

Mnoho lidí říká, že dogfrisbee není nic pro jejich psa, jelikož je příliš nebezpečné. Jakákoliv aktivita konaná bez rozmyslu a s nerozvážeností může psovi ublížit. Psala jsem, jak by měl správně disk letět, jak bychom měli házet disky na vaulty a overy, a hlavně že je důležité hodně házet bez psa. To vše není jen pro to, abyste na závodech dostali dobré známky, ale především kvůli psovi. Pamatujte na to, že psi jsou schopní pro milovanou hračku udělat cokoliv!



Příliš vysoké hody nutí psy prohýbat záda přesně proti žádoucímu pohybu

Bezpečnost a dogfrisbee

Ať máte psa skokana, nebo psa, co se drží spíše při zemi, vždy musíte sledovat, zda je jeho technika skoku bezpečná. Psi skákající metr a půl nad zem automaticky nejsou ukázkoví skokani. Většina z nich opravdu krásně skáče. Jenomže úžas je často narušen nepříliš povedeným dopadem. Skok nelze brát jenom jako tu část, kdy je pes ve vzduchu. Odraz, let, dopad a pokračování v pohybu - to vše bychom měli brát jako celek. Je to jako v gymnastice, kde se správnost prvku posuzuje i podle závěru. Jak pes skočil, poznáte podle dopadu.

Mocný kočičí hřbet

Správně by se měla páteř ve skoku prohnut do kočičího hřbetu. To zajistí lepší rozložení nárazu při dopadu.



I pes potřebuje na počátku zahřát svaly při jednodušších cvičích

Prohnutí páteře umožní vyrovnání sil při dopadu tím, že se páteř může srovnat do vodorovné pozice (viz schéma). Pohyb páteře je pro správné skoky důležitý. Někteří psi se jej musí naučit. Jestliže se pes při dopadu nepřírozeně zalamuje v zádech, podlamují se mu nohy, nebo dokonce i slyšíte „heknutí“, je třeba zapracovat na technice skoku a osvalení.

Bezpečnostní záloha

Často hráči po psech vyžadují takové „psí kusy“, na které nejsou fyzicky připraveni. Nikoho by ani nenapadlo chtít po netrérované osobě vystříhnout perfektní salto vzad, ale po psech se to chce běžně. Bezpečné provedení dogfrisbee prvků je poměrně hodně fyzicky náročné. Mnohdy je příčina neúspěchu v nedostatečné

fyzické průpravě. Čím lépe bude pes připraven, tím menší následky mají vaše případné chyby. To samozřejmě neznamená, že se potom nemusíte snažit. Ale pokud se vám něco zrovna nepovede (a to se sem tam stane každému), pes je většinou schopný si poradit. I ten nejlepší hráč hodí někdy disk níž nebo disk podebere vítr, a právě v těchto chvílích musí nastoupit „bezpečnostní záloha“. Tou by měla být fyzická připravenost psa. Má-li pes dobré svalstvo



Pes by se po dopadu neměl nepřírozeně zalamovat

a uvědomuje si, jak má své tělo ovládat, je schopen zvládat i obtížnější situace.

Rozvíčka pro každého

Lidští sportovci i děti ve škole mají vždy nejdříve pár koleček na zahřátí. Naši psi? Mnoho lidí na závodech vytáhne psa



Má-li pes dobré svalstvo, bude schopen zvládat i obtížnější situace

z domečku a jde přímo na plac. Dokážete si sebe představit, že hned po zazvonění budíku půjdete běhat sprint? Já tedy rozhodně ne. Dopřejte tedy i svému psovi čas na rozkoukání a procvičení. Stačí si chvíli poběhat, udělat pár „tríček“ (výborné na rozevření jsou otočky, sudy, podávání pacek...) a může se jít hrát. Mnozí začínající hráči zahřívají psa zbytečně dlouhými hody, avšak tím spotřebují tzv. rychlou energii svalů. Tuto



Zde by měla nastoupit „bezpečnostní záloha“



Skok zahrnuje tři fáze: odraz, let a dopad

energii svaly potřebují pro prudké pohyby, jako jsou odrazy, rychlé starty apod. Dejte si pozor, abyste to s rozevčováním nepřehnali. Rozzevření slouží pouze k rozevření svalů. Není žádoucí psa unavit. Unavený pes spíš udělá chybu. A právě chyby jsou nejčastější příčinou zranění.



Na této fotce můžete vidět psa těsně, předtím, než celou váhou dopadne na zem, páteř je stále prohnutá

Posledním hodem to nekončí

Další podceňovaný aspekt je právě konec tréninku. Pokud trénujete naplno, je trénink pro psa hodně náročný. Každý sportovec si po výkonu dopřeje chvíli na zklidnění svalů, než si sedne na lavičku. Stejně tak bychom měli zklidnit i psí svaly před zavřením zpět do domečku. Je dobré psa nechat vydýchat při pomalé chůzi a následně i protáhnout a promasírovat svaly. Protaháním navíc předejdeme případnému zkracování svalů po zátěži.

Zranění a namožení

I u psů dochází ke zraněním, jako jsou natržený nebo namožený sval, natržené vazy apod.. Proto bychom měli klást důraz na předcházení těmto únavovým úrazům. Je třeba věnovat pozornost rozevření před zátěží a zklidnění svalů po zátěži.

Masáže nejsou jen pro lidi

Docela mne překvapilo, jak moc sportujících psů reaguje cukáním svalů při masáži v oblasti páteře. Nejspíš sami tušíte, že by se to stávat nemělo. Je to znamení, že sval není v ideální kondici. Může být jen podrážděný, což napraví opakované masírování, nebo se může jednat o jiné obtíže páteře, a pak je třeba vyhledat specialistu. Sama mohu potvrdit, že po masírování svalů zad po zátěži se psům uleví a na jejich projevu je to zanedlouho znát. Citlivějším psům může být zprvu masírování namoženého svalu lehce nepříjemné (opakované mu dráždí nepříjemné místo), ale jakmile ochutná úlevu, příště bude masáž sám vyžadovat. Prevence je vždy lepší než léčba.

Text Markéta Urbášková

Foto archiv autorky



Správné prohnutí páteře při skoku

Zde je schematicky naznačen pohyb páteře během skoku, červené šipky naznačují směr síly působící na páteř při dopadu

