



BOXERSKOLAN

Av: Karin Lehrman
&
Towe Melander

5. Inför tävling & Att lyckas på tävling

Boxerskolan handlar om att lära sig nya saker, utvecklas, hitta motivation och att våga. Att tävla i en hundsport är ett sätt att samlas kring ett gemensamt intresse och det kan även vara en sporre att få till den där extra träningen som man innerst inne vet är nyckeln till utveckling och framsteg.

Men steget från träning till tävling kan i bland upplevas allt för stort och där vill vi nu i Boxerskolans sista del fortsätta att göra er redo för start och dessutom ge er några konkreta verktyg att hålla i handen den dagen ni står där beredda att ta steget!

Inför tävling

Att träna för tävling handlar om att träna på och vara förberedd på situationer som är så lika en tävlingssituation som möjligt. Träningen ska gå ut på att ge dig och boxern de bästa förutsättningarna som möjligt att klara av de extra störningar som en tävling kan ge och utveckla den uthållighet som ni båda behöver för att prestera och göra rätt på första försöket. På tävling kommer nya störningar som:

- Ny plats (om ni inte tävlar på hemmaplan)
- Många hundar och människor i rörelse
- Kommendering av tävlingsledare
- Pauser mellan moment och tävlingsledare som ev gör fel
- Tält och folk på planen
- Andras apporter
- Nervös förare

Koppla på superbelöningar

Gå inte för fort fram när ni börjar träna i en tävlingsslik situation. Det kan vara frestande att "testa" vad hunden håller för men börja inte med flera moment i taget de första gångerna. Försök istället lära hunden att i den tävlingsslika situationen är det stor chans att superbelöningar ramlar in titt som tätt! Till en början kanske du väljer att bara gå in på planen och belöna att hunden söker kontakt.

Se till att ha en plan för när du ska belöna och hur du ska göra om hunden inte utför momenten nog bra.

Ganska snart kan du börja varva mellan täta belöningar och att göra flera moment innan belöningen kommer. Låt "tävlingsledaren" kalla in er, gå in tävlingsmässigt (inga synliga belöningar) och ställ upp. Oftast tar det en liten stund innan man blir kommenderad "framåt marsch" så vänta gärna en liten stund och låt hunden sitta i fokus innan ni sätter i gång.

Tävlingsmässiga belöningar

Det är också viktigt att hålla ihop hunden mellan momenten. Se till att berömma/-belöna hunden tävlingsmässigt efter varje moment och förbered sedan inför nästa moment.

I boxerskolans tidigare lektioner har Pia skrivit om den sociala belöningen, den är väldigt användbar här! Om du har jobbat med den i din grundträning och varit noga med att hunden svarar på ett lämpligt sätt då du "bjuder upp" innan den riktiga belöningen kommer så har du ett jättebra verktyg med dig in på tävlingsplanen.

Låtsastävla

Har ni chans att åka på tävlingsträningar så gör det. Åk gärna på riktiga tävlingar också och "låtsas" att ni ska tävla. Känn efter hur det passar er att värma upp och ladda inför att gå ut på tävlingsplanen.

Lycka Till!

/Karin



FOTO: MARIA NILSSON

Vilka sociala belöningar kan du ta med dig in på plan som gör att din hund ställer upp och presterar, moment efter moment innan slutbelöningen kommer? Att träna på dem är lika viktigt som momenten i sig.

Att lyckas på tävling

När du nu har tränat för tävling genom att sätta mål, lära in delar, sätta ihop till moment och ni har tränat med och utan störningar så närmar du dig tävlingsstart. Du har också utvecklat hundens förmåga att jobba under en längre tid utan annat än tävlingsmässiga belöningar mellan momenten. Du vet med dig att sannolikheten att hunden lyckas på första försöket är hög och du har hittat strategier för att hålla dina egna nerver i sådan schack att ni kan leverera en plan A och en plan B. Grattis! Nu är ni väl ändå redo för tävling? Eller?

Är det så att ni faktiskt, som de flesta av oss, inte har en aning om vad som kommer att hålla på tävling eller ej? Kanske krävs det en del tävlingserfarenhet för att kunna fundera ut en plan A och en plan B och att faktiskt fundera ut vad som är reella störningar för dig och din hund?

Att lyckas på tävling – vad betyder det egentligen och hur gör man? Nu knyter vi ihop säcken genom att citera delar av första lektionen i Boxerskolan:

“Vill man lyckas med något så måste man sätta upp en målbild. Hur ska man annars veta om man har lyckats eller ej? Vad betyder överhuvudtaget att lyckas? Man kan lyckas med att starta i en appellklass men misslyckas med att få ett godkänt resultat. Man kan lyckas med ett godkänt resultat men ändå känna att känslan var fel. Det är alltså målet som bestämmer om man har lyckats eller ej. Så vad är ditt mål?

Alla mål handlar inte om resultat. De som tävlar framgångsrikt har ofta väldigt tydliga uppgiftsmål. Ett resultatmål som innebär ett 1:a pris i lydnadsklass 1 bygger på att man för sig själv och hunden har formulerat tydliga uppgiftsmål. Ett uppgiftsmål som t ex är ”hålla fokus på matte trots att en hund skäller bredvid” eller ”när jag säger ligg – att hunden under rörelse lägger sig inom en hundlängd och ligger kvar”.

Skillnaden på de två olika målsättningarna är i första hand att du kan påverka uppgiftsmålen genom att lägga upp träningen på ett effektivt sätt. Resultatmålen kan påverkas av en domare eller av konkurrenter.”

MÅLET MED DEN här sista artikeln i Boxerskolan är att du som vill tävla ska få några enkla uppgifter och verktyg att hålla i handen när du gör din resa mot den där behövligen erfarenheten som består av både upp- och nedgångar. Ju mer tävlingsugen du är kommer du förmodligen få en stor dos av dem båda. Om det finns en sak som jag vill att alla får med sig så är det detta:

Din hund har inte valt att tävla – det är ditt val och därför ditt ansvar att det blir en bra dag för din hund oavsett vad som händer!



Eftersom det är så viktigt för mig att komma ihåg detta så är det första jag gör efter att jag anmält till en tävling att skriva ett kontrakt till min hund. Ett exempel kan se ut så här:

Det här är ett exempel från en förstagångstävling och för mig ett otroligt lyckat exempel på en toppendebut med min då 2-åriga boxerkille och det fanns inte utrymme för negativa känslor.

Ladda med musik

Ett sätt att hamna i rätt sinnesstämning är att tillägna en låt som symboliserar en känsla eller ett budskap som man vill ska genomgå dagen. Lyssna på den innan tävlingen och koppla gärna ihop det med en inre bild av hur det ser ut när ni presterar som bäst tillsammans.

Några av mina pepplåtar är ”Best day of my life”, ”Dance like no one watching”, ”Cheerleader” och ”The man”.

Planeringslistor

Ok, nu har jag varit lite djup och fokuserat på det mentala så nu kan jag bli lite mer praktiskt. Min planeringslista! Den är så detaljerad så inget lämnas till slumpen. Men den är också knuten till de mentala förberedelserna. Läs din lista innan och under tävlingsdagen och du kommer att märka att det underlättar att fokusera på enkla konkreta uppgifter som du kan påverka. Här kommer ett urval ur min lista:

En annan lista är min ”störningslista”. På den står allt som min hund kan tycka är en störning och som jag antingen har eller ska lägga ner tid på att träna på.

Du kommer förmodligen bli överraskad av nya störningar som dyker upp som ni inte varit tillräckligt förberedda på men dessa skriver du bara upp på din störningslista för fortsatt träning. Det är ett superbra tips att ha bakhuvudet. Så fort det händer något under tävlingsdagen är det bara att släppa och ta det som en ny utmaning att lösa, en annan dag.

KONTRAKT

Jag åtar mig att göra det till en positiv och rolig dag för Berry oavsett vad som händer!

För att lyckas med det ska jag ge honom mycket tid på den nya platsen i lugn och ro.

Sedan ska vi värma upp med lätta övningar och tokroliga och goda belöningar.

PLANERINGSLISTA:

VECKAN INNAN:

Motivationshöjande enkel träning

DAGEN INNAN:

Packa bilen

Ställ fram termos

PÅ TÄVLINGSDAGEN:

Kom i tid

Lägg iordning alla saker i bakluckan innan samlingen (handskar, spårlina, sele, godisburkar, vattenflaska, midjeväska)

VID SPÅRET:

Sätt upp håret

Kontrollera skosnörena

Sätt på magväska

Sätt igång spårappen

Lek med spårpinne i snöre

I SPÅRET:

Håll emot

Räkna steg

Ge inte upp

Låt tiden gått ut

PÅ LYDNADSPLAN:

Gör min intränade startrutin

Förbered hunden inför varje moment

EFTER PRESTATIONEN:

Belöna hunden lika länge som den har jobbat för dig!

Gör tiden direkt efter prestationen till en stor del av tävlingsdagen!

Uppdatera störningslistan!

UNDER HELA TÄVLINGSDAGEN, var fokuserad på din hund och tänk att ni gör det här tillsammans. Ni har tränat för att ni har roligt när ni tränar. Att tävla ska vara lika roligt men självklart lite mer pressande och krävande för dig. Vill du ha en hund som älskar att tävla med dig år efter år – låt den få känna att ni har lyckats oavsett vad du har lagt in i betydelsen ”att lyckas”.

Jag vill avsluta med ett av mina favoritcitatt och en uppmaning: Ge inte upp!

“Many of life’s failures are people who did not realize how close they were to success when they gave up.”

Thomas A. Edison

Lycka Till! / Towe