

Träna dig till att bli en bättre tävlingsförare!

Av Niina Svartberg

Tänk vad mycket jobb vi hundägare lägger ner på våra träningspartners! Vi gör allt för att hunden ska vilja samarbeta med oss. Vi planerar träningen. Var ska spåret läggas? Vilka lydnadsmoment ska tränas? Hur ska agilityträningssbanan se ut? Och sedan tränar vi. Vi tränar i lätt duggregn, såväl som i snöstorm (en och annan av oss, i alla fall...). Vi tränar på kvällar, vi tränar på morgnar. Belöningen för den flitige hundtränaren låter inte vänta på sig. Spårupptagen blir säkrare, inkallningarna snyggare och slalomingångarna alltmer glansfulla.

Så är det dags för att visa upp de fina prestationerna – det är dags för tävling! Med stora förhoppningar packar du träningstrunken och sätter klockan på ringning i en olidlig otta. Men upp kommer man alltid när det är tävlingsdags, för det är ju nu det gäller. Frukosten plockas fram, men aptiten tycks försvunnen, och frukostätandet ersätts med några toalettbesök innan det är dags för avfärd. Väl på plats, efter en ganska snurrig färd på grund av en slarvig vägbeskrivning (typiskt!), ska hunden rastas. Nu känns det att det är tävlingsdags, faktiskt känns det i hela kroppen. Med viss fumlighet sätts halsbandet på plats och hunden far med en hiskelig fart ut ur bilen. Just i dag känns det som om hunden är som förbytt – han far runt, nosar, spanar och ska kolla in varenda jycke som finns in närheten. Och just i dag känns du själv också som förbytt. Din annars så självsäkra attityd har ersatts av en mer beskedlig image, där du i bästa fall lyckas baxa runt hunden under rastningen och tillbaka till bilen.

Ödet avgör

Inte blir det hela bättre av nästföljande äventyr – anmälan och lottning. Nu är det dags att möta dagens konkurrenter (eller heter det medtävlare...?), och det är dags för Ödet att rycka in och bestämma när du ska starta. Och precis som vanligt upplever du att Ödet inte var på din sida. Det blev startnummer två, precis efter den där lokala stormästaren! Inte hinner du förbereda dig, och dessutom kommer din prestation att jämföras med det föregående ekipagets fantastiska prestationer. Till på köpet verkar domaren mycket bister idag, det här kommer aldrig att gå väl...

Förarens insats förstör

Känner du igen dig i denna beskrivning av en hundtävlades vardag? I så fall är du långt ifrån ensam. Många av oss hundsportare lägger ner mycket tid på att bygga upp en bra relation med hunden och på att träna de beteenden som hunden ska klara av på tävlingsarenan. Men trots alla dessa investeringar i tid och engagemang så blir det tokigt när det är dags för tävling eller prov. Det kan dels handla om att hunden inte klarar av att göra det som han annars gör så bra på träning. Men det handlar också om oss förare. På tävling när vi ska visa upp hur bra vi har lärt hunden är det ofta vår egen insats som förstör resultatet. Självförtroendet kan svikta. Nervositeten kan göra så att de annars så stadiga benen mest kan liknas vid nykokt spaghetti. För att inte tala om vad som händer i huvudet. Tankarna snurrar runt och det är hemskt svårt att koncentrera sig. Dessutom blir man kissnödig, och det mesta känns jobbigt. Inte helt lätt att vara på topp då...

Psykologi för hundsportare

Så vad handlar allt detta om? Jo, om att träna alla de delar som ska fungera under tävling och prov. Det handlar om hundens förmåga att klara av uppgifterna, men också om din förmåga att hantera tävlingssituationen. Skulle vi lägga lite mer tid på att träna oss själva som hundförare så skulle vi kunna få ut mycket bättre resultat av vår hundträning på tävling. Här finns det massor att hämta från kunskaper om hur idrottare fungerar när de ska prestera, något som studeras inom ämnet tävlings- eller prestationspsykologi. För idrottare kan det till exempel handla om att kunna bibehålla koncentration, känna självförtroende och hitta en bra tävlingsattityd när man ska prestera. Detsamma gäller för oss som tävlar med hund – även vi ska prestera i tävlingssituationen. Detta gör att de mentala träningsverktyg som utvecklats för idrottare passar mycket bra även för oss hundsportare.

Trevligt på tävling

Man kan se åtminstone två olika syften med att använda sig av tävlingspsykologi om man är en hundsportare. För det första att kunna prestera bättre, både du och din hund. Att få med sig de där bra intränade färdigheterna från träning till tävling, och att kunna prestera sitt absoluta max utifrån sina egna förutsättningar när det gäller, det vill säga på tävling. Det andra syftet med tävlingspsykologi är att kunna må bra när man tävlar. Att kunna se fram emot en tävling och att kunna ha roligt när man tävlar. Antagligen tränar och tävlar du på din fritid – och då vill man ju ha det trevligt!

Trygg förare

Som jag ser det handlar det ytterst om trygghet för hunden och det har den rätt att förvänta sig i tävlingssituationen också. I tävlingssituationen uppstår andra faktorer som hunden kan uppleva som störande eller skrämmande, i form av nya platser, publik, ljud och så vidare. Då måste jag som hundförare göra mitt allra bästa för att vara en trygg punkt i tillvaron. Jag vill ju att min hund ska uppleva att ”tantan (eller gubben) verkar veta vad hon gör så den här situationen är säkert inte så annorlunda!” Om jag som förare då uppträder tryggt och säkert, och utstrålar självförtroende så har jag förmedlat en trevlig bild av tävlingssituationen och av mig själv i den situationen till min hund. Min uppgift som hundförare är alltså att vara en så bra hundförare som möjligt för min hund.

Många utvecklingsmöjligheter!

Tävlingspsykologi och mental träning handlar inte bara om att få kontroll på oroliga tävlingsnervar. Inte heller handlar det bara om att tänka att man är bäst och därigenom trola bort de problem man upplever i tävlingssituationen. Mental träning är inte heller bara att ligga på sängen och lyssna på avslappningsband. Istället tycker jag att tävlingspsykologi handlar om att ge sig själv och hunden de bästa förutsättningarna för att prestera på tävling. Eftersom vi är olika som individer så har vi också olika saker som skulle kunna utvecklas genom mental träning. Till exempel kan mental träning handla om följande områden.

- **Reglera nervositet** Det går att lära sig att handskas med sin nervositet. Dels genom att lära sig kontrollera hur spänd man blir genom till exempel olika slags avspänningstekniker och genom att lära sig att styra tankarna innan de spinner för långt. Men också genom att inse att nervositet inte behöver vara katastrofalt för prestationen. Lär dig att acceptera den. Inse att du blir nervös för att du vill göra bra ifrån dig!
- **Koncentration** Besluta dig för att bara bry dig om det du kan påverka! Det du inte kan påverka är ju rätt meningslöst att koncentrera sig på. Vad är då möjligt att påverka i tävlingssituationen? Det du och din hund gör, det vill säga din uppgift som hundförare att hjälpa hunden att prestera. Poäng, konkurrenser, resultat, placering och certifikat är inget som du helt kan kontrollera, och alltså ingenting att koncentrera sig på!
- **Störningskontroll** Det ska ju inte vara svårare att tävla än att träna, snarare tvärtom! Hitta därför själv det du tror kan störa dig mest i tävlingssituationen och träna dig i att hantera det. Utsätt dig för granskande träningskamrater, videokameror, konstiga tävlingsupplägg och publik, och lär dig och din hund att fungera och trivas även i dessa situationer.
- **Självförtroende** Vi är nog alla medvetna om att självförtroendet påverkar prestationen. Det blir lätt en självuppfyllande profetia – om du tror på er kapacitet så har du mycket större möjlighet att lyckas med det du vill göra. För oss som tävlar med hund så finns det ytterligare en anledning till att ett gott självförtroende hjälper prestationen, nämligen att hunden känner vilket förtroende du har för er förmåga.
- **Målsättning** Att sätta bra mål för ditt tävlande kan vara ett effektivt sätt att både prestera bättre men också att må bättre. Mål hjälper dig att se framåt och skapar motivation i din träning. Kortsiktiga mål hjälper dig under träningspasset och träningsperioden, men också inför den kommande tävlingen. Långsiktiga mål får dig att våga sikta mot stjärnorna och att nå dem.
- **Verktyg för att styra tankar** Du tänker hela tiden! Frågan är bara om dina tankar hjälper dig att åstadkomma det du vill eller om de begränsar dig på vägen mot målet? Men dina tankar är dina egna och du kan styra vilka tankar du släpper in i ditt eget huvud. Utveckla din förmåga att tänka hjälpfulla och konstruktiva tankar, för att på det sättet mota bort mindre fruktbara tankar.
- **Kvalitet i träning** Såvida du inte har obegränsat med tid till hundträning så vill du säkert få ut maximal kvalitet av den träningstid du lägger ner. Genom att planera träningspassen noga och sätta upp mål för dem kan du verkligen få så effektiv träning som möjligt.
- **Träna för tävling** Ibland gör vi det svårare för hunden att prestera på tävling genom att vi har tränat på ett sätt som inte håller på tävling. Det kan till exempel handla om att det hunden är van vid från träning är något du inte får göra eller använda dig av på tävling. Då blir det förstås svårare för hunden att hänga med på vad du vill. Utgår du istället från förhållandena i tävlingssituationen så kan du erbjuda hunden bra träningsituationer.

- **Tävlingsrutiner** Att ha väl fungerande tävlingsrutiner är en trygghet för både dig och hunden. De stora skillnaderna som det finns för många ekipage mellan träning och tävling kan suddas ut så att både man själv och hunden har lättare att koncentrera sig.

Träning ger resultat

Det är med mental träning som med hundträning. Det går att träna sig i att bli bättre och utvecklas på det som inte fungerar så bra just nu. Det går att till exempel träna sig till en bättre koncentrationsförmåga, precis som du kan utveckla din hunds koncentrationsförmåga. Så därför, så här någon månad in på nya året, ge din hund ett nyårslofte inför den kommande tävlingssäsongen: utveckla din förmåga som coach åt din hund så att ni kan lyckas på tävling!

Niina Svartberg är mental tränare och hundsportare, och har nyligen kommit ut med en bok om tävlingspsykologi för oss som är intresserade att tävla med hund. Boken, som heter "Lyckas på tävling", tar upp många områden där man genom träning kan utvecklas som tävlingsförare. Den går att beställa direkt från förlaget Svartbergs Hundkunskap (www.svartbergs.se) eller via Svenska Brukshundklubbens medlemservice.