

MEST NÄR DET GÄLLER!

ANITA AXELSSON

MEST NÄR DET GÄLLER!

Tänk och tävla lätt tillsammans med hunden

Del 1 - Tänk lätt!

1	Tankens kraft på tävlingsbanan	7
2	Din otroliga hjärna	15
3	Du tänker i bilder	25
4	Stress och tävlingsnerver	31

Del 2 - Tävla lätt!

5	Målet bestämmer vägen	43
6	Motivation - idag och imorgon	57
7	Jag är bra!	67
8	Samla på framgång	75

Del 3 - Mest när det gäller!

9	Tävlingsnerverna på din sida	83
10	Koncentration - här och nu!	99
11	Hitta flytet	115
12	Vanor och rutiner	131
13	När det går åt skogen	155
14	Teamet - du och hunden	183

Läs mer	194
Register	196
Mina mesta anteckningar	202
Ge inte upp!	204

*”Vinnare gör inte annorlunda saker. De gör saker annorlunda.”
Shiv Kera*

Dit din tanke går följer resten efter. Det är den perfekta inledningen på det här avsnittet. Det är nämligen så det fungerar. Du kan helt enkelt förprogrammera dig för något som du vill ska hända.

Koncentration, uppmärksamhet och fokus är ord som beskriver samma sak. Du kan tänka dig koncentrationen som en pannlampa en mörk kväll när du är ute och går med hunden. Du kan rikta ljuskäglan, alltså din koncentration, på allt inom lampans räckvidd. Riktat du den mot något som du inte är nöjd med eller som du inte trivs med så leta vidare och rikta den mot något bättre. Du lyser där du vill lysa. Låt det som finns utanför ljuset glida in i mörkret och försvinna så att det inte stör dig

Att vara på samma plats samtidigt

Att du ska vara mentalt på plats här och nu är något som du måste behärska när du tävlar. Det är lätt att fastna i något som just har hänt, eller som inte hände.

Ibland blir du kanske du till och med fast i en händelse och ältar den i timmar eller



Du och hunden ska vara koncentrerade på samma sak samtidigt.

ännu längre. Ibland händer det också att du flyttar fram tanken och bekymrar dig för något som ligger runt hörnet. Det här gör att du bränner en del av din energi helt i onödan. Att oroa sig för något som ännu inte har hänt, är som att betala ränta på ett lån som du inte har. Koncentrera dig på nuet och låt det andra vara.

Det handlar alltså till stor del om fokus på rätt sak. Att helt enkelt vara hemma när du är hemma, på jobbet när du är på jobbet och på träningen när du tränar och på tävling när du tävlar. Vill du vara kreativ och få saker och ting gjorda på ett bra sätt så är det enklaste tipset att du ska vara närvarande i allt du gör. Även om det här kan låta konstigt så stärker det din självkänsla och du kommer att vara bättre rustad på tävlingsbanan när du råkar ut för strul och bakslag.

Gör dig koncentrerad

En större eller viktigare tävling skiljer sig till det yttre jämfört med en ”vanlig” tävling. Men din och hundens tävlingsinsats kommer att vara den samma. Er teknik, fart och utförande är precis som vanligt. Automatiken i rörelserna ska sitta i ryggmärgen hos er båda. Din motivation och koncentration ska vara den samma. Du vågar göra som vanligt och du koncentrerar dig fullt ut på att lyckas med din prestation. Det här är väldigt lätt att säga, men svårare att få till i praktiken.

De ”vanliga” tävlingarna hjälper dig så att din prestation och ditt tänk blir bekvämt och att du känner dig trygg i dina vanor. När du sedan kommer till de större sammanhangen är det bara för dig att

göra som vanligt. Koncentration är nämligen ingenting du har eller inte har. Det är något du skapar varje gång du behöver den. Den är heller inget du kan ta på eller spara. Att koncentrera dig är däremot något som du redan kan och som du redan är bra på. Det här är ett av de få områden där det räcker med lite träning för att du snabbt ska bli mycket bättre. Om jag ber dig att koncentrera dig på något just nu. Vad gör du då?

Min gissning är att det första du gjorde var att släppa ögonen från texten, sedan kanske du tittade rakt ut i luften eller blundade. Det här gör du för att du vill samla tankarna och frammana en bild av något i din hjärna. Det är precis så koncentration fungerar! Du har helt enkelt svårt att göra många olika saker samtidigt.

Koncentration kan vara ett klumpigt ord att använda och det kan ibland vara en bra idé att byta ut det mot uppmärksamhet istället. I ett skarpt tävlingsläge är det en otrolig styrka om du kan skärpa din uppmärksamhet och rikta den mot det som är viktigt och stänga ute allt annat som just då är oviktigt.

Uppmärksamhetens två sidor:

1. Att du lyckas sätta dig och hunden i centrum.
2. Att du kan stänga ute sådant som inte är viktigt för er prestation.

Koncentration är att rikta uppmärksamheten mot det som är viktigt.

Just att du kan bortse från saker är kanske din största tillgång för att du ska kunna