

## **AGILITY – VARFÖR TRÄNAR VI SOM VI GÖR?**

**Av Eva Bertilsson och Emelie Johnson Vegh, publicerad i Agilitybladet 2003**

Agility är en sport under utveckling – snabb utveckling. Det är inte mycket som görs likadant nu som på slutet av åttiotalet, och även om man bara går 4-5 år tillbaka i tiden så finns det enorma skillnader. På tävlingsbanorna är hundarna säkrare, snabbare, och har bättre precision, och förarna är skickligare både på att träna och på att ”handla” (styra) hunden runt banan. Denna nästan lavinartade utveckling är på intet vis ett nordiskt fenomen, utan agilitysporten är på stark frammarsch världen över. Detta innebär att ett imponerande antal människor lägger ner imponerande mängder tid och energi på agilityträning, vilket i sin tur innebär att såväl träningsmetoder som handlingsstilar utvecklas och varieras nästan i det oändliga. Trevligt nog tycks agilitymänniskor ofta vara både flerspråkiga och generösa, så det internationella utbytet av tankar och idéer är stort. Sammantaget innebär detta att det finns en uppsjö av olika träningsmetoder och system för handling, och lika många egna varianter som det finns agilityförare.

Den här artikeln kommer att handla om agilityträning. Eller, snarare, om några av de saker som avgör hur man tränar agility. Det skulle egentligen lika gärna ha kunnat bli artikel om lydnadsträning, eller apporteringsträning, eller någon annan typ av träning, men eftersom vi artikelförfattare är inbitna agilityfantaster så blir det förstås en agilityvinkel på det hela. Vi är övertygade om att det är viktigt att man som hundägare och hundtränare ibland stannar till och tänker efter – vad gör jag egentligen, och varför gör jag som jag gör?

### **Ideologi, kunskap och personlighet**

Agilityträning kan vara en riktig snårskog av åsikter, idéer, metoder och goda råd. Att träna hund är som en hel vetenskap och en konstform på en och samma gång. Det är inte alltid så lätt att veta vad man ska göra och hur man ska göra det, och det blir inte lättare av att alla verkar säga olika saker... Kom därför ihåg att det är du själv som väljer vad och hur du vill träna! Det är bra att lyssna på andra och försöka lära sig och förstå så mycket som möjligt, men den absoluta sanningen är omtvistad som koncept överhuvudtaget, och inom agilityträning finns den absolut inte. Det är därför klokt att hantera åsikter och råd från andra (t.ex. instruktörer eller, för all del, artikelförfattare) med en viss försiktighet, och inte svälja allt som sägs med hull och hår. Det finns en mängd olika sätt att träna hund, och alla metoder fungerar på ett eller annat sätt – annars skulle de inte finnas. Sedan kan olika metoder ge olika resultat och vara olika effektiva, olika hundvänliga, olika roliga, och passa för olika människor och/eller olika hundar. Ingen annan kan bestämma vad som är rätt för just dig. Var och en är helt enkelt tvungen att göra sina egna val och fatta sina egna beslut, och sedan stå för dem.

De val man gör beträffande mål och medel i agilityträningen (liksom i annan hundträning) påverkas bland annat av varje enskild individs ideologi, kunskap och personlighet. Dessa tre delar är till stor del sammanvävda med varandra. En persons ideologi avspeglas i hur denne ser på hundar och hundträning, och vad han eller hon kan tänka sig att utsätta sin hund för i olika sammanhang. Kunskap – eller brist på kunskap – spelar stor roll för vilken träningsmetod personen väljer och hur lyckat resultatet blir. Personligheten lyser naturligtvis igenom i de flesta sammanhang, och påverkar hur man tänker och reagerar i olika situationer. Dessutom spelar hundens personlighet (eller förarens uppfattning av hundens personlighet) en inte så liten roll i sammanhanget.

## Ideologi

Det är en god idé att fundera lite över och göra sig medveten om den egna ideologin. Hur man ser på sin hund, och hur och varför eventuell träning ska bedrivas är viktiga frågor för att hitta sin ideologi. Man har allt att vinna på att verkligen försöka förstå hur man själv tänker. Ideologin kommer att fungera som ett filter som hjälper till att sälla ut lämpliga sätt att träna hunden på. Ofta är det nog så att ideologin inte är någonting man direkt tänker på och som man mest känner av när man har sett eller gjort något som strider mot den. Har man till exempel sett någon ta i sin hund på ett sätt som man själv inte skulle vilja göra, känner man sig kanske lite upprörd och nästan illamående efteråt. Ett annat exempel är att man kanske får skämmas för sin inkonsekvens. I normala fall kanske man blir glad av att hunden hoppar upp och hälsar när man kommer hem, men just den gången man kommer hem i finkläder får hunden bannor. I båda dessa exempel är det ideologin som avgör att man inte känner sig riktigt tillfreds.

Något som är ganska vanligt är att förare använder sig av någon form av socialt hot i sin träning. Ta exempelvis hunden som har en tendens att sticka alltför tidigt från kontaktfälten. Om då föraren ”säger till” hunden kan responsen bli att hunden saktar farten och sänker kroppshållningen. Detta kan resultera i att hunden tar kontaktfältet på det sätt som föraren önskar. Frågan man som förare måste ställa sig är; ”Tycker jag att det är okay att använda dominansyttringar på det här sättet i min träning, för att få fram de beteenden jag är ute efter?” Många människor är omedvetna om hur mycket och hur ofta de faktiskt hotar sina hundar på ett eller annat sätt. Vi tror att det är bra att bli medveten om detta, så att man själv kan välja om och när man vill förmedla ett ”akta dig för mig” till hunden.

Vad man tycker är okay att utsätta sin hund för varierar förstås inte bara från person till person, utan är också olika i olika situationer. En och samma person kan tycka att det är helt rätt att ryta åt hunden när den tänker äta upp katten, medan samma tonläge skulle vara helt otänkbart på agilitybanan. Vad ens ideologi tillåter är alltså olika i olika sammanhang. Dessutom är det tyvärr ofta så att som sägs och det som görs är två olika saker. Det är inte alltid den ”teoretiska” ideologin efterlevs i praktiken. Det är lätt att säga vackra ord, men det som räknas är det man gör eller kan tänka sig att göra. För att din träning ska fungera så bra som möjligt är det viktigt att du känner efter var just du står. Vad känner du att du kan och vill utsätta din hund för? Försök att vara ärlig mot dig själv. Ingen annan än du kan avgöra vad som känns rätt för dig.

Sedan gäller det att hålla fast vid sin ideologiska ståndpunkt. Det är ju vansinnigt roligt, och dessutom nödvändigt, att skaffa sig nya impulser och idéer utifrån till sin träning. Det kan vara via träningskompisar, kurser, böcker, nätet, etc. När allting fungerar i ens egen träning är det närmast som en injektion för entusiasm och fortlöpande motivation. Men när man har problem av något slag kan de nya idéerna faktiskt också betyda bekymmer för ens träning. Tänk noga efter; är det här en metod jag verkligen vill använda, stämmer den överens med min ideologi? Man är kanske milt desperat efter en lösning, och metoden man fått beskriven för sig har bevisligen fungerat. Men att metoden fungerar är inte ett tillräckligt argument för att anamma den. Det är nu bland annat ideologin blir viktig. Metoden har fungerat, *men* är detta någonting som stämmer för dig och din hund? Försök att bara göra sådant som är i linje med din ideologi, så slipper du ångra dig senare.

## Kunskap

Exemplet ovan, där man stött på problem i sin träning och fått råd utifrån, visar också på vikten av att ha en gedigen kunskapsbank. Tillsammans med faktorerna ideologi och personlighet kommer ens kunskap att kunna hjälpa till när man ska avgöra om man vill använda en viss metod i sin träning. Det blir lättare att se *varför* metoden fungerar om man har lite kunskap om hur hundar lär sig. Om man känner till skillnaderna mellan olika inlärningsmetoder blir det också lättare att jämföra dem. Vill man t ex kunna träna enbart med positiv förstärkning är det ju bra att kunna avgöra om en metod innehåller aversiva delar (obehag för hunden).

Vid de tillfällen då den praktiska träningen kolliderar med ideologin så att man får ont i magen efteråt och tänker ”Usch, så skulle jag inte ha gjort”, så beror det ofta på att kunskaperna inte riktigt räcker till. Man vill träna på ett visst sätt men har inte riktigt verktygen för det. Samma sak gäller när man känner att man inte kommer någonstans i sin träning. Man har satt upp ett mål, men vet inte riktigt hur man ska bära sig åt för att komma dit. Även här är kunskap svaret. Se och lyssna på andra, läs böcker och artiklar, och – framför allt – tänk själv! Ju mer du lär dig, desto lättare och roligare blir träningen. Se till att skaffa dig kunskaper också om sådana metoder som du *inte* vill använda dig av själv. Genom att också ha vetskap om sådant som inte passar dig och din hund, kan du göra aktiva val. När du vet vad du väljer bort och varför du gjort det, har du tagit ett stort steg på vägen i din planerade träning.

Kom ihåg att det alltid finns både för- och nackdelar med alla metoder. Vilka oönskade effekter kan du få av den träningsmetod du tänker använda? Hur ska du bära dig åt för att undvika dessa? Det gäller att prioritera, och att välja. Om du t ex väljer att jobba med en target på nedfarten av balansbommen, så måste du förr eller senare jobba bort densamma. Å andra sidan ger den metoden en bra dragning till slutet av balansen och ett säkert kontaktfältsbeteende. Ju mer du förstår av hur en metod kommer att påverka din hund och din träning, desto bättre kan du avgöra om du bör använda dig av den.

## Personlighet

Vilken sorts träning som än bedrivs, om det så är schack, höjdhopp eller stångstörtning, så måste man ta hänsyn till utövarens personlighet i valet av metoder, träningsdos och dylikt. En stor svårighet med agility är att det inte bara är en personlighet som måste få utrymme, utan två: både förarens och hundens. Föraren är den som har ansvaret för att hunden trivs, men också ansvaret för att han/hon själv trivs. Har man t ex en hund som behöver få ”vila sig i form” medan man själv skulle kunna träna både morgon, middag och sent, måste man hitta ett sätt att jämka ihop dessa två önskningar.

Vilka metoder man väljer att använda påverkas också av ekipagets personlighet. Du kanske är en explosiv och väldigt verbal människa, med en hund som är likadan? Då väljer ni träningsmetoder och kanske framförallt en handling som tillåter er att få utlopp för detta. Om man väljer att ge hunden mycket kunskap och basera sin handling på att ge hunden direktiv som hunden sedan sticker iväg och utför, eller om man handlar hunden runt banan, har också med personligheten att göra. Man kan välja att vara nära eller långt ifrån, att låta hunden jobba självständigt eller med förarens ständiga hjälp etc. Alla dessa val görs genom en jämkning av förarens och hundens personlighet tillsammans med förarens kunskaper och

ideologi. I vissa fall finns också fysiska skäl att ta hänsyn till, och då blir det ännu en komponent som kommer att påverka förarens val.

Förarens personlighet spelar också in i beslutet om agilityn ska bedrivas som tävlingssport, och vilken nivå man i så fall siktar på, eller som aktivering i vardagen. Agilitysporten blir dock ofta en så stor del av det sociala livet att många som kanske egentligen inte är tävlingsmänniskor tävlar ändå, för att ha kul med sin hund och träffa likasinnade vänner och bekanta.

### **Agility – ett nöje?**

På våra kurser ställer vi ofta frågan ”Varför håller man egentligen på med agility?”. Svaren varierar, men något som alltid kommer upp är att man vill ha kul tillsammans med sin hund. Oavsett om målet med agilityträningen är att komma med i landslaget eller bara att ha något att göra på lediga kvällar någon gång ibland, så tycks de flesta (alla?) hålla med om att man först och främst håller på för att det är roligt. Ingen går väl ut och tränar agility i akt och mening att bli osams med hunden, eller hur?

Ändå är det viktigt att komma ihåg att agility ska vara kul för både hund och förare, och att detta är en grundläggande anledning till varför man över huvud taget håller på. Ibland kan det tyvärr hända att förare ”glömmer bort” varför de egentligen håller på med agility, och till synes tappar bort nöjet med träningen. Man skulle kunna tro att detta är vanligare ju mer tävlingsinriktad föraren är. Visst kan jakten på framgång ställa till det och få vissa människor att ta till metoder som är allt annat än kul. Men även den som håller på med agility ”bara lite på skoj” kan lätt hamna i situationer där hundens agerande inte stämmer överens med de egna förväntningarna eller förhoppningarna.

För att både hund och förare ska få mesta möjliga nöje av agilityträningen är det viktigt att övningarna är genomtänkta och lagom svåra, och att belöningarna är något som hunden verkligen eftertraktar. Ju skickligare föraren är på att förmedla vad som är meningen med övningen, desto större är sannolikheten att hunden lyckas och desto roligare blir träningen för både förare och hund. Föraren måste också kunna ställa sig själv och sina behov lite åt sidan, till förmån för hundens bästa. Det som känns bäst för hundägaren är inte alltid bäst för hunden. Vi människor är mer påverkade än vi kanske vill erkänna av våra behov att hävda oss, att visa oss duktiga, och att inte förlora i prestige och anseende. Om något i träningen inte fungerar som man tänkt sig är det lätt att bli irriterad eller besviken, men kom ihåg att träningen är förarens idé, inte hundens. Ansvaret ligger helt hos föraren.

### **Målet med träningen**

Jaha, vad vill föraren då med sin träning? Ett inte helt ovanligt svar på den frågan är ”Nä, jag vill inget särskilt med min agilityträning – jag vill bara ha lite kul med min hund”.

Motsägelsefullt nog är det faktiskt så att ekipage med tävlingsambitioner ofta ser ut att ha mer kul när de tränar, än ekipage som ”bara” tränar till husbehov. Detta kan ha flera orsaker. Men en orsak är att den som strävar efter stora tävlingsframgångar ofta har tydligare och mer genomtänkta mål med sin träning. Det kan till exempel handla om att man vill få fram en hund som verkligen *vill* köra agility, som kan utföra hindren snabbt och självständigt och som är säker på vad förarens dirigeringar och kommandon betyder. Med sådana visioner är det lätt att förstå att träningen måste vara noggrant planerad och väl genomförd, med genomtänkta övningar i lagom svårighetsgrad och med vältimade belöningar som hunden verkligen gillar.

Målet med träningen behöver dock verkligen inte vara tävling, utan kan lika gärna vara ”bara” optimal hindersäkerhet eller vägar. Aktiveringsagility är ju inte någonting som är underställt tävlingsagility rent svårighetsmässigt, utan kan vara nog så avancerat som det senare. Ska man tävla måste hunden ju behärska samtliga hinder (och föraren har kanske också lite bråttom ut på tävlingsbanorna...). Så är ju inte fallet vid aktivering, då man istället kan lägga ner så mycket tid man vill på varje enskilt hinder, utan att tävlingsdjävulen rycker en i byxbenen.

Om föraren inte har några tydliga mål med sin träning finns det en stor risk att träningen blir mindre pedagogiskt upplagd och att hunden därmed inte får någon riktig chans att förstå vad övningarna egentligen går ut på. Risken är då stor att hunden gör ”fel” på ett eller annat sätt, den kanske inte utför hindret så som föraren tänkt sig, svänger åt fel håll, krockar med föraren eller tappar koncentrationen och tittar på annat. Följden av detta kan i bästa fall bli att hunden missar sin belöning och kanske blir något förvirrad, och i värsta fall att föraren blir irriterad.

Dessutom kan det vara så att du har tänkt ut ett jättebra mål, men att du i din träning faktiskt strävar efter något helt annat. Till exempel kanske du tror att ditt mål är att hunden ska ta platta tunneln med glädje och fart. Det du strävar efter när du väl står där vid tunneln med hunden kan istället vara till exempel att få din vilja igenom, eller slippa skämmas, eller klara av något ”svårt”, eller något annat. I fallet med platta tunneln ser man ganska ofta hundägare som frestas att låta hunden själv ta sig igenom släpet alltför tidigt ”bara för att testa om hunden kan själv”, eller att låta hunden ta sig igenom släpet utan hjälp fast den är tveksam – ”jo, men han *kan* faktiskt platta tunneln”. Den träningen leder ju inte direkt till vare sig glädje eller fart, utan handlar snarare om att föraren vill bevisa för sig själv eller andra att hunden minsann klarar hindret. Syftet är då snarare att visa sig på styva linan, än att lära hunden något. Detta är högst mänskligt, och samma fenomen förekommer i alla möjliga andra sammanhang, både på och utanför agilitybanan. Försök identifiera även de här omedvetna ”målen” (dem du inte alls är stolt över...), så att du kan hindra dem från att förstöra din träning.

Oavsett vilka ambitioner du har med din agilityträning är det alltså viktigt att du sätter upp mål för träningen, och funderar över hur du ska bära dig åt för att nå dem. Ju mer detaljerade och väl genomtänkta målen är, desto lättare blir det att konstruera övningar som leder åt rätt håll. Kom ihåg att ta med hundens attityd och glädje i din målbeskrivning! Om det övergripande syftet med agilityträningen är att ha skoj tillsammans med hunden, så bör detta förstås genomsyra hela träningen och alla delmålen. Så fundera över dina medvetna och omedvetna mål med träningen, och försök precisera vad du vill att din träning ska leda till. Håll sedan detta i minnet när du planerar nästa övning med din hund – och när du genomför den!

## **Att välja**

Kom ihåg att som hundägare har du det fulla ansvaret för din hund, dess liv och välbefinnande. Hela ditt umgänge med din hund – vardagsliv såväl som träning och tävling – påverkas av vem du är. Dina erfarenheter och kunskaper, din personlighet och din ideologi har en avgörande inverkan på de val du medvetet eller omedvetet gör. Som tänkande människor har vi inte bara möjlighet utan faktiskt även skyldighet att reflektera över vad vi gör med våra hundar, och varför. Dessutom finns det goda chanser att träningen blir både roligare och mer lyckad när du har funderat över vilka alternativ som finns och sedan gjort ett aktivt val.