

Agility för alla!

Av Cia Brändefors

Så där går det. Ge henne lill-fingret så tar hon hela handen. Från en liten darrig novis har jag gått och blivit kaxig och tror att jag är as-duktig på agility. Skyll på Gail Adam och Grodan Elleby! Det är helt och hållet deras fel, eftersom det var de som gav Buffy cert. Som nybliven ägare till en agility champion glider jag nu in i ett anfall av svårartad hybris och beslutar att ALLA behöver ta del av min gedigna erfarenhet, samlad under hela fyra (4!) agility tävlingar:

Agility. Kanske har du sett det på utställningarna och tänkt ”att det där vore kul, men hur tränar man?” För det första: du behöver rakt ingen egen bana för att göra det! Att träna agility handlar om att bygga upp rättans självförtroende, stärka er kontakt, träna problemlösning, balans och miljöträning. Det kan du göra på massor med sätt!

Beväpna dig med massor med tålamod och massor med beröm. Din rätta är världens-bästa-universums-duktigaste-underverk när den klättrar ner från en papplåda. Om det är första gången den gör det. Jämför rättan med den själv, inte med andra rättor du sett eller din/dina andra rätta/rättor, som kanske är duktigare. Beröm utifrån dess egna framsteg. Det betyder inte att du inte kan ställa krav på din rätta, bara att du anpassar kraven till individen och dagsformen.

Copyright © Svenska Rättsällskapet (SRS) och Cia Brändefors

www.srs.st

- När väderleken tillåter: **Träna gärna utomhus.** Använd dig av ryggstöd på parkbänkar, ställningar för mattpiskning etc. Sätt rättan i ena änden och sitt på huk på andra sidan och locka på rättan. Ha tålmod. Det kan ta tid och rättan kan reagera med att putsa sig eller bara stirra över kanten. Låt den göra det och stressa den inte.
- Även inomhus finns massor med möjligheter att **träna banor.** Bokhyllan t ex, låt rättan lista ut hur den skall ta sig ner. Sätt rättan på stolsryggen till en stol och visa den vägen ner. Det är bara din fantasi som sätter gränser för vad i hemmet som kan förvandlas till en bana. På vår första tävling hade jag bara tränat så här och i bedömningen stod det: "Imponerande. Mycket vältränad rätta". Det var andra gången i sitt liv, som Buffy satte en tass på ett agility hinder.
- **Miljöträning är A och O.** Ju fler olika miljöer som rättan undersöker och är i, desto tuffare blir den. En rätta med självförtroende jobbar bättre. Viktigare är att utvecklingen av antalet synapser i hjärnan (som är ansvariga för transporten av information mellan hjärncellerna) ökar ju mer intryck den unga individen får. Relativt ny forskning har dessutom visat att antalet hjärnceller, under hela livet!, ökar med stimulans och träning.* Det innebär att ju mer du tränar din rätta och låter den uppleva nya saker, desto mer lättlärd blir den!! Sitt alltså med rättan i cykelgaraget, i trapphuset, i tvättstugan eller bland blåbärsriset och låt den gå

på upptäcktsfärd. Om den är väldigt ”mammig” sätt ner den på golvet/marken och gå en bit bort så att den inte omedelbart kan klättra upp i din famn.

- Träna rätten att **vara på ett bord**. Även om du har din rätta lös mycket och är ute med den så är upplevelsen att vara på ett bord ganska unik. Många rättor kan reagera med att lägga sig platta eller vägra gå nära kanten. Det här tränas bäst i korta perioder dagligen. Om du vill kan du ju lägga en vaxduk på bordet, så slipper övriga familjemedlemmar få spel för att rättorna dansar på bordet. Igen gäller det att ha tålmod, vänta på rätten och ge utrymme för överslagshandlingar som att putsa sig eller somna.
- Vill du trots allt bygga en **bona** kan det vara klokt att göra **den lättare än tävlingsbanan**. Det väntade du dig nog inte! MEN! Om rätten kan banan för bra, så är risken stor att den helt enkelt kör tävlingsbanan själv. Om banan är svårare än hemma, så vänder den sig till dig för stöd. Samtidigt får du chans att träna principen och sättet att ta hindren. Gör ett lägre och bredare stora A , en lägre vipp-bräda, ett kortare slalom osv. Rätten får chans att känna på hindren, du lär dig lämpliga hjälper och lär dig vad som får rätten att späna sig eller tappa koncentrationen. Samtidigt innebär tävlingsbanan en utmaning och kräver att rätten koncentrerar sig. Träna inte för ofta på hindren, då tappar rätten intresset. Någon gång i veckan räcker.

- **Låt rättan få vara stolt!** När du börjar träna på något är det svårt och främmande för rättan, det tar tid innan den förstår vad du vill. När den gör det, ge den en chans att njuta av hur duktig den är! Du har nu suttit i 30 minuter och väntat på att rättan skall komma promenerande till dig över ryggstödet på en parkbänk. Äntligen börjar den röra sig mot dig, du uppmuntrar och berömmar, när den kommer till dig lyfter du upp den i famnen och gosar och gosar. ”Var det bara det hon ville?!?” tänker rättan.
Låt nu rättan få chans att göra om det. Efter en tio minuters paus; sätt rättan på nytt på ryggstödet och låt den komma till dig. Nu kommer den klart fortare. Det här är viktigt av två orsaker, dels så får rättan vara stolt och duktig vilket gör att den får ett bättre självförtroende, dels så befäster det inläringen djupare*. Utan balansnumret nummer två så är risken stor att du får sitta 28 minuter nästa gång....
- **Undvik att böja dig över rättan.** De flesta rättor är vana att bli upplyft då du böjer dig över den. En väluppfostrad rätta tenderar alltså att sitta still och vänta på att bli upplöckad när du hänger över den. Dessutom så gör det ditt kroppsspråk otydligt. Rättan förstår inte alls åt vilket håll ni är på väg. Sätt dig antingen på huk i ögonhöjd med rättan eller stå helt rak. Försök placera dig så att rättan rör sig mot dig över hindren.

- **Ta det lugnt!** På en tävling spelar faktiskt tiden ingen roll, så länge du håller dig inom maxtiden. I skolan och på universitet får du en viss tid på dig när du gör ett prov, säg 4 timmar. Precis som du inte får högre betyg för att du gör provet på halva tiden, får du inte mer stilpoäng för att ni är runt agilitybanan på 1 minut. Du har fem minuter på dig (i klass A), det är praktiskt taget en evighet! Använd dem och stressa inte rätten. Det handlar om att visa upp den kontakt ni har och att visa att du som förare kan hjälpa rätten att lösa problem.
- **Ner kommer man alltid.** För att bekanta sig med ett nytt hinder kan det vara klokt att sätta rätten på hindrets högsta punkt och låta den klättra ner. Det kan ta lång tid innan den vågar, ibland uppåt 30 minuter. Ha tålmod och var översvallande med beröm och uppmuntra rätten när den gör ett försök. Att klättra ner ger rätten självförtroende och snart vågar den även klättra upp.
- **Glöm godiset!** För det första behöver du båda dina händer när du tränar, för det andra förstör godiset rättans koncentration. Rätten skall vara koncentrerad på uppgiften och dig, inte på mat. Många tester, på djur och människor, har visat att inlärning med belöning fungerar på lätta uppgifter - på mer komplicerade uppgifter försämrar belöningar inlärningen. Det beror på att individen koncentrerar sig mer på belöningen än på uppgiften.*** Rätten skall ta hindren för att den älskar det och för att den älskar dig, då går det som bäst. Lek tillsammans!

- **Plataer i inlärningen.** När du tränat ett tag så kommer du att uppleva fenomenet att ett inlärt trick plötsligt inte funkar längre. Rättan som tidigare gjorde tricket 1234 gånger i rad verkar plötsligt inte alls förstå vad du menar. Det är lätt att tänka ”Det här har du gjort förut och du kan banne mig göra det igen!”. Visst kan den det, men inte idag!

I all inlärning är det normalt att det står still eller till och med går bakåt ibland. Var beredd på det och ha tålmod. Lägg ner nivån. Om du har en fantastiskt begåvad rätta som kan gå på lina på bakbenen, så kräv en sådan här dag, att den på bordet tar ett steg på bakbenen. Glöm inte bort berömmet! Det skall anpassas efter rättans kunskap och dagsform. Att ställa för höga krav på en rätta som ”läst sig”, förstör det förtroende och den träningslust du har byggt upp. Låt det här tricket vara ett tag och ge det tid att mogna. Träna istället andra saker på enkel nivå.

- **Sluta när det går som bäst.** Låt alltid rättan avsluta med något den klarar av så att den har positiva minnen och sluta *innan* rättan blir trött. Det är mycket bättre att träna flera gånger i korta pass än ett enda långt. (Förutom när du måste vänta ut rättan t ex på ett bord, i en bokhylla eller i ett hinder. Då får det ta den tid det tar!!!) . Det ger rättan tid att smälta de nya intrycken, dessutom behåller den sin nyfikenhet för agility.

Det här handlade mycket om tävling och förberedelse för tävling. Det är dock inte alls det som är det viktigaste med agility. Det viktigaste är att ni har roligt! Agility är ett medel, inte ett mål. Det är ett sätt att aktivera rätten, att stärka er kontakt och rättans självförtroende. Agility är helt enkelt ett underbart sätt att ha roligt och utvecklas tillsammans. Glöm aldrig det!

Ett stort tack till Grodan Elleby, rätt-agilityns moder.

** För den som vill veta mer om detta kan jag varmt rekommendera "Human memory" av Alan Baddeley (1999). Som namnet antyder handlar den primärt om människor, men de flesta resultaten bygger på forskning på rätter och hundar.*

*** "Human memory" av Alan Baddeley (1999)*

**** Återigen vill jag hänvisa till "Human memory" av Alan Baddeley (1999) samt boken "Human Motivation" av Russel G. Geen (1995) och artikeln "Why incentive plans can not work." av Kohn, A. (1993) Harvard Business Review, sida. 56-60. Det handlar fortfarande primärt om människor, men resultaten grundar sig i hög utsträckning på studier av djur, framförallt rätter.*

Ur HR nr 105/december 2002

Copyright © 2002

Svenska Rättsällskapet (SRS) och Cia Brändefors

Detta verk är skyddat enligt lagen om upphovsrätt

All kopiering förbjuden.

Copyright © Svenska Rättsällskapet (SRS) och Cia Brändefors

www.srs.st