



## DE KUNST VAN HET WACHTEN

**W**edstrijden rijden betekent vaak: lang wachten tot je aan de beurt bent. Het is maar een korte piek waarin je laat zien wat je kunt en daarna is het weer wachten. Rustmomenten geven ruimte om te denken. Denken over wat er gaat komen en hoe het ging, kan heel nuttig zijn. Maar ook heel verstorend! Zeker wanneer zorgelijke gedachten de overhand krijgen, waardoor twijfel ontstaat over de prestatie die je gaat leveren ('Als het maar goed gaat...'). Als wedstrijdruiter moet je weten hoe je de pauzes zinvol besteedt, zodat je jezelf mentaal oplaadt, in plaats van afbreekt. Ik wil je meenemen in deze mentale voorbereiding door een uitleg over de hersenen van de ruiter.

Je hebt een emotioneel brein. Ik noem dit je GAS. Dit brein zorgt ervoor dat je zin hebt in de wedstrijd en je een beetje opgewonden voelt. Voelen is als ruiter heel belangrijk, want dit zorgt dat je connectie maakt met je paard. Dat is nodig om goed te presteren.

Je hebt ook een rationeel brein, je REM. Dit stuk van je hersenen zorgt voor het onderdrukken van ongewenste gevoelens en gedragingen. Het helpt je met bewuste aandacht voor datgene wat je doet. Het zorgt voor logisch denken. Wanneer je als dressuurruiter bijvoorbeeld je hele proef stap voor stap in je hoofd doorneemt, gebruik je jouw rationele brein.

Wanneer je als ruiter 'te gevoelig' bent, verstoort dat de rust die je nodig hebt. Die overgevoeligheid ontstaat door ervaringen die je als ruiter eerder opgedaan hebt en die emoties oproepen. De geur in de stal, geluiden of het zien van een tegenstander kan al voor een bepaald gevoel zorgen. Wanneer je eerder een flinke misser maakte of je paard weigerde, dan kan het zijn dat tijdens het wachten voor een wedstrijd je onbewuste angstsysteem in werking wordt gesteld. Dit geeft je een onprettig onderbuikgevoel, waarbij je je eigenlijk vooral zorgen maakt of het wel goed gaat komen met die wedstrijd.

Tijdens het wachten tot je aan de beurt bent, heb je tijd om na te denken. Te veel nadenken is een interne afleider, waarbij je vooral jezelf steeds nerveuzer maakt. Er kan veel misgaan tijdens een wedstrijd. Zeker omdat je prestatieniveau niet alleen van jezelf afhangt, maar ook van je paard. Maar hier mee bezig zijn, helpt je niet. Hoe drukker jij je maakt, des te groter maak je juist de kans dat datgene waar jij je zorgen over maakt ook gebeurt. Je moet daarom weten hoe je 'remt' bij te veel emotie. Heel simpel doe je dit door het tellen van de vlechtjes van je paard. Ook de verzorging van je paard kan rustgevend werken. Je kunt ook mentale vaardigheden inzetten, zoals een adem-

halingsoefening, waarbij je door je neus inademt en rustig door je neus of mond uitademt. Daarbij doorloop je in gedachten je strategische plan, waarbij je er één aandachtspunt uitlicht, zoals: "Ik let op mijn timing."

Je moet 'gas geven', wanneer je te veel nadenkt. Zoek collega's op van wie je energie krijgt, die je aan het lachen maken en die je met hun praatjes wat lossen maken. Powervolle zelfspraak helpt, zoals: "Het is onze dag. Mijn paard en ik gaan wat moois laten zien." Bewegen, even jezelf in het gezicht slaan, zorgt dat je gretig wordt om te presteren. Bekijk tijdens het wachten de situatie 'oordeelvrij'. Dat wil zeggen dat je neutraal naar de tegenstanders en jezelf kijkt, waarbij je resultaat en ranking loslaat. Zorg dat jij en je paard klaar zijn om te presteren. Wanneer je 'de kunst van het wachten' beheerst, heb je al een voorsprong voordat de wedstrijd begonnen is. ■

Daniëlle van der Klein-Driesen

Sportpsycholoog VSPN®

Auteur van het boek 'GAS en REM in de sport. Mentaal sterk coachen.'

(Te bestellen via: [www.gasenrem.nl](http://www.gasenrem.nl))



STOKPAARDJE

PAARDENKRANT-  
HORSES.NL  
MAGAZINE

DECEMBER 2017