

DOG PULLER



PETRA HEGER

DOG PULLER

PSÍ SPORT, HRA I ZÁBAVA
PRO KAŽDÉHO

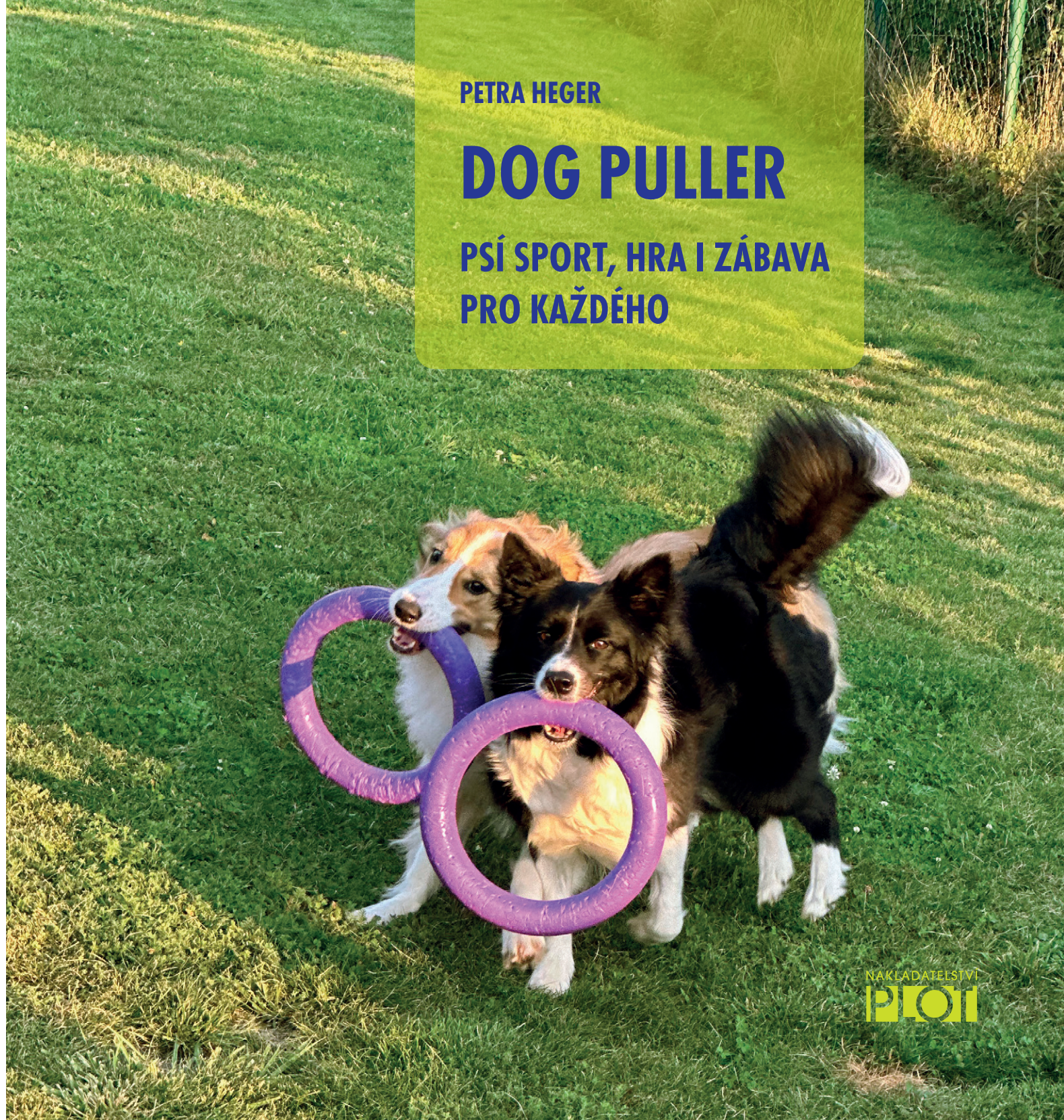
Všechny údaje v této knize jsou uvedeny podle nejlepšího vědomí a svědomí. Přesto doporučujeme opatrnost při jejich uplatňování. Nakladatelství a autorka nenesou žádnou odpovědnost za újmu na zdraví osob a za poškození věcí nebo majetku, k nimž by mohlo dojít na základě nesprávného využití předložených materiálů, metod či informací.

Copyright © Petra Heger, 2024

Photos © Petra Heger, 2024

© Nakladatelství PLOT, 2024

ISBN 978-80-7428-472-4



NAKLADATELSTVÍ
PLOT

OBSAH

Vysvětlivky a užitečné odkazy	5
O autorce	6
Úvod	7
ODDÍL 1: PULLER A DOG PULLER	
Kapitola 1: Puller	8
Kapitola 2: Dog Puller a jeho disciplíny	16
Running	16
Jumping	22
Další časté disciplíny	24
Kapitola 3: Trénink disciplín Dog Pulleru	25
Rozcvička a docvička	25
Specifika pullerování se štěnětem	36
Přípravka pro Jumping	39
Jak se dělá Jumping?	40
Jak se dělá Running?	43
Časté problémy při tréninku a jak je odstranit	52
ODDÍL 2: DOVEDNOSTI PRO PULLEROVÁNÍ A S PULLEREM	62
Kapitola 1: Dovednosti pro pullerování	63
Pravidla slušného chování na závodech	63
Sebekontrola	65
Nose touch pro pullerování i pro život	72
Oční kontakt při pullerování	74
Silná reakce na jméno	76
Kapitola 2: Dovednosti s Pullerem	78
ODDÍL 3: PSÍ FITNESS ANEB VŠE O KONDICI	80
Kapitola 1: Zhodnocení stavu psa	81
Kondice psa	81
Tréninkový plán č. 1	83
Kapitola 2: Zásobník cviků	86
Základní principy cvičení se psem	86
Rovnováha	87
Flexibilita	88
Koordinace	90
Síla	99
Vytrvalost a podpora kardiovaskulárního systému	102
Tréninkový plán č. 2	103
Checklist rozcvičky a docvičky	110
ODDÍL 4: RYCHLÉ TIPY, TAHÁKY A CHECKLISTY	112
Taháky	113
Rychlé tipy	115
Checklisty	116
Tréninkové deníky	118
Pyramida dovedností	120
Příprava na závody	121
Hrátky s Pullerem	122

VYSVĚTLIVKY A UŽITEČNÉ ODKAZY

Zákus	Zákus je základním prvkem Dog Pulleru. Pejsek se do Pulleru zakousne, tedy pevně jej uchopí do tlamy. O zákus se nejedná, má-li pejsek Puller jen zachycený za špičáky nebo pokud se ho tlamou pouze dotkne.
Pouštěčka	Pouštěčkou nazýváme úkon, kdy pejsek ve správnou chvíli (typicky na povel psovoda) pustí Puller. Je žádoucí, aby pouštěčka probíhala hladce, bez nutnosti pejska přemlouvát. Pejsek by měl být ochoten Puller pustit a jeho puštění by neměl vnímat jako trest.
Vracečka	Rychlý návrat pejska s Pullerem k psovodovi je klíčem k úspěchu u disciplíny Dog Puller Running.
Running	Disciplína Dog Puller Running
Run (či „ran“)	Základní prvek Runningu. Jeden přeběh ze Starting zóny přes Running zónu do Catching zóny s cílem zachytit Puller v pohybu a následný návrat s Pullerem do Starting zóny za účelem jeho předání psovodovi.
Jump (či „džamp“)	Základní prvek Jumpingu. Pes vyskočí minimálně dvěma, ideálně však čtyřmi tlapkami do vzduchu a zároveň provede zákus Pulleru.
YouTube 4 SPEEDY PAWS (YT 4SP) 	YouTube kanál autorky knihy: https://www.youtube.com/@4speedypaws . Tímto symbolem jsou označeny části textu, k nimž najdete na YT 4SP video vhodně doplňující probírané téma. Pro doplnění této knihy byl speciálně vytvořen playlist Pullerová příprava.
QR Code 	Pullerová příprava
Puller	Fialový kroužek značky Collar
Dog Puller	Oficiální psí sport pocházející z Ukrajiny
Klub	Kynologický spolek sportu Dog Puller, z. s., který v České republice zaštiťuje Dog Puller. Na webových stránkách Klubu www.dogpuller.cz je k nalezení řada důležitých informací (pravidla, kontakty na trenéry a rozhodčí, termíny akcí aj.).

O AUTORCE

Petra Heger je pejskařkou tělem i duší a šťastnou majitelkou dvou border kolíí. Brexie je sedmiletá divoška, o které Petra s úsměvem říká, že je jejím zrcadlem: v tom dobrém, ale i v tom ostatním. Brexie je tréninkově trochu oříšek, avšak i přesto má na svém kontě dvě desítky splněných zkoušek z několika psích sportů a v závodech se pravidelně umísťuje na bedně. Alyx je novým přírůstkem do smečky a její pullerové začátky uvidíte v této knize.

Petra je oficiální trenérkou sportu Dog Puller a také zkušenou rozhodčí tohoto sportu. Znáť ji

můžete nejen ze závodů, kde spravedlivě posuzuje především v roli hlavní rozhodčí, ale také z kanálu 4 SPEEDY PAWS na YouTube a z Virtuálních pullerových závodů. Kromě veškerých povinných klubových vzdělávacích akcí je absolventkou velkého množství kurzů o fyzioterapii psů a psím fitness v Čechách i v zahraničí (mimo jiné je držitelkou mezinárodního osvědčení Canine Conditioning Fitness Couch), vzdělává se pod vedením špičkových českých i světových trenérů a také je certifikovanou instruktorkou cvičebních programů pro lidskou pŮlku týmu.



ÚVOD

Každý rok je to stejné: roztaje sníh a pulleráři se probudí ze zimního spánku, vyrazí na trénink nebo rovnou na závod a čekají, že když jejich psi sportovec ještě před Vánoce v časovém limitu 90 vteřin naskákal 60 skoků nebo udělal 14 pullerových přeběhů, letos to bude hned na první dobrou stejné.

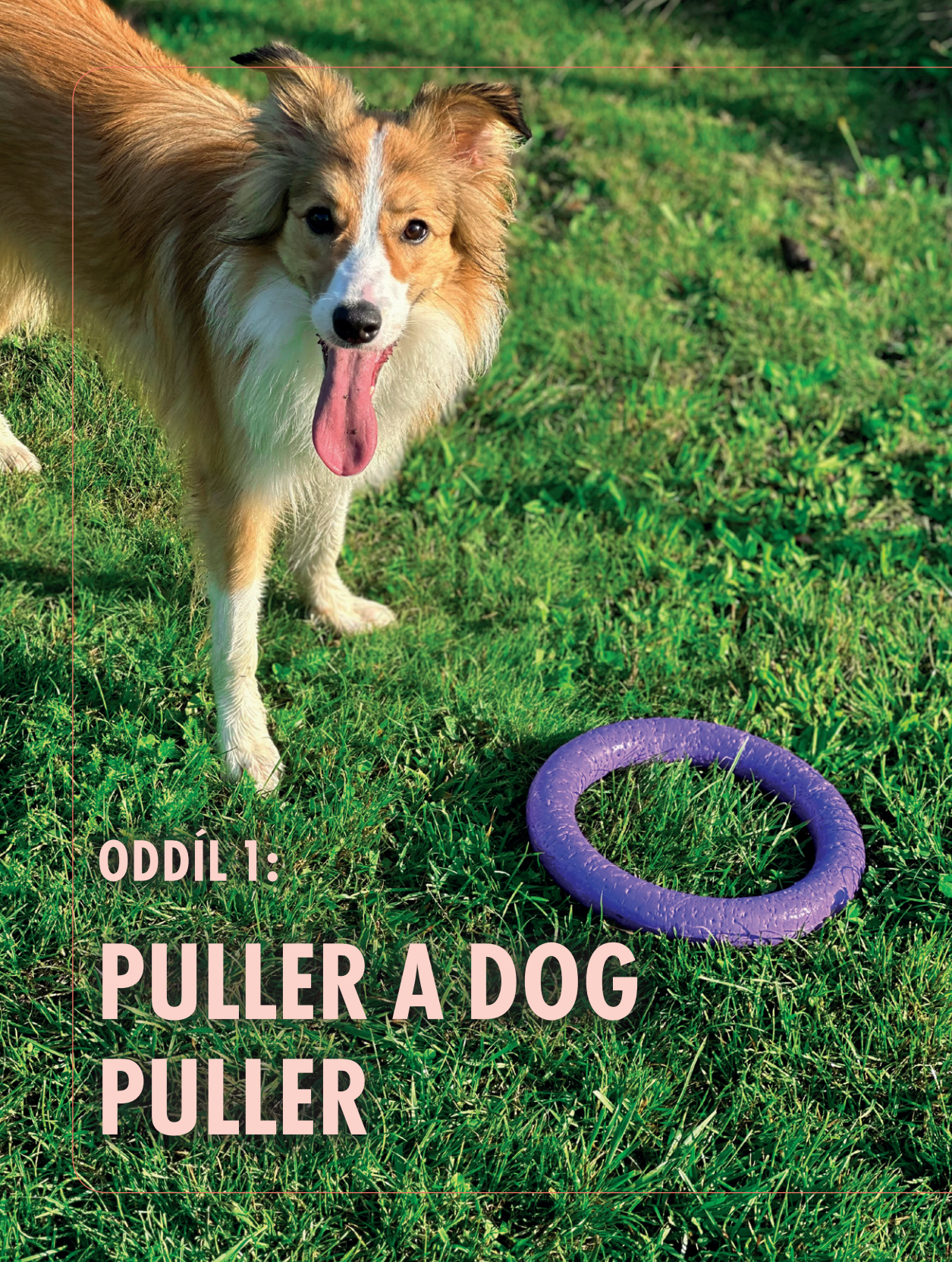
Jenže zběsilé vyrazení do akce a přepísknutí začátku pullerové sezóny může psiho sportovce kvůli možnému zranění stát nejen celou novou sezónou, ale klidně také celou sportovní kariéru – a co hůř, i jeho zdraví.

Proto jsem vytvořila pullerovou přípravu – unikátní program navržený (nejen) pro všechny pullermaniaky a jejich páníčky. Původní koncept probíhal jako virtuální program, v němž účastníci během 45 dnů v rámci uzavřené facebookové skupiny obdrželi každý den jeden rozsáhlý popsaný tréninkový tip na zlepšení fyziky, koordinace či dovedností nezbytných pro pullerování a učili se správně provádět rozcvičku, sestavit si tréninkový plán nebo zvolit správnou strategii. Nejen účastníci ocenili návody, jak vylepšit pejskovy „zákusy“ i „pouštěčky“, zrychlit „vracečky“ nebo třeba jak udělat skákání za Pullerem pro pejska bezpečnější.

Program byl spuštěn v zimě, aby připravil týmy na začátek sezóny, ale zásady v něm popsané jsou užitečné po celý rok a pro všechny, kdo se pullerování věnují. Principy uvedené v této knize se vyplatí aplikovat, když s Pullerem začínáte, když se k němu vracíte po zimní pauze nebo když se chcete zlepšit.

Tato kniha si klade za cíl vysvětlit všem příznivcům fialových kroužků základní principy pullerování tak, aby byly pro pejska (i páníčka) hrátky nejen zábavné, ale také bezpečné. Naučíte se pejska správně na sportovní aktivitu připravit, poznat, kde má hranice, zvyšovat jeho fyzickou zdatnost a také pracovat s klidovým režimem sloužícím k regeneraci. Dozvíte se, v čem spočívá sport Dog Puller, ale i jak můžete využít Pullery pro zlepšení každodenního života se svým psem. Získáte informace o Dog Pulleru, fitness pro psy, lidském fitness i o pozitivním výcviku. Najdete zde návody na fyzickou přípravu a nácvik dovedností, tréninkové inspirace a tipy pro závody.

S touto knihou se budete dobře bavit – a až začne sezóna, budete připravení!



ODDÍL 1: PULLER A DOG PULLER

KAPITOLA 1: PULLER

Ať už se chcete věnovat Puller hrátkám, nebo máte ambice stát se závodníky ve sportu Dog Puller (nebo už dokonce jste závodníky s praxí), určitě je vhodné zamyslet se nad Pullery.

CO JE PULLER A CO NENÍ?

V prvé řadě je důležité zmínit, že pod pojmem „Puller“ mám na mysli ten jediný opravdový Puller, fialový kroužek značky Collar. Pro oficiální závody není možné používat jiné kroužky a osobně to nedoporučuji ani při tréninku – vyzkoušela jsem různé kroužky a Puller je prostě jedinečný a mám ho nejraději. Předně je obrovskou výhodou jeho materiál. Na rozdíl od jiných kroužků je Puller vyroben ze zdravotně nezávadného materiálu a je pro pejska bezpečný, i když už je hodně opotřebovaný. Mnoho lidí trápí, že Puller nevydrží dlouho krásně hladký jako nový a brzy se na něm objevují stopy zubů. To je ale právě obrovská výhoda, znamená to,

že je Puller dostatečně měkký a přizpůsobí se skusu pejska namísto toho, aby poškozoval jeho zubní sklovinu. Pro většinu pejsků platí, že čím okousanější Puller je, tím je jim příjemnější a mají jej raději. Nenechte se proto zmást ne zrovna hezkým vzhledem okousaných Pullerů, vydrží vám i několik let a i přes vyšší cenu (v porovnání s jinými kroužky) je Puller dobrou investicí. Nezapomínejte na to, že kromě Pullerů Maxi (kupují se zvláště a pro sport Dog Puller nejsou typicky využívány) se Pullery vždy prodávají v sadě dvou kusů a cena je tedy za oba dohromady. Často se setkávám s tím, že se lidé na sociálních sítích domlouvají, že si koupí sadu a rozdělí si ji. (Zdůvodňují to slovy: „Jeden Puller nám přece stačí.“) To určitě nedoporučuji – nejen pokud se chystáte dělat sport Dog Puller, ale ani pokud nemáte závodní ambice. Dvojice Pullerů se dá báječně využít při tréninku pejska pro každodenní život a je škoda si



Nenechávejte Puller bez dohledu a pejskovi volně k dispozici. Puller není hračka!

snížit potenciál této výcvikové pomůcky tím, že si necháte jen jeden kus.

Pullerem tedy není lečjaký kroužek a Puller také není hračkou, a proto jej nenechávejte pejskovi bez dozoru jen tak na hraní a kousání.

Puller je výcviková pomůcka, fitness nástroj. Z mých úst také často uslyšíte označení „interaktivní hračka“ v tom smyslu, že je to předmět určený ke hře pánicka a pejska. Puller není výcviková pomůcka ke korekci chování, ale je to instrument sloužící k zábavě a interakci mezi psem a psovodem.

Kromě toho, že lze Puller využít k jeho primárnímu účelu, kterým je psí sport Dog Puller, je možné jej uplatnit jako motivační pomůcku pro nácvik jakýchkoli dovedností či jako odměnu. V této knize najdete tipy pro oba způsoby využití.

Puller je na trh uváděn jako velmi odolná hračka a častou chybou nezkušených majitelů pejsků je, že si toto marketingové tvrzení vykládají jako pobídka k tomu, aby pejskovi Puller nechali volně k dispozici coby hračku na kousání. Puller je odolný při využívání pro jeho primární účel – tedy sport Dog Puller –, ale intenzivnímu kousání vašeho psího kamaráda neodolá. Doporučuji proto Puller pejskovi k těmto účelům nedávat a nahradit jej něčím vhodnějším (například kávovým či olivovým dřevem nebo himalájskou tyčkou).

Nesprávné a pro pejska velmi nebezpečné je vnímání Pulleru jako pomůcky pro rychlé unavení psa. Poněkud nešťastná větička „Puller – málo práce pro pánicka, hodně sportu pro psa“ vede velkou spoustu pejskařů k domněnce, že je Puller ideální hračkou pro rychlé a pohodlné venčení s cílem unavit psa. Za tím účelem často takový pejskař doslova zvedne sebe i psa z gauče, vypraví se s Pullery na nejbližší trávník před domem, kde několik minut intenzivně pejska

prohání za Pullerem hlava nehlava, načež se opět vrátí ke gaučingu s pocitem, že báječně unavil svého psa „a ten teď už dá pokoj“. Bohužel tuto zkratku velmi často používají méně aktivní páničci, kteří si poněkud neuváženě pořídili plemeno, jež disponuje velkou energií (třeba psího sportovce typu border kolie). **Takový přístup je ale zcela nevhodný a pro pejska může být i životu nebezpečný.** Jeho pohybový aparát totiž na podobnou zátěž není připravený, pes zpravidla nemá ani potřebnou fyzickou zdatnost a chybějící příprava značně zvyšuje riziko úrazu (traumatu pohybového aparátu).

Ať už se chystáte věnovat aktivitě Dog Puller, nebo pouhým hrátkám s Pullerem, přistupujte k pullerování jako ke sportu. Stejně jako vás asi ani nenapadne přihlásit se na maraton a běžet bez průběžné přípravy a předstartovní rozcívky, nemělo by vás ani napadnout začít pullerovat bez toho, abyste pejska řádně připravili. Jak správně uchopit dlouhodobou přípravu i tu bezprostředně před výkonem, se samozřejmě dozvíte v této knize.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU VELIKOST PULLERU?

Výběr správné velikosti Pulleru je základ. Puller se vyrábějí v následujících velikostech:

- **Micro** (průměr kroužku 12,5 cm, tloušťka 1,5 cm),
- **Mini** (průměr kroužku 18 cm, tloušťka 2 cm),
- **Midi** (průměr kroužku 23 cm, tloušťka 3 cm),
- **Standard** (průměr kroužku 28 cm, tloušťka 4 cm),
- **Maxi** (průměr kroužku 30 cm, tloušťka 7 cm).

Pro lepší představu se podívejte na YT 4SP, kde všechny typy Pullerů uvidíte.



Při výběru Pulleru je potřeba přihlídnout k tělesné konstituci pejska a jeho temperamentu, nejen ke kohoutkové výšce. Máte-li totiž například chrtu, budete potřebovat jinou velikost Pulleru než majitel rotvajlera, byť by měli oba pejsci stejnou kohoutkovou výšku. Kromě velikosti, váhy a síly skusu psa je důležité zvážit také jeho temperament (tedy „drive“ a zájem o Puller). Pokud máte pejska, který ještě neumí své nadšení pro hrátky s Pullerem korigovat (nemá naučenou sebekontrolu a při pohledu na Puller se rozvášní tak, že nevidí a neslyší), určitě pro začátek oceníte pro Jumping větší velikost Pullerů, která vám pomůže zajistit, že se pejskovi při výskoku trefí se zákusem do Pulleru, a nikoli do vaší ruky. Zejména u začátečníků je toto častý problém s ohledem na nezkušenost na obou stranách: pejskovi se ještě neumí kontrolovat a pánicek zase neumí Puller správně nabízet. Větší Puller pomůže oběma členům týmu naučit se základní dovednosti bez zbytečného rizika zranění.

Stejně tak je velikost důležitá pro Running: Příliš velký Puller může pejskovi překážet v běhu (může se mu do něj zachytit packa, což často vede k nepěkným karambolům) nebo se Puller může zachytávat pejskovi za hlavou (pejskovi sice vypadá roztomile, jako kdyby měl kolem krku vavřínový věnec, avšak citlivějším jedincům může diskomfort a bezmoc, kdy nejsou schopni si sami Puller sundat, znepríjemnit zážitek ze sportu). Naopak příliš malý Puller ztěžuje zákus za pohybu, pejskovi se obtížněji chytá a jeho hlava musí být níže, což může vést k nepřírozenému běhu a horšímu provedení runu z pohledu fyziologie psa.

Pokud jste zkušenější závodníci, může být pro vás dobrým tipem zvážit, zda pro každou z disciplín nezvolit jinou velikost Pulleru (samozřejmě v rámci možností, které vám dává řád).

S výjimkou zničení Pulleru přímo při výkonu není možné jej měnit během provádění disciplíny (90 sekund), ale to neznamená, že nemůžete zavodit se dvěma sadami Pullerů – s jednou pro každou disciplínu. A je na vás, zda zvolíte méně okousané Pullery na jednu disciplínu (typicky na Running, kvůli odrazům) a více opotřebované na druhou (typicky na Jumping), nebo zda použijete dvě velikosti.

Větší velikost je zpravidla vhodnější na Jumping, pokud máte „divočáka“ a hrozí, že Puller vezme i s vaší rukou. Na Running je však zpravidla lepší menší Puller, protože se do něj pejskovi nepletou packy a nepřeklápí se mu přes hlavu. Jsou ale pejskové, kteří to mají přesně naopak: větší Pullery mají na běhání, aby se nemuseli tolik krčit při chytání, a menší Pullery využívají pro Jumping, protože se jim snadno zakusují. Pánicek má s menšími Pullery méně práce.

Dvě sady doporučuji každému týmu, který se na závody chystá. Ač se to stává výjimečně, může přijít situace, kdy pejskovi během výkonu Puller překousne nebo zlomí. Tehdy je psovodovi umožněno Puller vyměnit za jiný, ale musí mít svůj vlastní. Pejskové většinou nové Pullery okamžitě nepřijímají (o tom si povíme dále v této knize), je proto dobré mít pejska na druhou sadu rovněž navyknutého. Kromě toho, že budete připraveni na nenadálé situace na závodě, můžete druhou sadu Pullerů báječně využít i při tréninku a rozšířit si tak možnosti hrátek s Pullery.

Pokud neplánujete pořizovat dvě sady, doporučuji si u trenéra vyzkoušet různé velikosti. Kromě toho, co vyhovuje pejskovi, může být rozhodujícím faktorem také to, jak se s Pullery cítíte vy – s čím se vám lépe hází a co zvládnete správně nabízet. Rozhodujícím kritériem by nikdy neměla být cena (menší = levnější). Pullery berte jako dobrou investici. Pokud je pejskovi

nebudete nechávat jako hračku na žvýkání, vydrží vám i roky.

K základnímu stanovení velikosti Pulleru vám mohou pomoci pravidla sportu Dog Puller. Ta totiž přesně určují, v jaké kategorii bude pes soutěžit na oficiálních závodech sportu Dog Puller a jakou velikost Pullerů pro takový závod může (nebo naopak nemůže) mít. Níže najdete přehlednou tabulku:

Při přihlašování na oficiální závody si kategorii volíte sami, na závodech ale může dojít k přeměření v případě pochybností. Je proto dobré si pejska doma opravdu změřit a nespolehat se na to, že „on je velký, tak to bude určitě patřit do kategorie Maxi“. Jak pejska jednoduše změřit? S oblibou doporučuji „zapsat výšku na futro“. Vezměte si do ruky obyčejnou tužku (čím delší, tím lepší). Pejska naveďte pamlskem

do dveří, aby zůstal stát tak, že je jeho hlava již v jiné místnosti než tělo. Místo za hlavou, kde má pes hrbol, by mělo být na úrovni zárubni. Tužku položte pejskovi na hrbol (kohoutek), snažte se, aby směřovala kolmo k zárubni. Udělejte čáru na zárubeň. Pejska odměňte a uvolněte. Teď už stačí jen metrem změřit výšku čáry a čáru pak vymazat. Pokud děláte i jiné psí sporty, než je Dog Puller (např.

agility), určitě už kohoutkovou výšku svého pejska znáte.

PROČ ZROVNA FIALOVÁ?

Standardně se Pullery od začátku vyrábějí ve fialové barvě, avšak tato barva nebyla vybrána náhodou. Fialovou barvu dobře vidíme nejen my lidé (například v trávě), ale dobře ji vnímá také pes.

OFICIÁLNÍ KATEGORIE	TYPICKÁ PLEMENA	CO ŘÍKÁ ŘÁD -> VYSVĚTLENÍ	DOPORUČENÁ VELIKOST PULLERU
Micro* (psi do 5 kg)	Toy (čivava, ruský toy či pražský krysařík)	„V těchto závodech je povolen Puller značky Collar ve velikosti Micro.“ -> Psi mohou závodit pouze s Pullery velikosti Micro.	Micro
Mini (psi do 36 cm v kohoutku)	Šeltie, papillon, jorkšírský teriér, border teriér, bišonek	„Psi v kategorii Mini nemohou závodit s Micro Pullery.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Mini, Midi, Standard či Maxi.	Mini
Midi (psi od 36,01 cm do 47 cm v kohoutku, s výjimkou border kolií, kelpií a jejich kříženců)	Střední pudl, italský chrtík, mini australský ovčák, americký kokršpaněl	„Psi v kategorii Midi nemohou závodit s Micro Pullery.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Mini, Midi, Standard či Maxi.	Midi, případně Standard
Maxi (psi od 47,01 cm v kohoutku, s výjimkou border kolií, kelpií a jejich kříženců)	Německý ovčák, zlatý retrívr, malinois, australský ovčák	„Psi v kategorii Maxi nemohou závodit s Mini a Micro Pullery.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Midi, Standard či Maxi.	Standard, případně Midi
Drive (plemena s vysokou rychlostí jako border kolie a kelpie a jejich kříženci šlechtění pro sport)	Border kolie včetně kříženců, kelpie včetně kříženců	„Psi v kategorii Drive nemohou závodit s Mini a Micro Pullery.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Midi, Standard či Maxi.	Midi, případně Standard
Těžká váha (molossoidní a další psi, kteří nejsou schopni vyvinout vysokou rychlost a hbitost – v porovnání s ostatními kategoriemi – v důsledku plemene a fyzických charakteristik; nejde jen o psy s nadváhou)	Entlebušský salašnický pes, landseer	„Psi v kategorii Těžká váha nemohou závodit s Mini, Midi a Micro Pullery.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Standard či Maxi.	Standard
Štěňata (psi ve věku od 3 do 12 měsíců)	Všechna	„Psi v kategorii Štěňata mohou závodit se kterýmkoli typem (velikostí) Pulleru.“ -> Mohou tedy závodit s Pullery velikosti Micro, Mini, Midi, Standard i Maxi.	Podle aktuální kohoutkové výšky, případně podle toho, do jaké kategorie bude pes spadat v dospělosti.
Veteráni (psi všech velikostí ve věku vyšším než 8 let a 1 den)	Všechna	„Psi v kategorii Veterán mohou použít velikost Pulleru na základě jejich kategorie dle kohoutkové míry.“ -> Pro určení velikosti Pulleru je třeba se podívat, do jaké kategorie by pes spadal, kdyby byl mladší 8 let.	Viz příslušnou kategorii.
Hobby* (pro psy, kteří doposud nenastoupili do oficiálních kategorií Dog Pulleru)	Všechna	Velikost Pulleru není v pravidlech stanovena, takže tým může startovat s libovolnými Pullery.	Podle toho, do jaké kategorie by pes spadal, kdyby tým nastoupil na oficiálních závodech.

* Nové polooficiální kategorie, které se objevují na oficiálních závodech. Kategorie mají klubem Dog Pulleru upravená pravidla.

Zdroj: pravidla sportu Dog Puller dostupná na www.dogpuller.cz, autorka

Petra Heger

DOG PULLER

Psí sport, hra i zábava pro každého

Fotografie Petra Heger

Redakce Patrik Václavek, Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 10,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 442. publikaci

Tisk FINIDR s.r.o., 2024

Vydání první, Praha 2024

ISBN 978-80-7428-472-4