

# OBSAH

## Kapitola první

### **VÝVOJ PSÍHO SPORTOVCE**

5

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Domestikovaný pes; Plemena psů; Chody psa; Jak se psi pohybují; Co se děje, když pes skáče? Psychika sportovce.

## Kapitola druhá

### **JAK VYTVOŘIT SPORTOVCE**

23

*Tamsin O'Brienová, MRCVS*

Poradenství před početím a genetické poradenství; Selekční indexy pro chov; Klíčové prvky v embryologii; Náš vliv (Očkování; Kastrace); Raný vývoj štěněte; Nervová soustava (Citlivá období); Fyzické aspekty (Růstové ploténky; Kardiovaskulární činnost; Termoregulace; Koordinace); Důležitost hry; Důležitost doteků; Tréninkový program pro mladé psy (Pevnost a síla; Vytrvalost; Proprioreceptivní trénink; Trénink středu těla; Trénink dovedností; Hodnocení tréninku).

## Kapitola třetí

### **KRMENÍ PRO DOBRÝ VÝKON**

45

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Co požadujeme od stravy? Energetická jednotka; Skóre tělesné kondice a svalová hmota; Tuhy ve stravě; Sacharidy ve stravě; Bílkoviny ve stravě; Voda; Antioxidanty; Vitaminy, minerály a elektrolyty; Kdy a jak krmit; Krmení pro zdravé klouby.

## Kapitola čtvrtá

### **OPTIMALIZACE ENERGIE A POHYBU**

58

*Amanda Morganová, MCSP Acpat A*

Produkce energie; Aerobní energie; Anaerobní energie; Struktura svalů; Kondiční programy.

## Kapitola pátá

### **ZÁKLADNÍ TRÉNINK PRO MLADÉHO SPORTOVCE**

66

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Co potřebuje pes, který běhá agility? Vývojové fáze sportovce; Cvičení pro rozvoj; Komunikace se psem.

## Kapitola šestá

### **KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO PSA, KTERÝ BĚHÁ AGILITY**

78

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Složky kondičního cvičení (Specifičnost; Přetížení; Individuálnost; Reverzibilita); Kondiční metody; Aerobní neboli vytrvalostní trénink; Anaerobní neboli silový trénink; Proprioreceptivní trénink; Trénink mrštnosti neboli pružnosti; Únava; Zahřívání a uvolnění.

## Kapitola sedmá

### **TRÉNINK DOVEDNOSTÍ: TAPERING A ÚNAVA**

101

*Tracey Carterová, DVM MRCVS*

Strategie pro zlepšení výkonu a dovedností (Účinek na svaly); Adaptace na kondiční cvičení; Druhy únavy (Vliv na dýchací soustavu; Vliv na kardiovaskulární soustavu; Vliv na muskuloskeletální soustavu); Tapering; Získávání dovedností; Cvičení na sílu a výkon; Shrnutí; Příklad tréninkového deníku.

## Kapitola osmá

### **PROČ SE PSŮM STÁVAJÍ ZRANĚNÍ?**

116

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Vnitřní rizikové faktory (Stavba těla; Věk; Skóre tělesné kondice; Kardiovaskulární kondice; Kondice svalů; Vrozené předpoklady; Výživa); Vnější faktory; Je můj pes ohrožen zraněním?

## Kapitola devátá

### **NEJČASTĚJŠÍ ZRANĚNÍ U PSŮ, KTEŘÍ BĚHAJÍ AGILITY**

127

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Řešení akutních traumat; Běžná zranění hrudní končetiny (Zranění šlachy bicepsu; Nestabilita ramenního kloubu; Osteochondrosis dissecans (OCD); Karpální zranění); Běžná zranění pánevní končetiny (Zranění/onemocnění zkříženého vazy; Zranění bedrokyčelního svalu; Zranění štíhlého stehenního svalu; Zranění Achillovy šlachy; Syndrom cauda equina (SCE)).

## Kapitola desátá

### **FYZIOTERAPEUTICKÉ TECHNIKY**

142

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP, Amanda Morganová, MCSP Acpat A, Tamsin O'Brienová, MRCVS*

Akupunktura; Chiropraxe; Elektroterapie (Terapeutický ultrazvuk; Laserová terapie; Neuromuskulární elektrostimulace; TENS; Šoková vlna); Ergogenní prostředky (Úprava příjmu sacharidů; Metylsulfonylmetan, L-karnitin, L-tryptofan, Arginin, Kreatin); Hydroterapie; Techniky měkkých tkání (Protahování; Masáž); Termoterapie (Kryoterapie; Terapie teplem).

## Kapitola jedenáctá

### **TERAPEUTICKÉ CVIKY**

171

*Lowri Daviesová, BVSc Dip ACVSMR MRCVS CCRP*

Kontrolovaná chůze na vodítku; Proprioreceptivní dráha; Rovný stoj; Přenášení váhy vstoje; Stáčení hlavy do strany; Osmička; Labyrint a tramvajové linky; Překračování tyček; Balanční polštář; Balanční deska; Gymnastický míč; Rovnoměrný klus; Zvedání předních nohou; Schody; Chůze po prkně; Chůze po žebříku; Podávání packy vsedě; Přechody ze sedu do stoje a ze stoje do lehu; Přípravná cvičení pro mladého psa, který má běhat agility.