



# Känsla eller TEKNIK

När en träningsidé eller specifik målbild infunnit sig, så ligger det nära tillhands för många hundtränare att börja med att träna själva tekniken, det vill säga hur hunden ska röra sig rent fysiskt. Men det kan finnas stora vinningar i att göra precis tvärtom genom att alltid sätta viljan främst och lägga större fokus vid **att än hur!**

TEXT: JENNY WIBÄCK FOTO: ISTOCK PHOTO

**D**et kan kännas logiskt att hunden först ska förstå exakt vad den ska göra, för att därefter försöka få det mer snabbt, intensivt, noggrant eller vilken känsla vi nu eftersträvar. Tekniken kan också vara en enklare utgångspunkt av den anledningen att den är mer mätbar än någon slags känsla eller attityd. Därav blir det enkelt att låta tekniken ligga till grund för målsättningar, hemläxor eller andra former av avstämningar. När vi så småningom tävlar så är det i de allra flesta fall även teknik och rörelser vi får bedömda; tassar som flyttar sig vid fel tillfälle eller hamnar utanför ett kontaktfält, för långsamt tempo i en viss rörelse, eller slarviga gripanden av en apportbock. Och även i detta skede kan det kännas logiskt att utifrån den feedback vi fått träna vidare utifrån just tekniken.

Ett alternativt förhållningssätt är att göra tvärtom; inledningsvis fokusera på vilja och känsla för en viss uppgift, för att därefter fokusera "veta" och finjustera tekniken vid behov. För den mer noggranna hundtränaren kan detta kännas skrämmande och som någon form av slarvträning, men då är vi återigen tillbaka till teknikfokus. Ser vi det hela mer långsiktigt och med omtanke om hundens allmänna trivsel i det vi gör, så kan det vara nog så viktigt att inte slarva med så viktiga saker som arbetsglädje, förväntan och självförtroende.

För en riktigt skicklig hundtränare som vet exakt vart träningen är på väg, så behöver det förstås inte finnas en motättning i detta utan det är nog fullt möjligt att fokusera på viljan och tekniken precis samtidigt. Men de allra flesta stö-

ter på utmaningar i träningen som kräver en prioritering och det kan vara lätt hänt att det ena – mer eller mindre medvetet – överväger på bekostnad av det andra.

## TITTA MER I ÖGONEN ÄN PÅ TASSARNA

Att sätta viljan i främsta rummet handlar om att du tittar mer i hundens ögon, än på tassar och rörelser. Denna blick kan vara särskilt viktig att slå vakt om när du ger hunden en uppgift i form av ett kommando eller en signal. Ser hunden ut som om den verkligen vill utföra uppgiften, eller gör den det, fast mer på rutin än med förväntan? Om viljan inte är så stark som du tror att den skulle kunna vara, så kan det vara läge att busa till övningen och fundera på hur du kan plocka fram lite mer av valpen i din hund. Att tidigt fokusera energinivån och gaisten och släppa lite på precisionen i själva tekniken kan göra att det moment som ni kanske egentligen har svårast för istället blir ett roligt favoritmoment.

Finns där delar i er träning där du aldrig någonsin haft en tendens till tjuvstart, så är det kanske läge att höja motivationen i att utföra just den delen. Självklart vill du inte ha tjuvstarter på tävling, men däremot vill du nog gärna ha en hund som bara längtar efter att få de uppgifter som väntar. Ett tävlingsprogram som bygger på hög förväntan och stark vilja inför genomförandet, kan stärka såväl tryggheten som självförtroendet hos oss förare. En miss på tävling till följd av lite för hög förväntan – som exempelvis en tjuvstart – är i regel så

mycket enklare att justera inför nästa start, än en miss som beror på att hunden tycker att genomförandet är tråkigt.

Med en hög förväntan i utförandet så blir vårt primära förarjobb att träna hunden i hur den ska bete sig för att få den eftersträvsvärda uppgiften – till exempel sitta helt still för att få starta, eller springa riktigt fort för att få stanna. Utifrån ett sådant spelsystem där uppgifterna är så roliga att de förstärker varandra, blir det också enklare att bygga uthållighet som fördröjer de mer materiella belöningarna i form av leksak eller godis.

En hjälp för att hålla fokus på känslan kan vara ett eget bedömningsformulär där du själv stämmer av din insats efter de värden du finner viktigast, såväl på lång som kort sikt. Den bedömningen blir ju då en form av självskattning, som både kan göras utifrån hur du känner direkt efter ett pass, men också vad du tycker dig se om du tittar på ett program som du filmat. För att få en mer objektiv och jämförande bild, så kan du även be en träningskompis eller medtävlade att skatta din prestation.

Den här typen av egendesignade formulär kan förstås varieras i oändlighet och du kan göra en mer allmän överblick över passet eller tävlingen som helhet, liksom för specifika delmoment. Att behålla ett och samma formulär över flera träningspass eller tävlingar, kan dessutom ge dig chansen att se trender till en positiv utveckling. Målens viktigaste funktion är ju att

dra oss framåt och för motivationens skull är det viktigt att se att vi är på väg åt rätt håll, även om vi just den här träningen eller tävlingen inte riktigt nått ända fram. Ett missat resultatmål behöver ju egentligen inte alls tyda på att vi gjort något fel, utan det kan lika gärna vara så att vi bara behöver göra lite, lite mer!

En viktig funktion med den här typen av egna utvärderingar, är att du gör dina tankar om dig själv, din hund och ert samarbete mer medvetna. Utgår du enbart från den mer mätbara bedömningen så kan det vara lätt hänt att det smyger sig på helt felaktiga tankar om er prestation. Exempel på detta kan vara att du upplever att du är en dålig hundtränare eftersom du inte når ditt resultatmål, eller att den relation du har till din hund inte är lika stark eller bra som era medtävlades. Den här typen av känslor åter lätt på självförtroendet och inte minst på glädjen i utövandet. Att känna sig allmänt kass, utan att kunna sätta fingret på vad som ska göras annorlunda, är ett tufft startläge under såväl träning som tävling. För att undvika detta kan det då vara mer konstruktivt att hålla koll på exakt vad du vill utveckla, så att du ger dig själv chansen att stegvis närma dig den känsla och det resultat du skulle vilja uppnå. Dessutom kan den viktiga avstämningen hjälpa dig att avgränsa dina slutsatser från utvärderingen till en viss prestation eller tidsperiod. Att du var okoncentrerad just den här träningen, behöver inte betyda att du är en allmänt okoncentrerad och av precis samma anledning kan såklart din hund ha tillfällen eller perioder då allt inte utförs precis så bra som det skulle kunna vara.

Sparar du dina utvärderingar över tid, så kan de också hjälpa dig att upptäcka mönster i hundens arbetsglädje, träningsattityd eller andra mer övergripande faktorer, som kan vara kopplade till skendräktigheter, årstider, intensiva tävlingsperioder, tävlingar i särskilt belastande miljö eller annan värdefull information. Det finns många hundtränare som menar att den typen av omständigheter inte ska spela någon roll om hunden är rätt tränad, men i det synsättet kommer hundens allmänna hälsa och välmående i skymundan. Tränar vi med fokus på mer mjuka värden såsom självförtroende och arbetsglädje, så blir det istället en självklarhet att leta efter platser, perioder och upplägg där hunden har chans att trivas och vara sitt bästa och mest välmående jag. Därifrån kan vi också ha stor chans att hitta den mest sunda och glada sidan av oss som hundtränare! ■

Att utvärdera:	Hund	Förare
Självförtroende		
Arbetsglädje		
Koncentration		
Noggrannhet		
Uppvärmning/förberedelser		
Samarbete		
Blickkontroll		
Kavlar upp ärmarna när det blir svårt		
Förväntan i starten		
Förväntan på slutet		
Motivation inför nästa pass		

