

Hyvästä kunnosta on apua moneen vaivaan

Koiran hyvästä fyysisestä kunnosta ei kesälajeissakaan yleensä ole haittaa, mutta lähes varmasti siitä on suurta hyötyä. Vaikka kesäiset pk-lajimme eivät urheilusuorituksena olekaan koiralle mitenkään äärimmäisen vaativia, on sen selviytyttävä niistä juurikaan väsymättä, ja tämä edellyttää hyvää kuntoa, vaikka itse suoritus ei äärimmäisen raskas olekaan. Tarkoitan tällä sitä, että kun esimerkiksi hakukoira tulee viimeisen maalimiehen luo, sen olisi hyvä olla vielä täysissä voimissaan. Jos se tulee maalimiehen luo aivan läikähtyneenä, on sen vaikea keskittyä tehtäväänsä ja tehdä pirteä ja virheetön ilmaisu. Sama pätee IPO-koiraan viimeisen irrotuksen jälkeen, jälkikoiraan sen saapuessa viimeiselle kepillle jne. Mitä paremmassa fyysisessä kunnossa koira on, sitä paremmin ja virheettömämmin se kykenee tekemään suorituksensa loppuun asti. Poltta-reissani ottelin potkunyrkkeilyn maailmanmestaria vastaan ja lajikunnan puuttuessa väsyin täysin. Tajusin samalla, että vaikka tekniikkani olisi ollut kuinka hyvä, olisin hävinnyt kenelle tahansa, joka ei olisi ollut niin väsynyt. Samaa tunnetta en halua IPO-koiralleni sen kamppaillessa maalimiehen kanssa.

Hyvästä fyysisestä kunnosta on myös ilmeisesti se hyöty, että vahvat lihakset suojaavat koiraan loukkaantumisilta ja rasituksen aiheuttamilta vammoilta. Lisäksi hyväkuntoinen ja runsaasti liikuntaa saanut koira voi kokonaisvaltaisesti ja siis myös henkisesti hyvin. Koirieni fyysisen kunnan kehittämisestä en ole tehnyt tarkkaa suunnitelmaa ja kirjanpitoa kuin omasta harjoittelustani. Koiran kanssa toimin intuitiolla. Ympäri vuoden pyrin normaalien kävelylenkkien lisäksi tekemään viikossa ainakin kaksi pidempikestoista hidaskävelylenkkiä, jossa koirani juoksee reippaalla vapaalla ravilla. Tämän lisäksi pyrin kerran viikossa tekemään reilun puolen tunnin harjoituksen, jossa koirani juoksee vauhdikkaasti rennolla laukalla. Varsinkin talven veto-hiihtokaudella ja syksyllä sen lähestyessä teen koirani kanssa pari kertaa viikossa täysvauhtisen 1 – 2 kertaa 2 – 6 km vetoharjoituksen, jossa koirani saa juosta täysillä. Jos on lunta, vedot tehdään hiihtäen tai potkukelkalla,



» **Runsas liikunta auttaa hallitsemaan stressiä.**

Teksti Juha Korri Kuva Susanna Korri

ja jos lunta ei ole, vedot tehdään polkupyörällä. Koko ajan seuraan koiran iloisuutta sen liikuessa ja annan sille tarvittaessa lepojaksoja ja monipuolisempaa liikkumista yrittäen keksiä aina kaikkea erilaista, mutta myös kivaa, kuten uimista, toisen koiran kanssa leikkimistä, frisbeen hakemista ja vapaata maastojuoksua.

Runsas liikunta auttaa koirasta riippuen mahdollisesti paljon myös stressin helpottamisessa. Jos kyseessä on vilkas ja energinen koira, uskon sille olevan hyväksi, että se saa purkaa tätä energiaansa myös liikuntaan. Kilpailukauden lähestyessä treenimäärät usein lisääntyvät, treenit menevät totisemmiksi ja ohjaaja on entistä tarkempi vaatien koiraltaan paljon. Tällainen aiheuttaa monessa koirassa stressiä. Koira kannattaa tarkkailla ja liikkua stressiä välttää, koska liiallisesta stressistä seuraa paljon huonoja asi-

oita. Koira voi alkaa oireilla jopa fyysisesti eli tulee ripulista, närästyä, itsensä kirputtamista jne. Sama pätee myös toisinpäin eli olisi syytä aina tarkkailla koiran terveydentilaa, koska jos kipeältä koiralta vaaditaan suorituksia, se voi aiheuttaa kovasti stressiä sen lisäksi, että se on muutenkin väärin. Eli stressi aiheuttaa sairauksia ja sairaudet voivat aiheuttaa stressiä.

Liikunnan lisäksi pyrin välttämään koirani liikaa stressaamista monilla muillakin asioilla. Ensinnäkin pyrin ohjaamaan koirani mahdollisimman johdonmukaisesti, koska jatkuvasti vaihtuvat systeemit ja vaatimustasot ovat selkeyttä kaipaavalle koiralle todella stressaavia. Huomioin koirani viestin ja temperamentin määrän siinä, kuinka usein ja paljon se saa palkkoja harjoituksissa ja kuinka pitkään ja kuinka tiukassa kurissa sitä harjoituksissa ja elämässä yleensä pidän. Jos koira-

ni on korkeavietinen ja temperamentinen, annan sille harjoituksissa potoamisharjoittelun lisäksi runsaasti palkkoja ja/tai annan sen nauttia saamastaan palkasta pidempään kuin antaisin, jos sen vietti ja temperamentti olisivat alhaisemmat. Uskon, että niukka palkkaaminen todella halukkaalle koiralle ei ole hyväksi, koska se turhautuu koko ajan eikä pääse purkamaan itseään alkuunkaan tarpeeksi. Luulisi tällaisen aiheuttavan kovasti stressiä ja kuormittavan elimistöä. Sama pätee kuriin ja hallintaan. Korkeavietisen ja temperamenttisen koiran pitäminen jatkuvasti millitarkassa kurissa ja pitkiä aikoja kuormittaa koiraan kohtuuttomasti, ellei sillä satu olemaan teräshermot. Vastaavasti jos koirani on matalavietinen, rauhallinen ja/tai teräshermoinen, annan sille niukemmin palkkaa lyhyemmiksi ajoiksi ja pidän sitä tarkemmassa hallinnassa pidempiä aikoja. Tämän on usein todettu nostavan tällaisen koiran suorituksen intensiteettiä eikä se tämältyyppisenä koirana juuri tällaisista treeneistä stressaa.

Kun koiralta vaaditaan fyysisiä suorituksia, on syytä antaa sille myös polttoainetta niiden tekemiseen sekä kehonsa lihasten rakentamiseen suorituksia kestäväksi. Omille koirilleni olen aina etsinyt mahdollisimman sopivan ruoan. Arvioin ruoan koiralleni sopivaksi silloin, kun sillä ruokkiessani koirani korvissa ei ole vaikkua, silmät eivät rämpi, turkki kiiltää eikä karvaa lähde, kynnet ovat terveet, koirani syö ruoan halukkaasti, uloste tulee kiinteänä ja kohtuomääräisenä ja kaiken tämän lisäksi koirani joskus ankarastakin treenaamisesta huolimatta on sopusuhtainen ja lihaksikas. Nykyisellä koirallani tämä kaikki onnistuu Jahti&Vahti-ruoalla. Lisäksi kovempiin suorituksiin valmistautumisen yhteydessä nestetankkaan koirani ja silloin käytän ennen ja jälkeen suorituksen Fitdogin koirille tarkoitettuja tankkaus- ja palautumistuotteita. Oikeat välineet, jotka ovat koiralle turvallisia (esimerkiksi vedettäessä tarkoitukseen sopivat valjaat), löytyvät D&C Dogsport liikkeestä Porvoosta.

Peukalosääntönä minulla on aina kaikessa enemmän tai vähemmän maalaisjärjen käyttö. Niin on myös koirani fyysisen kunnan kehittämisessä, ruokinnassa, tankkauksessa ja mielekkäässä liikaa stressiä aiheuttamattomassa yhteiselämässä, koulutuksessa ja kohtelussa yleensä.



Susanna Korri • Juha Korri

TAVOITTEENA HUIPPUKOIRA

Koiran tottelevaisuuskoulutus

WSOY



NYT MYNNISSÄ!

Juha ja Susanna Korrin kirjoittama

Tavoitteena huippukoira / Koiran tottelevaisuuskoulutus

Hinta 24 euroa + postituskulut

Tilaukset sähköpostilla toimisto@palveluskoiraliitto.fi tai puhelimitse numerosta 050-5549 222. Kirjaa voi tilata myös tilauslomakkeella joka löytyy Palveluskoiraliiton www-sivuilta kohdasta *Tuotteet*.