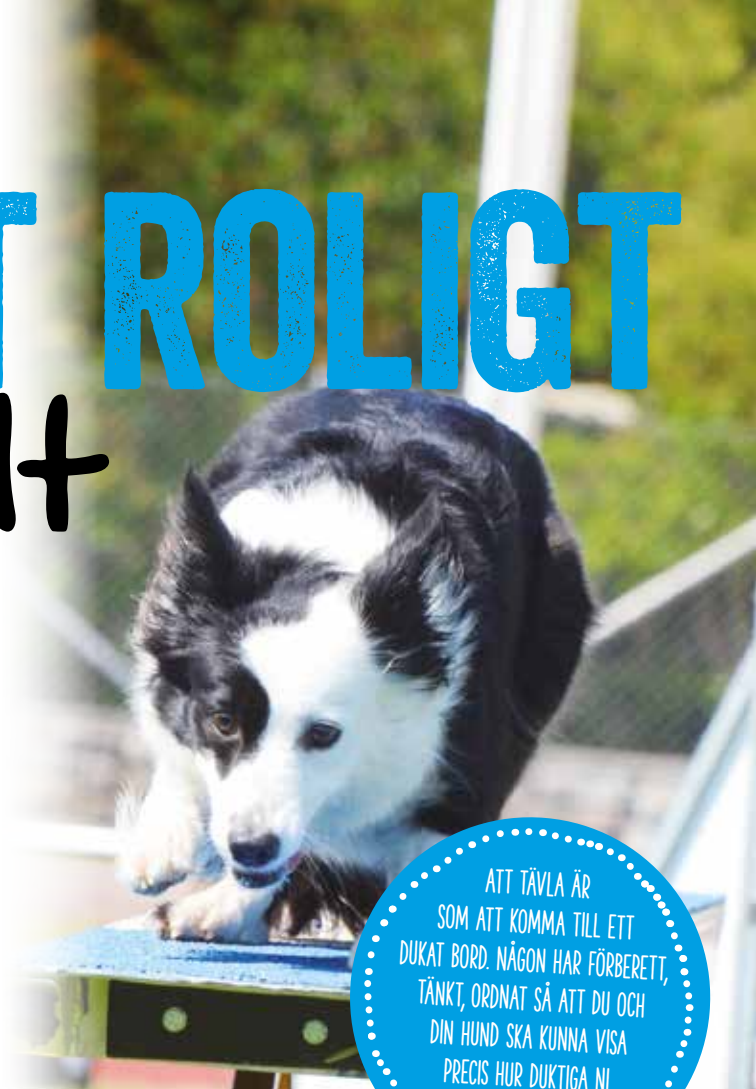


GÖR DET ROLIGT och enkelt

Känns dina tävlingar ibland som att de är på liv eller död? Då kanske du behöver hitta andra sätt att tänka. Du kanske kan lära dig att se tävling som ett sätt att ta tempen på din träning – eller som ditt tillfälle att med stolthet visa precis hur bra du och din hund är tillsammans den dagen?

TEXT: SHARON EMANUEL FOTO: EMMA WAHKÉN & SHUTTERSTOCK



ATT TÄVLA ÄR
SOM ATT KOMMA TILL ETT
DUKAT BORD. NÅGON HAR FÖRBERETT,
TÄNKT, ORDNAT SÅ ATT DU OCH
DIN HUND SKA KUNNA VISA
PRECIS HUR DUKTIGA NI
ÄR DEN DAGEN.

Med insikt och medvetenhet kan vi bestämma oss för att hitta mental balans mellan allvar och lek och ge vår träning och tävling proportioner som är rimliga. Genom förhållandevis enkla strategier, kan vi lära oss att fokusera på det vi faktiskt kan påverka, nämligen hur vi kan tänka, känna och agera inför och under tävling och hur vi kan acceptera nervositet och förbereda oss själva och hundarna.

Mental träning har fått ett växande fokus inom hundsporten. Många har kommit till insikten att förutsättningarna för att tävla framgångsrikt inte enbart handlar om hundens förmåga att prestera i tävlingssammanhang – utan även till stor del beror på det egna agerandet och den egna förmågan att mentalt hantera tränings- och tävlingssituationen. De som presterar bra med hund efter hund, på mästerskap efter mästerskap – har inte bara en mycket bra förmåga att plocka fram hundens styrkor och att få fram dessa i en helhet som håller en jämn och hög lägsta nivå. Inte har de heller bara en massa tur. Nej, de har en välutvecklad mental förmåga att anpassa sig till och hantera sig själv och sin hund innan, under och efter en tävlingssituation.

Idrottspsykologin och den mentala träningen som man kan läsa om i andra tävlingssammanhang är inte helt applicerbar på hundtävlandet. Det som är unikt för tävlandet med hund (eller tävling med andra djur) är att det är omöjligt att påverka utförandet till fullo. När vi ska prestera tillsammans med djur kan saker som inte rimligtvis kan förutsägas hända. Vi kan enbart förmedla det vi vill, men inte styra över hur hunden tolkar våra budskap i situationen. Det finns även en del andra förhållanden vi inte kan påverka så som domarens synpunk-

ter och bedömningar, tävlingens upplägg, väderförhållanden och störningar mm. Därför bör vi lära oss att fokusera på det vi faktiskt kan påverka, nämligen hur vi kan tänka, känna, agera både inför och under tävling genom förhållandevis enkla strategier.

Detta är inte en psykologisk artikel om mental träning – utan en artikel som ger ett antal förslag på hur vi kan hitta fruktbara sätt att tänka i stort kring träning och tävling, hur vi kan tänka kring och acceptera nervositet samt hur vi kan skapa förutsättningar för att våra hundar är väl förberedda för tävlingsuppgiften.

FOKUSERA PÅ ATT DU ÄGER DITT TÄVLANDE OCH DIN PRESTATION

Det spelar ingen roll vem du är, vad du heter, var din hund kommer ifrån eller vad du har gjort eller inte gjort. Dina förutsättningar är just dina. Tillsammans är du och din hund unika. Andra kan aldrig jämföra sig med dig och inte du med dem heller. Därför har du all rätt att äga dina prestationer helt själv. Sänk kraven på dig själv och din hund och be omgivningen göra detsamma. Du har dessutom ingen rapporteringsplikt eller skyldighet att förklara eller att dela med dig av resultatet av dina tävlingar på all världens digitala medier.

LÄR DIG ATT KÄNNA IGEN DE TANKAR SOM INTE GÖR DIG BRA – OCH TÄNK OM

Negativa tankar är förödande! De påverkar din prestation på tävling och ditt agerande på träning och påverkar dessutom din relation till din hund. Du kan välja att tänka om – att se varje träningsstund eller tävlingstillfällen som nya chanser för



Påminn ofta dig själv om varför du håller på. Är det för din hunds eller för din skull?

lyckade utföranden och trevliga upplevelser. Du har faktiskt alltid pucken! Du har alltså alla möjligheter att tänka anorlunda, göra om och göra rätt. Får du inte stopp på dina negativa tankar, sätt undan din hund och ta en timeout. Håll i minnet att du tävlar för att du vill det – inte för att din hund vill det.

TRO PÅ DET OCH HA HÖGA FÖRVÄNTNINGAR

Forskning styrker att det kan vara förväntningen på vilket resultat du ska prestera som i högre grad avgör utfallet än din faktiska förmåga i situationen. Träna på att tänka positivt om din hund, din träning och dina tävlingar. Tro på att ni kommer göra det bästa ni kan. Alltid! Det värsta som kan hända är att du varit glad utan anledning.

FOKUSERA PÅ KÄNSLOMÄSSIGA MÅL OCH LÄR DIG VARA I NUET

Det finns många olika segrar beroende på hur du sätter upp dina mål. Sätt upp realistiska och nyanserade känslomässiga målsättningar, så du ökar förutsättningarna för att segra varje gång du tränar och tävlar exempelvis, ”idag ska vi ha så himla kul eller idag ska jag visa min hund precis hur bra jag tycker att han är”. Det ger dig känslor av kontroll och av att kunna påverka. De känslorna kommer troligen gynna din prestation i sin helhet och därmed ditt resultat på lång sikt. Det flyttar fokus dit det ska vara – nämligen till själva handlingen – processen och därmed det som sker här och nu – och det du kan påverka. Lär dig kanalisera all din energi ut i nuet genom att vara närvarande och fokuserad. Dela därför gärna in din tävling i flera sekvenser. Tänk på varje moment som en tävling i sig. Det blir lättare att överskåda och känna närvaro i små sekvenser.

DRUNKNA INTE I ANALYSER, PLANERING OCH UTVÄRDERING

Lär dig att analysera i rimliga proportioner. Det finns en stor risk att glädjen försvinner om precis alla prestationer och träningar ska värderas och mätas hela tiden. Håll dina analyser enkla. När det inte går bra – så kan du tacka din hund för informationen! För det är precis vad du får när inte går bra både på träning och tävling = information om vad som är svårt för

din hund just nu. Glöm inte att det som skiljer den bra hundföraren från den mindre bra är just förmågan att lägga mindre bra utföranden och prestationer bakom sig – både under tävling och efteråt.

ATT BRYTA ETT ANTI-FLOW ELLER EN NEDÅTGÅENDE SPIRAL

Ta tid att ”laga” efter upprepade tävlingar som inte känts bra. Veldig få människor kan tävla sig i form. Och lägg gärna in en timeout från momenten du kanske tränat mycket. Träna på ren känsla, utan planering och med det enda målet att hitta glädjen igen. Träna spontant, glatt, utan precision, följ dina spontana idéer och låt dig guidas av stunden. ‘Fråga’ din hund vad den vill göra idag. Lägg in lite nya moment eller övningar, där du kan ha förlåtande kriterier och lätt kan komma åt att belöna små framsteg. Lek och kramas mycket.

SKAPA ETT POSITIVT KLIMAT GENOM EN SUND BALANS MELLAN ALLVAR OCH LEK

Det är verkligen ingen som tvingar dig att träna och tävla – och det är inte på liv eller död. Troligen håller du på med detta för att det är en meningsfull fritidssysselsättning och du blir inte utan kvällsmat om du misslyckas. Det är en riktigt viktig tanke – både på träning och på tävling. Försäkra dig därför om att din grundkänsla är glädje och påminn dig själv, eller be dina träningsvänner påminna dig om att detta är på skoj. Träna på att hitta ett förlåtande tankesätt både i förhållande till dig själv och till hunden när det inte blir som du har tänkt dig. Använd humor, ta ett steg åt sidan, se objektivt på situationen, sätt det i proportion till livet i sin helhet och kom snabbt på fötter igen om du trillat ner i allvarsträsket. Fråga dig själv vilka tankar du vill umgås med och vem du gärna vill vara? Och framförallt – hur du vill att din hund ska uppleva dig.

PRATA OM DIN HUND OCH DIG SJÄLV I POSITIVA TERMER – FÅ SYN PÅ ERA STYRKOR

Se din hunds styrkor och de förmågor som är bra och använd din medvetenhet om just dessa till att bygga upp det som behöver utvecklas. Gör det samma med dig själv. Hitta dina styrkor som tränare och använd dem i mötet med dina utmaningar.

SE TÄVLANDET SOM ATT KOMMA TILL ETT DUKAT BORD

Någon har skapat de bästa tänkbara förutsättningar för att du och din hund ska få prestera det bästa ni kan idag. Kanske ska du få gå ett riktigt

roligt spår, få kommendering av en ny människa, kanske ska du valla nya får eller kanske ska världens bästa IPO-figurant ta emot din hund idag. Nu har du den ultimativa chansen att med stolthet visa precis hur bra ni är tillsammans utifrån era individuella förutsättningar.

LE NÄR DU TRÄNAR OCH TÄVLAR

Tänk vad din hund ger dig av upplevelser. Hur många vänner du fått via hundsporten. Hur meningsfulla och roliga sociala upplevelser din hund ger dig. Vad du får vara med om och att du har en meningsfull sysselsättning på din fritid. Därför kan

Sätt upp realistiska och nyanserade känslomässiga målsättningar:

”Idag ska vi ha så himla kul eller idag ska jag visa min hund precis hur bra jag tycker att han är”



du le ofta. Det ger dessutom ett självsäkert intryck när du tränar och tävlar och det är svårt att inte vara glad när man ler. Du visar också din hund att du är glad och stolt över den, att du tror på det ni tillsammans åstadkommer och att ni är världens bästa team.

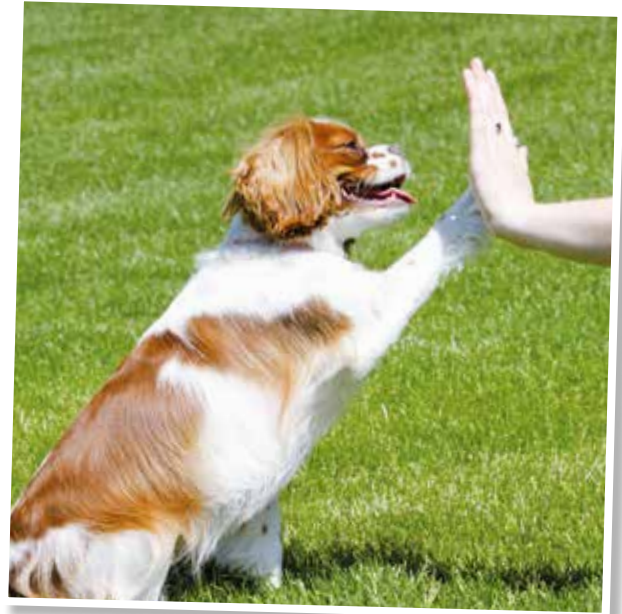
SE TILL ATT DIN HUND HAR GENERALISERADE KUNSKAPER OCH TÅL EN STÖRNINGSRIK MILJÖ

Ge din hund en så komplex förståelse som möjligt av hur det kan se ut på tävling. Det kan handla om att hoppa på/över många hinder, spåra i olika terräng, skicka till olika typer av rutor, träna på oförutsedda händelser, få kommenderingar av många personer, träna på olika klubbar, kör gruppmoment med främmande hundar, träna runt hästar och får, använda olika figuranter i sökandet eller skyddet, träna på olika platser, mm. Det får aldrig vara svårare att tävla än att träna.

TRÄNA PÅ RÄTT SAKER NÄR DU TRÄNAR OCH SKAPA TÄVLINGSLIKA FÖRHÅLLANDEN SÅ OFTA DU KAN

Drunkna inte i momentträning. Ge fokus till helhet så du säkrar att momenten fungerar även när de kommer i en kedja. Lägg upp din träning så du kommer åt att träna och "kampanja" övergripande förmågor som ökar din chans att prestera med fina detaljer och bra helhet inte bara på träning men även tävling efter tävling. Fokusera exempelvis på uthållighet, generalisering, störningstålighet och på att utveckla tävlingsmässiga belöningar. Träna under tävlingslika förhållanden, så både din hund och du vänjer er vid situationen och med varandra i en tävlingslik situation. Se till att din hund inte märker jätteskillnad på träning och tävling genom att jackpotbelöna när det är som mest stelt och tävlingslikt. Framför allt, lär din hund att tyst betyder att "du gör rätt".

Utsätt dig själv för situationer där du blir nervös så du kan träna dig själv på att hantera nervositet och din hund på att känna igen dig i de situationerna.



Våga pausa träningen och tävlandet om det inte känns bra. Hitta tillbaka till glädjen igen genom att göra prestigelösa och roliga saker tillsammans.

VISUALISERA INNAN TÄVLING OCH SKAPA HÅLLBARA RUTINER

Om du är en visuell typ – visualisera hela programmet eller dagen. Forskning visar att hjärnan har svårt att skilja på verklighet och konstruerad verklighet. Visualisera alla moment, visualisera vad du gör och vad din hund gör. Se tänkbara scenarier framför dig och ha en plan för hur du ska hantera dem.

Om rutiner gör dig trygg, skapa goda rutiner som frigör energi innan eller på tävling. Se dock till att de inte blir så krångliga att de stjälar din energi.

Om din hund behöver momentförberedande rutiner för att hitta rätt känslor inför ett moment, säkra att du grundat dessa ordentligt på träning. Det kan bli en fantastisk hjälp för er båda och kan hjälpa din hund att ställa in rätt energi och känsloliv inför den kommande uppgiften.

BLI MEDVETEN OM DIN NERVOSITET OCH ACCEPTERA DEN

Se nervositeten som naturlig. Du har inte full kontroll i tävlingsituationen. Det är för de flesta människor olustigt att inte ha kontroll och naturligt att sträva efter att ha den. Märk nervositeten, bli nyfiken på den. Vad är du egentligen mest nervös för? Varför är du nervös? Vad kan hända? Kan nervositeten bli din vän? Kan du hämta kraft i den i stället för att dräneras av den? Erkänn att den är där, men knyt inte an till den och bli framför allt inte irriterad för att du är nervös.

Utsätt dig själv för obekväma situationer där du är halvnerlös ofta. Gå kurser om du blir nervös inför andra som "värderar" dig. Träna runt dina antagonister, om du har sådana. Skapa alla tänkbara situationer där du kan bli nervös så du kan träna dig själv på att hantera nervositet och din hund på att känna igen dig i de situationerna.

LEK MED ETT WORSTCASE-SCENARIO – EN KORT STUND

Du nollar alla moment och gör bort dig totalt. Och ja, det kommer ligga på SBK-tävling i morgon, och du kommer inte kunna göra dina förklaringar på varför ni misslyckades offentliga. So what! Alla misslyckas ibland. Vem minns det om ett år? Det kommer nya tävlingar, nya chanser. Din hund är den samma fantastiska hund som innan. Du är dessutom omgiven av människor som älskar dig för den du är – inte för vad du åstadkommer med din hund på tävling. □

