

Uutta tietoa agilitykoirien harjoittelusta

Julkaistu Suomen Agilityliiton kotisivuilla 21.1.2022

Helsingin yliopiston tutkimusryhmä kartoitti suomalaisten kilpailevien agilitykoirien harjoittelu-, kilpailu- ja hoitorutiineja lähes 750 koiran aineistolla. Useimmat koirat harjoittelivat agilityä yhdestä kahteen kertaan viikossa ja kilpailivat keskimäärin kaksi rataa kuukaudessa. Koirien lämmittely ja jäähdyttely ennen ja jälkeen suoritusten oli vakiintunut käytäntö. Lisäksi suurin osa koirista kävi säännöllisesti lihashuollossa.

Agility on sekä Suomessa että kansainvälisesti suosittu koiraurheilulaji, mutta laajoja kartoituksia lajin liittyvistä käytännöistä ei ole aiemmin tehty. Petbone- ja FaunaFysio-tutkimusryhmien kyselyllä kerättiin tietoa agilitykoirien harjoitteluun ja hoitoon liittyvistä rutiineista yhden loukkaantumisista vapaan harrastusvuoden aikana. Lajin käytäntöjen tunteminen auttaa harrastajia ja agilitykoirien parissa työskenteleviä ammattilaisia ymmärtämään lajin vaatimuksia.

Tasoluokkien välillä eroja harjoittelussa ja kilpailemisessa

Valtaosa koirista harjoitteli agilityä kerran tai kaksi viikossa 5–20 minuutin ajan. Aktiivinen harjoittelu-aika oli tyypillisesti hieman alle 20 minuuttia viikossa. Maajoukkueessa olleet koirat harjoittelivat viikoittain vähemmän kuin alemmilla tasoilla kilpailevat koirat – myös 3-luokan koirien harjoittelumäärät olivat vähäisempiä kuin 1-luokan koirilla. Yleisimmät agilityssä käytetyt alustat olivat erilaisia keinonurmia sekä kivituhka- tai hiekka-alustoja. Kesällä kivituhka-alustoja käytettiin enemmän kuin talvella, mutta harjoittelun määrässä ei ollut eroja talvi- ja kesäkauden välillä.

Tyypillisesti koirat kilpailivat kaksi agilityrataa kuukaudessa, suorituksen keskinopeuden ollessa yli 4 m/s. Korkeamman kilpailutason saavuttaneet koirat kilpailivat enemmän ja suuremmalla suoritusnopeudella kuin helpommissa luokissa kilpailevat koirat. Myös virheettömien ratojen osuus kasvoi koiran kilpailutason noustessa.

Koiran kokoluokalla yhteys hyppykorkeuteen ja kilpailemiseen

Koiran säkäkorkeuteen suhteutettu hyppykorkeus kilpailuissa nousi kokoluokan kasvaessa lajin sääntöjen ohjaamana, mikä heijastui myös harjoituksissa käytettyihin hyppykorkeuksiin. Tyypillisesti harjoituksissa käytetty hyppykorkeus oli kuitenkin kokoluokan maksimihyppykorkeutta alempi. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että hyppykorkeuden kasvaessa koiran eturaajoihin kohdistuvat voimat kasvavat ja mm. olkanivelen äärikoukistus voimistuu (Pfau ym., 2011; Birch ym., 2016), mitkä viittaavat tuki- ja liikuntaelimestön suurempaan rasitukseen kokoonsa suhteutettuna suurempia esteitä hyppäävillä korkeammilla koirilla.

Pienemmät koirat suorittivat kilpailuradat useammin virheettömästi. Ylemmissä kokoluokissa sen sijaan koiran nopeus oli korkeampi. Virheettömien suoritusten osuus ja koiran nopeus

eivät kuitenkaan olleet yhteydessä toisiinsa. Aiemmin on raportoitu pienempien koirien laukka-askeleen olevan lyhyempi (Fischer & Lilje, 2016), mikä voi helpottaa niiden ohjaamista esteeltä toiselle sekä mahdollisesti tehdä esteiden virheettömästä suorituksesta helpompaa. Alhaisempi hyppykorkeus suhteessa säkäkorkeuteen saattaa lisäksi vähentää rimanpudotuksista johtuvien virheiden määrää pienemmillä koirilla.

Agilitykoiran liikunta- ja lihashuoltorutiinit

Lähes kaikkia koiria lämmiteltiin ennen agilitysuorituksia ja jäähdyteltiin harjoittelun jälkeen – yleensä noin 10-20 minuutin ajan. Lämmittely koostui tavallisesti koiran liikuttamisesta erilaisilla nopeuksilla sekä koiran tekemistä tempuista. Yli 60 % koirista kävi vähintään kolmen kuukauden välein lihashuollossa – hieronta ja fysioterapia olivat yleisimmin käytettyjä hoitomuotoja.

Päivittäisen lenkkeilyn määrä oli tyypillisesti puolitoista tuntia, mikä on merkittävästi enemmän kuin pohjoisamerikkalaisilla agilitykoirilla (Kerr ym., 2014). Valtaosa koirista teki lisäksi harjoituksia voiman, nopeuden, kestävyys- tai vartalon hallinnan kehittämiseksi. Vain pieni osuus koirista suoritti harjoituksia vähintään kahdesti viikossa eivätkä harjoitukset yleensä olleet ammattilaisen suunnittelemaa, mistä syystä vaikutus agilitykoirien loukkaantumisten ehkäisyyn on mahdollisesti rajallinen. Joka neljännen koiran kanssa harrastettiin agilityn lisäksi muuta fyysisesti kuormittavaa lajia kuten palveluskoiralajeja, paimennusta tai vetolajeja.

Sekä kesä- että talvikaudella harjoitelleista koirista kaksi kolmasosaa olivat jossain vaiheessa tauolla agilitystä, tyypillisesti yhteensä neljä viikkoa koko vuoden aikana. Tavallisimmin tauko oli ennalta suunniteltu (esim. harjoittelun jaksotus).

Alkuperäinen artikkeli:

Leena Inkilä, Heli Hyytiäinen, Anna Hielm-Björkman, Jouni Junnila, Anna Bergh, and Anna Boström. Part I of Finnish Agility Dog Survey: Training and Management of Competition-Level Agility Dogs. *Animals* <https://doi.org/10.3390/ani12020212>
Rahoitus: Tutkimusta rahoittivat Agrian Tutkimusrahasto ja Suomen Agilityliitto.

Lisätiedot:

Väitöskirjatutkija Leena Inkilä leena.inkila@helsinki.fi
Tutkijatohtori Anna Boström anna.bostrom@helsinki.fi

Muut lähteet:

Birch E., Carter A., Boyd J. An Examination of Jump Kinematics in Dogs over Increasing Hurdle Heights. 2016.

Fischer M.S., Lilje K.E. Dogs in Motion, 2016.

Kerr Z.Y., Fields S., Comstock R.D. Epidemiology of Injury among Handlers and Dogs Competing in the Sport of Agility. 2014.

Pfau T., Garland de Rivaz A., Brighton S., Weller R. Kinetics of Jump Landing in Agility Dogs. 2011.