

Een nieuw *trainingsjaar*

Ik maak eigenlijk nooit een lijstje met goede voornemens. Als ik het nodig vind verander ik namelijk meteen mijn gedrag. Toch betrap ook ik mij er soms op dat ik bepaalde zaken voor mij uitschuif. Een daarvan was het verzoek van Onze Hond om met enige regelmaat voor hen een artikel te schrijven. Laat dit dan mijn goede voornemen zijn!



Het vooruit schuiven van bepaalde zaken, het niet nemen van beslissingen of het niet kunnen prioriteren van wat voor jou belangrijk is past niet bij het profiel van een trainer. Immers een trainer moet kunnen plannen, niets vooruit schuiven, goed kunnen prioriteren en beslissingen nemen. Immers trainen van dieren is een proces van beslissingen nemen. Wel of geen beloning geven? Geef ik een extra commando? Moet ik vandaag wel trainen op deze plek met de afleiding van andere honden? Is mijn hond daar nu wel of niet aan toe? Wat doe ik als mijn hond niet luistert?, enzovoort.

CRITERIA

Beslissingen worden genomen aan de hand van bereikte criteria. Deze criteria moet je als trainer wel vooraf helder hebben. Immers wat is precies een 'zit'? Is dat netjes met beide heupen recht of krijgt de hond met wat weggezakte heupen ook een beloning?

Willen we een correcte zit?

Of zetten wij de criteria zo strak dat wij onder een 'zit' verstaan dat de hond met rechte heupen zit? Met beide voorpoten de grond aanraakt, de kop recht houdt en oogcontact blijft houden met de trainer? En dan hebben wij het nog niet gehad over de variabelen zoals tijd, afstand en omgeving waar de hond deze 'zit' moet uitvoeren.

SIMPEL, NIET EENVOUDIG

Trainen van honden kan dan al snel complex worden, omdat de trainer met heel veel zaken rekening moet houden. Vandaar dat ik vaak spreek over het feit dat het trainen van dieren *simpel*, maar *niet eenvoudig* is. Immers zodra wij de criteria duidelijk hebben wordt het trainen *simpel*. Het *niet eenvoudig* vloeit voort uit de vele variabelen en de beschikbare trainingstijd. Want wij leven in een snelle wereld. Technologie dat ons leven makkelijker moet maken slokt ook heel veel tijd op. In 2015 werd vastgesteld dat de gemiddelde Nederlander in de leeftijd van 35 tot 49 jaar per dag gemiddeld 8,22 uur besteed aan media. Het gebruik van tablet, pc, smartphone, radio, mp3's, televisie kijken, sms'en, e-mailen en social media kost dus veel tijd op.

Gemiddeld besteden wij 8,45 uur aan slapen en bij navraag blijkt dat wij gemiddeld 3 uur en 15 minuten echt besteden aan werk of studie. Wat blijft er dan nog over om met onze honden te trainen?

LEREN PRIORITEREN

Als trainer moet je dus in staat zijn om heldere criteria te formuleren, beslissingen te nemen en tijd te prioriteren. Laura Vanderkam spreekt tijdens haar TED talk *'How to gain control of your free time'* over het prioriteren van tijd. Veel mensen geven aan dat ze te druk zijn en tijd tekort komen. Zij stelt dat wij niet meer tijd kunnen maken. Maar wij kunnen wel beter leren prioriteren. Immers 24 x 7 geeft ons 168 uur in een week. Keuzes maken dus,

trainen? Ik weet zeker dat veel trainers dan wel de tijd vinden om dit te trainen.

TRAININGS-PLAN

Hoe kunnen we ons zelf helpen om beter te prioriteren? Wat wil je eind dit jaar in december hebben bereikt? Een perfecte 'zit' of 'kom hier' in alle omstandigheden? Een mooi certificaat met veel punten? Zet voor jezelf 3 tot 5 nieuwe doelen neer. Denk na over

ECHT TIJD GENOEG

Die 168 uur in een week is veel tijd. Als je een fulltime baan hebt van 40 uur blijft er nog altijd 128 uur over. Als wij gemiddeld 8 uur per nacht slapen, dus 56 uur per week, dan houden wij nog steeds 72 uur over voor andere dingen! En 72 uur is veel tijd! Zelfs mensen die claimen dat zij 60 uur per week werken houden dan toch nog 52 uur per week over.



Het **trainen** van dieren is **simpel**, maar **niet eenvoudig...**

de consequenties afwegen en juist daar moeten wij als trainers toch goed in zijn?

HONDERDUIZEND EURO

Elke minuut die ik ergens aan spendeer is mijn keuze. Zodra ik iemand hoor zeggen 'ik heb daar geen tijd voor' bedoelt men vaak 'ik heb daar geen zin in' of 'het is voor mij geen prioriteit'. Echter tijd is een keuze. Het trainen van een hele stabiele 'zit' of een sterk 'kom hier' gedrag kost tijd. Niet iedereen heeft er zin in om hier tijd voor vrij te maken. Maar wat nu als iemand je honderduizend euro biedt om een perfecte 'zit' en 'kom hier' te

hoe je deze wilt bereiken. Schrijf een trainingsplan. Bekijk daarvoor trainingsplannen van anderen. Ga op zoek naar trainers die dergelijke gedragingen al stabiel hebben getraind en jou kunnen helpen. Werk in kleine stappen. Waarna wij vervolgens gaan plannen. We denken vooraf na over onze beschikbare weken. Niet plannen als je al in een week zit, maar plan vooruit. Op vrijdagmiddag plan je alvast de stappen die je wilt nemen in de week die komen gaat. Je gaat deze prioriteiten eerst in je schema zetten, voordat je het vult met 'overige' bezigheden.

Of krijgt de hond met wat weggezakte heupen ook een beloning?

In een week van 168 uur kun je dus tijd vinden voor dingen die voor jou belangrijk zijn. Als je drie keer in de week gedurende twee uur met je hond wilt trainen dan kan dat! We hebben echt tijd genoeg. Zelfs als wij druk zijn hebben wij tijd voor de dingen die wij belangrijk vinden. En als wij focussen op en prioriteren van wat wij belangrijk vinden kunnen wij onze dieren trainen tot op het niveau waar wij van dromen. Ik wens u veel trainingsplezier in dit jaar! ■