



Mindsettraining & coaching

Stress bij (wedstrijd)ruiters

Op wedstrijd gaan is teamwork: naast een toptrainer, groom, hoefsmid, dierenarts, osteopaat, kinesist enz. maakt de mental coach een belangrijk deel uit van het team dat jij en je paard al zijn.

Mindset is what separates the best from the rest.

Geen enkele deelnemer op de Wereldbeker beheerst de proef niet. Zowel ruiters als paarden hebben bewezen dat ze de proef in de vingers (hoeven) hebben en kunnen een topprocentage behalen. De ruiter die zijn mindset het best kan sturen (ik schrijf bewust niet “controleren”, want controle zit in het rationele brein (lees verder)), wint de proef. Omdat hij zijn paard op de meest ontspannen manier (zoals in de training thuis) door de proef stuurt.

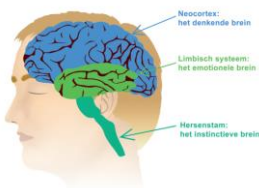
Ook op een lager niveau is het fijn om zonder stress te rijden, want je investeert veel in de training van je wedstrijdpaard.

Elke ruiter heeft al wel eens stress ervaren. Stress uit zich altijd via (subtiele) fysieke reacties: klamme en trillende handen, reacties in darmen/buik/maag, een opgejaagd gevoel, een black-out, niet meer helder kunnen denken...



Paarden zijn meesters in het lezen en aanvoelen van onze emoties en reageren er altijd op. Dat is de reden waarom we soms thuis de proef perfect kunnen rijden en dat het op wedstrijd niet lukt: we rijden fout, ons paard is niet vooruit te branden of net niet te houden terwijl thuis de tempocontrole wel lukt enz.

Belangrijk om te weten is dat we **twee soorten breinen** hebben: het **rationeel brein** (de prefrontale cortex) en het **emotioneel brein** (limbisch brein en amygdala).



De prefrontale cortex is verantwoordelijk voor de rationele beslissingen die we op elke moment van de dag nemen, maar die wordt overheerst door de amygdala. Op momenten van stress (veroorzaakt door angst, verdriet of boosheid) is het niet meer mogelijk om rationeel na te denken. Pas wanneer de amygdala rustig is, kan de prefrontale cortex weer functioneren.

Stress is op zich geen emotie; het is een uiting van een (negatieve en/of onaangename) emotie. Ons lichaam reageert zo op een trigger in de hersenen, nl. van de amygdala in het limbisch brein die ervoor verantwoordelijk is om ons veilig te houden. Die zorgt voor de flight-fight-freeze reactie in stressvolle situaties.

In de jager-voedselzoekers-tijd zorgde de amygdala ervoor dat we overleefden. Nu is onze amygdala soms te actief of anders gezegd: actief in situaties waarin we niet direct in gevaar zijn. Die activiteit wordt veroorzaakt door vroegere gebeurtenissen en de patronen die daardoor ontstaan zijn.



Een duidelijk voorbeeld van een patroon is de angst na een val. Een val is meestal niet heel erg op fysiek vlak, maar het is wel een serieuze deuk voor ons vertrouwen. We doen ons fysiek en emotioneel pijn en dat onthouden onze hersenen als een onveilige situatie.

De volgende keer dat we willen paardrijden, waarschuwen de hersenen ons voor een potentieel gevaarlijke situatie. Een val tijdens een springparcours of door een plots opduikend hert op wandeling kan nog een specifiekere soort angst veroorzaken. Dan zullen vanaf nu onze hersenen veel alerter zijn in soortgelijke situaties. De amygdala veroorzaakt een fysieke stressreactie: we leggen onze benen strakker rond het paard, klemmen de teugels in onze handen, ademen snel... waardoor ook ons paard opmerkt dat we stress hebben en anders reageert. De stress van jouw paard bevestigt en verergert de jouwe en zo kom je terecht in een vicieuze cirkel.



De **stress** die we ervaren **op wedstrijd**, wordt meestal niet veroorzaakt door een val, maar door eerdere **ervaringen van emotionele pijn**. Eén voorbeeld uit tientallen mogelijke voorbeelden: een slechte toets op school en hoe de volwassenen in jouw omgeving daarop reageerden. Sowieso roepen slechte punten negatieve emoties op, want niemand wil falen, maar misschien waren er nog andere consequenties als je thuiskwam met slechte punten.

Maar het kunnen ook andere ervaringen zijn die in je hersenen opgeroepen worden op het moment dat je een proef rijdt. **Onze hersenen slaan de herinneringen niet op een logische manier op, maar volgens de emotie die eraan verbonden is.** Als je dus angst of een andere emotie voelt, dan gaat bij wijze van spreken die lade met herinneringen open die aan dezelfde emotie verbonden is. Zo is het vaak op rationeel vlak niet mogelijk om te zeggen welke herinnering de stressreactie veroorzaakt.

Zo wordt duidelijk dat aan je wedstrijdmindset werken niet alleen op een bewuste (rationele) manier kan als je resultaat wil behalen, maar dat je ook op onbewust (emotioneel) niveau aan de slag zal moeten.



Op zoek gaan naar de ervaringen die aan de oorsprong liggen en dus de trigger op wedstrijd zijn, dat is de enige vorm van mindsetcoaching die op lange termijn succesvol! Dit omdat het gebaseerd is op de manier waarop onze hersenen werken.

Tekst en foto's: Liesbet Abels, Cavaliersano

Cavalsano is de praktijk voor ruiter en paard van Liesbet Abels: reiki master, shiatsu practitioner voor paarden in opleiding en verdeler van essentiële oliën. Liesbet: "In mijn praktijk wil ik ruiters en paarden op een complementaire wijze ondersteunen naar meer fysiek, mentaal en emotioneel welzijn. Daarnaast doe ik mindsetcoaching voor bange ruiters om hun angst te overwinnen en voor wedstrijdruiters om zonder stress en met zelfvertrouwen op wedstrijd te gaan. Gewoon samen genieten!"



Graag meer weten over Cavalsano? Meer info in de bibliotheek van Hippo-Circle op <https://www.hippo-circle.eu/bibliotheek/cavalsano>