



## “Het is belangrijk dat er geen irritaties zijn in een team”

### ***Waarom vind je teamcoaching belangrijk in de individuele paardensport?***

De paardensport is individueel gericht maar het is voor iedereen van belang een goed teamresultaat neer te zetten. Het resultaat op een kampioenschap is een optelsom van de individuele resultaten.

Je kunt er een landenmedaille mee winnen en als iedereen in het team goed presteert, pluk je daar als individu ook weer de vruchten van. Omdat het bijvoorbeeld telt als kwalificatie en omdat je in de flow van goed presteren bent gekomen.

In feite zou iedereen zijn eigen weg kunnen gaan en zonder elkaar te spreken of te zien een goede prestatie neer kunnen zetten. En dan zou je in theorie goud kunnen winnen. Maar we willen juist om belangrijke landenwedstrijden en kampioenschappen een teamgevoel creëren ... want als je als team goed functioneert, kun je boven jezelf uitstijgen en mede door de anderen om je heen een betere individuele en dus teamprestatie neerzetten.

### ***Wat zijn de belangrijkste vernieuwingen die je als directeur topsport hebt doorgevoerd?***

Er is een aantal aspecten waarop we echt verbeterd hebben de afgelopen jaren.

Ten eerste het faciliteren van fysieke training voor de ruiters zelf. Ruiters zijn heel erg gefocust op de gezondheid en fitheid van hun paarden. Ze trainen heel veel paarden op een dag maar zijn zich vaak wat minder bewust van hun eigen fysieke gesteldheid. Die kennis hebben wij als KNHS niet echt in huis. Wij hebben heel veel paardenkennis en rijtechnische kennis in huis maar die kennis is er wel bij NOC-NSF. En daar maken we gebruik van.

Nu hebben we 4 plekken in het land met CTO's, Centra's voor TopSport en Onderwijs. Waar fysieke trainers, experts van NOC-NSF, met onze ruiters werken. We hebben samen met hen fysieke programma's gemaakt, afgestemd op de paardensport. Onze ruiters hoeven geen bodybuilders te worden. Waar het vaak om gaat is het verbeteren van core stability en het voorkomen van bijvoorbeeld blessures in de lage onderrug.

Daarnaast zijn we steeds meer gaan inzien dat de positie van de eigenaar heel belangrijk is. De eigenaren van paarden, zijn een belangrijke stakeholder in de weg naar succes.

Wordt een paard verkocht, ja of nee of wil een eigenaar wel of niet investeren, dat maakt of breekt een prestatie. We hadden daar te weinig aandacht voor als bond.

We hebben nu een aantal bijeenkomsten gehad met eigenaren en onderzocht waar zou nu behoefte aan zijn? Er was vooral behoefte aan betere communicatie en informatie voorziening. Dat hebben we opgepakt. En daarnaast gaan we hen beter faciliteren door een servicedesk op kantoor die bijvoorbeeld een accreditatie regelen.

Wij kunnen geen paarden aankopen als bond, maar we kunnen er wel voor zorgen dat we de eigenaren goed informeren over welke prestaties een combinatie moet neerzetten in een bepaalde periode om zich in het Olympisch kader te rijden. Hoe verloopt het seizoen? Wat zijn de piekmomenten? Wat moet een paard presteren om in het Olympisch kader te komen? Dan is het helder voor iedereen. En als een paard in het Olympisch kader zit, dan is het een potentiële kandidaat voor Londen.

Daarnaast hadden we de laatste jaren niet zozeer ingezet op teamcoaching. En daar hebben we jullie (BeWith) voor gevraagd. Het is belangrijk dat er tijdens een kampioenschap geen irritaties zijn in een team. Dat je elkaar goed begrijpt en functioneel goed met elkaar omgaat.

Dat hebben we bij dressuur vorig jaar als eerste in de aanloop naar de Wereldruiterspelen in Kentucky gedaan. Dat is heel succesvol geweest en goed bevallen. Dat is de reden waarom we de keuze hebben gemaakt als bond om teamcoaching bij alle Olympische disciplines in te zetten dit jaar en dat zullen we ook zeker doorzetten naar Londen.

### ***Wat heeft de teamcoaching opgeleverd?***

Ruiters zijn over het algemeen sporters die heel wat uren maken en altijd maar doorgaan, in hun eigen wereldje, context, hun eigen systeem. Ze nemen vaak wat te weinig tijd voor reflectie.

De inzet van de MPA Mindsonar voor de context 'lid van het Nederlandse team' maakt dat je meer zelfkennis krijgt over jouw rol in het team. Omdat alle ruiters en de bondscoach het invullen kan zo'n profiel helpen van: 'Hé, dit herken ik, zo denk en doe ik in dit team'. Of 'Oh, dat verklaart waarom die ander altijd zus en zo doet'. Inzicht in wat ik veroorzaakt met mijn gedrag bij anderen, wil ik dat of wil ik niet? En meer inzicht in het denken en doen van de anderen.

Daarnaast maakt die optelsom van die profielen duidelijk waar de valkuilen en sterke punten van het team zitten. Waar kunnen we verbeteren en waar zitten leerpunten? De bondscoach kan hier ook heel veel mee. Hoe moet ik met die ruiter omgaan of juist niet? Sommige ruiters moet je heel veel info geven, heel veel samen mee doen, terwijl je anderen heel anders moet benaderen. Minder verbaal, minder teamverplichtingen eisen om die ruiter optimaal te kunnen laten presteren.

### ***Waarom heb je voor de inzet van MPA Mindsonar gekozen bij de teamcoaching?***

Ik kende het vanuit mijn oude baan en daarnaast hebben we het bij de KNHS ingezet bij de selectie en opleiding van juryleden. Bij de juryleden keken we in hoeverre het persoonsprofiel matcht met het gewenste jury-profiel. Het doel was om meer kwaliteit in het jurycorps te creëren. Er werd in het verleden helemaal niet geassessed maar vooral ons-kent-ons beleid toegepast. We zien dat we nu meer kwaliteiten in huis halen.

Mensen zijn vaak huiverig om iets in te vullen. Zeker voor een intelligentie- of persoonlijkheidstest waar uit komt 'zo ben jij'. MPA zegt nadrukkelijk niet zo ben jij, maar zo denk jij in die specifieke context en dat is variabel en veranderbaar. Als een ruiter het invult als teamlid komt daar iets anders uit dan als hij het invult als ouder van een kind of als manager van een stal. Dat maakt het veilig, het is geen stempel.

***Wat zijn je verwachtingen richting Olympisch Spelen in 2012? En hoe gaan jullie je daarop voorbereiden?***

De eerste stap is dat we precies moeten weten welke toppaarden we in NL hebben.

31 december 2011 heel belangrijk dan weten we welke toppaarden we in NL hebben We zijn nu eenmaal een handelslandje en fokken de beste paarden ter wereld. Op de laatste Olympische Spelen zien we dat de Amerikanen goud winnen met alleen maar Nederlandse paarden. We zien de Britten Europees kampioen worden in dressuur met overwegend Nederlandse toppaarden.

De eigenaren die niet verkopen die zijn we natuurlijk heel dankbaar. Dat is de eerste stap.

Rijtrainingstechnisch gaat het om maatwerk. Individueel maatwerk. Het is aan de bondscoaches om de planning richting de Olympische Spelen zo goed mogelijk neer te zetten in samenspraak met de privé trainers. Wat is goed voor dit paard en deze combinatie? Pak je wel of niet een winterseizoen mee, pak je wel of niet een wereldbeker kwalificatie mee.

Het ene paard is blessure gevoeliger dan de andere, de een moet je juist thuis trainen en niet zo heel veel meenemen en een ander paard heeft echt wedstrijdritme nodig.

Daarnaast hebben we een teamveterinair die de gezondheid van de paarden monitored en

die dat in samenspraak doet met de privé veterinaire. Het is onze doelstelling om volgend jaar met bloedproeven en pees scans te werken. Vooral preventief. Zodat je een blessure ziet aankomen.

Of dat je weet dat er in het bloed iets niet goed is, en beslist om even een stapje terug te doen.

Het fysieke traject met NOC\_NSF bij de CTO's wordt voortgezet en gemonitored ook in samenwerking met de sportarts van Medisch Centrum Papendal. Hoe gaan we met blessures om? Waar moeten we op letten?

Met jullie (Jennet Burghard en Lot Wielders) gaan we graag verder met de teamcoaching. Waarbij we juist de keus maken om met de geselecteerde teams te werken en niet met het complete kader. Dat is immers het team dat samen op weg gaat en in vrij korte tijd moet focussen op die topprestatie. Dat zijn de mensen die een aantal dagen boven op elkaars lip zitten. En waarvan je wilt dat ze elkaar echt goed leren kennen en de kwaliteiten en valkuilen van die samenstelling duidelijk wordt.

***In topsport gaat het om percentuele verbeteringen waar zie jij op dit moment nog mogelijkheden?***

Ik zie die zowel op mentaal en fysiek gebied. Los van het feit dat de kwaliteit en fitheid van het paard echt doorslaggevend is, maar daar kunnen we als bond alleen in begeleidende of monitorende zin iets mee, niet in behandelende zin. Je mag er van uitgaan, en dat doen we ook, dat de ruiters die in het Olympisch kader zitten allemaal top veterinairen voor hun paarden hebben. We willen daar frequente bloedproeven en pezescan gefaciliteerd vanuit de bond aan toevoegen.

Ik denk dat een aantal ruiters op fysiek gebied nog wel wat winst kan halen. Hoe kan je er bijvoorbeeld voor zorgen dat je blessure vrij bent en geen klachten hebt?

We betrekken daar al bewust de jeugd bij, de jonge ruiters die onder de senioren zit. Dat zij ook een mindset krijgen 'Wat hoort er bij het runnen van het topsport stal? Daar hoort ook mijn eigen fysieke fitheid bij'. Voorheen hoefde je daar echt niet over te praten. Maar ruiters zijn zich daar nu goed van bewust.

Daarnaast heeft een aantal ruiters bewezen er echt te staan, mentaal, op kampioenschappen. Ze kunnen zijn met de druk en zenuwen en hebben focus op het kampioenschap. Er zijn ook ruiters die daar minder sterk in zijn en die samen met een coach willen kijken, wat is hier nodig? Ben je bijvoorbeeld heel nerveus als je moet pieken en wat kan je dan met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen? Of ben je wel scherp

genoeg op het juiste moment? Dat is individueel maatwerk op mentaal gebied.

En daarnaast op de teamcoaching kunnen we echt nog wel wat slagen maken. Hoe langer je daarmee bezig bent en hoe beter ruiters het idee krijgen hoe werkt het nu en wat is het nut, hoe serieuzer ze ermee aan de slag gaan.

### **Wanneer zijn de Olympische Spelen geslaagd?**

Als we zowel teammedailles als individuele medailles hebben gehaald in dressuur en springen. Bij eventing weten we dat dat een lange termijn traject is. Bij para verwacht ik ook een teammedaille en individuele medailles.

*Door: Jennet Burghard en Lot Wielders  
[www.bewith.nl](http://www.bewith.nl)*