

## Pasji športnik

Pri pasjem športniku mora biti **na prvem mestu zdravje psa in njegovo počutje**, zato aktivnost vedno **prilagodimo vsakemu individualnemu psu**.

Pri tem smo pozorni na predvsem na zgradbo pasjega telesa (pasma psa nima tolikšne teže kakor sama konstrukcija psa) in potrebo (nivo energije psa) po določeni obliki gibanja (fizični aktivnosti).

Najpogostejše oblike fizičnega gibanja so: počasnejši tek (jogging); hoja v hribe, visokogorje, ki jo poznamo tudi pod nazivom (dog-hiking); canicross in bikejoring (, ki oba vključujeta vlečenje in visoko stopnjo fizične aktivnosti s strani psa in pri teku tudi na strani skrbnika); frizbi, flyball in agility, ki vključujejo veliko skokov, sprememb smeri ...

Podobno se dogaja pri krožni (igra prinašanja) in borbeni igri. Pri krožni igri moramo paziti na okoliščine, ko ima pes navado resnično vznesenega tekanja za predmetom, navadno je ta predmet žoga, kar je lahko precej nevarno kadar je trava mokra in spolzka.

Omenjene aktivnosti sodijo med **fizične zaposlitve psa** (, čeprav pri nobeni izmed navedenih dejavnosti mentalni del ni čisto izključen, je pa potisnjen nekoliko v ozadje v primerjavi z aktivnostmi, ki so ustvarjene z namenom zaposliti pretežno možgane psa).

**Pri vzgoji psa se vedno trudimo najti ravnovesje med fizičnimi in mentalnimi aktivnostmi (oboje je za optimalen razvoj psa nujno potrebno).**

Preden z aktivnostjo začnemo moramo razmisliti o nekaterih **točkah, ki bodo postavile trdne temelje za uživanje v aktivnosti, hkrati bomo zmanjšali možnost nevarnosti poškodb**.

Razmislek o telesu/anatomiji našega psa:

- okostje (kosti so opora telesu)
  - pomen komolcev in kolkov (displazija - glavica stegenice se ne prilega v ponvico kolka) in hrbtenica
  - možne poškodbe - **šepanje** (zvini, udarnine, pri zlomu kuža okončine ne more obremeniti), **poškodbe blazinic** (sneg, vroč beton, ureznine - rešitev so pasja obuvala, priporočljiva podlaga - trava, gozdne poti, makedami, medtem ko asfaltne površine

niso najprimernejša izbira), nohti, zimski čas - podhladitev (oblačila), poletni čas - pregretje

- mišice - glavna naloga: krčenje in povzročanje gibanja - vseh mišic je okoli 600
- prebavni sistem - prebavni kanal in žleze
- živčevje, ki nadzoruje mišice
- dihala (nos, žrelo, sapnik, bronhiji, pljuča) v kri prinašajo kisik in odstranjujejo odpadke
- izločala (črevesje, ledvice, koža, pljuča)

**S telesno aktivnostjo (športom) začnemo samo takrat kadar je naš kuža popolnoma zdrav.**

Zavedati se moramo, da imamo **rekreativne pasje športnike** in tiste, ki so bolj **profesionalno usmerjeni**.

Pri obeh moramo biti razen na zdravje pozorni tudi na sledeče parametre:

- **ustrezna prehrana** (dovolj bogata, da zadosti fizičnim potrebam) - energetsko bogata hrana (maščobe) in živalske beljakovine za izgradnjo/obnovo mišic - psa navadno nahranimo po zaključeni fizični aktivnosti (odsvetujem, da psa hranite neposredno po zaključenem intenzivnem gibanju), ne smemo pozabiti na zadostno in pravočasno hidracijo, psa ne hranimo pred samo fizično aktivnostjo
- **starost psa** - mladiča postopno navajamo na vleko/tek (privajanje na oprsnico, kratki treningi, potrjevanje vedenja, ki ga želimo)
- postopna **izgradnja kondicije psa** (vlečenje/tek in kondicijo/vztrajnost učimo posebej, saj zadevi nista enaki)
- vleka/tek ima  **dodano vrednost sodelovanja skrbnika in psa** (posebni ukazi za usmerjanje psa medtem ko smo na progi), koncentracijo psa, pomoč pri odpravljanju vedenjskih težav predvsem v odnosu do okolja - kar nas pripelje do spoznanja, da večina aktivnosti s psom vključuje tako fizičen kakor mentalni del
- fizična zgradba psa in energetski nivo
- **POMEMBNO in NUJNO** - poskrbeti za **ogrevanje psa pred fizično aktivnostjo** in **ohlajanje po fizični aktivnosti**
- **primerna oprema:** (vlečna) oprsnica, ki omogoča prosto gibanje ramenskega sklepa, elastična vrv, ki blaži potege psa, poseben pas za skrbnika (MTB kolo, čelada, rokavice, X back oprsnica)

Poznamo še kar nekaj oblik 'gibanja s psom':

- telovadba s psom
- krožna vadba s psom
- supanje s psom
- flyball
- frizbi
- agility
- plavanje



# Razumeti psa

InterAktivna Spletna Izobrazba Psa