

SUCCESS TOPRUITER ZIT TUSSEN DE OREN

- **VHL-docente Inga Wolfram** promoveerde in de sportpsychologie.
- **Ruiters kunnen beter leren presteren, wees onderzoek onder studenten uit.**

Karakter en succes vormen een veel onderzochte combinatie. Maar sportpsychologisch onderzoek naar de paardensport staat nog in de kinderschoenen. Inga Wolfram is docente Equine, Leisure and Sports (ELS) en praktijksportpsychologe bij de Vereniging voor Sport Psychologie in Nederland. Ze verrichtte pionierswerk met haar promotie aan de Engelse University of Essex, waar ze eerder haar master Bewegingswetenschappen deed.

Ruiters die hun paard als betrouwbaar inschatten, presteren beter, wijst haar onderzoek onder meer uit. Ook ontdekte ze dat mensen met een pittig karakter hun paard vaker als 'minder be-



Inga Wolfram (op de foto als amazone): 'Communicatie met het paard lijdt onder stress.'

trouwbaar' omschrijven. 'Waar-schijnlijk komt dat omdat een wat agressievere ruiter een dominante lichaamsstaal en rijstijl heeft. Het paard is een vluchtdier en reageert daarop. Daarom moet de ruiter goed doorhebben hoe hij of zij zichzelf gedraagt', aldus Wolfram.

Betere ruiters hebben boven-

dien niet alleen meer vertrouwen in hun paard, maar ook in de eigen vaardigheden. Ze hebben beduidend minder last van wedstrijdstress. Wolfram: 'Stress leidt tot gespannen spieren, waardoor kleine signalen onduidelijk overkomen. De communicatie met het paard lijdt daaronder.' Stress-

bestendigheid is dus van groot belang. Wat ook helpt, is de stress als positief ervaren. 'Wanneer je de wedstrijdspanning prettig vindt en denkt dat het je scherp houdt, ga je beter presteren,' legt de VHL-docente uit.

GEEN INVLOED

Haar studenten, 'vaak goede ruiters die op niveau rijden', hielpen mee met het verzamelen van de enquêtegegevens. Ook deden ze mee aan een proef die aantoonde dat ruiters hun prestaties kunnen verbeteren door meer zelfvertrouwen op te bouwen. Na een psychologische training presteerden de studenten significant beter bij wedstrijden.

Wolfram beschrijft de psychologische training in haar boek *Angstfrei Reiten in 7 Schritten* dat vorig jaar in Duitsland uitkwam. Een van de onderdelen ervan is naar doelen toewerken. 'Verandering van gedrag begint bij het formuleren van haalbare doelen', legt ze uit. 'Niet: ik wil winnen, daar heb je namelijk geen invloed op. Wel: ik wil rustig overkomen. Je concentreert je dus op jouw optimale prestatie, niet op zaken die je niet kunt controleren.'

Ze mag dan gepromoveerd zijn, voorlopig is Wolfram nog niet klaar. Ze is bezig met een vervolgonderzoek naar de fysieke symptomen van ruiters bij stressvolle situaties en wil een enquête ontwikkelen over mentale vaardigheden in relatie tot het paard. 'Sportpsychologische studies in de paardensport zijn vrij nieuw. Dat moet nog verder worden ontwikkeld.' **AB**

CONFLICT MAAKT SOCIALER

- **Wagenings conflictonderzoek in Amerikaans toptijdschrift.**

Maarten Voors, promovendus bij Ontwikkelingseconomie, had afgelopen week twee publicaties in de *American Economic Review* (AER), een vooraanstaand journal onder economen. In totaal hebben niet

meer dan tien Nederlandse economen erin gepubliceerd, onder hen nog niet eerder een Wageninger.

Voors onderzoekt in Burundi hoe een burgeroorlog het sociale gedrag van mensen beïnvloedt. Voors: 'We doen dat via spelletjes met geld, dat mensen kunnen delen of voor zichzelf houden. Verrassend genoeg delen mensen die een conflict hebben meegemaakt,

meer geld met anderen in het dorp.'

Volgens Voors is er nog weinig bekend over de gevolgen van een conflict op microniveau. 'Een conflict leidt vaak tot meer altruïsme. Dat verklaart mede de posttraumatische economische groei in verschillende landen. De Wereldbank heeft belangstelling voor het onderzoek.' **AS**