



Direct zijn haalt waas weg, bij paarden én mensen

Anky van Grunsven

Amazone Anky van Grunsven heeft van alle Nederlandse topsporters de meeste Olympische medailles gewonnen. Ook als trainer en coach boekt ze successen. Talentvolle ruiters van alle continenten komen naar Erp om in het Anky Education Center te leren excelleren in de dressuur. “Er zijn veel overeenkomsten tussen presteren op topniveau in de paardensport en het bedrijfsleven”, zegt Anky, die daar tijdens lezingen graag op ingaat. Tekst: Jacques Geluk | Fotografie: Walter Kallenbach

Bonfire (30), de ruïn waarmee Anky van Grunsven sinds 1992 vele Olympische en andere sportieve successen heeft behaald, is eind oktober tot groot verdriet van de amazone overleden. Wanneer wij haar begin augustus spreken, geniet hij nog rustig grazend in de zomerzon van zijn oude dag. Een stukje verderop drinkt zijn eveneens succesvolle opvolger Salinero (19) rustig wat water. De hoofden en lichamen van de edele dieren zijn bedekt om vliegen en dazen geen kans te geven. Op gezichtsafstand bevinden zich de buitenpiste en het

tijdens alle grote wedstrijden. Anky zet zich ook in voor het Rabobank Talentenplan voor jonge ruiters amazones en geeft daarnaast clinics, demonstratielessen en lezingen. “Dat laatste niet alleen bij bedrijven of andere instellingen, maar ook in onze eigen seminar-ruimte.” Ze vertelt, afgestemd op de wensen van de betreffende doelgroep, graag over de overeenkomsten tussen presteren op topniveau in de sport en het bedrijfsleven, met speciale aandacht voor aspecten als communicatie, discipline en management.

Communiceren

Communiceren met een paard is heel anders dan met een mens. Of toch niet? “Een paard kan niet praten of iets aangeven. De ruiter moet goed naar het dier kijken, uit zijn gedrag leren opmaken wat er aan de hand is en vooral duidelijk en direct zijn. Een paard heeft geen achterliggende gedachten, maar reageert uitsluitend op wat de ruiter aangeeft of vraagt.” Op den duur leren ze elkaar aanvoelen, wat de communicatie vergemakkelijkt. Mensen kunnen wél praten, maar het rare is volgens Anky dat zij zich desondanks ook niet altijd duidelijk, of soms zelfs helemaal niet uitspreken. “Goed communiceren schijnt ingewikkeld te zijn. Toch is het belangrijk dat mensen goed aangeven wat volgens hen goed of fout gaat en wat ze willen. Als ze dat niet doen gaat in mijn beleving veel verkeerd. Dingen die mislopen in een bedrijf of instelling zijn dan ook vaak het gevolg van verkeerde communicatie. Ik zeg zelf altijd tegen mensen dat ik geen gedachten kan lezen, hooguit kan aanvoelen of er wat is. Maar dan weet ik het nog niet! Ik heb geen glazen bol. Dus moet ik net als bij paarden door bijvoorbeeld op lichaamstaal te letten uitvinden wat ze bedoelen. Een deel van de training is daarom mensen niet alleen met hun dier, maar ook met elkaar te leren communiceren. Eigenlijk moet je met mensen net zo omgaan, zodat er geen aanleiding is voor twijfels en vragen als ‘wat als?’ en ‘Als ik nou?’”

“Het is vaak gemakkelijker paarden discipline bij te brengen dan mensen. De een denkt te veel, de ander niet genoeg.”

hoofdgebouw van het in 2010 geopende Anky Education Center. “Jarenlang ben ik met mijn paarden van wedstrijd naar wedstrijd gedaan. Dat was mijn voornaamste doel. Het was ook niet belangrijk hoe mijn topsporthal eruit zag. Nu focus ik me vooral op mijn nieuwe onderneming en moet dit de perfecte accommodatie zijn voor ruiters uit alle werelddelen die alles wil leren en ervaren over dressuur. Ze kunnen hier continu kortere of langere tijd verblijven in een van de appartementen naast of bij de gerenoveerde binnenpiste.”

Dat ze goed kan rijden betekent volgens Anky niet automatisch dat ze ook een goede coach is. Inmiddels heeft ze wat dat betreft redelijk veel successen geboekt, waardoor haar naam internationaal is gevestigd. Sinds de Olympische Spelen van 2000 in Sydney slaagt ze er bijvoorbeeld in leerlingen te laten meerijden

Direct zijn, communiceren zonder beperkende gevoelens of achterliggende gedachten, haalt veel waas weg. In het begin hebben mensen het er wel eens moeilijk mee. Niet iedereen is hetzelfde en sommigen voelen zich in eerste instantie aangevallen, maar uiteindelijk werkt de rechtstreekse benadering – zeker wanneer die van twee kanten komt – heel verhelderend. Niet alleen tussen mensen, ook in bedrijven, vindt de amazone die onlangs het verhaal over het communiceren met paarden en de vertaling daarvan naar organisaties heeft verteld aan ziekenhuisbestuurders die de beste manier zochten om hun visie ‘van boven naar onder’ over te brengen.

Mentale coaching

Natuurlijk trainen ruiter en paard samen. Soms werkt Anky zelf eerst een tijdje met het dier: “Het is belangrijk dat ik het karakter ken van het paard en degene die erop zit. Coaching is doelen stellen en dus is ook het mentale aspect onderdeel van de training van de ruiter. Die moet niet alleen hier, maar

“Je kunt geen topsport bedrijven door alleen te trainen. Alles er omheen moet kloppen.”

ook tijdens een belangrijke wedstrijd kunnen presteren.” Net zoals een werknemer ook onder druk zijn werk moeten kunnen doen. “Daarom werken we met Action Type”, vertelt ze. Dit programma, gebaseerd op de ideeën van psychiater Carl Gustav Jung, is een innovatief hulpmiddel voor het leveren van maatwerk bij de ontwikkeling van menselijk potentieel. De individuele voorkeuren en behoeften van sporters zijn leidend, omdat die van jongs af aan in hun persoonlijkheid en motoriek zijn verweven. “Tijdens de coa-



ching kunnen we zien hoe iemand op de training reageert en daar mentaal mee omgaat. Zo nodig schakelen we een mentale coach in." Paardrijden is qua houding een statische sport. Het lijkt heel makkelijk – en dat is ook de bedoeling – maar in feite is het fysiek een zeer intensieve sport. Het vergt veel training om lijf en spieren soepel en flexibel te houden. "Een ruiter kan een paard alleen aansturen als hij controle heeft over zijn eigen lichaam. Iemand die niet weet wat zijn handen en benen doen, geeft onduidelijke signalen af en dan weet het paard niet wat hij moet doen. Hij moet ook mentaal stabiel zijn om stil te kunnen blijven zitten en niet voortdurend bezig te zijn met controleren. "Hij moet durven loslaten en erop vertrouwen dat het paard het op een gegeven moment uit zichzelf goed doet. Wie al langer met een paard werkt, weet hoe het reageert, of het bang is, onzeker of juist brutaal en kan daarop inspelen. Bijvoorbeeld door bij het brutale dier iets feller te reageren en het onzekere paard wat meer vertrouwen

te geven. Precies zoals dat bij mensen werkt. Die zijn ook allemaal anders."

Breed lachend zegt Anky: "Het leuke is dat ik bij het lesgeven aan mij onbekende mensen binnen tien minuten kan zeggen wat hun karakter is en hoe ze in het leven staan. De een is bang om fouten te maken, de ander zit vol vertrouwen op het paard. Sommigen zijn echte control freaks en kunnen moeilijk loslaten." Het is vaak gemakkelijker paarden discipline bij te brengen dan mensen heeft ze gemerkt. "De een denkt te veel, de ander niet genoeg. Het gaat erom ze te helpen de balans daarin te vinden."

Management

Als ondernemer kent Anky het belang van goed management. "Je kunt geen topsport bedrijven door alleen te trainen. Alles eromheen moet kloppen. In mijn geval moeten de paarden zich lekker voelen, goed en voldoende eten krijgen, via trainingen op tijd hun

hoogtepunt bereiken en moet de dierenarts op tijd komen. Daarnaast moeten inschrijvingen voor concoursen en plannings in orde zijn en is het van belang dat het goede personeel altijd op de juiste plek is. Anky Education Center is mijn bedrijf. Mijn man, Sjef Janssen, coacht ook en geeft mij waar nodig zakelijk advies. Dat is prettig, want hij kijkt soms heel anders tegen dingen aan. Ik kan goed paardrijden, maar dat betekent niet dat ik alles goed kan. Daarom is het belangrijk in een bedrijf goede mensen, die bij jou passen, op de juiste posities te hebben." Anky helpt ook nog steeds twee keer per jaar bij het ontwerpen van haar kledinglijn, ook al is die vorig jaar verkocht. Zo heeft ze wel de lusten en niet de lasten.

Grote doelen heeft Anky van Grunsven op dit moment niet. Deelname aan de volgende Olympische Spelen is onzeker. "Ik heb wel elke dag een doel. Er lijkt me niets zo saai als een dag doorkomen zonder iets geleerd, gedaan of uitgeprobeerd te hebben. Elke avond wil ik het gevoel hebben slimmer te zijn geworden. Ik ben eigenlijk een echte planner en houd van structuur, maar het is ook belangrijk in dit bedrijf flexibel te zijn en snel te schakelen. Daarom is het hier nooit saai." 🐾

Anky van Grunsven is dressuurrijdster en eigenaar van het Anky Education Center in het Noord-Brabantse Erp. In 1980 reed ze haar eerste dressuurwedstrijd in de L-klasse. Tien jaar later werd Anky voor het eerst Nederlands kampioen met Prisco. Met Bonfire, ingeslapen op 28 oktober 2013, won ze daarna nog negen keer de nationale dressuurtitel. Negen keer won ze de Wereldbekerfinale, vijf keer met Bonfire en vier keer met Salinero. Anky heeft tussen 1988 en 2012 zeven keer deelgenomen aan de Olympische Spelen. Ze won negen medailles, waaronder drie keer goud (individueel). Anky van Grunsven schreef hiermee geschiedenis: nooit eerder won een ruiter drie keer op rij individueel goud. De zeventvoudige 'Ruiters van het jaar' en nu ook 'Ruiters van de eeuw' is Ridder in de Orde van Oranje-Nassau en in de Orde van de Nederlandse Leeuw. In 2012 ontving ze tijdens het NOC*NSF Sportgala de Fanny Blankers-Koen Carrièreprijs. Op 30 april 2013 bekleedde zij het ambt van Wapenheraut tijdens de inhuldiging van Koning Willem-Alexander.

ankyvangrunsvan@speakersacademy.nl