



Ontspanning is de sleutel tot succes.
Op de foto Shanna Baars met Fernando (v. Westpoint).

“Een paard is geen voetbal waar je een keer tegenaan kan schoppen”

Dressuurstal Van Baalen werkt al sinds 2000 samen met sportpsycholoog Sanne Beijerman. Met regelmaat ‘sturen’ Coby en Marlies hun pupillen naar Sanne, die als Grand Prix-amazone als geen ander weet wat een sport beoefenen met een levend dier precies inhoudt. De samenwerking leidt tot coaching op maat en prestaties van formaat.

Het is vaak op initiatief van Dressuurstal Van Baalen, om leerlingen in contact te brengen bij Sanne. Een ‘heel enkele keer’ hebben leerlingen op eigen houtje al contact met haar. Coby: “Vaak is het zo dat we tegen een bepaald iets aanlopen, waardoor we denken dat er een addertje onder het gras zit. Iets dat ervoor zorgt dat er niet helemaal uitkomt wat erin zit. We hebben met Sanne al heel goede resultaten behaald, daarom trekken we vrij snel aan de bel. Uiteindelijk is het een soort bewustwording bij de leerling: waarom gaat het een keer mis? Vaak hebben zij, en de ouders, in het begin niet door dat de oorzaak mentaal is. Wij kunnen ze technisch heel goed helpen en mentaal ook wel een stukje, want je hebt natuurlijk je ervaring en onze pupillen hebben vertrouwen in ons. Er wordt vaak gezegd: ‘Ik heb helemaal geen last van zenuwen, mijn dochter of zoon is zo sterk, die gaat er altijd honderd procent voor.’ En dan blijkt dus dat daar toch iets zit. Dat kunnen trouwens de gekste dingen zijn, dingen die wij zelf soms ook niet door hebben en dat is heel interessant.”

Sanne: “Ik vind dat Dressuurstal Van Baalen zich op dat gebied echt onderscheidt. Als iemand naar mij doorverwezen wordt, heb ik daar met toestemming van de sporter eerst met Coby contact over waarbij zij aangeeft waar ze tegenaan loopt in de training. Dan ga ik dat samen met de sporter oppakken en kijken we waar eventuele oorzaken zitten. Soms is er wel een soort hypothese en die klopt zo nu en dan ook wel. Met psychodiagnostiek en persoonlijkheidstests kun je daar voor zo’n leerling de vinger op leggen en ontdekken: dit is je kracht en dit zijn je valkuilen. Dan wordt het allemaal al snel grijpbaarder. Soms komen er dingen naar boven die je als trainer niet kunt zien. Bijvoorbeeld factoren die in het team niet voldoende functioneren. Dat vind ik de kracht van onze samenwerking.”

Addertje onder het gras

Coby geeft een voorbeeld: “Toen Marrigje (van Baalen, red.) bij de Young Riders reed, stuitten we op een probleem. Dit terwijl we al een heel succesvol traject hadden doorgemaakt bij de pony’s en Junioren. Ik had zelf het idee dat ik met haar kon lezen en schrijven, ze was heel gedisciplineerd en fanatiek op de wedstrijden. Heel fijn. Eenmaal bij de Young Riders kon het heel wisselend gaan bij het losrijden. Thuis was de vorm goed. Maar op wedstrijd kreeg ik niet het soort contact, zoals ik dat met haar gewend was. Dan was ze een soort van ‘op hol’. Met rijden was ze dan heel anders dan thuis en weer heel anders dan de keer daarvoor. Dat hadden we nu een paar keer meegemaakt en samen besproken. Maar toch kreeg ik niet boven water wat er aan de hand

was. Het is een mooi voorbeeld van hoe goed het is dat Sanne daar dan bijkomt. Tegen mij durfde Marrigje dat niet te zeggen, want zo werkt dat soms. Op wedstrijd ging zij op een andere manier rijden dan dat wij dat in de training deden. Ze was zo fanatiek en kon de concurrentie wel ‘vermoorden’ zo gezegd en dat zag je terug in haar rijden. Ze lette op haar concurrentie en reageerde daarop. Ze kon niet meer bij zichzelf of bij mij blijven. Daar heeft Sanne heel goed doorheen geprikt. Ik was daar zelf nooit opgekomen, maar toen besepte ik hoe het zat. Met die informatie kon Marrigje haar focus weer vinden en in haar eigen kracht blijven met prachtige resultaten als gevolg.”

Sanne: “Als Coby het zo uitlegt, klinkt het eigenlijk best logisch. Maar de trainer heeft op dat moment, in de baan met de amazone op haar paard, niet de gelegenheid om dit te uit gaan pluizen. Dan is het

Sportpsycholoog Sanne Beijerman.





Het is van grote meerwaarde, dat Sanne zelf ervaring heeft in de ring.

Na een mislukte proef, toch weer positiviteit en blik vooruit. (NK 2019) Coby met Shanna Baars.



veel fijner voor een sporter om bij mij in de praktijk te zitten, in een setting waarbij je meer de diepte in kan gaan. We vergelijken wedstrijden die goed gaan met wedstrijden die minder gaan en vergelijken dan de verschillende factoren. Dan kom je op dit soort dingen.”

Van instructie naar samenwerken

Sanne: “Een ruiter ontwikkelt zich ook mentaal. Bij de pony's, Junioren en de Children ben je als coach heel instructief en richtinggevend. Maar bij de Young Riders, en zeker de U25, wil je dat zo'n pupil verstandiger wordt. De instructie verschuift veel meer naar een vorm van samenwerking. De pupil

krijgt meer input en een eigen visie. Soms loopt dat heel makkelijk en geleidelijk en soms is het een flinke verandering van de rol van beiden. Op het moment dat dat minder soepel verloopt, werken we met sessies waarbij teambuilding centraal staat. Het is typisch zo'n proces dat lastig is, als je een aantal keer per week met elkaar traint. Je staat zo in de praktijk dat je dat bijna zelf niet kunt zien of benoemen. Dan kan het heel functioneel zijn om daar een keer in een setting met een sportpsycholoog aan te werken. Ook zie je wel eens gebeuren dat de trainer en de pupil wel ontwikkelen naar die nieuwe verhouding, maar dat de ouders heel erg in de ouder structuur blijven hangen. Voor de jeugd-EK's

hebben we daarom vaak met pupillen, trainers en ouders een bijeenkomst, zodat het hele team om de pupil heen op één lijn zit en goed functioneert. Ik ben blij als de gemoederen bij zo'n bijeenkomst wel eens hoog oplopen, want dat wil je juist op dat moment! En dan gebeurt het niet tijdens zo'n belangrijk kampioenschap.”

Coby: “Tijdens zo'n teammeeting maken we duidelijke afspraken. Sanne maakt inzichtelijk waar de pupil zich het allerbeste bij voelt. Ouders krijgen een bepaalde taak van tevoren omschreven, er worden afspraken met de eigenaren van het paard gemaakt en ook afspraken met de trainer: 'als het even niet gaat, dan doen we dit of dat'. Dat heeft dan ook echt uitwerking. Stel dat een ruiter of amazone zich op zo'n EK toch een beetje dreigt te verliezen, bijvoorbeeld door spanning, dan kan ik heel makkelijk zeggen: wat hebben we afgesproken met Sanne? Even laten stappen en dan gaat het weer verder, in plaats van dat je in een neerwaartse spiraal terecht komt. Je moet niet vergeten: we kunnen onszelf wel allemaal heel groot houden, maar als trainer ben je vaak ook net wat zenuwachtiger voor zo'n laatste finale om een individuele medaille. Dus dan heb je, ook als trainer, houvast aan de afspraken die gemaakt zijn.” Sanne: “Wat bij Dressuurstal Van Baalen ook zo is, is dat veel pupillen van de pony's tot de Grand Prix meedraaien. Die kunnen in zo'n teammeeting voor belangrijke toernooien heel mooi groeien en van EK tot EK verbeteren en dat is heel uniek.”

Zelfinzicht

Voor de mentale training van sporters, maar ook in het bedrijfsleven en op ieder ander denkbaar vlak, wordt vaak gebruik gemaakt van de zogenaamde 'action types'. Dat wil zeggen een verdeling in groepen, op basis van bepaalde kenmerken. Sanne: “Deze types zijn niet bedoeld om mensen een stempel op te drukken. Ik gebruik ze met name om zelfinzicht te coachen.”

Ook Coby heeft zich in de materie verdiept, ze deed een cursus 'Action Types' bij Peter Murphy. “Er zaten verschillende coaches uit diverse disciplines. Ik vond het een heel pittige cursus, al kwam het praktijkgedeelte me uiteraard heel bekend voor. Het maakte mij wel bewuster op verschillende types mensen, zodat ik die beter kon herkennen en omschrijven. Het gevolg was dat ik de training daarop af ging stemmen, wellicht iets te veel. Toen ik een half jaar verder was, merkte ik dat ik daardoor in mijn aanpak wat te soft geworden was. De goede resultaten op wedstrijden namen af. Indertijd toen ik begon met lesgeven werd je commandant, een begrip dat uit de militaire wereld was overgenomen. Het betekende zoiets als: ik commandeer en jullie voeren uit.

Natuurlijk was ik wel een beetje bijgeschaafd, maar bij zo'n cursus draait ineens alles om de leerling en niet om de coach. De leerling moet goed in zijn vel zitten en voor de leerling moet alles gedaan worden, zodat hij goed kan presteren. Dat had ik een beetje te overdreven overgenomen. Later heb ik dat beter gemixt. Soms in het heetst van de strijd moet je net als tijdens het rijden op je eigen gevoel af gaan en laat je de theorie los. Je vaart dan je eigen koers. Dan moet het op dat moment gebeuren en dan is het een kwestie van doorbijten. 'Van dik hout zaagt men planken' zeg maar. In de loop der jaren heb ik met alle ervaringen bij elkaar veel geleerd. Je kijkt ook naar andere coaches, naar hun stijl, helemaal als ze succesvol zijn. Daar pik je dingen van op, hoe het moet en ook hoe het niet moet.”

Rolverdeling

Sanne: “Uiteindelijk willen we allebei dat een leerling presteert. Daarin hebben we dezelfde visie en soms moet het gewoon gebeuren. Soms moet een coach een leerling op scherp zetten. Maar je moet natuurlijk ook zorgen dat een leerling zich gehoord, gezien voelt en comfortabel voelt. Dat kun je als coach niet allebei te gelijk doen. Je ziet het in de praktijk wel gebeuren, maar het werkt niet.

“Coby en Marlies hebben inderdaad ieder hun eigen stijl” (Sanne)

De samenwerking met Coby en Marlies heeft daarin een mooie rolverdeling. Bij mij in de sessies kunnen leerlingen hun gevoelens kwijt, kunnen we inspeelen op de behoeften die de leerlingen hebben en is oog voor meer dan alleen de sport. Daarmee is die behoefte gedekt en kunnen ze zich in de training en wedstrijd richten op presteren. Dat is het gezamenlijke doel. Het helpt natuurlijk dat ik ook heel fanatiek ben.”

Over dochter Marlies zegt Coby: “Zij heeft een ander karakter dan ik, maar daardoor passen we wel weer heel goed bij elkaar.” Lachend: “Maar ik hoor haar ook wel eens haar stem verheffen hoor. In de loop der jaren heeft zij er een tandje bij gezet en ben ik wat milder geworden, maar je hebt allebei je eigen stijl!”

Sanne: “Coby en Marlies hebben inderdaad ieder hun eigen stijl. Marlies pakt het op haar manier aan, maar zij is even kritisch en heeft net zo'n scherp oog op wanneer er iets moet gebeuren in het proces. Zij geeft ook bij mij aan: Kunnen we hier eens naar

Na een traject bij Sanne Beijerman, behaalde Marrigje van Baalen bij de Young Riders individueel brons tijdens het EK in 2009.



kijken, dit gaat niet helemaal leiden tot wat ik voor ogen heb."

Coby: "Alles in goed overleg met de pupil en de ouders. We zijn altijd eerlijk met waar we tegenaan lopen en we kunnen vanuit ons hart zeggen dat we met Sanne hele goede resultaten behalen. Met alle lessen die wij geven, kun je niet dit resultaat halen als dat laatste stukje niet voor elkaar is."

De mensen die écht willen, gaan op hun doel af en kiezen daar ook de mensen bij die daarbij passen. (Coby)

Aanpassen

Bij Van Baalen komen volgens Sanne alle typen ruiters voor. "Het zou niet goed zijn als dat niet zo was. Het is net als met goede ruiters en paarden: als je een topcoach bent, kun je je aanpassen naar het type ruiters dat je in de baan hebt. Anders wordt het

straatje wel heel smal. Dan waren de elkaar steeds opvolgende successen die Van Baalen in de afgelopen jaren heeft behaald, nooit mogelijk geweest. Dat komt door uitstekend management, techniek, passie en kennis. Coby en Marlies zijn wat dat betreft uitstekende rolmodellen. Niet zelden heb ik leerlingen zonder mokken horen vertellen dat ze met één van beiden om 5.00 uur in de ochtend nog even gingen trainen. Die discipline delen we, het gaat om het behalen van het doel, niet zozeer om wat je er voor moet doen of laten."

Het belang van doelen stellen

Volgens Sanne is het stellen van sportieve doelen, zoals gaan we wel voor een medaille of is dat niet reëel, aan de coach. "Maar mijn rol is wel om het zo te vertalen dat het in de focus van de leerling helpt. Sommige leerlingen hebben bijvoorbeeld wel medaillekansen, maar raken helemaal in de stress van dat idee. Dan help ik wel met het bepalen van een doel waarmee hij of zij optimaal kan trainen. Door middel van sessies, waar onder meer focustrainingen onder vallen, stem ik dat met de leerling af. Dan kan Coby niet plotseling langs de lijn roepen: 'we

gaan voor goud!' En datzelfde geldt voor de ouders. Doelen kunnen heel verlamdend werken, maar je wilt je leerlingen ook niet te soft maken." Coby: "Ik denk dat ik de te stellen doelen in de loop der jaren realistisch heb leren inschatten, maar ik probeer er wel het hoogste uit te slepen. Je leest wel eens in een interview 'ik ga voor goud' als men helemaal nog niet weet wie de concurrentie is. Daarom probeer ik in het begin van het jaar, meestal zo rond de Paasdagen al internationaal ergens met een pupil aan de start te komen. Dan zie je je leerling drie dagen achter elkaar met het hele team eromheen. Deze informatie is dan heel belangrijk om weer stappen te zetten. Bovendien zie je de concurrentie ook meerdere dagen. Je kunt jezelf wel rijk rekenen, maar anderen zitten ook niet stil. Al snel kijken we verder welke wedstrijden nog van nut zijn voor een NK of een EK. Dat is voor de ene ruiter anders dan voor de andere. Ik zie liever zo vroeg mogelijk waar ze nog ergens de fout ingaan, dan heb je nog tijd om dat op te lossen. Andersom wil je niet dat ze te vroeg pieken, want dan kunnen ze dat soms niet volhouden tot en met een NK of EK. Je kunt wedstrijden gebruiken om alvast een signaal af te geven, bijvoorbeeld door bepaalde combinaties wel of niet mee te nemen naar een belangrijke wedstrijd als Hagen (Duitsland), in het hol van de leeuw. Als je daar een slag kan slaan is dat supergoed. En soms moet je dat juist niet doen, bijvoorbeeld als een combinatie van tevoren al een keer heel erg goed is geweest. Om dat vertrouwen van die leerling te bewaren voor het EK en de laatste, goede indruk vast te houden bij de juryleden."

Visie

Sanne: "Bij Coby en Marlies zit er altijd een visie achter. Veel leerlingen hebben dat helemaal overgenomen. Omdat ik zelf ook rijd, kan ik daar goed bij helpen. Die wedstrijdstrategie en -management zijn mijn werk."

Coby: "Andere sportcoaches hebben zelf geen ervaring in de ring. Sporten met een levend wezen, wat zo anders is dan elke andere sport, maakt het resultaat anders; dat is van heel groot belang. Sanne weet wat het is om met een paard de ring in te gaan."

Sanne: "Andere coaches hebben om die reden wellicht wel weer een verfrissende visie, wat nieuw licht werpt op dingen. Ik ben bij de brancheorganisatie 'Sportpsychologie Nederland' de enige die gespecialiseerd is in één sport. Daar waren ze het eigenlijk niet mee eens, omdat ze vinden dat je allround moet zijn. Maar ik ben eigenwijs geweest."

Zelfreflectie

In iedere sport, maar zeker in de hippische, is het

essentieel om af en toe eens goed naar jezelf te kijken. Zelfreflectie dus. Volgens Sanne is deze competentie niet leeftijdsgebonden. "Ik ken pony kinderen van veertien die dat uitstekend kunnen. Er zijn seniorenporters met jarenlange ervaring die dat lastig vinden. Even afstappen van hoe je het zelf normaal gesproken ziet en naar jezelf kunnen kijken van een afstandje. Je aannames even loslaten en observeren. Dat inzicht geef ik ze niet aan, dat kunnen ze alleen krijgen als ze eraan toe zijn en het zelf zien en begrijpen. Dat gaat via oefeningen of een opdracht, of met een test. Bij mijn werkwijze moet iemand wel altijd zelf tot een bepaald inzicht komen. Anders vervallen ze al snel weer in hun oude gedrag."



Voor grote kampioenschappen heeft Marlies baat bij tips van Sanne Beijerman.



Coby en Marlies hebben elk hun eigen stijl, volgens Sanne.

We hebben wel eens iemand gehad waarbij Coby met de handen in het haar zat. Met zo iemand ga ik aan het werk, maar dat heeft tijd nodig om iemand zelf tot inzicht te laten komen."

Coby: "Je probeert in je trainingen mensen heel bewust te maken. We willen dat ruiters respectvol hun paard of pony rijden. Door te bespreken wat er misgaat en waarom, worden ze bewust van wat ze doen. Dan vindt er ook al een soort natuurlijke selectie plaats."

U25, het voorportaal van de Grand Prix

De U25, een rubriek die nog maar enkele jaren geleden in het leven is geroepen, wordt gezien als een kweekvijver voor combinaties die zich klaarmaken voor de overstap naar de Grand Prix. Of ze die overstap ook daadwerkelijk maken, is een tweede.

Sanne: "Bij sommige Young Riders zie je dat ze de stap naar de senioren in hun hoofd al hebben gemaakt. Dan is de mentale stap naar de U25 minder groot. Je hebt over het algemeen twee soorten Young Riders: degenen die al heel zelfstandig zijn en de regie hebben over hun team. Zij die al echt zelf bepalend aan het rijden zijn. En dan heb je een deel meer 'jeugdachtige' Young Riders."

Coby: "Als je naar de top kijkt in die leeftijdscategorie, dan realiseer je je het belang van de verhouding met de bondscoach en met wat voor soort bondscoach ze te maken krijgen."

Sanne: "Dat ben ik wel met Coby eens. De manier waarop de bondscoach de selectie regelt, de kadertrainingen aanpakt en wat voor sfeer diegene neerzet hebben natuurlijk op mentaal vlak grote invloed op de ruiters en amazones die zich proberen te kwalificeren."

Coby: "En hoe hij of zij met de privétrainers omgaat. Gaat de bondscoach de privétrainer versterken of probeert hij die pupillen naar zich toe te trekken. Dat hoort er allemaal bij. Bepaalde dingen kunnen we niet veranderen, daarom moeten we er zo goed mogelijk mee omgaan en er het beste uitslepen voor de leerling."

Sanne: "In het mentale traject krijgen al die factoren een plaats."

Motivatie

Hoewel Coby, Marlies en Sanne hun verschillen in aanpak hebben, is er een grote gemeenschappelijk deler: Er is geen plan B. Sanne: "Er is een bepaald doel, wat daarvoor nodig is, dat zien we dan weer, maar we gaan ervoor. Dat vind ik heel tof, dat we met z'n allen, met een pupil dezelfde richting op gaan, ieder vanuit zijn eigen rol en expertise."

Coby: "Ik zie het al jaren om me heen gebeuren: degenen die echt willen presteren, die zoeken een partner die meeloopt en anders is het ook meteen



Samenwerking: Daphne van Peperstraten tijdens het EK in Fontainebleau (2018) onder toezicht oog van bondscoach Alex van Silfhout en Coby. De thuistraining wordt verzorgd door Marlies.

weer over. Degene die een partner heeft die niet meeloopt, die wilde toch al niet. De mensen die écht willen, gaan op hun doel af en kiezen daar ook de mensen bij die daarbij passen. Ik heb nog nooit meegemaakt dat een gedreven pupil een partner kreeg waardoor het misging. Daar sta ik toch best van te kijken."

Sanne: "Wanneer er al twijfels zijn bij de motivatie, kan dat wel gebeuren. De meeste ruiters die al op EK's en WK's rijden, hebben hun sociale leven onder controle. De prioriteit ligt altijd bij de sport."

Coby: "De natuurlijk selectie heeft dan al plaatsgevonden. Bij de ponyruiters is er wel eens een moeder die zegt: Mijn kind moet je vandaag maar even een beetje met rust laten, hij of zij zit niet zo lekker in zijn vel. Ik zeg dan tegen zo'n moeder, met het kind erbij: dan ga je maar longeren of je zet je pony op de wei. Je kan alleen maar goed rijden of niet rijden. Of althans, goed proberen te rijden. Als je al aangeeft dat je niet goed in je vel zit, dan ga je niet op je pony of paard zitten. Dat is dan al een hele bewustwording. Ze leren dat als ze op een pony of een paard gaan zitten, ze de knop om moeten zetten. Je eigen emoties aan de kant zetten en je concentreren op je paard of pony. Zo'n moeder denkt er dan ook eens over na. Een paard is geen voetbal waar je een keer tegenaan kan schoppen."