

PSI A ODPOČINEK



*Téměř na stejné úrovni v žebříčku důležitosti jako je hra a vzájemné hraní, ba dokonce na vyšší, je poté psí spánek - **regenerace organismu**. Pro psy je odpočinek stejně důležitý jako pro nás lidi a je nezbytným předpokladem pro další výcvik. Patří mezi základní kameny nejen správného a zdravého **fyzického rozvoje**, ale i toho **psychického**. Především u **pracovních psů a psů v zátěži** je třeba běžný odpočinek spolu s kvalitním spánkem zařadit do tréninkového plánu, neboť dobře zregenerovaný pes je základem pro plnohodnotný život nejen psího sportovce.*

Cyklus psího spánku

Pro to, abychom vůbec mohli odpočinek zařadit do běžného denního režimu, či do tréninkového plánu, je třeba znát ideální množství, které psí tělo k regeneraci vyžaduje.

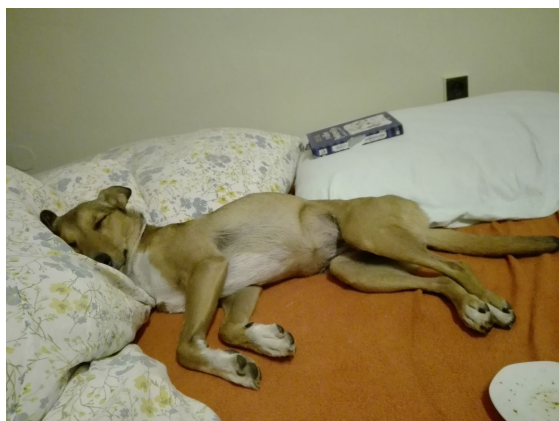


*Psi přirozeně denně prospí **16 až 18 hodin**, tudíž ideální doba vhodná pro odpočinek a regeneraci by měla odpovídat **2/3 dne**.*

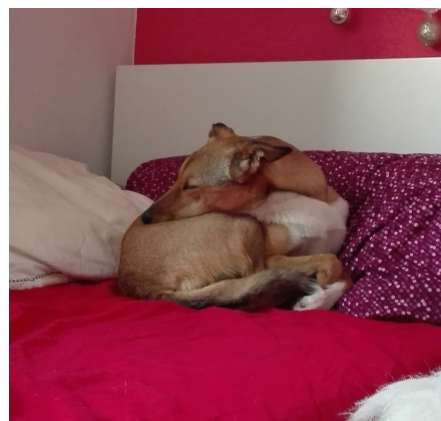
Pro aktivitu samotnou tak zbývá posléze zhruba 6-8 hodin, do kterých zahrnujeme veškeré **procházky, výlety, cvičení, tréninky nebo jiná více či méně aktivní vyžití**. Vše se samozřejmě odvíjí od fyzické kondice psa, zdravotního stavu, stáří, ale i plemene. Ve všech případech však platí, že všichni psi bez rozdílu **potřebují řádný prostor pro odpočinek**.

Zároveň můžeme psí spánek odlišit na hluboký a lehký. **Hluboký spánek** je velmi podstatný, neboť během něj odpočívá a regeneruje tělo. Díky mozkové aktivitě v průběhu hlubokého spánku dochází také k tvorbě snů a jedná se o spánek v té **nejintenzivnější formě**. Během něho by pes **neměl být buzen ani nijak rušen**. Tímto spánkem spí psi přibližně **25%** z celkového spánku a to převážně v poloze na boku.

Lehký spánek představuje zbylých **75%** z celkového spánku a odpočívá během něj mozek. Z tohoto důvodu je pro psy odpočinek důležitý nejen po fyzické stránce, ale i po té psychické. Tato fáze není příliš intenzivní a psi jsou během ní schopni zareagovat i na nepatrný pohyb či zvuk. Během lehkého spánku leží většinou stočeni do klubíčka.



hluboký spánek



lehký spánek



Psy je třeba k odpočinku vést

V drtivé většině případů a obzvláště u aktivních a pracovních plemen je třeba pejsky odpočinku učit. Málokteré štěně nebo mladý pes je schopen sám sebe zarazit ve chvílích, kdy má dost. Naopak. Psi, kteří nikdy nebyli vedeni k odpočinku, jsou schopni například nosit hračky či klacky celý den, lítat po zahradě či domě nebo jen chodit za vámi, dokud nepadnou vyčerpáním. To má však většinou negativní dopad na jejich psychiku. Tito psi bývají často neurotičtí, nervózní či agresivní a stav únavy neumí řešit jinak, než další akcí, a to i v podobě štěkání nebo kňourání. Jak se tomuto chování tedy vyvarovat?



Klec, ukončovací signál a důslednost

Tyto 3 termíny vám při správném postupu zajistí psa schopného odpočívat kdykoliv to po něm budete chtít nebo kdykoliv se zrovna nebude nic dít. Základem učení odpočinku je samozřejmě již několikrát zmíněná klec. Podmínkou je tak kladný pejskův vztah na pobyt uvnitř ní (můj domeček - moje láska, samo doma, 1. týden se štěnětem, samo doma).

⇒ **KLEC** - Jestliže váš pejsek zvládá pobyt v kleci, v ideálním případě ji má rád a vnímá ji jako své místo, neexistuje snad lepší způsob, jak ho naučit odpočívat, než právě prostřednictvím klece.

Začněte tím, že po každé procházce dáte pejska na chvíli do klece. Ideálně na tak

dlouho, aby byl schopen se v ní prospat a odpočinout si. V začátcích se můžete setkat s protestem z jeho strany - tzn. štěkáním, kňučením nebo škrábáním na dvířka klece. Síla úspěchu však spočívá v **ignoraci** těchto pokusů o pozornost. Klidně můžete pejška zavřít do klece a **odejít do jiné místnosti**. Jakmile vás neuvidí, nebude mít potřebu dožadovat se interakce s vámi. Zkrátka se chovejte, jako by o nic nešlo. Až ho budete vyndavat, **nechvalte ani nejásejte**. Čím více budete upozorňovat na danou situaci (v našem případě pobyt v kleci), tím více to pes bude řešit. S uvolňovacím povelům ho tedy vypustíte a dál si hleďte svého. Později si samozřejmě můžete pohrát nebo jít znovu ven, každopádně pes by neměl mít pocit, že se jedná o něco neobvyklého.

Není od věci, když mu v prvních pokusech dáte s sebou do klece i něco menšího na **kousání**. Nejen, že žvýkání psa ještě více unaví, dokonce nebude tolik vnímat, že je sám, bez vás zavřený v kleci.

Později, obvykle s dospíváním, není nutné psa takto po procházkách a výletech pokaždé zavírat. Po předchozích zkušenostech si sám **vypěstuje návyk**, že po podobné aktivitě se má odpočívat a nebude tak vyžadovat další akci.



Na stejném principu funguje i odpočívání na trénincích o pauzách a závodech. Ve chvílích, kdy není po psovi vyžadována akce, je dobré, aby šetřil síly a odpočíval.

Pokud jste například venku na procházce a nechcete, aby pes lítal s jinými psy nebo vám do nekonečna nosil klacky, když vy třeba zrovna sedíte, využijte vodítko a mějte psa u sebe. Přimějte ho pomocí pamlsků, aby si lehnul a za vzorné chování čas od času odměňujte. Postupně intervaly prodlužujte, až bude pes sám schopen v klidu ležet, když se po něm zrovna nic nechce.

⇒ **UKONČOVACÍ SIGNÁL** - Obzvláště pro hravé a akční psy je následující bod velmi důležitý. Často tito psi totiž nemají u hraček (klacků...) stopku. Neustále



je nosí a nabízí, přesto, že jste si s ním zrovna dohráli. **A dohráli?** Pokud psovi nedáte jasně najevo, že je hra u konce, nemá šanci něco takové poznat. Zvláště, když tu hru tak moc miluje. Je proto na místě, zvolit si pro **konec interakce** se psem (ať už pro konec přetahování či učení nového povelu) nějaký **signál/heslo**. Po každém ukončení aktivity toto slovo ("stačí", "dost", "konec"...) vyslovte a **nekompromisně** se jděte věnovat něčemu jinému. V případě dožadování pokračování ze strany psa následuje znovu **ignorace**. Časem si pes toto slovo spojí s jeho významem a nebude očekávat další hru.

⇒ **DŮSLEDNOST** - Bez té by to nešlo. Jakmile se jednou rozhodnete psa něco učit, musíte být důslední v požadavcích na daný cvik. Nejdůležitější roli v tomto případě hraje **ignorace** psiho dožadování interakce s vámi. Ať už se jedná o stopadesáté hození míčku nebo kňourání v kleci. V obou případech byste si měli být vědomi toho, co děláte a **neslevovat ze svých nároků**. Jakmile totiž jednou psovi ukážete vaši slabou stránku (pustíte ho z klece, když bude kňučet, hodíte mu klacek po povelu "dost"...), další pokus o vykonání požadované věci bude o to **těžší**.

Méně je někdy více

A kdy vlastně psovi odpočinek naordinovat? Správně by měl pes pracovat **pravidelně**, ale s **dostatečnými přestávkami** právě na odpočinek. Měl by tak rovnoměrně využívat fyzickou a psychickou energii. Proto je třeba nahlížet na aktivity ze dvou pohledů - na aktivity, u kterých pes **používá mozek** a na aktivity **silové**.

První typ aktivit je daleko náročnější, než když pes pracuje fyzicky. U učení nových cviků často stačí **pouze pár minut (3-5)**, po kterých následuje pauza. V žádném případě není cílem drilovat daný cvik, dokud psa neotrávíme. Nejlepší je naopak **končit v dobrém** a ještě ve chvíli, kdy to psa baví. Kdy to baví vás oba. Je vždy daleko lepší rozdělit si cvičení do více částí po velmi krátkých sekvencích. Takto můžete například cvičit vždy 2 minuty každou hodinu - 2.

U práce spíše fyzické vše závisí na mnoha faktorech. Nejdůležitější je tak **znát svého psa** a vědět, jaké jsou jeho limity. Opět ale není cílem odrovnat psa 2h během u kola v létě, přesto, že to zvládne. Trénovat se svým psem můžete klidně několikrát denně, pokud budete dodržovat správnou dobu tréninku v poměru k odpočinku. **Obecně však platí, že na**

5 minut tréninku připadá 15 minut odpočinku.

