

Horsens DCH



Medlemsblad



Nr. 4 2011 - 38. årgang



Lund Dyreklinik

Dyrlæge Lars Preisler
Silkeborgvej 156, Lund

Tlf. 75 65 46 40

e-post: lasu@post11.tele.dk
www.lund-dyreklinik.dk

Kirurgisk og medicinsk behandling af mindre husdyr

Røntgendiagnostik

Ultralydsscanning drægtighedsdiagnostik

Hjerteundersøgelse/EKG

Udvidet laboratoriediagnostik/progesteronbestemmelse for korrekt parringstidspunkt

Konsultation

man. - tirs. - tors. 9-10 og 16-17

ons. 9-10 og 19-20



Indholdsfortegnelse

Formanden orienterer.....	4	Udvalg	13
Slip af med konkurrence -	5-11	Trænerliste	18

DcH Horsens

Tlf. klubhus 75 61 15 95

www.dch-horsens.dk

Redaktionelt

Indlæg afleveres inden deadline,
som for 2011 er:

Deadline

01.01.2012

Udgivelse

Ultimo Februar

Indlæg modtages såvel håndskrevet som maskinskrevet, men gerne på diskette eller mail til

gittebodholdt@stofanet.dk

Medlemsbladet udsendes 4 gange om året til medlemmer, annoncører og andre interesserede.

Layout og produktion: DGI Print

LUNDEL
AUT. EL-INSTALLATØR
LUNDSGAARD & MARTENSEN APS
JUELSMINDE 75 69 40 22 . GLUD 75 68 32 00

Formanden orienterer

Jul og generalforsamling står for døren, så måske er det sidste gang jeg skal finde på noget til min klumme.

Året har været begivenhedsrig med flere former for aktiviteter, bla. sporkursus med en af landets bedste hundeførere, kredskonkurrencer i lydighed og rally- og samt agility konkurrence på landsplan. I år var vi atter repræsenteret til landskonkurrencen med tre hundeførere og fire hunde, hvilket er en af de ting der gør, at det føles arbejdet værd at være formand for vores lille familie.

Klubben har også været vært ved kredsens træneruddannelse, hvilket bringer mig ind på, at vi i år har fået fem nye trænere. I lydighedsafd. er Camilla, Betina og Doris blevet færdige og i agilityafd. er det Anna Görlitz og Bente Thomsen.

Det er en fornøjelse at det ind til videre bliver ved at lykkedes at finde hundeførere, der trods nutidens stress og jag kan afse tid til at deltage i den form for klubarbejde. Uden disse initiativrige personer ville en forening som vores hurtigt få problemer. Desværre er det bare sådan, at det er de samme personer der også viser initiativ andre steder. Kunsten er så at vi ikke overbebyrder dem, så de løber skrigende bort.

Klubarbejde har en mani med at blive udført af de samme mennesker, så det kunne da godt være mit ønske for det nye år, at nogen flere ville melde sig på banen. I skrivende stund kan nævnes, at vi inden 2. december bla. skal forsøge at finde hundeførere der vil deltage i en

træneruddannelse, og inden 6. december skal vi helst finde nye emner til dommeruddannelsen 2012. Agilityafd. har faktisk på nuværende tidspunkt emner til begge uddannelser. Være ser det i år ud i lydighedsafd.

På dette års landsmøde var det hovedbestyrelsens ønske, at alle DcH's hjemmesider skal have samme udseende. Det er deres ønske at der skal være en ensartethed, der ikke bringer en evt. ny læser i tvivl om, at man befinder sig på en DcH hjemmeside. Vi har i bestyrelsen valgt at følge hovedbestyrelsens ønske, så hjemmesiden vil i den kommende tid derfor blive underlagt den ønskede forandring.

I den forbindelse vil jeg minde om, at de mennesker der har påtaget sig opgaven at ændre hjemmesiden, i forvejen har et arbejde at passe, samtidig med at de også har en del klubarbejde at varetage. Jeg ber derfor om forståelse for uregelmæssigheder på hjemmesiden i den periode.

Til sidst vil jeg håbe på at bladet kommer ud før jul, og derfor benytte lejligheden til at ønske alle en god jul og et godt nytår med tak for det gamle, på godt og ondt.

Ove



Slip af med konkurrence-nerverne

Artiklen er sakset med tilladelse fra www.olivers.dk

og Skrevet af Ea Holmquist

Mange hundesportsfolk kender til de mere eller mindre ødelæggende konkurrencenerver. Få her et bud på, hvordan nerverne minimeres

Udstillingsfolk kender det. Agility- og lydighedsfolk kender det også. Og det gør alle, der dyrker en eller anden konkurrence med deres hund. Det handler om konkurrencenerver – den irriterende følgesvend, som ofte betyder, at vores hund ikke helt agerer, som vi ønsker det.

Olivers.dk har fået mulighed for at interviewe sports-psykologisk rådgiver Martin Langagergaard for at få hans bud på, hvad man kan gøre for at minimere konkurrencenerverne og dermed forbedre præstationen. Martin Langagergaard er cand. scient i idræt og psykologi. Sammen med sin hustru Lotte ejer han virksomheden ”Learn2Improve”, som har bred erfaring indenfor psykologisk rådgivning til nogle af Danmarks fremmeste sportsudøvere. Blandt kunderne kan nævnes golflandsholdet, atletiklandsholdet og Blue Horse. Derudover er han mentaltræner for Team Danmark samt tilknyttet superligaklubben AaB.

De irriterende konkurrencenerver!

Det er dagen for konkurrencen. De fleste hundeførere er mere eller mindre nervøse. Maverne slår knuder, og toiletterne bliver flittigt brugt!

Hvorfor udsætter man dog sig selv for dette nervepres weekend efter weekend? Det eneste svar må være, at det jo alligevel er sjovt – ikke mindst når man har været i ilden med sin hund! Man får en masse dejlige oplevelser, som man kan leve højt på længe. Og så pynt være med de blafrende sommerfugle i maven.

Uanset hvilken hundesport man dyrker, kan man selv gøre meget for dels at minimere nerverne og dels forbedre præstationen på banen eller i ringen.

”Der er mange grunde til, at vi bliver nervøse eller stressede. Men det skyldes først og fremmest forventningerne til føreren eller hunden samt de målsætninger, man har sat. Forventningerne kan dels komme fra en selv og dels fra venner, familie, klub eller træner. Og hvis de er store, er det en stressfaktor”, forklarer Martin Langagergaard.

Nervøsitet kan være både positivt og negativt. Det er ikke godt at have alt for mange nerver på, men det er på den anden side heller ikke godt at være for sløv. Der skal et vist spændingsniveau til, og det er forskelligt fra menneske til



menneske, hvor højt, det skal være.

”Nogle har det godt og præsterer gode resultater ved et højt spændingsniveau, mens andre har det modsat. Derfor er det vigtigt, at man hver især finder ud af, præcis på hvilket spændingsniveau man præsterer det optimale sammen med sin hund. Nogle siger for eksempel ”Hold da op, her er godtnok mange tilskuere!” Og bliver nervøse over det. Mens andre føler, at det samme antal tilskuere ikke er noget problem. Det handler ikke om, hvordan virkeligheden er, men hvordan vi hver især oplever og fortolker den”, forklarer Martin Langaergaard.

Anderledes signaler

Et for højt spændingsniveau kommer for eksempel til udtryk ved høj puls og hjertebanken, hurtigt åndedræt, anspændthed, en følelse af at være ”låst” samt nervøsitet. Man får svært ved at

koncentrere sig, føler sig træt og tung og har måske slet ikke lyst til at snakke med andre. Man afviger kort sagt fra, hvordan man normalt er.

Hunde læser meget hurtigt, at vi ikke er, som vi plejer, og de fleste reagerer på det. Hvis førerens spændingsniveau er for højt, kan man ikke undgå at sende helt anderledes signaler til hunden, end man plejer i træningen. Det gælder både kropssprog og den måde, man siger de verbale kommandoer på, og det medfører ofte, at hunden bliver usikker. Den kan miste koncentrationen, være totalt ligeglad med føreren, stresse, glemme alt det, den normalt er sikker i under træningen eller måske vise sig mindre heldigt frem i udstillingsringen.

Derfor er det ikke mindst vigtigt for hundeførere at finde det rigtige spændingsniveau, så også hunden føler sig godt tilpas ved at gå til konkurrence.



Du bliver, hvad du tænker

Men hvordan finder man det perfekte spændingsniveau, så det hele bare kører på skinner for en?

”Man skal gøre op med sig selv, at man skal have det godt med det, hvis man vil gå til konkurrence”, siger Martin Langagergaard. ”Ellers giver det ikke mening. Det drejer sig om, at hver enkelt skal finde sin egen gode tilstand. Personer, der præsterer godt, er i højere grad i stand til at tage stilling til, hvad der er hensigtsmæssigt. Man skal have det godt med at præstere”.

”Hvis man de sidste uger inden konkurrencen tænker negative tanker så som ”jeg er dårlig”, ”de andre tænker, jeg er dårlig”, ”jeg har en dårlig kontakt med min hund” og koncentrerer sig om det negative, bliver man stresset. I stedet skal man gøre op, hvad man forventer af sig selv, sin hund og omgivelserne. Og koncentrere sig om alt det, der fungerer”.

”Positive tanker er alt det, der gør en glad. For eksempel ”jeg ved, at jeg kan”, ”jeg ved, jeg kan, og andre mener det samme”, ”jeg ved, at jeg kan, og jeg har prøvet det før”, ”jeg søger nye udfordringer og er ikke bange for at prøve noget nyt”. Vi skal hver især konstruere de sætninger, som giver mening for os selv, for du bliver, hvad du tænker”.

En spiral

Martin Langagergaard påpeger, at vores tanker er som en spiral, som vi helst skal bevæge os opad gennem de positive tanker. Hvis vi har en positiv holdning,



får vi nemmere ved at acceptere os selv, og dermed kan vi i langt højere grad yde en god præstation. Hvis vi derimod har en negativ holdning, bevæger vi os nedad i spiralen. ”Jeg kan ikke noget – og det mener de andre også”. Hvis man er fyldt af sådanne tanker, er der ikke langt til, at man også får en negativ attitude overfor sin hund”.

Positiv og negativ stress

Martin Langagergaard understreger, at det er godt med positiv stress i kroppen – lidt sommerfugle i maven. Det må dog ikke udvikle sig til egentlig nervøsitet. ”Man skal ikke være ligeglad. Det er nødvendigt med en vis portion spænding, som er udtryk for, hvor klar man er til en opgave. Spænding giver aktivitet i kroppen og skaber parathed, men det er en hårfin balance”, erkender han.



”Problemet opstår først, når stress bliver negativt. Ved positiv stress tager man kampen op. Man synes, konkurrencen er en spændende udfordring. Ved negativ stress flygter man i stedet og har tanker som ”jeg kan ikke” eller ”det går aldrig godt”. Derfor er det godt, hvis man selv bestemmer, hvad man vil tænke. Man kan ikke ændre virkeligheden, men man kan selv vælge, hvordan man vil fortolke den”, forklarer han.

Gode tanker kan for eksempel være, at de andre ikke skal bestemme, hvad man skal tænke – i hvert fald ikke 100 procent. Og så skal man forsøge at lukke konkurrenterne ude. Lige op til konkurrencen skal man finde ud af, hvad man vil lægge vægt på – for eksempel at være positiv. Det betyder konkret, at man vil koncentrere sig om at give positiv feedback til sin hund og omgivelserne.

”Man skal have en positiv indre tale – husk at vi bliver, hvad vi tænker. Men det er også vigtigt, at man afklarer sine forventninger. Man skal sætte sig to mål. Dels et resultatmål om, hvilken karakter eller præmiering man forventer, og dels et procesmål, hvor man vurderer hele forløbet, altså den måde man har nået målet på. Og så skal man koncentrere sig om at se det perfekte – forestille sig, at hunden gør lige præcis det, den skal”, siger Martin Langagergaard.

Strukturer tiden

Det er vigtigt, at man finder ud af, hvilken tilstand hund og fører skal være i for at konkurrere godt. Er det godt at komme i sidste øjeblik, eller er det bedre at komme i god tid? Skal hunden varmes op i kort eller lang tid? Er det godt med mange mennesker omkring en? Skal hunden lukkes væk i for eksempel bilen, eller skal den være på pladsen eller i hallen?

Martin Langagergaard anbefaler, at man tænker grundigt over de seneste fem konkurrencer, man har deltaget i. ”Hvad havde jeg gjort for at forberede mig? – Og hvordan virkede det?”

Ikke mindst hundefolk har ofte lange ventetider, inden de skal i ringen.

”Det er forskelligt fra individ til individ, hvad man skal gøre. Men det må ikke være tilfældigt – man skal strukturere det. Også selve ventetiden, hvor man skal lave en slags tidsplan over, hvad man vil foretage sig og hvornår. Og så skal man passe på, at man ikke kører sig selv op”, påpeger han.

Under konkurrencen

Martin Langagergaard understreger vigtigheden af, at man husker at være loyal overfor de ting, man har overvejet inden konkurrencen. Hvis man har bestemt, at man vil være positiv, skal man også gennemføre det. Ikke blot ved at smile, men ved virkelig at mene det.

”Når konkurrencen er i gang, kan man have en bestemt indre sætning – for eksempel ”jeg føler mig oplagt” eller ”det går rigtig godt”. Hvis hunden ikke gør det, man vil have den til, skal man huske at give den positiv feedback al ligevel”, siger Martin Langagergaard.

Han har et lille fif, man kan bruge, hvis det ikke går helt så godt, som man kunne ønske.

”Henled et kort øjeblik opmærksomheden på noget andet. Det kan lette presset. Og lad være med at kigge på

konkurrenterne i for eksempel udstillingsringen. Sig i stedet til dig selv ”hvor jeg dog elsker min hund”.

Martin Langagergaard gør endnu en gang opmærksom på, hvor vigtigt det er, at man kontrollerer det, man kan.

”Vi kan kontrollere, at vi hele tiden gør vort bedste, så hunden får mulighed for at yde sit bedste. Hvis der skulle ske det, at man begynder at hyperventilere, skal man tage tre til fem meget dybe indåndinger, og man kan eventuelt lukke øjnene et kort øjeblik. Vi kan selv kontrollere vores åndedræt”, siger han.

Evaluer præstationen

Tiden efter konkurrencen er mindst lige så vigtig som tiden op til og under konkurrencen.

”Mange siger, at det var dét, når de er færdige med præstationen. Men det er nu, man skal lægge den første grundsten i forhold til de fremtidige konkurrencer. Ellers snyder man sig selv”, påpeger Martin Langagergaard. ”Når konkurrencen er overstået, skal man allerførst huske og vurdere de procesmål, man havde sat sig. Hvordan var selve præstationen? Var min hund god? Var jeg? Gav jeg min hund al den støtte, den havde brug for? Giv en karakter på en skala fra et til ti. Først derefter kan man koncentrere sig om, hvad dommeren og de andre syntes”.

”Det kan godt være, at dommeren ikke syntes, resultatet var så godt, men hvis man gjorde, hvad man kunne, er det en

succes i sig selv. Hvis man derimod kun kigger på selve resultatet, presser man sig selv og bliver måske dybt kritisk over for sin hund, selv om den har gjort, hvad den kunne. Det handler om selve præstationen og i første omgang ikke om, hvad dommeren syntes. Hvis man kan stå inde for præstationen, er man nået langt”, understreger Martin Langagergaard og slutter:

”Evaluer derefter konkurrencen og find ud af, hvad du skal arbejde med fremover. Udvælg en enkelt ting og sig ”det her vil jeg gøre bedre”.

Mere information om idrætspsykologi og mentaltræning:

www.learn2improve.dk

(Martin og Lotte Langagergaards hjemmeside)

Som fagmand anbefaler Martin Langagergaard desuden bogen ”Gyldendals Idrætspsykologi” af Kristoffer Henriksen, Morten Hansen og Jakob Hansen



FAKTA

MENTALTRÆNING – HVORDAN?

Mentaltræning er en træning i hjernen, hvor man ved hjælp af indre tale og sanseforestillinger påvirker sin præstation.

Hver eneste dag påvirker vi os selv gennem indre tale og sanseforestillinger.

TRE MÅDER AT MENTALTRÆNE:

Mental modeltræning

Man mentaltræner til en bestemt konkurrence, som man snart skal deltage i. Man gennemgår nogle af de situationer, der kan opstå. Hvordan forløber konkurrencen? Hvordan præsterer hunden?

Genkaldelse af gode oplevelser

Anvendes til at bevare en positiv holdning, især når de svære perioder opstår. Gentag inden i dig selv de situationer, hvor du og din hund præsterede rigtig godt! Hvordan føltes det?



Spændingsregulering

Du kan regulere dit spændingsniveau op og ned. Det afgørende er, at du finder frem til dit optimale spændingsniveau – dér hvor du præsterer optimalt. Har du brug for at regulere spændingsniveauet ned før en konkurrence (hvis du for eksempel er meget nervøs og anspændt), så kan du for eksempel gøre følgende:

1. Dybe, rolige vejrtrækninger
2. Let udstrækning
3. Positiv indre tale med fokus på glæden og oplevelsen ved at deltage i konkurrencen

Har du brug for at regulere spændingsniveauet op før en konkurrence (hvis du for eksempel er ligeglad eller meget sløv), så kan du for eksempel gøre følgende:

1. Opvarmning
2. Positiv kropsholdning
3. Målsætning og forventninger til den kommende konkurrence

	Navn	Kontakt
Ansvars-områder:		
Agility	Mette Gregersen	7589 0219
Uddannelse	Doris Jensen	7564 5715
PR	Mette Gregersen og Martin Høgh-Nielsen	7589 0219 75665772/ 25393838
Aktiviter	Torben Næss Schmidt	7564 2153
Materialer	Torben N.S. og Jørgen Hartvig	7564 2153 7565 8082
Arealer	Torben Næss Schmidt	7564 2153
Hus-/pladsudvalg	Martin Høgh-Nielsen	75665772/ 25393838
Reservation af grill	Doris Jensen	7564 5715
Reservation af klubhus	Doris Jensen	7564 5715
Ajourføring af kalenderen	Doris Jensen	7564 5715
Kontakt til kantinen	Mona Hoe	75 68 10 46
Papirarbejde – konkurrenceudvalg	Gudrun Rothkegel	75 65 43 12
Hjemmeside	Jan Trend	7562 6069 - 20291069 webmaster@dch-horsens.dk jantrend@vip.cybercity.dk
Tilmeldings telefon	Ulla Karlsson (lydighed) Mette GG (agility)	21861409 7589 0219
Tilmelding til lydigheds- konk.	Ove Porsgaard	7564 0182
Tilmelding til agility kon- kurrencer	Michael Houmann (Kun DCH-konkurrencer)	7567 4061
Udvalg		
Kantinen	Gitte Bodholdt	7561 6779
	Doris Jensen (Best repr.)	7564 5715 / 2012 4030
	Tom Hansen	24207219
Aktivitets-udvalg		
	Dorthe Stollig	7567 6504
	Charlotte Stollig	2562 0389
	Elva Jeppesen	86849068
	Camilla Bækkelund	26 28 07 13
Hus-/pladsudvalg	Nyt udvalg sammensættes	(Ove Porsgaard)
Sponsoraftaler	Mette Gregersen Bente Thomsen	7589 0219 22 89 47 18

Træningslederudvalg	Ove Porsgaard (Best. repr.)	7564 0182
	Søren Agerskov	25215236
	Peter Unnerup	7565 7227
	Martin Høgh Nielsen	25393838
Redaktion	Sanne Boye	75656481
	Betina Hansen	21174050
	Gitte Bodholdt	7561 6779 gittebodholdt@stofanet.dk
Agility	Mette Gregersen(Best. repr.)	7589 0219/61697589
	Bente Thomsen	22894718
	Stine Madsen	28702090
Konkurrenceudvalg	Torben Næss-Schmidt (Best.repr.)	7564 2153
	Birgit Knudsen	75667254
	Gudrun Rothkegel	75654312
Uddannelse	Doris Jensen (Best. repr.)	7564 5715/20124030
	Betina Hansen	29378088

	Navn	Kontakt
Bestyrelsen		
Formand	Ove Porsgaard	7564 0182 Fam-porsgaard@mail.dk
Næstformand	Martin Høgh Nielsen	75 66 57 72 / 25 39 38 38 hinnerupglas@mail.dk
Kasserer	Mona Hoe	7568 1046 homsh@profibermail.dk
Sekretær	Jørgen Hartvig	7565 8082 Joergen.hartvig@stofanet.dk
Bestyrelsesmedlem	Mette Gregersen	75 89 02 19 /61 69 75 89 mettegg@hafnet.dk
Bestyrelsesmedlem	Doris Jensen	7564 5715 Kennel-rusty-daylights@stofanet.dk
Bestyrelsesmedlem	Torben Næss-Schmidt	75642153 Torben-schmidt@stofanet.dk
Suppleant	Betina Hansen	21174050
Suppleant	Tom Hansen	24207219
Revisor	Sanne Boye	7565 6481
Revisor	Jan Trend	75626069
Revisor suppleant	Gudrun Rothkegel	75654312

Trænerliste

Lydihedstrænere:

Dorthe Stollig	75 67 65 04	Søren Agerskov	25 21 52 36
Grethe Schwartz	61 79 09 77	Birgit Knudsen	75 66 72 54
Peter Underup	75 65 72 27	Martin Nielsen	75 66 57 72
Ulla Karlsson	21 86 14 09	Ove Porsgaard	75 64 01 82
Charlotte Stollig	25 62 03 89	Torben Næss Schmidt	75 64 21 53
Ingelise Gjødvad	60 85 68 35	Carsten Andersen	40 26 78 35
Henrik Lorentzen	75 65 67 23	Sanne Boye	22 82 33 09
		Christian Bøje	72 55 49 57

Agility- trænere:

Jan Trend	75 62 60 69	Anna Kew	26 15 31 56
	20 29 10 69	Natalie Kew	26 13 56 83
Anna Görlitz	26 35 04 00	Emily Kew	31 51 54 14
Bente Thomsen	22 89 47 18	Michael Houmanntlf	28 43 40 61
		Per Ulrik Hansentlf	87 55 41 18



TVINGSTRUP DYREKLINIK

Medicinsk og kirurgisk behandling af hund og kat.
Konsultation efter aftale.

Åbent for salg af foder, plejemidler m.v. dagl. kl. 7.00 - 16.30

DYREKLINIKKEN SUNDVEJ

Konsultation efter aftale.

Åbent for salg af foder, plejemidler m.v. hverdage kl. 13 - 17
lørdage kl. 10 - 12

TLF. 75 66 72 00

DYREGRAVPLADSEN I HORSENS

DYRENES MINDELUND
LØVHØJ

HORSENS

Henvendelse til

Doris og Knud Jensen - tlf. 75 64 57 15

Kristian Dokkedahl - tlf. 75 62 68 27

J.P. *Nielsen's Eft.*
E.G. RICHARDY

FOTO - URE - GULD - SØLV

Jessensg. 4 · Horsens · tlf. 75 62 11 55

DCH Horsens

