



FORMA DIN EGEN MENTALA BUBBLA

Du står beredd att göra entré på tävlingsplanen. Precis innan har du klätt på dig filtret som gör att bara den absolut viktigaste informationen når dig, allt onödigt är bortkopplat. All energi fokuseras på dina uppgifter. Du är skärpt, kommer läsa av hunden snabbt och ge den bästa möjliga förutsättningar att lyckas. För det här kan ni. Ni har tränat på det många gånger, och du ska göra precis som du brukar. Du är i bubblan.

“Nästa tävlande är välkommen in på planen...”

TEXT: HELÉNE LINDSTRÖM FOTO: ANDERS AUGUSTSSON

NÄR KLIVER DU IN I BUBBLAN?

Förmodligen börjar du smyga in i bubblan långt innan du ska gå in och prestera, fast den bubblan är större och rymmer fler intryck. Dagen innan en stor tävling förbereder du dig på ditt eget sätt. Kanske genom att inte tänka så mycket alls på den kommande prestationen, och göra saker som inte har med hundträning att göra. Eller visualisera och tänka på tidigare tävlingar där du haft både känsla, hund och domare med dig på bästa tänkbara sätt. Kanske bjuder du in dina närmaste i bubblan, de som gör att du mår bra och känner dig stark. Eller så väljer du att vara för dig själv och hålla dig på mentalt avstånd från andra.

Men oavsett hur du väljer att förbereda dig så börjar din bubbla ta form. Den kan se ut på många olika sätt, och kommer ändra form och genomsläpplighet allt eftersom.

HUR SER BUBBLAN UT?

Ofta när vi hör begreppet ”gå in i bubblan” tänker vi oss en liten, ytterst tät bubbla där vi varken släpper in eller ut något. En slags skyddad verkstad där vi jobbar ostört och kan samla all kraft och energi på rätt sak. Och så ser den också ut – bitvis – under en tävlingsprestation.

Men även under en så relativt kort tid som ett lydudsprogram varar, förändras bubblans form och täthet. Åtminstone borde den göra det, eftersom olika situationer kräver varierande fokus från vår sida. Och inte minst – olika intensitet då det

gäller kontakt och kommunikation med hunden.

Hur ser bubblan ut när ni gör entré och ska ställa upp inför första momentet? Eller då ett moment är slut och ni går vidare mot nästa uppställningspunkt? Är hunden och du i en liten, tät bubbla tillsammans i transporten? Eller tänjer ni ut bubblan och släpper lite på den intensiva koncentrationen, för att sedan tajta ihop och stänga till den igen ju närmare nästa moment ni kommer?

Om det blir en oväntad paus mitt i programmet, hur ser bubblan ut då? Tar du tillfället i akt och gör bubblan extra stor och genomsläpplig? Eller håller du dig kvar i den lilla, slutna?

Hur ser bubblan ut när ni jobbar nära varandra i ett kryp eller fritt följ kontra på avstånd i en lång inkallning?

BEHÖVER DU KARTA OCH KOMPASS FÖR ATT HITTA?

Har du svårt att hitta din bubbla? Och om du hittar den så kanske den spricker lika lätt som en såpbubbla som nuddar marken?

I så fall kan det vara lättare att du tänker dig ett rum istället för en bubbla. Rummet är behagligt och trevligt att vara i och ”inrett” för att du ska få en bra känsla. Du kan höra ljud och röster utanför, men det låter mest som bakgrundsmusik och det är lätt att ratta upp och ner volymen. Rummet har fönster så du kan se ut, men du väljer själv vilket fönster du vill fokusera på. Det här är ditt mentala rum och här bestämmer du!

Men vänta lite, tänker du kanske nu. Hunden då? Vi är ju faktiskt två som ska samarbeta!

Japp, det är sant. Ni är två som ska prestera tillsammans. Och självklart måste du bjuda in hunden till ditt rum. Men för att din hund ska komma in måste du själv vara där och öppna upp. Förvänta dig inte att hunden ska hitta dit på egen hand. Då är risken stor att den fastnar på någon doftfläck eller blir störd av något ljud på vägen. Och vips har den hittat ett annat rum, långt bort från dig.

KÄNNER SIG HUNDEN VÄLKOMMEN?

För att hunden ska känna sig välkommen och trygg i rummet måste ni ha varit där tillsammans flera gånger tidigare, både under träningspassen och på tidigare tävlingar. Och har ni dessutom upplevt trevliga saker och haft kul där, så ökar oddsen för att den vill komma tillbaka och stanna kvar.

Låter det som som hokus-pokus? Det är det inte. Däremot är det kanske ett lite annorlunda sätt att se på den mentala bubblan än vad du är van vid. Kanske för vissa också ett tydligare sätt att nå optimalt fokus genom att visualisera och "möblera" sitt rum.

IN OCH UT UR RUMMET

Kan vi träna oss i att hitta samma fokus i den dagliga träningen som på tävling?

Det kan vi, men svårigheten ligger i att vi sällan är lika taggade och har samma adrenalinpåslag, vilket gör att det är svårare att avgränsa oss i bubblan eller rummet. Men det går ändå att träna på att gå i och ur fokus, och även öka och minska koncentrationen utan att tappa den helt.

Många av oss tränar våra hundar i on-off (läs mer på sidan 8-13 i detta nummer). Det innebär att den ska växla mellan träningsläge och full koncentration, kontra pausläge då den antingen ska vara "standby" (snabbt kunna komma i träningsstanke igen) eller koppla av helt (vila i bur eller på sin filt). Kanske har vi ett speciellt ord som betyder "slut på uppgiften, nu tar vi en kort paus" vilket innebär att hunden får släppa på koncentrationen en kort stund.

Vi kan träna vår egen hjärna på samma sätt, genom att verkligen försöka vara 100 % fokuserade – pausa – snabbt hitta fokus igen – pausa osv.

GLÄNTA INTE FÖR MYCKET PÅ DÖRREN

Det är lätt att öppna dörren lite för mycket då något händer utanför, och vips har den slagit igen bakom oss och vi är utelåsta!

Precis som vi störningstränar hunden kan vi störningsträna oss själva. Men på samma sätt som att hunden ofta blir extra fokuserad då vi ritualiserar störningsträningen, har vi själva lättare att behålla fokus då vi vet att "nu kommer det störningar". Det kan vara träningskompisar som försöker lura oss eller få oss att tappa fattningen. Arrangerade tekniska fel under den tävlingsmässiga kedjan. Plötsliga skratt eller applåder från

"publiken". Är vi beredda på störningar, kommer vi sällan låta oss påverkas. Även om vissa av oss är mera lättlurade än andra.

Ofta räcker det med helt vanliga pass för att träna på störningar. Klarar du att hålla kvar fokus och blick på rätt sak då en annan hund börjar skälla vilt utanför planen? Och var är ditt fokus då träningskompisen dyker upp och ropar "hej!" precis när ni ska ställa upp inför ett framåtsändande? Kan du låta bli att svara då kompisen frågar något i en transport mellan två moment? Eller kan du svara fast du håller kvar fokus och blick på rätt ställe? (Det senare är en tränings sak och kan vara användbart i situationer då du är tvungen att svara tävlingsledaren inne på tävlingsplanen.)

PAUS ELLER TYSTNAD

Vad händer om det plötsligt blir en längre paus mitt i programmet? Domarna måste överlägga, tävlingsledaren har glömt den storlek på apport som du vill ha till din hund... Hur ser ditt fokus ut i pausen, och vad gör du rent konkret? Träna du någonsin på oväntade pauser så du vet vad ni ska göra?

Ibland kan det vara som svårast att fokusera i tystnad och avsaknad av störningar, som det faktiskt många gånger är på tävling. Då är det lätt att tankarna fladdrar iväg och vi börjar fundera på hur sjutton hunden ska klara av vittringsprovet i den heta sinnesstämning den befinner sig i. Eller gräma oss över den där retliga nollan, då hunden sprang förbi hindret.

TRÄNA I VARDAGEN

Bubblor och mentala rum handlar i grunden om en enda sak, att kunna vara närvarande och lägga all energi här och nu. Det kan du träna på i många olika vardags-situationer, som inte har med hundar och hundträning att göra. "Men det är ju lätt, för då är jag ju inte nervös" kanske du tänker.

Och det är just det som är vitsen. Om du börjar träna att vara helt fokuserad när du kör bil, lagar mat, läser en bok eller helt enkelt provar att vara absolut närvarande i ett samtal, kommer du förmodligen märka att det kan vara svårt nog. Träna dig själv att gå i och ur fokus och släppa koncentrationen olika långa stunder, för att sedan få tillbaka den på en millisekund.

MENTAL TRÄNING KRÄVER ARBETE

Mental träning kräver minst lika mycket arbete som praktisk, teknisk träning. Och precis som i den praktiska träningen finns sällan någon snabbfix. I alla fall ingen som håller i längden. Vill du bli duktig på att kontrollera dina tankar, känslor och kunna fokusera maximalt på rätt sak så måste du träna på det. För en sak är säker, hur bra tränad din hund än är så fixar den inte att göra toppprestationer helt själv. Ju högre upp du kommer i tävlings sammanhang – när i princip alla hundar är skickligt tekniskt tränade – desto större betydelse kommer din mentala förmåga att ha. ■



Vill du bli duktig på att kontrollera dina tankar – måste du träna på det!