

Hur kan man hitta en bra tävlingsattityd – några tips!

Av Niina Svartberg

Oavsett vilken hundgren du tävlar i handlar det om ett samarbete. Om den ena parten i samarbetet – DU – inte gör sitt jobb, så blir det ju ännu svårare för den andra parten, som ju förstås är hunden. Ägnar vi lite mer tid åt att träna oss själva mentalt så kommer samarbetet med hunden att fungera så mycket bättre på tävling. Dessutom kommer du att kunna må bra medan du tävlar.

Vänd på tanken!

Ibland har jag tänkt att den kanske viktigaste attitydförändringen för en del hundförare skulle kunna vara att vända på tanken om vad som är viktigast i tävlingssituationen. Många av oss tenderar att omedvetet lägga för stor vikt vid sig själva och andra människor i den situationen. Det vill säga, att man funderar mycket på hur andra uppfattar en själv och den prestation man gör, vad andra tänker om ens hund, vad domaren tycker, om man ska lyckas eller misslyckas med att visa upp vad man kan och så vidare.

Det hände mycket positivt med min tävlingsattityd när jag fick insikt om att detta faktiskt inte var viktigt. Det är inte viktigt vad domaren, funktionärerna, de andra tävlande eller publiken tänker om mig, min hund eller vår prestation! Det viktiga är vad min hund tycker om mig! Så istället för att bry mig så mycket om alla andra, koncentrerar jag mig på vad jag kan göra för att underlätta för min hund.

Då lyckas jag också lättare och bättre med min uppgift som hundförare: **att vara en så bra hundförare för min hund som möjligt**, så att det blir så lätt för hunden att prestera som möjligt. Det är min uppgift att göra tävlingssituationen till en trevlig upplevelse – inte först och främst för alla människor, utan för min hund! Och resten brukar följa av sig själv – om min hund och jag gör ett trevligt samarbete på plan så brukar det också vara härligt att titta på!

Träning som förberedelse inför tävling

För många är stor skillnad mellan träningsituationen och de förutsättningar som råder på tävling. Då kan det nästan bli en chock att försöka prestera sitt bästa i tävlingssituationen. Men många av förutsättningarna som ingår i tävlingssituationen kan du lära dig att handskas med och vänja dig vid så att det inte blir så stor omställning när du väl åker iväg och tävlar. Istället kan du känna dig säker och trygg eftersom du har förberett dig på den situationen som du ska möta.

Många i tävlingssituationen upplever något som skulle kunna kallas för ”dubbel” nervositet – dels känner man att man vill prestera när det verkligen gäller, och dels upplever man situationen som främmande och ovan, vilket bidrar till nervositeten. Det är ett faktum att det du varit med om, tränat på och upplevt, känns inte alls lika skrämmande som nya, ovana situationer som du inte varit med om. Alltså kan det vara på sin plats för något som kan kallas för modellträning – att försöka efterlikna tävlingssituationen så mycket det går för att träna sig själv inför den situationen.

Ett bra sätt att använda träning som en förberedelse inför tävling är att lära sig att handskas med störningar på träning. Vad är det som säger att förhållandena på träning alltid ska vara de

bästa? Då blir det ändå svårare att handskas med de störande saker som inträffar på tävling, både för dig och för hunden. Störningar kan här vara av olika slag – både *inre* störningar i form av dina egna tankar som kanske inte är optimala för träningsituationen, och *yttre* störningar av skiftande slag: väder, underlag, material, utrymme, andra människor och hundar omkring er, tid, knasigt upplägg och så vidare. Hitta själv på det du tror kan störa dig mest i tävlingssituationen och träna dig i att hantera det. Ta hjälp av dina kompisar och arrangera en knasig tävling. Det ska ju inte vara svårare att tävla än att träna, snarare tvärtom! Fundera över vad just du upplever som skrämmande i tävlingssituationen och ta itu med det – på träning!

På tävling

Tillhör du dem som lätt blir för spända och nervösa inför en tävling? Fundera ut i förväg hur det passar dig att vara på tävling. Hittar du lättast rätt spänningsnivå och den rätta känslan genom att koppla bort tankarna på tävlingen. Till exempel genom att stå och prata med kompisar precis före prestationen, eller mår du bäst av att få lite tid för dig själv – och kanske för din hund? Kanske passar det dig att lyssna på musik för dig själv? Eller sitta på en stubbe och mentalt förbereda dig för tävlingen? Var noga med att lyssna på dig själv och dina önskemål – det kan göra stor skillnad i din trygghetskänsla inför tävlingen. Och klura ut vad för slags andra rutiner och förberedelser som gör dig lugn och säker – och genomför dem!

Känner du dig spänd i kroppen på tävling? Prova med att under några sekunder spänna musklerna maximalt, för att sedan slappna i musklerna. Gå i tankarna igenom några muskelgrupper i taget och spänn – slappna av. På så sätt kan du öka medvetenheten om hur din kropp känns – spänd och avspänd. Glöm inte musklerna i ansiktet! Eller prova att fokusera på din andning under en stund – om du medvetet styr din andning till att bli djup, långsam och lugn har den känslan lättare att sprida sig i kroppen.

Har du någonsin iakttagit någon som är nervös? Och i så fall, hur såg kroppsspråket ut då? Gester, mimik, röst, blicken, hållning och så vidare? Varför är detta nu så viktigt? Jo, för att det inte bara är det som händer i huvudet – till exempel nervositet i tankarna – som påverkar kroppen, utan denna påverkan är faktiskt lika effektiv åt andra hållet! Det vill säga, hur man rör sig, gestikulerar och pratar påverkar det som händer inne i huvudet. Alltså kan man påverka spänningsnivån genom att bete sig så som man skulle vilja känna sig. Vill man känna sig lugnare, kan man uppnå det genom att uppföra sig lugnt. Man kan säga att hjärnan och kroppen är som två sidor av ett papper – omöjligt att separera! Denna kunskap kan du använda till att framkalla den känsla du vill ha – genom att iaktta dig själv (låt videofilma dig innan tävlingsstart!) och andra, och sedan medvetet bete dig tvärtom de iakttagelser du gör om hur du ser ut och låter när du är spänd.

Inom hundsport handlar det också om att vilka signaler du sänder till din hund. Ni är ett ekipage, du och din hund, och mellan er finns det kommunikation. Säkerligen har du vid flertalet tillfällen lagt märke till att din hund är mycket uppmärksam på och påverkbar genom ditt kroppsspråk. Om du vill ha samma responser av din hund som på träning så behöver den samma signaler av dig!

Vilken inställning har du till din nervositet?

Hur förödande nervositeten blir för din prestation beror också på den inställning du har till din känsla. Om dina tankar gång på gång kretsar kring hur hemskt det är att vara nervös så blir

också den negativa påverkan större, jämfört med om du neutralt kan konstatera att du känner dig nervös men sedan i tankarna kan koncentrera dig på andra saker. Nervositeten påverkar dig alltså mer om du låter den styra dina tankar. Det behöver inte vara katastrofalt för prestationen att vara nervös. Faktiskt tycker jag själv att den pirriga känslan är skön att uppleva! Öva dig i att ändra uppfattning om din nervositet – se den som en förutsättning för att du ska känna dig laddad!

Det kan vara omöjligt att undvika nervositet till exempel när man ska tävla viktiga tävlingar. Många av de som når absoluta toppen inom sin tävlingsgren kan vittna om att nervositeten finns där. Men de har också hittat sina egna sätt att handskas med känslan och lära sig att tycka att den är OK. Man kan alltså anta att hur man upplever sin nervositet, vilken attityd man har till den, är i hög grad avgörande för hur den kommer att påverka min prestation.

Självförtroende!

Att ett gott självförtroende är viktigt för prestationen är vi nog alla medvetna om. Det förtroende du har för din förmåga blir gärna en självuppfyllande profetia. Det vill säga, om du tror behårt på din kapacitet så har du en mycket större möjlighet att lyckas med det du vill – och tvärtom, om du inte tror att du kan så blir det oerhört svårt att klara det.

För dig och mig som tävlar med hund innebär det här ännu mer! Vi har nämligen med oss en individ som är väldigt uppmärksam på vårt kroppsspråk, vårt tonfall och så vidare, och som är mycket van att kommunicera med oss. För säkerligen kommer din hund att märka på dig hurdant förtroende du har för din och er förmåga! Frågan är bara: vilka signaler vill du sända ut? Vad gagnar er prestation och ert samarbete?

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 ”tanten (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.

Fokus på det du kan påverka!

Besluta dig för att bara bry dig om det som du kan påverka! I tävlingssituationen finns mängder av faktorer som vi inte kan påverka – exempelvis hur vädret är, vilket startnummer man får, hur bra medtävlarna presterar, hur banan för dagen ser ut, hur bra jobb domaren gör och så vidare... Det bästa man kan göra är att försöka acceptera och göra det bästa av den aktuella situationen. Slösa inte tankemöda och energi på sådant som du inte kan påverka; känslan av att inte ha kontroll kan bygga upp mer nervositet. Och det jag inte kan påverka är det ju rätt meningslöst att koncentrera sig på. Tänk konstruktivt: kan du påverka situationen – gör det, kan du inte påverka – gilla läget, och gör det bästa möjliga.

Att fokusera på det som man kan påverka och kontrollera låter kanske självklart. Trots det finns det hundförare som går och tänker mer på det de inte kan påverka istället för att fokusera på det man kan påverka; exempelvis går och ödslar mycket krut på att älta att banan inte alls passar en själv och hunden, istället för att koncentrera sig på att verkligen göra det bästa

möjliga av den situationen. Eller tänker mer på hur hård konkurrensen är för dagen än hur man ska hjälpa hunden till den optimala prestationen. Och det är lätt att trilla dit! Var alltså noga med vad du använder din koncentreringskraft till – påminn dig själv om att det du ska koncentrera dig på är det som du själv kan kontrollera!

Däremot finns det saker i tävlingssituationen som jag kan påverka och det är mitt och min hunds arbete – våra uppgifter – på banan. Det kan till exempel handla om att själv röra mig på ett bra sätt under tävlingen, att känna mig lugn och säker i kroppen, att ge rätt signal till hunden, att förbereda hunden på rätt sätt inför nästa lopp eller någon annan uppgift som jag skapar åt mig själv. Dessutom: lyckas jag att fokusera på våra arbetsuppgifter så kommer ofta resultatet av sig själv.

De tankar som ryms inom ramen för din fokusering påverkar också nervositeten. Tankar som kretsar kring resultat bidrar ofta till ökad anspänningsnivå. Resultatet är ju något som kommer senare, efter själva prestationen. Dessutom är resultatet i sig inte något som man helt kan påverka eftersom det också styrs av konkurrenternas prestationer. Att istället fokusera på sin egen uppgift i tävlingssituationen styr fokus till det relevanta: det vi själva kan kontrollera. Det hjälper prestationen att fokusera på uppgiften och känslan av kontroll ger ökad trygghet. Styr alltså fokus till din uppgift i nuet: att förbereda dig väl och sedan utföra din tävling steg för steg. Nervositeten får inte samma utrymme om du helt och fullt går in för din uppgift här och nu.

Störande tankar?

Har du upplevt att du kan bli störd av dina egna tankar när du ska prestera? Märker du av störande tankar kan du prova att störa dem tillbaka! Testa att störa dina negativa tankar med att göra något konkret som kan fånga din uppmärksamhet. Varför inte börja nynna eller vissla på en sång, räkna steg eller gå med speciella steg, fokusera på och räkna dina andetag, klappa takten till musik, knäpp med fingrarna... Vad får dig att släppa negativa tankar och fokusera på något annat?

Om du har lätt för att oroa dig kan du prova med att överdriva den oron. Oroa dig jättemycket! Och överdriv för dig själv konsekvenserna av det hemska du oroar dig för. Exempelvis: ”tänk om min hund inte kommer att lyssna på mig på tävlingen – då kommer vi säkert att göra bort oss – och alla kommer att skratta ut oss – alla kommer att tycka att vi är helfåniga - vi kanske inte får starta på tävling någon mer gång – vi kanske blir uteslutna ur klubben för att vi är så dåliga – och tänk om det står på löpsedlarna i morgon – eller det kanske kommer med i direktsändning i TV – eller...” Gör du det dessutom i grupp tillsammans med dina kompisar får det säkert ännu större effekt! Till slut brukar man inse det orimliga i oron!

Du kan också bestämma en tid för dig själv när du ska oroa dig. Passa då på och oroa dig över allt du kan komma på, för under resten av dagen får du inte oroa dig alls!

Kom ihåg: det är med mental träning som med hundträning – det går att träna sig i att bli bättre på det som inte fungerar så bra just nu. Du bestämmer själv åt vilket håll du vill utvecklas!

”Det finns ingenting jag inte kan. Bara saker jag ännu inte har lärt mig.”