



# Koulutusohjaajan jatkokurssi

# Koulutusohjaajan jatkokurssi

## TOIMITUSKUNTA

### SAGIn koulutustoimikunta

Kati Huttunen  
Anna Kilpiä  
Tuija Kortelainen  
Riikka Korvenoja  
Katja Joki  
Mia Laamanen  
Marja Lahikainen  
Mirva Mustonen  
Pertti Vilander

### Muut

Vappu Alatalo  
Kaisa Hilska  
Leena Piira  
Minna Haapanen  
Emmi Huovinen  
Henna Hämäläinen

### Kuvitus

Kaisa Eskola

---

### © Suomen Agilityliitto - Finnish Agility Association

Radiokatu 20  
FI-00240 HELSINKI  
toimisto@agilityliitto.fi  
www.agilityliitto.fi  
1. painos  
2010

---

Koulutusohjaajan jatkokurssin materiaalin on koonnut ja toimittanut Suomen Agilityliiton koulutustoimikunta. Materiaalia saa käyttää virallisilla koulutusohjaajakursseilla. Tekstin ja kuvien luvaton käyttö ja kopiointi on kielletty.

# Lukijalle

Agility on koiraurheilulaji, jonka harrastamiseen löytyy monia hyviä syitä. Agilitya harrastetaan sosiaalisten suhteiden, hyvän olon, elämän sisällön, leikin, yhteistyön, kilpailuvietin, tavoitteellisuuden ja menestymisen takia. Laji tarjoaa jokaiselle jotakin. Agilitya harrastaessa sekä koiran että ihmisen kunto kohoaa ja mieli virkistyy.

Jokainen koirakko voi kehittyä tässä hienossa lajissamme omien edellytystensä ja tavoitteidensa mukaan. Jos kilpaileminen ei innosta, voi lajia harrastaa ihan vain omaksi tai koiran iloksi. Avuksi tarvitaan osaavia koulutusohjaajia ja valmentajia, jotka omalta osaltaan auttavat koirakkoa kohti asetettuja tavoitteita ja päämääriä.

SAGIn koulutustoimikunnan kokoaman jatkokurssimateriaalin tarkoituksena on antaa koulutusohjaajille valmiudet kohdata erilaiset koulutukselliset haasteet ryhmissään.

Varsinaisen lajiharjoitteluohjeiden lisäksi eri alojen asiantuntijat kertovat ohjaajan fyysisestä harjoittelusta ja henkisestä valmentautumisesta sekä koiran lihashuollosta ja ruokinnasta. Materiaalin tarkoituksena on antaa uusien koulutusohjaajien käyttöön paras tällä hetkellä saatavissa oleva tietotaito ja innostaa kouluttajia hankkimaan lisää tietoa itseopiskelun avulla.

Hyvät kurssilaiset: nauttikaa siis tämän materiaalin sisällöstä ja pitäkää sitä tulevien oppienne ja kokemuksenne perustana, jotta tähän maahan saataisiin entistä parempia kouluttajia. Muistakaa kuitenkin, että agilityn kouluttamisessa on tärkeintä avoin mieli ja rohkea asenne! Tavoitteita pitää olla ja niiden saavuttamiseksi pitää tehdä töitä.

Myös Suomen Agilityliitto on tänä syksynä saavuttanut yhden tavoitteistaan, kun SAGI hyväksyttiin Suomen Liikunta ja Urheilun SLUn tukijäsenjärjestöksi. Voimme olla iloisia siitä, että lajimme on vihdoinkin saavuttanut arvoisensa aseman muiden urheilulajien joukossa. Nyt pystymme osallistumaan aktiivisesti SLUn toimintaan ja hyödyntämään sen tarjoamaa tietotaitoa oman valmennusjärjestelmämme kehittämisessä.

Suomen Agilityliiton puolesta

Jerkko Mäkelä  
Puheenjohtaja

# Koulutusohjaajan jatkokurssi

## Kurssin tavoite

Kurssin tavoitteena on opettaa kurssilaisia kouluttamaan estevarma koirakko kilpariksi. Kurssilla keskitytään tavoitteellisen harjoittelun ohjaamisen lisäksi kilpailuissa menestymiseen liittyviin tekijöihin ja koulutusohjaajan taitoon kehittyä jatkossakin.

## Kurssin järjestäminen

Kurssin voi järjestää Suomen Agilityliitto (SAGI) tai SAGIn jäsenyhdistys. Kurssin vetää agilitytuomari. Kurssin järjestämisoikeutta anotaan SAGIlta kurssien anomisohjeen mukaisesti. Koulutusohjaajan jatkokurssille osallistuvilla on oltava voimassa oleva koulutusohjaajakortti.

Kurssi on yhden viikonlopun mittainen. Kurssi koostuu teoriaopinnoista ja käytännön harjoittelusta, jossa opetellaan sekä yksittäisen harjoituksen että harjoitusjakson suunnitteluun liittyviä taitoja. Koulutusohjaajan jatkokurssin hyväksytyt suorittaminen merkitään koulutusohjaajakorttiin.

Kurssinjärjestäjän tulee toimittaa SAGille kurssin vetäjän allekirjoittama lista niistä henkilöistä, jotka ovat läpäisseet kurssin hyväksytysti.

## Pohjatiedot

### Suosittelua luettavaksi ennen kurssia:

- Agility alkeista huipulle, osa 3–6. Pertti Vilander ja Hannele Nykänen, Stratwin Oy, Espoo, 2007.
- Agility – askel askeleelta. Patrick Holden ja John Gilbert, suomentanut Liisa Kaski, Perhemediat Oy, Helsinki, 2005.
- Fyysisen harjoittelun perusteet. Hiltunen Pentti. 2. painos. Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 2002.
- Psykkisen valmennuksen perusteet. Frantsi Päivi, Närhi Ani. 4. painos. Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 2002.

# Koulutusohjaajan jatkokurssi

<b>JOHDANTO .....</b>	<b>8</b>
Kehittyvä koulutusohjaaja	8
Itsearviointi kehitysvälineenä	9
<b>KOULUTUSOHJAAJAN APUVÄLINEET.....</b>	<b>10</b>
Videointi ja videokuvan analysointi	13
Ajanotto	13
Kilpailutilanteiden harjoittelu	13
<b>SUORITUSVARMUUDEN PARANTAMINEN .....</b>	<b>14</b>
Estevarmuus	14
Radanlukutaito	15
Eri ohjaustekniikat	17
<b>SUORITUSAJAN PARANTAMINEN.....</b>	<b>25</b>
Palkkaus ja kannustaminen	25
Kaarrosten pienentäminen	26
Estesuorituksen nopeuttaminen	27
<b>TAVOITTEELLINEN HARJOITTELEMINEN .....</b>	<b>28</b>
Tavoitteen asettaminen	29
Harjoitusten suunnittelu, toteuttaminen ja seuranta	30
<b>KILPAILU-URAN ALOITTAMINEN .....</b>	<b>34</b>
Tarvittavat tiedot ja taidot	34
Kilpailukelpoisuus	35
Ihmisen antidoping	36
Koiran antidoping	37
<b>KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU.....</b>	<b>38</b>

# Asiantuntija-artikkelit

<b>AGILITY-OHJAAJAN LAJINOMAINEN HARJOITTELU.....</b>	<b>40</b>
Fyysinen suorituskyky	40
Suunnitelmallinen harjoittelu	43
<b>AGILITYKOIRAN LIHASHUOLTO .....</b>	<b>44</b>
Lihashuolto sisältää	44
Alkuverryttely	45
Loppuverryttely	45
Palauttavat/rentouttavat lenkit	46
Rentoutuminen	46
Muut hoidot	47
<b>AGILITYKOIRAN RUOKINTA JA NESTETASAPAINO .....</b>	<b>48</b>
Yleistä	48
Koiran energiantarve	48
Koiran valkuaisen tarve	49
Koiran hiilihydraattien tarve	49
Koiran kivennäisten ja vitamiinien tarve	49
Koiran vedentarve	50
Ruokintatekniikka harjoitus- ja kilpailupäivinä	50
<b>HENKINEN VALMENTAUTUMINEN.....</b>	<b>51</b>
Vaihtelevat painopisteet	51
Tavoitteet, suunnitelmat ja seuranta	51
Kilpailusuoritukseen virittäminen	52
Jännittämisestä	53
Lajivalmentajan rooli henkisessä valmentautumisessa	54
<b>LISÄLUKEMISTA.....</b>	<b>55</b>

# Koulutusohjaajan jatkokurssi

# Johdanto

## Kehittyvä koulutusohjaaja

Koulutusohjaajana kehittyminen on jatkuva prosessi, jossa koulutusohjaaja itse on päävas-  
tuussa uuden tiedon etsimisessä ja omaksumisessa. Kouluttajan taitoja voi kehittää analy-  
soimalla omia ja toisten suorituksia sekä hakeutumalla lajiharjoitteisiin keskittyville kursseille.  
Myös muista kuin agilitykurseista on hyötyä: ensiapukurssit, urheilupsykologia, urheiluväl-  
mennus, hieronta, juoksutekniikka. Koulutusohjaajan taitoja kehittää myös jokainen matkalla  
kohdattu koira- ja ihmispersoonaa, menestys ja vastoinkäyminen.

SAGIn tavoitteena on lähivuosien aikana suunnitella ja toteuttaa agilityvalmentajan koulutus-  
ohjelma, jossa koirakoiden kouluttamiseen ja valmentamiseen liittyviä osa-alueita on tarkoi-  
tus laajentaa ja syventää. Koko maan kattavan valmentajaverkoston kautta tarkoituksena on  
levittää urheilijan valmentamiseen ja koiran kouluttamiseen liittyvää huippuosaamista koko  
kentälle siten, että valmennettavan koirakon yhteistoiminnassa päästään lähelle optimaalista  
suoritus tasoa.

Kokemus oman koiran/koirien kouluttamisesta

### KOULUTUSOHJAAJAN PERUSKURSSI

1. viikonloppu: Alkeistaidot, teoriaa ja käytännön harjoituksia

1. harjoittelu

2. harjoittelu

3. harjoittelu

4. harjoittelu

5. harjoittelu

2. viikonloppu: Perusohjaaminen, teoriaa ja käytännön harjoituksia

6. harjoittelu

7. harjoittelu

8. harjoittelu

9. harjoittelu

10. harjoittelu

Kokemus muiden ohjaajien kouluttamisesta

### KOULUTUSOHJAAJAN JATKOKURSSI

Lajikoulutus  
Teemakurssit/luennot  
Kokemus

**VALMENTAJAKOULUTUS**  
(suunnitteilla)



## Itsearviointi kehittämisvälineenä

Itsearvioinnin tehtävänä on tukea yksilötasolla tapahtuvaa oppimista, toiminnan kehittämistä ja arviointia.

”Voidaksesi hallita mitä tahansa tilannetta sinun on tunnettava itsesi ja osattava käsitellä heikkouksiasi; lisäksi sinun on tunnettava oma tyyli sekä osattava hyödyntää vahvuuksiasi.”

– B. Prashnig

Itsearvioinnissa koulutusohjaaja muodostaa itselleen oppimistavoitteita, hankkii ja muokkaa tietoa tavoitteiden saavuttamiseksi sekä toimii, kehittää ja arvioi omia ratkaisujaan ja toimintansa seurauksia.

Itsearviointiin liittyy reflektiivisyys, jolla tarkoitetaan valmiuksia ymmärtää omaa toimintaansa sekä ohjata ja muuttaa sitä. Kyse on siis oman toiminnan analyysistä suhteessa tavoitteisiin ja tuloksiin. Oman oppimisen arvioinnin lisäksi itsearviointiin sisältyy myös kyky ottaa vastaan ja hyödyntää ulkopuolista palautetta. Positiivisen kriittisellä kannustuksella on huomattava merkitys itsearviointitaitojen kehittymiselle.

### KURSSIPALAUTE

Ryhmäjäisiltä saatu palaute auttaa koulutusohjaajaa kehittymään omassa toiminnassaan. Palautteen keräämistapoja kannattaa pohtia huolella. Suora palaute on tehokkainta, mutta sen antaminen edellyttää koulutusryhmältä avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Aina ei ole helppoa sanoa koulutusohjaajalle suoraan omaa mielipidettä.

Palautelomake on hyvä vaihtoehto, koska se on mahdollista täyttää kaikessa rauhassa, ja sen voi pyytää palauttamaan nimettömänä. Palautetta voi kysyä esimerkiksi kurssin rakenteesta, omasta toiminnasta koulutusohjaajana ja myös ryhmän toiminnasta.

Saatu palaute vaikuttaa koulutusohjaajan motivaatioon, koska se voi vahvistaa kouluttajana onnistumisen kokemusta ja tuoda mielihyvää. Kriittiseen palautteeseen kannattaa myös suhtautua vakavasti ja pohtia, miten sekä oma että ryhmän toimintaa voisi kehittää. Palaute on keskeinen lähtökohta oppimiselle, kehittymiselle ja kehittämiselle.

### OPPIMISPÄIVÄKIRJA

Oppimispäiväkirja on menetelmä oman oppimisen taitojen kehittämiseen. Sen tarkoitus on kannustaa pohdiskeluun ja oman edistymisen ja osaamisen arviointiin. Oppimispäiväkirjan avulla hahmotetaan yhteyksiä opittujen tosiasioiden, käsitteiden ja periaatteiden sekä omien kokemusten ja tietojen välillä.

Oppimispäiväkirja auttaa muodostamaan henkilökohtaisen näkökulman opittaviin asioihin ja toimii välineenä opittavan asian ajattelun ja itsearvioinnin tuottamiseen ja tallentamiseen. Jälkikäteen luettuna oppimispäiväkirja tuo konkreettisesti esille oman kehittymisen ja siihen liittyvät vaiheet eli oppimispäiväkirja toimii opitun arkistona.

#### Lisätietoa esim.

<http://lipas.uwasa.fi/~mjm/oppimispvk.doc>

<http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku1c.html>

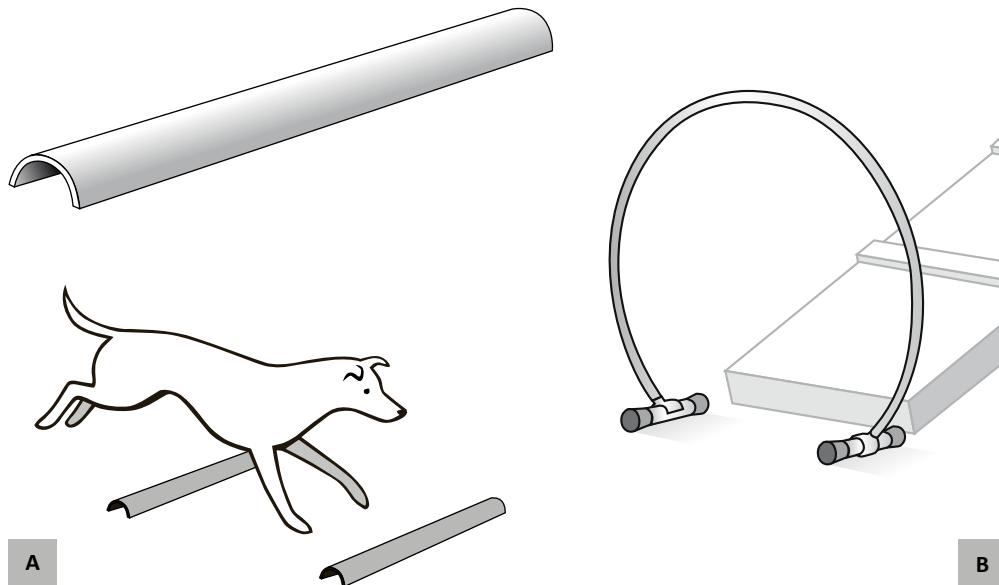
# Koulutusohjaajan apuvälineet

Yhdistyksen on hyvä hankkia yhteiseen käyttöön apuvälineitä, jotta koulutusohjaajat voivat tarvittaessa käyttää apuvälineitä tai esitellä ohjaajille niiden käyttöä koulutuksessa. Koulutusohjaajan tärkeimpiin apuvälineisiin kuuluvat erilaiset motivoivälineet. Koulutusohjaajan tai yhdistyksen keräämästä leluvarastosta voi löytyä juuri se oikea lelu, jolla koira suostuu leikkimään agilitykentällä ja jonka ohjaaja voi sitten hankkia myös omaksi. Mukana on hyvä pitää myös erilaisia makupaloja.

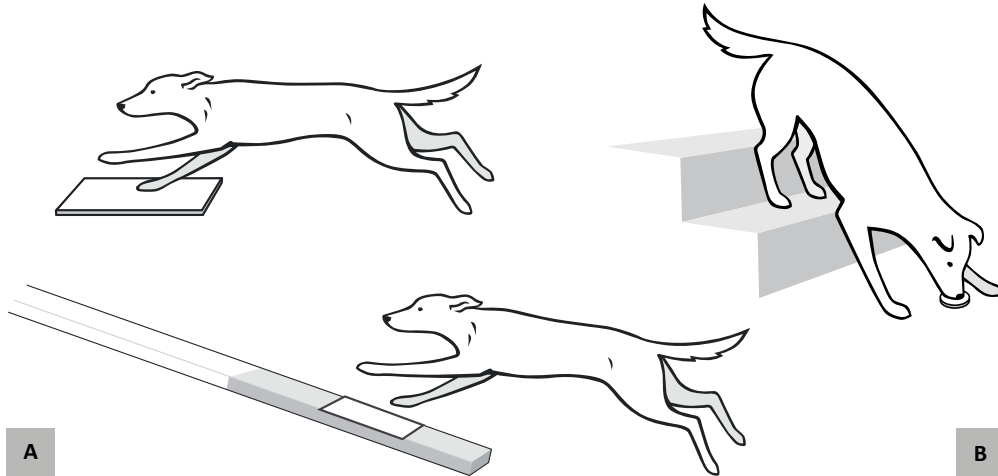
## Lisäksi apuvälinevarastoon on suositeltavaa kuulua:

- Naksuttimia, erilaisia kosketus- ja ruoka-alustoja
- Kaulapantoja sekä eripituisia ja -vahvuisia koulutusliinoja
- Askelohjaimet kontakti- ja hyppyesteitä varten
- Erilaiset kaaret eli länget, joiden avulla koiralle voidaan opettaa esimerkiksi matala asento esteellä tai lähestymiskulmien hakeminen
- Itsenäisen pujottelun opettamisen apuvälineet kuten erilaiset ohjurit (kaaret, verkot tai naruohjaimet), kuja- ja vinokepit sekä irtokepit.

Edellä lueteltujen apuvälineiden lisäksi mm. kontaktien opetukseen on erilaisia apuvälineitä, kuten ruutu ja sähköiset kosketusalustat, joiden olemassa olosta koulutusohjaajan on hyvä tietää, mutta niitä ei välttämättä tarvitse hankkia yhdistyksen välinevarastoon.



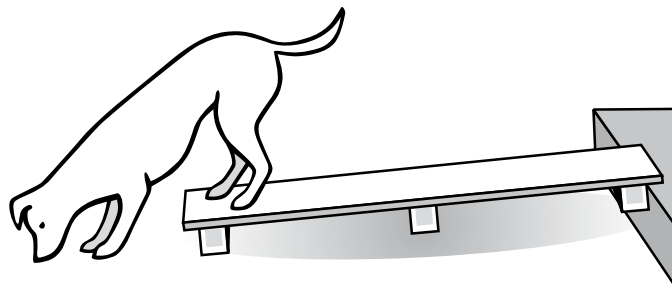
**Kuva 1. Esimerkki apuvälineistä: A) askelohjaimet, joilla voi sovittaa koiran askeleita esimerkiksi hypyteknikkaharjoituksissa tai kontaktiestettä lähestyessä B) länget, joiden avulla koira oppii lähestymään/poistumaan kontaktiesteeltä matalana.**



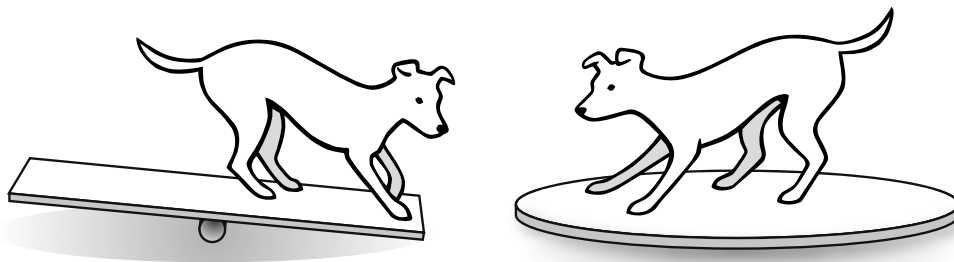
**Kuva 2. A) Kosketusalustan käyttö alas- tai ylösmenokontaktin opettamisessa. Koira opetetaan ensin koskemaan kosketusalustaan juosten tasaisella maalla. Kun suoritus on varma, kosketusalusta siirretään kontaktiesteelle. B) Kosketusalustaa voi käyttää apuna myös opettamalla koira koskemaan alustaa nenällään. Harjoittelussa voi hyödyntää alastulokontaktia muistuttavaa asentoa portaissa, jolloin harjoittelu onnistuu myös kotioloissa.**

Kontaktiesteiden alkuopetus kannattaa aloittaa korkeussuunnassa säädettävillä esteillä. Matalla, loivalla esteellä koiran on helpompi hallita kehoaan ja alastulokontaktille tullessa se pystyy pitämään asentonsa oikeana. Näin koiran on mahdollista suorittaa kontaktit vaaditulla tavalla. Normaalikorkuinen kontaktieste saattaa myös pelottaa korkeita paikkoja pelkäävää koira. Niinpä harjoittelu on paras aloittaa lähes maan tasalla esteellä, jota vähitellen nostetaan korkeammaksi.

Muita apuvälineitä ennen varsinaisen esteharjoittelun aloittamista ovat erilaiset koiran tasapainoa ja keuhhallintaa kehittävät välineet, kuten esimerkiksi kaarevapohjainen alusta tasapainottelua varten, maahan aseteltavat kävelypuomit tai kierrettävät merkkitolpat.



**Kuva 3. Kontaktiesteiden alkuopetukseen sopii tukeva lauta, jota korotetaan vähän kerrallaan kohti oikean esteen korkeutta.**



**Kuva 4. Koiran tasapainoa ja rohkeutta voi kehittää erilaisten tasapainolautojen avulla. Harjoittelu sopii myös keinun alkeisopetukseen.**



**Kuva 5. Koira voidaan opettaa kiertämään merkkitolppa käskystä, jolloin tolppia on helppo hyödyntää esimerkiksi kun koira opetetaan kiertämään esteen siiveke tai hakeutumaan itse oikeaan lähestymiskulmaan ennen estettä. Merkkitolpalle lähettäminen myös vahvistaa koiran irtoamista ja sopii siten hyvin etätehtävien alkeisharjoitteeksi.**

Ajoittain koulutusohjaaja saattaa löytää itsensä tilanteesta, jossa estesuoritukset jo osaava koira saattaa muuttua epävarmaksi joillakin esteillä. Tällöin kannattaa pysähtyä miettimään, tietääkö koira varmasti, mitä siltä vaaditaan ja miten este tulisi itsenäisesti suorittaa. Tällaisessa tilanteessa saattaa olla paikallaan tulla pari askelta takaisinpäin ja palata vahvistamaan oikeata estesuoritustekniikkaa. Usein apuvälineiden avulla voidaan varmistaa, että koira suorittaa esteen oikein ja koira päästään usein palkkaamaan oikeasta suorituksesta.

Koulutusohjaaja voi joutua kokeneempienkin koirien kohdalla palaamaan takaisin esteiden alkuopetuksen pariin. Jos koira on omaksunut täysin väärän estesuoritustekniikan, jonka korjaaminen ei ota onnistuakseen, estesuoritustekniikka saatetaan joutua opettamaan jopa täysin alusta alkaen ja uudella tekniikalla.

## Videointi ja videokuvan analysointi

Harjoituksissa saattaa tulla eteen tilanne, jossa ohjaaja itse ei tiedä, mistä radalla tapahtunut virhe johtui. Koulutusohjaajakaan ei pysty havaitsemaan kaikkea, mitä suorituksessa tapahtuu. Videokamerasta on suuri apu näissä tilanteissa.

Suorituksen videoiminen ja videokuvan katsominen kriittisesti eri näkökulmista auttaa pohtimaan, mitä tapahtui ja mikä ohjauksessa aiheutti väärän suorituksen. Radalla tapahtunut virhe voi johtua jo pari estettä aikaisemmin tapahtuneesta ohjausvirheestä. Hidastuskuva auttaa suorituksen pilkkomisessa pienempiin osiin. Myös tekniikkaharjoituksissa videokuvan analysointi auttaa ymmärtämään, mitä ohjauksessa pitää muuttaa suorituksen onnistumiseksi.

Kun ohjaaja näkee oman suorituksensa videolta, hänen on helpompi toimia koulutusohjaajan neuvomalla tavalla. Myös onnistuneen suorituksen videoiminen ja sen vertaaminen aiempaan ohjaukseen auttaa ohjaajaa ymmärtämään omaa ohjausta.

## Ajanotto

Suoritusten analysoiminen kellottamalla suoritusajoja auttaa ohjaajaa pohtimaan, mikä ohjaustekniikka kannattaa valita eri tilanteissa. Käsiajanotto sekuntikellolla suorituksen aikana antaa suuntaa eri ohjaustekniikoiden vertailulle, mutta sähköisellä ajanotolla saadaan selkeästi vertailukelpoiset ajat. Suorituksia voi kellottaa myös videolta, josta voidaan analysoida myös ohjauksen oikea-aikaisuus ja koiran suorituslinjat.

Ajanotto voidaan tehdä harjoituksessa esimerkiksi jostakin pidemmän rataharjoituksen keskellä olevasta estekuviosta, jonka ohjaamista kokeillaan eri tekniikoilla. Suoritusajat kellotetaan ja niitä verrattaessa pohditaan myös ohjauksen sujuvuutta. Muutaman sadasosan aikeroilla ei ole suurta merkitystä, mutta suuremmat aikaerot kertautuvat kisamittaisella radalla. Kokonaisuus ratkaisee, mutta sujuvimman ohjauksen valitseminen parantaa varmasti koiran suoritusaikaa.

## Kilpailutilanteiden harjoittelu

Kisatilanteiden harjoittelua varten koulutusohjaajan kannattaa hankkia pilli. Lähtötilanteissa pillin vihellys saattaa kiihdyttää koira, joten siihen on hyvä totuttautua tutussa treenipaikassa. Näissä kilpailunomaisissa harjoituksissa voi radalla olla myös leikkituomari ja ratahenkilöt radan reunoilla. Näin koira totutetaan siihen, että radalla on ohjaajan lisäksi muitakin henkilöitä eikä heihin tarvitse kiinnittää mitään huomiota. Koira kannattaa jo harjoituksissa totuttaa myös kehänauhoihin, numerolappuihin ja ajanottotolppiin, ettei se säily niitä virallisissa kilpailuissa.

# Suoritusvarmuuden parantaminen

## Estevarmuus

Koiran tehtävä on suorittaa esteet oikein, ja ohjaajan tehtävä on ohjata oikein. Esteopetuksen tavoitteena tulee olla, että koira osaa suorittaa esteen itsenäisesti oikein, myös häiriön alla. Esteiden harjoitteluun tulee ottaa mukaan kaikki kilpailuissa tyypillisesti esiintyvät häiriötekijät (esimerkiksi numerokyltit, ”tuomari”, lähtömerkki), jotta kilpailutilanteessa olisi mahdollisimman vähän koiralle kokonaan uusia asioita.

Yleisin ongelmakohta estevarmuudessa on ”kyllä me kotona osataan”-syndrooma, eli koira tekee esteet harjoituksissa oikein, mutta kisoissa väärin. Kisa- ja harjoitustilanteen tulisikin erota toisistaan mahdollisimman vähän, ettei koira opi erottamaan tilanteita, missä ei ole palkkaa odotettavissa tai harjoittellessa opetellut säännöt eivät enää pädekään.

## Energialataus äärisuoritukseen

Tositilanteissa koiran suorituskyky punnitaan. Yltääkseen parhaaseen lopputulokseen sen täytyy saada ruuastaan tarpeeksi korkealaatuisia ravintoaineita. Kovassa pitkäkestoisessa rasituksessa ainoa riittävän tehokas energialähde on rasva. Lisäksi tarvitaan laadukkaita ja hyvin sulavia valkuaisaineita, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä antioksidanteja.

**ENERGY 4300 ja ENERGY 4800** -ruuat ovat koirille, joiden harrastuslaji tai työ vaativat erityistä fyysistä kestävyyttä – aina äärirajoille asti.



  
**ROYAL CANIN**  
 CYNOTECHNIC HEALTH NUTRITION



Kuva: Christophe Hermeline

## Radanlukutaito

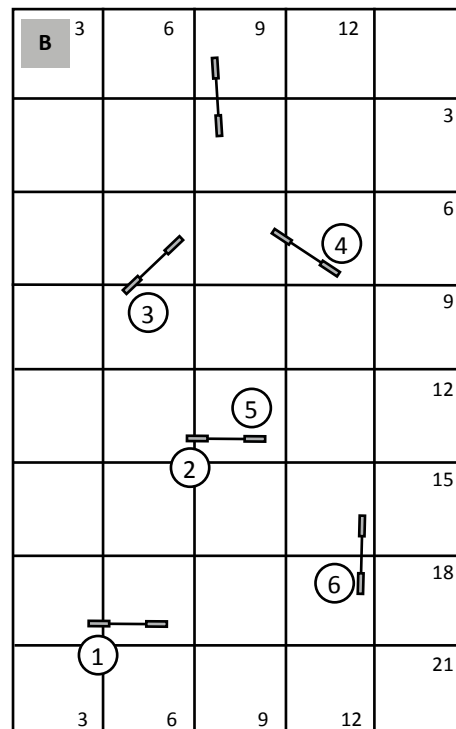
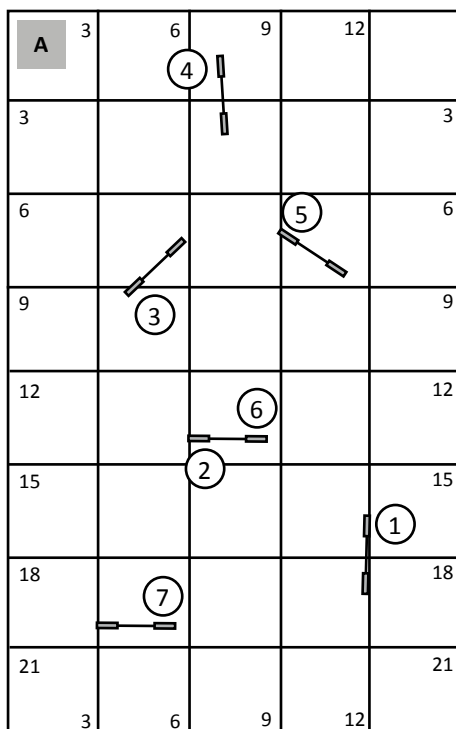
Radanlukutaitoa voi olla sekä koiralla että ohjaajalla. Koiran radanlukutaito kehittyy kokemuksen myötä, ja usein se parantaa koiran etenemisivauhtia koiran hahmottaessa kokonaisia este-kuvioita yksittäisten esteiden sijaan. Kokenut koira lukee rataa seuraavan suoritettavan esteen lisäksi 2-3 esteen päähän. Koiran radanlukutaito on hyvä huomioida myös kasvaneena riskinä hylättyyn rataan tilanteessa, jossa koira voi tulkita radan kulun väärin. Ohjaajan tehtävä on tukea koira ohjauksella paikoissa, missä radan lukeminen on koiralle vaikeaa tai mahdotonta.

Ohjaajan radanlukutaito tarkoittaa kykyä ottaa huomioon estejärjestyksen lisäksi muut radan suorittamiseen vaikuttavat tekijät, kuten esteelle saapumissuunta, esteeltä jatkamissuunta, lähestymisvauhti, rytminvaihdokset ja lähellä/näkyvissä olevien esteiden vaikutus.

Ohjaajan radanlukutaitoa voi kehittää käymällä läpi rataantutustumisessa kuhunkin tilanteeseen sopivia ohjausratkaisuja joko koulutusohjaajan tai muiden ryhmäläisten esittelemänä. Radanlukutaitoa voi harjoittaa myös seuraamalla toisten suorituksia ja käymällä läpi ratapiirroksia pohtien samalla, mitkä asiat vaikuttavat koiran etenemislinjaan, ohjausvalintoihin ja mitkä ovat todennäköisiä ongelmakohtia radalla.

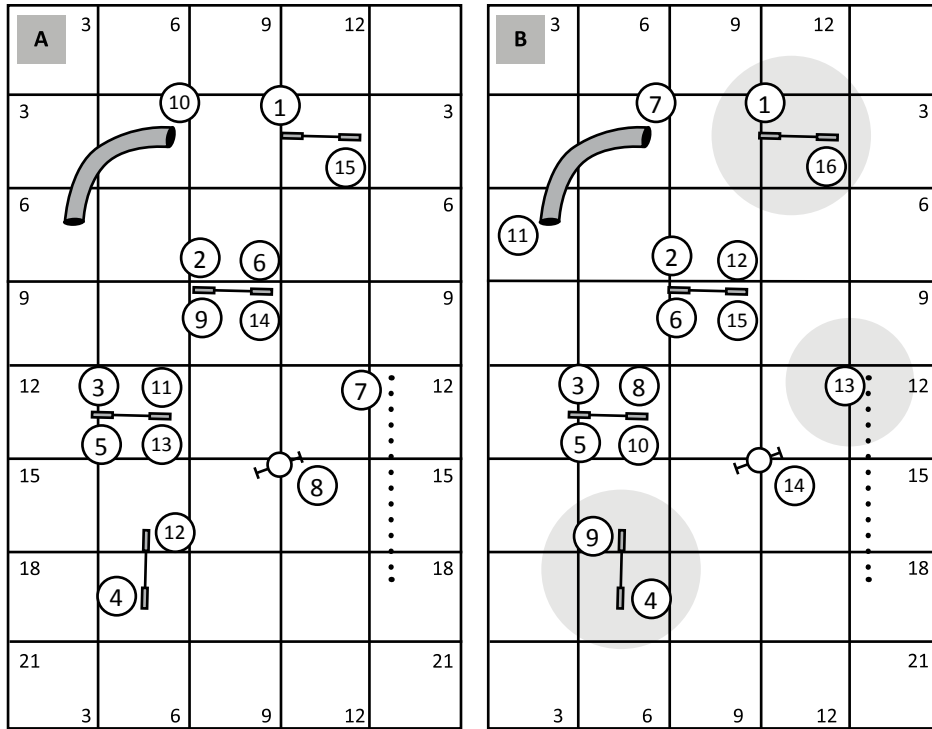
### TEHTÄVIÄ

- Kuinka ohjaaja hyötyy koiran radanlukutaidosta harjoituksessa A?
- Mitä haittaa koiran radanlukutaidosta voi olla harjoituksessa B?
- Kuinka ohjaaja voi auttaa koira lukemaan rataa?



## TEHTÄVIÄ

- Pohdi, miksi harmaalla merkityt kohdat ovat hankalampia radalla B verrattuna rataan A, vaikka edellinen este on molemmissa harjoituksissa sama.
- Mitä ohjaamistekniikoita koirakon olisi hyvä osata radalla A? Entä radalla B?
- Mikäli hypyn 2 tilalle vaihdettaisiin muuri, kuinka se pitäisi ottaa huomioon ohjaamisessa?





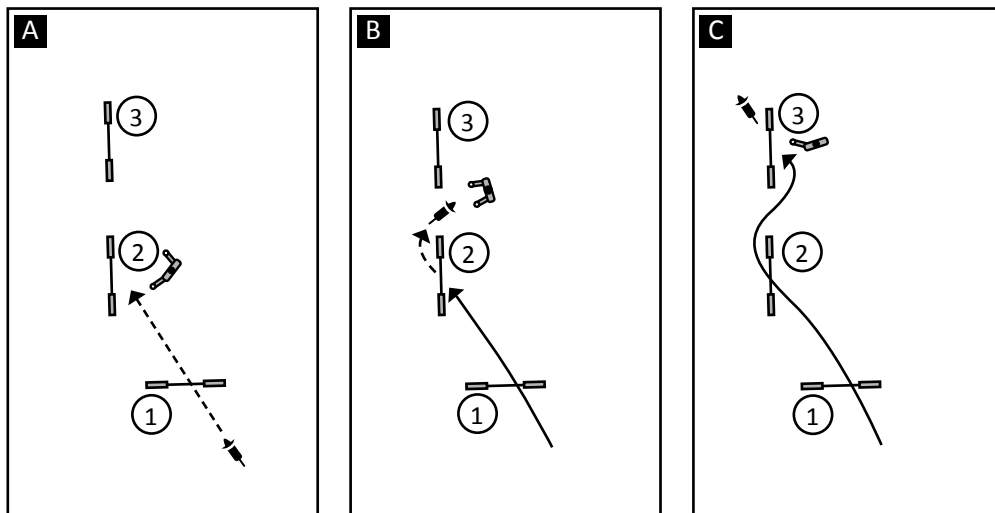
## Eri ohjaustekniikat

Ohjaustekniikoilla tarkoitetaan ohjausliikkeitä, jotka ovat vaihtoehtoisia tai tilannekohtaisia lisäyksiä perusohjaukseen. Tyypillisesti kukin ohjaustekniikka sopii tiettyyn ohjaustilanteeseen tai tietyntyypiselle koiralle paremmin kuin toiselle. Erilaisten vaihtoehtojen osaamisesta on kuitenkin aina hyötyä, sillä mitä laajempi varasto toimivia keinoja ohjaajan takataskusta löytyy, sitä harvemmin radalla joutuu pulaan, vaikka ensisijainen ohjausvaihtoehto ei onnistuisikaan.

### PUOLIVALSSI

Puolivalssi tarkoittaa valssimaista liikettä, jota ei kuitenkaan viedä loppuun saakka eli ohjauspuolta ei vaihdeta. Koira reagoi kohti kääntymiseen samoin kuin valssaukseen eli lähtee kääntymään, jolloin ohjaaja voi jatkaa matkaa tai antaa uuden suuntakäskyn. Puolivalssilla pyritään useimmiten korjaamaan koiran linjaa, vetämään se pois houkuttelevalta esteeltä tai kiinnittämään sen huomio tiukoissa paikoissa. Puolivalssia käytetään usein ns. veto- tai kuljetuspaikoissa, yksi tavallinen tapaus on hyppyjen välistä veto. Puolivalssi myös mahdollistaa ohjaajan etenemisen näissä tilanteissa, joissa ohjaaja ilman liikettä jäisi jälkeen.

Puolivalssi on usein varsin tehokas, mutta se pitää osata tehdä aika hienovaraisesti, jotta se ei haittaisi sujuvaa etenemistä. Puolivalssissa kriittinen paikka on kääntyminen takaisin normaaliin ohjaukseen: tämä voi helposti aiheuttaa koirassa väärän tulkinnan ja se saattaa esimerkiksi sittenkin suorittaa juuri sen esteen, jota puolivalssilla on yritetty välttää. Käännöstä voi harjoitella tekemällä valssauksia ja valssinalkuja juoksussa sekä ilman koiraakaan että koiran kanssa.

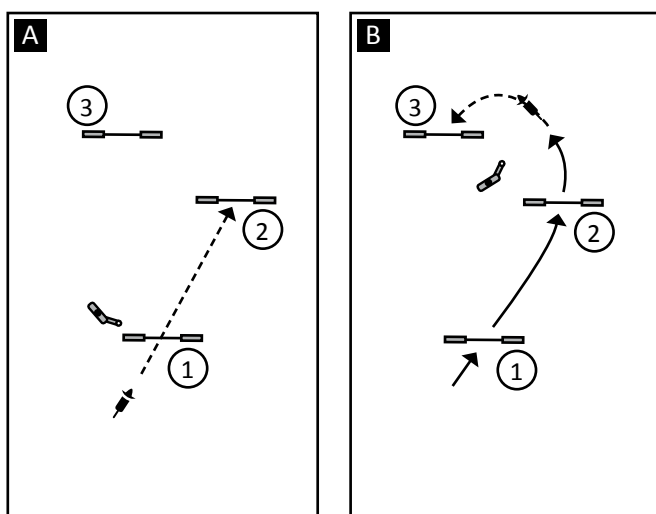


#### MUISTIINPANOJA

## TAKAA HYPPY

Takaa hyppääminen tarkoittaa sitä, että koira osaa käskystä ja/tai ohjausmerkistä kiertää esteen ja hypätä sen ohjaajaa kohden, eikä ohjaajasta poispäin niinkuin yleensä. Käskyä vahvistaa ohjaajan liikkeen suunta kohti kierrettävää siivekettä. Käskyyn voi myös liittää suunnan (esim. ”kierrä-oikea”), olettaen siis, että koira osaa myös suuntakäskyt. Mikäli koira osaa esteen takaa hyppäämisen sujuvasti, ohjaajan sijoittuminen jatkon kannalta edullisesti helpottuu huomattavasti.

Kierrä-käskyä voi harjoitella lähettämällä koiran lyhtypylvään, kiven tms. ympäri ja aluksi ilman rimoja pelkästään hyppyjen siivekkeiden ympäri.

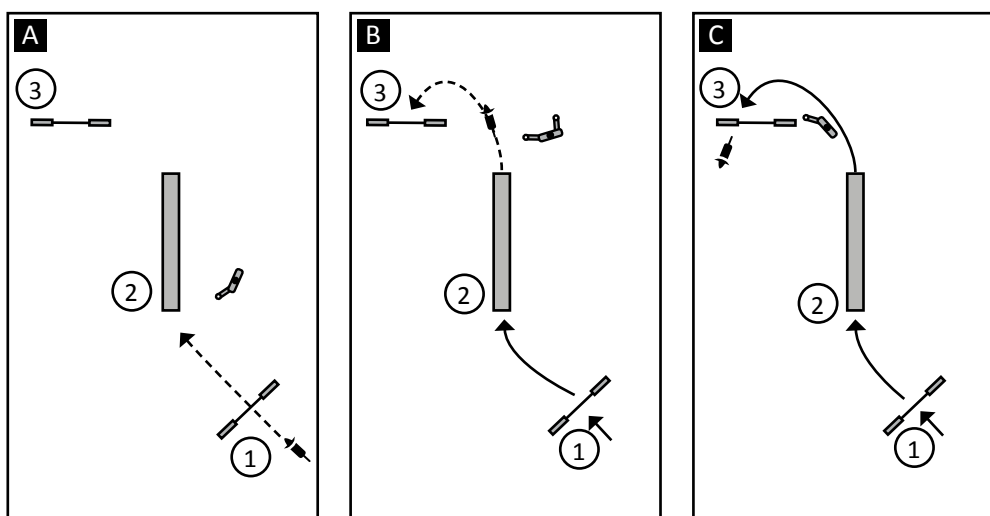


### MUISTIINPANOJA

## VIPPAUS

Vippauksessa koira tekee U-käynnön ohjaajasta poispäin, jolloin ohjaaja pääsee myös vaihtamaan ohjauspuolta. Koiran voi vipata koiranpuoleisen käden heittävällä ohjausliikkeellä, joka suuntautuu pyöreästi etuviistoon ohjaajasta poispäin tai vastakkaisella kädellä, jolloin ohjaajan ylävartalokin kääntyy käden mukana.

Vippausta käytetään useimmiten koiran takana leikkauksen yhteydessä kertomaan koiralle etenemissuunta käynnön jälkeen tai vietäessä koira esteen taakse ohjaajan ollessa käynnön nähdessä ulkokaarteessa.

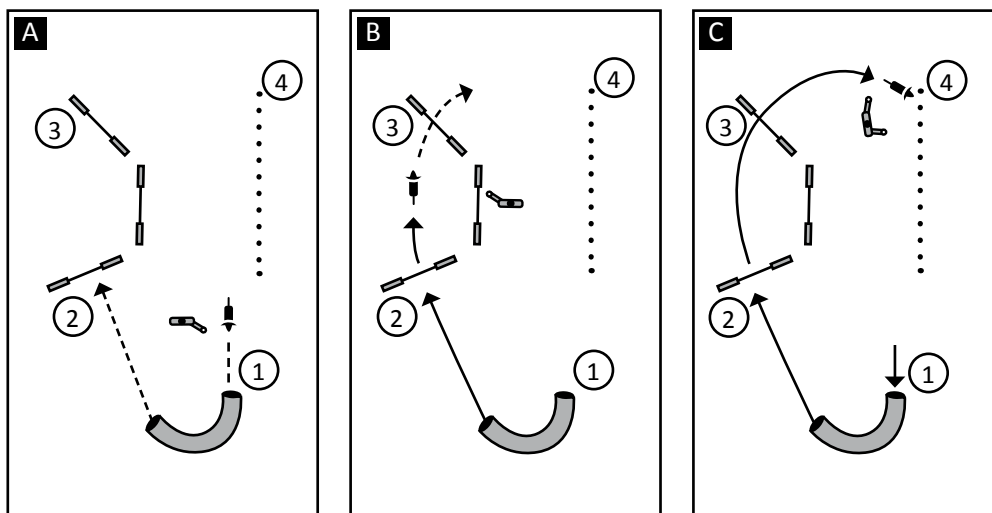


### MUISTIINPANOJA

## KERROSTAMINEN

Ohjauksessa liikkeellä ja sen suunnalla on suurin merkitys, etäisyys on toisarvoista. Joskus on siksi mahdollista ja järkevääkin ohjata koiraa niin, että ohjaajan ja koiran välissä on este, jota ei suoriteta. Koira etenee ohjaajan liikkeen mukaan eikä välitä ylimääräisestä esteestä.

Tällainen suoritus tapa on järkevä esimerkiksi silloin, kun esteen toiselle puolelle meneminen tekisi tilanteen liian ahtaaksi. Ohjaustapa soveltuu erityisen hyvin irtoaville koirille.

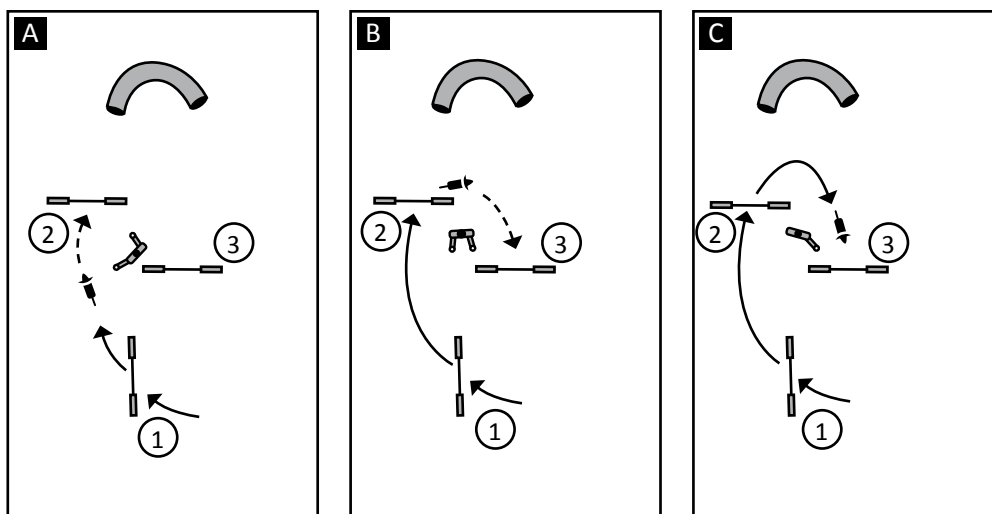


### MUISTIINPANOJA

## VASTAKÄÄNNÖS

Vastakäännös sopii teräviin kulmiin, kun ohjauspuolta ei tarvitse vaihtaa, mutta kaarrosta halutaan lyhentää. Vastakäännöksessä ohjaaja lähtee kääntymään kohti kun se on suorittamassa estettä (vähän valssauksen tapaan), mutta ei vaihdakaan puolta peruuttamalla muutamaa askelta vaan ohjaaja pyörähtää loput aloitetusta suunnanmuutoksesta niin, että koira jää hetkeksi selän taakse, mutta pysyy samalla ohjauspuolella kuin ennen suunnanmuutosta.

Käännöstä voi ja kannattaa harjoitella ensin ilman koira, ettei pyörähtäessä mene ilman suunnat sekaisin ja koira hukkaan.

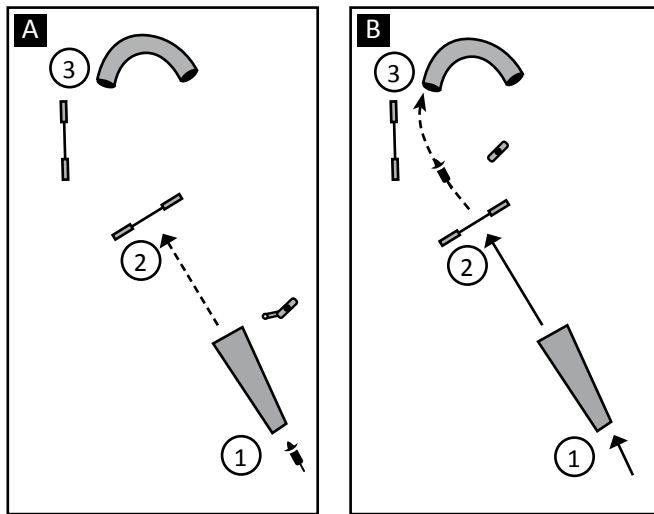


### MUISTIINPANOJA

## KÄDETÖN OHJAUS

Joillakin koirilla perinteinen kuljetus ei onnistu, koska koirat pitävät liikaa etäisyyttä ohjaajaan ja tulkitsevat hallussapitävän käden ohjaavaksi. Tällöin voi kokeilla ohjaavan käden poistamista näkyvistä, jolloin koiranpuoleinen käsi viedään juostessa vasten reittä (taskuohjaus) tai tiukasti vartalon yli osoittamaan tasan toiseen suuntaan kuin missä koira on (kuristus/hirtto).

Liikettä vahvistaa huomiosanan käyttö tai koiran kutsuminen. Ohjausliikkeen ideana on, että koira ei mitenkään voi tulkitä poissaolevaa kättä ohjaavaksi, joten se voi vain seurata ohjaajan juoksuunutta.

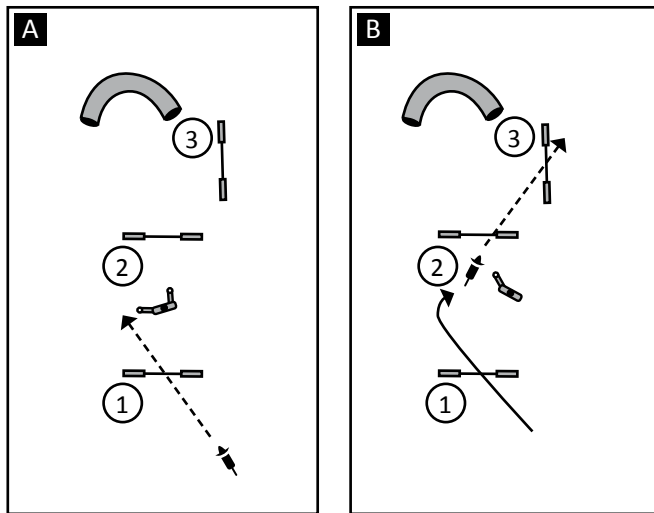


### MUISTIINPANOJA

## VEKKAUS

Vekki tarkoittaa sitä, että esteen lähestymiskulmaa muutetaan esteen jälkeisen ohjaamisen helpottamiseksi. Koira siis vedetään tai työnnetään pois suoralta lähestymislinjalta ja lähetetään esteelle uudesta lähestymiskulmasta, jolloin voidaan nopeuttaa esteen jälkeistä käännöstä tai "poistaa" näkyvistä houkutteleva este. Tällä pyritään pienentämään käännöksiä ja pitämään koiran vauhti niissä tasaisena sekä myös helpottamaan seuraavan esteen lähestymistä.

Vekkaus on hyödyllinen ja monesti sekä aikaa että koira säästävä ohjausliike. Ennen vekkausta ohjaajan on oltava hieman koiran edellä, jotta hän voi pakottaa koiran korjatulle linjalle. Vekin voi tehdä myös lähtötilanteessa, jolloin koira asetetaan vinoon kohti ensimmäistä estettä ja siirrytään itse ottamaan koira vastaan vekin käänntökohtaan.

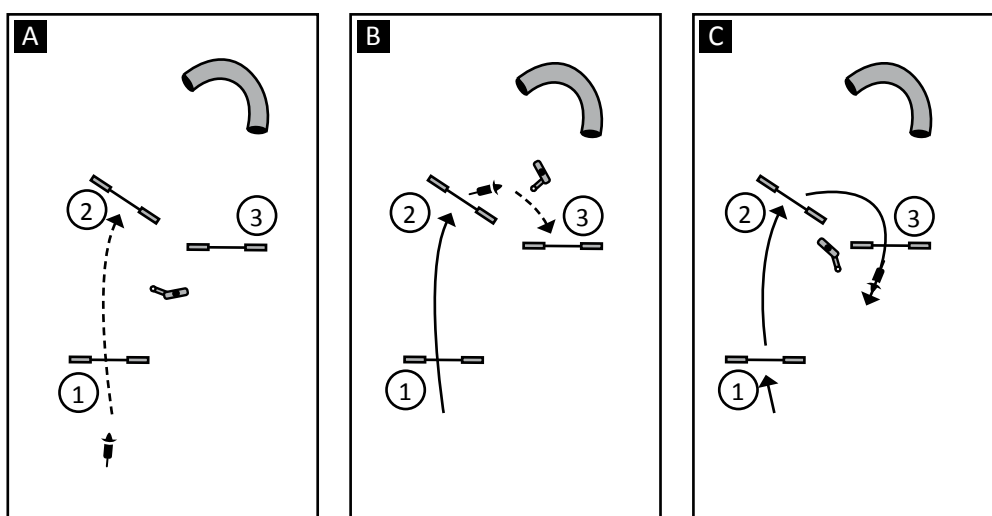


### MUISTIINPANOJA

## SYLIKÄÄNNÖS

Sylikäännöksellä tarkoitetaan ohjausliikettä, jossa ohjaajaa kohti tuleva koira käännetään ohjaajan edessä U-käännökseen tai loivempaan kaarrokseen kohti tulosuuntaa. Nimensä mukaisesti käännöksessä koira kääntyy siis ohjaajan ”sylissä” seuraten vastaanottavan käden liikettä läpi käännöksen.

Liikkeellä ohjaaja voi lyhentää koiran käännöstä rajaamalla käytettävissä olevan tilan omalla vartalollaan. Sylikäännöksen voi yhdistää koiran takana leikkaamiseen, jolloin liike kääntää koira jo ennen seuraavaa estettä pienentäen hypyn jälkeistä kaarretta.



### MUISTIINPANOJA



# Suoritusajan parantaminen

## Palkkaus ja kannustaminen

Jotta koira liikkuu vauhdikkaasti, sen tulee olla motivoitunut. Lähes jokaisen koiran motivaatiota agilityyn pystyy parantamaan. Vauhdin lisäämisen kannalta leikkiminen on paras palkka, sillä makupalalla on yleisesti ottaen rauhoittava ja lelulla/leikillä kiihdyttävä vaikutus.

Monet ohjaajat eivät osaa kehua ja kannustaa koiraan tai yleensäkin leikkiä koiran kanssa. Kannattaa miettiä yhdessä ohjaajan kanssa millainen kannustus koiran saa syttymään. Leikkiessä ohjaaja oppii myös tuntemaan koiransa ja koira ohjaajansa, mikä parantaa koirakon yhteistyötä ja luottamusta.

Palkan täytyy olla niin hyvä, että koiran kannattaa sen eteen ponnistella. Jos koira palkitaan makupalalla, sen pitää olla jotain erityisen hyvää esim. linnun siipi, lihakimpale, maksaa, makaraa, lihapullia, juustoa; mitä tahansa mistä koira hullaantuu. Myös koiran viettejä kannattaa hyödyntää palkitsemisessa; esimerkiksi metsästysviettinen koira kannattaa opettaa ”metsästämään” radalla heittämällä sille palkaksi saaliin kaltainen lelu.

Olipa palkka mikä tahansa, on tärkeää palkata koira usein! Pitkät radat ja useiden toistojen jauhminen peräkkäin laskee koiran motivaatiota ja siten myös vauhtia. Erityisesti flegmaattisen tai ohjaajasta piittaamattoman koiran kanssa kannattaa treenata vain lyhyissä jaksossa, jotta saadaan koiran mielenkiinto säilymään. Vuoroaan odotellessa ohjaaja voi viedä koiran ulos tai vaikkapa autoon odottamaan vuoroaan, ja leikkiä sen kanssa juuri ennen radalle lähtöä, jotta se innostuu. Myös palkan oikea-aikaisuus on tärkeää, jotta koira oppii yhdistämään oikean toiminnon ja palkan; sitä saa mitä palkkaa.

Kun koira osaa halutut asiat, on olennaisen tärkeää, että palkkaamista satunnaistetaan, jolloin harjoitus- ja kisatilanteet ovat koiran kannalta samanlaisia. Taitojen kehittämistä edesauttaa, että erityisen hyvin onnistuneista suorituksista voi saada ”jättipotin” eli erityisen hyvän palkan. Palkitsemista ei saa kuitenkaan lopettaa kokonaan; päinvastoin, kokeneenkin koiran on välillä hyvä saada palkkaa helpoistakin esteistä tai harjoitteista, jolloin koiralla on yhtä suuri motivaatio tehdä kaikkia pyydettyjä tehtäviä.

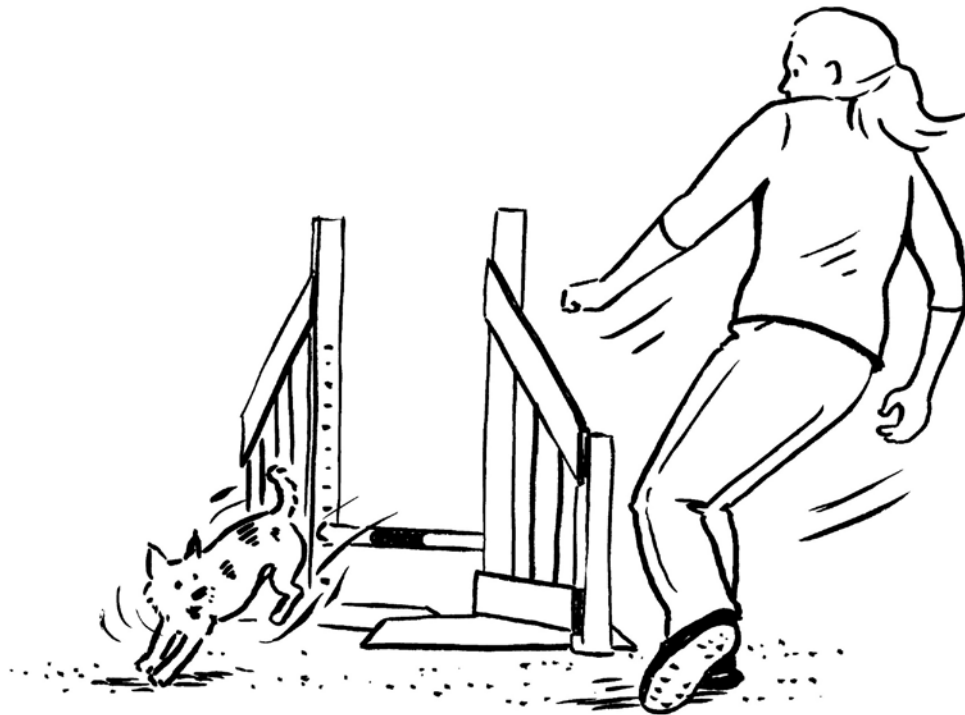
Koulutustilanteessa rankaisua ei hyödytä käyttää, koska se vain vähentää yrittämistä ja turhauttaa koiraan. Epävarma koira liikkuu yleensä hitaammin, joten koiran tehdessä virheen radalla on parasta vain jatkaa ikään kuin mitään ei olisi tapahtunut ilman sen suurempia reaktioita. Virheen toistuessa kannattaa aina tarkistaa, että koira varmasti tietää mikä on oikea suoritus ja tarvittaessa helpottaa harjoitusta, jotta päästään kehuaan koiraan vauhdikkaasta suorituksesta.

Erityisesti herkän koiran ohjaajan tulee varoa rankaisemasta koiraan koskaan agilitykentällä; pelkkä tuhtunut äänensävy ohjaajan manaillessa itsekseen tai reagointi välinpitämättömästi saattaa olla koiralle rangaistus.

## Kaarrosten pienentäminen

Kaarrosten mittaan vaikuttaa moni koirakokohtainen asia, kuten koiran vauhti, hyppytekniikka, rakenne, ohjaajan ohjaustyylit jne. Peruslähtökohta pienempiin kaarroksiin on se, että koiran on tiedettävä jo ennen kääntymistä seuraavan esteen suunta, jotta se voi säädellä vauhtiaan ja ponnistussuuntaansa tarpeen mukaan.

Tulevasta käännöksestä voi varoittaa koiraa ennakoivalla ohjaamisella, jolloin ohjaaja lähtee esimerkiksi valssaamaan jo koiran lähestyessä estettä. Myös koiran jarruttaminen käskyllä tai ohjausliikkeellä ennen tiukkaa käännoä auttaa koiraa tekemään lyhyemmän kaarroksen. Esteen jälkeisen kaarroksen kokoa ja suuntaa voi säädellä myös muuttamalla esteen lähestymissuuntaa esimerkiksi vekin avulla.



Pitkiin kaarroksiin voi olla syynä myös fyysiset ongelmat, joten koiran terveydentila kannattaa tarkistaa varsinkin jos kääntymisessä tapahtuu äkinäisiä muutoksia huonompaan. Huolellinen lihahuolto (lämmittely, jäähdyttely, hieronta ja venyttely) edesauttaa pienten kaarrosten onnistumista.

Viime kädessä onnistuneiden kaarteiden kannalta tärkeintä on, että koiralla on korkea motivaatio kuunnella ohjaajaa, joten onnistuneista käännoksistä kannattaa harjoitustilanteessa palkata koiraa erityisen hyvin.

## Estesuorituksen nopeuttaminen

Varsinkin kontaktiesteillä epäröivä koira menettää helposti sekuntteja rata-ajasta hidasteluun. Yleisin syy hidastamiseen on se, että koira on epävarma siitä mitä siltä halutaan. Ohjaajan ei pidä turhautua tai rankaista koira, vaan virheiden toistuessa tulee palata perusteisiin ja toistaa oikeaa suoritusta tarvittaessa avustajan kanssa, kunnes koira suorittaa esteen varmasti ja iloisesti. Koiran avustamista vähennetään vähän kerrallaan, tavoitteena vauhdikas ja varma suoritus.

Erityisesti koulutusmenetelmien vaihtaminen tekee helposti koirasta epävarman, joten alusta asti pitää pyrkiä johdonmukaiseen koulutukseen ja uudelleen kouluttaessa aloittaa aivan alkeista edeten jopa hitaammin kuin kokemattoman koiran kanssa.

Estesuoritusta voi hidastaa myös koiran virheellinen tekniikka, jolloin suoritusta voidaan nopeuttaa muokkaamalla koiran oppimaa suoritustapaa. Esimerkiksi keinun suorittamista nopeuttaa, jos koira etenee suoraan keinun päähän odottamaan keinun laskeutumista puolessavälissä pysähtymisen sijaan. Pujottelussa ylöspäin suuntautuva liike hidastaa etenemistä, tätä voidaan korjata opettamalla koira suuntaamaan liike eteenpäin ja etenemään pää alhaalla.



### APTUS-TUOTTEET LEMMIKKISI HYVINVOINTIIN

Tutkitusta ja laadukkaasta Aptus-tuoteperheestä löydät lemmikkisi hyvinvointiin sopivat tuotteet.

Lue lisää lemmikkisi hyvinvoinnista [www.aptuspet.com](http://www.aptuspet.com). Aptus-tuotteet löydät apteekeista, eläinlääkäreiltä ja hyvin varustelluista lemmikkieläinliikkeistä.



**APTUS YLEISKUNTO:**  
Calphosum D, Multicat, Multidog, Multidog Vita, Multipuppy, Puppyboosteri, Glyco-Flex Mini, Glyco-Flex Maxi



**APTUS RUOANSULATUS:**  
Attapectin, Nutrisal, Tehobakt Pet



**APTUS IHO JA TURKKI:**  
Biorion, Eforion Forte, Eforion öljy, Helläpesu



**APTUS SUUHYGIENIA:**  
Bucacat geeli, Bucadog geeli ja purupalat

Orion Pharma Eläinlääkkeet, PL 425, 20101 Turku,  
puh. 010 4261, faksi 010 426 7771

15.2.2010

# Tavoitteellinen harjoittelu

Harrastajilla voi olla hyvinkin erilaisia lähtökohtia harrastaa agilityä; toiselle riittää harjoittelu silloin tällöin omaksi ja koiransa iloksi ja liikunnaksi, toinen tekee lajista itselleen tavan harjoittaa kilpaurheilua. Koulutusohjaajan on muistettava, että kaikki tavoitteet ovat yhtä arvokkaita, ja jokainen harrastaja on oikeutettu harrastamaan haluamallaan tavalla ja tasolla, mikäli se on koirankin edun mukaista.



Tavoitteet vaihtelevat siis ohjaajan, koiran ja tilanteen mukaisesti. Kaikessa harjoittelussa tulisi kuitenkin olla jonkinlainen tavoite, esimerkiksi taidon, kunnon tai koirakon suhteen parantamiseen liittyen. Monilla ihmisillä elämäntilanne tai muut olosuhteet saattavat estää kilpailullisen panostamisen. Joskus voi olla eduksi, jos voidaan perustaa oma vakiorryhmä sellaisille harrastajille, joilla ei ole mitään kilpailullisia tavoitteita. Pienryhmät esimerkiksi jonkin teknisen ongelman korjaamiseksi ovat tehokkaita.

## Tavoitteen asettaminen

Tavoitteen asettaminen alkaa lähtötilanteen kartoittamisesta. Ohjaajan on hyvä kirjata ylös yhdessä koulutusohjaajan kanssa koirakon vahvuudet ja heikkoudet (mitkä esteet ja/tai ohjausliikkeet sujuvat hyvin, mitkä kaipaavat harjoitusta), tavoitteet pitkällä tähtäimellä (esim. virallisiin kilpailuihin osallistuminen puolen vuoden päästä) sekä tavoitteet lyhyellä aikavälillä (esim. koira ei enää arastele keinua neljän viikon päästä).

Välitavoitteiden kannattaa olla realistisia, jotta niiden saavuttaminen on mahdollista kohtuullisella panostuksella. Päätaavoite voi kuitenkin olla korkealla, sillä määrätietoisella työllä unelmatkin voivat toteutua. Koulutusryhmän sisällä nämä tavoitteet on syytä käydä yhdessä läpi. Koulutusohjaajan on tiedettävä, minkä tasoiset tavoitteet koulutettavalla on, jotta hän osaa tukea niitä. Vastoinkäymisten edessä tavoitteistaan on osattava myös tinkiä ja asettaa ne uudelleen.

Koulutusohjaaja voi rohkaista ohjaajaa asettamaan yhä korkeampia tavoitteita, jos koirakko uhkaa jämähtää kehityksessään. Moni tarvitsee ulkopuolisen henkilön antaman sysäyksen siirtymään harrastuksessaan uudelle tasolle. Yhtä lailla koulutusohjaajan on myös uskallettava jarrutella, mikäli koira ei enää pysy mukana ohjaajan tavoitteissa ja kunnianhimmossa, vaan ohjaaja esimerkiksi harjoittelee liikaa, vaatii koiraltaan liian vaikeita suorituksia liian nopeasti, tai koira alkaa muusta syystä oireilla esimerkiksi haluttomuudella, tottelemattomuudella (sijaistoiminnoilla) tai vauhdin hiipumisella.

### Kilpailullisena tavoitteena voi olla esimerkiksi:

- **Kilpailutilanteeseen totutteleminen:** mukavia kokemuksia koiralle ja ohjaajalle radan suorittamisesta vieraassa paikassa ja vierailu esteillä. Ei varsinaista tulostavoitetta.
- **Taitoihin liittyvät tavoitteet:** esimerkiksi lähdössä paikallaan pysyminen, pysähtyminen kontaktiesteellä, tai onnistunut irtoaminen loppusuoralla. Ei varsinaista tulostavoitetta.
- **Tunnetavoitteet:** esimerkiksi motivaatio-ongelmista kärsineen koiran kohdalla tavoite voi olla koko suorituksen ajan yllä pysynyt hyvä vire, tai vastaavasti yli-innokkaan koiran hallinta läpi radan. Myös ohjaajalla voi olla tavoite liikkua rennosti tai keskittyä paremmin. Ei varsinaista tulostavoitetta.
- **Virheetön rata:** yhä pienempi ratavirheiden määrä on luonnollinen välitavoite, kun päätavoitteena on luokkanousu ja/tai sijoittuminen luokkansa.
- **Nopea ja virheetön rata:** koirakon tasosta riippuen tulostavoitteena voi olla ihanneajan alitus, sijoittuminen kilpailuluokassa, sijoittuminen agility-yhdistyksen, rotuyhdistyksen tai kenneliirin mestaruuskisoissa/vuosikilpailuissa, osallistumisoikeus arvokisoihin tai valionarvoon oikeuttavat tulokset.
- **Kansainväliset kisat ja kansalliset arvokisat:** ylimmässä luokassa tavoitteena on tyypillisesti menestyminen kansainvälisissä kilpailuissa (Suomessa ja ulkomailla) ja kansallisissa arvokilpailuissa eli piirinmestaruus- ja suomenmestaruuskisoissa.
- **Maailmanmestaruuskisat:** kilpailullisesti korkein tavoite on menestyä maajoukkueiden karsintakilpailuissa ja maailmanmestaruuskisoissa. Välitavoitteena ennen maajoukkuepaikkaa voi pyrkiä valmennusrenkaan tavoin toimivaan B-maajoukkueeseen.

## Harjoitusten suunnittelu, toteuttaminen ja seuranta

Kun harjoitusta vaativat aihealueet on listattu, koulutusohjaaja voi suunnitella itse harjoituksen, tai etsiä esimerkiksi osia kilpailuradoista, missä puuttuvaa taitoa tarvitaan. Kuhunkin aiheeseen liittyvät harjoitukset jaetaan esimerkiksi kolmeen vaikeustasoon. Lisäksi kannattaa miettiä, miten puuttuvaa taitoa voi opetella ilman estettä tai mitkä muut taidot edistäisivät puuttuvan taidon oppimista.

Aloita vaikeusasteeltaan helpoimmista harjoituksista, ohjeista koirakko tekemään kotiläksynä opittavaa taitoa tukevia harjoitteita ja vaikeuta taitojen kehittyessä harjoitusten vaikeusastetta. Taidon kehittymistä voi seurata esimerkiksi videoimalla saman harjoitusradan kuukauden välein. Mikäli mahdollista, kirjaa itse tai pyydä ohjaajaa kirjaamaan taidon kehittymiseen liittyviä asioita (esim. pudonneiden rimojen tai kontaktivirheiden osuus, tietyn harjoitteen suoritus aika). Tunnuslukujen avulla kehittymistä voi seurata konkreettisesti, vaikka harjoittelun tulos ei vielä näkyisikään esimerkiksi kilpailutulosten paranemisena.



Tiiviiden harjoittelujaksojen vastapainoksi kalenteriin pitää suunnitella myös taukoja ja palautumisaikaa. Tauoista on hyötyä sekä koiran oppimisen, stressistä palautumisen että fyysisen kunnan kehittymisen kannalta.

Suunnitelmallisuus tuo harjoittelulle ryhtiä myös kokeneiden harrastajien ryhmissä. Harjoitusjakson sisällön suunnittelu on erityisen tärkeää silloin, jos ryhmällä ei ole vakituista ohjaajaa tai ryhmäläiset suunnittelevat harjoitukset itse kukin vuorollaan. Kokeneiden harjoituksissa hyvä lähestymistapa on kirjata ylös ohjaajan ja koiran tarvitsemiin taitoihin liittyviä harjoitusteemoja, ja käydä listaa läpi systemaattisesti kauden aikana.

*Ohjausharjoituksessa* pääpainona on ohjausliikkeen opettelu, eli ohjaajan taitojen kehittäminen, kun taas *esteharjoituksessa* keskitytään esteen tai estekuvion suoritustekniikkaan, eli koiran taitojen harjoitteluun. Yhdelle harjoituskerralle kannattaa valita yksi ohjaus- ja yksi estetekniikkaan keskittyvä harjoitus. Jos tilanpuutteen vuoksi harjoituksia ei voi tehdä kahdella radalla yhtäaikaan, teemat voi sisällyttää samaan harjoitukseen.

Harjoitukseen vaihtelua tuo *harjoitustyyppin* vaihtelu. Mitä aloittelevampi koirakko on, sitä suurempi osa harjoituksista tulisi olla lyhyitä taitoharjoituksia. Pitkien ja vaativien ratojen harjoittelun aika on vasta, kun radalla eteen tulevat tehtävät ovat koiralle tuttuja ennestään. Harjoitustyyppejä voi myös yhdistellä, esimerkiksi niin, että sama rata on sekä muistiharjoitus että vauhtiharjoitus.

## OHJAUSHARJOITUSTEEMOJA

<b>Irtoaminen</b>	loppusuorat, putkeen lähetys, irtoaminen sivusuuntaan
<b>Haltuunotto</b>	kuljettaminen, miinaesteet, lähtötilanteet, puolivalssi, välistä veto
<b>Puolenvaihto</b>	valssaus, sokea leikkaus, takana leikkaus
<b>Työntäminen</b>	vippaus, kerrostaminen, takaakierto
<b>Kääntyminen</b>	sylikäännös, vastakäännös, vekki

## ESTE HARJOITUSTEEMOJA

<b>Hyppytekniikka</b>	pitkä hyppy, lyhyt hyppy, vino lähestyminen, taipuminen esteellä, sarjaeste
<b>Putki/pussi</b>	U-putki, S-putki, suora putki, pimeä putki, tiukka käännös ulostullessa, putket vierekkäin, putki kontaktin alla
<b>Kontaktiesteet</b>	puolenvaihto kontaktilla, lähestyminen vinosta, lähestyminen ilman vauhtia, lähestyminen kovaa vauhtia, putki An/puomin alla, keinun nopeuttaminen
<b>Pujottelu</b>	aloitukset (avoin kulma-suljettu kulma), lähestyminen pysähdyksistä (esim. kontaktilta), lähestyminen kovaa vauhtia (esim. hyppysuoralta), lähestyminen sokkona (esim. pussista), jyrkkä puolenvaihto ennen tai jälkeen
<b>Muut esteet</b>	(pöytä, okseri, pituus, muuri, rengas) lähestyminen vinosta, lähestyminen ilman vauhtia, lähestyminen kovaa vauhtia
<b>Peruskuviot</b>	suora kulma (90°), T-kulma (90°), mersun merkki (120°), U-käännös (180°), ulkokulma (270°), edellisten välimuodot

## HARJOITUSTYYPPEJÄ

<b>Taito</b>	Lyhyt harjoitus, paljon toistoja, oikeaan suoritukseen avustaminen apuohjaajan/palkan avulla
<b>Varmuus</b>	Harjoitusta tehdään kunnes se onnistuu virheettömästi, virheen sattuessa pohditaan ja kommentoidaan, miten virheen voisi välttää
<b>Vauhti</b>	Kellotus (kokeillaan nopeinta tapaa ohjata harjoitus), pohditaan ja kommentoidaan, miten harjoituksen voisi suorittaa nopeammin
<b>Motivaatio</b>	Helppo harjoitus kovalla vauhdilla ja isolla palkalla tai kisanomainen harjoitus, jossa palkataan myös kesken rataa
<b>Paineensietokyky</b>	Suoritusvuoro loppuu virheeseen tai lyödään vetoa voittajasta
<b>Kestävyys</b>	Normaalia pidempi rata tai harjoituksen toistaminen peräkkäin
<b>Työkalujen täydennys</b>	Mietitään uusia tapoja ohjata ongelmallinen paikka /harjoitellaan itselle vaikeinta tapaa
<b>Työkalujen valinta</b>	Kokeillaan eri tapoja ohjata sama kohta ja valitaan itselle paras
<b>Muisti</b>	Rataantutustuminen tasan 5 min, rata pitää piirtää ilmaan/paperille ennen kuin pääsee radalle
<b>Olosuhde</b>	Harjoitellaan kilpailunomaista suoritusta tai totutellaan kilpailutilanteeseen kuuluviin tekijöihin



**Taulukko 1. Esimerkki teemoittain etenevästä 10 kerran jatkokurssin sisältösuunnitelmasta, jossa kullekin harjoituskerralle on nimetty ohjaus- ja esteeteema, teemaan sopiva tarkempi aihe, sekä seuraavan kerran teemaa tukeva kotiläksy. Taulukossa on listattu myös kullakin kerralla harjoiteltavat esteet, ettei mikään este jäisi käyttämättä kurssin aikana.**

#	TEORIATUNTI		KOTILÄKSY	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agilitykoiran koulutus</li> <li>Koiran lihahuolto ja ruokinta</li> <li>Yhteystietojen vaihto ja tutustuminen ryhmään</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kirjaa ylös omat vahvuudet ja heikkoudet</li> <li>Kirjaa ylös tavoitteet</li> <li>Tee harjoitussuunnitelma seuraavaan 2 kk ajalle</li> </ul>	
#	Ohjausteema	Esteeteema	Esteet	Kotiläksy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarkempi aihe</li> <li>Harjoitustyyppi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarkempi aihe</li> <li>Harjoitustyyppi</li> </ul>	(harjoituksessa vähintään mainitut)	(harjoiteltava kotona ennen seuraava harjoituskertaa)
2	<b>Tasotesti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4–6 esteen rata</li> <li>Tarkistetaan lähtötaso</li> </ul>	<b>Pujottelu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pujottelukulmat</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, putki, pujottelu, rengas	Hyppytekniikan harjoittelu
3	<b>Irtoaminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Loppusuorat</li> <li>Motivaatio</li> </ul>	<b>Hyppytekniikka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pitkä ja lyhyt hyppy</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, pussi, pituus	Haltuunotto
4	<b>Haltuunotto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Välitäveto</li> <li>Taito</li> </ul>	<b>Putki</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Putki kontaktin alla</li> <li>Työkalujen valinta</li> </ul>	hyppy, putki, pujottelu, puomi, muuri	Eteen lähetykset
5	<b>Puolenvaihto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Takana leikkaus</li> <li>Taito</li> </ul>	<b>Peruskuviot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hyppyneliö (90°)</li> <li>Muisti, kestävyys</li> </ul>	hyppy, pussi, A, okseri	Tasamaavalsseja
6	<b>Puolenvaihto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valssi</li> <li>Varmuus</li> </ul>	<b>Peruskuviot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mersun merkki (120°)</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, putki, pujottelu, keinu, rengas	Sokeita leikkauksia tasamaalla
7	<b>Puolenvaihto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sokea leikkaus</li> <li>Vauhti</li> </ul>	<b>Peruskuviot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>U-käännös (180°)</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, pussi, puomi, pituus	Puun/tolpan kierto
8	<b>Työntäminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esteen takaa kiertäminen</li> <li>Taito</li> </ul>	<b>Kontaktiesteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valssi kontaktin jälkeen</li> <li>Työkalujen täydennys</li> </ul>	hyppy, putki, pujottelu, A, muuri	Paikallaolo-harjoituksia
9	<b>Kääntyminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vekki</li> <li>Työkalujen täydennys</li> </ul>	<b>Pussi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiukka käännös ulostullessa</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, pussi, keinu, okseri	Jokainen ryhmäläinen suunnittelee itse 4–8 esteen harjoituksen
10	<b>Rataharjoitus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10–15 esteen helppo rata</li> <li>Olosuhde ja muisti</li> </ul>	<b>Muut esteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yksittäisten esteiden kertaus</li> <li>Taito</li> </ul>	hyppy, putki, pujottelu, keinu, rengas, pöytä, pussi	Ryhmäläisten suunnittelemat harjoitukset tehdään kurssin jälkeen itsenäisesti

# Kilpailu-uran aloittaminen

## Tarvittavat tiedot ja taidot

Kilpailu-uran lähestyessä harjoituksiin kannattaa sisällyttää mukaan myös kisanomaisia rataharjoituksia ja kerrata kuhunkin esteeseen liittyviä sääntökohtia ryhmän kanssa. Kilpailu-uran aloittaminen on hyvällä mallilla, kun koira osaa kaikki esteet ja koirakko kykenee suoriutuun sujuvasti 15–20 esteen rataharjoituksista.

Useat yhdistykset järjestävät epävirallisia agilitykilpailuita, jotka toimivat hyvänä harjoitus-tilanteena ennen varsinaisen kilpailu-uran aloittamista. Epävirallisten kilpailuiden säännöt määrää järjestäjä, mutta on kuitenkin suositeltavaa, että osallistuvat koirat on rokotettu Kennelliiton ohjeiden mukaisesti, ja ohjaajalla on harrastaja-, nuoriso- tai kilpailulisenssi.

Epävirallisissa kisoissa aloitteleville koirakoille tarkoitetuilla radoilla on usein jätetty pois joitakin vaikeaksi koettuja esteitä, ja virallisissa kisoissa hylkäävistä virheistä saa vain virhepisteitä. Epävirallisten kilpailuiden tuloksia ei tilastoida muun kuin mahdollisesti järjestävän yhdistyksen toimesta, ja saavutetut tulokset eivät vaikuta koiran kilpailuluokkaan.

Virallisiin kilpailuihin osallistumiseen liittyy paljon asioita, joita ohjaajan olisi hyvä tietää jo etukäteen. Koulutusohjaajan tai yhdistyksen on hyvä järjestää erillinen teorialuento tai käytännön ohjausta kilpailuun ilmoittautumiseen, kilpailupäivään valmistautumiseen ja erityisesti ensimmäiseen kilpailuun liittyviin asioihin kuten kilpailukirjan hankintaan ja koiran mittaukseen.

### Aloittelevan kilpailijan muistilista

- Tarkista ennen ensimmäistä kilpailua, että kaikki kilpailukelpoisuutta koskevat asiat ovat kunnossa (koiran ikä, rokotukset, tunnistusmerkintä, ohjaajan lisenssi)
- Ilmoittaudu kilpailuihin ajoissa ja täytä ilmoittautumistiedot huolellisesti
- Harjoittele koiran mittaamista ennen ensimmäistä kilpailua
- Varaa kilpailupäivänä aikaa kisapaikalla ilmoittautumiseen, varsinkin ensimmäisellä kerralla kun koira mitataan. Varaudu myös koiran lämmittelyyn ennen kisasuoritusta ja jäähdyttelyyn sen jälkeen.
- Kisapäivä voi olla pitkä, joten sekä koira että ohjaaja tarvitsevat lepopaikan, juomista ja syömistä.
- Koiran palkkaaminen radalla ei ole kilpailuissa sallittua, mutta usein radan voi suorittaa kilpailunomaisesti loppuun, vaikka tulos olisikin hylätty.

## Kilpailukelpoisuus

Kilpailukelpoisuudella tarkoitetaan sitä, että ohjaajan ja koiran on täytettävä kilpailuun osallistumiselle asetetut edellytykset. Ohjaaja vastaa omasta ja koiransa kilpailukelpoisuudesta. Mikäli ohjaaja tai koira ei täytä kaikkia edellytyksiä, koirakko suljetaan pois kilpailusta tai koirakon saavuttamat tulokset mitätöidään jälkikäteen.

### OHJAAJAN KILPAILUKELPOISUUS

*Kilpailuoikeus.* Ohjaajan kilpailuoikeus osoitetaan Suomessa kilpailulisenssillä. Lisenssin voi hankkia vain Suomen Agilityliiton jäseneksi kuuluvan seuran jäsen. Ohjaaja edustaa yksilökilpailuissa aina sitä seuraa, jonka nimissä lisenssi on lunastettu. Kilpailulisenssi tulee hankkia vuosittain ennen vuoden ensimmäistä starttia. Lisenssin hankinta tapahtuu Internetin kautta. Lisenssin voi hankkia joko yksittäinen henkilö tai seura voi hoitaa lisenssien lunastamisen keskitetysti ("nippulisenssi").

*Tapaturmavakuutus.* Kilpailulisenssi sisältää Sporttiturvan (Pohjolan urheiluvakuutus), joka on voimassa kilpailuissa, harjoituksissa ja näihin liittyvillä meno- ja paluumatkoilla sekä ulkomailla (korkeintaan 3 kk pituisilla matkoilla) samoin edellytyksin kuin Suomessa. Vakuutusturva päättyy sen vakuutuskauden lopussa, jonka aikana vakuutettu täyttää 70 vuotta.

Mikäli lisenssinlunastajalla on oma urheiluvammat kattava tapaturmavakuutus, hän voi lunastaa lisenssin ilman vakuutusta. Kilpailulisenssi tulee voimaan vasta, kun vakuutusyhtiön vakuutustodistus on toimitettu Suomen Agilityliitolle.

Lisätietoja lisenssistä ja vakuutusturvasta löytyy osoitteesta [www.agilityliitto.fi](http://www.agilityliitto.fi).

### KOIRAN KILPAILUKELPOISUUS

*Kilpailukirja.* Koiralla tulee olla agilitytuomarin vahvistama kilpailukirja. Kilpailukirjan voi hankkia etukäteen seuralta tai kilpailutapahtumissa kilpailunjärjestäjältä. Kilpailukirjan perustiedot kannattaa täyttää etukäteen, jolloin kilpailukirjan vahvistaminen sujuu mutkattomasti kilpailupaikalla.

Agilitytuomari määrittää koiran kokoluokan kilpailukirjan vahvistamisen yhteydessä. Tarvittaessa koira mitataan. Agilitytuomari voi määrätä kokoluokan rajalla olevan koiran lisämittauksiin, jolloin kolme eri agilitytuomaria mittaa koiran. Koiran lopullinen kokoluokka määräytyy enemmistönä olevien mittaustulosten perusteella. Kokoluokan rajalla olevan koiran mittaaminen ja kilpailukirjan vahvistaminen kannattaa tehdä jo hyvissä ajoin ennen koiran ensimmäistä kilpailua.

*Rekisteröinti.* Koiran tulee olla merkitty Kennelliiton rotukoiraanrekisteriin, tunnustusmerkintärekisteriin FIX (x-rotuiset) tai muuhun FCI:n tunnustamaan koira- tai tunnustusmerkintärekisteriin. Rekisteritodistus tai sen kopio kannattaa pitää mukana kilpailukirjan välissä.

*Ikä.* Koiran tulee olla vähintään 18 kuukauden ja yhden päivän ikäinen.

*Rokotukset.* Koiran tulee olla rokotettu Kennelliiton rokotusmääräysten mukaisesti penikkatauti ja raivotautia vastaan. Penikkatautirokotus on voimassa kolme vuotta ja raivotauti kaksi vuotta, mikäli koira on rokotushetkellä täyttänyt yhden vuoden. Mikäli koiran rokotus on vanhentunut, tulee rokotus uusiksi vähintään 14 päivää ennen kilpailuun osallistumista (Kennelliiton rokotusmääräykset, voimassa 1.8.2008 lähtien).

*Tunnistusmerkintä.* Koiran tulee olla tunnustusmerkitty (ISO 11784 standardin mukaiset mikroosirut tai tatuointi) Kennelliiton tunnustusmerkintää koskevan määräyksen mukaisesti.

## KOIRAN KILPAILUKELPOISUUDEN RAJOITUKSET

### Kilpailuun ei saa osallistua

- sairas koira
- kiimainen narttu lukuun ottamatta arvokilpailuja
- narttu 30 vrk ennen odotettua synnytystä ja alle 42 vrk synnytyksen jälkeen
- koira, joka ei täytä Kennelliiton antidoping-määräyksiä
- vihaisesti käyttäytyvä koira tai
- vuonna 2001 tai sen jälkeen syntynyt koira, jolle on maa- ja metsätalousministeriön asetuksen (1070/200) vastaisesti suoritettu eläimen ulkonäön muuttamiseksi leikkaus (hännän tai korvien ty pistys)

## Ihmisen antidoping

Suomen Agilityliitto on sitoutunut kansallisten ja kansainvälisten antidopingmääräysten noudattamiseen. Liiton jäsen seurat sitoutuvat antidopingmääräyksiin liittyessään SAGIn jäseneksi. Yksittäiset urheilijat puolestaan sitoutuvat antidopingmääräyksiin lunastaessaan kilpailulisanssin.

## KIELLETYT LÄÄKEAINEET JA MENETELMÄT

Lähtökohtaisesti kiellettyjen lääkeaineiden ja menetelmien käyttäminen urheilussa on kielletty. Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n ”Kielletyt lääkeaineet ja menetelmät urheilussa” -luettelot perustuvat Maailman Antidopingtoimiston (WADA) julkaisemaan luetteloon urheilussa kielletyistä lääkeaineista ja menetelmistä. ADT:n luettelot eivät sisällä kaikkia Suomessa käytössä olevia lääkevalmisteita. Tästä syystä urheilijan onkin hyvä aina selvittää lääkäriltä tai apteekista, sisältääkö lääke tai ravintolisä kiellettyjä aineita.

Kiellettyjen lääkeaineiden käyttäminen on kuitenkin sallittua, mikäli käyttö on lääketieteellisesti perusteltua eikä asianmukaista vaihtoehtoista lääkitystä tai hoitomenetelmää ole olemassa, ja lääkityksestä ei koidu urheilijalle ylimääräistä hyötyä terveisiin urheilijoihin verrattuna.

## TESTAAMINEN

Dopingtestauksesta vastaa Suomen Antidopingtoimikunta ADT. Testaaminen on mahdollista kilpailu- ja harjoituskaudella.

Mikäli urheilijasta otetun testin tulos ilmenee positiiviseksi, ADT tarkistaa jälkikäteen, että kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa olevien aineiden käytölle on lääketieteellinen peruste. ADT pyytää urheilijaa toimittamaan tarvittavat todistukset ja selvitykset jälkikäteen. Todistukseksi käy esimerkiksi lääkärintodistus.

Lisätietoja kielletyistä lääkeaineista ja menetelmistä sekä ihmisten antidopingista löytyy osoitteesta [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)

## Koiran antidoping

Agilitykilpailuissa noudatetaan koirien osalta Kennelliiton Antidopingsääntöä. Kipeät koirat eivät kuulu agilityradoille. Sairas koira tulee hoitaa asianmukaisesti ja toipumiselle tulee varata riittävästi aikaa. Antidopingsäännön ensisijaisena tarkoituksena on siis estää sairaiden tai toipumassa olevien koirien osallistuminen kilpailuihin.

Antidopingsäännön mukaan eläimen suorituskyvyn keinotekoinen kohottaminen, alentaminen tai ylläpitäminen lääkkeillä taikka muilla vastaavilla aineilla tai valmisteilla on kielletty. Koiran karvapeitteen ja kirsun käsittely väriaineilla sekä karvan käsittely aineilla, jotka vaikuttavat karvan laatuun tai karvapeitteen muotoon on kiellettyä. Koiran suorituskykyyn ennen koiratapahtumaa tai sen aikana ei saa vaikuttaa tai pyrkiä vaikuttamaan minkään kemiallisen aineen, lääkkeen tai hoitotoimenpiteen avulla.

Koirasta otetuista veri-, virtsa-, karva- tai muista näytteistä ei koiratapahtuman aikana saa löytyä lainkaan elimistöön kuulumattomia lääkeainejäämiä (nollaraja). Ihmisten antidopingista poiketen asian arvioinnissa ei ole merkitystä, onko lääkeainejäämillä mahdollisesti ollut vaikutusta koiran suorituskykyyn. Kilpailutauon pituuden arvioimiseksi yleisesti käytetyille lääkeaineille on määritelty ohjeelliset varoajat, jonka jälkeen lääkeainejäämiä ei pitäisi löytyä koiran elimistöstä. Myös terveydenhoidolliset toimenpiteet (esim. rauhoittaminen lonkkavausta tai hammaskiven poistoa varten) on tehtävä hyvissä ajoin ennen kilpailupäivää.

Lääkekuurin tai hoitotoimenpiteen päättymisen jälkeen tulee siis noudattaa ohjeellista varoaikaa, jonka jälkeen kilpaileminen voidaan taas aloittaa. Koiranomistajan kannattaakin ryhtyä pitämään lääkityskirjaa, johon merkitään eläinlääkärin määräämät ja muut koiralle annetut lääkitykset hoidon aloittamisesta sen päättymiseen sekä hoidon päättymisen jälkeen noudatettavat varoajat.

Lisätietoja koirien antidopingista sekä lääkkeiden ja hoitotoimenpiteiden ohjeellisista varoajoista löytyy osoitteesta [www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/antidoping](http://www.kennelliitto.fi/FI/toiminta/antidoping).

# Käytännön harjoittelu

Käytännön harjoituksena jatkokurssilla suunnitellaan ryhmätyönä harjoitus annetusta teemasta. Suunnitelmista valitaan 1–2, jotka toteutetaan käytännössä esimerkkikoirakoiden avulla. Harjoituksen ohjaamisessa kiinnitetään huomiota erityisesti henkilökohtaisen palautteen antamiseen.

Lisäksi kurssilla suunnitellaan 2 kk harjoitusohjelma, jossa pyritään ottamaan huomioon koirakon lähtötaso, harjoitteluresurssit ja tavoitteet. Harjoitus voidaan toteuttaa joko suunnitelmalla ohjelma yhdessä ryhmätyönä esimerkkikoirakolle, tai kukin kurssilainen suunnittelee 2 kk harjoitusohjelman omalle koiralleen ja suunnitelmista keskustellaan yhteisesti.

## MUISTIINPANOJA

# Asiantuntija- artikkelit

# Agility-ohjaajan lajinomainen harjoittelu

Artikkelin kirjoittajat; Minna Haapanen, Emmi Huovinen ja Henna Hämäläinen ovat fysioterapiaopiskelijoita Mikkelin Ammattikorkeakoulusta (MAMK). Artikkelin tiivistelmä opinnäytetyöstä, jonka tavoitteena oli tuottaa agilityn lajinomaisen harjoittelun opas, johon kuuluu erilaisia harjoitteita sisältävä osio, teoriatietoa käsittelevä luentomateriaali sekä sitä tukeva PowerPoint-diaesitys Suomen Agilityliiton käyttöön.

## Fyysinen suorituskyky

Koska agility-suorituksessa aika ratkaisee, on ohjaajan fyysinen suorituskyky usein kilpailusuoritusta rajoittava tekijä. Kuntoa nostamalla sekä fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia taitoja kehittämällä ohjaaja mahdollistaa suorituksen paranemisen. Lajinomainen harjoittelu pyrkii matkimaan itse lajisuoritusta muun muassa nopeuden, ajan ja liikeratojen suhteen. Se ei kuitenkaan ole puhtaasti lajisuoritusta. Lisäksi lajinomaisella harjoittelulla pystytään vähentämään vammausriskiä.

Sen lisäksi, että agility vaatii koiralta hyvää kuntoa ja liikkuvuutta, on laji myös ohjaajalle fyysisesti vaativa. Ohjaajan on kyettävä nopeisiin suorituksiin; suunnan muutokset, kiihdytykset ja hidastukset pienessä tilassa luovat haasteita ohjaajan fyysikalle. Myös tilan ja oman kehon hahmottamisesta on hyötyä erityisesti vammojen välttämiseksi. Harrastuksena agility sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille ihmisille. Tosissaan harrastaville ja kilpaileville agility on hyvää kuntoa vaativaa urheilua.

Agilityn nopean tempon, suorituspaikan suhteellisen ahtaan tilan sekä suorituksen lyhyen keston vuoksi laji vaatii ohjaajalta erityisesti ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota, voimaa, nopeutta ja kestävyttä.

## TASAPAINO

Nopeat suunnan muutokset ja liikkuminen pienessä tilassa esteiden keskellä vaativat hyvää dynaamista tasapainoa. Tasapaino on agilitysuorituksen kannalta merkittävä taito. Se lisää suorituksen sujuvuutta, nopeutta ja turvallisuutta sekä pienentää vammausriskiä. Tasapaino-ominaisuudet kehittyvät tehokkaasti koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden kautta.

## KETTERYYS

Kehon asennon nopeat ja tarkat muutokset edellyttävät koiran ohjaajalta ketteryyttä. Vaikka ohjaaja ei koiran tavoin ylitäkään esteitä, on ohjaajan liikuttava radalla ketterästi, jotta suorituksesta tulisi mahdollisimman virheetön ja nopea.

Ohjaajan on kyettävä nopeisiin suunnan muutoksiin, liikkumaan sulavasti eri suuntiin ja tarvittaessa myös muuttamaan askelpituuttaan. Käännökset esteiden keskellä sekä tarkat ohjausliikkeet vartalolla ja käsillä vaativat agilityohjaajalta tasapainon säätelyä ja kykyä muuttaa kehon asentoa. Lisäksi erilaiset alustat, esimerkiksi pehmeä hiekka tai epätasainen nurmikenttä, asettavat omat vaatimuksensa ohjaajan ketterydelle.



## KOORDINAATIO

Koordinaatio on kytköksissä muihin motoriikan osa-alueisiin kuten tasapainoon, nopeuteen ja ketteryuteen. Mikäli vaaditaan tarkkojen liikkeiden suorittamista nopeasti ja täsmällisesti, tulee toiminnan olla hyvin koordinoitua. Tämän mukaan koordinaation voidaan katsoa olevan erittäin oleellinen osa agilityohjaajan liikkumista.

Agility vaatii ohjaajalta nopeita ja tarkkoja, toisin sanoen koordinoituja liikkeitä. Käsien ja jalkojen tarkat yhtäaikaiset, mutta erisuuntaiset liikkeet, suunnanmuutokset ja monipuolinen liikkuminen vaihtelevalla nopeudella asettavat vaatimukset koordinaatiolle.

Jotta koordinaatiota voidaan kehittää parhaalla mahdollisella tavalla, tulee harjoittaa kaikkia koordinaation osatekijöitä; tasapainoa, ketteryyttä, taitavuutta, sopeutumis-, reaktio- ja yhdistelykykyä. Koordinaatiossa on hyvä muunnella harjoitussuoritusta, jotta harjoitteista tulisi mahdollisimman monipuolisia ja koordinaatiovaatimuksia voitaisiin kohottaa. Agilityssa tämä tarkoittaa esimerkiksi käsien asentojen muuttamista harjoitteita tehtäessä.

## NOPEUS

Agilitysuoritus on lyhyt ja ohjaajan on kyettävä reagoimaan koiran liikkeisiin, mikä vaatii ohjaajalta hyviä nopeusomaisuuksia. Etenkin reaktionopeus ja räjähtävänopeus ovat ratkaisevia tekijöitä agilityssa. Agility on nopea laji: yksi suoritus kestää noin 40–45 sekuntia ja se pitää sisällään paljon pyrähdyksiä ja kiihdytyksiä, joten nopeusharjoittelulla on merkittävä rooli lajissa kehittämisessä.

Tärkeää nopeusharjoittelussa on erityisesti kiihdytysnopeuden harjoittaminen, mikä on vahvasti kytköksissä myös nopeusvoiman harjoittamiseen. Nopeuden harjoittamisessa olisi hyvä keskittyä juoksun rentouden ja helppouden kehittämiseen, jotta välttyttäisiin väkinäiseltä juoksulta suorituksessa.

## VOIMA

Voiman merkitys urheilussa on huomattava. Voiman alalajeista nopeusvoima on agilityn kannalta merkittävin, agilitystartti edellyttää räjähtävää voimaa ja itse suoritus pikavoimaa. Agilityssa vaaditaan erityisesti jalkojen osalta lihasvoimaa, nopeutta sekä hyvää kiihdytyskykyä, sillä suorituksen aikana tulee paljon jarrutuksia ja kiihdytyksiä.

Jos harrastaja haluaa kehittyä lajissa ja menestyä kilpailussa, olisikin siis oleellista kehittää jalkojen lihasvoimaa sekä nopeutta. Nopeusvoimaa kehitettäessä lihastyön teho kasvaa ja edellytykset lajisuoritukselle paranevat. Lajinomaisuus on tärkeässä roolissa nopeusvoimaharjoittelussa, joten harjoitteet ja kuormat tulee valita harrastajan tavoitteen mukaan. Nopeusvoimaharjoittelussa korostuvat suorituksen nopeus ja tehokkuus.

## KESTÄVYYS

Kestävyyden merkitys on suuri lajeissa, joissa suorituksen kesto ylittää kaksi minuuttia tai toistuu pitemmän ajan kuluessa useita lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja. Nopeuskestävyys on kestävyyden alalaji, jonka merkitys on suurimmillaan lajeissa, joissa suorituksen kesto on 10–90 sekuntia. Agilityssa suorituksen kesto on yleensä noin 40–60 sekuntia, ja tämän vuoksi nimenomaan nopeuskestävyys on agilityn kannalta merkittävin nopeuden alalaji.

Tärkeää agilityharrastajan kilpailusuorituksen paranemiseksi on voiman ja nopeuden lisäksi maitohapollisen kestävyyden kehittäminen. Suorituksen pituuden ja kovan tehon vuoksi jalkoihin kertyy maitohappoa.

Maitohapon sietokyky on lajikohtaista, joten paras tapa harjoitella tätä ominaisuutta on lajiharjoittelu ja lajinomainen harjoittelu. Tätä niin sanottua kilpailukestävyyttä tarvitaan erityisesti kilpailupäivinä, jolloin lähtöjä voi olla jopa 4–6 päivän aikana ja maitohapon sietokyky ja sen poistuminen lihaksistosta on tärkeää.

## HAHMOTUSKYKY

Agilityn vaatimien fyysisten ominaisuuksien lisäksi kehon- ja tilanhahmottamisella on suuri merkitys agility-suoritukselle. Ohjaajan on liikkumisestaan huolimatta kyettävä nopeasti hahmottamaan ympärillä olevien esteiden sijainti ja ohjaamansa koira ja sen liikkuminen. Koiran tarkka ohjaaminen ja ohjaajan oma liikkuminen edellyttävät hyvää kehohallintaa.

## Suunnitelmallinen harjoittelu

Agilityn harjoittelua voi tukea harrastamalla lajeja, joiden lajiansalyysissä on yhtäläisyyksiä agilityn kanssa. Tällaisia lajeja ovat muun muassa salibandy, koripallo sekä jalkapallo. Näissä lajeissa vaaditaan samankaltaisia motorisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia kun agilityssakin, ja siksi lajit tukevat agilityn lajinomaista harjoittelua.

Koko kauden harjoittelu ja kausijako tulisi suunnitella etukäteen aina vuodeksi kerrallaan niin, että suunnittelun lähtökohtana ovat vuoden tärkeimmät kilpailut ja niille asetetut tavoitteet. Suunnittelu toteutetaan niin, että vuosi jaetaan peruskuntokauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen, kilpailukauteen ja lepokauteen. Agilityssa tämä tarkoittaa karkeasti jaettuna sitä, että marraskuussa on lepokausi, jouluhelmikuu on peruskuntokautta, maaliskuuhuhtikuu on kilpailuun valmistavaa kautta ja kesäkuusta lokakuuhun on kilpailukausi.

Peruskuntokaudella tehtävän harjoittelun tavoitteena on luoda pohja kovemmalle harjoittelulle. Tällöin harjoittelun tulisi painottua erityisesti määrään ja monipuolisuuteen. Peruskuntokaudella harjoituksia tulisi tehdä 3–6 kertaa viikossa riippuen harjoittelijan kuntotilasta ja asettamista tavoitteista. Kilpailuun valmistavan kauden tavoitteena on saattaa peruskuntokaudella hankittu pohjakunto lähemmäksi lajissa vaadittavia ominaisuuksia. Nyt harjoitteita tulisi tehdä 3–6 kertaa viikossa ja niiden tehoa tulisi hieman kasvattaa.

Kilpailukaudella harjoittelun tavoitteena on viimeistellä lajikunto ja varmistaa, että kunto on parhaimmillaan kauden tärkeimmissä kilpailuissa. Harjoitusten tehon nousun myötä on syytä kiinnittää erityistä huomiota palautumiseen ja lihashuoltoon. Kovia harjoituksia ei tulisi tehdä 2–3 kertaa enempää viikossa. Sen sijaan ohjelmassa kannattaa olla myös niin sanottua palauttavaa harjoittelua, kuten kevyttä hölkkää ja venyttelyä. Myös itse kisat ovat kovia lajiharjoituksia, joten ainakin 1–2 päivää ennen ja jälkeen kisojen tulisi olla palauttavia ja kevyitä harjoituksia.

Lepokaudella harjoittelun tavoitteena on levätä pitkän kauden jälkeen ja kerätä voimia seuraavaa varten. Lepokauden harjoittelun kannattaa olla normaalista harjoittelusta poikkeavaa, ja niin sanottua palauttavaa harjoittelua. Lepopäiviä tulisi viikossa olla useampia.

# Agilitykoiran lihashuolto

Artikkelin kirjoittaja, Leena Piira on koulutukseltaan fysioterapeutti, eläinfysioterapeutti, klassinen osteopaatti, klassinen homeopaatti, elämäntaidon valmentaja ja ongelma-koirakouluttaja. Leena hoitaa koiria ja ihmisiä päätyönään yrityksessään Tmi Leena Piira ([www.leenapiira.fi](http://www.leenapiira.fi)).

## Lihashuolto sisältää

- Alkuverryttelyn  
(kaula- ja selkärangan taivutukset, raajojen passiiviset eteen-taakse liikkeet)
- Loppuverryttelyn
- Lihasvenyttelyt tarvittaessa
- Palauttavat lenkit ja muu liikunta vapaa-ajalla
- Hieronnan
- Muut hoidot
- Ravinnon ja nesteytyksen

Hyvän kilpailusuorituksen edellytyksenä on koiran ja ohjaajan hyvä peruskestävyys, vauhtikestävyys ja lajitaidot. Harjoitus- ja kilpailukauden jälkeen on hyvä pitää useamman kuukauden lepokausi, jolloin palautetaan kilpailukauden rasituksista sekä fyysisesti että henkisesti.

Lepokauden jälkeen aloitetaan aina peruskestävyyden harjoittelulla, jonka jälkeen voidaan siirtyä vauhtikestävyden harjoitteluun. Peruskestävyyden harjoittelu tarkoittaa pitkäkestoista (45–90 min) rauhallista (matala sykkeistä) liikuntaa, jolloin hapen käyttö ja saanti ovat tasapainossa. Vauhtikestävyden harjoittelu tarkoittaa lyhytkestoista (30 min) intervallityyppistä liikuntaa (syke korkealla), jolloin happea kulutetaan enemmän kuin saadaan.

Monet harrastukset rasittavat erityisesti koiran eturaajoja sekä kaula- ja rintarangan yläosaa, koska koiran kehon painopiste on TH 2 nikamalla. Seistessä 60 % kehon painosta on tällä alueella ja liikkeessä 90 % kehon painosta kohdistuu siihen. Esim. hyppyjen alastulossa vartalon paino on täysin eturaajoilla. Esteen yli ponnistus vaatii tervettä alaselkää ja takaraajojen niveliä.

Terve rakenne on ensisijainen edellytys harrastuskoiralla. Lisäksi tassujen ja kynsien kunto, koiran paino, lihasten kunto sekä nivelsiteiden joustavuus ovat tärkeitä, jotta harjoittelu ja kilpaileminen ovat miellyttäviä koiralle ja ohjaajalle.

## Alkuverryttely

Alkuverryttelyn tarkoituksena on aktivoida lihasten verenkiertoa ja näin valmistaa keho fyysiseen suoritukseen. Hyvä alkuverryttely vähentää vammoja ja parantaa suoritusta. Alkuverryttelyn tulee olla tarpeeksi pitkä, jotta kaikki verisuonet ehtivät avautua lihaksen sisällä. Riittävä alkuverryttely on n. ½ tuntia ravilla liikkuen. Ravin nopeutta lisätään vähitellen: 10 min hidas ravi, 10 min nopea ravi, 10 min hidas ravi.

Verryttelyn jälkeen lämmitellään vartalon syviä lihaksia rangan vieressä selkärangan taivutusliikkeillä (kaularanka, rintaranka, kylkiluut).

- Koira seisoo, vie makupalalla ohjaten koiran kuono sivulle niin, että se koskettaa lapaan, eturaajat pysyvät paikalla.
- Koira seisoo, vie makupalalla ohjaten koiran kuono sivulle niin, että se koskettaa viimeiseen kylkiluuhun, eturaajat pysyvät paikallaan
- Koira seisoo, vie makupalalla ohjaten koiran kuono sivulle niin, että se koskettaa lantioon, koira saa ottaa eturaajalla askeleen.
- Koira seisoo, vie makupalalla ohjaten koiran kuono alas ja eturaajojen väliin.
- Koira seisoo, vie makupalalla ohjaten koiran kuono ylös kohden kattoa.

Liikkeet tehdään rauhallisesti, ja jokaisessa liikkeessä viivytään 2–3 sekuntia. Liikkeitä toistetaan 5–10 kertaa. Näitä voi tehdä myös ulkoilun yhteydessä, jotta koira tottuu niihin.

Harjoitusten ja kilpailujen aikana koira on hyvä pitää lämpimänä kevyellä liikkeellä. Talvella on hyvä käyttää lisäksi koiralla takkia. Kylmässä tai voimakkaassa tuulussa koiran paikalla makuuttamista ja seisottamista tulisi välttää. Lämmittämättömien hallien pohjamateriaalit ovat usein erittäin kylmiä, joten koiralle on hyvä varata kylmyyttä eristävä alusta seisomista ja odottamista varten.

## Loppuverryttely

Loppuverryttely tehdään harjoitusten ja kilpailusuorituksen jälkeen liikuttamalla koira rauhallisella ravilla niin, että koira voi tehokkaasti uloshengitysilman kautta poistaa lihakseen syntyneen kuona-aineen eli maitohapon. Tämä on tehokkain tapa poistaa maitohappoa pois lihaksen verenkierrosta suorituksen jälkeen. Loppuverryttely kestää niin kauan kunnes koiran hengitys tasaantuu, tarvittaessa ½ tuntia. Talvella on hyvä laittaa takki koiran päälle tämän jälkeen.

### Miksi verryttelyt ovat tärkeitä?

- Niillä autetaan hermolihasfysiologiaa valmistautumaan suoritukseen ja palautumaan sen tuomasta rasituksesta
- Ne vähentävät vammautumiseriskiä
- Niiden avulla ehkäistään lihasten kipeytymistä ja lyhentymistä
- Niiden avulla liikkuvuus pysyy hyvänä raajojen nivelissä ja selkärangassa
- Ne mahdollistavat koiran kivuttomuuden rasittavienkin harjoituskausien aikana
- Ne parantavat koiran suoritusta, koska keho on valmiimpi rasitukseen
- Ne nostavat koiran motivaatiota

## Palauttavat/rentouttavat lenkit

Palauttavat/rentouttavat lenkit tarkoittavat koiralle mahdollisimman taloudellista tapaa liikkua 30–45 min. Useimmille koirille se on kevyttä ravia mielellään pehmeällä alustalla. Ravi on koiralle taloudellinen tapa liikkua. Se on aerobista liikkumista eli keho saa happea yhtä paljon kuin tarvitsee sitä lihastyöhön. Ravi myös rentouttaa selkärangan asentoa ja liikettä suorittavia lihaksia. Nämä lenkit ovat tärkeitä kilpailuiden ja raskaiden harjoitusten jälkeisenä päivänä, jolloin elimistö palautuu vielä fyysisestä rasituksesta.

Pehmeässä, vaihtelevassa maastossa ulkoilu on hyvää liikuntaa harrastuskoiralle. Koiran lihaksistolle on erittäin hyvä, jos se ulkoillessa käyttää kaikkia liikelajeja tasapuolisesti (kävely, ravi, laukka). Ryntäilevää ja rajusti liikkuvaa koiraa on hyvä ensin pitää taluttimessa ennen kuin päästää sen juoksemaan vapaana, jotta lihaksisto ehtii lämmetä.

Koiran juoksuttaminen polkupyörän vieressä on suotavaa, jos se tapahtuu mahdollisimman pehmeällä alustalla ja koiran juostessa vaihtelevasti pyörän molemmilla puolilla. Näin kehon vasen ja oikea puoli kuormittuvat tasapuolisesti.

Kesällä harrastuskoiran on hyvä uida mahdollisimman paljon, jolloin keho kuormittuu eri tavalla. Rauhallinen uinti rentouttaa lihaksia. Raivoisa esineen perässä uinti ja liian kylmä vesi eivät rentouta koiran lihaksia. Jos koira on ”huono” uimari teknisesti, on hyvä opettaa koiralle oikea tekniikka esim. pelastusliivin avulla. Hyvän uimarin tunnistaa siitä, että selkä ja häntä ovat veden pinnalla, etu- ja takaraajat tekevät symmetrisesti uintiliikkeitä.

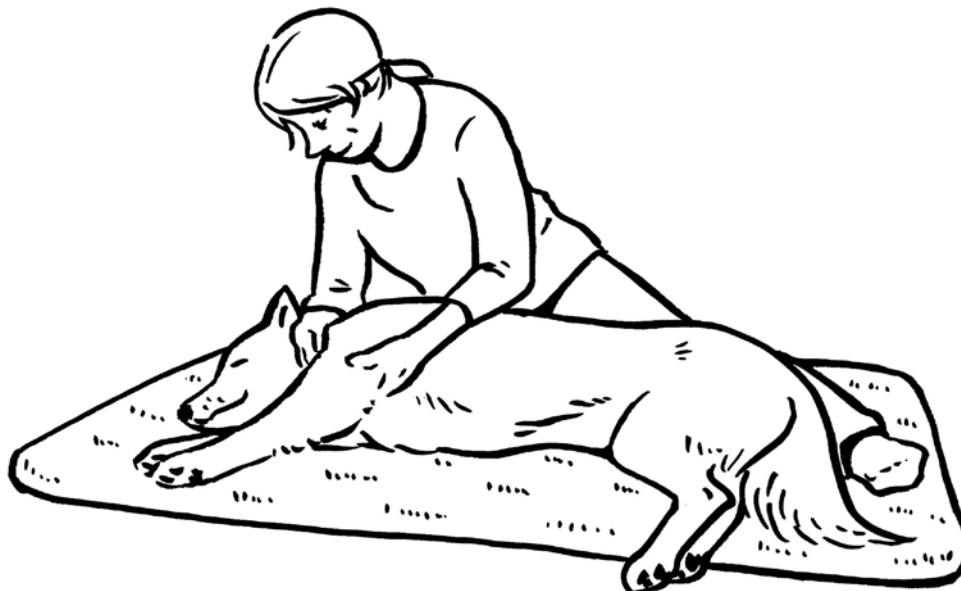
## Rentoutuminen

Kilpailevan koiran tulee osata rentoutua ja levätä harjoitus- ja kilpailupaikoilla sekä kotona. Riittävä lepo auttaa tuki- ja liikuntaelimistöä palautumaan rasituksesta ja jaksamaan paremmin fyysistä rasitusta. Jännittynyt, hermostunut tai stressaantunut käyttäytyminen lisää lihasten happamuutta jäykistäen lihaksia selvästi. Tarvittaessa koiralle on opetettava rauhoittumista. Rauhallinen sivelyhieronta, korvien ja tassujen hieronta auttavat.

Oikea ravinto ja riittävä nesteytys auttavat myös lihaksia suoriutumaan rasituksesta ja palautumaan siitä. Lihakset happamoituvat helposti, jos elimistössä on liian vähän energiaa tai koira ei juo riittävästi.

## Muut hoidot

Aktiivisesti kilpaileva tai raskaassa työssä oleva koira tarvitsee ajoittain ulkopuolista apua, jotta hyvä kehon lihastasapaino säilyisi rasituksesta huolimatta. Eläinfysioterapia, hieronta ja eläinosteopatia ovat hyviä hoitomuotoja tällaiselle koiralle. Koiran tuki- ja liikuntaelimestön tasapaino on hyvä tarkistuttaa asiantuntijalla ennen kilpailukauden alkua, tarvittaessa kilpailukautena ja kilpailukauden jälkeen.



# Agilitykoiran ruokinta ja nestetasapaino

Artikkelin kirjoittaja, agrologi amk Kaisa Hilska opettaa ammattikouluissa eläinten ruokintaa ja tekee ruokintaneuvontaa ja -laskentaa sekä eläinlääkäreiden läheteellä että koiranomistajien tilauksesta. Hän on opettanut ja suunnitellut ruokintaa useiden koiraurheilulajien huipposaajille ja tekee tuotekehittelyä koiranruokateollisuudelle. Hän on harrastanut koirillaan agilityä vuodesta 1988, kilpaillen myös PK-lajeissa, TOKOssa, paimenuksessa ja toimien aktiivina pelastuskoiratoiminnassa. Kaisa kouluttaa päätyönään koiria yrityksessään Koirankoulutuspalvelu Koirataito ([www.koirataito.net](http://www.koirataito.net)).

## Yleistä

Urheilukoiran ruokinnassa tulee huolehtia paitsi koiran ylläpitotarpeesta, myös liikunnan aiheuttamasta energiantarpeesta sekä erityisesti lihaksiston ylläpitämiseen ja korjaamiseen tarvittavan aminohappo- ja suojaravinnetarpeen tyydyttämisestä.

## Koiran energiantarve

Koiran energiantarve kasvaa keskimäärin +10 % / tehty työtunti. Mikäli koiraa palkitaan maku-paloilla, täyttyy tämä lisätarve normaaliharjoitusten osalta usein jo niillä. Suurta energian li-säystä ei siis agilitykoira ravintoonsa kaipaa, vaikka harjoittelua olisikin säännöllisesti. Toisaal-ta hyvän lihaskunnan ylläpitämisen vaatima lenkkeily vaatii myös energiaa.

Agilitykoiran energiantarve on keskimäärin 130–160 kcal/ elopainokilo 0,75. Tällöin energia-määrä riittää n. 1h päivittäiseen lisärasitukseen, oli se lenkkeilyä tai lajiharjoittelua. Laskukaa-valla saatu tulos on keskiarvo. Nuoret, vilkkaat koirat voivat tarvita selvästi suurempia ener-giamääriä, kun taas leikattu uroskoira saattaa lihoa herkästi. Tärkein mittari koiran sopivalle energiansaannille kulutukseen nähden on tunnustelu: hyväkuntoisella koiralla kylkiluut tun-tuvat heti nahan alla, mutta niiden välit ovat täydet ja lihaksisto vahva ja kimmoisa.

Tärkein energianlähde koiralle on rasva. Rasvainen ruoka auttaa energiavarastoja kestävämpään, jolloin pitkän kisapäivänkin aikana koiran suorituskyky pysyy tasaisena. Rasvai-nen ruoka tukee lihassolujen kehittymistä kestävyysharjoittelun tukena. Omega 3 rasvahap-poja, joita saa hyvin mm. kalaöljystä ja rypsiöljystä, pidetään erityisen tärkeinä urheilukoirille, sillä niitä tarvitaan suoliston limakalvojen ja lihasten solukalvojen kunnossapitoon rasi-tustilanteissa. Rasvan määrän tulisi olla agilitykoiran ruoassa 13–20 % ka:sta. Rasvan määrää tulee lisätä ruokavaliossa vähän kerrallaan, sillä elimistöllä menee jopa viikkoja tottua rasvaiseen ruokaan. Liian nopea muutos altistaa rasvaripulille.



## Koiran valkuaisen tarve

Raskas liikunta lisää myös valkuaisen tarvetta kudosten muodostamiseen, korjaamiseen ja energiaksi. Valkuaisen määrän tulee olla agilitykoiran ruokavaliossa 26–40 % ka:sta. Riittävä valkuaismäärä suojaa lihasvammoilta ja säästää glykogeenivarastoja rasituksen aikana. Jos koiran energiasta 32–40 % tulee valkuaisista, se nostaa harjoittelun ohella punasolujen määrää, maksimaalista hapenottokykyä ja plasman volyyymiä.

Valkuaisen määrän lisäksi tärkeää on sen laatu: kasvivalkuaisen biologinen arvo on huomattavasti eläinvalkuaisesta heikompi. Monipuolinen liha- ja kalaravinto onkin urheilukoiran ravitsemuksessa tärkeässä osassa. Kuivamuonien valinnassa kannattaa suosia tuotteita, joiden lihaprosentti ylittää 40 % ka:sta. Tuoreruokinnassa lihan määrän tulee tilavuudessa lähennellä puolta ruuan tilavuudesta. Mikäli käytetään rasvaista lihaa, tulee muistaa, että näkyvä rasva on 100% kuiva-ainetta, mutta lihaksessa on n. 70 % vettä ja valkuainen sijaitsee vain kuiva-aineessa.

## Koiran hiilihydraattien tarve

Urheilukoira ei tarvitse ruokavaliossaan välttämättä paljoakaan hiilihydraatteja. Ne toimivat kuitenkin useiden vitamiinien ja hivenaineiden reittinä elimistöön. Kuidun määrä toisaalta tukee suoliston tervettä mikrobistoa, mutta toisaalta saattaa rasittaa suoliston seinämiä kovan rasituksen aikana.

Palautumisvaiheessa hiilihydraateista on hyötyä, erityisesti jos odotettavissa on uusi raskas kilpailu- tai harjoittelupäivä. Tällöin voidaan n. 30 min viimeisen suorituksen jälkeen antaa koiralle 1,2–2 g hiilihydraatteja / elopainokilo tehostamaan lihasten energiavarastojen täyttymistä. Tämä voidaan toteuttaa esim. maltodekstriinillä makeutetulla juomalla. Varsinainen valkuais- ja rasvarikas pääateria annetaan vasta 3 tuntia rasituksen jälkeen.

## Koiran kivennäisten ja vitamiinien tarve

Urheilukoiralla tulee tarkistaa erityisesti kalsiumin, fosforin ja magnesiumin riittävä saanti ruokavaliossa. Herkimmin puutoksia syntyy, mikäli koiraa ruokitaan kuivamuonalla ja lihalla ilman, että kivennäissaantia tasapainotetaan. Lihassa on kivennäisiä niukasti, ja jo 20 % lihamäärä päivän ruokinnassa kannattaa tasapainottaa sopivalla kivennäisliisillä. Runsasrasvainen ruoka aiheuttaa ns. saippuoitumista, jolloin osa kivennäisistä sitoutuu imeytymiskelvottomaan muotoon. Siksi rasvaisen ruuan kanssa kivennäismäärän tulee olla ylläpitoruokaa korkeampi.

Antioksidanttisten vitamiinien, kuten E-, B- ja C-vitamiinien tarve kasvaa rasituksessa. Ruokavaliossa tämä tulee ottaa huomioon. Laadukkaat aktiivisille koirille tarkoitetut tuotteet sisältävät yleensä riittävästi myös suojaravinteita.

## Koiran vedentarve

Koiran vedentarve lisääntyy sekä rasituksen vuoksi, että väkevän ruokinnan seurauksena. Riittävästä veden saannista kannattaa harjoituksissa ja kilpailuissa huolehtia jo ennalta juottamalla koira hyvin 1–3 tuntia ennen rasituksen alkamista. Keskikokoinen koira juo 1–2 litraa nestettä vuorokaudessa, mutta rasituksessa määrä voi nousta jopa 5 litraan.

Koiralle ei tule antaa elektrolyyttijuomia rasituksessa. Koska koira ei hikoile ihonsa läpi, se ei myöskään menetä elektrolyyttejä samalla tavoin kuin vaikkapa hevonen. Virheellinen elektrolyyttien antaminen voi johtaa elimistön väkevöitymiseen ja toimintakyvyn laskuun.

Koiraa olisi tärkeä opettaa juomaan myös harjoitus- ja kilpailupaikoilla tarjoamalla sille vettä usein pieniä määriä kerrallaan. Jos koira on huono juomaan, voi veden maustaa tilkalla lihalientä/ laittamalla metwurstia vesipulloon maustamaan vesi. Jo 1 % nestehukka laskee suorituskykyä ja 3 % nestehukka heikentää suorituskykyä huomattavasti. Nestehukan merkkejä ovat mm. tumma virtsa, ruoka- ja juomahaluttomuus, kuivat suun limakalvot ja hitaasti poimulta palautuva nahka.

## Ruokintatekniikka harjoitus- ja kilpailupäivinä

Ruokailun ja suorituksen välisen ajan tulisi olla vähintään 6–8 tuntia, jotta mahalaukku ehtii tyhjentyä. Suorituskykynsä puolesta koira on parhaimmillaan n. 12–18 tuntia päivän pääaterian jälkeen. Urheilukoiran pääaterian luonnollinen paikka onkin illalla.

Jos koiralla on liikahappoisuudesta johtuvaa taipumusta tyhjän mahan oksenteluun, sille voi aamulla antaa pienen välipalan. Välipalan kannattaa olla valkuaispitoisuudeltaan korkea, mutta siihen ei kannata lisätä paljoa rasvaa eikä nopealiukoisia hiilihydraatteja. Esim. raejuusto ja täysjyväkaurasta keitetty kauravelli pienenä annoksena tasoittavat yleensä vatsan päivän ajaksi. Koiran juotto kannattaa ajoittaa aamuun ennen matkaa harjoitus- tai kilpailupaikalle.

# Henkinen valmentautuminen

Artikkelin kirjoittaja, Vappu Alatalo on koulutukseltaan psykologian maisteri, ja hän on toiminut urheilun parissa sivutoimisesti vuodesta 2000. Vapun oma yritys Valmennuspalvelu Nuppijumppa on aloittanut 2008, asiakkaina mm. luistelijoita, ratsastajia ja koiraurheilijoita Suomessa, Ruotsissa ja Tanskassa. ([web.mac.com/vappu.alatalo/iWeb/hyppy/Tervetuloa.html](http://web.mac.com/vappu.alatalo/iWeb/hyppy/Tervetuloa.html)). Vappu on toiminut agilityn parissa vuodesta 1993.

## Vaihtelevat painopisteet

Henkinen valmentautuminen on urheilijan näkökulmasta pitkä, koko kilpailu-uran kestävä prosessi. Sen intensiteetti ja painopiste vaihtelevat urheilu-uran eri vaiheissa.

*Kilpailu-uran alussa* se on ensisijaisesti harjoittelu- ja kilpailutaitojen opettelemista: miten saan treeneistä tehot irti, miten valmistaudun kilpailuun, miten kilpailutilanteessa toimin. Henkisen valmentautumisen periaatteet tunteva lajivalmentaja voi toimia perehdyttäjänä tai perusasiat voidaan käydä läpi psykologin luennoilla, joiden pohjalta urheilija itse kokeilemalla muokkaa itselleen sopivan toimintamallin. Uran varrella toimintamalli hioutuu, ja kokeneella kilpailijalla on yleensä kisasta toiseen toistuva onnistuneita suorituksia tuottava valmistautumisrutiini.

Joskus käy niin, ettei *kokeneen kilpailijan* harjoittelu tai kilpaileminen hankituista taidoista huolimatta suju tavoitteen mukaisesti tai teknisen taidokkuuden edellyttämällä tavalla. Näissä tilanteissa henkinen valmentautuminen muistuttaa ongelmanratkaisua ja siinä urheilija usein tarvitsee ulkopuolista tukea. "Psykkkaus" on aina tarpeen mukaan räätälöityä, yksilöllistä yhteistyötä urheilijan ja urheilupsykologin välillä. Kesto ja yhteistyön jaksotus vaihtelevat urheilijan tilanteen ja tarpeiden mukaan.

Ulkopuolista näkemystä urheilija tarvitsee tuekseen uransa varrella monissa eri paikoissa, niin lajiteknisissä valinnoissa kuin kokonaisuuden hahmottamisessa ja hallinnassa. Yhteistyökumppaniksi sopii valmentaja, puoliso, hyvä ystävä tai psykologi – tärkeintä on, että hän nauttii urheilijan luottamusta ja arvostusta sekä osaa tukea urheilijaa tekemään valintoja ja päätöksiä tyrkyttämättä omaa näkemystään liiaksi.

## Tavoitteet, suunnitelmat ja seuranta

Urheilijalla tulee olla käsitys mitä hän urheilu-urallaan tavoittelee ja miksi. On tärkeää myös pohtia miten pitkän ajan kuluttua, millaisella harjoittelulla tavoite on realistisesti saavutettavissa. Tavoitteiden asettaminen ja oman edistymisen huomaaminen on motivaation ja itse-tuntemuksen kannalta tärkeää. Harjoittelu- ja kisasuunnitelmat kannattaa kirjata kausittain. Kauden päätteeksi suunnitelmien toteutuminen käydään läpi pohjaksi seuraavan kauden suunnitellulle.

# Kilpailusuoritukseen virittäminen

## VIREYSTILAN SÄÄTELY

Agilitysuoritus onnistuu vain sopivassa vireystilassa, joka on koirakkohtainen. Se löytyy koikeilemalla. Kun urheilija ensin tunnistaa itselleen ja koiralleen sopivan vireystilan, hän voi opetella saavuttamaan sen silloin kun haluaa. Toisinaan tarvitaan vireystilan laskemista rentoutuksen, hengitysharjoitusten, hitaiden venytysten, rauhoittavien mielikuvien tai musiikin avulla. Toisinaan virettä pitää nostaa – nopeat juoksupyrähdykset tai hyppelyt, varjonyrkkeily, nopeatempoinen musiikki, aktivoivat mielikuvat voivat auttaa tässä.

## AJATUKSET, TUNTEET JA ASENNOITUMINEN

Ajatukset ohjaavat kaikkea toimintaamme. Myös tunnetilat seuraavat ajatuksiamme. Kilpaurheilija tarvitsee oikeanlaisia ajatuksia, tunteita ja asennetta sekä harjoitellessaan että kilpaillessaan. On tärkeää tiedostaa että ajatukset ja asenteet eivät vain tapahdu urheilijalle, vaan niitä voi tietoisesti muokata haluamukseen.

Harjoituksissa on tärkeää ajatella, miltä oikea suoritus näyttää ja tuntuu ja mitä urheilijan on milläkin suorituksen osahetkellä tehtävä. Sen lisäksi tarvitaan uskoa onnistumisen mahdollisuuden ja luottamusta siihen, että harjoittelu on oikeansuuntaista ja vie eteenpäin. Oikeisiin asioihin keskittyminen on helppoa, kun treenitilanteen ilmapiiri on myönteinen. Harjoituksessa onnistumisesta iloitseminen on vähintään yhtä tärkeää kuin parannattavien asioiden kertaaminen. Virheiden tekeminen on hyödyllistä niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Ne antavat suoraa palautetta siitä, mitä vielä on treenattava.

Myös kilpailussa omantasoinen suoritus sujuu, kun radalle lähtiessä treeneissä käytyt ohjaukset on mielikuvaharjoituksilla ajettu ”selkäyttimeen” ja ajatuksissa pyörii usko omaan osaamiseen: ”Me tehtiin tää just treeneissä tosi hyvin”. Jos ohjaaja kokee vaikeat kohdat innostavina haasteina ja uteliaalla mielellä lähtee toteuttamaan omaa ohjausratkaisuaan, onnistuminen on todennäköistä. Ohjauksensa epäonnistumista pelkäävä ohjaaja jäykistyy, varmistelelee ja usein tekee virheen jossain kohden rataa.

Treeni- ja kisatilanteissa myönteinen asennoituminen mihin tahansa tapahtumiin vaikuttaa myönteisesti myös suorituksiin. Ärsyntyminen vaikkapa omasta starttinumerosta, tuomarista, alustasta tai muusta oman vaikutuspiirin ulkopuolisesta asiasta vie turhaan aikaa ja energiaa, ja häiritsee keskittymistä. Urheilijan kannattaa käyttää energiansa asioihin, joihin voi itse vaikuttaa ja joilla on todellinen yhteys toivottuun onnistumiseen: itsensä ja koiransa valmistamiseen ratasuoritukseen.

## KESKITTYMINEN

Täydellistä keskittymistä kuvaa tila, jossa turhat ulkopuoliset ärsykkeet eivät pääse läpi urheilijan tietoisuuteen. Mielessä on vain tilanne juuri tässä ja nyt, ja mitä on suorituksen onnistumisen kannalta tärkeää tehdä. Hyvää keskittyneisyyttä urheilija tarvitsee paitsi ratasuorituksen aikana, myös siihen valmistautuessaan.

Erilaiset ulkoiset ja sisäiset häiriötekijät voivat vaikeuttaa keskittymistä: toisten kilpailijoiden toiminta, ajatus voittamisesta ja tuloksesta, epävarmuus omasta tai koiran osaamisesta, tunte että on pakko onnistua. Häiriötekijöihin voi varautua miettimällä mikä kisassa voi häiritä. Kun pohtii etukäteen millä keinoin saa häiriön sivuutettua ja suunnittelee miten tilanteessa toimii, on kisassa helppo edetä suunnitelman mukaan ja häiriön aiheuttama haitta jää pienemmäksi.

## MIELIKUVAHARJOITUKSET

Mielikuvat ovat elävänoloisia ajatuksia tai ajatuskokonaisuuksia. Ne voivat sisältää valokuvia, videokuvaa, värejä, ääniä, hajuja, tuntemuksia. Mielikuvia voi katsella ulkoapäin kuten videota, tai niissä voi olla itse sisällä toimimassa. Mielikuvat koostuvat usein muistikuvista, mutta niitä voi rajattomasti muutella ja rakentaa haluamakseen. Joihinkin mielikuviin liittyy voimakkaasti tunne-elämys (nappisuoritukset ja niihin liittyvä hyvinolontunne, epäonnistumisen pettymys).

Mielikuvat voivat pyöriä päässämme sekä itsekseen (automaattisesti) että tietoisesti ohjattuina. Urheilussa mielikuvia käytetään tietoisesti apukeinoina suorituksen parantamiseen. Niitä voi hyödyntää teknisen harjoittelun tehostamiseksi (uuden ohjauksuvion toistaminen mielikuvissa), sopivan kilpailuasenteen virittämiseksi (taistelumieliä, oikean vireyden saavuttaminen) ja itseluottamuksen tukemiseksi (onnistuneiden suoritusten ja niistä saadun huippu-tunnetilan kertaaminen).

Mielikuvat vaikuttavat urheilijan toimintaan joka tapauksessa sekä suoritusta ennakoivina välähdyksinä että menneiden suoritusten muistikuvina. Niiden tietoinen käyttö on vaivaton tapa ohjata ajatukset ja tunnetila oikeaan suuntaan, suoritusta tukemaan. Mielikuvaharjoittelu helpottuu mitä enemmän sitä käyttää. Harjoituksiin ei tarvita välineitä, ainoastaan motivaatiota ja hetki aikaa.

## Jännittämisestä

Jännitys on urheilijan kokema olotila, joka koostuu vireyden, ajatusten ja tunnetilan yhdistelmästä. Hyviin suorituksiin tarvitaan aina jonkinasteinen jännitys, liian löysällä otteella ei radan suorittaminen suju. Useimmiten jännittämisestä puhutaan silloin, kun se haittaa suoriutumista ja tuntuu urheilijasta epämiellyttävältä. Jännitys ei liity yksinomaan kilpailutilanteisiin, urheilijat voivat kokea sitä myös treenitilanteissa. Jotkut urheilijat ovat ”jännittäjiä” eli jännittävät jatkuvasti liikaa, joillekin haitallinen jännitys iskee vain toisinaan.

Haitallinen jännitys näkyy vireydessä joko ylikierroksilla käymisenä tai liiallisena rauhallisuutena. Siihen liittyy usein fyysisiä oireita: nukkumisvaikeus ennen kisoja, ruokahaluttomuus, oksentelu, tärinä, hermostuneisuus. Olo voi myös olla kuin ylikypsällä makaronilla – löysä ja voimaton, kyvytön toimimaan. Haitallisessa jännityksessä ajatukset ja tunteet ovat yleensä kielteisiä: epäonnistumisen pelkoa, oman osaamisen epäilyä, ulkoisia suorituspaineita, oman arvon mittaamista suorituksen onnistumisen kautta.

Jännityksen hallinnassa käytetään keinoja, jotka vaikuttavat vireystilaan, ajatuksiin ja tunteisiin. Jännityksen vaikeusasteesta riippuen joko valmentaja tai urheilupsykologi voi auttaa urheilijaa hallitsemaan jännitystään. Vireystilaa voi säätää rentoutuksen tai liikunnan keinoin, ja ajatuksia voi tietoisesti muokata paineita vähentävään suuntaan (”oma suoritus riittää, mennään tekemään se mitä tänään osataan, tää on vaan yksi rata muiden joukossa, kyllä me noi kuviot osataan”). Tunnetasolla jännitystä voi hälventää vaikka keskittymällä mielikuviin onnistuneesta suorituksesta ja sen tuomasta hyvästä fiiliksestä.

## Lajivalmentajan rooli henkisessä valmentautumisessa

Valmentajan rooli on ensisijaisesti opettajan, tukijan, ohjaajan, avustajan rooli. Valmentajalla on keskeinen rooli paitsi lajitaitojen kehittäjänä, myös harjoittelu- ja kilpailuosaamiseen ohjaajana. Myös motivaation säilymisessä valmentajan toiminnalla on keskeinen merkitys. Valmentajan suorituksista antama palaute rakentaa urheilijan minäkuvaa itsestään suoriutujana; agilityssä valmentajan näkemys vaikuttaa myös urheilijan käsitykseen koirastaan kilpakumppanina. Valmentaja voi omalla toiminnallaan purkaa tai luoda urheilijalle paineita ja haitallista jännitystä.

Toisin kuin ”tilastolajit” (uinti, pikajuoksu, pituushyppy jne.) agility on laji, jossa tulos yksin tarkasteltuna on hyvin heikko mittari koirakon kehityksestä ja osaamisesta. Hyvä tulos on seuraus jokseenkin onnistuneesta suorituksesta ja siitä että kaikki sujui nappiin, mutta huononkin tuloksen takana voi olla 99 % huippuosaamista ja sekunnin sadasosan herpaantuminen.

Henkisen valmentautumisen kannalta tärkeintä on ymmärtää, että tuloksen ajattelu ei auta urheilijaa tekemään onnistunutta suoritusta. Kun suoritusosaaminen, keskittyminen ja itsetuottamus ovat riittävällä tasolla, hyvät tulokset vain tapahtuvat. Niitä ei koskaan tehdä väkisin yrittämällä.

Palautteessa valmentajan kannattaa siis ohjata huomio suoritukseen, ei tulokseen. Jos aika oli hidas, missä sitä kului ja miten suoritukseen treenataan vauhtia? Jos tuli virheitä, millä osaamisen alueella ne sattuivat ja millä treenillä osaaminen saadaan kuntoon? Jos tulos oli hyvä, oliko myös suoritus sitä, vai toiko hyvä tuuri tuloksen keskinkertaisesta tai kehnosta suorituksesta huolimatta?

Kisaan valmistautuessa valmentajan ja viimeistelyharjoitusten tehtävä on vahvistaa itseluottamusta. Harjoitusten pitää olla sopivan haastavia mutta ei mahdottoman vaikeita. Näissä treeneissä ei voi taitomielessä oppia enää mitään uutta, muttei myöskään pilata mitään vanhaa. Tärkeintä on tuottaa parille onnistumisen kokemus ja itseluottamusta. Jos urheilija kokee epävarmuutta johonkin ohjauskuvioon, sitä on hyvä kokeilla niin, että mieleen jää onnistuminen. Valmentajan on hyvä kerrata palautteessa asiat, joissa koirakko on erityisen taitava tai viime aikoina edistynyt.

Kisatilanteen roolista on hyvä sopia etukäteen. Urheilijan kannalta on yleensä parasta jos valmentaja on tarvittaessa käytettävissä, mutta ei tyrkytä näkemystään ohjausvalinnoista tai rataprofiilin vaikeudesta. Viime kädessä vastuu ja päätökset suorituksen suhteen ovat aina urheilijalla itsellään. Radan jälkeen palaute ja yhteiset analyysit ovat arvokkaita, mutta urheilija tarvitsee aikaa purkaa suoritusta hetki itsekseen.

# Lisälukemista

## KOIRAN KOULUTUS

- Book, Mandy & Smith, Cheryl S. Right On Target: Taking Dog Training to a new Level. Dogwise Publishing 2006.
- Garrett, Susan. Shaping Success: The Education of an Unlikely Champion. Clean Run Productions 2005.
- Lewis, Janet R. Smart Trainers, Brilliant Dogs. Canine Sports Production 2004.
- McDevitt, Leslie, Control Unleashed: Creating a Focused and Confident Dog, Clean Run Productions 2007.
- Reid, Pamela J., Excel-erated Learning, Explaining how dogs learn and how best to teach them, James & Kenneth Publishers, 1996.

## KOIRAN FYSIIKKA

- Clothier, Suzanne & Lesser, Sue Ann DVM. Physical Therapy for the Canine Athlete. Flying Dog Press 1996.
- McDowell, Lyon (McWaters, Charles, W.). The Dog In Action: A study of Anatomy and Locomotion as applying to all breeds. Orange Judd Publishing Company, Inc. 2002.
- Millis, Darryl L., Levine, David, Taylor, Robert A. Canine Rehabilitation & Physical Therapy. Saunders 2004.
- Koirahieronta – käytännön opas hierontaan ja venyttelyyn, Jean-Pierre Houdebaight, VK-kustannus Oy.
- Zink, M. Christine, DVM, Ph.D. The Agility Advantage, Health and Fitness for the Canine Athlete, Clean Run Productions 2008.

## AGILITY

- Stuarth Mah, Course Analysis for agility handlers, Clean Run Productions, 2005.
- Levenson Barb, Flatwork Foundation for Agility, Clean Run Productions, 2007.

## LIIKUNTA

- Ilander, Olli. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy 2006.
- Vasala, Samuli. Elixir: Juoksu. Werner Söderström Oy 2006.

## HENKINEN VALMENNUS

- Boynton King, Laura. The Power to Win: Achieving Peak Performance with Hypnosis and NLP. The Lyons Press 2004.
- Gorbunov, Gennadij & Luikkonen, Jarmo. Suggestiolla menestykseen – psyykkarin käsikirja. Alpha Wave Oy 1995.
- Kaski Satu, Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy 2006.
- Liukkonen, Jarmo. Psyykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki ry, 1995.
- Svartberg, Niina. Kilpailumisen taito; Kilpailupsykologiaa ja henkistä valmennusta koiraurheilijoille. Sanasilta Oy 2006.