

Att träna inför tävling

Det finns många faktorer som vi behöver tänka på för att på bästa sätt lyckas på tävling. Framför allt så ska både du och hunden kunna alla delar i momenten, hålla hela programmet och hantera tävlingsmiljön. För likväl som hunden skall kunna gå ut på tävlingsplanen och utföra ett moment så är det minst lika, till och med viktigare, att du som förare går ut på planen och är säker på dina uppgifter. Vi är alla olika individer, både förare och hundar, och behöver därför jobba med lite olika delar för att lyckas på tävling. Nedan tar jag upp lite olika punkter att fokusera på och tänka mer på gällande träning inför tävling.



Träna för tävling

Hur lägger jag upp träningen inför tävlingen? Hur många pass behöver jag och min hund för att hinna vara i rätt form inför tävlingen? Behöver vi jobba lite extra på våra svagheter, höja självförtroendet genom att bara boosta eller behöver min hund lite extra ramar och regler? Behöver vi jobba mycket helhet eller detaljer?

Själv jobbar jag i lite olika perioder innan tävling. Jag lägger upp ca en 4-5 veckors plan, lite beroende på hur långt vi har mellan tävlingarna.

V.4+5 Jobbar jag mycket med våra svaga delar, förstärker upp och ramar in det som jag behöver samtidigt som jag utmanar oss i det som vi är säkrare på.

Här blir det ca 6 pass/veckan och ibland fler pass per dag. Jag blandar helhet och kedjor och vill gärna ha kommendering och en del tävlingslikt.

V.3 Även den här veckan jobbar jag mycket som v. 4 + 5 men den här veckan kör vi inte riktigt lika många pass och ser till att ha två hela vilodagar i följd för att låta kroppen återhämta sig lite.

V.2 Rama in och känna på momenten i dess helhet, korta kedjor med kommendering och överraskande belöningar. Förstärker upp små detaljer hemma. Även den här veckan kan det bli fler korta pass per dag.

V.1 Den här veckan blir det lite färre pass, ca 3-4 st, och jag jobbar mycket med att boosta, få en bra känsla och bara bygga på allt det bra. Framförallt brukar jag påminna om små detaljer och inte jobba så mycket helhet. Två dagar innan tävling har han fått vila från lydnaden och vi kör istället ett ordentligt fyspass med både styrka och kondition. Dagen innan vilar vi helt och hållet.

Alla hundar är individer och vi går alla igenom olika perioder i livet, både vi och hundarna utvecklas och förändras. Det som fungerar på mig och min hund kanske

inte fungerar på dig och din hund och det som just nu fungerar för oss kanske om ett halvår kommer behöva förändras.

Uppvärmning

Hur behöver min hund vämas upp? En långpromenad, en kortare kisspromenad? Det räcker med att jag tar ut den ur bilen och kliver raka vägen in på tävlingsplanen, jag behöver kedja ett helt program eller kanske bara behöver värma upp med lite olika delar? Behöver min påminnas om dess svagheter eller ska jag bara boosta det som är bra? Mycket belöning, ingen belöning, godis eller leksak? Behöver min hund värmas upp på olika sätt om den har ett tidigt kontra ett sent startnummer. Testa er fram och hitta det sätt som passar er bäst.



Momentrutiner

Jobbar du med momentrutiner där du på ett eller annat sätt förbereder din hund på vilket som är nästa moment? Är rutinerna tillräckligt befästa så att hunden kan de och har förståelse för vad de innebär? Ger de rätt känsla inför nästa moment? Inför ett moment kanske du vill ha en rutin som höjer hunden och inför ett annat moment kanske du behöver ha något som dämpar hunden. Momentrutiner är något som jag lär in hunden redan vid inlärningsstadiet, jag förmedlar en känsla till hunden antingen genom ett kommando eller en rörelse som gör att den sen är redo inför nästa moment.

Transporter

Även i transporterna kan jag påverka sinnestämningen hos min hund. Vill jag ha den gåendes på tårna inför nästa moment eller vill jag ha den mer lugn eller tryckt? Ska hunden gå i koncentration eller är det okej att den slaskar runt vid min sida så den har chans att se sig omkring? Det är i transporterna som jag påminner om och använder mig utav mina momentrutiner.

Belöningsförväntan

Efter vilket moment vill jag att hunden har en belöningsförväntan, vill jag att hunden har det eller vill jag inte? Är min hund svag i tex ingångar med apport så kanske jag under de senaste träningspassen förstärkt upp de och belönat just de för att jag sen

önskar att min hund har med sig den belöningsförväntan in på planen vid tävlingsdagen.

Behöver jag under tävlingen lyfta min hund med social förväntan? Eller behöver jag dämpa den och inte låta den gå med så stor belöningsförväntan?

Fysträning/massage

Hur lägger jag upp min fysträning inför en tävling? Behöver jag förstärka kondition och styrka, i vilka delar? Behöver min hund bli explosiv eller behöver den orka jobba länge. En lydnadshund behöver alla delar för att orka hålla ett helt elitprogram (nya klass 3). Min hund ska ha styrka att orka



kasta sig iväg i starter och bromsa snabbt, uthållighet till att orka i samma tempo och precision hela programmet, den behöver ha styrka i sina småmuskler för att orka utföra mindre rörelser och den behöver ha kondition för att orka springa.

Personligen så fysar jag mina hundar året om, på ett eller annat sätt.

Kondition: cykel, löpning, simning, skidåkning etc.

Styrka: lätt drag i sele vid cykel, löpning eller skidåkning. Backträning, skritträning, balansboll etc.

Det finns en hel djungel utav saker som man kan hitta på med sin hund för att jobba både styrka och kondition. Jag brukar tänka på att jag inte kör ett hårt lydnadspass samma dag som jag kör ett hårt fyspass. Mina hundar brukar få ca 2-3 styrkepass i veckan och ca 2-3 konditionspass per vecka i kombination med lydnadsträning 6 dagar i veckan.

Som med allt så är även det här individuellt, hur mycket eller hur lite behöver min hund fysas beroende på vilken nivå jag siktar att tävla på.

En del hundar kanske behöver lite extra massage, stretch eller laserbehandling innan tävling (OBS! Laser har 7 dgr karrens)

Mentala förberedelser

Dina mentala tankar är minst lika viktiga som er träning. Att förbereda sig inför en tävling kräver både planering och mentala reflektioner. Hur kan jag på bästa sätt hjälpa min hund ute på planen, för även om vi lär våra hundar hur momenten faktiskt skall utföras så är det minst lika viktigt att jag som förare har koll på mina delar för att på rätt sätt kunna förmedla till hunden vad denne skall göra.

Fokusera på dina uppgifter och var en ledande idol för din hund!

“Jag behöver bli ännu bättre om min hund inte är bra”

Lycka till ute på tävlingsbanorna!

Camilla Grip

