

RECOMANACIONS PER A LA TORNADA A LA PRÀCTICA DE L'ESPORT DELS GOSSOS I LES PERSONES

Després d'aquestes setmanes sense poder practicar el nostre esport, estem tots amb moltes ganes de poder tornar a entrenar.

Mentre esperem la comunicació oficial de la UFEC, us volem donar uns consells per la tornada a la pràctica esportiva tant vostre, com la del vostre company d'equip:

- Per cada setmana que no hem pogut entrenar hem perdut una part de la nostra preparació física i l'habitació per al nostre esport.
- Cadascú ha viscut diferents situacions dintre del confinament: hi ha qui ha estat en un pis, altres han disposat d'una part enjardinada que ha permès més moviment.....per tant cadascú partirà d'una situació diferent, i s'ha de ser conseqüent amb la tornada gradual a l'activitat.
- Tot i que hagueu estat treballant vosaltres i els vostres gossos a dintre de casa (treball de propiocepció , força, cinta....), i això ha pogut permetre mantenir un to muscular adequat, no s'ha pogut fer treball de mecànica de moviment, d'impacte, de manteniment d'aquest impacte en el temps i moltes estructures articulars, com els tendons, han perdut part de la seva resistència: de manera que hem de permetre una adaptació progressiva abans de sotmetre'ls a treballs amb intensitat.

Per això us demanem que torneu a la pràctica esportiva de manera gradual i posant seny:

- Comenceu amb activitats més generals: passejos, incrementant el temps dedicat de manera progressiva.
- Alternar moviments de trot amb caminar, i anar incrementat el temps trotant de manera gradual, alterneu pujades, baixades i pla.
- Es recomana un increment del volum de treball/ càrrega/ intensitat del 5 al 10% per setmana.
- De manera progressiva comenceu a incloure, moviments més ràpids, esprints i la càrrega de treball: salts a baixa alçada, sessions curtes d'entrenament...
- Cada persona i cada gos són un món: per nosaltres és fàcil reduir la intensitat si notem una molèstia, però els gossos no seran capaços d'avisar fins que la molèstia sigui una lesió.
- Escalfeu molt bé abans de començar els entrenaments i feu activitats de recuperació després.
- I recordeu que ens vam tancar que encara feia fred, i tornem amb les temperatures més altes: també requerirem el nostre temps d'adaptació a les noves temperatures ambientals.

No tingueu pressa, no hi ha cap competició programada a curt termini, volem tenir una tornada adequada i poder gaudir del nostre esport per molt de temps!!

Moltes gràcies a tots per l'esforç realitzat.