

Utestudiecirkel i praktisk tävlingspsykologi och mental träning

Av Niina Svartberg

Var väl förberedd när tävlingssäsongen kommer igång – satsa på en utestudiecirkel tillsammans med dina träningskompisar! Din hund behöver en bra förare. En förare som är positiv, koncentrerad, kan hantera störningar och som kan kommunicera bra med sin hund. Ett bra sätt att utvecklas är att arrangera en studiecirkel i praktisk tävlingspsykologi och mental träning. Där kan du parallellt med den praktiska träningen av hunden också utveckla dina mentala styrkor. Genom att arrangera träningspassen, gärna på ett sätt som efterliknar tävlingssituationen, blir den mentala träningen som allra bäst och gör nytta där du som mest behöver den – tillsammans med din hund. En sådan studiecirkel kan läggas upp på många sätt, och i boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg hittar du många tankar och tips. Här nedan får du konkreta råd om hur fyra av träffarna kan läggas upp.

Praktikträff 1: Bra och effektivt träningspass

Innan träffen, läs sidorna 216-220, 231-235, 242 i *Prestationsglädje*.

Planera ett bra och effektivt träningspass utifrån där du och din hund är just nu. Det kanske kan vara ca 15-20 minuter långt och bestå av ett antal uppgifter som du vill utveckla din hund i. Gå igenom din plan med dina kompisar och genomför passet. Direkt efter passet får du till uppgift att hitta tre bra saker om det du gjorde. Träna igenom hundarna i tur och ordning, resten av gruppen står nyfiket och engagerat och tittar på och noterar kommentarer, både positiva och konstruktiva. När alla har tränat, dela med er av era tankar kring varandras träning.

Praktikträff 2: Koncentrerad

Innan träffen, läs sidorna 90-98, 224-225.

Arrangera tävlinglika situationer eller en träningstävling och prova på att handskas med störningar och svåra omständigheter. Dela gärna upp er i två grupper där ni varvar mellan att vara arrangörsgrupp och tävlandegrupp. Varje grupp får till uppgift att planera upplägget för förarna i den andra gruppen, och förbereda störningar som kan vara lämpliga. Genomför träningen, gärna med videofilmning. Samlas efteråt och reflektera.



Hur kändes det? Hur upplevde du din koncentration, ögonkontroll och störningskontroll? Låt kamraterna berätta om de iakttagelser de gjorde. Vilka erfarenheter tar ni med er efter övningen? Vad skulle ni vilja göra annorlunda? Om det blev filmat, titta gärna i efterhand på filmen och se om du får samma upplevelse av att se dig själv och din hund, eller om du upptäcker något nytt.

Praktikträff 3: Mentalt förberedd

Innan träffen, läs sidorna 215, 222-223, 225-227, 238-241.

Lägg upp ett praktiskt hundträningsspass utifrån era egna önskemål med målet att träna dig mentalt under tiden du tränar din hund. Öva dig till exempel i koncentration, kroppsspråk, ögonkontroll, andning, en egen instruktion till dig själv som påminnare om något du vill fokusera på, visualisering som förberedelse innan eller något annat som du tror kan gynna din träning. Du behöver inte berätta för kompisarna innan vad du har valt för mentalt verktyg att träna dig i under träningspasset. Diskutera efteråt hur detta kändes. Låt dina kamrater berätta om de iakttagelser de gjorde när de tittade på ditt träningspass. Försök att iakttä föraren i första hand, och ge först och främst kommentarer om förarens agerande och om hur det påverkar ekipaget. Videofilma gärna, och titta i efterhand på filmen för att se om du upptäcker något nytt hos dig själv.

Praktikträff 4: Tävlingsklar

Innan träffen, läs sidorna 236-237, 252-261, 269-270, 271, 273.

Planera och arrangera en tävlingslik träning som innehåller några tävlingsmässiga moment eller tävlingsdelar. Fokusera gärna på rutiner innan uppgifterna i första hand, som ingångsrutiner och rutiner inför respektive uppgift. Genomför träningen och be någon att videofilma. Se till att även få med en stund före momentet, mellan momenten och en stund efteråt. Analysera tillsammans efteråt. Hur ser attityden och koncentrationen för förare och hund ut? Skulle andra slags förberedelser och rutiner kunna hjälpa ekipaget?

Lycka till hälsar Niina!