



Iedere ruiter een ander ActionType

# 'Standardaanpak is achterhaald'



Zo langzamerhand wordt het duidelijk dat een ideale, voor iedereen geldende leermethode voor paardrijden niet bestaat. Inderdaad, zegt coach Peter Murphy, iedereen is geboren met eigen voorkeuren. Fijn als je die kent. Hoefslag duikt met Murphy en zijn collega Bennie Douwes in individuele verschillen in het leren.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | FOTO'S: CLAARTJE VAN ANDEL, DIGISHOTS & SABINE TIMMAN

**O**ud-olympisch volleybalcoach Peter Murphy (69) is eigenlijk al sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw gegrepen door wat hij noemt 'menselijk potentieel' en de optimale ontwikkeling daarvan. In de sportwereld waarin hij nog steeds vertoeft, gaat het natuurlijk om de ontwikkeling tot topsporter. Er zijn grote verschillen tussen uitblinkende topsporters, in welke sport dan ook. Cruciale verschillen zelfs en het één is niet beter dan het ander. Die verschillen komen ergens vandaan. 'Zeker', zegt Murphy, 'ieder mens wordt geboren met individuele voorkeuren en behoeften. Cognitief, op het vlak van denken. Emotioneel, hoe reageer je. Motorisch, hoe beweeg je. Deze eigen voorkeuren zijn van nature met je persoonlijkheid verweven. En merkbaar in het

reageren op indrukken, je eigen natuurlijke manier van bewegen. Het is interessant voor jezelf als mens om je eigen voorkeuren goed te kennen, te kunnen benoemen en in te zetten. En voor een leraar of coach is het zelfs essentieel om die voorkeuren te weten. Want dan kan hij of zij een leerling écht iets leren.'

'Het is leren voor het leven', vult Bennie Douwes (58) aan. 'Kennis over je voorkeuren kun je in alles wat je doet toepassen. School, sporten, werk, vriendschappen, je gezin, alles. En niets is goed of fout. Je bent zoals je bent. Werk daar dus maar mee.'

#### Manier van leren

De aanleiding voor de vraag hoe ruiters het beste leren, was amazone Katinka de Haan (24). Zij leerde haar paard Armani het hele Grand Prix-dressuurprogramma eigenlijk voornamelijk door heel veel te kijken. Dat is best uitzonderlijk. Natuurlijk had haar paard aanleg en kreeg Katinka ook wel les, meestal van haar moeder Marieke de Haan en vanaf de Midden Tour van Dinja van Liere. Maar het zien van het plaatje waar het naar toe moest, dat hielp haar het meest.

'De wissels om de pas en de piaffe waren het moeilijkst. Ik was zelf niet snel genoeg met mijn beenhulpen bij de eners. Toen ik na nog meer video's kijken gewoon aan 'huppelen' dacht en in het zadel alleen mijn gewicht verplaatste, sprong Armani de eners ineens', zegt De Haan.

#### Handelingsvoorkeuren

Over Katinka's leerverhaal zegt Bennie Douwes: 'De verbinding tussen cognitie, emotie en motoriek is één systeem. We zeggen niet voor niets: lichaam en geest zijn één. ▶

#### ACTIONTYPE ACADEMY

De ActionType Academy die Murphy in Nederland oprichtte, bestaat inmiddels tien jaar. Murphy en Douwes zijn de belangrijkste docenten. Van voormalig volleybalcoach en prestatie manager van NOC\*NSF Murphy en Jan Huijbers verscheen in 2006 het standaardwerk Totaalcoachen. De tiende druk van het boek werd in 2016 in samenwerking met Bennie Douwes totaal gereviseerd met de nieuwste ActionType inzichten en praktische voorbeelden. Het nieuwe boek draagt de titel Totaalcoachen XL. Naar hun laatste inzichten hebben Murphy en Douwes de ruiters van dit stuk eerst fysiek getest op hun ActionType-profiel en hun drijfveren, waarna een gesprek over de resultaten volgde. De herkenbaarheid maakte dat er al snel allerlei kenmerkende verhalen loskwamen. Tegelijkertijd waren de amazones vol verbazing. 'Dat aan de uitkomsten van relatief eenvoudige fysieke testjes zulke rake dingen kunnen worden ontleend waar we ons voordeel mee kunnen doen.'

Meer lezen: <http://www.actiontype.nl>



Alles beïnvloedt elkaar en hangt samen. Er is nog een structuur waar we ons onbewust door laten leiden, die van de diepe motivationele drijfveren. De drijfveren zijn evenals de handelingsvoorkeuren uit fysieke testjes af te leiden. Het motto van Katinka is: 'het gaat om de toepassing'. Zij weegt de betekenis van haar waarnemingen rationeel af en ordent dat in zichzelf. En past ze toe.

Murphy: 'Ik heb het woord ActionType niet zelf bedacht, hoor. Dit is afkomstig van mijn collegae Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte. Ik werkte al in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw intensief met hen samen en doe dat nog steeds. ActionType blijkt een ongelooflijk bruikbaar en vernieuwend instrument.' 'Trainen volgens een standaardaan-

## 'ActionType blijkt een ongelooflijk bruikbaar en vernieuwd instrument'

Wij vatten dat samen als het prestatieprofiel INTJ. Katinka weegt de betekenis (iNtuition) van haar waarnemingen rationeel af (Thinking) en ordent dat (Judging) innerlijk (Introversion).

### ActionType

Het is een mooie benadering. De theorie wordt, als het om de handelingsvoorkeuren gaat, samengevat in zestien mogelijke variaties van vier letters. De letters staan voor een combinatie van vier mogelijke natuurlijke voorkeuren die mensen kunnen hebben, hun ActionType profiel.

pak is echt achterhaald', vervolgt Murphy, 'een leraar, trainer of coach heeft een individueel prestatieprofiel nodig om maatwerk in het ontwikkelingsproces van zijn leerlingen te leveren. ActionType staat voor differentiatie, maatwerk, efficiency en expressie.'

### Praktisch

In de paardensport heb je veel 'praktische doe-mensen' in het zadel en in de rijbaan, ziet Murphy. Hij vervolgt: 'Tegenwoordig werken we met fysieke testjes om vast te stellen welk ActionType iemand heeft en hoe iemand dus het beste leert en



### IN DE PRAKTIJK: VERSCHILLEND IN DENKEN EN VOELEN

Sannah-Joy (17) en Kiki-Jane (14) van Iterson rijden respectievelijk dressuur en SGW. Hoewel Sannah-Joy ook een tijdje heeft gesprongen en Kiki-Jane even les kreeg van de dressuur-instructeur van haar zus, zouden ze niet met elkaars discipline of instructie willen ruilen. De één voelt zich fijn bij het één, het ander past bij de ander. Wat is de verklaring? Peter Murphy: 'Voorkeuren zijn aangeboren. De zusjes zijn op onderdelen cognitief, emotioneel en motorisch verschillend.'

Kiki gebruikt graag haar kleine lichaamsspieren, ook dus bij het rijden. Sannah gebruikt bij voorkeur vooral haar grote lichaamsspieren. De profielen die Bennie Douwes en Peter Murphy bij de zusjes vaststellen zijn ISTP als prestatieprofiel van Kiki-Jane, Sannah Joy kent dat van ISFP. Beide zusjes zijn dus gelijk in hun eerste natuurlijke handelingsvoorkeur I (introversie), ze zijn gelijk in hun voorkeur voor S (sensing) en gelijk in hun voorkeur voor P (perceiving). Maar ze zijn verschillend in T (thinking) en F (feeling): hoe neem je beslissingen. Kiki doet dat van nature op basis van logica, het afwegen van voor- en nadelen, Sannah op basis van gevoel. 'Samen zijn ze ijzersterk, zaken worden dan vanuit beide invalshoeken belicht', zegt Bennie Douwes.

gecoacht kan worden. De fysieke testjes laten de natuurlijke voorkeuren overduidelijk zien, ook de cognitieve. Ze zijn duidelijker en gaan verder dan een vragenlijst.' Bennie Douwes vult aan: 'Bovendien is er dankzij de motorische inzichten meer dan alleen de indeling in de genoemde cognitieve voorkeuren. Waarom gaat iets na een aanwijzing bij de ene ruiter vanzelf en bij de andere niet? Dat komt onder andere door verschillen in de voorkeursvolgorde van het gebruiken van grove en fijne motoriek. De positie van de handen, dichtbij het lichaam of verderaf. Die van de ellebogen, meer tegen het lichaam of er juist iets vanaf. De bewegingsdynamiek: in het zadel meer vanuit het onderlichaam voor-achter of vanuit het bovenlichaam op-neer-op. De



Peter Murphy met de zusjes Sannah-Joy en Kiki-Jane van Iterson en geheel rechts Bennie Douwes.



houding van het bovenlichaam, meer uitgestrekt of meer samenge-drukt. Het kijken, bijvoorbeeld de behoefte om scherp naar een punt te kijken of juist globaal naar een breder vlak.'

#### Motivatie

Bij de zusjes Kiki-Jane en Sannah-Joy van Iterson zijn enkele motorische verschillen opvallend. Zo kijkt Sannah 'met zachte ogen': haar blik is breed. 'Als dressuuramazone moet zij dus vooral niet naar de letter C kijken om recht over de AC-lijn te kunnen rijden, maar met een veel bredere blik, wijd naar de hele korte zijde. Kiki kijkt juist scherp naar een punt. Dat is optimaal voor haar blik voor de afstand naar een hindernis en haar coördinatie', licht Murphy toe. Beide

zusjes worden getypeerd als 'bedachtzame doeners'. 'Maar Kiki heeft meer risicobereidheid', zegt Murphy, 'iets dat door haar statische drijfveer wordt aangewakkerd. Ze wil in vrijheid kunnen experimenteren. Je moet haar dus haar gang laten gaan, dan leert ze het beste. Sannah is anders, zij wil het eerst begrijpen.' Bennie Douwes vult aan: 'Kiki's dynamische drijfveer is competitie intrinsiek, het is haar eigen wil om elke dag het beste uit zichzelf te halen. Een coach moet haar niet vasthoudend vertellen wat de uitdaging is, dan verlies je Kiki. Ze heeft zelf de uitdagingen die haar motiveren voor ogen. Daar moet je voor haar motivatie rekening mee houden. Sannah wil juist mede presteren voor haar coach. Voor ►

#### IN DE PRAKTIJK: BEELD ALS BEWEGINGSCONCEPT

Katinka de Haan (24) uit het Noord-Hollandse Oostzaan heeft haar gedeeltelijk springgefokte Armani (v. Smetana) zelf alles geleerd, tot aan het Grand Prix-niveau. 'Hij was vijf jaar en net zadelmak toen hij bij ons kwam. Hij voelde meteen als mijn beste vriend', zegt Katinka. 'Hij was maar 1.62m, maar hij leek een paard van minstens 1.80m, zo groot maakte hij zich en zo graag wilde hij werken. Voor de grap startte ik na drie weken B met hem. We kwamen meteen met vijf winstpunten thuis. En zo ging het maar door. Dat hij Grand Prix zou worden, was nooit het doel, het kwam er vanzelf van.' Het meeste leerde Katinka van het eindeloos kijken naar video's. En van het losrijden van Grand Prix-ruiters, bijvoorbeeld vlak bij huis op Jumping Amsterdam. 'Ik stond er met m'n neus bovenop, maar zag nooit dat ze hulpen gaven. Toch moesten ze dat onzichtbaar wel doen. Dan bestudeerde ik nog eens een video, veel van Adelinde Cornelissen. En probeerde ik het zelf. En nog eens. En nog eens.' Een jaar geleden startten Katinka en Armani in de Grand Prix, in Heiloo, met als resultaat 60%. In de zomer-instructieweek bij de KNHS 'Op weg naar de top' maakte Katinka kennis met mentale coaching van Milou Alten. Haar profiel komt uit op INTJ. Het is een toekomstgericht profiel. Voor het leren wil ze graag voor zich zien waar het naartoe moet. Als Katinka het bewegingsbeeld als concept van herkenning voor ogen heeft, kan ze daar ook motorisch naartoe werken. Vanuit videobeelden werken past bij haar natuurlijke voorkeuren.





Na een aantal testjes, zoals hier door Bennie Douwes, wordt bij Kiki-Jane ISTP als prestatieprofiel vastgelegd.



Katinka de Haan met Armani (v. Smetana).



Sannah-Joy van Iterson met Moneyfique's Santiago (v. Flemmingh).

haar gaat het om de relatie. Die coach moet zich dus vooral richten op samenwerken en samen plezier hebben. Sannah kan anders onzeker en gedemotiveerd raken.' De behoefte aan samenwerken komt ook terug in de voorkeuren en drijfveren van Malú van Leuven. 'Haar stap voor stap denken geeft haar structuur', zegt Bennie, 'een coach dient dus voor een degelijk opgebouwde training te zorgen om haar niet te verliezen.' Peter Murphy: 'Dan nog iets. Bij het trainen met een paard heb je nog een derde in het geding naast de sporter en de trainer, het paard. Met ook weer eigen aangeboren voorkeuren. Heel interessant natuurlijk, ook in de onderlinge communicatie.'

### Ontwikkelingen

Uit de fysieke testjes wordt nog veel meer informatie gehaald. Zoals welke schouder dominant is, welk oog, welke hand. Peter Murphy zegt: 'Een dominante schouder en hand zijn vrij belangrijk met paardrijden. Dat komt terug in de mond van het paard. Instructrice Suzanne Heems-

kerk uit Dordrecht is bij ons opgeleid en ook internationaal bij Théraulaz. Zij gaat de kennis van ActionType verder brengen in de hippische wereld. Ook hebben we

met Menke Steenbergem meege- werkt aan onderzoeken met de teugeldrukmeter. De ontwikkelingen gaan door. Ze zijn nog lang niet ten einde...'

### IN DE PRAKTIJK: VOELLEN EN SAMENWERKEN

Malú van Leuven (19) uit Amsterdam heeft bepaald geen fijne ervaringen met leren. Dat begon al op de basisschool, toen zij van de juf niet mocht gaan buitenspelen omdat ze de rekensommen niet af had. Die kwamen nooit af. Later bleek dat ze zowel dyslexie als dyscalculie had. De reactie van Malú op dit was dat ze zich terugtrok en faalangst ontwikkelde. 'Vanaf mijn zevende ging ik al ponyrijden. Dat werd het belangrijkste', zegt ze. Haar middelbare school-loopbaan met tenslotte een jaar bij de Beroeps Begeleidende Leerweg in Zwolle kenmerkt zich door steeds een stapje lager te gaan, tot ze haar BBL-opleiding zonder diploma afsloot. Tijdens het werken bij Stal Willig in Abcoude kreeg Malú compleet andere ervaringen. Ze ging rijden met Biantoes (v. Santano). 'Ik startte haar afgelopen december in de B-dressuur en mag nu al Z1 starten. En dat gaat goed', zegt ze. 'Ik onthoud de hulpen misschien niet precies, maar wel het gevoel dat het rijden oplevert. Dat werkt voor mij.' Bennie Douwes en Peter Murphy testen haar als INFJ. De diepe motivationele drijfveren van Malú zijn 'Relatie extrinsiek' en 'Ankeren intrinsiek': Malú heeft vertrouwen nodig en bereikt alles vanuit een harmonieuze en plezierige samenwerking, waarbij de verwachtingen goed zijn afgestemd met hoe Malú deze zelf beleeft. Cognitief kennis overdragen is bij haar profiel minder effectief. Het draait in haar leren veel meer om intuïtie en het juiste gevoel. Die zijn bij Malú van nature sterk.