

# PLANERA MERA!



## Sparar tid och energi

Planera och analysera. Två ord som kanske inte får alla att gå igång och tänka "Yes! Det låter häftigt!" Men faktum är att om vi lägger en del av träningstiden vid skrivbordet, så kommer den faktiska tiden på träningsplanen bli mer effektiv och göra att vi får bättre koll på vår träningsstatus. Inte alla har oceaner av tid att lägga på hundträning, och därför är det viktigt att den träning vi gör är så kvalitativ som möjligt.

TEXT: HELÉNE LINDSTRÖM BILD: ISTOCK PHOTO

Vi är olika och planerar på skilda sätt. Någon vill ha fina träningsböcker med tjuviga klistermärken och guldstjärnor att trycka dit efter lyckade träningspass. En annan pratar in på telefonens röstmemo. En tredje rafsar ner några kråkfötter på en skrynklig papperslapp. Och så finns det dem som varken behöver dator, mobil, penna eller papper utan nöjer sig med huvudet.

Det viktiga är inte hur vi planerar, utan att vi gör det. På ett eller annat sätt.

Planeringen ser också olika ut beroende på vad vi har för mål och var vi befinner oss på träningsstegen. Håller vi på med grundträning och inläring med den unga hunden, eller lägger vi upp en plan för den mer rutinerade tävlingshunden?

Är det lågsäsong på tävlingsfronten kanske vi går in och slippar till de delar som behöver stärkas upp i programmet. Har vi tävling inom den närmaste tiden – kanske t o m flera tävlingar – lägger vi förmodligen mest tid på att knyta ihop säcken och få till ett program med så hög lägstanivå som möjligt.

Hur planeringen ser ut beror också på hur ofta vi har möjlighet att träna. Ju mer sällan desto viktigare att varje pass är genomtänkt, i alla fall om vi vill komma framåt i träningen.

### VAD, HUR OCH VILKEN?

En bra planering innebär inte att vi behöver skriva långa romaner. Inte heller är det helt nödvändigt att veta vad det är för väder, temperatur, underlag, vilka vi tränade med, vad vi hade på oss, vad vi åt till lunch etc... Däremot kan vi behöva ställa oss några korta frågor.

### INNAN TRÄNING:

*Vad* ska vi träna på?

*Hur* ska vi träna det?

*Vilken* är min Plan B om det inte går som jag tänkt? (Detta är inte minst viktigt att ha ett svar på innan passet börjar.)

### EFTER TRÄNING:

*Vad* fungerade bra?

*Vad* behöver förbättras?

*Hur* ska jag förbättra det?

Om vi nu inte tillhör den skara som älskar att måla ut oss i text och gärna vill veta vad det var för temperatur och underlag den 14 augusti då hunden gick så enastående bra, så räcker det med några stödord. Syftet med det hela är ju att vi själva ska komma ihåg, för att kunna lägga upp den fortsatta träningen.

### TRÄNA PÅ RÄTT SAKER

Ibland funderar vi kanske över om vi egentligen tränar på rätt saker. Hur vet vi det? En bra måttstock är utfallet av träningen, dvs den analys vi gör efter varje pass.

Om vi efter tre månaders träning har samma problem med att hunden tjuvar på inkallningen så är det inte säkert att vi behöver träna mera. Däremot behöver vi analysera mera, eller i alla fall bättre. För om vi bara tränar mera – fast på fel sätt – lär det ju bara bli ännu mera fel.

En klok strategi är att inte träna för många saker under ett och samma pass, i synnerhet inte med hunden som är under inläring. Det blir lätt en röra av blandade utföranden, och det är svårt som tränare att ha koll på vad vi egentligen gjorde och vad som hände. Bättre att "kampanja" några saker under ett eller flera pass för att kunna göra en bra utvärdering och ratta in träningen på rätt spår.

### FASTNA INTE I DETALJTRÄSKET

De flesta av oss jobbar förmodligen på att få till fina detaljer. Ett spikrakt framåtsändande, säkra kontaktfält, ett snyggt konskick.

Det är roligt att träna detaljer. Vi får belöna mycket, vilket gör alla inblandade glada och nöjda, och vi har kontroll "i det lilla". Men om vi vill kunna konkurrera på tävling så hjälper det inte hur snygga detaljer vi får till, om det brister i helheten.

I ett helt tävlingsprogram måste alla moment fungera och hunden måste orka ha kontroll på både hjärna och tassar, trots att de vanliga belöningarna uteblir. Det får vi lära hunden successivt genom att lägga in träningspass som innebär längre kedjor, transporter och tävlingsmässiga belöningar/bekräftelser.

Viktigt att se till så träningen innehåller en lagom mix av grundträning, detaljer och delar, helhet och tävlingsträning där varje del får olika mycket fokus beroende på utgångsläge och mål.

### ANALYSERA RÄTT

Det hjälper inte hur bra vi än planerar om vi inte gör något av den information vi får i träningspassen. Förutom att försöka läsa av vår hund på ett bra sätt behöver vi kanske också tänka lite utanför boxen ibland.

Om något i träningen strular kan vi fråga oss om det måhända är tekniken som brister. Kanske har hunden inte tillräcklig kunskap hur den ska använda sin kropp i ett visst moment?

Eller så har hunden goda kunskaper i tekniken då vi tränar hemma, men betydligt svårare då den blir utsatt för olika störningar. I så fall kanske det är koncentrationen vi behöver förstärka. Och/eller höja drivet och motivationen för uppgiften.

Har vi en hund som vissa dagar, och i vissa sammanhang, gör momentet 10-mässigt för att nolla det vid nästa tillfälle? Kanske vi då bör lära hunden att generalisera bättre och utföra uppgiften på samma sätt, oavsett hur det ser ut runt omkring den, vilket håll vi skickar den åt eller i vilken miljö den befinner sig i. Vi behöver förmodligen också mängdträna momentet så det sätter sig i kroppsmindet.

Sist men inte minst... Kan problemet bero på ett "pilotfel"? Kanske vi som förare inte klarar att fokusera ordentligt, förbereda hunden på ett bra sätt och se till att själv ha en attityd som hjälper den att fixa uppgiften. Ibland hör man förklaringar som "det är hundens ansvar". Men hunden har knappast något ansvar. Den gör vad den är mest motiverad för, och det vi lärt den. Det är vi förare som har ansvar.

### PETAR MAN I ENA ÄNDEN TIPPAR DET ÖVER I DEN ANDRA

I den bästa av världar tränar vi så bra så vi får högsta betyg på allt. Eller som man ibland har hört "Vi tränar för tolvan, så vi kan få tian på tävling!" Riktigt så enkelt är det inte. I så fall skulle nog merparten av målinriktade hundtränare ligga på maxpoäng eller strax under.

Dessvärre är det inte så att vi peakar tian och sedan ligger kvar där – dag efter dag, år efter år. Träning är en dynamisk process där teknik, känsla, dagsform och förväntan hela tiden spelar in.

I vår strävan att få till det perfekta finns risken att vi istället sänker kvalitén och betyget på ett visst moment, som från början fungerar ganska bra. För om vi börjar "peta" i ena änden kan det falla i den andra. Här gäller det att lita på magkänslan, eller snarare hundtränarkänslan. Är det värt att röra om i grytan? Tror man svaret är ja, ska man givetvis testa. Men om risken är stor att det medför andra problem och osäkerhet hos hunden, då kanske man ska låta just detta vara good enough och fokusera på annat i träningen.

### EXEMPEL PÅ 3-VECKORSPLANERING

Här följer ett exempel på 3-veckorsplanering för en hund som börjar bli tävlingsklar i lägre klass.

3-veckorsmål i lydningen: Hunden ska kunna starta lugnt och krypa fyra meter rakt fram i korrekt position. Jag som förare ska kunna vara helt tävlingsmässig.

Under dessa tre veckor tränas kryptet i varje pass, oavsett övrig träning.

**Dag 1:** Tävlingsmässig träning av de delar av lydningsprogrammet som känns tävlingsklara + kryp.

**Dag 2:** Träning av det som fungerade mindre bra i gårdagens kedja + kryp. Träning av skogsarbetet.

**Dag 3:** Träning av skogsarbetet + kryp.

**Dag 4:** Träningsvila.

**Dag 5:** Träning utifrån resultatet av de senaste passen + kryp. Träning av skogsarbetet.

**Dag 6:** Träning av skogsarbetet + kryp.

**Dag 7:** Träningsvila.

Efter tre veckor görs en utvärdering av kryptet. Har vi nått målet? I så fall kanske vi lämnar det och kampanjar något annat. Har vi inte nått det fortsätter vi kampanja kryp.

### ANALYSERA UTAN ATT VÄRDERA!

Som alltid när man återger ett exempel är det inget som säger att just det exemplet passar alla. I stället för att användas som mall kan det användas som inspiration för att hitta en egen träningsplan.

Sist men inte minst... Planering och utvärdering är viktigt för att utvecklas. Men inte desto mindre viktig är själva träningen, den vi gör tillsammans med hunden. Fastna inte i analyser och grubblerier – och framför allt – analysera utan att värdera! Så fort vi blandar in en massa känslor tappar vi lite av den skarpsynthet vi så väl behöver för att bli skickliga hundtränare.

En bra mix av planering, träning och återhämtning gör att motivationen och träningsglädjen hålls på topp. Och vad kan vara bättre bränsle än träningsglädje?! ■

