

LövsättraNytt

No 1 2012

- Mental träning och tävlingspsykologi med Pass På och Niina Svartberg!





-Hur ska man få till bra tankar när det verkligen gäller? Själv är jag fascinerad av lydnad som sport och drivs av utmaningen att det ska fungera lika bra på tävling som på träning! För ni kanske känner igen er att det blir aldrig riktigt lika bra när ni kommer ut på tävling? Eller är det bara mig det gäller, undrar Niina Svartberg när hon inleder en tvådagars utbildning i "Mental träning och tävlingspsykologi för hundsportare" för ett dussintal tävlingssugna men ibland nervösa LBK-ekipage inklusive schäferfördningens utsände en helg i februari månad.

Niina är mental tränare med utbildning från Örebro universitet, och har sedan 1997 hållit kurser och föreläsningar i tävlingspsykologi för tävlingsförare. Målet är att hitta rätt tankar och känslor vid träning och tävling i syfte att prestera bättre och må bra under prestationen. Förutom specialområdet tävlingspsykologi och mental träning är Niina utbildad inom SBK som instruktör och lärare, och jobbar också som lärarutbildare. Här finns det gott om erfarenhet alltså!

Det finns mycket tävlingserfarenhet bland deltagarna också. Hundförare på landslag-nivå, förare med erfarenhet av både sök, spår, rapport, rallylydnad och agility. Men vad hjälper all den erfarenheten om Nisse Nervös hälsar på i maggropen när tävlingsdagen börjar? Niinas tanke och röda tråd är ju att det ska gå lika bra på tävling efter tävling som det gör när du tränar hemma med kompisarna och känner dig trygg. Inte alltid så lätt visar det sig när alla får chansen att presentera sig för Niina.

- Darrande tävlingsnerv! Tycker bättre om kvällstävlingar för jag inbillar mig att ingen ser mig på planen då! Har kört med mycket mental träning inom hästsporten, men fick inte med mig den biten när jag började med hund! Negativa tankar runt lydnaden, hur får jag bort dem? Agility mindre nervöst! Det tar lång tid att komma ut på tävling då jag sällan känner mig nöjd!

Hur funkar min hund?

Niina har tävlat med, rottweiler, kelpie, border collie och har idag en tollarkille som heter Skoj. -Men vi har inte tävlat ännu, skämtar Niina. Jag brukar säga att vi hittills bara har varit ute för att samla och lagra information om vad hunden klarar av idag. (Redaktionen tycker att det här är passande att påpeka att Niina och Skoj tävlat i VM.) Passa på att testa saker på bra träningsstillfällen med kompisar och ge er inte ut på tävlingsbanorna dåligt förberedda.

Man ska ha attityd!

- Det är viktigt att det är du som förare som styr attityden på träning, uppvärmning och tävling. Låt inte hundens dagsform avgöra hur det ska gå, manar Niina. Ska du in på appellplan för att tävla och din hund verkar ur form så är det avgörande att det är du som förare som styr attityden. Märker hunden att du också börjar oroa dig, känner den av dig direkt. Du kan inte lura din hund som läser dig hela dagen och har full koll på ditt självförtroende! Ju svårare utmaning du har framför dig, desto viktigare är det att du är bra! Attityd alltså!

Självförtroende är en färskvara!

Hur mycket av dina tankar och det du säger till dig själv är positivt? Det vi gör bra, tar vi bara för givet, eller så är det bara ren tur! Går det dåligt är det lätt att skylla felet på sig själv och självförtroendet försvinner snabbt som den färskvara det faktiskt är.

Men du kan arbeta med, underhålla och bygga upp ditt självförtroende. Men du måste ha en klar målsättning. Tänk konstruktiv! Vad är det du kan påverka? Använd din energi på sånt som du kan påverka och slösa inte bort den på saker som du i alla fall inte kan göra någonting åt. Hur ska du kunna påverka lottningen, vädret, valet av domare? Nä, just det! Använd din energi på rätt saker! Ser du problem, eller utmaningar? Gillar du utmaningarna är du helt klart på rätt spår! Vad tänkte Stefan Holm när han stod redo att hoppa för OS-guld? - F-n va högt, eller Det här grejar jag? Vad tror du?

Träna för tävling.

Se till att du och din hund är tränade för tävling. Skapa bra tävlingssituationer på träning tillsammans med dina kompisar och ta sedan med dig dina erfarenheter

och kunskaper till tävlingsdagen. Ställ kraven högt redan vid träningsstillfällena på er som ekipage. Momenten ska lyckas redan första gången vid träning (inte inläring!)

Varför? Elementärt käre Watson, på tävlingar och prov har ni bara en chans att visa upp er. Det funkar inte att be domaren om att få göra om. - Sorry, det brukar alltid bli bättre andra eller tredje gången.

Tävlingsrutiner.

Har du några rutiner inför tävlingar, eller åker du bara ut och anmäler dig och hopas på en bra dag och en bussig domare? Dina rutiner som förbereder dig och hunden för tävlingen bör ju börja redan några dagar innan själva tävlingsdagen. Mat, motion, finslipning av någon detalj, packa ryggsäck, stamtavla, tävlingsbok, spårsele, spårlina, belöningar. Se till att allt är i ordning i god tid. Du har garanterat ingen lust att börja springa omkring på tävlingsdagens morgon och leta efter försvunna prylar. Förutom att du blir stressad och irriterad så smittar du också av dig på din hund som läser av dig hela tiden, som sagt.

Enligt Niina är det mycket viktigt att hundens upplevelser av framför allt de första tävlingarna är mycket positiva dagar tillsammans med dig! - Det är viktigare att hunden verkligen får roliga och spännande dagar tillsammans med dig, än att ta det där 1:a priset så snabbt som möjligt. Du kanske har tränat mycket inför tävlingsdebuten i lydnadsettan eller appellen och sen 0:ar ni ett annars givet moment och missar den efterlängtdade uppflyttningen. Besviken och sur sätter du omedelbart efter tävlingen in hunden i bilen och går in och fikar i klubbstugan tillsammans med polarna och säger... "Ja, men hur fasiken kunde jycken blanda ihop ställande och läggande? Jag blir så dj-kla trött efter all träning vi lagt ned och då funkar det ju perfekt!"

- Har din hund en dålig dag är det upp till dig att briljera!

Hur tror du att din kompis, (för det är fortfarande din bästa kompis eftersom din besvikelse snart går över) upplever situationen ute i bilen? Inte som någon positiv upplevelse av dagen i alla fall. Hur tror du då att din hunds förväntan är nästa gång den återkommer och känner igen sig i en tävlingssituation tillsammans med dig? Bra gissat.

Koncentration.

En sak som är gemensamt för toppidrottare inom alla olika grenar är deras förmåga att koncentrera sig. Idag är hundsport på elitnivå verkligen krävande och aktiva lägger ned enormt mycket tid på träning och tävling. Alltså är dessa ekipage också att betrakta som toppidrottare. Arbeta med din förmåga att koncentrera dig och stänga av annat som stör. Kräver du att din hund ska koncentrera sig inför ett moment eller hela er stund inne på appellplanen så är det självklart att du också ska vara fokuserad och koncentrerad tillsammans med hunden.

Heligt.

Niina håller "fotpositionen" som helig och då är det bara "du och hunden" och inget annat får tillåtas att störa. Är det i alla fall något som stör, till exempel tävlingsledare, andra tävlande på en sidobana, kliver du bara ur positionen och släpper hunden fri. Sen kan du återgå till "fotpositionen" koncentrerad på uppgiften. Att vara koncentrerad är enligt Niina "här och nu", inte tänka bakåt eller framåt. Bara "här och nu"!

- Tävlingsledare och domare är inte viktiga, de är faktiskt bara där för att serva dig som tävlande! När jag tävlar kan jag säkert uppfattas som lite otrevlig och osocial på appellplanen. Sanningen är att jag är maxkoncentrerad och vägrar låta mig störas av något ovidkommande. Där och då är det bara jag och hunden, inget annat gäller, fortsätter Niina.

Är det du matte?

Träna på att koncentrera dig även under



Fotpositionen är helig, inget får störa!

träningsspassen och träna tävlingsmässigt så att du inte för hunden byter skepnad när tävlingsdagen kommer!

Ögonkontroll.

Förbered dig för nästa moment med bland annat ögonkontroll. Tittar du på något ovidkommande, tittar även din hund dit. Är "hoppapportering" nästa moment titta på hopphindret, allt annat är just då ovidkommande. **K-o-n-c-e-n-t-r-a-t-i-o-n!**

- Vad som helst kan hända när som helst, därför är jag så lugn. -Muminmamman

Träna med störningar.

Någonstans här blev det fikapaus och därpå koncentrationsövningar för alla deltagarna. Den första övningen var en matematikövning som skulle lösas under tiden som Niina pratade om både det ena och det andra. Här gällde det att koppla bort sullet runtomkring och koncentrera sig! Nästa övning var en praktisk övning ute

med hund, till vilken vi skulle förbereda två tävlingsmoment för varje ekipage med störningar. Störningarna kunde vara att; domarens mobiltelefon ringer under fria följet, fel startordning, tekniska fel av tävlingsledaren, högröstade kommentarer från publiken. Inte så svårt som övning kanske,, men vid genomgången efteråt så visade det sig att alla dessa typer av störningar dykt upp när vi varit ute och tävlat. Det är alltså bäst att vara förberedd!

Sista momentet.

Hur många ryttare har inte ridit felfritt fram till sista hindret, slappnat av och fått ett helt onödigt nedslag med 4-fel och missat guld? Agilitybanans sista hinder? Aja! Likadant är det i lydningen, jag lovar dig! Poängen rullar in, du och hunden har flyt, det är er dag, det är inte bara domaren som är snäll! Du börjar summera poängen, tappar koncentrationen, vem mer tappar då koncentrationen? Jo, din tävlingspartner hunden. Ett moment kvar. Klarar en 5:a med lätt panik...



Inget får störa, därför ska du träna med störningar!



Kör loppet ut! Rid sista hindret! En hundrameterslöpare springer för sitt inre ett 110 meter långt lopp för att hålla full fart över mållinjen,, annars blir det inga världsrekord, tro mig!

Du kan se erfarna förare som efter sista momentet fortsätter av planen med till exempel fotgående ändå bort till bilen. Allt för att både hund och förare ska hålla koncentrationen på topp hela tävlingen ut. Det går inte att koncentrera sig på två saker samtidigt, så behåll ditt fokus!

Är du själv en störning?

Ja, även om det kan vara svårt att erkänna så kan ditt ändrade beteende från träning till tävling vara hundens svåraste störning. Ditt uppdrag på appellplanen är att vara en bra coach för din hund. Hunden ska vara övertygad om att det är **du** som bestämmer på appellplanen och inte tävlingsledaren eller domaren. Blir du trots allt störd är det viktigt att du återvänder till ursprungsuppgiften du givit dig själv fortast möjligt.

Om det inte vore för (o-)lydnad,, skulle vi inte ha mycket till lydnad alls...

Ditt uppdrag till dig själv på appellplanen är alltså att vara en "bra coach" och målsättningen är att "det ska bli så bra som möjligt för min hund därute"! Du kanske inte hör tävlingsledarens kommando när du är långt bort i fria följet. Vad ska du göra? Stanna upp och fråga artigt, "förlåt vad sa du?". Nej, tvärtom. Bli inte för lydig på tävlingsplan, fatta egna beslut därute. Kom ihåg att det är du som bestämmer och det är därför som din hund gillar att arbeta tillsammans med dig! Hör du inte? Gör en gest till tävlingsledaren och domaren, men tala inte behåll hundens och din koncentration på momentet.

Vad gör jag...

...om jag tappar koncentrationen och inte snabbt kommer tillbaka till fokus, undrar Sofia?

- Det du fokuserar på tenderar att växa, menar Niina och rekommenderar träningspass på Sergels Torg för att öka koncentrationen på uppgiften! Tävla inte så ofta, men tävla väl förberedd och med kvalitet, eftersom du aldrig kan göra om ett moment på tävling."

- Har din hund en dålig dag, är det upp till dig att briljera än mer och lyfta hunden.

Lyft hunden!

Pass På är inte alltid, men ofta på plats och har sett erfarna förare som Fredde Steen och Lasse Engblom "lyfta sina hundar" till en nivå över deras egentliga kapacitet. Just för att de som förare har erfarenhet och vågar göra det där lilla extra på appellplanen. Ett dubbelkommando kan både rädda

poäng och lyfta hunden till en ny nivå! Det är du, din inställning och erfarenhet som sätter ribban på den höjd som du vill ha den!

Målbild!

Gör dig en målbild av hur du vill att det ska ut när du och din hund är ute på appellplanen. Om du inte har sett för ditt inre hur du vill att det ska ut på plan är det svårt att bara gå ut och köra. Niina jämför det med ett 500-bitars pussel med eller utan bild på kartongen. Är pusslet utan bild har du ingen om vad det är du försöker lägga för bild. Hur ska det se ut?

På söndagen fick vi alla en övning i tre moment som började inne i stugan med att

- Välja ett lydnadsmoment och sedan se oss själva göra momentet ute på plan med våra hundar.
- Torrgå momentet ute utan hund
- Avslutningsvis köra igenom momentet tillsammans med hunden.

Där och då kändes det helt klart som att det var lättare att genomföra träningen enligt en uppgjord plan och målbild, trots alla störningar runt omkring.

Rätt känsla!

Att hitta "rätt känsla" är ett uttryck som Niina återkom till gång efter gång under helgen. Att hitta rätt känsla för sig själv och sin hund i träning och tävling långsiktigt är viktigt. Ett resultat eller poäng i ett visst moment är kortsiktigt och alltför avhängigt av domarens bedömning just där och då. - Dela in en tävlingen i varje moment för sig och ta inte med dig ett eventuellt dåligt resultat från ett moment till nästa. Låt inte domarens bedömning få påverka din känsla tillsammans med hunden därute på tävlingsplan.

Nervositet.

Lite nervös ska man vara när man tävlar, det har vi alla hört. Ett påstående som Niina bekräftar under helgen med att berätta att många undersökningar visar att vi presterar som bäst om vi ger oss själva en 50/50 chans att lyckas. Tror vi noll och ingenting är självförtroendet i botten och det är svårt för att inte säga omöjligt att prestera på topp. Går vi ute på planen alltför styva i korken är det lätt att tappa skärpan eftersom vi redan tror att vi vunnit. Nä, lite nervositet ger positiv triggning och skärpa och hela tjusningen med att tävla är ju att det är oförutsägbart om hur det ska gå. Det är därför som vänskapsmatcher i till exempel fotboll och hockey är så träkiga, tävlingsmomentet, kampen och spänningen är borta.

***Ha din målbild klar!
Om det är så här du vill se dig
och hunden, "se bilden" framför
dig redan innan tävlingen!***

Hur mår din hund?

Har du funderat på om din hund tycker att det är lika roligt som du själv gör med träandet och tävlandet? Hunden har inte valt hobby, det har du. Fundera på hur din hund mår och upplever träning och tävling! Fokusera mycket på att din hund mår bra och trivs i arbetet tillsammans med dig. Flyttar du över mer fokus på hunden så lättar det också på din egen nervositet.

Det är helt okay att bli nervös och det kan som sagt också bidra till lite ökad skärpa och koncentration. Men,,, låt det inte styra dina tankar!

Långa djupa andetag ger ökad koncentration och vill du sänka spänningsnivån kan du ge dig själv fler "uppgiftsmål". Vill du däremot höja spänningsnivån ger du dig själv fler "resultatmål".

F-n vad du e bra matte!

Söndagsmorgonen inleder Niina med att berätta att en känsla hon vill ha och ge sin hund är att den ska "säga";

-F-n vad du guidar mig bra därute på plan. När du ska träna ska du ha en nedskrivnen och klar plan på vilka moment ni ska träna. Är det många andra som tränar samtidigt är det annars lätt att ändra sin ursprungsplan och bara träna det som du vet att ni är bra på! Lär dig att hantera omgivningen och våga göra misstag! Tänk på att du är ofta mer kritisk mot dig själv än vad du kanske är i bedömningen av dina träningskamrater.

Videofilma något annorlunda!

Många som tränar hund ber sina träningskamrater att videofilma momenten så att man kan åka hem och studera detaljer på vad som gick bra eller ännu bättre! Men prova något annorlunda och be din kompis att filma dig;

- Innan du går in på appellplanen
- Mellan momenten (har du någon koll på hur du agerar mellan dessa?)
- Efter tävlingen

Dessa filmsnuttar kan nog ge dig en hel del information att fundera över i hur din helhet ser ut i tävlandet. Prova får du se!

Upplevelsen i sig.

Hundens upplevelse av att bli belönad ska vara större än själva köttbullen eller kampbelöningen. Formulera och fokusera på det som du vill göra, inte på vad du inte vill göra. Detta kan du göra med hjälp av att programmera dig själv med positiva tankar. En av deltagarna berättar att hon har betydligt bättre självförtroende när hon tränar och tävlar agility än i lydnadsmomenten. Samma person med en och samma hund, men varför har självförtroendet trots många och fina tävlingsframgångar inom lydnaden skavts av? Vet vi inte, men det visar att självförtroendet helt klart är en färskvara som måste underhållas konstant.

Verktygslådan.

I lådan för mentala verktyg tar Niina fram några punkter som kan hjälpa alla i träningen.

- Fokusera på en (1) sak.
- Ögonkontroll. Vad är viktigt för hunden att se och fokusera på.
- Kroppsspråk. Din hund läser dig!
- Andning. Låååånga, djuuupa andetag ökar din koncentration.
- Peppa dig själv med positivt prat.
- Lär dig att nollställa hjärnan. ”Ska vara som att torka rent ett whiteboard. Ett svep och allt är borta”.
- ”Träa” = häng upp negativa tankar i träden runt appellplanen och låt dem förbli där.
- Tankestopp. För att få bort negativa eller oönskade tankar. Tänk STOP-skyt!

Skyldig eller icke skyldig?

Om du och några kompisar har en bra och ärlig träningsgrupp där ni kan ge och ta kritik på ett för alla utvecklande sätt är det bra att ”få stå till svars för sin träning efter avslutat pass”. Det är viktigt att det är saklig kritik som ges och tas så att alla i gruppen kan utvecklas tillsammans.

När du går ut på träningsplanen ska du

vara väl förberedd med en för passet färdig plan. Om du håller dig till planen behöver du inte fundera så mycket under träningen utan kan fokusera på att guida din hund till ett bra arbetspass.

Vad gjord du som var bra därute?

Efter ett av helgens praktikpass gav gruppen varandra kritik för genomförda moment. En av deltagarna tyckte själv att hon fokuserat för mycket på det som inte hade gått bra ute på appellplanen. Niina kontrade då snabbt med ”vad gjorde du bra därute?”

ISO 9001 (eller rutin för upparbetande av rutiner) för hund.

Ordning och reda hela vägen vill Niina ha när hon tränar och tävlar, det har läsaren säkert redan förstått. Enligt Niina ska man ha så väl inarbetade rutiner för en tävlingsdag, före tävlingen, mellan momenten och efter avslutat arbete, att de aldrig kan spricka och störa koncentrationen.

Omedvetna rutiner är inte alltid bra, manar Niina. Försök att med hjälp av träningskompisar och kanske en videokamera ta reda på om du har några omedvetna rutiner som du kanske borde ta bort, eller om de verkar fungera bra göra om till medvetna rutiner.

Aktivitetsnivå!

Olika moment kräver varierande aktivitetsnivå på hunden. Har du kontroll på var du har och vill ha din hund i aktivitet inför ett nytt moment? Hur gör du i vardagen för att trissa upp eller lugna ner din hund? Tänk på att mycket av det du använder i vardagen kan du ta med dig till träning och tävling! Försök att plantera ”rätt tanke” hos hunden!

Tränar du som du tävlar?

Självklart svarar du! Okay, jag tror dig,, men bara delvis! På tävling är appellplanen vikt åt den tävlande och de som står på tur värmer upp sina hundar på parkeringen, i skogen eller utanför appellplanen. Hur värmer du upp när du tränar...? Hunden ska känna igen sig i situationen, vilket den inte kommer att göra om du ena dagen gör si och nästa dag så! Det är ju du som ska vara en bra guide och coach för din hund. Alltså ställer vi om frågan; - Tränar du som du tävlar?

Tankar, tankar, tankar.

Har du funderat på vilka tankar du vill ha i huvudet inför och under en tävlingsdag?

- Kvällen före?
- På morgonen?
- En timme innan tävlingen?
- Tio minuter eller tio sekunder innan du kliver in på planen?

Var positiv och snäll mot dig själv i dina tankar; - Det finns inga misslyckanden,

bara resultat. Niina drar här en parallell om det lilla barnet som ska ta sina första steg, men oavbrutet drattar på ändan. Barnet ser inte detta som ett misslyckande utan fortsätter med envishet att lära sig! Även du kan fortsätta att lära dig själv och din hund med samma envishet och förhoppningsvis med lite hjälp av Niinas tips här återgivna i Svensk Schäfertidning.

Tiden går fort när man har roligt.

Så är det ju, det vet vi alla och tillsammans med en erfaren, inspirerande och duktig kursledare som Niina Svartberg går tiden oerhört fort. Det tar sedan några dagar att smälta och processa alla intryck från både Niina och de andra deltagarna. Det spelar heller inte så stor roll om din målbild är att stå överst på pallen i ett VM, NM, KM eller kanske bara förbättra din relation och träning med din hund i vardagen. Tänk på att du ska vara en bra coach och förebild för din hund. Det du gör bra, gör din hund också bra!

Christoffer Frances text & foto



- Vi gjorde ett test från Niinas bok om tävlingspsykologi. I testet svarar man på frågor och utifrån svaren värderas ens koncentration, rutiner, mål, nervositet, självförtroende och tävlingsattityd. Det som var lite anmärkningsvärt var att samtliga punkter förutom mål låg högre för mig när jag gjorde testet utifrån agilityn än lydnaden! Det som skiljde sig mest var nervositet vilket ju känns helt korrekt för jag blir mkt mer nervös i lydnaden än i agilityn, därefter koncentration och attityd. Även självförtroendet ligger högre i agilityn och rutinerna. Helt galet egentligen med tanke på att vi fokuserat så mycket mer på lydnaden än på agilityn... Fast det är väl just det som är grejen. Jag har högt ställda krav på mig själv och jag skulle behöva jobba med min attityd, mina tankar, mina uppgifter, koncentrationen och rutinerna. Jag tror alltid jag kommer vara mer nervös i lydnaden än i agilityn, men för den sakens skull kan ju attityden i lydnaden förändras!
- ur Anna Ronges blogg