on your back on the floor. Keep your back in a neutral position. Place your feet flat on the floor. Place your arms on the floor. Lift your hips up.								

Bird dog cross, right				Abs - Straight Abs - Obliques				
 	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Hand onder schouder, knie onder heup, niet in de heup hangen of heup van uitgestrekte been opendraaien, zo vlak mogelijke rug. .						
3 								
Get down on your hands and knees. Tighten all of the core muscles. Lift one leg. Lift one arm.								

Bird dog cross, left		Abs - Straight Abs - Obliques						
	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Note	Coach note: Hand onder schouder, knie onder heup, niet in de heup hangen of heup van uitgestrekte been opendraaien, zo vlak mogelijke rug. .						
3 								
Get down on your hands and knees. Tighten all of the core muscles. Lift one leg. Lift one arm.								

Glute stretch forced, right			Abductor - Glutes					
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Lay on your back on the floor. Place your hands on your thighs. Bend your leg. Place one leg over the other leg. Feel your muscle(s) stretching.								

Glute stretch forced, left		Abductor - Glutes						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Lay on your back on the floor. Place your hands on your thighs. Bend your leg. Place one leg over the other leg. Feel your muscle(s) stretching.								

Thorical mobilisation lying, right								Obliques
	Set 1	10 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Lay on your side on the floor. Rotate your torso to the side. Swing one arm back. Keep looking toward your hand.								

Thorical mobilisation lying, left								Obliques
	Set 1	10 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							
Lay on your side on the floor. Rotate your torso to the side. Swing one arm back. Keep looking toward your hand.								

Head to knee forward bend, left			Glutes - Abductor					
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							

Sit on the floor. Bend your knee. Place your leg on the ground. Extend your leg sideways. Move your torso obliquely forward. Hold your other hand.

Head to knee forward bend, right			Abductor, Lower Back, Hamstrings					
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							

Sit on the floor. Bend your leg. Extend one leg. Move your torso obliquely forward. Hold your other hand.

Hip stretch, right			Quads - Glutes, Hamstrings					
	Set 1	30 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							

Get down in a kneeling position. Push your hips forward. Feel your muscle(s) stretching.

Hip stretch, left			Quads - Glutes, Hamstrings					
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Note							

Get down in a kneeling position. Push your hips forward. Feel your muscle(s) stretching.

Het belang van mentale veerkracht

Paardrijden kan een behoorlijke uitdaging zijn op fysiek en mentaal vlak. Menig ruiter heeft wel eens te maken met angst om te vallen, valangst, wedstrijdspanning of prestatiedruk. Met name in de dressuur, waar ruiters afhankelijk zijn van de mening/beoordeling van een jury, kan de druk hoog oplopen. Maar ook binnen de andere disciplines spelen deze mentale uitdagingen een rol. Mentale veerkracht is dan een belangrijke vaardigheid om een positieve mindset te behouden en om te gaan met kritiek en tegenslagen.

Wanneer een ruiter mentaal veerkrachtig is, betekent dit dat hij of zij in staat is "negatieve" emoties als frustratie, teleurstelling of angst snel om te draaien. Dat wil dus niet zeggen dat deze emoties er nooit zijn, maar de ruiter heeft de vaardigheden in huis om deze emoties te reguleren en om te draaien naar een positief gevoel en positieve gedachten. Negatieve emoties komen meestal voort uit negatieve gedachten, die vaak ook nog eens slaan op situaties die in het moment niet aan de hand zijn. De ruiter denkt dan vaak terug aan bepaalde negatieve ervaringen uit het verleden of die bij iemand anders hebben plaatsgevonden, of maakt zich zorgen over mogelijke scenario's die zouden kunnen gebeuren. In beide situaties, is er in het moment zelf nog niks aan de hand, maar deze gedachten kunnen wel voor een vervelend gevoel, onzekerheid en spanning zorgen, die op hun beurt weer het gedrag en dus het rijden van de ruiter beïnvloeden, door sterkere hulpen, een verhoogde ademhaling en spierspanning en transpiratie. Paarden zijn hele sensitieve vluchtdieren en pikken deze signalen op, waardoor het paard deze spanning kan overnemen. Hierdoor kan een negatieve spiraal ontstaan, waardoor er ook daadwerkelijk fouten in de communicatie ontstaan en die vervelende dingen waar de ruiter bang voor was, ook daadwerkelijk realiteit worden (ook wel een selffulfilling prophecy genoemd).

Emotieregulatie en gedachtenmanagement zijn dan ook twee hele belangrijke componenten van mentale veerkracht. Als de ruiter deze vaardigheden beheerst, worden uitdagingen te paard een stuk makkelijker te overwinnen. In onderstaand overzicht geven we een aantal tips mee die bijdragen aan mentale veerkracht bij zowel jonge als volwassen ruiters. In onze [Mental Coach opleidingen](#) kun je hier uiteraard nog veel meer over leren.

Tips en tricks voor een flexibele mindset bij (jeugd)ruiters

Paardrijden kan een hele mooie leerschool zijn voor zowel kinderen als volwassenen ruiters. Zo kunnen ruiters middels paardrijden hun zelfdiscipline, motivatie, doorzettingsvermogen en mentale veerkracht vergroten. We geven je een aantal tips mee die helpen om een positieve mindset te behouden en daarmee het paardrijden, inclusief wedstrijden en uitdagingen, tot een plezierige ervaring te maken.

Fixed versus Growth mindset

In de psychologie worden twee typen mindset onderscheiden, op basis van onderzoek van psychologe en onderzoekster Carol Dweck. Dit zijn de Fixed (gefixeerde) en Growth (groei) mindset. Deze twee "typen" mindset beschrijven hoe een individu omgaat met tegenslag, feedback, het maken van fouten, uitdaging en onbekende of onvoorspelbare situaties. Onder mindset verstaan we de manier waarop een individu (kind of volwassene) de situaties waar hij of zij zich in begeeft, de reacties van anderen en diens eigen gedrag/gedachten/gevoelens interpreteert en daar vervolgens op reageert. De groei mindset leidt doorgaans tot meer ontwikkeling dan de gefixeerde mindset. Welk type mindset een persoon ontwikkelt is voor een groot deel afhankelijk van wat de voorbeeldfiguren tijdens de opvoeding lieten zien (wat zij zeggen/doen over zichzelf en hun buitenwereld) en wat hij/zij op andere manieren te zien/ervaren krijgt, bijvoorbeeld in de interactie met sociale contacten, collega's, instructeurs, lesstof, (social) media, etc.

Kenmerken van de Fixed en Growth mindset worden in onderstaande tabel weergegeven:

Gefixeerde mindset	Groei mindset
Fouten zien als een limiet	Fouten zien als een kans om te groeien
"Ik ben er wel of niet goed in"	"Ik kan alles leren wat ik wil"
Uitdagingen vermijgend	Uitdagingen aangaan om te groeien
"Ik kan het wel of ik kan het niet"	Energie en tijd leveren groei/verbetering op
Opgeven bij frustratie of als het niet lukt	Doorzetten of blijven oefenen als het niet lukt
Succes van anderen zien als een bedreiging	Succes van anderen zien als inspiratie
Feedback en kritiek persoonlijk opvatten	Feedback en kritiek zien als leerkans
Niet openstaan voor nieuwe/andere ideeën	Openstaan voor nieuwe opvattingen/ideeën

Van Fixed naar Growth mindset

Je kunt jezelf of je kind trainen om meer een groei mindset aan te nemen, bijvoorbeeld door veelvoorkomende negatieve uitspraken om te buigen naar een op groei gerichte uitspraak. Ook kunt je zelf letten op hoe je over jezelf, je capaciteiten en je verwachtingen/interpretaties van de buitenwereld praat (bij voorkeur neutraal of positief). Hieronder staan een aantal voorbeelden van veelvoorkomende negatieve uitspraken, gevolgd door een positief, op groei gerichte variant:

"Ik kan het niet" → "Ik kan het nog niet"

"Ik kan er niks van" → "Hier ben ik nog beginner/lerende in"

"Zo goed ga ik nooit worden" → "Ik moet nog een aantal stappen doorlopen voordat ik daar ben"

"Dit heeft geen zin" → "Als ik met oplopende frustratie door blijf gaan, wordt het er niet beter op. Ik kan beter even pauzeren en het later nog eens proberen"

"Mijn paard kan er niks van" → "Mijn paard kan hier nog in groeien/beheerst dit nog niet helemaal, maar als we rustig door oefenen gaat het steeds een beetje beter"

"Zij heeft een veel beter paard dan ik, dus ik kan net zo goed niet meedoen" → "Ik ben trots op mijn paard en als we blijven werken aan onze samenwerking en afzonderlijke vaardigheden, komen we ook waar we naartoe willen", of "Ik doe mee om ervaring op te doen, voor zowel mijzelf als mijn paard"

"Ze vinden me/mijn paard niks" → "Ik hou van mijn paard/ben trots op hem/haar", of "Ik heb mijn best gedaan, meer kan ik niet doen"

Focus meer op het proces dan de resultaten

In de huidige samenleving wordt veel nadruk gelegd op prestaties, status en resultaten. Dit wordt al vroeg bij kinderen aangeleerd middels het krijgen van beoordelingen of cijfers. Een "goed" cijfer wordt vaak beloond, of in ieder geval met meer enthousiasme ontvangen dan een lagere beoordeling. Dit maakt dat kinderen al van jongs af aan bewust worden van deze verschillen en willen proberen goede resultaten te behalen, zodat ze goedkeuring krijgen vanuit ouders, leerkrachten, en breder gekeken, de samenleving. Geen enkel kind wil afgewezen worden door de ouder, dat is één van de grootste "oerangsten" waar kinderen mee geboren worden. Wat je als kind aanleert tijdens het

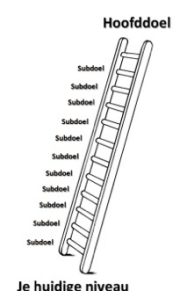
opgroeien, neem je ook in je volwassen leven mee. Wanneer je als kind geleerd hebt dat je (alleen) waardering en aandacht krijgt wanneer je goede prestaties levert, zal je dit in je volwassen leven ook nastreven en het gevoel hebben dat je het "goed" moet doen om goedkeuring en waardering te krijgen van je omgeving.

Resultaten zijn, zeker met paardrijden, van heel veel zaken afhankelijk en dus ook niet controleerbaar. Denk aan de mening/het humeur van de jury, de andere deelnemers en hun voorbereiding, de andere paarden, het eigen paard/pony, weersomstandigheden, andere dingen of mensen langs de bak, etc. Allemaal zaken die de resultaten positief of negatief kunnen beïnvloeden. Het enige wat de ruiter kan controleren, zijn de eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Als de ruiter daarin vooruitgang boekt, zullen de resultaten vanzelf volgen. Probeer in je training dan ook te focussen op het proces van groei, inclusief de daarbij behorende fouten. Deze leiden namelijk tot lessen die leiden tot groei. Wanneer je beseft dat fouten maken erbij hoort, zal je ook niet zo snel uit het veld geslagen zijn wanneer er wel iets misgaat in de training of op wedstrijd. Complimenteer jezelf en je paard voor de inzet, naast het focussen op het lukken van bepaalde onderdelen of oefeningen. Plezier is uiteraard ook heel belangrijk en successen kunnen daar ook zeker aan bijdragen, maar plezier ligt ook verscholen in het oefenen en werken aan de samenwerking met het paard of de pony.

Successen vieren

Volwassenen zijn vaak geneigd om niet meer stil te staan bij de kleine successen en nemen die vaak voor lief. Zonde, want hier ligt juist veel voldoening en zingeving in verscholen. Evalueer regelmatig op de activiteiten die je onderneemt, waaronder ook het paardrijden. Bekijk wat de leerkansen waren, maar vooral ook wat wel goed ging. Je kunt hiervoor een evaluatieformulier gebruiken, of het bespreken met je instructeur na afloop van de les of wedstrijd. Zo leer je ook te focussen op de positieve punten en blij te zijn en stil te staan bij wat goed/fijn ging.

Om nog bewuster te worden van je successen, kunt je ook een "doelenladder" met creëren. Dit is een ladder met onderaan het beginpunt (de huidige status) en bovenaan het einddoel. Op elke traprede kan dan een tussenstapje worden gecreëerd wat uiteindelijk leidt tot het einddoel. Deze doelenladder kun je er regelmatig bij pakken om te evalueren waar je staat en welke stappen al zijn gezet en nog gezet kunnen worden.



De kritische stem

We hebben hem allemaal, die kritische stem die onszelf naar beneden haalt of negatief kijkt naar de wereld/mensen om ons heen. Het is een zeurende, negatieve stem die beren op de weg ziet en onze kansen laag inschat. We ontwikkelen de kritische stem in onze jeugd, meestal vanaf een jaar of 8/9. Deze stem is vaak gebaseerd op wat we hebben gehoord of gezien in onze directe omgeving en ontstaat ongeveer gelijktijdig met ons besef van "goed" en "slecht" (als in goede en slechte resultaten). De uitspraken die we eerder hebben besproken komen voort uit deze kritische stem. Wanneer je jezelf "betrap" op negatieve uitspraken, onzekerheid of een negatief zelfbeeld, maak jezelf er dan van bewust dat dit slechts een stem is en dat je daar niet naar hoeft te luisteren. Je kunt de stem zelfs een naam geven, of de gelijkenis van het "engeltje" en "duiveltje" dat op je schouders zitten gebruiken. De kritische stem zal ook geneigd zijn jezelf te laten vergelijken met anderen, vaak in negatieve vorm ("hij/zij is beter dan ik"). Wanneer je dit doet, realiseer je dan dat elke ruiter en elk paard uniek zijn en dus ook elke combinatie uniek. Daarbij weet je nooit hoe veel tijd en moeite een andere ruiter heeft gestoken in het rijden en hoeveel fouten ze daarbij hebben gemaakt. Sociale media laten nog wel eens een perfect plaatje zien, zonder de bijbehorende missers. Probeer je hier ook bewust van te zijn en jezelf alleen te laten vergelijken met je eigen voorafgaande prestaties.

Emotieregulatie

Als mensen hebben we een breed spectrum aan emoties. Vreugde, verdriet, boosheid en angst zijn de basis emoties en daar zijn weer allerlei subcategorieën in te onderscheiden. Denk aan teleurstelling of wanhoop als varianten van verdriet, frustratie of razernij als varianten van boosheid, enthousiasme en tevredenheid als varianten van vreugde en nervositeit en paniek als varianten van angst. Wanneer we opgroeien ontwikkelen we het vermogen om onze eigen emoties te herkennen en reguleren en de emoties van anderen te herkennen en hier ons gedrag op af te stemmen.

Onder emotieregulatie verstaan we het vermogen om onze emoties te kunnen (h)erkennen en begrijpen en vervolgens op een "passende" manier te reageren. Wat als passend wordt gezien verschilt natuurlijk per cultuur en tijdsgeest. De emoties boosheid, angst en verdriet worden in de westerse cultuur niet altijd helemaal geaccepteerd. Huilen of het uiten van boosheid middels geweld leiden tot afkeuring vanuit onze "soortgenoten". Dit maakt ook dat we nog wel eens geneigd zijn om deze emoties te onderdrukken.

Met paardrijden is het natuurlijk belangrijk dat je je boosheid of frustratie niet uit naar het paard toe. Toch is het goed de boosheid wel te erkennen en het erover te hebben (achteraf), zodat je de boosheid "kwijt kan". Andere technieken die kunnen helpen zijn

terugtellen, ademhalen, of wanneer dat niet lukt, afstappen. Ook verdriet en teleurstelling dienen te worden erkend. Als dit onderdrukt en weggestopt wordt, kan dit later tot problemen leiden. Huilen is een natuurlijke reactie van ons lichaam om verdriet te reguleren. Dit herkennen we aan het gevoel van opluchting dat we daarna ervaren. Direct in een huilbui uitbarsten is niet altijd even "handig", maar het is wel raadzaam om de emotie de kans te geven om af te vloeien. Als huilen daarvoor even nodig is, laat dit dan toe in een omgeving waarin je je veilig voelt. Soms is het ook voldoende om gewoon te praten over wat er is gebeurd, maar andere keren is het echt even "nodig" om de emotie te kunnen verwerken.

Angst is ook een emotie die niet altijd wordt geaccepteerd. Voor deze emotie geldt ook dat het goed is om hierover te praten en in overleg bepaalde stappen te zetten die weliswaar buiten je comfortzone liggen, maar wel acceptabel/haalbaar zijn en dus ook kunnen leiden tot het op doen van succeservaringen. Wanneer dit herhaaldelijk gebeurt zal je zelfvertrouwen groeien. Het is aan te raden om ook strategieën aan te leren voor het omgaan met de angst. Denk aan de buikademhaling, het verruimen van de blik (focus verleggen), mentale "taakjes" verrichten als afleiding en het "praten" met de angst alsof het een monstertje is dat om aandacht vraagt. In de laatstgenoemde techniek visualiseer je de angst als een monstertje in je hoofd dat om aandacht vraagt. Door het monstertje te bedanken dat het je wil beschermen en te zeggen dat dit niet nodig is, wordt het gevoel van angst erkent en gereguleerd.



Interview Imke Schellekens-Bartels over mentale fitheid in de paardensport



Je hebt in de carrière natuurlijk behoorlijk wat jonge ruiters begeleid heb je de indruk dat zij tegen mentale uitdagingen aanlopen en zo ja, welke?

"Het is per ruiter natuurlijk verschillend welke mentale uitdagingen je tegenkomt. Wedstrijdspanning is naar mijn idee de meest voorkomende uitdaging. Denk aan het opbouwen van spanning, ervaren van prestatiedruk en omgaan met de meningen van anderen (waaronder de jury en toeschouwers). Daar kan een Mental Coach zeker in begeleiden. Daarnaast zie je ook dat ruiters moeite kunnen hebben om gemotiveerd te blijven, zeker als ze hun rijden moeten combineren met school, een sociaal leven, etc. Er staat dan veel druk op zo'n kind of jongere en dat kan ook afbreuk doen aan de focus en prestaties met rijden. Tijdens de puberteit komen er natuurlijk ook andere afleidingen om de hoek kijken, wat ook normaal is. Dan kan het lastig zijn om de volle focus te houden tijdens het rijden en voorbereiden op wedstrijden."

Vanaf welke leeftijd begint dat het meest te spelen en waar denk je dat die uitdagingen vandaan komen?

"De leeftijd waarbij dit voorkomt is wisselend. Ik heb heel lang met de jeugd gewerkt, tot en met 16 jaar, en dan zie je dit soort problemen bij zowel de jongere ruiters (rond de 12 jaar) als de oudere ruiters voorkomen. We proberen dan bijvoorbeeld te spelen met de routine rondom de wedstrijd en te praten over wat er speelt. Ook probeer je een ruiter aan te moedigen en een veilige sfeer te creëren waarin een ruiter zich comfortabel voelt om fouten te maken, te leren en zichzelf open te stellen."

Het komt ook juist voor dat kinderen/jongeren zonder problemen en onbevangen door de wedstrijden en niveaus heen lopen, maar juist op latere leeftijd tegen mentale uitdagingen

aan lopen. Ikzelf begon hier pas tegenaan te lopen in het begin van mijn twintigerjaren. Toen ging ik meedoen in het bedrijf en ging ik paarden rijden en trainen voor klanten. Ook moest ik toen meekomen met de senioren en dat was ook best pittig. Toen heb ik regelmatig wel mijn twijfels gehad over mijn eigen kwaliteiten en of die wel goed genoeg waren en of het wel de juiste weg voor mij was. Ik heb toen rond mijn vierentwintigste hulp gezocht bij een mentale coach om het een en ander voor mezelf op een rijtje te zetten. Dit heeft me toen goed geholpen.”

Ben je zelf als kind tegen mentale uitdagingen aangelopen en hoe ging je hiermee om?

“Toen ik jong was viel dat wel mee. Ik ervaarde wel een beetje de druk van het “dochter van” zijn, dat kreeg ik ook wel regelmatig te horen. Ik had vroeger een pony die toch best moeilijk kon zijn en regelmatig met me op hol sloeg. Toen ik met die pony mijn eerste wedstrijd won, hoorde ik anderen bij het uitslagenbordje zeggen dat dat niet anders kon omdat ik “de dochter was van Tineke”. Dat vond ik toen niet leuk om te horen, want ik had er ook heel hard voor getraind. Gelukkig is mijn moeder een nuchtere vrouw die mij met mijn beide pootjes op de grond hield en hielp inzien dat er zowel voor- als nadelen zitten aan het hebben van een moeder die succesvol is in de sport. Nadeel is dat mensen sneller geneigd zijn te denken dat je het succes in je schoot geworpen krijgt, terwijl dat echt niet het geval hoeft te zijn. Voordeel is dat ik altijd een leermeester in mijn omgeving had waar ik alles aan kon vragen, en daar heb ik mijn hele carrière al heel veel profijt van en ben ik heel dankbaar voor.

De echte mentale uitdagingen kwamen voor mij toen ik mee ging werken in het bedrijf en het waar moest gaan waarmaken dat ik ook bij de senioren mee kon rijden. Daar heb ik toen echt wel moeite mee gehad. Ik heb toen de hulp van Rico Schuijers ingeroepen. Hij heeft mij toen hele simpele handvaten gegeven, zoals het focussen op dat waar jij wel invloed op hebt, je minder te laten afleiden door randzaken en te proberen er het beste van te maken met de mogelijkheden die je hebt. En je ook te blijven realiseren waarom je iets doet, in mijn geval omdat ik van paarden, en de sport hou. Ook heb ik wel boeken gelezen over het controleren van je eigen gedachtenstroom en mindset. Ik denk wel dat je daaraan toe moet zijn, daar moet je wel een bepaalde volwassenheid in denken voor hebben bereikt.”

Wat denk je dat de invloed is van (social) media op de mentale uitdagingen bij (jonge) ruiters?

“In mijn tijd was er nog geen social media en ik denk dat dat nu zeker wel een rol speelt. Wij hadden destijds alleen de Paardenkrant en daar werd er wel over je geschreven en mensen praatten ook wel onderling, maar daar kon je je nog wel voor afsluiten. Tegenwoordig wordt op social media vaak alleen de mooie kant van het paardrijden getoond, zoals de mooie resultaten op een wedstrijd. Als een kind of jongere ziet dat het bij anderen alleen maar goed gaat (wat natuurlijk niet de werkelijkheid is), kan dat een kind wat daar gevoelig voor is wel in de weg zitten. Ik zou daar als ouder zijnde dan wel in proberen te sturen door de tijd die een kind doorbrengt op social media waar mogelijk te minimaliseren of in ieder geval uit te leggen dat

dat geen realistisch beeld is. Ik ben zelf op een gegeven moment ook een stuk minder op de websites etc. gaan kijken omdat dat toch ook negatieve prikkels met zich meebracht. Het paardrijden op zich is al uitdagend genoeg.”

“Ja zeker wel, maar dan wel op het moment dat het kind dat echt nodig heeft. Soms zie ik dat kinderen al op hele jonge leeftijd mentale begeleiding krijgen om ze optimaal te laten presteren, terwijl het kind zelf eigenlijk nog heel onbevangen is en die coaching nog niet per se nodig heeft. Ik denk dat het heel belangrijk is dat een kind fouten moet kunnen maken, dat is essentieel voor het leerproces. Negatieve emoties horen daar ook bij en die mogen er ook zijn. Het is heel normaal dat een leerproces ups en downs laat zien. Mentale begeleiding moet in mijn ogen dan ook niet worden ingezet om dit soort fouten te voorkomen. Wel kan het zinvol zijn om kinderen te helpen hoe ze omgaan met fouten en kritiek om hier het beste van te kunnen leren. Ook voor het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen kan mentale coaching zinvol zijn.”

Mocht jouw kind verdergaande ambities hebben met paardrijden (of een andere sport), hoe zou je hier dan zelf als moeder mee omgaan?

“Ik wil absoluut niet dat mijn kind gaat rijden omdat ik het leuk vind. Hij moet het echt zelf willen en niet doen omdat hij denk dat het van hem verwacht wordt. Die intrinsieke motivatie vind ik echt een vereiste, mijn moeder heeft mij daar ook altijd vrij in gelaten, ik heb me daarin nooit gepusht. We hebben natuurlijk de faciliteiten waarin het makkelijk is om er een pony bij te hebben voor hem en hij rijdt nu ook regelmatig, maar ik vind het heel belangrijk dat het voor hem vanuit plezier komt en niet vanuit “moeten”. Hij lijkt het nu nog echt leuk te vinden, de tijd zal het leren of het echt een passie is of dat hij het nu nog leuk vindt omdat ik er zo veel mee bezig ben. Mocht het iets zijn waar hij mee door wil, dan zou ik nog proberen om wat afstand te houden en me er niet te veel in te mengen, tenzij hij me om hulp vraagt. Hij hoeft van mij geen wedstrijden te rijden, daar heeft hij nu ook nog geen interesse in. Mocht die interesse wel komen dan is het prima, maar lekker buiten in het bos rijden is wat mij betreft ook goed als hij daar gelukkig van wordt. Ik denk dat het bieden van die vrijheid en er nuchter in staan als ouder het ook een stuk makkelijker maakt om met eventuele prestatiedruk om te gaan die bij het wedstrijden rijden om de hoek kan komen.”

Wat kunnen ouders volgens jou doen om hun kinderen te helpen met mentale uitdagingen?

“Ik denk dat het belangrijk is dat ouders het leerproces en plezier centraal en voorop laten staan in het paardrijden en niet alleen focussen op de resultaten. Als een kind tegen problemen aanloopt met spanning of motivatie, is het in de eerste plaats aan de ouders om hier het gesprek over aan te gaan. Een nuchtere kijk is dan denk ik heel belangrijk, dus niet te veel druk, maar rustig bekijken wat voor het kind de beste stappen zijn en wat hij of zij zelf graag wil. Als

het kind namelijk geen motivatie meer heeft of alleen maar (negatieve) druk ervaart, houdt het leren op een gegeven moment ook op en daarmee de prestaties ook."

En wat is de rol van een instructeur met betrekking tot mentale uitdagingen?

"Een instructeur geeft je handvatten om beter te worden en uitleg over het gedrag van je pony/paard en wat de invloed is van jouw zit en hulpen op de pony/het paard. Ook hier moet ruimte zijn om fouten te maken en daarvan te leren, dit alles uiteraard met wederzijds respect en plezier als centrale factoren. Een instructeur moet eerlijk zijn en constructieve feedback geven, dus zowel benoemen wat goed gaat en complimentjes geven, als aangeven wat beter kan en hoe je dat kunt oplossen. Op die manier kan een jonge ruiter een mooie leercurve doorlopen."

Is er nog een advies dat je mee wilt/kunt geven aan jonge ruiters die spanning of andere mentale uitdagingen ervaren met rijden?

"Wat voor mij heel erg geholpen heeft, bijvoorbeeld tijdens mijn eerste Olympische Spelen, is het realiseren dat het "gewoon" een wedstrijd is zoals alle andere wedstrijden. Voor mijn paard zat daar geen verschil tussen, dat voelde ik meteen. We maken het vaak zo veel groter in ons hoofd, waardoor de emoties de overhand kunnen nemen. Mijn tip is dan ook: "maak het klein". Realiseer je dat een wedstrijd helemaal niet zo anders is als wat je al samen met je paard hebt geoefend en ook met plezier hebt gedaan (als het goed is). Durf fouten te maken en daarvan te leren. Voor mij was het doel altijd "beter leren paardrijden", niet het rijden van een bepaalde wedstrijd. Daarin heb ik het geluk gehad dat mijn moeder me daar altijd in gesteund heeft, maar ook de vrijheid heeft gegeven om mijn eigen keuzes te maken. Ik heb als ik terugkijk een hele mooie leercurve doorgemaakt. Ouders kunnen hun kinderen heel erg helpen door te blijven focussen op het leerproces, kinderen fouten laten maken, nuchter te blijven en plezier centraal te laten staan. Geef een kind de ruimte om zelf die intrinsieke motivatie te vinden, dat kun je niet afdwingen maar is wel een vereiste om op de lange termijn door te blijven ontwikkelen en presteren."

Instructrice Manon van Lin over mentale vaardigheden bij jonge ruiters



Mijn naam is Manon van Lin en ik ben al ruim 20 jaar instructeur en begeleid ruiters van hun eerste paardrijles tot aan ZZ-dressuur.

In al die jaren heb ik gemerkt dat er op mentaal vlak veel te halen valt. Door gebrek aan vertrouwen, of door spanning of frustratie staat de ruiter zichzelf vaak in de weg om te leren en plezier te hebben. Hierdoor worden de prestaties snel minder.

Hoe wij ons voelen projecteren we (onbewust) op ons paard.

Omdat paarden gevoelsdieren zijn, voelen ze ons feilloos aan en reageren dan ook direct op bijvoorbeeld spanning van de ruiter. Ook frustratie van de ruiter maakt het voor het paard minder plezierig om met de ruiter samen te werken, wat weer ten koste gaat van de harmonie tussen beide. **En harmonie is toch het mooiste wat je kunt bereiken samen!**

Maar ook een ruiter die minder goed trainbaar is voor een instructeur, heeft meestal een inhaalslag te maken op mentaal vlak. **Als we deze ruiters leren beter om te gaan met hun emoties**, doelen te stellen en te werken aan een positieve mindset, zullen ze beter om kunnen gaan met de opbouwende kritiek die wij ze geven en dit beter kunnen vertalen in hun training.

Voor al jonge ruiters vinden het nog lastig om goed te om te gaan met hun emoties en hebben baat bij mentale coaching. Ze kampen vaak met frustratie en zijn negatief als iets niet lukt. Hierdoor vergeten ze wat ze al wel bereikt hebben. Ook vinden ze het moeilijk om op de lange termijn te denken. Prestatiedruk en gebrek aan zelfvertrouwen leiden tot verminderd plezier en dus ook prestatie. **Doelen stellen en de juiste motivatie vinden helpt deze ruiters om positief te blijven denken, en met plezier paard te blijven rijden.**

Ook de **“ouders langs de bakrand”** zijn bepalend voor hoe een kind zich gedraagt. De focus op winnen (prestatiedruk), zeggen dat het kind “een talent is”, ‘meecoachen” of hun eigen angst voor paardrijden projecteren op hun kind, drukt een behoorlijke stempel op het paardrijden van het kind. Voor instructeurs af en toe best lastig hoe hiermee om te gaan, ik denk dat de Mental Coach opleiding je kan helpen om de ouders te leren hoe ze hun kind **op de juiste manier kunnen ondersteunen en stimuleren.**

Kritisch zijn en **jezelf willen verbeteren is belangrijk**, maar ruiters leren om ook de positieve kanten te zien werkt meer motiverend, en dus positief door op het paard. “Beter je best doen” op wedstrijd werkt niet! Je kunt zorgen dat je goed voorbereid bent, met de juiste doelen, het juiste management en de juiste mindset. Maar daadwerkelijk op het paard beter je best doen werkt niet... Je hulpen worden dan groter en je gaat anders rijden dan thuis. Gevolg... je paard begrijpt je niet meer. Er valt dus meer winst te halen wanneer je **mentaal “de boel” goed op orde** hebt.

Door mentale coaching te implementeren in je instructie haal je het beste uit je ruiters naar boven en geef je ze dat wat ze nodig hebben! **Leer ze te presteren met plezier** en verbeter de harmonie tussen ruiter en paard!

Meer leren of verder trainen?

In ons [Ruitervitaal Abonnement](#) vind je meerdere educatieve workshops over mentale en fysieke fitheid van de ruiter. Daarnaast krijg je daarmee ook toegang tot al onze online trainingsprogramma's waarmee je thuis in je eigen tijd en tempo aan de slag kunt met het optimaliseren van jouw ruitervitaliteit.

Verder bieden wij ook [Personal Training](#), [mentale coaching](#) en [instructie](#) aan. Wil je graag als groep samen trainen dan kan dat ook, we komen ook op stallen voor de workshops en groepstraining. Vraag hiervoor gerust een offerte aan via janneke@oneswitch.nl. We hebben een breed scala aan Ruitervitaal Coaches en Mental Coaches opgeleid, dus mocht de locatie voor ons te ver weg zijn dan hebben we altijd een professional achter de hand.

Wil je jezelf nog verder specialiseren en professionaliseren? Dan kan je net als wij ook Ruitervitaal Coach of Mental Coach voor (jeugd)ruiters worden! Bekijk ons [opleidingsaanbod op de website](#).

Heel veel succes en plezier op jouw weg om de beste partner te worden voor jouw pony of paard!

Mocht je willen overleggen over ons aanbod en wat het beste bij jou past? Neem dan gerust telefonisch contact op met Janneke voor de opleiding/masterclass of personal coaching of training (+31630805327) of met Agnes voor personal training en instructie (+31638396510).

Sportieve groet,

Agnes, Garry en Janneke



ONE SWITCH

EXPERTS IN RUITERVITALITEIT
Agnes van Rijswijk en Janneke den Otter

- Ruitervitaal Training
- Mentale Coaching voor ruiters
- Instructie en houding en zit begeleiding
- Opleidingen

www.oneswitch.nl
+31630805327