

Stoas-student schrijft scriptie over angst en paardrijden

Paardrijden valt best mee

Vijfentachtig procent van de beginnende ruiters is bang voor paarden.

Stoas-student Jan-Paul Duijndam

belicht in zijn afstudeeropdracht 'Angst en Paardrijden' de oorzaken, symptomen en oplossingen. Een bibberende beginneling nam de proef op de som.

Stralend zitten de kinderen op hun pony. Ze juichen wanneer instructeur Jan-Paul Duijndam van manege De Prinsenstad in Delft hen uitnodigt voor een spelletje. Hij vraagt ze op zijn teken hun linker- of rechterbeen over de hals van het paard te zwaaien. Terwijl hun ouders vertederd toekijken, volgen de kinderen zijn commando's behendig op. Iedereen geniet. Ik niet, want zo dadelijk is het mijn beurt. Het kost me al moeite m'n stramme knoken over het zadel van een fiets te slingeren. En, hoe reageren paarden op onhandige ruiters? Ik ben niet de enige die met zwartgallige gedachten in een manege verschijnt. Duijndam vertelt dat het in de paardensportwereld geregeld voorkomt dat ruiters zich angstig voelen. Als student uit het laatste leerjaar van de hbo-opleiding Paardensport van Stoas Hogeschool Dronten, die daarbij samenwerkt met NHB Deurne van Helicon Opleidingen, koos hij daarom voor het thema angst en paardrijden. Duijndam bestudeerde vakliteratuur, sprak met deskundigen en ondervroeg vijftien beginnende en gevorderde ruiters. Tevens interviewde hij acht instructeurs.

Buikpijn

Uit het onderzoek van Duijndam blijkt

dat 85 procent van de beginnende ruiters bij hun eerste lessen een vorm van angst ervoeren. Zo vreesden ze valpartijen, waren bang voor het onbekende of durfden de controle niet over te geven aan het paard. In zijn rapport noemt Duijndam diverse symptomen. Ruiters met angst zwijgen, hebben buikpijn, krijgen steken in de zij of zeggen niet langer te willen, kunnen of durven. Laatstgenoemde symptomen passen bij mij.

Een artikel over angst en paardrijden komt ook zonder een ritje op een paard wel op papier. Ik neem me voor Duijndam te vertellen dat tijdgebrek me dwingt af te zien van deze riskante operatie. De angst om onder een steigerend paard als een stuk geplet rookvlees te eindigen en de uitdaging m'n grenzen te verleggen voeren een gevecht. De uitdaging wint. Ik zwijg, recht m'n rug en meet me een cap aan. Terwijl we naar de stallen wandelen, vertelt Duijndam angst heel begrijpelijk te vinden: "Angst is normaal en behoedt mensen voor gevaarlijke situaties. Het gaat er om die angst tot de juiste proporties te reduceren." In de stal staat het dier dat mij van mijn angst voor paarden moet gaan verlossen, Equality. Ik houd haar bij de teugels terwijl Duijndam het zadel vastmaakt, aansingelen heet dat in jargon. Haar oren staan naar achteren. "Irritatie, paarden vinden dit onprettig", vertelt Duijndam. Vervolgens laat Equality zich gewillig meevoeren naar een kleine ruimte, de toren, waar Duijndam angstige ruiters laat kennismaken met de paardensport. Verbazend, dit grote paard loopt gemakkelijker mee dan tegenspuiterende kleuters of rebelse honden. Duijndam vertelt dat ruiters paarden altijd van de linkerkant bestijgen, een gewoonte uit de historie toen ridders hun zwaard links droegen. Snel verplaats ik daarom mijn mobieltje van mijn rechter naar m'n linker broekzak.



Ik besluit Equality te bestijgen als een herenfiets met een te hoog afgesteld zadel. Dankzij een reuzenzwaai met m'n rechterbeen en een zetje van Duijndam ploft m'n achterwerk in het zadel. Geen koppeling, gaspedaal of trappers, zonder enige aansporing stapt Equality door de ruimte.

Opluchting

Terwijl ik in het zadel zit, vertelt Duijndam iets over zijn studie. Na de havo schreef hij zich in voor de vijfjarige hbo-opleiding Paardensport. In het laatste leerjaar specialiseerde hij zich als trainer/coach Paardensport. Zijn opleiding besteedde naast de praktijkvakken veel aandacht aan pedagogiek en didactiek. Duijndam kende als instructeur het klappen van de zweep al en zag deze kennis meer als een bevestiging dan als



nieuwe leerstof: "Intuïtief koos ik al voor de goede aanpak, het geeft dan zelfvertrouwen dat je de ruiters en paarden op de juiste manier benadert." Wel tekent hij aan dat hij door de werkzaamheden op de manege van zijn ouders een voorsprong bezat op medestudenten. De communicatietrainingen spraken hem het meeste aan: "Vooral van de presentatietechnieken heb ik veel opgestoken." In de toekomst gaat hij aan de slag in de manege van zijn ouders. Voor die tijd denkt hij aan een economische studie of een baan in de VS.

Dankzij de rustige gang van Equality verdwijnt het spookbeeld van een noodlottige rodeo ondertussen volledig naar de achtergrond. Mijn gedachten dwalen zelfs af, ik droom al van tochten op dit paard door bossen en heidevelden. Terwijl we Equality naar de stal brengen

licht Duijndam zijn aanpak toe. In zijn afstudeeropdracht noemt hij onder andere de individuele begeleiding, informatie over de eigenschappen van paarden, het gebruik van een kleine ruimte en de keuze voor een rustig paard als oplossingen om angstige ruiters gerust te stellen. Hij paste deze aanpak ook op mij toe, maar dat trok me nog niet over de streep. Dat Duijndam vertrouwen, rust en overtuigingskracht uitstraalde, gaf voor mij pas de doorslag. Terwijl hij het paard afzadelt vertelt Duijndam voor deze hbo-opleiding gekozen te hebben, omdat het bedrijfsleven steeds meer prijs stelt op medewerkers die werken en denken op dit niveau: "Op het hbo leer je innovatief denken. Daarnaast beschik je met het einddiploma over een tweedegraads onderwijsbevoegdheid en heb je een beter inzicht in lessituaties en

trainingsmethodieken." Duijndam neemt zijn onderzoek naar angst en paardrijden als voorbeeld. Twintig procent van de ondervraagde ruiters gaf te kennen zich wel eens angstig te hebben gevoeld zonder dat de instructeurs er aandacht aan schonken. Ook zijn er instructeurs die de symptomen van angst interpreteren als een technische tekortkoming en deze proberen op te lossen door extra trainingen: "Ze bestrijden daarmee het symptoom en niet de oorzaak." □

Hbo Paardensport

In samenwerking met NHB Deurne biedt Stoas Hogeschool Dronten de hbo-opleiding Paardensport. Deze opleiding telt ongeveer tachtig studenten. Naast de beroepsprofielen vmbo- en mbo-docent biedt Stoas Hogeschool de optie Kennismanagement. Dit profiel biedt studenten de kans zich te specialiseren in bijvoorbeeld trainer/coach in de paardensport. Alle beroepsprofielen leiden naar een tweedegraads onderwijsbevoegdheid. Het komend schooljaar schakelt Stoas Hogeschool geheel over op een op competenties gebaseerde opleiding. Dit geeft studenten de mogelijkheid hun keuzes op hun eigen voorkeur af te stemmen. Coördinator Marcel Counotte stelt dat deze opleiding inspeelt op de ontwikkelingen in de sector. Ten eerste krijgt de paardensport steeds meer belangstelling. Naast andere factoren vereist het licentiebeleid van NOC/NSF een verdere professionalisering van de branche. Tevens kenmerkt de sector zich door schaalvergroting terwijl andere bedrijven kiezen voor specialisatie. Counotte: "Met een hbo-opleiding Paardensport spelen we op deze ontwikkelingen in."

Vertrouwen, rust en overtuigingskracht trekken de angstige ruiter over de streep; Jan-Paul Duijndam instrueert een leerling