



Vad har ni i **BLICKFÅNGET?**

TEXT & FOTO: JENNY WIBÄCK

Du står på tävlingsplanen och ska just utföra ett moment där din hund ska skickas framåt. Du ser att ett hopp hinder står inom hundens synfält och tänker "bara inte min hund går mot hoppet nu". I bakgrunden ser du publiken och träningskompisarna och en tanke om vad de kommer tycka om du misslyckas nu svävar förbi. På andra sidan om dig ser du domaren, som har ett irriterat uttryck. Därefter återfår du ditt fokus på hunden och ger signalen, varpå hunden sätter av i full fart mot det där hopp hindret som stod så dumt placerat. Typiskt, vilken otur, just när det var tävling och allt... Eller?

Läs exemplet ovan igen och reflektera över hur du påverkas av det du ser. Kan hundens val att springa mot hindret påverkas av detta? Är det kanske till och med så att hunden hade klarat placeringen på hopp hindret om du hade arbetat helt annorlunda med din blickkontroll?

INTE INTE!

Att titta i den riktning du inte vill att hunden ska gå, ställer till det av dubbla skäl. Dels skapar det lätt destruktiva inte-tankar. Våra hjärnor får inte med ordet inte, så när du tänker "bara inte..." så målar du samtidigt upp det oönskade scenariot i ditt huvud. Ju fler gånger du tänker den tanken, desto mer sannolikt att den oönskade händelsen faktiskt inträffar. I exemplet ovan ser du hur din hund tar sats och hoppar över hindret och samtidigt som den filmen spelas upp i ditt inre, så förbereder sig din kropp för att detta ska inträffa. Sneda apportkast är ett annat klassiskt exempel.

Samtidigt påverkar du förstas också din fyrbenta medspelare vid din sida. Hunden är duktig på att läsa av oss människor och vi lär den tidigt att följa vår blick, mer eller mindre medvetet. Under en vanlig promenad kan du till exempel prova att ropa "kom hit" samtidigt som du distinkt höjer blicken och tittar bortåt vägen. Kommer din hund som vanligt, eller stannar den först för att se vad det är du tittar på?

VAR VILL DU HA BLICKEN ISTÄLLET?

Din egen blickkontroll kan vara ett stort och viktigt hjälpmedel under såväl träning som tävling. Dels för att kommunicera med din hund och dels för att påverka dina egna tankar så

att de blir gynnsamma för utförandet. Likaväl som att "bara-inte-tanken" gör att hunden springer mot det där hindret, eller att apportbocken hamnar pinsamt snett, så kan du genom medveten visualiseringsträning förbereda dina tankar och din kropp för den film du hellre vill se i form av din hund som springer i önskad riktning eller ett riktigt rakt apportkast.

Rent tekniskt kan olika blickfokus från föraren ge väldigt olika utföranden hos hunden, i synnerhet under arbete med mer signalkänsliga hundar. I delar av träningen där du inte får fram det utförande eller den teknik du eftersträvar, så testa och se vad som händer om du ändrar riktningen på din blick. Om hunden ska sändas framåt, så kanske den försiktiga hunden gynnas av att du också har blicken i aktuell riktning, medan en hetare hund som gärna föregår dina ljudsignaler, kanske snarare blir hjälpt av att du tittar ner i marken.

Du kan också vara förtjänt av att träna in olika signaler för att styra hundens blick. Exempelvis kan du ha en signal för att titta på dig, en signal för att titta framåt och en tredje för att titta på en viss target, som exempelvis din hand eller en annan punkt på din kropp. I momentet kryp kan det till exempel vara en hjälp att lära hunden att hålla blicken på din fot.

MÅNGA VINSTER MED ÖKAD BLICKKONTROLL!

En ökad medvetenhet om blickkontrollen ger värdefull mental träning, dels genom att du tränar din koncentrationsförmåga och dels genom att du tränar dig själv i att fokusera på det du vill se mer av. Detta gynnar i sin tur din hund, som då får en fokuserad och tydlig förare, som dessutom erbjuder lustfylld och rolig träning! ■