

# 'Mijn droom is om op wedstrijd hetzelfde gevoel

Justin Verboomen in gesprek met Roos Dyson over gevoel, functioneel zitten en training

**NIJVEL** – In minder dan twee jaar tijd is Justin Verboomen uitgegroeid van een relatief onbekende Belgische Grand Prix-ruiter tot één van de absolute hoegbeelden van de internationale dressuursport. Niet alleen vanwege zijn wedstrijdresultaten, maar ook als vertegenwoordiger van een harmonieuze wijze van rijden met veel nadruk op lichtheid, souplesse en minimale hulpen. Houding- en zitspecialist Roos Dyson is in ieder geval groot fan en heel benieuwd naar zijn visie. En dus vroeg ze hem alles wat ze wilde weten; van de invloed van Portugal tot zijn manier van denken, trainen en 'ruiterwelzijn'.

door Esther Berendsen

**Roos Dyson:** "We hebben allebei iets met Portugal. Zit er Portugese invloed in jouw manier van rijden?"

**Justin Verboomen:** "Ja, absoluut. Ik ging vroeger vaak naar Portugal toen ik werkte voor een stoeterij in België. De hengsten stonden in België en alle fokmerries stonden in Portugal, op het domein van Arsénio Cordeiro. Het was een geweldige plek. Ik ging ongeveer vijf keer per jaar naar Portugal. Het was geweldig om in dat land te zijn en de paarden en de manier van rijden daar te zien."

**Dyson:** "Van wie heb je daar het meeste geleerd?"

Hier zijn mensen zich vaak minder bewust van wat je met je zit kunt doen."

**Lichtheid, discretie en elegantie**

**Verboomen:** "Dat was vroeger nog sterker, bij de oudere generatie. Zij zochten echt naar schoonheid in het rijden en bewegen van de paarden. Alles draaide om lichtheid, discretie en elegantie. Er zat echt een artistieke kant aan hun rijden en dat vind ik geweldig. Ook het werken met Lusitano's is heel anders dan met warmbloeden. Hun mentaliteit is anders. Ze willen alles voor je doen en hebben veel bloed en energie, maar fysiek zijn ze minder sterk. Je moet altijd een manier vinden om iets te vragen



Het liefst traint Justin Verboomen, hier op het EK, alleen. "Mijn beste trainingen zijn altijd wanneer ik alleen ben en volledig op het paard gefocust kan zijn." FOTO CARLOS HERNANI

dat biomechanisch niet helemaal klopte. Toen ik in Portugal kwam, voelde dat als thuiskomen. Ik was ook verrast door de kwaliteit van de Lusitano's. Goede Lusitano's zijn echt sportpaarden, perfect geschikt voor dressuur."

**Verboomen:** "Ja, absoluut."

## Verslavend

**Dyson:** "Behalve de Portugese invloed, waar komt jouw goede zit verder vandaan? Is dat aangeboren talent of werk je daar bewust aan?"

**Verboomen:** "Ik vind zelf niet dat ik een goede zit heb. Jarenlang had ik een hekel aan mijn houding en mijn rug. Maar ik rijd elke dag tussen de acht en elf paarden. Dat is gewoon trainen, oefenen en sterker worden. Ik doe geen fitness of andere sporten, ik heb daar geen tijd voor. Het verschil komt echt door het rijden zelf. Ik heb ooit geprobeerd om er wat fitnessstraining bij te doen, maar dan had ik de volgende dag spierpijn en dan ging het juist ten koste van mijn rijden. Dus daar ben ik weer mee gestopt."

"Ik ben altijd op zoek naar het juiste ritme. Het ritme waarin het paard comfortabel is, maar ik ook. Als het voor één van de twee niet comfortabel is, werkt het niet."

**Dyson:** "Voor mij is een goede zit in de eerste instantie niet het perfecte mooie plaatje, maar een functionele zit die het paard bewegingsvrijheid geeft. In Portugal spreken ze over 'connection to the movement'. Wanneer je dat hebt, kun je het paard leiden met je zit – in plaats van rijden met handen en benen."

**Verboomen:** "Exact. Dat is het helemaal."

**Dyson:** "Je lijkt je paard dan alleen nog maar te leiden in plaats van te rijden."

**Verboomen:** "En wanneer je dat ritme en die symbiose vindt, wordt het bijna verslavend. Je wilt dat gevoel telkens opnieuw bereiken."

**Dyson:** "Herkenbaar! Het lijkt dan

alsof je paard verbonden is met jouw hersenen. Jij denkt aan een beweging en je paard doet het."

**Verboomen:** "Dat is ook precies waar ik op wedstrijd nog beter in wil worden. Thuis ben ik daar vaak, maar op wedstrijd voelt het nog niet zoals thuis. Mijn droom is om ooit exact datzelfde gevoel te hebben in de wedstrijdrijding."

**Dyson:** "Iedereen vindt het nu al geweldig. Ik ben heel benieuwd wat er gebeurt als je dat voor elkaar hebt..."

**Verboomen:** "Misschien zal niemand het zien, ook de jury niet. Maar voor mij draait het daar om. Ik droom niet van medailles, maar van verbetering."

## Overleven

**Dyson:** "Hoe vind je de balans tussen elke dag zo veel paarden rijden en je rust? Oftewel, hoe zorg je dat je fit aan de start kunt verschijnen?"

**Verboomen:** "Er is eigenlijk geen balans. Ik ben bijna altijd aan het rijden. Mijn familie is begripvol, maar het is moeilijk. Ik denk dag en nacht aan de paarden. Op de laatste wedstrijd was ik echt uitgeput. Het

ging toen wel heel goed, maar dat moet eigenlijk anders. Voorlopig overleef ik gewoon."

**Dyson:** "Hoe ziet je familie er uit?"

**Verboomen:** "Ik kom uit een gezin met vier broers en zussen. Als ik over mijn gezin praat, bedoel ik mijn man Jonathan en onze honden."

**Dyson:** "Ik zeg weleens: 'The way you think is the way you move'. Waar denk je aan tijdens een dressuurproef?"

**Verboomen:** "Ik focus alleen op mijn paard. Niet op de jury of het publiek. Ik denk aan ritme en aan alle kleine dingen die nodig zijn om de oefeningen goed uit te voeren."

## Het moet goed voelen

**Dyson:** "Je paarden lijken altijd 'van alles evenveel te hebben', dus precies de juiste balans tussen belangrijke voorwaarden zoals activiteit en ontspanning, verzameling en voorwaartse impuls, aan de loodlijn, maar ook goed over de rug. Je noemde al ritme, maar wat vind jij het belangrijkste als je een paard traint?"

**Verboomen:** "Voor mij draait

*'Ik heb de 'Duitse' manier van rijden eigenlijk nooit echt begrepen'*

**Verboomen:** "Op de stoeterij waar ik altijd kwam waren twee professionele ruiters. Eén daarvan was Leopold Gombart en van hem heb ik echt veel geleerd. We brachten hele dagen door in de piste met verschillende paarden. Hij had een klassieke invloed vanuit Portugal, vanuit Nuno Oliveira en andere klassieke meesters. Mijn hele opleiding is daarop gebaseerd. Ik ontmoette mensen van de Portugese rijtschool, zoals Luís Valença en de hele familie Valença. Ik ging ook elk jaar naar Golegã. Mijn hele leven draaide toen rond het Lusitano-ras."

**Dyson:** "Ik denk dat dat is wat jou zo'n goede ruiter maakt; in Portugal rijden ze veel meer vanuit de zit en met heel kleine hulpen. Daarom neem ik daar graag lessen.

zonder het op te leggen. Dat heeft mij enorm geholpen. Ik probeer nu precies hetzelfde te doen met de warmbloeden."

"Ik heb de 'Duitse' manier van rijden eigenlijk nooit echt begrepen. Natuurlijk moet je voorwaarts rijden, maar wanneer ik jonge paarden heel groot en snel zie bewegen, zie ik vooral de gewrichten die daaronder lijden. Voor mijn gevoel is het vaak te veel, te groot en te snel. Ik voel me prettiger bij een andere aanpak: kleine gangen, zodat het paard comfortabel blijft, maar wel al moeilijker dingen kan leren. Ik begin daar jong mee, maar altijd in kleine bewegingen."

**Dyson:** "Bij mij was het andersom. Ik ben juist opgegroeid met de Duitse en Nederlandse manier van rijden, maar ik voelde vaak dat



Verboomen droomde als kind al van topsport, maar is achteraf blij dat het succes pas later kwam. "Nu draait het voor mij niet om medailles, maar om beter leren rijden." FOTO WWW.ARND.NL



Het eerste wat Verboomen doet na de proef is de proef analyseren in zijn hoofd. "Ik kijk nooit dezelfde dag naar de video, want dan kan ik niet slapen van alles wat nog beter moet." FOTO WWW.ARND.NL

# te hebben als thuis'



"Jarenlang had ik een hekel aan mijn houding en mijn rug", aldus de perfectionistische ruiter. De zoektocht naar het juiste ritme is volgens hem een van de belangrijkste voorwaarden voor een goede zit. FOTO WWW.ARND.NL

alles om de reactiesnelheid van het paard op de hulpen. Dat leer ik ze al van jongs af aan. Ik probeer een soort gereedschapskist op te bouwen, zodat elke kleine beweging van mijn lichaam invloed heeft op een bepaald deel van het paardenlichaam. Daardoor kan ik het hele lichaam controleren. Vanuit die souplesse kan ik energie toevoegen."

**Dyson:** "Dat klinkt logisch, want een soepel paard reageert sneller. Een stijf paard reageert traag."

**Verboomen:** "Precies. En als paarden zich goed voelen bij een oefening, willen ze de oefening graag herhalen. Wanneer ze stijf zijn en je moet forceren, willen ze dat niet."

**Dyson:** "Dat is heel interessant: een oefening moet goed voelen voor het paard. En eigenlijk geldt dat ook voor de ruiter. Heb je wel eens lichamelijke klachten door het rijden?"

**Verboomen:** "Vroeger had ik wat rugpijn, maar nooit ernstige problemen. Tegenwoordig voel ik eigenlijk geen pijn meer. Alleen mijn armen soms, maar dat is meer van het borstelen en het stalwerk."

## Kunstenaar

**Dyson:** "Doe je iets speciaals om fit en gezond te blijven?"

**Verboomen:** "Nee, gewoon rijden. Dat is al genoeg. Maar ik weet ook dat ik tien paarden per dag kan rijden omdat ze op mijn manier getraind zijn. Op Duitse paarden met een Duitse opleiding zou ik misschien na twee paarden al kapot zijn. Ik zie mezelf niet echt als een atleet, meer als een kunstenaar. Het paard doet het meeste werk."

"Wat ook helpt: ik rijd graag in een klein ritme. Dat is fysiek minder zwaar. Ik neem ook veel pauzes tijdens het trainen. Als het antwoord goed is, stap ik weer even. Ik vraag nooit tien minuten achter elkaar hetzelfde."

**Dyson:** "Wat goed is voor het paard, is dus ook goed voor jou."

**Verboomen:** "Exact."

## Souplesse

**Dyson:** "Let je op je eigen voeding?"

**Verboomen:** "Eerlijk? Ik eet vooral slechte dingen. Wat ik onderweg tegenkom, vaak snel. En ik hou van pasta... Mijn paarden krijgen alles wat ze nodig hebben, maar voor mezelf zorg ik minder goed."

**Dyson:** "Je bent niet de enige. Het favoriete voedingssupplement van veel ruiters is mayonaise, zeg ik weleens. Wat zijn volgens jou de belangrijkste kwaliteiten van een goede ruiter?"

**Verboomen:** "Controle over elk deel van je lichaam, met precisie. Alleen dan kun je ook echt invloed hebben op het paard. En gevoel; voelen wat er onder je gebeurt. En natuurlijk liefde voor paarden."

**Dyson:** "Ik denk dat veel ruiters zichzelf omwille van het 'netjes zitten' vastzetten en daardoor hun gevoel verliezen."

**Verboomen:** "Klopt. Wanneer de gangen groot en snel worden, moet je je spieren aanspannen om stabiel te blijven. Daarom werk ik liever niet zo."

**Dyson:** "Maar voor grote gangen heb je juist ook extra veel souplesse nodig. Je moet dus de goede spieren gebruiken voor stabiliteit, pas dan kun je in de andere spieren soepel genoeg zijn. Maar veel ruiters zetten alles vast en dan mis je de 'doorlaatbaarheid' voor je paard. Dit gaat dan weer ten koste van de beweging."

**Verboomen:** "Ja, dat is helemaal waar."

## Mentaal moe

**Dyson:** "Ik vind het leuk om te horen dat je bij de kwaliteiten van een goede ruiter gelijk over de zit begint. En ik vraag me nog iets af: als je je proef rijdt op wedstrijd, ben je dan moe als je uit de ring komt? Of gebeurt het harde werk thuis in de training waardoor het er op wedstrijd niet alleen makkelijk

uitziet, maar ook relatief makkelijk is?"

**Verboomen:** "Ik ben na een proef vooral mentaal moe. Het eerste wat ik doe na de proef is de proef analyseren in mijn hoofd. Ik bedenk dan wat er goed ging en wat niet. Ik kijk nooit dezelfde dag naar de video, want dan kan ik niet slapen van alles wat nog beter moet. Ik heb thuis geen twintig keer zestigrijbaan, dus ik oefen bijna nooit de hele proef. Voor mijn paard is zo'n proef dus best een inspanning, maar ik wil hem thuis of op wedstrijd nooit tot het uiterste pushen. Alles wat ik nog wil verbeteren zal een kwestie van tijd zijn."

**Dyson:** "Heb je ook mentale begeleiding?"

**Verboomen:** "Sinds vlak voor het EK werk ik met een mental coach, Sanne Beijerman. Ik voel veel stress voor een proef, maar gelukkig verdwijnt dat zodra ik in het zadel zit. Ik wil gewoon heel graag iets goed doen en ben bang fouten te maken. Sanne helpt me meer vertrouwen te krijgen voor wedstrijden."

**Dyson:** "Heb je veel moeten opofferen om de top te bereiken?"

**Verboomen:** "Ik heb eigenlijk alles opzij gezet. Niet alleen om op dit niveau wedstrijden te rijden, maar om zo te kunnen rijden zoals ik wilde. Ik kom niet uit een rijke familie. Mijn ouders konden me een pony geven, maar geen dure sportpaarden. Maar ik droomde als kind al van de topsport."

"Achteraf ben ik blij dat het succes pas later kwam. Als het als tiener was gebeurd, had ik misschien alleen aan medailles gedacht. Nu draait het voor mij om beter leren rijden."

## Liefst alleen

**Dyson:** "Je partner heeft niets met paarden, dus je hebt niet vaak iemand die meekijkt. Hoe doe je dat als je thuis traint?"

**Verboomen:** "Wanneer er iemand aanwezig is tijdens het rijden, verlies ik focus. Dan denk ik meer aan het beeld van buitenaf dan aan mijn gevoel. Mijn beste trainingen zijn altijd wanneer ik alleen ben en volledig op het paard gefocust kan zijn. Wat ik tijdens de trainingen doe, is in mijn hoofd een visualisatie maken van hoe het paard eruit ziet in de perfecte houding voor die oefening. Dan probeer ik dat na te rijden. Ook maak ik graag een analyse van de goede en de moeilijkere dingen in een paard. Dan focus ik me op de dingen die het paard goed kan. Zelfs als ik dan wat moet toegeven op andere dingen. Want mijn doel is altijd om ze iets te laten doen wat ze goed kunnen, zodat ik niet hoeft te werken vanuit te veel kracht. Het is een kwestie van keuzes maken om een paard het beste tot zijn recht te laten komen."

**Dyson:** "Zou je in de toekomst les willen geven?"

**Verboomen:** "Nee, ik denk het niet. Het is niks voor mij. Ten eer-

ste: ik vind het heel fijn om alleen te zijn. Daarnaast is lesgeven moeilijk voor mij. Vrienden lachen me er weleens om uit, dat ik wel kan rijden, maar dat het onmogelijk is om te begrijpen wat ik bedoel als ik lesgeef."

**Dyson:** "Daarover heb ik iets geleerd van Mary Wanless, de Engelse grondlegger van de ruit biomechanica. Ze heeft een heel interessante theorie over de lin-

rijden sterker ontwikkeld is dan de linkerkant."

**Verboomen (lachend):** "Aha, dus nu heb ik een wetenschappelijk excuus. Soms belt een Grand Prix-ruiter me op en zegt: 'Justin, we hebben problemen met dit of dat, met deze oefening, kunnen we langskomen?' Dan probeer ik daar altijd een manier voor te vinden, want ik vind dat interessant. Maar dat is voor mij niet echt lesgeven."

## 'Ik droom niet van medailles, maar van verbetering'

ker- en rechterhersenhelft. De linkerhersenhelft is, in haar visie, het deel dat 'weet hoe je zou moeten rijden'. Dat is het theoretische stuk: je zou dit moeten doen, dat moeten doen, zo moet het. Voor lesgeven heb je dat nodig, want je moet iemand kunnen uitleggen waar het probleem zit en hoe je het oplost. Dan heb je de rechterhersenhelft. Dat is het deel van gevoel, beweging en de praktische uitvoering van het rijden. Wanneer iemand heel veel talent heeft voor rijden, betekent dat vaak dat de rechterhersenhelft heel sterk ontwikkeld is. Maar vaak kunnen die heel getalenteerde ruiters niet goed onder woorden brengen wat ze precies doen, omdat die rechterkant qua

Het is meer ideeën uitwisselen, proberen, kijken of iets beter werkt of niet."

## Nog lang niet klaar

**Dyson:** "Wat zou je zeggen tegen ruiters met grote dromen in de sport?"

**Verboomen:** "Als ik het heb kunnen doen, dan kan iedereen het. Met hard werken en passie voor paarden is alles mogelijk. Je moet blijven geloven in je droom en blijven doorgaan. Ik heb ongelooflijk veel uren gereden en ik voel nog steeds dat ik nog lang niet klaar ben. Je kunt altijd blijven verbeteren. Dat is tegelijk frustrerend en fascinerend aan paardensport: je blijft altijd leren."



Ondanks (of dankzij?) het rijden van tien paarden per dag heeft Verboomen geen pijntjes of blessures. "Alleen in mijn armen soms, maar dat is meer van het borstelen en het stalwerk." FOTO WWW.ARND.NL



Roos Dyson, die een aantal maanden per jaar doorbrengt in Portugal, herkent veel in de lessen die Justin Verboomen daar geleerd heeft. FOTO JACK SOFFERS