

EEN PRAKTIJKVOORBEELD:

Zo werk je met een trainingsplan!

DRIE-
LUIK!

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 met **trainingsplannen**. In de vorige ROS schreef Conrad over het doel van het werken met trainingsplannen, waarom het slim is om ze te gebruiken en hoe je reële doelen stelt. In dit deel legt hij uit hoe het werken met trainingsplannen **in de praktijk** werkt aan de hand van **een voorbeeld: het omdoen van een halster** en/of hoofdstel.

Tekst: Conrad van Pruijssen, foto's: clickercoach.nl

Waar kun je allemaal een trainingsplan voor maken? Het flauwe antwoord is: overal! En wij doen dat ook, omdat we hebben gemerkt dat je dan sneller resultaten boekt en meer succes hebt. Het is natuurlijk wel belangrijk om alleen trainingsplannen te maken voor de zaken waar jij aan wilt werken. Dit kunnen problemen zijn die je ondervindt met je paard, maar ook de volgende stap in het leerproces van je paard. Heb je na het eerste artikel in de vorige ROS nagedacht over welk doel jij hebt met je paard? De volgende stap is nadenken over aan welke subdoelen je dan moet werken om jouw droom waar te maken. Stel dat je als doel hebt dressuurwedstrijden rijden op Z niveau, dan kun je daarna nadenken wat je paard allemaal moet kunnen om daar te komen. Wij zijn hoofdzakelijk gericht op het helpen van ruiters en paardeneigenaren om dressuur-

matig te rijden, soms op wedstrijdniveau maar altijd voor het welzijn van het paard. Als wij met een groen paard zouden gaan beginnen, dan zou één van de eerste doelen zijn om het paard te kunnen halsteren en een later doel om het paard ook handig het hoofdstel om te doen.

Aan de slag

Om het simpel te maken, hebben wij op een speciale pagina voor ROS-lezers een blanco pagina van een trainingsplan geplaatst die je kunt gebruiken. Kijk maar eens op: clickercoach.nl/ros2. Maar lees eerst verder om te begrijpen hoe het werkt!

Stap 1: Welk resultaat zou je met dit plan willen bereiken?

Begin bij het begin met het einddoel voor ogen. Het is belangrijk om zo gedetailleerd mogelijk te beschrijven hoe het eindresultaat eruit moet zien. Het liefst objectief beschreven, zodat iemand anders ook zou

kunnen beoordelen of je doel gehaald is. Op deze wijze kun je tijdens het trainen, maar ook achteraf, eenvoudig bepalen of je op de juiste weg bent. Nog belangrijker is de bijvangst van deze stap. Als je hier een paar minuten over nadenkt, dan is de kans ook heel groot dat je al meteen een aantal stappen voor je ziet die leiden tot dit eindresultaat. Schijf deze ook alvast op.

Stap 2: Wat zijn de stappen die je naar het gewenste eindresultaat brengen?

Nu je weet wat je wilt en hoe het eruit moet zien, is de volgende stap het bedenken van mogelijke stappen, vragen die je moet stellen en onderdelen die je moet trainen om hier te komen. Dit is de creatieve fase. Alles wat je hier bedenkt is goed. Het is belangrijk om stapjes te bedenken die nodig zijn om bij je gewenste eindresultaat uit te komen. Ga brainstormen en noteer alle stapjes. Als je al deze stappen hebt



opgeschreven, ga je kijken of er dubbele stappen zijn; die schrap je. Heb je stappen opgeschreven die bij elkaar horen? Bundel deze. Als laatste ga je kijken wat de beste volgorde van de stappen is.

Stap 3: Wat zijn de specifieke (overgangs)criteria per stap?

Als je in de aanleerfase zit, dan kun je deze stap nog achterwege laten. Als je eenmaal ervaring hebt met het maken van trainingsplannen, dan ga je ervaren dat deze stap ervoor zorgt dat het nog sneller gaat. In deze stap ga je per stap of vraag kijken of er nog specifieke criteria te bedenken zijn. Denk bijvoorbeeld aan: duur (hoe lang), omgeving (alleen op de poetsplaats of ook in de wei), kwaliteit (7 van 10 vragen correct).

En dan nog één heel specifiek criterium: het overgangscriterium. Wanneer is je vorige vraag goed genoeg om door te gaan naar de volgende stap? Ga je al door als je paard het één keer goed gedaan heeft, of moet hij de vraag drie goed beantwoord hebben? Wij hanteren meestal dat het paard de vraag drie keer achter elkaar goed beantwoord moet hebben voor we doorgaan naar de volgende stap in het aanleerproces.

Maak nu je eigen trainingsplan

Lezen is leuk, nadenken is beter, doen is het beste, want leren is proberen. Ik heb je de stappen gegeven voor het maken van een trainingsplan. Je weet nu ongeveer hoe het wat betreft het proces moet. Het belangrijkste is dat je het nu in de praktijk gaat proberen. Je mag nu al meteen een trainingsplan maken voor een probleem dat je zelf hebt. Maar misschien is het gemakkelijker om een trainingsplan te maken voor het halsteren van je paard. Het grote voordeel daarvan is dat je op onze site kunt kijken of jouw trainingsplan lijkt op het trainingsplan wat wij voor ogen hadden. Weet dat alle begin nog niet zo gemakkelijk is. Je gaat iets doen wat je waarschijnlijk nog nooit gedaan hebt. Van ons mag je spieken, maar dan wel op een manier dat je er iets van leert. Op onze speciale ROS-pagina

Trainingsplan

Dier / Trainer		... / ...	Datum / Tijd	... / ... / ... - ...
Gezagsnummer of -naam (indien onderdeel van een groter geheel)		...	Omgeving	...
Kern omschrijving (gedrag)		Beschrijf het (nieuwe) gedrag wat je uiteindelijk wilt bereiken. Beschrijf ook de methode en meetbaar met welke middelen.		
Kern omschrijving (Bereiding "Plan" fase)		...		
Gedragingen die nodig zijn voor dit nieuwe gedrag		...		
Onderdelen (Stappen) Voor het nieuwe gedrag		...		
Duur / Soort Training		/	Bridge Signaal	
Stap	Criteria / Duur / Omgeving / Afstand / Kwaliteit			Beloning (I / Soort)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Aanbevelingen Trainer				
Aanbevelingen Dier				

vind je zowel een blanco als een ingevuld trainingsplan. Print beide uit. Als je vastloopt, spiek dan kort door naar ons plan te

kijken. Probeer daarna eerst weer zelf een stap of vraag te bedenken voordat je weer naar ons plan kijkt. 🐾

VOLGENDE EDITIE: DEEL 3

In deel 3 van het werken met trainingsplannen gaan we je laten zien wat je doet als je trainingsplan (nog) niet werkt. Want: het is niet stoppen, maar bijsturen!

