

GERICHT AAN DE SLAG MET JE PAARD:

# Werken met een **trainingsplan**

Het maakt niet uit of je een recreatieve ruiter bent of dat je dressuurambities hebt: we willen allemaal **succes, vooruitgang en plezier**. Daarom werken Wendy Misran en Conrad van Pruijssen van [clickercoach.nl](http://clickercoach.nl) met **trainingsplannen**. Conrad schreef **speciaal voor ROS** een drieluik over dit thema. In deze **eerste aflevering** gaat hij in op het **doel** van het **werken met trainingsplannen**.

Tekst: Conrad van Pruijssen, foto's: [clickercoach.nl](http://clickercoach.nl), illustratie: ROS

**W**erken met een trainingsplan is niet leuk, het beperkt je vrijheid en je bent niet meer spontaan bezig, horen wij vaak van mensen voordat ze met trainingsplannen gaan werken. Mensen die werken met onze trainingsplannen ervaren echter juist het tegenovergestelde. Ze boeken vooruitgang, vieren continu feestjes omdat zaken lukken en ervaren veel meer plezier door de goede samenwerking met hun paard. Laat ik beginnen met het ontkrachten van een mythe: veel paardeneigenaren zeggen: 'Ja, maar ik ben geen paardentrainer'. Ons uitgangspunt is dat zodra jij wilt dat je paard iets doet of laat, je een trainer, een paardentrainer

bent. Dan is het werken met trainingsplannen ook voor jou interessant.

## Wat is het doel?

Dit kan voor iedereen anders zijn. Het kan zijn dat je een trainingsplan alleen gebruikt als je een probleem hebt of als je vastloopt in een oefening. Maar het kan ook zijn dat je het juist gebruikt om het hele scholingstraject van je paard te ondersteunen. Wij werken vaak op basis van vaste afspraken waarbij we vooraf het gewenste eindresultaat afspreken tegen een vaste prijs. Trainingsplannen zorgen er dan voor dat je op een slimme en efficiënte manier de gestelde doelen kunt realiseren. Hoe meer paarden wij trainen, hoe groter onze opbrengst omdat we dan steeds beter weten hoe we iets moeten aanleren,

wat niet werkte en of het nog slimmer kan. Maar de meeste van onze klanten gebruiken het om een duidelijk overzicht te krijgen, te hebben en te houden van de zaken die ze hun paard graag willen aanleren. Dat ze kunnen zien waar ze staan, wat er al goed gaat en waar ze nog aan kunnen werken. Maar ook om te zien dat ze wel vooruitgang boeken en successen hebben, ook al voelt het misschien nog niet zo.

## Geen doel maar een middel

Pas op dat je trainingsplan niet het doel wordt, dan kan natuurlijk nooit de bedoeling zijn. Een trainingsplan helpt om je te brengen bij je doel, om je doel op te knippen in kleinere doelen, oftewel subdoelen. Waardoor je heel vaak weer iets van je lijstje kunt afstrepen. Je ervaart succes en viert regelmatig een feestje. Als je heel star met je trainingsplannen omgaat, dan gaat het juiste tegenstaan. Elk plan is een goed plan, alleen misschien niet voor je huidige probleem of op dit moment. Het mooie is dat je het plan kunt bewaren en op een later moment kunt gebruiken als het wel past. Je maakt een plan om ervan af te kunnen wijken! Een plan moet zorgen voor ruimte: ruimte in je hoofd, ruimte voor creativiteit. Het mooie is dat als je over het probleem, de oefening of je volgende stap in het leerproces hebt nagedacht, je al meer oplossingsrichtingen hebt dan als je er niet over nagedacht hebt.

## Werkt het voor iedereen?

We horen regelmatig van mensen dat trainingsplannen voor hen niet werken, of dat zij niet met trainingsplannen werken. Laat ik je een geheim vertellen: iedereen werkt met een trainingsplan. Als je namelijk je paard iets wilt aan- of afleren, dan denk je daar over na. Dan bedenk je stappen om te bereiken en heb je

De laatste van de zeven basisoefeningen 'Ga' van het grondwerk, en de eerste vraag binnen het longeerwerk.





Mensen denken dat je clickeren alleen tijdens grondwerk doet, Wendy gebruikt clickeren hoofdzakelijk bij het rijwerk.

dus een trainingsplan. Het opschrijven van je ideeën maakt ze veel tastbaarder. Je kunt dan beter kijken of het ook de juiste stappen zijn, de juiste volgorde en wanneer je door mag, kunt of moet naar de volgende stap. Maar misschien nog wel belangrijker dan je plan, is je logboek. In dit logboek leg je vast hoe het ging, wat er goed gaat en wat er beter kan en misschien ook al wel hoe. Natuurlijk kun je ook in je hoofd bijhouden hoe het gaat, maar daar is één gevaar aan: het roze bril-syndroom. Want de meeste paardenmensen houden van hun paard, het is hun maatje, hun alles. En dan kan het weleens voorkomen dat je positiever over je paard denkt en praat dan het in werkelijkheid is. Je logboek helpt je om te zien hoe het echt gaat en waar je het beste aan kunt werken.

### Zo stel je reële doelen

Ik weet natuurlijk niet hoe getalenteerd jouw paard is en hoe competent jij bent. Ik weet ook niet hoeveel ambitie je hebt en hoeveel tijd je

## DE VIER STAPPEN



### Fase 1: Think

Tijdens deze stap ga je nadenken over wat je wilt gaan

trainen en aan welk (sub)doel je wilt gaan werken.



### Fase 2: Plan

In deze stap ga je nadenken over hoe je dat (sub)doel kunt bereiken. Welke stappen heb je nodig om daar te komen? Maar ook hoe je de omgeving kunt beïnvloeden om

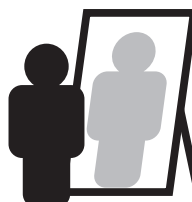
het gemakkelijker te maken en wat heb je allemaal nodig voor je kunt beginnen?



### Fase 3: Do

Nu is het moment aangebroken dat je echt gaat trainen,

dat je gaat kijken of wat in je stap 2, de planfase, hebt bedacht ook echt gaat werken.



### Fase 4: Reflect

Dan is het moment aangebroken om je roze bril af te zetten en te kijken hoe het echt ging. Wat ging er goed, wat kan er beter

en hoe? Mocht je doel nog hetzelfde zijn, dan ga je weer opnieuw naar stap 2. Wil je aan een ander probleem, doel of volgende stap werken, dan ga je naar stap 1.

wilt investeren in het trainen van je paard. Het is dus belangrijk om ook hier je roze bril af te zetten. Hoe graag ik ook zou willen, de kans dat ik met een doorsnee paard van vijfduizend euro de Olympisch Spelen ga winnen, acht ik erg klein. Hopelijk heb je bij de aanschaf van je paard al nagedacht over wat je met je paard wil gaan bereiken: wat was je doel? Misschien was je doel een paard om lekker mee buiten te rijden. Dan kom ik al snel op de volgende doelen. Je paard moet verkeersmak zijn, alleen naar buiten kunnen, trailermak zijn en

schrikvrij zijn. En dan heb ik het nog niet over de normale zaken zoals handig te bekappen of te beslaan zijn, handig in en af te spuiten zijn, goed kunnen omgaan met andere paarden, goed aan de hulpen zijn, enige dressuurmatige basis hebben om te zorgen dat je je paard zo rijdt dat het voor zijn welzijn het beste is, enige basis qua springen voor als je een sprongetje wil maken.

Stel dat jij graag dressuurwedstrijden rijdt met je paard, ongeacht of het recreatief, fanatiek of (semi)professioneel is, dan zal een aantal doelen hetzelfde zijn. Maar dan heb je nog wat andere doelen afhankelijk van het niveau dat je nastreeft. Bijvoorbeeld stilstaan bij opstappen, omgaan met publiek en applaus, wennen aan vreemd terrein. Maar ook de verschillende dressuuroefeningen zoals schouder binnewaarts, wijken, appuyereren, pirouettes, galopwissels, piaffe en passage.

### Vier stappen

Wij zeggen vaak, het trainen van het paard is het gemakkelijk deel van ons werk, het trainen van het baasje is het meeste belangrijke deel. Het kan dus zomaar zijn dat je paard het allemaal wel aankan, maar dat jij misschien de beperkende factor bent. Bijvoorbeeld door onvoldoende tijd, faalangst, fysieke beperkingen of onvoldoende mogelijkheden om te oefenen. Wij zien het trainen van je paard of het aan- of afleren van zaken als een proces, een proces wat uit vier stappen bestaat. 🐾



Werken met kettingen, waarbij je je paard meerdere vragen achter elkaar stelt en alleen aan het einde belooft.

### Volgende editie: deel 2

In dit artikel heb je kunnen lezen waarom het werken met trainingsplannen slim is. In deel 2 in het volgende nummer van ROS gaan we concreet met trainingsplannen aan de slag. Je krijgt dan antwoorden op vragen als: hoe maak je trainingsplannen, hoe gebruik je ze in de praktijk en hoe stuur je bij.