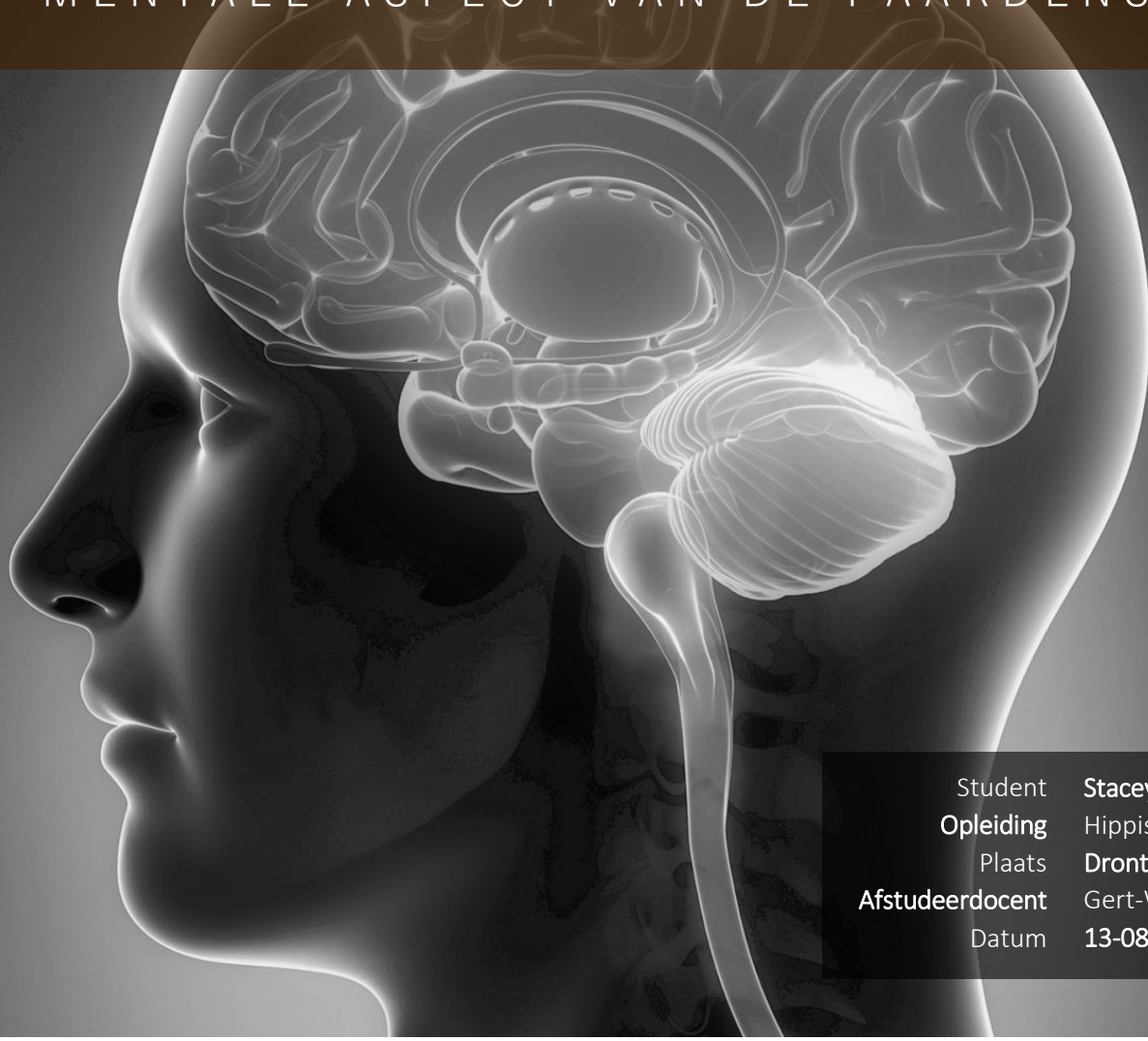




HET MENTALE ASPECT VAN DE PAARDENSPORT



Student	Stacey Schep
Opleiding	Hippische Bedrijfskunde
Plaats	Dronen
Afstudeerdocent	Gert-Wim Stoffer
Datum	13-08-2018

Afstudeerwerkstuk

Onderwerp: Het mentale aspect van de paardensport

Onderwijsinstelling

Aeres Hogeschool te Dronten

De Drieslag 4

8251 JZ Dronten

Naam studie

Hippische Bedrijfskunde

Begeleider

Gert-Wim Stoffer

Uitgevoerd door

Stacey Schep

Studentnummer

3011886

Almere 13.08.2018

Voorwoord

Voor u ligt het afstudeerwerkstuk 'Het mentale aspect van de paardensport.' Het onderzoek is uitgevoerd voor de gehele Nederlandse paardensector. Dit afstudeerwerkstuk is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Hippische Bedrijfskunde aan de Aeres Hogeschool te Dronten.

Gedurende het afstudeertraject heb ik mij bezig gehouden met het onderwerp sportpsychologie. Meer specifiek, sportpsychologie in verband met de paardensector en de paardensporter. Dit onderzoek heb ik als zeer motiverend en leerzaam ervaren.

Graag wil ik een aantal mensen bedanken voor hun bijdragen aan dit afstudeeronderzoek. Allereerst wil ik mijn eerste beoordelaar Gert-Wim Stoffer bedanken voor de goede begeleiding en tijd die hij in mij en het onderzoek heeft willen steken. Ook mijn tweede beoordelaar van het vooronderzoek, Myrthe Maurice wil ik bedanken voor de bruikbare beoordeling en telefonische toelichting. Tot slot wil ik Sanne Beijerman bedanken voor de kennis die zij wilde delen en de hulp die ik van haar ontvangen heb.

Stacey Schep

januari '18

Inhoud

Voorwoord	3
Samenvatting.....	6
Summary	7
Introductie.....	8
Hoofdstuk 1. Inleiding	9
1.1 Aanleiding.....	9
1.1.1 Doelgroep	9
1.1.2 Relevantie.....	9
1.2 Theoretisch kader en knowledge gap	11
1.2.1 Literatuur	11
1.2.2 Knowledge gap	14
1.2.3 Afbakening.....	14
1.3. Hoofd- en deelvragen.....	15
1.3.1 Het probleem	15
1.3.2 Hoofd- en deelvragen.....	15
1.4 Doelstelling.....	16
1.5 Hypothese	16
1.5.1 Hypothese 1.....	16
1.5.2 Hypothese 2.....	16
Hoofdstuk 2 Onderzoeksmethode	17
2.1 Literatuur onderzoek.....	17
2.2 Interview.....	17
2.3 Enquêtes.....	17
Hoofdstuk 3 Resultaten.....	19
3.1 Deelvraag 1 ‘Wat houdt de mentale gezondheid van een ruiter in?’	19
3.1.1 Het brein.....	19
3.1.2 Het mentale aspect van sport	20
3.1.3 Fundament van een topprestatie.....	21
3.2 Deelvraag 2 ‘Welke mentale vaardigheden zijn vooral voor ruiters van belang?’	22
3.2.1 Risico sport	22
3.2.2 Algemene mentale vaardigheden	22
3.2.3 Mentale vaardigheden ruiter	23
3.3 Deelvraag 3 ‘Hoe kan een ruiter inspelen op het mentale aspect van de paardensport?’	25
3.3.1 Basis vaardigheden.....	25

3.4 Deelvraag 4 'Is er een verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van de wedstrijdruiter?'	31
3.4.1 Persoonlijkheid sporter	31
3.4.2 Risico sporten	31
3.4.3 Enquêtes wedstrijdruiters paardensport	32
3.5 Deelvraag 5 'Beïnvloed de persoonlijkheid van de wedstrijdruiter de sportprestatie?'	34
3.6 Deelvraag 6 'Beïnvloed de sportprestatie het plezier van wedstrijdssporters binnen de paardensector?'	35
Discussie	36
Conclusie	37
Aanbeveling	39
Literatuurlijst	40
Bijlagen	41
Bijlage I Interview Sanne Beijerman	41
Bijlage II Enquête	43
Bijlage III Uitwerkingen enquêtes deel 1	47
Bijlagen IV Uitwerkingen enquête deel 2	48
Bijlage V Uitwerkingen gedragsstijlen DISC	50
Bijlage VI Doelen stellen	51

Samenvatting

‘Succes van topruiters zit tussen de oren’ aldus Olympisch amazone Adelinde Cornelissen. Zowel het fysieke als het mentale aspect zijn ook binnen de paardensport van groot belang voor een optimale sportprestatie. De aandacht voor het mentale aspect van sport wordt tegenwoordig steeds groter en het belang daarvan steeds meer erkend. Maar wat is nou precies het effect van de mentale gesteldheid van de ruiter en hoe werkt het?

In dit onderzoek is gezocht naar een verband tussen persoonlijkheid en mentale gesteldheid, het vermogen om te presteren en daarmee het plezier in de sport van de Nederlands wedstrijdruiter. Het onderzoek richt zich dan ook op alle wedstrijdsporters binnen de Nederlandse paardensport. Er is antwoord gegeven op de volgende vraag: *“Op welke manier beïnvloedt de persoonlijkheid en de mentale gezondheid het plezier van de Nederlandse paardensporter?”*. De mentale gesteldheid is hierbij het gedeelte wat zich tussen de oren van de paardensporter afspeelt.

Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is een enquête opgesteld en verspreid onder Nederlandse wedstrijdruiters. De enquête bestaat uit 2 delen. Deel 1 is een persoonlijkheidstest waarbij de ruiters in 4 verschillende gedragsstijlen geplaatst zijn met daarbij horend hun eigen gedragskenmerken. Deel 2 bestaat uit vragen met betrekking tot de mentale gesteldheid van de ruiter. Uit de antwoorden van de paardensporters is naar voren gekomen dat er verschillende verbanden te leggen zijn tussen de persoonlijkheid van de ruiter en de mentale gesteldheid. Daarnaast werd duidelijk dat de persoonlijkheid, mentale gesteldheid en het vermogen om te presteren allen indirect invloed hebben op het plezier van de ruiter. Er is er een interview met sportpsycholoog Sanne Beijerman uitgevoerd om haar bevindingen te horen met betrekking tot de praktijk. Wat hierin duidelijk naar voren is gekomen, is dat het belang om rekening te houden met de mentale gesteldheid groot is en dit in de paardensport ook steeds meer geaccepteerd en erkend wordt. Ook de impact die het heeft op de ruiter en daarmee de prestaties en het plezier wordt door haar omschreven vanuit de praktijk.

Naast de enquête en het interview is er met behulp van literatuuronderzoek informatie verkregen om hiermee het antwoord op de onderzoeksvraag en de uitkomsten van de enquête te onderbouwen. Informatie met betrekking tot wat het mentale aspect van sport in het algemeen inhoudt, algemene informatie over de Nederlandse wedstrijdruiter, mentale vaardigheden en de manier waarop de ruiter in kan spelen op mentale uitdagingen in de paardensport is hiermee verkregen. Daarnaast is er gekeken of er een verband is tussen de persoonlijkheid van een sporter en de mentale gesteldheid om zo de uitkomsten van de enquête te kunnen onderbouwen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat risicosporters specifieke gedragskenmerken hebben en dat bij topsporters gedragskenmerken als groter zelfvertrouwen, minder angst, sterkere concentratie en meer positieve gedachten duidelijk herkend worden.

De voornaamste conclusie die uit het onderzoek getrokken wordt is dat het effect van de mentale gesteldheid aantoonbaar invloed heeft op de sportprestaties en in verband staat met de persoonlijkheid van de ruiter. Verschillende groepen ruiters met een verschillende gedragsstijl handelen wel degelijk anders en hebben een andere mentale gesteldheid tijdens wedstrijden. Op het gebied van mentale vaardigheden als stress, angst door slechte ervaring, spanning en het zelfverzekerd zijn tijdens wedstrijden, is een verschil te zien per gedragsstijl. Dit alles heeft gevolgen voor het vermogen om te presteren en daarmee het plezier dat de wedstrijdruiter ervaart.

Summary

“The success of top riders resides between their ears” claims Olympic medalist Adelinde Cornelissen. Both the physical as well as the mental aspects are of significant importance for an optimal sports achievement, even so in equestrian sports. The attention for the mental aspects of sports is increasing and the importance is more and more recognized. But what are the exact effects of the mental state of the rider and how does that work?

This research has investigated the relation between personality and mental state, the ability to perform and the resulting fun of the Dutch competitive rider. The research subject are all competitive riders in Dutch equine sports. The following question was answered: “In which way influences the personality and mental condition the riding pleasure of the Dutch equine athlete?”. The mental condition is the part that takes place between the ears of the equestrian athlete.

To answer the research question we crafted a questionnaire. The questionnaire was distributed amongst Dutch equine athletes. The questionnaire contained 2 parts. Part 1 is a personality test which allowed us to identify 4 different behavioral characteristics styles. Part 2 contained question related to the mental condition of the Dutch equine athlete. From the responding riders it showed that we can identify many relations between personality of the rider and his or her mental condition. Beyond that it became clear that personality, mental condition and the ability to perform all indirectly influence the fun which riders experience. Equine sports psychologist Sanne Beijerman was interviewed to verify our research findings against her experience on the track. The interview made clear that taking the mental condition into account is of significant importance. Something which is increasingly accepted and recognized in equine sports. Also the effect on the equine athletes and the consequences on competitive results and the resulting fun and described by her by examples from the field.

Beyond the questionnaire and the interview, we performed desk research to find scientific answers to the research question. We also searched for evidence to explain the results of the questionnaire. Information about what mental condition related to sports includes, generic information about Dutch equine athletes, mental skills and means to address mental challenges when competing was obtained. We further looked for evidence for a relation between an athlete’s personality and mental condition to explain the results of the questionnaire. From the evidence found we could recognize that equine high-risk athletes demonstrate specific behavioural characteristics such as stronger self-confidence, less fear and more positive self-motivation.

The prime conclusion from the research is the effect of mental condition has a proven influence on the competitive results and has a relation to the personality of the athlete. Different groups of equine athletes with different behavioral style behave differently and demonstrate another mental condition during equine competitive events. With regards to mental skills like stress, fear triggered by prior negative experiences, tension or behaving confident during matches we have identified significant differences per behavioral style. This affects the equine athletes’ ability to perform as well as the fun they experience during equine events.

Introductie

Het afstudeerwerkstuk bestaat uit een onderzoek naar het mentale aspect van de paardensport. De hoofdvraag luidt: "Op welke manier beïnvloedt de persoonlijkheid en de mentale gezondheid het plezier van de Nederlandse paardensporter?"

Om tot een antwoord op de hoofdvraag te komen wordt er gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethodes, zowel kwalitatief als kwantitatief. Het grootste deel van het onderzoek bestaat uit literatuur studie. Hierin wordt een grote hoeveelheid informatie uitgewerkt die van toepassing is op het onderzoek. Daarnaast is door middel van een enquête kwantitatief onderzoek gedaan naar gegevens over de Nederlandse paardensporter. Tot slot is er een interview afgenomen bij een expert binnen de sector. Deze verzameling van informatie zorgt voor een antwoord op de losse deelvragen en daarmee de hoofdvraag. De enquête en het interview staan in de bijlagen.

In het eerste hoofdstuk wordt aangegeven wat de aanleiding, probleemstelling, doelgroep en de doelstelling van het onderzoek is. Daarnaast wordt de hoofdvraag en de verschillende deelvragen omschreven en er wordt uitgewerkt hoe hierop een antwoord verkregen is. In dit hoofdstuk wordt vooral duidelijk wat precies het doel is van het afstudeerwerkstuk.

In het tweede hoofdstuk wordt de aanpak van het onderzoek uitgewerkt. Hierin wordt duidelijk hoe dit afstudeerwerkstuk tot stand gekomen is en welke manieren van onderzoek er gedaan zijn.

In hoofdstuk 3 worden de resultaten uitgewerkt. Per deelvraag is er informatie verkregen om een zo goed mogelijk antwoord te kunnen formuleren op de vragen. Hierbij is gebruik gemaakt van verschillende methodes om informatie te verzamelen. In dit hoofdstuk komt alle informatie samen en wordt per deelvraag een antwoord geformuleerd.

Hoofdstuk 4 bevat de discussie. Hierin staan de verkregen resultaten uitgewerkt en de vergelijking met andere onderzoeken en ervaring uit de praktijk. Er is gekeken of het literatuuronderzoek aansluit bij de conclusies die na het verwerken van de enquête getrokken is en of dit aansluit bij wat er in de praktijk ondervonden wordt, dit is gedaan aan de hand van het interview.

Tot slot wordt in hoofdstuk 5 de conclusie en aanbeveling beschreven. Hierin wordt een antwoord gegeven op de hoofdvraag en een aanbeveling gegeven worden.

Hoofdstuk 1. Inleiding

In het volgende hoofdstuk wordt de aanleiding en de relevantie van het onderzoek uitgewerkt. Wat is de reden dat er voor dit onderwerp gekozen is en waarom is dit relevant? Daarnaast wordt de doelgroep uitgewerkt. Wie heeft er precies belang bij dit onderzoek?

1.1 Aanleiding

Nederland staat als paardensportland groot op de kaart en kent grote sportieve successen. Na voetbal is paardensport in economisch opzicht de tweede sport. Er zijn in totaal circa 466.000 actieve paardensporters in Nederland waarvan er in 2017 176.496 lid zijn van de KNHS, de Koninklijke Nederlandse hippische sportfederatie. Dit zijn paardensporters die wedstrijden rijden. (KNHS.nl)

Binnen de paardensport is er momenteel veel te doen om het mentale aspect van de sport. Karakter en succes zijn een veel onderzochte combinatie in de sport maar sportpsychologisch onderzoek in de paardensport staat nog in de kinderschoenen. Inga Wolframm, docente aan Van Hall Larenstein schrijft: 'Succes topruiter zit tussen de oren'.

Dit onderzoek is gekoppeld aan de paardensector en wordt niet uitgevoerd in samenwerking met een bedrijf. Vanuit eigen (minder goede) ervaringen in de paardensport is de keuze gevallen op het onderwerp 'het mentale aspect van de paardensport'. Het wordt momenteel vooral in de topsport steeds meer duidelijk dat het mentale gedeelte van sport een hele belangrijke factor is wanneer het gaat om presteren. Waarom is dit vooral in de paardensport het geval en kan door hier rekening mee te houden het plezier in de paardensport vergroot worden?

1.1.1 Doelgroep

De doelgroep van het onderzoek is (paarden)sporters binnen Nederland die wedstrijden rijden. In Nederland zijn dit er zoals eerder vermeld 176.496. Het onderzoek wordt toegepast op de paardensport maar kan voor andere wedstrijdssporters ook nuttig zijn. Ook voor paardensport trainers zou dit onderzoek interessant kunnen zijn omdat het informatie geeft over de mentale gesteldheid van de paardensporter. Het geeft handvatten hiermee om te gaan en inzicht over het feit of er een verband is tussen de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid. Met de boven genoemde uitkomsten kan rekening gehouden worden bij het trainen van paardensporters.

1.1.2 Relevantie

Het mentale aspect van sport komt steeds meer naar de voorgrond en in veel sporten is er bewustwording van het feit dat het mentale aspect van sport grote invloed heeft op de sportprestaties. Een topsporter wint alleen als alle factoren kloppen, zo ook tussen de oren.

Het afstudeerwerkstuk is een onderzoek gericht op het mentale aspect van paardensport. Er wordt onderzoek gedaan naar het mentale aspect van sport gericht op de wedstrijdruiter. Het doel van dit onderzoek is het in kaart brengen van het mentale aspect van de paardensport en het belang hiervan. Daarnaast geeft het onderzoek informatie over de manier waarop een paardensporter rekening kan houden met het mentale aspect van de sport om zo het plezier en de prestatie te vergroten. Tot slot zal er gekeken worden of dit alles in verband staat met de persoonlijkheid van de ruiter. Is er een verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gezondheid?

Het onderzoek is relevant voor vrijwel alle paardensporters die wedstrijden rijden en dan vooral de wedstrijdruiters die ambitie hebben hogerop te komen in de paardensport. Het onderzoek richt zich niet op andere sporten maar zou wel interessant kunnen zijn voor wedstrijdssporters binnen andere sporten.

Doordat het belang van het mentale aspect binnen de paardensport naar voren zal komen is het onderzoek ook relevant voor alle mensen die betrokken zijn bij sportprestaties van anderen. Denk hierbij aan instructeurs. Momenteel is er weinig tot geen aandacht voor het mentale aspect tijdens het rijden en zijn er weinig instructeurs die hier rekening mee houden. Dit onderzoek geeft handvatten die tijdens de trainingen of op wedstrijd bruikbaar kunnen zijn voor wedstrijdruiters.

Ook kan het bruikbaar zijn tijdens het aanschaffen van een paard met de ambities wedstrijden te gaan rijden. Zoals eerder vermeld zal er gekeken worden naar de persoonlijkheid van een ruiter in verband met de mentale gezondheid. Dit biedt naar voorspelling inzicht met betrekking tot de persoonlijkheid/mentale gezondheid van de ruiter, wat bij kan dragen aan de keuze voor een bepaald type paard.

1.2 Theoretisch kader en knowledge gap

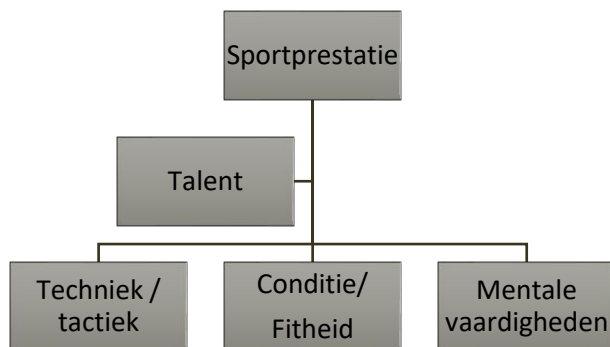
In het theoretische kader is er gekeken naar de reeds te verkrijgen informatie. Hierbij is vooral gebruik gemaakt van wetenschappelijke bronnen. Ook is er beschreven worden informatie mist met betrekking tot het onderzoek.

1.2.1 Literatuur

‘Talent alleen is niet genoeg. Als je wilt winnen, moet je mentaal en fysiek top zijn’ Aldus Adelinde Cornelissen (Nederlandse Olympische dressuur amazone)

Uit onderzoek (de Knop, 2004) blijkt dat sport is uitgegroeid tot een van de belangrijkste sociale instituties van de hedendaagse samenleving. In zekere zin is sport vrij onafhankelijk van sociale klasse, geslacht, religie, etnische afkomst of nationaliteit. (het spel van de spelers) Vaak wordt sport gepositioneerd als ‘de belangrijkste bijzaak in het leven’. Sport is in onze samenleving een heel belangrijke bron van zingeving. Sport is functioneel in de zin dat zij bijdraagt tot de instandhouding van de maatschappij. Ook blijkt uit onderzoek van (De leeuw, 2014) dat voor velen sport het leven zin geeft, omdat via sport belangrijke menselijke waarden gerealiseerd kunnen worden: gezondheid, presteren, genot, samenwerking en gezelligheid. Dit onderzoek richt zich vooral op het mentale gedeelte van de sport.

Met presteren als centrale vorm wordt verwezen naar traditionele competitiesportvormen met een hiërarchische opbouw in teams, clubs, bonden en liga’s (de Knop, 2004). Het gaat om strakke, gestandaardiseerde sportvormen waarin doelgericht gewerkt wordt. Het trainings-, selectie- en prestatieproces overheerst en zorgt voor een kleine kern van sportbeoefenaars en een grote groep uitvallers. Het kampen met en overwinnen van een tegenstander is daarbij het hoofdmotief. Hoewel dit sporttype slechts door een minderheid van het totale sport publiek beoefend wordt, wordt het toch nog beschouwd als de meest authentieke. Sprekend over sport hebben de meesten het presteren als waardenveld voor ogen.



Figuur 1 Diagram presteren

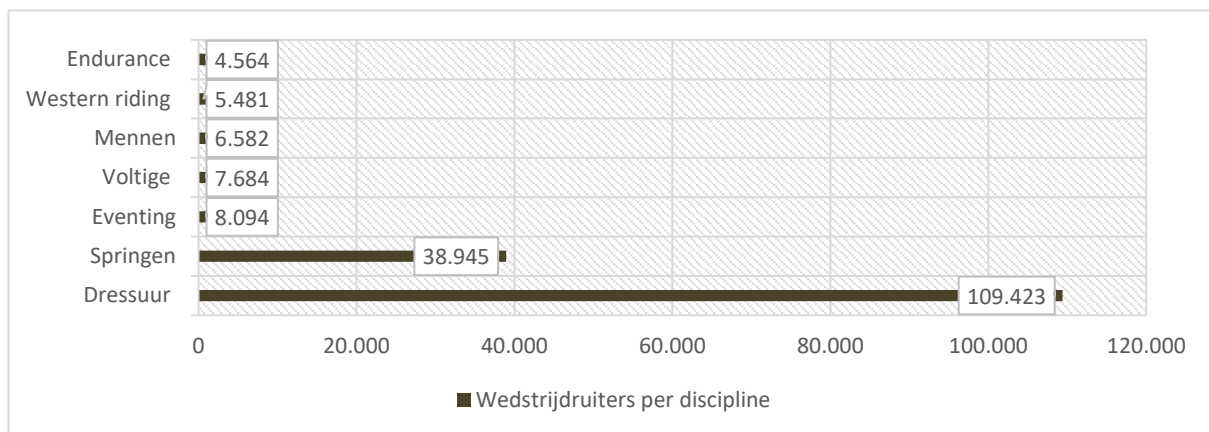
Het leveren van een goede sportprestatie is opgebouwd uit een aantal onderdelen (Rozendaal, Sportgek, 2010). Binnen de sport heb je het trainbare en niet-trainbare gedeelte. Talent is er of het is er niet en is dus niet trainbaar. De andere bovenstaande onderdelen zijn trainbaar en kunnen door oefening verbeterd worden. Daarnaast is sport in de volgende twee onderdelen onder te verdelen: het fysieke en het mentale aspect. (Schuijers, 2004) Het mentale aspect van sport komt tegenwoordig steeds meer aan bod omdat het belang hiervan steeds meer erkend wordt. Het fysieke aspect van sport houdt in, de lichamelijke activiteit en dus de inspanning die het lichaam moet leveren tijdens het uitvoeren van de sport. Bij paardensport is dit bijvoorbeeld het op en neer bewegen van het lichaam tijdens het draven. Het mentale aspect van de sport zit bij sporters tussen de oren. Een aantal mentale processen zijn: beslissingen nemen, waarneming, aandacht, motivatie,

motorisch leren, training, agressie, angst, opwindend, doorzettingsvermogen, spanning, druk en zelfvertrouwen. Sporters leveren grote prestatie, hebben daarvoor een goede lichamelijke conditie nodig en moeten de techniek goed beheersen. Tijdens een wedstrijd staat een sporter onder grote druk. Om daar tegen te kunnen moet een sporter een goede mentale gezondheid hebben.

De paardensport bestaat uit vele disciplines: dressuur, springen en eventing zijn de meest voorkomende en het meest van toepassing op dit onderzoek. Dit is in tabel 1 te zien:

Tabel 1 Beoefende disciplines wedstrijdverband

Discipline	Aantal ruiters	Percentage
Dressuur	109.423	61%
Springen	38.945	22%
Eventing	8.094	4%
Voltige	7.684	4%
Mennen	6.582	4%
Western riding	5.481	3%
Endurance	4.564	2%



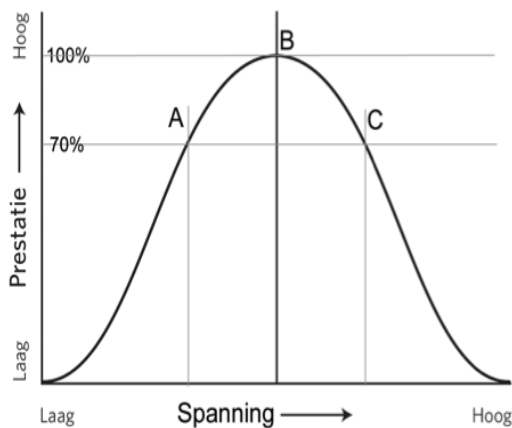
Grafiek 1 Aantal wedstrijdruiters per discipline

(Consultans & Planners, 2012)

De paardensport wordt in recreatief- en wedstrijdverband beoefend of een combinatie hiervan. 92% van de paardensporter beoefend de paardensport in recreatie verband. De sport wordt door 27% van de paardensporters in wedstrijdverband beoefend. De omgang met paarden en de combinatie van sport en omgang met dier, het buiten zijn, wordt door de meeste paardensporters aangegeven als belangrijkste motief. Daarnaast is de meest voorkomende behoefte van een paardensporter ontspanning en het contact met dieren. Wedstrijden worden voornamelijk gereden vanwege de uitdaging en competitie en om te meten waar de paardensporter staat. Wat gaat er goed en wat gaat minder goed tijdens het rijden? Circa 31% van de wedstrijdssporters neemt minimaal één keer per maand aan wedstrijden deel. Circa 66% neemt vrij infrequent (maximaal één keer per kwartaal) deel aan wedstrijden.

De doorsnee paardensporter is vrij jong (45% is onder de 20 jaar) waarvan 82% vrouw. Evenredig naar inwonertal verspreid over alle provincies. Ruim de helft van de paardensporters (54%) is aangesloten bij een manege en/of vereniging. Het aantal paardenbezitter is gestegen.

Volgens (Beijeman, sd) spelen veel mentale processen, die te vergelijken zijn met andere sporten een rol, denk hierbij aan: motivatie, zelfvertrouwen, de doelen die sporten stellen, de oorzaken die een sporter zoekt voor goede en minder goede prestaties en bijvoorbeeld de invloed van spanning. Zo wordt er in de sportpsychologie vanuit gegaan dat te veel ontspanning leidt tot een gebrek aan concentratie en te veel spanning een te veel aan concentratie. Dit beide heeft invloed op de prestatie.



Figuur 3 Grafiek spanningsboog

Echter is er een groot verschil tussen de paardensport en andere sporten, en dat is de voortdurende interactie met het paard. Paardensport doe je niet alleen maar samen met een dier van rond de 600 kilo. Dit zorgt ervoor dat de ruiter rekening moet houden met eigen mentale processen maar ook rekening moet houden met die van het paard. Een goed voorbeeld hiervan in de paardensport is spanning. Je moet steeds in staat zijn jouw eigen optimale spanningsniveau te bereiken op het moment dat er een prestatie van je gevraagd wordt. Dit vergt vergaand inzicht in je eigen mentale mechanismen, in die van het paard en in de interactie daartussen.

Uit recent onderzoek (Wolframm, 2015) blijkt dat al tientallen jaren honderden wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat sportpsychologische aspecten als zelfvertrouwen, het vermogen om te presteren onder druk, het omgaan met tegenslagen, toewijding en volharding, belangrijke bijdragen leveren aan het leveren van wedstrijdprestaties. De sporters (ruiters) die mentaal sterk blijven onder moeilijke en stressvolle omstandigheden eindigen bijna altijd aan de top. Daarbij maakt het, in tegenstelling tot wat veel ruiters denken, niet direct uit op welk niveau iemand rijdt. Het principe blijft hetzelfde, of je nu een beginnende ruiter bent of al veel ervaring hebt, jezelf moeten bewijzen tegenover anderen kan zenuwslopend zijn. Daarnaast heeft een ruiter vaak veel geïnvesteerd in de sport als: heel veel tijd, moeite, geld. Goed presteren tijdens wedstrijden is vaak heel belangrijk en de teleurstelling is groot wanneer het niet lukt. Het verkrijgen van de juiste mentale vaardigheden is een belangrijke stap op de weg naar het leveren van optimale prestaties.

Mentale vaardigheden in verband met persoonlijkheid

Uit onderzoek blijkt (Schuijers, 2004) dat er een aantal mentale vaardigheden te koppelen zijn aan de persoonlijkheid van de sporter.

Zelfvertrouwen: Het niveau van zelfvertrouwen is één van de beste voorspellers van competitief succes. Zelfvertrouwen betreft een gevoel en geloof dat de sporter het kan, dat hij goed getraind heeft en voorbereid is, dat hij goed kan presteren en succesvol kan zijn. Belangrijke aspect zijn onder meer het waargenomen succes/falen en zelfbeeld in vergelijking met anderen. Bij verlies van zelfvertrouwen zal, ongeacht het talent en fysieke en technische vaardigheden, de uitvoering in sportactiviteiten sterk beïnvloed worden.

Controle over negatieve energie: negatieve emoties (zoals te grote spanning, angst, boosheid, frustratie, verontwaardiging en woede) komen regelmatig voor in (top)sport beoefening. Het controleren van de (vrijkomende) negatieve energie is essentieel voor competitief succes. Kalmte en ontspanning zijn noodzakelijk om uitdagingen te vinden en de taken en bewegingen optimaal uit te voeren.

Concentratie: de mogelijkheden om te focussen op wat belangrijk is in de sportbeoefening, maar ook onbelangrijke aspecten buiten beschouwing te laten, bepalen in sterke mate de concentratie. Bij aandachtscontrole gaat het erom in hoeverre iemand in staat is om concentratie als proces te beheersen.

Positieve energie: deze energie wordt vooral bepaald door de intrinsieke motivatie voor plezier, lol en zin in het bedrijven van de sport. Hoge niveaus van activatie kunnen bereikt worden, waarbij tegelijkertijd kalmte, souplesse en aandachtscontrole waargenomen kunnen worden.

1.2.2 Knowledge gap

Op het gebied van de mentale gezondheid binnen de paardensport is er nog niet veel informatie te vinden. Er zijn een aantal onderzoeken verricht, maar het staat duidelijk nog in de kinderschoenen. Een deel van de gevonden onderzoeken zijn te vinden in het theoretische kader en de literatuurlijst. De gevonden onderzoeken zullen gebruikt worden om antwoord te geven op de hoofdvraag. Er is nog weinig informatie te verkrijgen met betrekking tot de mentale gezondheid/karakter van de ruiter en dit is nog niet in verband gebracht met het presteren van de ruiter tijdens wedstrijden.

1.2.3 Afbakening

Hieronder wordt duidelijk waar precies onderzoek naar gedaan zal worden en welke onderwerpen worden uitgesloten. Er zal gekeken worden naar welke onderwerpen wel en niet relevant zijn voor het beantwoorden van de deelvragen en daarmee de hoofdvraag.

Relevante onderwerpen voor dit onderzoek:

- Sportpsychologie in algemene zin
- Sportpsychologie in verband met de paardensport gericht op spanning, motivatie en druk
- Onderzoek naar de paardensporter en de persoonlijkheid

Omdat het onderzoek zich richt op de paardensport zijn er ook een aantal onderwerpen die zullen worden uitgesloten:

- Recreatie sporters

Het onderzoek richt zich alleen op de wedstrijdssporters, omdat hier het mentale aspect het meest van toepassing op is. Het is daarom niet relevant onderzoek te doen naar de recreatieruiters.

- Andere sporten zoals

Het onderzoek zal zich alleen richten op de paardensport. Wel zal gekeken worden wat sportpsychologie inhoudt en dit zal voor alle sporten hetzelfde zijn. De rest van het onderzoek zal alleen toegespitst worden op de paardensport.

- Paarden

Het onderzoek richt zich geheel op de ruiter en houdt het paard buiten beschouwing. Het gaat om de mentale gezondheid van de ruiter en dit staat niet in verband met het paard.

1.3. Hoofd- en deelvragen

Naar aanleiding van het reeds gedane onderzoek is er een hoofdvraag omtrent het onderwerp 'het mentale aspect van de paardensport' geformuleerd. Tijdens dit onderzoek zal er zo veel mogelijk informatie verkregen worden om goed antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag. Daarnaast zullen de deelvragen gebruikt worden om een duidelijk antwoord te kunnen formuleren.

1.3.1 Het probleem

Zoals eerder vermeld zit het succes van een topruiter tussen de oren. Door meerdere factoren is het binnen de paardensport regelmatig het geval dat het niet goed zit tussen de oren van de ruiter. Dit kan onder andere zijn door een traumatische ervaring, hoge druk of angst. Momenteel is er binnen de basis wedstrijdsport binnen de paardensector weinig aandacht voor het mentale aspect van sport terwijl dit de prestaties en het plezier kan beïnvloeden. Doordat de paardensport een samenspel is tussen mens en dier is het belangrijk dat de ruiter in balans is, zowel lichamelijk als mentaal. Wanneer dit niet het geval is kan dit consequenties hebben voor de prestaties van combinaties wat invloed kan hebben op het plezier dat de ruiter beleeft.

1.3.2 Hoofd- en deelvragen

Hoofdvraag:

Op welke manier beïnvloedt de persoonlijkheid en de mentale gezondheid het plezier van de Nederlandse wedstrijdruiter?

De deelvragen zullen ervoor zorgen dat er een goed antwoord geformuleerd kan worden op de hoofdvraag.

1. Wat houdt de mentale gezondheid van een ruiter in en waarom is?
2. Welke mentale vaardigheden zijn vooral voor ruiters van belang en hoe kunnen zij hierop inspelen?
3. Hoe kan een ruiter inspelen op het mentale aspect van de paardensport?
4. Is er een verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gezondheid van de wedstrijdruiter?
5. Beïnvloedt de persoonlijkheid van de wedstrijdruiter de sportprestatie?
6. Beïnvloedt de sportprestatie het plezier van wedstrijdruiter binnen de paardensector?

1.4 Doelstelling

Het onderzoek zal zich richten op ambitieuze wedstrijdruiters. Het mentale aspect van sport komt in verschillende sporten steeds meer in de voorgrond zo ook bij de paardensport. Toch is het zo dat het binnen de paardensport nog in de kinderschoenen staat en nog weinig onderzoek naar is gedaan. De paardensport is in vergelijking met andere sporten, door de samenwerking tussen mens en dier een stukje anders en zal mentaal gezien ook anders beleefd worden. Het belang van een goede mentale gesteldheid wordt steeds duidelijker, maar hoe zit dit precies in de paardensport en hoe wordt dit bereikt?

Het doel van dit onderzoek is het in kaart brengen van het mentale aspect van de paardensport en een antwoord te formuleren op de hoofdvraag 'Hoe sluit de persoonlijkheid van een persoon aan bij de mentale gezondheid als ruiter, is hier een verband in te vinden?'. Er zal duidelijk moeten worden wat het mentale aspect precies inhoudt en of er een verband is tussen de ruiters persoonlijkheid en mentale gezondheid. Of het gevolgen heeft op de prestaties van een wedstrijdruiter. Ook zal er beschreven worden hoe ruiters kunnen werken aan hun mentale gesteldheid.

Het uiteindelijke doel van het onderzoek is het beantwoorden van de hoofdvraag om hiermee ruiters bewust te maken en te informeren.

1.5 Hypothese

Het antwoord op de hoofdvraag en de bijbehorende deelvragen wordt vanuit het onderzoek geformuleerd. Voor het uitvoeren van het onderzoek worden er twee mogelijke hypothesen uitgewerkt. Dit zijn mogelijke antwoorden op de hoofdvraag. Uit het onderzoek zal een duidelijk antwoord op de hoofdvraag naar voren komen. Hieronder zullen twee verschillende hypothesen worden uitgewerkt.

1.5.1 Hypothese 1

Er is een duidelijk verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gezondheid van een ruiter. Het onderzoek laat zien dat aspecten als spanning, motivatie enzovoort overeen komen met persoonlijke aspecten als stress, risico's nemen en een nuchtere houding hebben.

1.5.2 Hypothese 2

Er is geen verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gezondheid van een ruiter. Het onderzoek laat zien dat aspecten als spanning, motivatie enzovoort geen verband hebben met persoonlijke aspecten als stress, risico's nemen en een nuchtere houding hebben.

Hoofdstuk 2 Onderzoeksmethode

Om het onderzoek zo volledig mogelijk te maken zijn er verschillende onderzoeksmethodes gebruikt. Om te beginnen is er gekeken naar welke informatie er al beschikbaar was. Met deze informatie is het literatuur onderzoek gedaan. Vervolgens werd duidelijk welke informatie er nog ontbrak en deze is op andere manieren zo goed mogelijk verkregen. Er is zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek gedaan.

2.1 Literatuur onderzoek

Zoals eerder vermeld is er door middel van literatuur onderzoek gekeken naar de informatie die al beschikbaar is over het onderwerp. Eerder in hoofdstuk 1 is al een deel van de gevonden literatuur vermeld. Er is vooral gezocht naar wetenschappelijke bronnen om informatie te vinden over onderwerpen als: algemene sportpsychologie, het mentale aspect van de paardensport en de paardensporter. De bronnen die hier mede voor gebruikt zijn, zijn terug te vinden in de bronnenlijst. Op de volgende deelvragen is een antwoord geschreven aan de hand van literatuur onderzoek:

- Wat houdt de mentale gezondheid van een ruiter in?
- Welke mentale vaardigheden zijn vooral voor ruiters van belang?
- Hoe kan een ruiter inspelen op het mentale aspect van de paardensport?

2.2 Interview

Tijdens het onderzoek is er een interview uitgevoerd met Sanne Beijeman. Dit om de mening van een expert te vragen over het onderwerp en een beeld te krijgen van de nieuwste ontwikkelingen. Wat gebeurt er momenteel nog aan onderzoek en is er ook echt steeds meer aandacht voor het mentale aspect van de paardensport? Wat kan er nog beter?

Sanne Beijermans houdt zich momenteel bezig met het mentale aspect van paardensport en heeft hier veel kennis over. Zij is vooral in de praktijk bezig met het trainen van (top)ruiters op mentaal gebied. Haar expertise heeft gezorgd voor veel bruikbare informatie voor het afstudeerwerkstuk en draagt bij aan het antwoord op de onderzoeksvraag.

Het interview is opgesteld aan de hand van de uitkomsten van de enquêtes die door de wedstrijdruiters ingevuld zijn. Tijdens het interview zijn vragen gesteld met betrekking tot alle deelvragen. Informatie die niet via de ruiters of internet te vinden is, is achterhaald door het uitvoeren van dit interview.

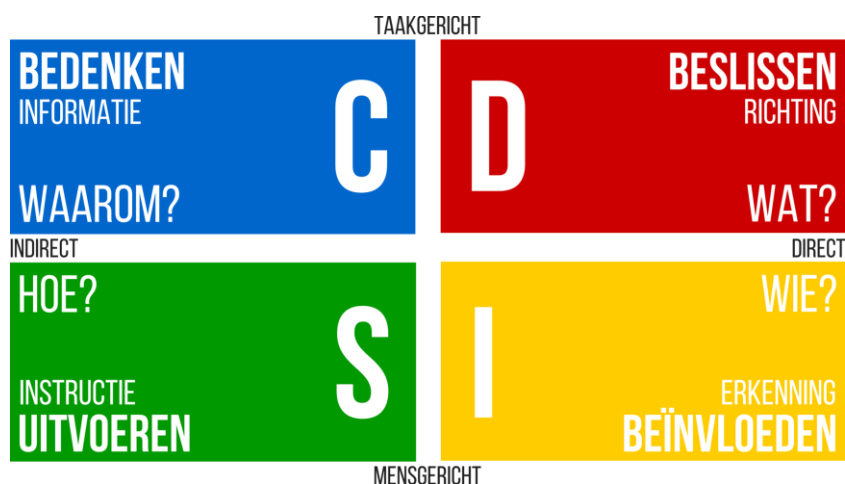
2.3 Enquêtes

Er zijn enquêtes afgenomen bij paardensporters die actief zijn in de wedstrijd sport. De enquête is online opgesteld en via Facebook en het paardenforum bokt.nl verspreidt. Dit heeft gezorgd voor ruim genoeg respons. De enquête heeft geholpen een beeld te schetsen van de wedstrijdruiters en geeft zowel informatie over de persoonlijkheid van de ruiter als de sportprestaties. De gehele enquête is toegepast op het mentale aspect van de paardensport. Er is gekeken of er een verband te vinden is tussen de persoonlijkheid van de ruiter en de mentale gesteldheid en daarmee de prestaties. Na het evalueren van de uitkomsten van de enquête is er een antwoord geformuleerd op de volgende deelvragen:

- Is er een verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gezondheid van de wedstrijdruiter?
- Beïnvloed de persoonlijkheid van de wedstrijdruiter de sportprestatie?
- Beïnvloed de sportprestatie het plezier van wedstrijdporters binnen de paardensector?

Bij het opstellen van de enquête is er gebruik gemaakt van de DISC-test. De DISC-test is een persoonlijkheidsanalyse van Dr William Marston. Het geeft inzicht in de persoonlijkheid van een persoon en daarmee ook in gedrag en communicatie.

Uit onderzoek blijkt dat gedragskenmerken kunnen worden gegroepeerd in vier persoonlijkheidsstijlen. Mensen met vergelijkbare stijlen vertonen specifieke gedragskenmerken die gebruikelijk zijn voor die stijl. De letters D, I, S en C vertegenwoordigen de vier persoonlijkheidsstijlen.



Figuur 4 DISC model

De enquête is te vinden in de bijlage.

Hoofdstuk 3 Resultaten

Om een antwoord op de hoofdvraag te kunnen formuleren zullen eerst de verschillende deelvragen uitgewerkt worden. In het onderstaande hoofdstuk worden alle deelvragen in verschillende paragrafen uitgewerkt. De informatie die in de deelvragen wordt uitgewerkt is, zoals in het vorige hoofdstuk omschreven, op verschillende manieren verkregen. Deze verzameling van informatie zorgt voor een antwoord op de hoofdvraag van dit onderzoek.

3.1 Deelvraag 1 ‘Wat houdt de mentale gezondheid van een ruiter in?’

Door middel van literatuur onderzoek zal er gezocht worden naar informatie waaruit op te maken is wat het mentale aspect van sport precies inhoudt. Dit zal in verband gebracht worden met de paardensport.

3.1.1 Het brein

Voor een maximale prestatie binnen de sport is zowel het fysieke aspect (lichaam) als het mentale aspect (geest) van groot belang. Het niveau van sporten komt steeds hoger te liggen en er worden steeds meer manieren gezocht om sport tot een hoger niveau te brengen. Zo ook binnen de paardensport. Uit onderzoek van (Lahaye & Waanders, 2016) komt naar voren dat het brein hierbij een belangrijke rol speelt. Het brein heeft een grote invloed op sportprestaties en is verantwoordelijk voor het mentale aspect van sport. Met name de hogere controlefuncties van de hersenen – ook wel de executieve functies – worden in toenemende mate onderzocht bij topsporters. De executieve functies worden ook wel de uitvoerende aandacht genoemd. Executieve functies zijn denkprocessen (functies) van het brein die zorgen voor goed georganiseerd gedrag. Er zijn vier soorten functies:

- Impulsbeheersing.
- Concentratie.
- Flexibiliteit.
- Prioriteiten stellen.

Een groot scala aan met elkaar samenwerkende hersengebieden en verschillende cognitieve functies zoals executieve functies, spelen een rol bij de totstandkoming van topprestaties. Hieronder volgt de rol van diverse met elkaar samenwerkende hersengebieden en de hersenactiviteit:

1. De mediale en laterale frontale cortex, posterior pariëtale cortex en de subcorticale structuren zijn betrokken bij het waarnemen, plannen en beslissen van sporters.
2. De prefrontale cortex speelt een regulerende rol bij het beslissen tussen doorgaan of stoppen/vertragen tijdens een wedstrijd.
3. De cortex cingularis anterior is betrokken bij het nemen van beslissingen over de mate van inspanning die een sporter bereid is te leveren.
4. De orbitofrontale cortex beïnvloedt de tijd die men bereid is te wachten op een beloning na inspanning. Dit is bijvoorbeeld de tijd dat iemand met pijn en ongemak kan omgaan voor de finish is bereikt.
5. Activiteiten in de cortex cingularis anterior en de mesolimbische dopaminepaden beïnvloedt beslisgedrag tussen haalbare kleine beloningen en minder haalbare grote beloningen. De cortex insularis mid/anterior – betrokken bij het in evenwicht houden van diverse lichamelijke processen – evalueert niet alleen zintuiglijke informatie, maar ook communiceert met de motor cortex, die verantwoordelijk is voor planning, controle en uitvoering van bewegingen.

Niet alle hersenactiviteiten zijn volledig van toepassing binnen de paardensport. Bij de paardensport gaat het niet zo zeer om een zware inspanning van de ruiter, maar de inspanning van ruiter en paard samen. De ruiter verkeerd zelden, door het rijden, in pijn en ongemak tijdens wedstrijden. Vooral het hierboven genoemde laatste punt is van toepassing binnen de paardensport. Binnen de paardensport is het heel belangrijk evenwicht te houden tussen diverse lichamelijke processen. Het is bijvoorbeeld belangrijk de juiste hulpen op het juiste moment te geven. Hulpen zijn in dit geval aansporen met het been of de aanwezigheid van de hand van de om hiermee de richting of het tempo aan te geven.

3.1.2 Het mentale aspect van sport

Volgens (Bakker & Oudejans, 2012) is de afgelopen tien á vijftien jaar de belangstelling voor de acceptatie van het mentale aspect van sport in Nederland sterk toegenomen. De mentale gezondheid is het onderwerp in de sportpsychologie dat bij veel mensen het meest tot de verbeelding spreekt. De mentale gezondheid van een sporter heeft invloed op zijn of haar gedragingen tijdens het beoefenen van sport. Een nog steeds actuele definitie van psychologie is die van Duijker en Vuyk uit 1968: 'Psychologie is de wetenschap van het gedrag'. De omschrijving van sportpsychologie is hieruit logisch af te leiden: sportpsychologie is dat deelgebied van de psychologie waarin gedrag in sportsituaties wordt bestudeerd. Hierbij gaat het niet alleen om de bestudering van gedrag, maar over de bestudering van gedrag en mentale processen.

Hoewel precieze cijfers ontbreken, zijn er voldoende aanwijzingen om te concluderen dat er een toename is van het aantal sporters teams, coaches en scheidsrechters dat gebruik maakt van mentale training. Mentale training wordt omschreven als het systematisch leren en trainen van mentale vaardigheden met als doel sportprestaties te vergroten en het plezier in sportbeoefening te behouden (Vealey, 2007). Voor het leveren van een goeie sportprestatie is een goeie mentale gezondheid van essentieel belang.

Volgens (Rozendaal, Sportgek, 2010) is het leveren van een sportprestatie opgebouwd uit een aantal onderdelen. Binnen de sport heb je het trainbare en niet-trainbare gedeelte. Talent is er of het is er niet. Daarnaast is sport twee onderdelen onder te verdelen: het fysieke en het mentale aspect. Sporters leveren grote prestatie en hebben daarvoor een goede lichamelijke conditie nodig en moeten de techniek goed beheersen. Tijdens een wedstrijd staat een sporter onder grote druk. Om daar tegen te kunnen moet een sporter een goede mentale gezondheid hebben.

3.1.3 Fundament van een topprestatie

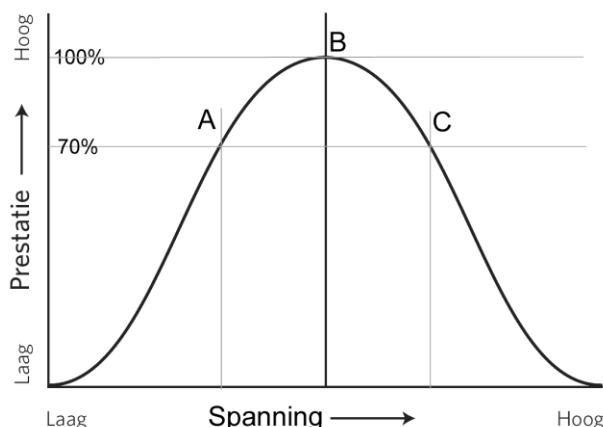
De volgende termen fungeren als fundament van een sportprestatie: motivatie, concentratie, zelfvertrouwen en energiemangement (Rozendaal, Sportgek, 2010).

*Motivat*ie; motivatie is de manier waarop een sporter zich gedraagt en hoe hij handelt. Motivatie bestaat uit drie gedragsaspecten:

1. Keuzes maken. Een gemotiveerde sporter maakt de keuze om te trainen, zich in competitieverband te meten, zichzelf hoge doelen te stellen, zijn voedingspatroon aan te passen, leuke sociale activiteiten links te laten liggen.
2. Inspanning leveren. Motivatie toont zich ook in de hoeveelheid inspanning die een sporter levert, hoe intens en gedreven er wordt getraind en wordt gestreefd om bepaalde doelen te halen.
3. Volharding tonen. Het doorgaan, ook na tegenslagen, obstakels in de vorm van blessures, tegenvallende resultaten, niet geselecteerd worden of privé problemen.

De motivatie van een sporter om met een sport bezig te zijn is niet constant. Motivatie is te beïnvloeden en is geen vaststaande persoonlijkheidstrekk.

*Concentrat*ie; wanneer een sporter in staat is zijn aandacht enkel en alleen te richten op de dingen die belangrijk zijn voor de sport. Bij de paardensport zal de sporter zich dus vooral moeten kunnen concentreren op zichzelf en het paard en zal zich niet moeten laten afleiden door zaken die er op dat moment niet toe doen.



Het hiernaast afgebeelde figuur is zowel op het zelfvertrouwen, als het energieniveau van de sporter van toepassing. Lijn B geeft aan wanneer de optimale prestatie geleverd kan worden. De afbeelding laat zien dat zowel een te laag als een te hoog spanningsniveau of zelfvertrouwen kan zorgen voor lage prestaties.

Figuur 5 Diagram spanning

Zelfvertrouwen; voor een sporter is het vertrouwen in eigen kunnen een belangrijk fundament voor succes. Onzekere sporters vol twijfel zijn minder goed in staat om een optimale prestatie te leveren. Zelfvertrouwen is een zekere persoonlijkheidstrekk en dus een gedragskenmerk dat bij een individuele sporter hoort en uiterlijk waarneembaar is. Een optimaal zelfvertrouwen beïnvloed direct de prestatie, maar ook indirect werk zelfvertrouwen door op alle andere termen binnen het fundament mentale aspect. Zelfvertrouwen en succes zijn afhankelijk van elkaar in de zin van: voor het bouwen aan zelfvertrouwen heb je successen nodig en successen gehaal je door zelfvertrouwen.

Energiemangement; de vaardigheid om een optimaal energieniveau te krijgen. Dit is de psychologische staat waarin een sporter op z'n best kan presteren. Het energieniveau kan bij een sporter te hoog liggen door bijvoorbeeld te veel spanning, of te laag liggen wat ervoor zorgt dat een sporter zich energieloos voelt wanneer het erop aankomt.

3.2 Deelvraag 2 'Welke mentale vaardigheden zijn vooral voor ruiters van belang?'

Door middel van literatuur onderzoek zal er gekeken worden naar welke algemene mentale vaardigheden die vooral op de paardensport van toepassing zijn. Deze mentale vaardigheden zullen kort uitgewerkt worden.

3.2.1 Risico sport

Volgens (Bakker & Oudejans, 2012) valt de paardensport onder de term 'risico sport'. Bij een risicosport wordt er in extreme mate afgezien of loopt de sportbeoefenaar serieuze kans op ernstige verwondingen of ongevallen. Bij de paardensport is vooral dit tweede aan de orde. Uit een onderzoek van consument en veiligheid (Risico van de paardensport, sd) uit 2007 bleek dat in Nederland jaarlijks gemiddeld 34 duizend blessures tijdens het paardrijden ontstaan. Vele zijn ernstig, waarmee bedoeld wordt dat 13% van de gevallen na behandeling in het ziekenhuis moest blijven. De volgende twee redenen geven aan waarom mensen kiezen voor risicosport:

1. Om afstand te nemen van interne, negatieve gevoelens
2. Om emoties te ervaren waarvan de bron extern is en waarover (in principe) controle uitgeoefend kan worden; die controle geeft een goed gevoel.

Daarnaast is spanningsbehoefte onmiskenbaar één van de beweegredenen voor het beoefenen van risicosport. Spanningsbehoefte heeft een duidelijk fysiologische basis en hangt samen met de behoefte aan adrenaline. Dat paardensport een risico sport is zorgt ervoor dat bepaalde mentale kenmerken vooral van belang zijn rekening mee te houden tijdens de sport.

3.2.2 Algemene mentale vaardigheden

Hieronder is een lijst te zien met algemene mentale vaardigheden. De dikgedrukte kenmerken zijn vooral van toepassing op de paardensport en zullen verder uitgewerkt worden:

- Aandacht focussen
- **Doelen stellen**
- **Afleiding door negatieve gedachten weerstaan**
- Afleiding door externe gebeurtenissen weerstaan
- Nadenken en analyseren op juiste momenten
- Emoties sturen/controleren
- Zichzelf hernemen/kunnen onthechten
- Doelgericht werken
- **Vertrouwen in zichzelf opbouwen**
- Offers brengen
- **Gedrevenheid/vastberadenheid tonen**
- Zich afsluiten
- Verantwoordelijkheid nemen
- Met stress omgaan
- Zichzelf juiste instructies geven
- Leren van succes en mislukking
- **Omgaan met tegenslagen**
- Conflicten aankunnen
- Communiceren
- Functioneren in teams

3.2.3 Mentale vaardigheden ruiter

Doelen stellen:

Doelen stellen is volgens (Rozendaal, Sportgek, 2010) het proces van het selecteren van dingen die de sporter wil bereiken. Een doel is iets wat bewust wordt nagestreefd. Doelen worden ook wel gedefinieerd als het proberen te behalen van een bepaalde mate van vaardigheden, meestal binnen een bepaalde tijdslimiet. Het bewust bezig zijn met doelstellingen zorgt voor betere prestaties. Een voordeel van heldere, specifieke doelen is dat de aandacht van de sporter wordt gericht op belangrijke aspecten van de (sport)taak. De aandacht richt zich dan op het bereiken van het doel en minder energie wordt verspild aan dingen die irrelevant zijn voor het bereiken van het doel. Een voorbeeld hiervan is het opstellen van een boodschappen lijstje. Door dit lijstje is iemand gefocust op de dingen die op het lijstje staan en hoeft zich niet bij ieder product af te vragen of dit wel of niet nodig is.

Afleiding door negatieve gedachten weerstaan:

Er schieten constant verschillende gedachten door het hoofd van een sporter (Wolframm, 2015). Bij paardensporters gebeurt dit ook voortdurend en misschien wel meer als bij anders sporters. Dit omdat er bij de paardensport een aantal factoren zijn die soms niet te voorspellen zijn. Zo is het bijvoorbeeld iedere wedstrijd maar weer de vraag hoe het paard zich gedraagt. Ook de opbouw van een parcours, de soorten hindernissen bij een cross wedstrijd of de juryleden bij een dressuur wedstrijden zijn nooit hetzelfde. Deze factoren zorgen ervoor dat er tijdens, maar ook vooraf aan de wedstrijd al veel kan omgaan in de gedachten van de ruiters. Het uitgangspunt is een uitspraak van de Griekse filosoof Epictetus: 'Niet de dingen zelf zijn beangstigend, maar de manier waarop we ze bekijken'. De verandering van gedachten leidt tot verandering van het gevoel van de sporter. Ongewenste gevoelens kunnen omgezet worden naar gewenste gevoelens om op die manier beter te presteren.

Gedrevenheid/vastberadenheid:

Volgens (Wolframm, 2015) spelen motivatie en toewijding een grote rol bij de keuzes die mensen maken in hun leven. In de kern van de ZelfDeterminatieTheorie (ZDT) van prof. Edward Deci en prof. Richard Ryan, ligt de veronderstelling dat iedereen de behoefte heeft autonoom, competent en met andere verbonden te zijn. Het verlangen om vooruit te komen en beter te worden, is een kenmerk dat iedere topruiter typeert. Om de top te bereiken, binnen welke sport dan ook, moet de sporter elke dag weer willen leren en verbeteren. In de paardensport is leren een levenslange ambitie, omdat ieder paard anders is en ieder dag weer een nieuwe uitdaging met zich meebrengt (geen van alle paarden is iedere dag hetzelfde). Het opmerken van verbetering geeft sporter een bevredigend gevoel wat zorgt voor motivatie. Paarden voorzien ruiters direct van een heldere terugkoppeling. Wanneer het paard tijdens een wedstrijd een goed gevoel geeft, zorgt dit in veel gevallen, voor een competent en gemotiveerd gevoel bij de ruiter. Daarnaast is het bij paardensport ook het geval dat de ruiter voorzien wordt van externe validatie (juryleden, trainers, ouders enz.), ook deze vorm van terugkoppeling kan zorgen voor geloof in eigen kunnen. Competent worden is een langdurig proces dat regelmatig veel inspanning kost. Wanneer een sporter in staat is competent te handelen, eigen keuzes maakt, acties overeenkomen met het zelfconcept maar ook de nodige stappen neemt om beter te worden, zorgt dit voor volledige toewijding.

Zelfvertrouwen:

Zoals eerder vermeld (Bakker & Oudejans, 2012) is zelfvertrouwen een belangrijk fundament voor succes en staan in verband met het mentale aspect van sport. Sportzelfvertrouwen is: *“de overtuiging van een sporter dat hij over het geheel genomen beschikt over de kwaliteiten die nodig zijn om in zijn sport succesvol te zijn”* (Vealey, 1986). Sportzelfvertrouwen wordt beïnvloed door negen factoren. De factoren zijn gebaseerd op een studie van Vealey, Hayashi, Garner-Holman en Giacobbi. De factoren komen tot stand na het evalueren van een vragenlijst ingevuld door veertien topsporters:

1. Eerdere prestaties
2. Fysieke en mentale voorbereiding
3. Coaching
4. Sociale steun
5. Aangeboren factoren
6. Ervaring
7. Voorbeeldige positie verkeren
8. Vertrouwen in team (in dit geval vertrouwen tussen paard en ruiter)
9. In zichzelf geloven

Hoe de ruiter kan werken aan zijn of haar zelfvertrouwen is te vinden in de literatuur in het volgende hoofdstuk.

Omgaan met tegenslagen:

Het overwinnen van moeilijke tijden, vechtend tegen kwelgeesten en niet accepteren dat slechte dingen in het (paarden)leven zorgen voor tegenslagen of zorgt voor afremming van de sport aldus (Wolframm, 2015). Dit zijn eigenschappen die nodig zijn voor ruiters die op het aller hoogste niveau willen presteren. Een carrière in de sport – en met name de paardensport – verloopt nooit in een strakke rechte lijn omhoog. Omgaan met tegenslagen en deze leren te verwerken zijn essentiële vaardigheden voor een succesvolle toekomst binnen de sport. Studies hebben aangetoond dat bepaalde traumatische gebeurtenissen vaker voorkomen onder een bepaald type sporter.

3.3 Deelvraag 3 'Hoe kan een ruiter inspelen op het mentale aspect van de paardensport?'

Wat het mentale aspect van sport en de paardensport inhoudt, is in de vorige deelvragen besproken, maar hoe kan de sporter hierop inspelen? Wat kan de ruiter doen om deze mentale aspecten te verbeteren en wat heeft dit voor invloed op de prestatie? In het volgende hoofdstuk zal er dieper ingegaan worden op de manieren om de mentale gezondheid te verbeteren. Er zal gekeken worden naar algemene sporten en dit zal in verband gebracht worden met de paardensport.

3.3.1 Basis vaardigheden

Hieronder worden een aantal basis vaardigheden uitgewerkt die van toepassing zijn op het verbeteren van de mentale gesteldheid van de ruiter.

Goal setting

Aan het bereiken van een doel is af te meten of de sporter succesvol was (Rozendaal, Sportgek, 2010). Voor het opstellen van de doelen is het te kijken naar de volgende soorten doelen:

- Resultaatdoel: doelen die gericht zijn op het resultaat, op vergelijking met andere sporters.
- Prestatiedoel: doelen gericht op verbetering eigen sportniveau.
- Procesdoel: doelen gericht op de uitvoering van een bepaalde handeling.

Resultaatdoelen zijn meer gericht op het eindstadium die bereikt kunnen worden door het stellen en bereiken van goede proces- en prestatiegerichte doelen. De meeste sporters zijn gefocust op het resultaat waardoor ze tijdens op trainingen beter presteren dan tijdens wedstrijden. Door die focus op het resultaat wordt er door de sporter vergeten wat er tijdens wedstrijden gedaan moet worden. Goede proces- en prestatiegerichte doelen zorgen voor meer zelfvertrouwen, betere concentratie, minder spanning en presteren daardoor beter.

Richtlijnen voor het stellen van effectieve doelen zijn in de bijlage te vinden op blz 53.

Om te beginnen moet een doel uitdagend zijn. Alleen wanneer een doel uitdagend is zal het de sporter motiveren ergens voor te gaan. Tegelijkertijd moet een doel haalbaar en realistisch zijn, doelen die dat niet zijn werken teleurstellend en demotiverend. Doelen voorzien sporters van een maatstaf om eigen prestaties te beoordelen en daarmee te verbeteren.

Omgaan met stress en angst

Stress

Volgens (Bakker & Oudejans, 2012) treedt stress op wanneer de eisen die aan iemand worden gesteld en de capaciteiten om aan die eisen te voldoen niet met elkaar in balans zijn. Bij de neutrale omschrijving van stress wordt onderscheid gemaakt tussen eustress (positieve stress) en distress (negatieve stress). Van positieve stress is sprake als de eisen die aan de sporter worden gesteld, aanzetten tot extra alertheid, maximale inzet, de situatie als uitdaging zien en dergelijke. Het mogelijk niet voldoen aan de eisen kan ook gevoelens van angst opwekken en als negatief worden ervaren. In dat geval wordt er gesproken van negatieve stress.

Wanneer een wedstrijd geen enkel belang heeft, zal geen stress ontstaan. Stress ontstaat evenmin als de tegenstanders veel zwakker zijn. Is de wedstrijd wel belangrijk en is de tegenstander sterker of bijna even sterk, dan zal stress wel ontstaan. Er kan op verschillende manieren gereageerd worden op stressvolle situaties.

Lichamelijke reacties op stressvolle situaties:

1. Alarmfase
2. Weerstandsfase
3. Uitputtingsfase

In de alarmfase wordt energie gemobiliseerd. In de weerstandsfase wordt geprobeerd het hoofd te bieden aan de stressvolle situatie door wat aan de situatie te doen of door deze te ontlopen. Als de weerstandsfase geen goed resultaat oplevert, raakt iemand in de uitputtingsfase: de poging om te gaan met de stressor leiden tot het opraken van de reserves, ook wel burn-out genoemd.

Bronnen van stress:

1. Negatieve aspecten samenhangend met het deelnemen aan wedstrijden

Deze negatieve aspecten kunnen zijn: bang zijn slecht te presteren, falen tijdens wedstrijden en confrontatie met hindernissen die goed presteren in de weg staan.

2. Negatieve relaties met belangrijke anderen

Binnen de paardensport spelen bijvoorbeeld ouders en trainers hierbij een belangrijke rol. Vaak ligt de druk bij kinderen hoog vanwege het feit dat ouders ook veel tijd en energie in de sport stoppen en dus ook nauw betrokken zijn.

3. De 'kosten' die er bij de sport komen kijken

Onder de 'kosten' wordt niet alleen geld verstaan, maar ook tijd en de persoonlijke prijs die een sporter betaald. Over het algemeen is bekend dat de paardensport veel tijd en geld kost. Met deze tijd valt samen dat een paardensporter een redelijk grote persoonlijke prijs betaald. Een paardensporter is iedere dag bezig met het trainen en beweging geven van het paard. Ook het rijden van wedstrijden kost in verhouding met andere sporten veel tijd. Hierbij kan gedacht worden aan het vervoer er naartoe (wedstrijden zijn vaak een flink aantal kilometers verderop), paard klaarmaken, losrijden, de wedstrijd zelf en het vervoer terug.

4. Persoonlijke problemen

Hierbij kan gedacht worden aan fysieke en mentale moeilijkheden of het twijfelen aan eigen talent. Vooral dit eerste is binnen de paardensport zeker aan de orde. Paardensport is een risico sport en kan ernstige blessures veroorzaken. Dit is vooral het geval binnen de spring- en eventingsport. Deze blessures kunnen bij ruiters zorgen voor zowel fysieke als mentale moeilijkheden.

Angst

"Angst is de emotionele reactie op een situatie die als bedreigend wordt ervaren of op de anticipatie van zo'n situatie en wordt gekenmerkt door gevoelens van onzekerheid, gespannenheid, nervositeit, en zorgelijke gedachten". Angst wordt in veel gevallen veroorzaakt door toegenomen prestatiedruk aldus (Schuijers, 2004). Tot de lichamelijke reacties horen: verhoogde hartslag, droge mond en een gevoel van vlinders in de buik. Het optimale niveau van angst voor het leveren van een prestatie is niet één punt, maar een bepaald gebied: een zone. Als de sporter zich binnen deze zone bevindt is de prestatie optimaal. Buiten dit gebied – hogere of lagere angstscore – worden slechtere prestaties geleverd. Deze angstzone waarin sporters optimaal presteren is per sporter verschillend.

Angst heeft een verrassende kleine invloed op presteren. Angst kan de uitvoering van een taak beïnvloeden, zonder dat dat in de prestatie doorwerkt. Angst kan invloed hebben op de coördinatie van de bewegingsuitvoering. Het is echter mogelijk dat de sporter gewend raakt aan die invloed en

leert de taak ook met de nieuwe coördinatie goed uit te voeren. Toch is het zo dat angst resulteert in aandacht verschuivingen waardoor de prestatie verslechtert.

Omgaan met stress en angst

Vaardigheden als gevoelens van angst verminderen en omgaan met stress helpen betere prestaties te leveren en dragen bij aan het plezier en voldoening in de sport (Bakker & Oudejans, 2012). Minder goed kunnen omgaan met stress verkleint de kans op succesvolle prestaties en daarmee een carrière als professional. Er zijn drie benaderingen waarmee sporters angst kunnen verminderen:

1) *Uitdoven*

Dit is een proces waarbij de prikkel die bij de sporter de angstreactie opwekt, wordt gepresenteerd aan de sporter zonder dat de sporter deze kan ontlopen, maar ook zonder dat de prikkel die tot pijn leidt aanwezig is. Als dit lang genoeg aanhoudt, dooft de koppeling tussen beide prikkels en zal, bij een nieuwe confrontatie met de prikkel een mindere angstreactie oproepen. In veel gevallen is het zo dat de sporter zich de angst veroorzakende situatie voorstelt en deze beleefd tot de angst reactie uitdooft.

2) *Counterconditioning*

Deze tweede benadering is erop gebaseerd dat angst is aangeleerd en dus ook weer kan worden afgeleerd. Er wordt sporters geleerd aan de prikkel die een angstreactie veroorzaakt een reactie te koppelen die niet gelijktijdig met angst kan optreden. Meest gebruikelijk hiervoor is ontspanning. In dit geval wordt er dus geleerd om op de prikkel die angst veroorzaakt niet met angst te reageren, maar met ontspanning. Kern van deze methode is dat de sporter leert zijn spieren te ontspannen op het moment dat hij dat wil aldus (Rozendaal, Sportgek, 2010). Trager en dieper ademhalen is één van de meest effectieve manieren om het lichaam te laten ontspannen. Door 'dieper' en door de buik adem te halen spant de ruiters zijn of haar middenrif met tussenpozen aan. In feite geeft de ruiters een tegenactie op de vlucht of vecht reactie van het lichaam en dwingt daarmee het lichaam te ontspannen.

3) *Het cognitiefmediatiemodel*

Wanneer de eigenwaarde en het zelfbeeld in het geding zijn, is de wijze waarop de sporter over een situatie denkt van doorslaggevende betekenis voor het ontstaan van angst en de sterkte van deze reactie. Gedachten, opvattingen en verwachtingen spelen in dit geval een grote rol bij het ontstaan van angst. Door deze gedachten zo te veranderen zullen de gedachten niet langer angst veroorzaken. Deze gedachten kunnen op de volgende manieren veranderd worden:

- De sporter inzicht geven in de rol die zijn overtuigingen, veronderstellingen en ideeën spelen bij het tot stand komen van emotionele reacties.
- De sporter helpen bij het herkennen van ideeën die bij hem spelen en duidelijk maken dat deze geen reële basis hebben en hoe die de sporter belemmeren.
- De sporter helpen zijn niet-reële ideeën te vervangen door gedachten die voorkomen dat angst ontstaat of die gevoelens van angst verminderen.
- De sporter gelegenheid geven zijn nieuwe manier van denken te oefenen en toe te passen in voor de sporter relevante situaties.

Manieren om met stress om te gaan zijn bijvoorbeeld: extra trainen om eigen capaciteiten te vergroten of informatie te verzamelen over de tegenstander om zich beter te kunnen voorbereiden. In tabel 2 zijn een strategieën voor het verminderen van stress uitgewerkt.

Tabel 2 Strategieën stress vermindering

Strategieën stress vermindering	
Probleem-focused	Emotie-focused
• Concentreren op doelen • Timemanagement • Informatie inwinnen over tegenstander • Oefenen van specifieke vaardigheden • Trainen afgestemd op specifiek probleem	• Zoeken van steun van andere • Uiten van onplezierige emoties • Gebruikmaken van humor • Vertrouwen blijven houden • 'visualiseren' dat je rustig wordt

Omgaan met tegenslagen

Binnen de sportpsychologie zijn er een aantal manieren om met problemen om te gaan. De manier die door een sporter wordt gekozen hangt af van de situatie waarin de sporter zich bevindt en van de manier waarop in het verleden met deze dingen is omgegaan. Deze manieren kunnen aan de ene kant worden verdeeld in twee stijlen, namelijk de benaderingsgerichte of de vermijdingsgerichte stijl, en aan de andere kant in twee reactie-strategieën, namelijk de emotiegerichte of de probleemgerichte strategie.

Tabel 3 Manieren omgaan tegenslagen

	Benaderingsstijl	Vermijdingsstijl
Probleemgerichte strategie	Analyseert waarom moeilijkheden zich voordoen en ontwikkeld passende oplossingen	Maakt gebruik van mentale of psychologische afleidingsmanoeuvres
Emotiegerichte strategie	Past kalmeringstechnieken toe, zoals progressieve ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen	Uit boosheid, huilt

Voor beginnende sporters kunnen zowel de vermijdings- als de benaderingsstijl op korte termijn voordelen opleveren. Op lange termijn zal er gebruik gemaakt moeten worden van de benaderingsstijl. Moeilijkheden zullen voor prestaties op lange termijn opgelost moeten worden. Daarnaast zorgt deze stijl ervoor dat sporters ervaring krijgen met bepaalde moeilijkheden waardoor er ervaring opgedaan wordt met het oplossen van deze problemen.

Self-talk

Self-talk kan omschreven worden als een intern gesprek, zoals wanneer een sporter zichzelf instructies geeft of belonend toespreekt. Bij self-talk kan er onderscheid gemaakt worden tussen positief en negatief. Bij positieve self-talk spreekt de sporter zichzelf positief toe en is voornamelijk gefocust op de positieve punten. Bij negatieve self-talk is de sporter voornamelijk bezig met wat er niet goed gaat en spreekt zichzelf negatief toe. Uit verschillende onderzoeken (Van Raalte, Brewer, Rivera en Petitpas 1994) & (Cumming, Nordin, Horton en Reynolds 2006) kwamen aanwijzingen naar voren waaruit blijkt dat negatieve self-talk vaak samenvalt met slechtere prestaties. Positieve self-talk zorgt vaak voor een verbetering van de prestatie. Positieve self-talk kan zorgen voor meer zelfvertrouwen, helpen spanning te hanteren en met angst om te gaan.

Tabel 4 Self-talk

Funcities van self-talk
1. <i>Veranderen van een verkeerde techniek</i>
2. <i>Aandachtscontrole</i>
3. <i>Oproepen van gevoelens/stemmingen</i>
4. <i>Veranderen van gevoelens/stemmingen</i>
5. <i>Sturen van de inspanning die wordt geleverd</i>
6. <i>Zelfvertrouwen versterken</i>
7. <i>Omgaan met stress</i>

Bij het uitvoeren van self-talk kan gedacht worden aan de volgende dingen:

- Afbreken van gedachten

Bij het afbreken van gedachten gaat het erom dat de sporter een onwelkome gedachte afbreekt. Dit kan bijvoorbeeld door het uitpreken van het woord 'stop' of 'genoeg'. De sporter moet eigen negatieve gedachten kunnen herkennen en gemotiveerd zijn deze af te breken.

- Negatieve gedachten omzetten in positieve

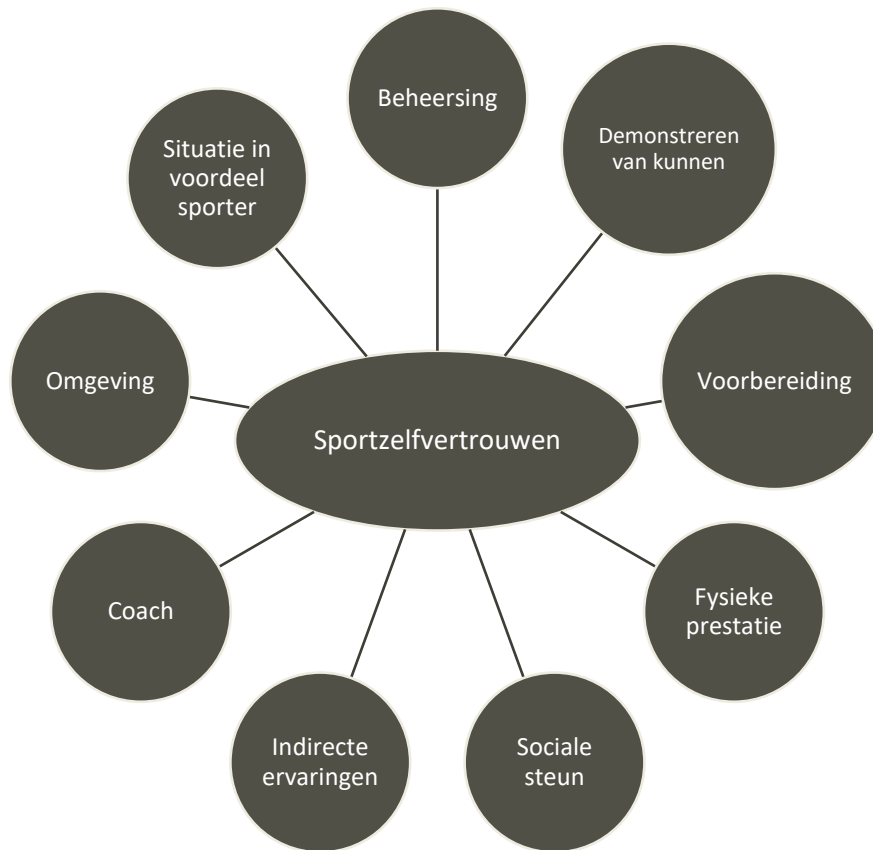
Deze methode sluit aan bij het afbreken van gedachten. Hierbij gaat het erom dat de sporter de negatieve gedachten vervangt door positieve zodat de negatieve gedachte niet de kans heeft terug te keren. Het omzetten van deze gedachten kan alleen als de sporter overtuigd is van het alternatief.

- Veranderen van niet-reële ideeën

Vaak komt negatieve self-talk vanuit niet-reële opvattingen en ideeën van een sporter over zichzelf. Voor het veranderen van de self-talk zal de sporter deze niet-reële opvattingen moeten veranderen.

Zelfvertrouwen ontwikkelen en versterken

Kern van zelfvertrouwen is de overtuiging over de capaciteiten te beschikken die nodig zijn voor succes. Toegepast op de sport zal de definitie zelfvertrouwen worden: *“De overtuiging van een sporter dat hij over het geheel genomen beschikt over de kwaliteiten die nodig zijn om in de sport succesvol te zijn”*.



Figuur 6 Factoren sportzelfvertrouwen

Het zelfvertrouwen van de sporter kan verbeterd worden door alle bovenstaande punten positief te beïnvloeden. De meeste onderdelen heeft de sporter geheel of gedeeltelijk zelf in de hand. Bijvoorbeeld een goede voorbereiding of het hebben van de juiste sociale steun. Iets waar sporters niet altijd invloed op hebben, maar wat waarschijnlijk het meeste effect heeft op het zelfvertrouwen zijn positieve ervaringen. Ook een coach speelt een grote rol met betrekking tot het zelfvertrouwen. Het krijgen en verwerken/aannemen van complimenten heeft een positieve werking op het zelfvertrouwen van de ruiter. Ook het in gedachten succesvol rijden tijdens een wedstrijd zal positief effect hebben op de verwachting omtrent eigen effectiviteit. Om die reden is het goed als de ruiter structureel gebruik maakt van visualisatie, waarbij de ruiter de prestatie in gedachten neemt zoals hij of zij zou willen dat het verloopt. Door al deze punten zo goed mogelijk positief te beïnvloeden zal de hoeveelheid zelfvertrouwen toenemen. Deze hoeveelheid zelfvertrouwen zal effect hebben op het vermogen te presteren.

3.4 Deelvraag 4 'Is er een verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van de wedstrijdruiter?'

Staan de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van een ruiter met elkaar in verbinding en op welke manier? Er zal gekeken worden naar wat er over de persoonlijkheid van de sporter te vinden is. Door het verspreiden van een enquête waarbij gekeken zal worden naar de persoonlijkheid en naar het presteren van de paardensporter, zal gezocht worden naar een overeenkomst. Heeft het één invloed op het ander.

3.4.1 Persoonlijkheid sporter

Uit onderzoek (Bakker & Oudejans, 2012) komt het volgende naar voren: "Iemands persoonlijkheid is zijn unieke patroon van persoonlijkheidseigenschappen." Persoonlijkheidstrekken zijn gedragsdisposities: zelfvertrouwen, opgewektheid, impulsiviteit en nervositeit bijvoorbeeld. Wanneer er gekeken wordt naar sport en persoonlijkheid gaat het vooral over de relatie tussen persoonlijkheidstrekken en sportbeoefening. Binnen de sportpsychologie zijn er twee tegengestelde standpunten te onderscheiden als het gaat om de vraag of bepaalde persoonlijkheidseigenschappen voordelen bieden bij het beoefenen van bepaalde takken van sport: Het 'sceptical' en het 'credulous' standpunt. Volgens het sceptical standpunt beïnvloeden persoonlijkheidseigenschappen van de sporter het sportgedrag nauwelijks en bieden ze geen verklaring voor verschillen in prestatie tussen sporters. Vanuit het credulous standpunt wordt er gezegd dat de samenhang tussen persoonlijkheid en sport zwak is, maar dat de betekenisstrekken wel betekenisvol zijn. Zo is er wel een groot aantal persoonlijkheidstrekken waarin sporters zich onderscheiden van niet-sporters en dat de persoonlijkheid van een sporter die de ene tak van sport beoefend vaak verschilt van die van een sporter die een andere tak van sport beoefend. Toch is het moeilijk uitsluitend op basis van, persoonlijkheidsvariabelen onderscheid te maken tussen niveaus waarop wordt gesport, maar dat topsporters op basis van die variabelen wel kunnen worden onderscheiden van sporters op lager niveau. Psychologische kenmerken van sporters die tot de top behoren en die op een minder hoog niveau presteren:

1. Groter zelfvertrouwen;
2. Minder angst, tijdens en vooraf aan een wedstrijd;
3. Betere manieren om met angst om te gaan;
4. Sterkere concentratie op taak specifieke doelen en bewegingen;
5. Andere manieren van omgaan met slechte prestaties en fouten;
6. Meer positieve gedachten;

3.4.2 Risico sporten

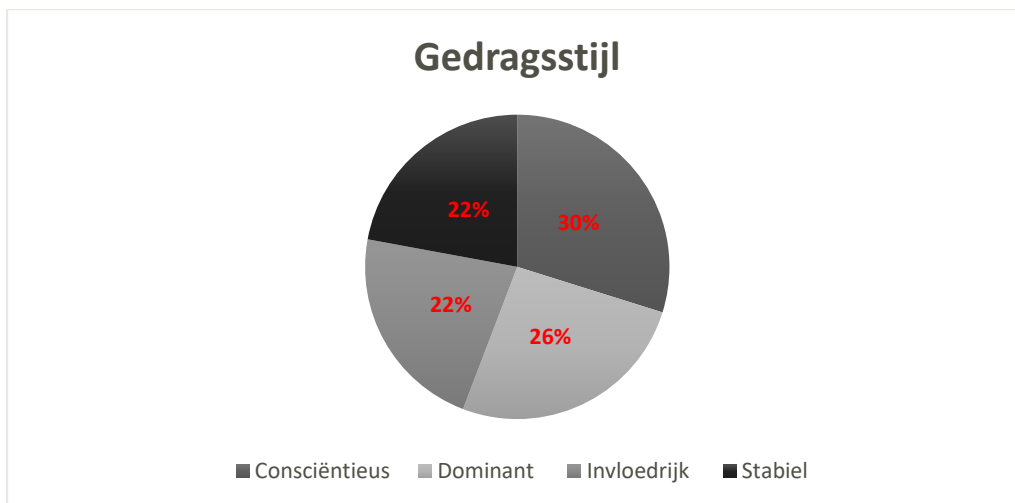
Voor risicosport moet een uitzondering worden gemaakt aldus (Schuijers, 2004). Een van de bevindingen is dat risicosporters hoger scoren op spanningsbehoefte. Spanningsbehoefte: "Het op zoek zijn naar gevarieerde, nieuwe complexe en intense gevoelens en ervaringen en de bereidheid fysieke, sociale en financiële risico's te nemen, louter om het kunnen ervaren van die risico's." Sporters die risicosport beoefenen hebben relatief weinig MAO (een enzym dat in de hersenen verantwoordelijk is voor het beperken van de monoaminetransmitters) en dus relatief veel monoaminetransmitters. Dit heeft extravert gedrag, zoals het opzoeken van spannende situaties, tot gevolg. Daarnaast scoren risicosporters vrijwel altijd laag op de TDS. Een lage score voor TDS (Telic Dominance Scale) wijst erop dat de sporter opgaat in het moment en erop uit is daarvan zoveel mogelijk te genieten.

3.4.3 Enquêtes wedstrijdruiters paardensport

Het verband tussen de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van de ruiter is getoetst door middel van het afnemen van een enquête. Het eerste gedeelte van de enquête is ontworpen om een gedragsstijl aan de ruiter te kunnen koppelen. Om een gedragsstijl te kunnen koppelen heeft de ruiter 10 vragen met betrekking tot zijn of haar persoonlijkheid moeten invullen. De vragen zijn in rank beoordeeld. De 4 gedragsstijlen per vraag zijn van meest van toepassing tot minst van toepassing door de ruiter beoordeeld. Na het optellen van deze gedragsstijlen is er aan iedere ruiter een gedragsstijl gekoppeld.

Het tweede deel van de enquête bestaat uit algemene vragen met betrekking tot de sport en presteren. Daarnaast bevat het vragen over de mentale gesteldheid van de ruiter. Hierbij kan gedacht worden aan de hoeveelheid stress en spanning die de paardensporter ervaart tijdens het rijden van wedstrijden.

Uit de enquête te vinden in de bijlage pagina 48 is het volgende naar voren gekomen:



Grafiek 2 Gedragsstijlen

In totaal hebben 54 ruiters, en daarmee de grootste groep, als gedragsdimensie consciëntieus. 47 ruiters bevinden zich in de dominante groep en 40 ruiters komen uit op de stabiele- en invloedrijke gedragsstijl. Hieruit is op te maken dat de persoonlijkheden van de ruiters duidelijk verschilt, daardoor is er niet per se een dominante of een recessieve gedragsstijl.

De meeste ruiters zijn nauwkeurig, geordend en perfectionistisch. Consciëntieuze mensen zetten graag de puntjes op de i en gaan door tot het uiterste. Het zijn kritische mensen die zich volledig kunnen storen op complexe situaties. Mindere punten zijn dat deze mensen zich ergens in kunnen vastbijten en daarmee het risico lopen verstrikt te raken in details. Bovendien zijn ze overgevoelig voor kritiek en bang om fouten te maken.

Ook de invloedrijke gedragsstijl komt onder wedstrijdruiters veel voor. Deze ruiters zijn enthousiast, hartelijk en grenzeloos optimistisch. Ze inspireren andere graag om gezamenlijk doelen te bereiken. Hoe hoger de score, hoe meer vertrouwen zij hebben in andere. Invloedrijke ruiters handelen vooral spontaan en vol energie. In tegenstelling tot de consciëntieuze ruiters lopen zij het liefst weg voor detailwerk.

Ruiters met een 'stabiele' gedragsstijl voelen zich op hun gemak in een ontspannen en vriendelijke omgeving, met zekerheid, heldere afspraken en een voorspelbare afloop. Het zijn goede planners en zetten de ene stap na de andere, in plaats van het hele proces in beeld te hebben. 'Stabiele' ruiters hebben sterke aansporing en erkenning nodig en geven de voorkeur aan dingen in alle rust af te werken.

De 'dominante' ruiters geven hun omgeving vorm, doordat ze weerstanden overwinnen om resultaten te bereiken. Deze ruiters ontplooiën uit zichzelf initiatieven, houden van concurreren en zijn over het algemeen direct, concreet en rechttoe, rechtaan. Ze staan graag in het middelpunt en houden ervan controle uit te oefenen op hun omgevingen. Moeilijke taken en grote uitdagingen pakken deze ruiters op een positieve manier aan. Deze ruiters hebben veel energie en een sterke wilskracht om hun doelen te bereiken.

Tabel 5 Gegevens ruiters

Tijdens wedstrijden is de ruiter:	I	S	D	C
Goed voorbereid	80%	75%	87%	80%
Zelfverzekerd	33%	25%	51%	24%
Positief ingesteld	70%	40%	53%	48%
Negatief ingesteld	10%	13%	11%	9%
Doelgericht aan het rijden	78%	73%	85%	70%
Goed geconcentreerd	70%	73%	74%	74%
Snel afgeleid door dingen	45%	45%	53%	28%
Voelt de ruiter druk om te presteren	58%	60%	49%	63%
Bang om te falen	35%	35%	29%	46%
Angstig door slechte ervaring	13%	15%	4%	24%
Gestrest	33%	18%	21%	48%
Gespannen	55%	45%	42%	60%
Heeft de ruiter plezier	88%	95%	87%	70%

In de tabel 5 is te zien hoe er door de verschillende groepen ruiters gereageerd is op verschillende stellingen gericht op het mentale aspect van de sport. De letter 'I' staat voor de invloedrijke ruiter, de 'S' voor de stabiele ruiter, de 'D' voor de dominante ruiter en de 'C' voor de consciëntieuze ruiter.

De dominante ruiter is het meest zelfverzekerd tijdens wedstrijden en ervaart weinig angst. Zij zijn dus ook het minst bang om te falen en ervaren de minste druk om te presteren. Ook de hoeveelheid stress en spanning ligt relatief laag in verhouding met de invloedrijke en consciëntieuze ruiter. Deze groep ruiters is het meest doelgericht tijdens wedstrijden.

De stabiele ruiter is op de consciëntieuze na het minst zelfverzekerd en ervaart redelijke angst door bijvoorbeeld een slechte ervaring. Echter ervaart de stabiele ruiter de minste stress en spanning in verhouding met de andere gedragsstijlen.

Op het gebied van positiviteit scoort de invloedrijke ruiter het hoogst. Op de rest van de onderdelen scoren deze ruiters gemiddeld. Ze ervaren redelijke stress en spanning tijdens wedstrijden.

De consciëntieuze ruiters zijn het minst zelfverzekerd en voelen een grote druk om te presteren. Ze ervaren in verhouding de meeste stress en spanning en zijn het meest angstig tijdens wedstrijden.

3.5 Deelvraag 5 'Beïnvloed de persoonlijkheid van de wedstrijdruiter de sportprestatie'?

In de vorige deelvraag is er geconcludeerd dat er een verband te zien is tussen de persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van de ruiter. Voor een maximale prestatie binnen de sport is zowel het fysieke aspect (lichaam) als het mentale aspect (geest) van groot belang. Vaardigheden als gevoelens van angst verminderen en omgaan met stress helpen betere prestaties te leveren. Voor het leveren van een goede sportprestatie is een goede mentale gezondheid van essentieel belang. Uit de bovenstaande informatie is op te maken dat de mentale gesteldheid van de ruiter wel degelijk invloed heeft op de prestatie van de ruiter.

Tabel 6 Vermogen om te presteren

Prestatie				I	S	D	C
Presteren	meestal	goed	op	63%	75%	83%	76%
wedstrijden							

De dominante ruiter geeft aan in verhouding beter te presteren dan de andere groepen ruiters. De invloedrijke ruiter geeft aan het minst vaak goed te presteren. En tot slot geeft de dominante ruiter aan in verhouding met de andere groepen ruiters minder last te hebben van stress en spanning. De ruiters zijn in verhouding zelfverzekerd en ervaren weinig angst. Ze presteren meestal goed op wedstrijden. Uit het interview met sportpsycholoog Sanne Beijermans, te vinden in de bijlage op blz. 41 vraag 6, komt naar voren dat er een verband is tussen de mentale gesteldheid van de ruiter en het vermogen om te presteren. Zij geeft aan in de praktijk een duidelijk verband te zien tussen de mentale gesteldheid en de sportprestaties van ruiters.

3.6 Deelvraag 6 'Beïnvloed de sportprestatie het plezier van wedstrijdssporters binnen de paardensector'?

Mentale training wordt omschreven als het systematisch leren en trainen van mentale vaardigheden met als doel sportprestaties te vergroten en het plezier in sportbeoefening te behouden. Het verbeteren van mentale vaardigheden helpt betere prestaties te leveren en draagt bij aan het plezier en voldoening in de sport. Ook vanuit het interview komt bij vraag 7 naar voren dat ook vanuit de praktijk een verband te zien is tussen het plezier en de prestatie.

Tabel 7 Invloed presteren

Plezier	I	S	D	C
Heeft de ruiter plezier	88%	95%	87%	70%
Wordt het plezier beïnvloed door de prestatie	40%	30%	27,7%	44%

Duidelijk is dat het overgrote deel aangeeft plezier te beleven tijdens wedstrijden. Echter geeft maar een klein deel aan dat het plezier beïnvloedt wordt door de prestatie. Juist bij de dominante groep ruiters, die over het algemeen het beste presteert is het plezier niet gekoppeld aan de prestatie. Daarentegen vindt de dominante ruiter winnen en presteren tijdens wedstrijden in verhouding het belangrijkste. Over het algemeen vinden alle ruiters 'fijn rijden' het belangrijkste.

Tabel 8 Redenen wedstrijden rijden

Belangrijkste van het rijden van wedstrijden vind de ruiter:	I	S	D	C
Ervaring opdoen	55%	53%	46%	40%
Fijn rijden	88%	88%	87%	94%
Presteren	18%	20%	25%	19%
Winnen	3%	8%	13%	9%

Discussie

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat het belang van het mentale aspect binnen steeds meer sporten naar voren komt. Ook binnen de paardensport is dit een essentieel onderdeel. Voor dit onderzoek is een vragenlijst gebruikt om een verband te vinden tussen de persoonlijkheid van de ruiter, zijn of haar mentale gesteldheid en waar dit allemaal effect op heeft. De vragenlijst is verspreid onder bijna 200 wedstrijdsporters binnen de paardensport die representatief is voor de huidige populatie. Op basis van deze gegevens kan gesteld worden dat bij een herhaling van dit onderzoek het resultaat hetzelfde zou zijn. Voorafgaand aan het onderzoek was het doel om in ieder geval 100 respondenten te vinden voor het invullen van de vragenlijst. Dit aantal is duidelijk overschreden waardoor het resultaat van dit onderzoek meer valide is dan verwacht.

Uit de antwoorden van de vragenlijst is zoals verwacht gebleken dat er wel degelijk een verband te vinden is tussen de mentale gesteldheid en de persoonlijkheid van de wedstrijdsporters. Daarnaast is naar voren gekomen dat dit verdere gevolgen heeft voor bijvoorbeeld het vermogen om te presteren en het plezier dat de wedstrijdruiter ervaart. Dit resultaat is geheel in overeenstemming met de verwachting dat persoonlijkheid invloed heeft op verschillende mentale onderdelen als spanning, stress en concentratie.

Aansluitend op dit resultaat is het onderzoek van Bakker & Oudejans (2012) dat concludeert dat vanuit het credulous standpunt de samenhang tussen persoonlijkheid en sport zwak is, maar dat de betekenistrekken wel betekenisvol zijn. Zo is er wel een groot aantal persoonlijkheidstrekken waarin sporters zich onderscheiden van niet-sporters en dat de persoonlijkheid van een sporter die de ene tak van sport beoefend vaak verschilt van die van een sporter die een andere tak van sport beoefend.

Hierbij moet wel rekening gehouden worden met het feit dat de vragenlijst voornamelijk is ingevuld door wedstrijdruiters die wedstrijden rijden op laag tot middelmatig niveau te vinden in grafiek 5. De verbanden tussen persoonlijkheid en de mentale gesteldheid van ruiters op het hoogste niveau is dus een stuk minder valide en daar zijn vrijwel geen conclusies uit te trekken. Het onderzoek heeft dus voornamelijk betrekking op ruiters die laag tot middelmatig niveau rijden binnen de sport.

Onderbouwend aan deze vragenlijst stonden er 2 interviews gepland met sportpsychologen die ervaring hebben met het mentale aspect van de paardensport. Het eerste interview is uitgevoerd met sportpsycholoog Sanne Beijermans. Hierin is gevraagd naar de bevindingen vanuit de praktijk. Deze resultaten waren zoals verwacht geheel in overeenstemming met de bevindingen vanuit de literatuur en de resultaten uit de vragenlijst. Het tweede interview gepland met Inga Wolframm heeft niet plaats kunnen vinden. Inga Wolframm heeft verschillende onderzoeken gedaan met betrekking tot het mentale aspect van de paardensport. Doordat zij niet meer actief is binnen deze branche heeft dit interview niet kunnen plaatsvinden.

Het advies voor vervolgonderzoek is een soortgelijk onderzoek uit te voeren gericht op ruiters die op het hoogste niveau van de wedstrijd sport presteren om te achterhalen of dit overeenkomt met de huidige uitkomsten en om te kijken waar eventuele verschillen zitten. Ook zou een praktisch onderzoek naar de wedstrijdruiter goed aansluiten bij dit onderzoek. Er zou dan in de praktijk getoetst moeten worden in hoeverre een ruiter daadwerkelijk stress ervaart tijdens wedstrijden. Dit zou gedaan kunnen worden door de ruiter op verschillende momenten te monitoren door bijvoorbeeld een hartslagmeter.

Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: *“Op welke manier beïnvloedt de persoonlijkheid en de mentale gezondheid het plezier van de Nederlandse paardensporter.”* Hiervoor is zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek gedaan naar het mentale aspect van de paardensport.

Vanuit literatuur onderzoek en ervaring vanuit de praktijk wordt duidelijk dat de aandacht voor het mentale aspect van (paarden)sport in de afgelopen jaar sterk is toegenomen. Hoewel precieze cijfers ontbreken, zijn er voldoende aanwijzingen om te concluderen dat er een toename is van het aantal sporters teams, coaches en scheidsrechters dat gebruik maakt van mentale training.

Voor een maximale prestatie binnen de sport is zowel het fysieke aspect (lichaam) als het mentale aspect (geest) van groot belang. Wanneer er gekeken wordt naar het mentale aspect speelt het brein van de sporter een belangrijke rol. Er zijn verschillende mentale vaardigheden belangrijk maar omdat de paardensport onder de term risicosport valt zijn een aantal mentale vaardigheden vooral op ruiters van toepassing: doelen stellen, afleiding door negatieve gedachten weerstaan, gedrevenheid/vastberadenheid, zelfvertrouwen en het omgaan met tegenslagen. Manieren om deze vaardigheden te ontwikkelen zijn bijvoorbeeld: het stellen van goede/haalbare doelen, het leren omgaan met stress en angst, positieve self talk en het ontwikkelen en versterken van het zelfvertrouwen. Uit onderzoek blijkt dat vaardigheden als gevoelens van angst verminderen, omgaan met stress en positieve self-talk helpen betere prestaties te leveren en dragen bij aan het plezier en voldoening in de sport. Positieve self-talk kan bijvoorbeeld zorgen voor meer zelfvertrouwen, helpen spanning te hanteren en beter met angst om te gaan. Het zelfvertrouwen van de sporter kan verbeterd worden door rekening te houden met bepaalde factoren (figuur 6) die bijdragen aan het zelfvertrouwen. Daarentegen blijkt dat negatieve self-talk vaak samenvalt met slechtere prestaties.

Wanneer er gekeken wordt naar sport en persoonlijkheid gaat het vooral over de relatie tussen persoonlijkheidstrekken (gedragsdiposities) en sportbeoefening. Gedragsdiposities zijn bijvoorbeeld: zelfvertrouwen, opgewektheid, impulsiviteit en nervositeit. Er is weinig verschil in persoonlijkheid tussen sporters en niet-sporters, sporters van uiteenlopende niveaus en sporters die verschillende takken van sport beoefenen. Echter wordt er voor risicosport en dus ook de paardensport een uitzondering gemaakt, deze sporters hebben wel specifieke persoonlijkheidskenmerken.

Uit de vragenlijst die door bijna 200 wedstrijdruiters is ingevuld kan geconcludeerd worden dat de verschillende groepen ruiters met een verschillende gedragsstijl wel degelijk anders handelen en een andere mentale gesteldheid hebben tijdens wedstrijden. De ruiters zijn in 4 verschillende gedragsstijlen geplaatst met daarbij hun eigen gedragskenmerken. Op het gebied van mentale vaardigheden als stress, angst door slechte ervaring, spanning en het zelfverzekerd zijn tijdens wedstrijden, is een verschil te zien per gedragsstijl. De dominante ruiter is bijvoorbeeld duidelijk het meest zelfverzekerd tijdens wedstrijden en ervaart weinig angst. Ook de hoeveelheid stress en spanning ligt relatief laag in verhouding met de andere groepen ruiters. De stabiele ruiter is op de consciëntieuze na het minst zelfverzekerd en ervaart redelijke angst door bijvoorbeeld een slechte ervaring. Op het gebied van positiviteit scoort de invloedrijke ruiter juist weer het hoogst en scoort op andere gebieden gemiddeld. De consciëntieuze ruiters zijn het minst zelfverzekerd en voelen een grote druk om te presteren. Ze ervaren in verhouding de meeste stress en spanning en zijn het meest angstig tijdens wedstrijden.

De resultaten hebben tot slot uitgewezen dat deze gedragsstijlen ook invloed hebben op de sportprestatie van de ruiter. Een dominante ruiter geeft aan in verhouding beter te presteren dan de andere groepen ruiters. De stabiele en de consciëntieuze ruiter geeft aan er tussenin te zitten, maar over het algemeen ook goed te presteren. Daar in tegen geeft de invloedrijke ruiter aan in

verhouding het minst vaak goed te presteren. Een betere sportprestatie draagt bij aan de hoeveelheid plezier die een wedstrijdruiter ervaart tijdens wedstrijden.

Uit de bovenstaande gegevens is te concluderen dat de persoonlijkheid van de ruiter invloed heeft op de mentale gesteldheid en daarmee het vermogen om te presteren en het plezier dat de wedstrijdruiter ervaart. Een ruiter met een minder 'goede' mentale gesteldheid, die weer in verband staat met de persoonlijkheid, presteert minder en heeft daarmee minder plezier in de sport. Persoonlijkheid, mentale gesteldheid en het vermogen om te presteren hebben dus allen indirect invloed op het plezier van de ruiter.

Aanbeveling

Tijdens het onderzoek werd duidelijk dat de invloed van het mentale aspect steeds meer naar voren komt binnen de sport. Te concluderen is dat de persoonlijkheid van de ruiter invloed heeft op de mentale gesteldheid en daarmee het vermogen om te presteren en het plezier dat de wedstrijdruiter ervaart. Een ruiter met een minder 'goede' mentale gesteldheid, die in verband staat met de persoonlijkheid, presteert minder en heeft daarmee minder plezier in de sport. Persoonlijkheid, mentale gesteldheid en het vermogen om te presteren hebben dus allen indirect invloed op het plezier van de ruiter. Uit onderzoek blijkt echter dat slechts 34% van de wedstrijdruiters stappen onderneemt om zijn of haar mentale gesteldheid te verbeteren. Dit terwijl de mentale gesteldheid wel degelijk invloed heeft op de prestatie en daarmee het plezier dat de paardensporter beleefd.

Op basis van de bovenstaande conclusie wordt geadviseerd aan wedstrijdruiters en betrokkenen om meer rekening te houden met de mentale gesteldheid maar ook de persoonlijkheid van de ruiter. Dit is iets waar de wedstrijdruiter zelf aandacht aan zou moeten schenken maar ook de coach, betrokken personen en de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond kunnen hierop inspelen. Zo zijn er bijvoorbeeld verschillende vaardigheden te trainen die invloed hebben op het verbeteren van de mentale gesteldheid van de ruiter:

- Doelen stellen
- Omgaan met stress & angst
- Omgaan met tegenslagen
- Self talk (positief)
- Ontwikkelen en versterken van zelfvertrouwen

De genoemde punten dragen bij aan het verbeteren van de mentale gesteldheid en hiermee ook de prestatie en het plezier van de ruiter. Kennis met betrekking tot de mentale gesteldheid moet verspreid worden en het belang moet nog meer naar de voorgrond komen. Tegenwoordig is het niet gebruikelijk tijdens trainingen tijd te besteden aan de mentale gesteldheid van de ruiter. Om dit wel te kunnen doen zal er kennis overgedragen moeten worden aan coaches met betrekking tot mentale vaardigheden en de manier waarop hier rekening mee gehouden kan worden. Dit zou bijvoorbeeld gedaan kunnen worden aan de hand van cursussen. Ook blijkt uit onderzoek dat de persoonlijkheid van de ruiter invloed heeft op de mentale gesteldheid. Een advies is daarom om hier als coach ook rekening mee te houden. De persoonlijkheidskenmerken van een ruiter heeft invloed op de mentale gesteldheid en daarmee de prestaties en het plezier. Zo blijkt uit onderzoek dat een dominante ruiter een 'betere' mentale gesteldheid heeft dan de rest van de groepen ruiters met een andere gedragsstijl. Deze groep wedstrijdruiter zal dus minder aandacht hoeven te besteden aan het mentale aspect van de sport. Een ruiter die heel stressgevoelig is en angst heeft zal meer aandacht moeten besteden aan het mentale aspect van de sport om te blijven presteren en plezier te houden in de sport.

Een gevolg van de bovenstaande aanbeveling is dat de paardensport naar een hoger niveau getild zal worden. Door rekening te houden met de mentale gesteldheid en daarmee de persoonlijkheid van de ruiters zullen zij in de mogelijkheid zijn zich beter te ontwikkelen binnen de sport. De wedstrijdruiters zullen beter presteren en daarmee meer plezier ervaren in het rijden van wedstrijden. Dit zal uiteindelijk effect hebben op de gehele sector.

Literatuurlijst

- Bakker, F. C., & Oudejans, R. (2012). *Sportpsychologie* . Nieuwegein : Arko Sports Media .
- Beijerman, S. (sd). *Sportpsychologie* . Opgehaald van Sanne Beijerman:
<http://www.sannebeijerman.nl/sportpsychologie.html>
- de Knop, P. (2004). *Het spel en de spelers*. Groningen : Business Education.
- KNHS.nl. (sd). Opgehaald van KNHS.nl: <https://www.knhs.nl/media/14126/knhs-ledenaantallen-2006-2017.pdf>
- Lahaye, R., & Waanders, T. (2016). *Grenzen verleggen* . Nieuwegein: Topsport Community .
- Risico van de paardensport*. (sd). Opgehaald van verenigingeeigenpaard.nl :
<https://verenigingeeigenpaard.nl/kennisbank/paardensport/leren-paardrijden/risico-van-de-paardensport/>
- Rozendaal, E. (2010). *Sportgek*. Antwerpen: Linkeroever Uitgevers.
- Rozendaal, E. (2010). *Sportgek* . Amsterdam : Nederland: VBK Media.
- Schuijers, R. (2004). *Mentale training in de sport* . Amsterdam: Nederland: Springer Media B.V.
- Seiwert, L. F. (2016). *Het abc van de persoonlijkheid* . Braunschweig .
- Wolframm, I. (2015). *Mentaal fit: perfecte rit* .

Bijlagen

Bijlage I Interview Sanne Beijerman

1. Kun u iets vertellen over uw ervaring binnen de paardensport en uw ervaring met betrekking tot het mentale aspect van de paardensport?

Ja, daar heb ik natuurlijk heel veel ervaring mee. Mijn ervaring is dat het mentale stukje in de paardensport heel belangrijk is. Misschien nog wel belangrijker dan bij andere sporten.

2. Wat is volgens u het grootste verschil op mentaal gebied tussen de paardensport en andere sporten?

Bij de paardensport heb je natuurlijk te maken met een levend dier die heel goed aan kan voelen wat er met jou aan de hand is. Stel je bent gestrest en je raakt hierdoor geïrriteerd, dat voelt je paard, hierdoor gaat de ruiter anders rijden. Eigenlijk is mijn ervaring dat stemming en mentale toestand in de paardensport nog belangrijker is. Ten eerste dat de ruiter hier zelf inzicht in heeft en daarnaast dat diegene dit kan controleren. Alle gevoelens van de ruiter worden uitvergroot. Een ander groot verschil tussen bijvoorbeeld een dressuur ruiter en een hardloper is het kwijtkunnen van spanning. Stel dat je spanning hebt, dan kun je dat in sommige sporten echt nog wel kwijt. Een soort heel explosief in positieve zin. Bij paardensport gaat het voornamelijk om gecontroleerde rust. Zo zijn er nog wel meer sporten waarbij dat geldt zoals darten en golven. Zeker als je werkt met heel gevoelige paarden kan dit lastig zijn.

3. Heeft u in de afgelopen jaren een grote toename gezien met betrekking tot de aandacht voor het mentale aspect binnen de Nederlandse paardensport?

Niet in het afgelopen jaar maar wel in de afgelopen 15 jaar. Ik werk nu zelf 15 jaar in deze sector en de eerste jaren was het nog echt wel uitzonderlijk als ruiters zich ook op mentaal vlak lieten coachen. Zo'n 10 jaar geleden zie je daar een enorme kentering in optreden. En ja, de laatste 5 jaar is het eigenlijk wel heel gebruikelijk, zeker op een wat hoger niveau.

4. Hoe verhoudt dit zich denkt u tot andere sporten?

Dat vind ik een beetje moeilijk om te beoordelen maar ik denk eigenlijk dat de paardensport misschien wel een voorloper is geweest op andere sporten. In de paardensport is het al een jaar of 10 heel geaccepteerd en je ziet nu pas eigenlijk bij voetbal bijvoorbeeld dit op gang komen.

5. Is dit ook te zien in het aantal ruiters dat stappen onderneemt om iets te doen aan zijn of haar mentale gezondheid door bijvoorbeeld te praten met een sportpsycholoog zoals u?

Zeker, vooral in de afgelopen 10 jaar is dit zeker toegenomen.

6. Is er in de praktijk ook een duidelijk verband te zien tussen de mentale gesteldheid van een ruiter en het vermogen om te presteren?

Ja heel erg, er is duidelijk te zien dat wanneer een ruiter gespannen is de prestatie minder wordt. We hebben natuurlijk ook weer de Olympische spelen gehad in 2016. En dan zie je heel erg dat ruiters die ik bijvoorbeeld al langer begeleid, naar zo'n groot kampioenschap toe toch anders reageren op die spanning. Dit is natuurlijk een wedstrijd waar iedereen aan mee wilt doen. Dit zijn natuurlijk professionals, hun hele carrière is er op gericht om ooit daar te mogen meedoen. Dan zie je in zo'n seizoen de spanning echt opbouwen en dan zie je de ruiters ook andere keuzes maken. Sommige gaan veel meer of juist veel minder trainen, allemaal om het te halen en daar wordt de prestatie zeker niet altijd beter van.

7. Denkt u dat dit een groot effect heeft op het plezier dat de paardensporter beleefd op wedstrijden?

Ja, dat denk ik wel. Ik zie door de training die ik geef en de handvatten die ik ruiters geef om mentaal beter erin te zitten, dat dat zeker bijdraagt aan plezier en daarmee ook aan presteren. Dit kan bijvoorbeeld zijn positiever denken of anders te focussen tijdens wedstrijden.

8. U heeft als sportpsycholoog heeft veel ruiters gesproken en getraind op mentaal gebied?

Houdt u tijdens deze trainingen rekening met de persoonlijkheid van de ruiter?

Ja heel erg, natuurlijk. Dat is zeker wel de professionele insteek die ik pak. Ik zie tijdens een intake bij een cliënt al veel van zijn of haar persoonlijkheid. Of het een hele erge denker is, heel erg theoretisch is. Daar zal ik zeker op inhaken bijvoorbeeld op de manier waarop ik dingen uitleg en oefeningen doe.

9. Zo ja, ziet u bij ruiters vaak een verband tussen zijn of haar persoonlijkheid en de mentale gesteldheid als ruiter?

Ja. Ik werk zelf bijvoorbeeld veel met het verschil tussen introverten en extroverten persoonlijkheden. En dan zie ik bijvoorbeeld vaak dat extroverten mensen van naturen heel erg gericht zijn op omgeving en wat er om hun heen gebeurt. Het zijn vaak hele actieve en impulsieve mensen. Dan zie je vaak dat deze mensen tijdens de training mooi gedoseerd rijden maar op wedstrijd juist veel te druk worden, alles zien en daardoor de hele tijd hulpen gaan geven. Terwijl als je kijkt naar een introvert persoon zijn die veel rustiger. Die denken eerder en die doen dan. Dan zie je tijdens training dat ze heel bewust en bedachtzaam rijden maar dan onder spanning tijdens wedstrijden helemaal in zichzelf keren, heel afwachting worden en daardoor niets meer doen. Daarin zie je best duidelijk dat mensen met verschillende persoonlijkheden onder spanning verschillend functioneren. Dit kan je natuurlijk nooit heel zwart wit maken maar dit is wel een voorbeeld daarvan.

Bijlage II Enquête

Het eerste gedeelte van de enquête is gericht op de persoonlijkheid van de ruiter. Het tweede gedeelte richt zich op de sportprestaties. Om een beeld te krijgen van de persoonlijkheid van de ruiter zal de persoon in rank antwoord moeten geven op de volgende vragen:

Het gedragskenmerk dat het meest van toepassing is moet beoordeeld worden met het cijfer 1 en het gedragskenmerk dat het minst van toepassing is krijgt het cijfer 4.

Deel 1:

☐ Optimistisch	☐ Zelfverzekerd
☐ Nauwkeurig	☐ Harmonieus
☐ Geduldig	☐ Spontaan
☐ Besluitvaardig	☐ Beheerst
☐ Vastberaden	☐ Voorzichtig
☐ Groepsgericht	☐ Inspirerend
☐ Goedgelovig	☐ Analytisch
☐ Populair	☐ Wilskrachtig
☐ Resultaatgericht	☐ Kalm
☐ Enthousiast	☐ Diplomatiek
☐ Positief	☐ Risicobereid
☐ Terughoudend	☐ Ondersteunend
☐ Kritisch	☐ Impulsief
☐ Betrouwbaar	☐ Doelgericht
☐ Vrolijk	☐ Onopvallend
☐ Onbevreesd	☐ Systematisch
☐ Vasthoudend	☐ Overtuigend
☐ Planmatig	☐ Verzoenend
☐ Bedachtzaam	☐ Gezellig
☐ Luisterend	☐ Moedig

Deel 2:

Het tweede gedeelte van de enquête bestaat uit zowel open als meerkeuzen vragen.

1. *Heb je een eigen paard?*
 - Ja
 - Nee
2. *Welke discipline ben je actief in (geweest)?*
 - Dressuur
 - Springen
 - SGW
 - Western
3. *Wat voor wedstrijden rij je voornamelijk?*
 - KNHS wedstrijden
 - FNRS wedstrijden
 - Onderlinge wedstrijden
4. *Wat is het hoogste niveau dat je ooit hebt gereden?*
 - BB,B,L
 - M,Z
 - ZZL,ZZZ,PSG
 - Lichte Tour, Zware Tour, Grand Prix
5. *Hoe vaak rij je wedstrijden 1 x per maand/ 2 / 3 / 4*
6. *Rij je vaak winstpunten?*
 - Ja meestal
 - Soms
 - Bijna niet
7. *Heb je ooit dingen ondernomen om je eigen mentale gezondheid te verbeteren? Zo ja, wat?*

De hierna volgende stellingen moeten beantwoord worden door een keus te maken uit de volgende opties:

<i>Stelling:</i>	Helemaal oneens	Redelijk oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Redelijk eens	Helemaal eens
Ben ik goed voorbereid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel ik me zelfverzekerd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben ik geordend	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel ik me zeker van mijn zaak	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben ik kalm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kijk ik vooral naar het positieve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kijk ik vooral naar het negatieve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb ik een duidelijk doel voor ogen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kan ik me goed concentreren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stoor ik mij niet snel aan dingen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel ik druk om te presteren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben ik bang om te falen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Heb ik angst door een slechte ervaring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Heb ik het gevoel dat ik moet presteren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Heb ik last van spanning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Heb ik last van	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wordt het plezier beïnvloed door de prestatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vind ik ervaring opdoen het belangrijkste	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vind ik fijn rijden het belangrijkste	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

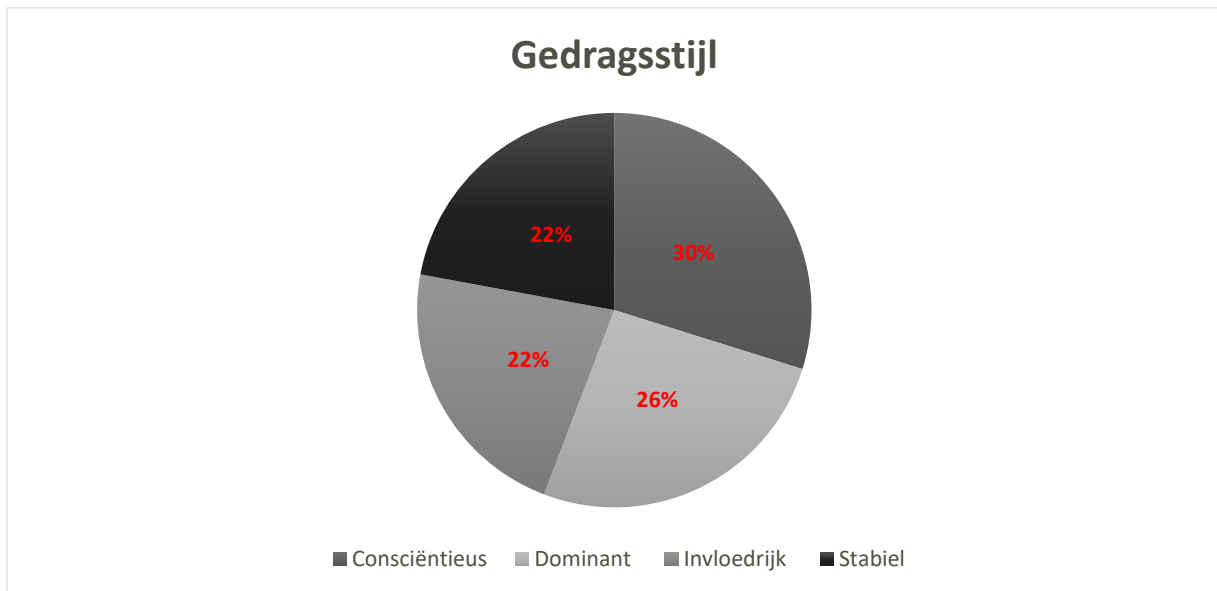
Vind ik presteren het belangrijkste	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Vind ik winnen het belangrijks	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

De uitkomsten van de enquêtes zullen naast elkaar gelegd worden en er zal gekeken worden of er een verband is tussen beide delen. Na het evalueren van het eerste deel van de enquête zal de persoonlijkheid omschreven kunnen worden. Deze persoonlijkheid zal vergeleken worden met het tweede deel van de enquête.

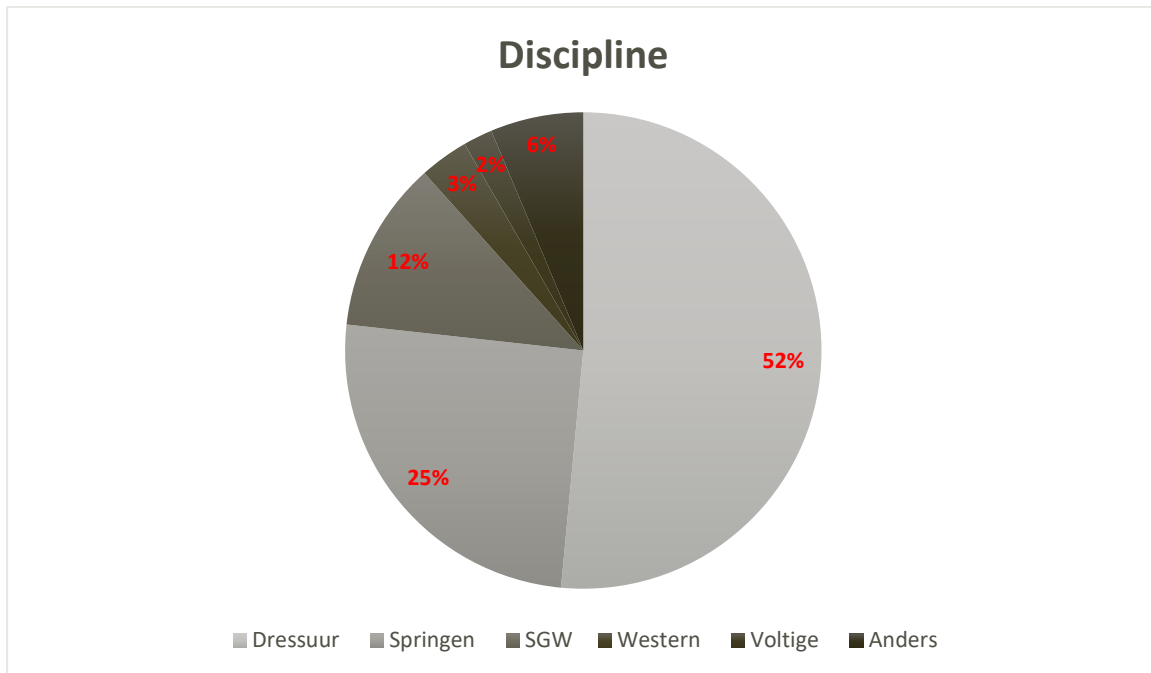
Bijlage III Uitwerkingen enquêtes deel 1

De enquête is door circa 180 ruiters ingevuld die actief zijn of zijn geweest binnen de paardensport. Het eerste gedeelte van de enquête is opgesteld om een beeld te krijgen van de persoonlijkheid van de ruiter. Het model wat hiervoor gebruikt is, is het DISC model. De DISC-test is een persoonlijkheidsanalyse van Dr William Marston. Het geeft inzicht in de persoonlijkheid van een persoon en daarmee ook in gedrag en communicatie.



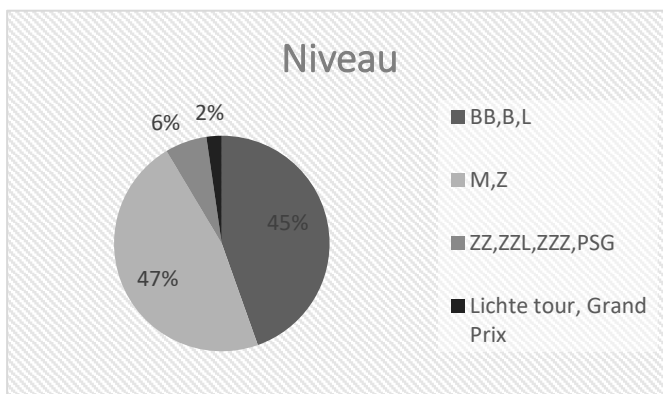
Grafiek 3 Gedragstijlen

Bijlagen IV Uitwerkingen enquête deel 2

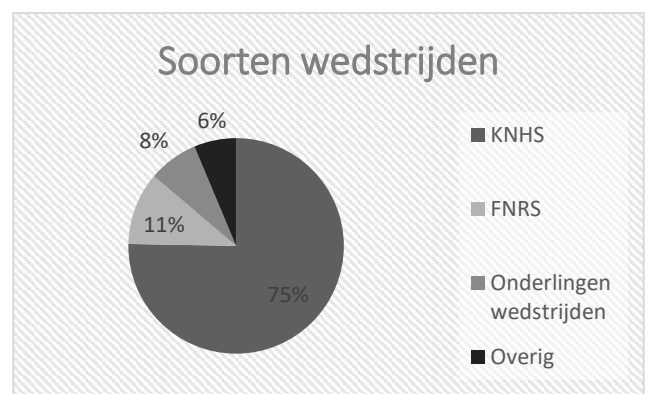


Grafiek 4 Disciplines

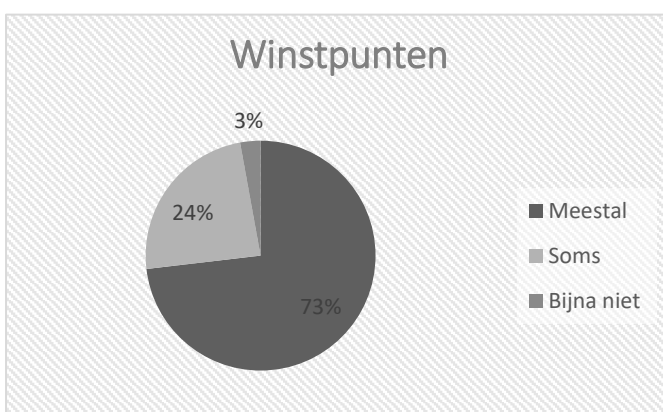
140 van de ondervraagde ruiters geeft aan een eigen paard te hebben. Waaruit is op te maken dat het overgrote deel van de ruiters een eigen paard heeft.



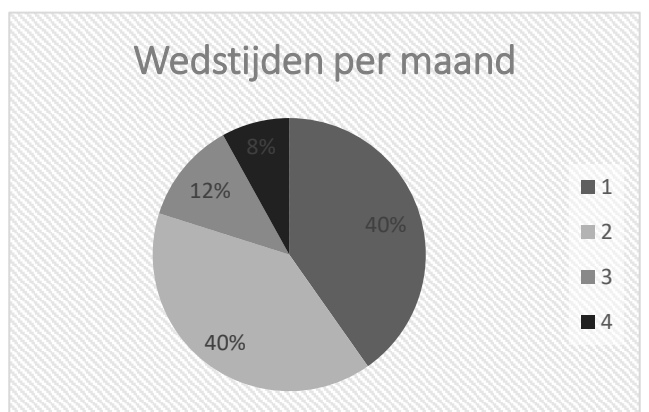
Grafiek 5 Niveaus



Grafiek 6 Soorten wedstrijden

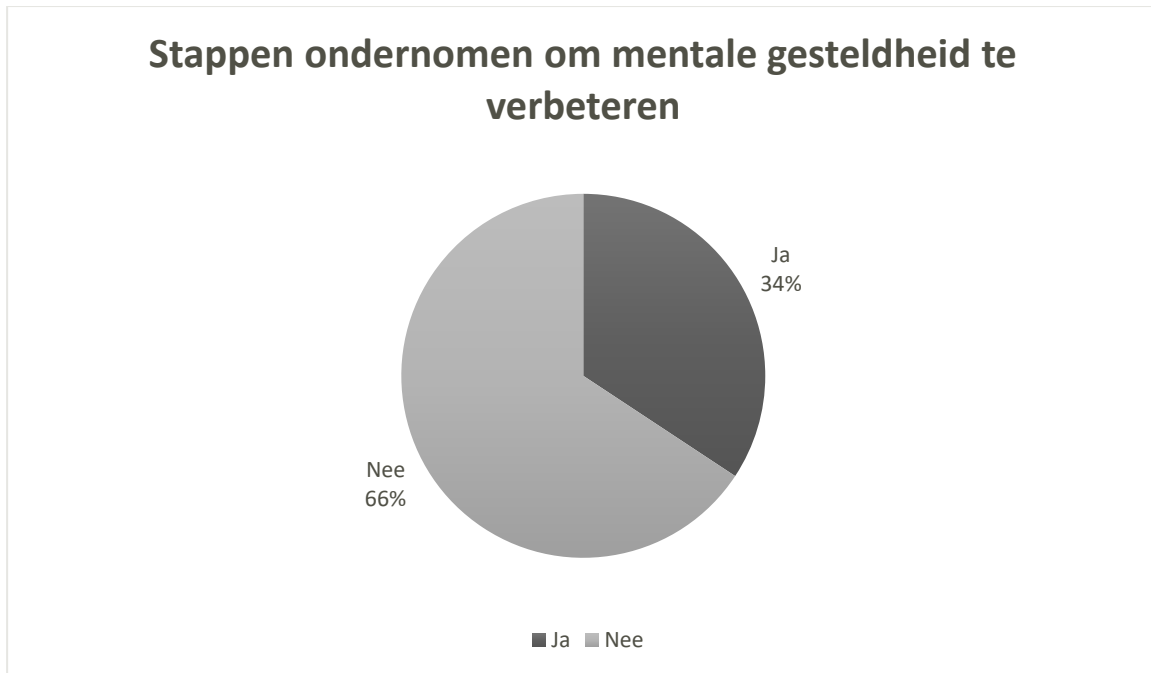


Grafiek 8 Presteren



Grafiek 7 Aantal wedstrijden per maand

De meeste wedstrijdruiters rijden op het niveau BB-Z. Dit is het laagste niveau binnen de paardensport tot middelmatig niveau. Daarvan rijdt 75% KNHS wedstrijden. Dit zijn officiële wedstrijden georganiseerd door de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie. De respondenten die overig hebben ingevuld doen mee aan men wedstrijden of rijden carrousel wedstrijden. De meeste ruiters rijden 1 tot 2 wedstrijden per maand en daarbij geeft 75% van de ruiters aan meestal winstpunten te rijden tijdens deze wedstrijden. Dit houdt in dat de meeste ruiters goed presteren tijdens wedstrijden.



Grafiek 9 Verbeten mentale gesteldheid

In totaal geeft 66% (117) van de ondervraagde aan nog nooit iets aan zijn of haar eigen mentale gesteldheid te hebben gedaan. De overige 34% geeft aan wel stappen te hebben ondernomen om de eigen mentale gesteldheid te verbeteren. Daarvan geeft circa de helft aan te praten met een psycholoog of een andere manier van therapie te volgen. Ook geeft een klein deel aan gebruik te maken van medicatie en andere supplementen om met de spanning te kunnen omgaan.

Bijlage V Uitwerkingen gedragsstijlen DISC

Uit onderzoek (Seiwert, 2016) blijkt dat gedragskenmerken kunnen worden gegroepeerd in vier persoonlijkheidsstijlen. Mensen met vergelijkbare stijlen vertonen specifieke gedragskenmerken die gebruikelijk zijn voor die stijl. De letters D, I, S en C vertegenwoordigen de vier persoonlijkheidsstijlen:

D: Dominant Mensen met een dominant gedragspatroon zien de omgeving als uitdagend en inspannend. Een dominant persoon wil van andere winnen en door vastberadenheid obstakels overwinnen. Ze werken veelal onafhankelijk van anderen. (stressvol)

Doel De omgeving vormen; weerstanden overwinnen om resultaten te boeken.

Motivatie Mogelijkheid zich te handhaven; zich met andere te meten; prestaties te tonen; respect en ontzag af te dwingen; hun zin te krijgen; te vechten om te overleven; succesvol te zijn.

Zwaktes ziet risico's en waarschuwingen over het hoofd, wil teveel in één keer, is geneigd belangrijke details over het hoofd te zien.

I: Invloed Mensen met een invloed patroon zien de omgeving als ontspannend en bestaand uit mensen die aangemoedigd en geïnspireerd moeten worden. Ze zijn vriendelijk en overtuigend. (niet stressvol)

Doel De omgeving vormen; mensen samen laten werken om resultaten te boeken.

Motivatie Mogelijkheid plezier te hebben; verspreidt optimisme en enthousiasme; staat graag in het middelpunt.

Zwaktes is geneigd dingen niet consequent af te maken, schat resultaten te optimistisch in, heeft ongegronde angst voor afwijzing, probeert teveel in één keer te doen.

S: Stabiel Mensen met een stabiele gedragsstijl voelen zich op hun gemak in een ontspannen en vriendelijke atmosfeer, met zekerheid, heldere afspraken en een voorspelbare afloop. Mensen met een hoge S zijn goede planners en doen alles stap voor stap. (niet stressvol)

Doel Samen met andere resultaten behalen

Motivatie Concentreert zich op de taken; luistert rustig, goed en geduldig; blijft graag op een vaste werkplek.

Zwaktes bang voor veranderingen, is te toegankelijk en tolerant, schuift dingen lang voor zich uit.

C: Consciëntieus Mensen met een consciëntieuze gedragsstijl geven de voorkeur aan orde, discipline en een zakelijke atmosfeer, met de mogelijkheid dingen met voldoende kwaliteit te kunnen uitvoeren. De wijze waarop is gepland, precies en houdt rekening met alle details. Mensen met een hoge C hebben minder energie en daadkracht dan andere.

Doel Samen met anderen mogelijke consequenties van activiteiten doordenken

Motivatie Volgt aanwijzingen en normen op; concentreert zich op details; denkt kritisch en controleert op nauwkeurigheid.

Zwaktes raakt verstrikt in details, houdt zich precies aan de voorschriften, aarzelt om nieuwe dingen te proberen, is overgevoelig voor persoonlijke kritiek, denkt te voorzichtig en te pessimistisch.

Bijlage VI Doelen stellen

Tips doelen stellen:

- 1. Doelen moeten helder en specifiek zijn*
- 2. Doelen moeten uitdagend zijn*
- 3. Doelen moeten haalbaar zijn*
- 4. Toewijding is van groot belang*
- 5. Maak gebruik van objectieve terugkoppeling*
- 6. Formulier je doelen positief; je kunt beter ergens naartoe werken in plaats van ergens vanaf werken. Formuleer daarom een doel positief en geef aan wat je wel wilt*
- 7. Doelen moeten meetbaar zijn; hierdoor kan je regelmatig je doelen vergelijken met de geleverde prestaties en daardoor kan er gekeken worden of er vorderingen gemaakt zijn*
- 8. Je moet controle hebben over je eigen doelen; zorg dat jij de enige bent die verantwoordelijk is voor het behalen van de doelen*
- 9. Doelen moeten flexibel zijn; doelen moeten aan te passen zijn*
- 10. Zorg voor korte- en langetermijndoelen*
- 11. Zorg dat de doelen bij je passen*

