

Den svåra konsten att variera sig

av Eva Bertilsson och Emelie Johnson Vegh
publicerad i Canis 2005

Ofta vill vi hundtränare att hunden ska lära sig utföra ett visst beteende *oberoende av vad vi som förare gör*. Tyvärr är det lätt hänt att hunden inte riktigt lär sig det vi har tänkt oss...

Den här artikeln handlar om konsten att variera sig som förare, för att undvika att hamna i oavsiktliga mönster som i sin tur kommer att begränsa vad hunden faktiskt lär sig. Vi kommer att diskutera vikten av att som förare variera sitt agerande. Med hjälp av ett praktiskt exempel från A-hindersträning med Soya (en av Evas hundar) presenterar vi en modell som kan hjälpa dig att lyckas med att variera dig i din träning. Vårt exempel är agilityrelaterat, men principerna går att tillämpa på all träning.

Träning, generalisering och diskriminering

Hundträning handlar mycket om att få fram och bibehålla olika beteenden. För att lyckas gäller det att du är nogga med att hålla på dina kriterier, att du har en hög lyckandefrekvens, att du belönar på ett bra sätt, et c. Som bekant är det också viktigt att redan tidigt under inläringen variera sig så att hunden får erfarenheter av att beteendet fungerar under alla möjliga olika premisser. Risken är annars att beteendet blir väldigt situationsbundet – ”sitt” som bara funkar rakt framför föraren eller i samband med ett handtecken är vanliga exempel. Hunden söker ju efter ledtrådar; när fungerar det här beteendet? Om föraren alltid betar sig på samma sätt blir det en jättetydlig ledtråd till hunden, vilket gör hunden helt beroende av förarens agerande. Därför är det viktigt att du tänker efter: vilka variabler vill du att beteendet ska vara beroende av (miljösignaler, ord, handtecken et c) och vilka variabler vill du att beteendet *inte* ska påverkas av? Om du vill att hunden ska kunna utföra beteendet oavsett om du är framför eller bakom, sitter på en pall eller dansar regndans femtio meter bort, så måste du naturligtvis ge hunden erfarenhet av att utföra beteendet i alla dessa situationer!

På agilitybanan finns det mängder av beteenden som vi vill att hunden ska kunna utföra oberoende av vad föraren gör. Vara stilla i starten och vänta på signal är ett sådant beteende. Kontaktfält och slalom är andra bra exempel. När det gäller kontaktfälten vill vi att hunden ska skynda sig ner och utföra sitt kontaktfältsbeteende oavsett var du som förare befinner dig och hur du rör dig. Vi vill alltså att kontaktfältsbeteendet ska vara *väl generaliserat*. Sedan vill vi att hunden ska sticka iväg från hindret på en verbal signal från dig, och bara på denna signal. Vi vill alltså ha en god stimulikontroll vilket innebär att hunden kan *diskriminera* så att den startar på den givna signalen och inte på något annat stimulus.

Samtidigt vill vi att hunden ska förlita sig till förarens kroppsspråk och rörelser *mellan* hindren. Detta är en av agilitysportens utmaningar: att lyckas träna hunden så att den utför vissa moment helt oberoende av förarens agerande, medan den i andra moment förlitar sig helt till förarens rörelser. Det är alltså otroligt viktigt att föraren är noggrann med att variera sig i de situationer där ett oberoende beteende önskas. Om du t ex alltid står precis bredvid kontaktfältet när hunden utför sitt kontaktfältsbeteende, kommer hunden att lära sig utföra beteendet i just den situationen och du kommer att få problem om du vill vara längre ifrån. Om du alltid gör en viss kroppsrörelse samtidigt som du säger ”kör” när hunden ska lämna kontaktfältet, kommer hunden att lära sig att starta på din kroppsrörelse och inte på din verbala signal. Du måste variera dig så att hunden får en chans att lära sig att

kontaktfältsbeteendet faktiskt ”fungerar” oavsett hur du betar dig (generalisering) och att det bara finns en enda signal som ger ”grönt ljus” till att lämna kontaktfältet (diskriminering).

Även om du är jätteduktig på att variera dig under inläringen så att hunden utför sitt kontaktfältsbeteende helt oavsett vad du gör, så är det lätt hänt att senare hamna i oavsiktliga mönster och ”lära av” hunden kunskaper den en gång haft. Det är denna avläring som ofta sker när vi börjar tävla... Om hunden först får lära sig att utföra sina kontaktfält helt oberoende av dig, och du sedan blir alltmer enformig och förutsägbar i ditt agerande, kommer hundens självständighet faktiskt att försvinna. På samma sätt kan hunden mycket väl ha lärt sig att bara lämna kontaktfältet på en viss signal, men om den signalen börjar ingå i givna mönster så kommer hunden snart att hitta andra ledtrådar till när lämnandet ska ske.

Att variera sig är alltså otroligt viktigt både under nyinläringen och i den fortsatta träningen. Men det är svårt! Det är så otroligt lätt att hamna i omedvetna mönster. Lyckas du variera din hastighet och ditt avstånd, så kanske du glömmer variera din riktning, hindrets placering på banan, eller något annat... Därför kan det vara klokt att planera för variation.

Evas berättelse – en fallbeskrivning

Jag började nyss träna A-hinder med Soya efter en längre tids träningsuppehåll, och det blev pinsamt påtagligt hur svårt det är att variera sig själv i träningen. Kriterierna för Soyas kontaktfältsbeteende på A-hindrets nerfart ser ut så här: ”Framtassarna i marken och stoppa direkt efter hindret, baktassarna antingen kvar på hindret eller på marken precis efter. Stå kvar där tills jag klickar&belönar eller skickar vidare”. Så långt är det inga större bekymmer, han gör det han ska – problemet är bara att jag själv tenderar att använda en väldigt begränsad beteendepertoar... Jag borde variera var jag är och hur jag rör mig när han är på väg till hindret, när han är på hindret, medan han står stilla, och när jag klickar eller skickar vidare. Jag borde klicka ibland och skicka vidare ibland, efter olika lång tid, och helst då utan att min hund i förväg kan räkna ut vilket jag tänker göra.

Det blev alldeles för många variabler att hålla reda på i huvudet, särskilt när jag själv var lite ringrostig och träningsovan. Det som hände var att jag glömde variera vissa av dem (så att jag till exempel plötsligt kom på att jag inte hade skickat honom framför mig från kontaktfältet en enda gång) eller, minst lika illa, att jag råkade skapa oavsiktliga mönster. Det jag upptäckte sist jag tränade var att de gånger jag belönade med klick/godis hade jag ingen duration på beteendet alls (jag klickade så fort framtassarna nuddade marken), men de gånger jag belönade med att skicka vidare lät jag honom stå kvar och hålla beteendet i flera sekunder först. Självklart borde jag ha varierat tiden han fick stå kvar och *samtidigt* varierat mellan ”klicka” och ”skicka”. Och när jag gjorde så grova missar med något så självklart, så tordes jag knappt tänka på hur mycket oavsiktliga mönster resten av min träning innehåller... Vetskapen om att det är viktigt att variera sig räckte bevisligen inte.

Variabler och varianter i min A-hindersträning

Efter den upptäckten bestämde jag mig för att göra en detaljerad träningsplan för min A-hindersträning, en plan där alla viktiga variabler finns med och varieras på ett bra sätt. Jag började med att skriva en lista över de variabler jag ville ha med, och kom fram till att jag vill *belöna på olika sätt*, och efter *olika lång tid (duration)*. Jag vill vara *i rörelse eller stilla*, på *olika avstånd i sidled* och *olika långt fram* i förhållande till kontaktfältet. Jag vill också göra *sidbyten* ibland. Intill varje variabel skrev jag sedan upp vilka varianter jag ville ha med, till exempel ”Belöningar – klicka eller skicka”, ”Avstånd – nära eller långt ut”.

Därefter skapade jag ett ”kodsysteem” med förkortningar för de olika varianterna. Nu kunde jag till exempel ange att nästa kontaktfältsträning skulle börja med ett försök med ”K¹ 0.5 R N F Ib”, vilket i klartext betyder: ”Klicka efter en duration på 0.5 sekunder. Föraren ska vara i rörelse när hundens

framtagssar når marken. Föraren ska röra sig nära hindret, och ska vara framför hunden när framtagssarna når marken. Inget sidbyte. Belöna och skicka därefter hunden vidare”.

Jag visste också att jag ville ha en ojämn fördelning mellan de olika varianterna i vissa variabler, till exempel ville jag belöna med att ”klicka” mycket oftare än att ”skicka” i det aktuella skedet av träningen. Därför skrev jag upp hur mycket (i procent) jag ville ha av varje variant inom en variabel, till exempel ”klicka – 80%” och ”skicka – 20%”.

Slumpmässiga kombinationer

Nu återstod bara att kombinera de olika varianterna på alla möjliga sätt och göra en lång lista med olika sådana kombinationer, och sedan läsa innantill inför varje försök nere på agilitybanan. Först tänkte jag helt enkelt hitta på olika kombinationer och försöka göra det hela så bra och varierat som möjligt. Men eftersom den mänskliga hjärnan bevisligen fungerar uselt som slumpgenerator så kändes inte det som något riktigt bra alternativ.

Datorkunskap och matematiskt tänkande hade säkert kunnat lösa problemet på ett smidigt sätt, men opraktiskt nog besitter varken Emelie eller jag så särdeles mycket av varken det ena eller det andra. Jag fick helt enkelt ordna slumpfördelningen själv genom att konstruera ett snillrikt system med krona/klave-kast och små papperslappar i olika burkar. Sedan satt jag vid köksbordet och kastade kronor och drog lappar ur burkar, och skrev ner resultaten på en lista som nu innehåller en komplett plan för de kommande 30 försöken och som lätt kan utvidgas till det mångdubbla antalet. Min lista börjar $K^2 0.5 R L B Ib$ (Klick^{x2} efter 0.5 sek, förare i rörelse, långt avstånd, bakom hunden, inget byte) och fortsätter $K^2 2 R N F Fb, K^4 0.5 S L F Bb$, osv.

Så nu är det bara att ta med hunden, träningsväskan och anteckningsblocket med träningsplanen och kodsystemet, sticka ner till klubben och sätta igång! Nu är jag i alla fall säker på att jag kommer att kunna variera mitt eget beteende på ett bra sätt – i alla fall när det gäller de variabler som finns med i systemet...

/Eva B april 2005

Variabler:	Variationer:	Koder:	%
Belöning	Klicka och gå tillbaka och belöna en/två/tre/fyra gånger, eller skicka direkt (dvs säga ”kör” och fortsätta).	$K^1, K^2,$ K^3, K^4, S	K^1 20% K^2 20% K^3 20% K^4 20% S 20%
Duration	Antal sekunder från att framtagssarna nuddar marken till klicka/skicka.	siffror	0.0 20% 0.5 40% 1 30% 2 10%
Förarens rörelse	Stilla eller i rörelse när hundens framtagssar nuddar marken.	S, R	S 10% R 90%
Förarens avstånd i sidled	Nära eller långt ut.	N, L	N 50% R 50%
Förarens position när framtagssarna nuddar marken	Framför eller bakom hunden.	F, B	F 90% B 10%
Sidbyte	Inget sidbyte, framförbyte (efter hindret) eller bakombyte (före hindret)	Ib, Fb, Bb	Ib 50% Fb 25% Bb 25%

Exempel från Soyas A-hinder-träning. Genom att låta slumpen plocka en variant från varje variabel kan föraren få en exakt beskrivning av vad hon själv ska göra vid ett visst försök, till exempel $S 2 S L B Ib$ (belöna med att skicka vidare efter 2 sekunders duration, stå stilla långt ut i sidled bakom hunden, inget sidbyte). Sannolikheten (i %) för de olika varianterna är förutbestämd, men slumpen får avgöra hur de enskilda kombinationerna ska se ut.

Hur ska man variera sig?

Föregående beskrivning är ett exempel på hur du som förare kan tänka för att variera dig på ett genomtänkt sätt. Genom att först tänka ut ett antal variabler du vet att du vill variera, sedan sätta upp några olika varianter inom varje variabel, och till sist ange hur ofta du vill att varje variant ska förekomma (i procent) kan du få fram ett väldigt användbart schema. Det viktigaste jobbet är själva tankearbetet: Vilka variabler är viktigast att variera? Vilka varianter behöver finnas med? Hur bör fördelningen mellan de olika varianterna se ut inom varje variabel? För att avgöra detta måste du ta hänsyn både till vad som är målet med träningen, och var du och din hund befinner er just nu. Här följer lite tankar kring variabler och varianter i kontaktfältsträning i allmänhet, och i exemplet Soya i synnerhet.

Varianter på belöning: Det är naturligtvis viktigt att föraren vet hur han/hon ska belöna. På kontaktfälten kan två olika saker fungera som belöning när hunden utför rätt beteende: Föraren kan belöna på plats (till exempel som i Soyas fall med ett ”klick” som följs av att föraren skyndar sig till kontaktfältet och ger godis eller leksak) eller också kan belöningen utgöras av signalen för att sticka vidare. För Soyas del vill Eva just nu ha en ganska hög belöningsförväntan vid själva kontaktfältet, och därför är fördelningen ”klicka/belöna” vid 80% av försöken, och ”skicka vidare” vid 20%. Om föraren alltid vänder tillbaka och belönar på kontaktfältet efter ”klick” kommer hunden snart att lära sig att vara kvar och vänta på sin belöning. Detta är mycket praktiskt eftersom föraren då kan belöna kontaktfältsbeteendet flera gånger på rad; efter klick och belöning får hunden vara kvar i sitt kontaktfältsbeteende, föraren går eller springer iväg en bit, och belönar antingen genom att skicka vidare med ”kör” eller klicka igen, gå tillbaka och belöna, o s v. I Soyas schema finns det inlagt att föraren ska klicka en, två, tre eller fyra gånger. Tänk på att du som förare inte ska ändra ditt rörelsemönster just i anslutning till ”klick” eller ”kör” - vi vill att hunden ska lyssna efter besked, inte titta på ditt kroppsspråk. Du vill ju att hunden verkligen ska lära sig att lyssna efter signalen ”kör” – den ska inte kunna räkna ut i förväg vilken gång du tänker klicka och belöna, och vilken gång du tänker skicka vidare.

För att konstruera en slumpmässig lista behövs först ett tomt papper där du numrerar ett antal rader för de olika försöken (kanske 1-30). Du behöver också fem små papperslappar; en där det står ”skicka” och fyra där det står ”klicka 1 gång”, ”klicka 2 gånger”, o s v. Sedan är det bara att dra en lapp, skriva ”S”, ”K1”, ”K2”, ”K3” eller ”K4” på försök nr ett, lägga tillbaka lappen och dra en till, skriva ”K3” eller vad det nu blir på försök nr två, och vidare så långt du nu vill ha din lista.

Varianter på duration: Som förare vill du att hunden ska skynda sig att utföra sitt kontaktfältsbeteende, och sedan stå kvar i sin position tills du belönar - antingen genom att klicka/belöna, eller genom att skicka vidare. För att uppnå detta behöver du förstås variera tiden så att hunden aldrig riktigt vet *när* du tänker belöna. Samtidigt är det smart att ganska ofta belöna snabbt, så att hunden får bra betalt för att skynda sig till sin position. I Soyas fall är detta extra viktigt eftersom han har haft lite tendenser till att bromsa onödigt tidigt. För stunden har Eva planerat in följande durationer: 0 sekunder vid 20% av försöken, 0.5 sekunder vid 40%, 1 sekund vid 30%, och 2 sekunder vid 10% av försöken. Det kan dock vara klokt att inte belöna med ”skicka” vid en duration på 0 sekunder. Detta är en ren säkerhetsåtgärd för att hunden inte någonsin ska förvänta sig att bli skickad direkt när tassarna når marken.

Durationen vid varje försök slumpas fram likadant som variationen på klicka/skicka. För att få ordning på procentsatserna behövs tio små papperslappar: två med "0 sek", fyra med "0,5 sek" o s v, sedan är det bara att dra en lapp och skriva in siffrorna vid varje försök på din lista.

Varianter på förarens rörelse, avstånd i sidled, position och sidbyten: Att variera hur man som förare rör sig och befinner sig är jätteviktigt i kontaktfältsträningen. Det är så otroligt lätt hänt att fastna i vissa mönster, vilket snabbt kan leda till att hunden bara klarar av att utföra sitt beteende om föraren beter sig på ett visst sätt. På agilitybanan är följande fyra variabler alltid aktuella: Förarens rörelse, avstånd i sidled, position och sidbyten. Det går förstås att variera sig i det oändliga (stå stilla, smyga, gå, springa, rusa, hoppa jämfota eller dansa tango, på ett avstånd av en, två, åtta eller tjugo meter ifrån hindret, o s v) men om varianterna ska läggas in i ett system så är det lämpligt att begränsa sig en smula. Fantasi och uppfinningsrikedom får stå för variationen inom dessa varianter. Kombinationen "stilla, långt borta" kan ju betyda att man sitter i en solstol på verandan, och kombinationen "nära, i rörelse" kan faktiskt innebära att man sprintar förbi baklänges och klappar i händerna samtidigt...

Förarens rörelse delas enklast upp i två varianter; antingen i rörelse, eller stillastående. För Soyas del har Eva planerat in att vara i rörelse vid 90% av försöken, och stå stilla vid 10%. På tävlingsbanan är hon ju oftast i rörelse, men Soya ska förstås kunna utföra sitt beteende även om hon är stilla. Avstånd i sidled kan också beskrivas i två varianter: nära och långt borta (i Soyas program fick det bli 50% av varje).

Det är också viktigt att träna så att hunden verkligen gör sitt kontaktfältsbeteende likadant oavsett om du är tjugo meter framför hindret, tjugo meter bakom, eller någonstans mittemellan. Även denna variabel kan enklast delas upp i två varianter: framför eller bakom. I Soyas träning just nu (mitt i tävlingssäsongen) är tävlingsslika förhållanden mest aktuella. På tävling hinner Eva oftast förbi medan han tar sig över A-et, så därför har hon planerat in att vara framför 90% av gångerna, och bakom vid 10%. Slutligen måste du variera dina sidbyten så att du ibland gör bakombyten, ibland framförbyten, och ibland inga byten alls. I kombination med att vara långt bort eller nära, framför eller bakom, blir det väldigt många olika handlingsvarianter. För att till exempel kunna göra ett bakombyte, vara nära och vara framför när framtassarna når marken så måste du som förare vara kvick i dina förflyttningar!

Olika kombinationer

Genom att använda en "slumpgenerator" vet du att du får precis den variation du vill ha. Du får en lång lista med beskrivningar för exakt vilken du ska använda vid varje försök. Några av kombinationerna utesluter dock sig själva - det går till exempel inte att vara stilla och göra sidbyten samtidigt. Andra kombinationer vill du kanske helt enkelt inte använda. Om slumpen plockar fram sådana kombinationer som du inte kan eller vill utnyttja, så stryker du dem helt enkelt eller ändrar på den variabel du inte är nöjd med. I Soyas träning byts "skicka" till "klicka" de gånger slumpgeneratorn ger kombinationen skicka/duration 0 sekunder, och eventuella sidbyten försvinner av naturliga skäl de gånger föraren ska stå stilla.

Avslutningsvis - fördelar och finesser

Av ovanstående variabler kan det bli ett otal olika kombinationer, närmare bestämt omkring 1200(!) stycken med de varianter vi nu har beskrivit. Riktigt så långt når inte ens den bästa fantasi! Genom att låta slumpen sätta ihop kombinationerna kommer du därför att träna på långt fler olika kombinationer än vad du hade gjort annars, du undviker att hamna i oavsiktliga mönster och du får dessutom en plan att följa. Det är bara att göra som det står,

och energin som blir över kan du använda till att variera sådant som *inte* finns angivet i systemet - till exempel tunnlar under A-hindret, domare, publik och andra störningar.

Du bör förstås notera om det är några varianter eller kombinationer som hunden inte riktigt klarar av. Dessa får du dela upp i mindre beståndsdelar och träna separat, utanför slumpprogrammet. De allra, allra flesta försöken ska bli lyckande!

Och tänk på att du blir en skickligare tränare bara av allt tankearbete som du måste lägga ner för att komma på vilka variabler och varianter som är viktiga för just dig och din hund!

Lycka till med variationen!