

AGILITYMÄSSIG TRÄNING

Av: Eva Bertilsson och Emelie Johnson Vegh, publicerad i Canis 2007

Agility är en intensiv och dynamisk hundsport, där både förare och hund behöver kunna kombinera precision och koncentration med blixtnabba reaktioner och maximal hastighet. Oavsett om du har tävlingsambitioner eller ”bara” vill aktivera dig själv och hunden, är det smart att låta alla delar av agilityträningen genomsyras av högsta koncentration och intensitet. Träningen blir enklast och roligast för hunden då, och du får samtidigt bästa tänkbara resultat. Det är också klokt att utnyttja alla tänkbara situationer till att bygga upp ett pålitligt handlingssystem, så att samspelet sätter sig ”i ryggmärgen” på både hund och förare.

Vi brukar använda oss av uttrycket *agilitymässig träning* för att fånga och förklara själva essensen av bra agilityträning – sådant som vi tycker ska genomsyra all träning, alltifrån inläringen av förberedande grundfärdigheter till finslipningen i avancerade handlingsövningar.

Agilitymässig träning kan sammanfattas i följande tre ”budord”:

1. Du skall vara koncentrerad på övningen och på din hund.
2. Du skall hålla en hög intensitet och ett bra tempo i din träning.
3. Du skall i hela träningssituationen vara trogen mot ditt handlingssystem.

I den här artikeln kommer vi att gå igenom vad det innebär att träna agilitymässigt, varför det är viktigt, och hur det praktiskt kan gå till.

Första budet: Du skall vara koncentrerad på övningen och på din hund.

Ett tävlingslopp i agility är visserligen väldigt kort, oftast omkring 30 – 40 sekunder, men det är ändå lätt hänt att tankarna virvlar iväg så att du för en tiondels sekund släpper din fokusering – och vips så har du skickat iväg hunden i fel riktning... Därför är det viktigt att du övar upp din egen koncentrationsförmåga så att du klarar av att vara ”här och nu” så länge du har hunden med dig.

Din förmåga till koncentration är också avgörande för att träningen ska bli lyckad. Du gör ett bättre jobb som hundtränare när koncentrationen är på topp. Dessutom är din hund helt och hållet beroende av dig. Det sistnämnda är kanske det allra viktigaste! Om du tappar fokus så överger du samtidigt din hund. Risken för osäkerhet, frustration och felbeteenden ökar, och dessutom lär du oavsiktligt din hund att släppa koncentrationen – förmodligen inte en egenskap du vill inpränta i din agilityhund...

För att du och din hund ska kunna hålla er koncentrerade under träningen gäller det att alla övningar är välplanerade, tydligt avgränsade och tillräckligt korta. Bob Bailey brukar dela in träningen i tre faser; ”think-plan-do” – först tänka, sedan planera, och till sist göra. Detta är en mycket bra tumregel att jobba efter! Hunden ska bara vara inblandad i den sista fasen, så innan du ger dig i kast med en övning gäller det att du har tänkt ut vad det är du vill åstadkomma, och planerat detaljerna i hur du ska gå tillväga. Detta betyder i praktiken att du inte ska ta ut hunden förrän du känner att du är helt säker på vad det är du ska göra, från det att du hämtar hunden och till det att övningen är slut. Du bör ha full koll på dina kriterier och du bör veta exakt hur du själv ska bete dig. För att du ska kunna förstärka i rätt ögonblick gäller det ju att du vet *vad* det är du ska förstärka. Även i övrigt gäller det att vara välplanerad,

så att du lyckas göra rätt sak vid rätt tillfälle. Hur ska du påbörja övningen? Var ska du själv befinna dig? Hur och var ska du belöna? Hur ska du bete dig om du vill börja om? Och så vidare.

Under själva övningen ska du alltså bara *göra*, inte fundera på varför det gick som det gick eller planera hur du ska göra nästa gång. Sådant får du ägna dig åt i pauserna! Det är därför viktigt att övningarna är tydligt avgränsade, så att både du och din hund har en väl definierad period då koncentrationen ska vara på topp. Varje övning bör vara så kort att du kommer ihåg vad som hänt och kan tänka och analysera efteråt. Om du tränar tillsammans med andra eller med instruktör är det extra viktigt att du bibehåller koncentrationen (även om någon ger dig tips och goda råd) och tar hand om din hund först – prata får ni göra efteråt!

Under kortare pauser eller förflyttningar kan du med fördel använda dig av långa belöningar, där hunden till exempel hänger i en kamprasa eller går med nosen i din hand och äter godis. På så vis kan både du och hunden få en liten stunds vila utan att hunden blir bortglömd och/eller börjar fokusera på annat. I övrigt rekommenderar vi varmt att du hänger på hunden ett koppel när ni inte jobbar! Låt hunden ”spara på hjärnan” tills ni verkligen tränar, så undviker du konflikter och förvirring och gör det möjligt för hunden att ha koncentrationen på topp när det verkligen gäller.

Andra budet: Du skall hålla en hög intensitet och ett bra tempo i din träning.

Agility innebär fart och fläkt, och det är oerhört viktigt att du håller en hög intensitet i din träning. Detta gäller både om du har en lugn och stillsam hund som behöver hjälp för att förstå fartens tjusning, eller om din hund är en levande raket som exploderar iväg på egen hand om du är tveksam eller långsam. Intensiv träning i ett gott tempo håller skärpan uppe hos förare och hund, och minskar risken för skräpbeteenden och frustration. Hög intensitet i träningen ger också möjlighet till många förstärkningar på kort tid, vilket innebär att träningen går snabbare framåt. Se till att övningarna är enkla och tydliga och undvik allt ”strul”, så ökar kvaliteten på träningen ytterligare. När ett träningspass påbörjas ska du vara så väl förberedd att hunden direkt kan erbjuda rätt beteende, och du bör se till att hunden kan börja jobba igen direkt när belöningsceremonin är avslutad. Om möjligt bör du låtsas som ingenting och bara fortsätta om hunden gör ”fel” – det får under inga omständigheter bli så att du tvärstannar mitt i en övning bara för att hunden inte gör exakt som du tänkt dig. Vi vill att hunden ska ”tänka framåt” med gott självförtroende, så låt därför hunden fortsätta jobba!

Detta betyder absolut inte att träningen ska vara hafsigt eller stressigt. Om du har tänkt igenom ordentligt vad du ska göra och håller strikt på första budet – att vara koncentrerad på övningen och på din hund – så kan du hålla tempot och intensiteten uppe utan att ge avkall på kvaliteten. Och tvärtom, om du finner det svårt att hålla tempot högt under övningarna så kan det bero på att du inte är tillräckligt koncentrerad, kanske till följd av bristande planering.

Ibland framförs åsikten att de olika delarna i agilityn bör tränas långsamt först och att tempot och intensiteten kommer med säkerheten, alltså efterhand. Vi är av motsatt uppfattning – vi rekommenderar att träningen delas in i små, enkla övningar som redan från början genomsyras av intensitet och ett gott tempo. Träningen blir mer effektiv, farten byggs in redan från början, och både du och hunden får mängder av övning i att jobba tillsammans i högt tempo. Om hunden först lär sig en mängd olika beteenden i lågt tempo och stillsam träning, så är risken stor att beteendena faller samman när tempot höjs. Hunden kanske börjar tjuvstarta, ”glömmer” kontaktfälten eller blir mindre lyhörd för förarens handling. För en hund som från början är lite långsam och försiktig kan detta bli ödesdigert, eftersom den riskerar att uppleva att det blir ”fel” när den ökar farten. Risken är stor att hunden lär sig att agera långsamt, för

säkerhets skull. En hund som från början är snabb och energisk kommer antagligen istället att bli stressad och frustrerad av de misslyckanden som så ofta följer med då farten höjs, och du kan bli tvungen att göra om hela träningsprocessen igen i det högre tempot. För båda hundtyperna (och för alla typer av förare) är det därför fördel att hålla tempot och intensiteten uppe ända från början, så att ni är vana vid att jobba koncentrerat i hög hastighet.

Tredje budet: Du skall i hela träningsituationen vara trogen mot ditt handlingssystem.

Begreppet ”handlingssystem” innebär helt enkelt att du har ett system för de signaler du använder för att styra din hund runt agilitybanan. Systemet ska vara enkelt och entydigt för såväl dig själv som hunden. Tänk på att hunden ska kunna tolka det i full fart, utan att tveka! Det handlingssystem vi använder innebär att föraren är riktad åt det håll hunden ska, och använder handen närmast hunden. Vi jobbar alltså *inte* med fronten mot hunden och vi styr *inte* med ”fel” hand (handen längst bort från hunden). All träning sker liksidigt (både på höger och vänster sida) och i sidbytena vänder vi *inte* ryggen åt hunden.

För att vara trogen det tredje budet behöver man tänka på sitt handlingssystem i förflyttningar mellan övningar, i starter, under själva övningen, under sina belöningsprocedurer och om det blir ”fel”.

Att vara trogen sitt handlingssystem i hela träningsituationen är viktigt eftersom det gör träningen mera logisk när du hela tiden styr på samma sätt. Din handling blir också reflexmässig när du nöter den hela tiden, och det gör det naturligtvis enklare för dig att automatiskt göra rätt. När samma signaler alltid betyder samma sak för hunden, blir det också enkelt för den att följa din handling även i hög fart. Om du istället styr hunden lite olika, kanske använder signaler som ”krockar med varandra” (med andra ord är så lika att de är svåra att skilja åt, eller använder en signal till mer än ett beteende) är det givetvis större risk att hunden missförstår. Och tänk efter: visst är det onödigt att lägga en massa repetitionstid på att öva in felaktigheter eller signaler som du ändå inte tänker använda på banan?

Hur flyttar du på hunden när du ska ta dig mellan två övningar? Se till att du gör det i enlighet med ditt handlingssystem och till exempel styr hunden genom att visa med handen närmast den, och genom att rikta fronten åt det håll hunden ska. Om du behöver byta sida innan övningen börjar så gör ett framförbyte – byt inte sida med hunden bakom din rygg! Om hunden ska komma till dig så rikta fronten bort från hunden (så att du mer eller mindre står med ryggen åt den) och visa med handen vilken sida hunden ska komma till. Gör inte en ”lydnadsinkallning” med fronten mot hunden – då kommer ju hunden att springa i rakt motsatt riktning mot vad din kropp visar! Genom att vara konsekvent med handlingen i förflyttningarna blir det oändligt mycket enklare för både dig och hunden att sedan samspela på banan.

Hur du gör i starten sitter ihop med hur du sköter förflyttningarna. På kurser ser vi ibland att folk väljer att sätta hunden på sin vänstra sida i starten, och sedan - för att kunna lämna hunden och starta den på sin högra sida - helt enkelt passerar framför hunden med ryggen åt den. Om du inte vill lära din hund att det finns möjligheter att smita bakom ryggen på dig, är det bättre att placera hunden i startposition på sin högra sida med en gång (för du ska ju med fördel kunna jobba din hund på båda sidorna i alla lägen...) eller också ha hunden vid sin vänstra sida och göra ett statiskt framförbyte. Det innebär att hunden är stilla och att du gör ditt framförbyte, och därmed får hunden på din högra sida innan du lämnar den.

När du belönar behöver du tänka på att behålla din kroppsriktning (något vi människor verkar ha svårt för, vi vill gärna vända upp ansikte mot ansikte), använda rätt hand och belöna i den riktning dit du vill att hunden ska sikta. Om ni t ex tränar kontaktfält och du befinner dig parallellt med hunden när den sätter ner tassarna på rätt ställe så markera beteendet (klick!), bibehåll din egen riktning framåt och sträck fram godisen så att den hamnar mitt framför kontaktfältet (så att hunden inte behöver vrida sig mot dig för att få sin godis). Givetvis ger du godiset med handen närmast hunden. På detta sätt kommer hela belöningsceremonin att befästa handlingssystemet. Om du däremot vänder upp med fronten mot hunden när du levererar godiset så kommer hunden naturligtvis att sträva efter att hamna ”nos mot nos” med dig. Detta kan lätt ge oönskade effekter som att den bromsar för tidigt på kontaktfältshindren (varför sikta framåt - belöningen kommer ju när ni är mitt emot varandra!) och/eller att den vrider sig mot dig, och kanske kanar av med bakdelen.

Även om det kör ihop sig under en övning, vare sig det är du själv eller hunden som gör ”fel”, så ska du förbli trogen mot ditt handlingssystem. Fortsätt styra hunden dit du vill ha den – stanna inte bara upp! Tvärstopp ger bara tvekan och osäkerhet. Du måste ge hunden direktiv så att den vet vart den ska ta vägen, även om något i övningen har gått snett.

Fallbeskrivning

Avslutningsvis vill vi ge ett konkret exempel på hur det kan se ut när ett träningspass genomförs på ett agilitymässigt sätt, med beaktande av de tre ”budorden”. Tänk dig en förare (vi kan kalla henne Lotta) som håller på och tränar explosiva starter med sin hund Pluto. Lottas mål är att Pluto ska lära sig att vara alldeles stilla och startberedd, för att sedan rivstarta när hon säger ”kör”. Detta är det allra första träningspasset. Lotta har lagt upp en övning där en medhjälpare står och lockar med en godisskål en bit bort, och där hon själv ska hålla i Plutos halsband och släppa när hon känner att han verkligen vill iväg. Pluto ska då springa i full fart till godisskålen, äta godis där, och Lotta ska gå efter och hämta honom för att kunna göra om övningen igen.

För att efterleva det första budordet, ”*Du skall vara koncentrerad på övningen och på din hund*”, måste Lotta först tänka igenom övningen innan hon börjar. Kom ihåg: ”Think – plan – do”!. I tanke-fasen har Lotta sett framför sig vilket beteende hon är ute efter, och funderat över olika sätt att träna detta. Hon har bestämt sig för att använda en medhjälpare med godisskål för att få fram det önskvärda beteendet, och hon har tänkt på att Pluto allra först behöver lära sig att sikta på och springa till skålen. Men för att Lotta ska kunna vara hundra procentigt koncentrerad under träningspasset måste hon planera mer i detalj hur hon ska gå till väga. Hon väljer att genomföra första träningspasset hemma i trädgården (som är inhägnad och inte har så mycket störningsmoment) och ber grannen att agera skålhållare. Det gäller alltså att både hon själv och grannen vet exakt vad de ska göra.

Först instruerar hon grannen: ”Jag kommer att ha Pluto i koppel. Din uppgift är att lägga köttbullebitar i skålen och locka på Pluto. Först kommer jag att gå med honom fram, så att han får äta ur skålen och se att du lägger dig mer godis. Sedan går jag och Pluto iväg en bit bort. Så fort vi vänder mot dig vill jag att du ska locka och ropa på honom, och visa att du har godisskålen. Vänd ryggen eller sidan åt vårt håll, så att du inte ser hotfull ut. Jag kommer att släppa Pluto när han verkar intresserad av att springa till dig, så om det behövs får du springa bortåt, vissla eller vad du kan hitta på. När Pluto kommer fram vill jag att du fortsätter att lägga köttbullebitar i skålen, en i taget, ända tills jag har hunnit ikapp och satt på honom kopplet. Sedan gör vi om samma sak tre gånger till.” Om medhjälparen är säker på sin uppgift slipper föraren instruera så mycket under övningens gång, vilket förstås gör att hon kan hålla

sig bättre koncentrerad på övningen och hunden. Genom att i förväg bestämma hur många repetitioner de ska göra i rad blir övningen väldigt tydligt avgränsad, och Lotta slipper lägga energi på att bestämma när det är dags att sluta.

Lotta behöver också planera hur hon själv ska agera. Hon tänker börja övningen med att gå med Pluto i koppel på sin högra sida, fram till grannen och godisskålen. När Pluto har fått äta en köttbullebit ur skålen ska hon styra honom därifrån, fortfarande på sin högra sida. Om det är svårt att få med honom kan hon ta en godisbit i höger hand och locka med honom, men annars tänker hon bara leda med honom i kopplet. När de är ca 10 meter bort vänder hon runt (hela tiden med Pluto på sin högra sida), håller i halsbandet med höger hand och knäpper av kopplet. Sedan gäller det att släppa taget just när Pluto siktar framåt (kriterier och timing). När Pluto är framme hos medhjälparen ska hon själv springa dit, och ta med sig kopplet. Nästa repetition tänker hon ha Pluto på sin vänstra sida, så hon ser till att gå fram till honom på den ”nya” sidan. På så sätt är sidbytet redan klart när Pluto får på sig kopplet. Sedan kan hela övningen göras 3 gånger till, utan uppehåll eller pauser, och både Lotta och Pluto kan hela tiden vara fullt koncentrerade på vad de håller på med.

När Lotta och Pluto väl påbörjar övningen gäller det för Lotta att vara koncentrerad på ”här och nu”, och inte börja resonera med medhjälparen eller fundera på nästa träningspass medan övningen pågår. Eftersom övningen är välplanerad och kort bör det inte bli alltför svårt. Efter sista repetitionen bör Lotta på Pluto kopplet, pratar lite med honom och ger honom några extra godbitar, och sätter undan honom innan hon börjar prata med sin medhjälpare om hur det gick och hur de ska lägga upp nästa träningspass.

Andra budordet, *”Du skall hålla en hög intensitet och ett bra tempo i din träning”*, följer Lotta genom att röra sig med fart och fläkt, och genom att lägga upp en enkel och tydlig övning där risken för strul är minimal. Pluto kan direkt erbjuda rätt beteende, och Lotta ser till att övningen fortsätter direkt då belöningsceremonin är avslutad. Träningspasset blir intensivt och utan ”dötid”. Genom att börja startträningen med att öva ”spring till godisskål” försäkras Lotta sig om att Pluto får upp den rätta explosiviteten tidigt i träningsprocessen, innan hon lägger in någon signal eller börjar lära honom att vara stilla.

Lotta följer det tredje budordet, *”Du skall i hela träningssituationen vara trogen mot ditt handlingssystem”*, genom att träna lika mycket på vänsterhandling som på högerhandling, eftersom hon släpper Pluto varannan gång från sin vänstra sida och varannan gång från sin högra sida. Hon riktar sig mot medhjälparen innan hon släpper Pluto, så att hennes egen kroppsriktning pekar åt det håll Pluto ska springa. Hon använder handen närmast hunden till att hålla och släppa halsbandet med, och hon viftar *inte* med den andra handen när Pluto ska sticka iväg. När Lotta sedan hämtar Pluto vid godisskålen ser hon till att hamna på den sida hon vill vara på, så att hon inte behöver krångla med sidbyten. Om hon själv ger Pluto godis när hon kommer fram, så gör hon det med ”rätt hand”. När hon sedan förflyttar sig och Pluto från godisskålen och till startplatsen ser hon till att rikta kroppen åt rätt håll (hon går alltså inte baklänges), och hon använder handen närmast hunden till att leda Pluto med eller eventuellt locka med godis med.

Detta var bara ett exempel på hur ”agilitymässig träning” kan se ut. Poängen är att oavsett vad du tränar, oavsett vilka mål du har med din träning och oavsett hur du väljer att genomföra olika övningar, så har du alltid nytta av att hålla koncentrationen på topp, att genomföra träningspasset intensivt och i gott tempo, och att följa ditt eget handlingssystem. Lycka till med träningen!