

# Das Trainingstagebuch

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Arbeitstag fährt man noch schnell mit dem Hund auf den Hundepplatz oder in die Halle für ein schnelles Training. Trainiert wird spontan, mal sehen, was der Hund heute so anbietet. Eigentlich ist man eh müde und möchte es langsam angehen lassen. Über Wochen stellt sich der gewünschte und erhoffte Fortschritt nicht ein, und auch das nächste Turnier läuft eher suboptimal. Nach den Gründen gefragt, können wir nur mit den Schultern zucken: keine Ahnung was da los ist, schließlich wurde wöchentlich fleißig trainiert. Um genau diese Situationen der Ahnungs- und Ratlosigkeit zu vermeiden, gibt es ein effektives und einfaches Werkzeug: Das Trainingstagebuch. Gut und konsequent geführt, helfen uns diese Aufzeichnungen, Ziele zu stecken, Erfolge zu dokumentieren, aber auch Training und Turniere zu reflektieren und uns weiterzuentwickeln. Ein Trainingstagebuch kann sehr unterschiedliche Formen annehmen. Ob man sehr kreativ ein richtiges Notizbuch verwendet und gestaltet oder ob man das Protokoll digital auf dem PC führt, ist zunächst egal. Inzwischen gibt es sogar schon Trainingstagebücher als Vordruck passend zur jeweiligen Sportart zu kaufen. Wichtig ist es nur eine Form zu finden, die für einen persönlich durchhaltbar ist und Freude macht. Auch die Elemente, die in ein individuelles Trainingstagebuch gehören, können von Team zu Team sehr unterschiedlich sein.

Ein gut und konsequent geführtes Trainingstagebuch gibt nicht nur sehr viel Aufschluss über das Trainingsverhalten von Mensch und Hund, sondern hilft auch dabei, den Hund auf das anstehende Turnier vorzubereiten. Im Idealfall wissen wir schon relativ viel über die Gegebenheiten beim Turnier (Bodenbelag, Lärmpegel, Startzeit, usw.) und können es mit den Vorlieben unseres Hundes, die wir ja über Wochen und Monate notiert haben abgleichen. Müssen wir das Training vielleicht noch anpassen, damit wir gut auf das Turnier vorbereitet sind? Was kann und muss ich am Turniertag selbst beachten? Durch die konsequenten und genauen Dokumentationen unseres Trainings kennen wir uns und unseren vierbeinigen Partner in Bezug auf das Arbeiten in verschiedenen Situationen und Gegebenheiten so gut, dass wir im Normalfall leicht reagieren können und so das Turnier gut vorbereiten und verbringen können.

Weiterhin macht es auch absolut Sinn, die Vorbereitung und die Reflektion eines Turnierstarts in das Trainingstagebuch zu integrieren. Die Vorüberlegungen über Bedingungen und (realistische) Ziele, sowie Ort und Zeit des Turnierstarts unterscheiden sich wenig von denen, die man zum Training anstellt. Auch die Reflektion des Starts mit Besonderheiten, Gefühlen, Verlauf des Tages und des Starts ist der eines Trainings sehr ähnlich. Natürlich macht ein Trainingstagebuch nicht jeden Hund zum absoluten Champion. Nicht jedes Team, das konsequent Tagebuch führt, wird auch an einer Weltmeisterschaft teilnehmen. Ein gut vorbereitetes und reflektiertes Training führt aber auf jeden Fall zu einer höheren Effektivität und verbessert im Idealfall sowohl das Trainingsgefühl, als auch die Bindung und die Lust am gemeinsamen Arbeiten bei Mensch und Hund. Hat man sich

realistische Ziele gesetzt, wird man diese mithilfe von Protokollen und guter Vorbereitung schneller und frustfreier erreichen. Vor allem wird es auch helfen, zufriedener zu sein. Hat man vorher vielleicht nur den perfekten Turnierstart als Erfolg angesehen, setzt man jetzt vielleicht kleinere, persönliche und leichter erreichbare Ziele und wird in der Reflektion schnell sehen, dass es eigentlich ein sehr erfolgreicher Tag war, auch wenn man am Ende nicht auf dem Treppchen steht. Eines ist jedenfalls sicher: Unsere Hunde werden uns ein gut vorbereitetes und strukturiertes Training danken, und wir werden nie wieder schulterzuckend dastehen müssen, wenn wir gefragt werden: „Woran lag es denn?“. Im Gegenteil: Bei einem tollen Erfolg unseres Hundes können wir stolz und zufrieden auf unseren guten Trainingsplan hinweisen.

KATRIN HÄUSLER

