



# BOXERSKOLAN

Av: Towe Melander

## Utvärdering & Träningssupplägg

Ett effektivt sätt att utvärdera och planera träningen är att efter varje träningspass skriva någon form av träningsdagbok. Det finns många bra träningsdagböcker och appar där man kan få hjälp att planera och hålla koll på delar, moment och träningskedjor men det minsta du kan göra är att kanske använda dig av någon av dessa två sätt att utvärderar dina träningspass.

### Modell 1: "Dagens positiva"

Lista "dagens positiva" och "dagens jobba vidare med" i ett litet anteckningsblock.

*Exempel:*

#### Tre positiva saker med dagens pass:

- ✳ Lexi höll kontakten i utgångställning i 10 sekunder
- ✳ Jag fick till tajmingen med belöningsordet
- ✳ Lexi bjöd på frivilliga läggande

#### Tre saker att jobba vidare med :

- ✳ Lägg till enkla störningar och se om Lexi kan hålla oavbruten kontakt i 5 sek i utgångsställning
- ✳ Jag ska prova lite andra belöningar som Lexi kanske svarar bättre på
- ✳ Jag ska sätta kommando på läggandet som Lexi bjuder på

### Modell 2: "Plus & minus"

Ett annat sätt är att skriva en plus och minuslista. Jobba vidare med minuslistan och känn dig glad och nöjd över pluslistan. Fundera på hur pluslistan ska bli längre och ställ lagom med krav på dig och din hund. Det ska vara kul att träna och tävla!

*Exempel:*

- + Tog belöning trots störande miljö
- + La sig snabbt på kommando
- + Kom snabbt vid inkallning
- Sätter sig snett vid ingångar
- Jag vrider på överkroppen
- Tuggar på apporten

## Målbild och uppgiftsmål

Som en första uppgift kan du nu sätta upp ett enkelt träningspass. Fundera på vad du ska träna på och vad du ska belöna. Utvärdera utifrån en av modellerna.

Nu kommer du ha nytta av att ha en tydlig målbild av vad det är du eftersträvar. Leder dina "jobba vidare med" och sättet du gör det, dig närmare din målbild eller inte? Är dina kriterier tydliga för din hund och belönar du det som du vill se mer av? Behöver du sänka eller öka kriterierna för att komma vidare?

---

*Samla bilder som påminner dig om en känsla eller en uppgift som du strävar efter. Beskriv gärna bilden med några ord. Spara bilderna och titta på dem ofta. Bilden behöver inte vara på er själva.*



FOTO: Maria Nilsson

## Träningsupplägg

Nu har du flera verktyg för att göra bra träningsupplägg:

### ✓ Mål

Sätt ett SMART resultatmål och börja arbeta fram SMART:a uppgiftsmål, dvs delmål under vägen. Skapa en tydlig målbild (enligt lektion 1).

### ✓ Utvärdera och planera

Använd någon av modell 1 eller modell 2 eller en egen. Jag föredrar modell 1 för att den lyfter upp det positiva och konkretiserar vad jag ska jobba vidare med. Det blir utvärdering och plan i ett. Prova gärna båda.

### ✓ Praktisera/träna

Börja med grunden oavsett vilken nivå du ligger på; fokusövning och baklängeskontakt. Vad ska du belöna och hur vet hunden när den gör rätt? Använd belöningsord, markör och utnyttja belöningsplacering som en bonus. Går det bra? Gör det svårare, lägg till störningar. Går det inte bra? Fundera på om du ger rätt förutsättningar, är belöningarna tillräckligt bra? Är övningen för svår eller för otydlig? Hur är din tajming?

### ✓ Filma och analysera dig själv

Analysera även dina kamrater. Man lär sig massor på att ge feedback till sig själv och andra genom att sätta ord på vad man ser och vad man vill uppnå.



Ett bra tips är att inhandla ett trebensstativ för mobil som man kan ställa på upp på ett bord eller klämma fast vid en stolpe.

Jag filmar mina träningspass rätt så ofta. Vad använder jag filmerna till då? Ofta till att utvärdera hur min tajming är och vad det är jag sysslar med (ni vet hur mycket lättare det är att sitta på läktaren och ha åsikter) men ibland klipper jag ihop de där sekunderna av perfektion och bara sitter och njuter och tycker att vi är jättebra!

*Lycka till!*  
*/Towe*