

Preparación para el Ausdauerprüfung (AD)

por Victoria Janicki y Laura Holly

Titulo Original: Conditioning for the Ausdauerprüfung (AD)

Basándonos en nuestra experiencia en el entrenamiento y en carreras de competición, hemos desarrollado un programa para preparar a los perros para pasar el AD en excelente condición. Utilizando este programa, hemos entrenado a bastantes perros para el AD y todos han pasado la prueba con facilidad. Creemos que un concienzudo programa de entrenamiento es la llave para preparar a un perro para enfrentarse con comodidad a las exigencias de esta prueba. Este artículo describe un programa de ejemplo y proporciona algunos consejos para la preparación y la participación en el AD.

Introducción

El Ausdauerprüfung (AD) comprueba la resistencia, preparación y estructura física del perro. El AD no otorga un título como los del Schutzhund, sino que es un requisito para los perros que participen en el Körung. Un perro debe haber superado el AD para poder participar en el Körung.

Durante la prueba AD, el perro trota al lado del guía, que va en bicicleta, a lo largo de 20 Km. a una velocidad de 12-15 Km. /h. La prueba incluye un descanso de 15 minutos en el kilómetro 8 y otro descanso de 15 minutos cuando se ha completado el kilómetro 15. Durante los periodos de descanso, el Juez comprueba si el perro tiene almohadillas blandas o heridas, fatiga o mal estado general. El Juez retira a cualquier perro que no se encuentre en condiciones de continuar. Tras completar la distancia total, hay un descanso de 20 minutos seguido de una corta rutina de obediencia.

Evaluando a su perro

Antes de comenzar la primera sesión de entrenamiento, haga una evaluación minuciosa y honesta de su perro. Utilice el siguiente criterio para ayudarlo a determinar cuándo o si debería comenzar el programa de preparación con su perro: Salud general, peso, preparación física, edad y estructura física.

Salud

¿Tiene su perro alguna enfermedad o lesión que pueda interferir con este programa? Por ejemplo, si su perro se está recuperando de un virus o una distensión muscular, espere hasta que se haya recuperado por completo antes de comenzar. Empezar un programa de preparación cuando su perro no está en plena forma hará que la preparación no sea la idónea y puede hacer que empeore la enfermedad o la lesión.

Los perros con limitaciones físicas crónicas o permanentes, tales como la displasia de cadera o de codo, no deberían, en nuestra opinión, someterse al esfuerzo del entrenamiento para el AD. Un programa de ejercicio moderado es, de todos modos, imprescindible para tratar los efectos de la displasia de cadera.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio intenso con su perro, le recomendamos que su veterinario evalúe la salud del mismo.

Peso

¿Está su perro en su peso óptimo? Un perro con dos o más kilos de sobrepeso necesita empezar despacio el programa de entrenamiento. El exceso de peso añade tensión sobre las articulaciones y ligamentos. Si no está seguro si su perro tiene sobrepeso, haga que un veterinario o un amigo cuyos perros estén en perfecta condición física lo compruebe por usted. Generalmente, debe poder ver y notar las dos últimas costillas. Ponga los pulgares a ambos lados de la espina dorsal y deslice sus dedos a lo largo de los costados del perro notando las costillas. Debería notar las costillas fácilmente. Utilice sus dedos para coger la piel y grasa a lo largo de los hombros, cuello y muslos. El exceso de grasa se nota fácilmente.

Nivel de preparación física

¿Cuánto ejercicio hace su perro regularmente? Un perro que pase la mayor parte del tiempo encerrado, con salidas sólo para entrenar Schutzhund o ver la televisión, necesita mejorar lentamente su preparación física. Por otro lado, si su perro ya está desarrollando un programa de preparación física, considere el tiempo promedio, distancia e intensidad de ese ejercicio. Puede ser conveniente comenzar en la semana 2 ó 3 del programa.

Edad

A pesar de que la edad mínima para participar en el AD son 16 meses, recomendamos esperar hasta los 18 meses o dos años antes de empezar la preparación intensa. Los perros que maduran lentamente, por ejemplo, están a menudo en pleno crecimiento a los 16 meses y las largas distancias pueden perjudicar sus articulaciones y tendones en esta época. Por el contrario, los perros de más de 5 años tardan más en ponerse en forma y en recuperarse del esfuerzo físico de la preparación. Los perros mayores también son más propensos a lesionarse. Con los perros mayores, alargue el tiempo de preparación para el AD y para su recuperación entre recorridos de entrenamiento.

Estructura física

¿Cuáles son los puntos débiles en la conformación de su perro? La estructura física del perro debe absorber los continuos golpes de la carrera. El grado de angulación que tiene un perro determina la eficiencia con la que su estructura soporta este esfuerzo. Piense en los hombros y cuartos traseros del perro como en amortiguadores. Por ejemplo, un perro con hombros y cuartos traseros poco angulados no absorberá los golpes tan eficientemente como un perro más angulado. En general, cualquier defecto en la estructura que interfiera con la eficiencia de movimiento general del perro expone sus articulaciones, músculos y tendones a esfuerzo adicional. Como consecuencia, estas áreas son más vulnerables ante las lesiones por esfuerzo excesivo. Alargue también el tiempo de preparación para el AD si el perro tiene defectos estructurales y manténgase alerta ante posibles señales de lesión por esfuerzo excesivo. Considere asimismo para estos perros el sustituir ocasionalmente el ejercicio por uno alternativo como la natación.

Diseñando su plan de entrenamiento

Es extremadamente importante el no sobre entrenar al perro, especialmente al principio. Entrenar demasiado fuerte comporta riesgo de lesiones o de dolores. Piense en hacer correr a su perro dos o tres veces por semana. Sugerimos que los perros mayores o los que tengan defectos estructurales sólo corran dos veces por semana.

Hemos organizado nuestro programa en “semanas” de 3 días. Cada semana consiste de dos recorridos básicos de preparación y un recorrido largo. Los recorridos básicos de preparación crean una base aeróbica. Los recorridos largos mejoran la resistencia general del perro. Ambos tipos de recorridos son necesarios para alcanzar el nivel de preparación deseado. Correr una vez por semana durante 60 minutos no producirá los mismos beneficios que correr tres veces por semana durante 20 minutos. Es más importante hacer 3 recorridos por semana que hacer la distancia máxima una vez por semana.

Al principio del programa, los recorridos básicos son aproximadamente el 80% de la distancia de los recorridos largos. Cuando los recorridos largos van incrementándose, los recorridos básicos gradualmente se pasan a ser el 40-60% de la distancia de los recorridos largos. El orden en que organice sus recorridos (básico/básico/largo o básico/largo/básico) no es importante. De todos modos, no intente dos recorridos largos seguidos.

El descanso es tan importante en este programa de preparación como lo es el entrenamiento. El cuerpo de su perro utiliza estos días de descanso para procesar los productos de desecho de los músculos y acumular energía para la siguiente sesión. Recomendamos conceder al menos un día de descanso entre recorridos. Conceda dos días de descanso tras el recorrido largo a partir de la cuarta semana. De todos modos, esto no significa que su perro deba sentarse en su perrera los días de descanso. Considere días de descanso “activos” para su perro. Descanso activo incluye paseos por el bosque, entrenamiento formal, ayudar en tareas en la casa o un baño en el estanque local. Cualquier actividad que no incluya la carrera es aceptable.

Los perros capaces de trotar durante 20 minutos o 3-5 Km. con esfuerzo moderado al principio del programa deberían estar preparados para el AD en 6-8 semanas. Los perros que comiencen con poca o nula preparación tardarán 3-6 semanas más.

TABLA 1: Programa de entrenamiento típico

Semana	Recorrido básico (2 por semana)		Recorrido largo (1 por semana)	
	Minutos	Km (aprox.)	Minutos	Km (aprox.)
1	20	3 a 4	25	4 a 5.5
2	25	4 a 5.5	30	5 a 6.5
3	25/30	4 a 5.5	40	7 a 10
4	30	5 a 6.5	50	9 a 11
5	30/35	5 a 7	60	10.5 a 12
6	30/40	6 a 10	70	11 a 13 y más

Consideramos que un perro está preparado para el AD cuando corre confortablemente durante 30-40 minutos (6.5 a 8 Km) en los recorridos básicos y completa con éxito un recorrido de 13 Km (70 - 80 minutos). No hemos considerado necesario hacer que el perro corra más de 13 Km en un recorrido.

Si completa el programa y todavía le queda tiempo, continúe con la semana 6 hasta que llegue el AD. Puede acortar el recorrido largo a 50-60 minutos. Es más importante continuar corriendo 3 veces por semana consistentemente que aumentar la distancia máxima más allá de los 13 Km. Si su perro finaliza el programa antes de la prueba AD y ha estado entrenando durante más de 10 semanas, recomendamos reducir su entrenamiento la semana anterior a la prueba y correr 2-3 veces esa semana durante sólo 25-40 minutos.

Entrenando a su perro

Antes y después de la preparación

Recomendamos que su perro corra con el estómago vacío o casi vacío para evitar molestias gastrointestinales. Espere 3-4 horas tras una comida antes de entrenar. Si su perro acaba de beber una gran cantidad de agua, espere 1-2 horas antes de entrenar.

El calentamiento de su perro antes de un recorrido prepara sus músculos para la tarea a realizar. El enfriamiento tras el recorrido reduce la rigidez y mantiene los músculos relajados. Caliente al perro con un breve paseo o trote lento de 5-10 minutos. Tras completar un recorrido de entrenamiento, asegúrese de que su perro se enfría antes de meterlo en su perrera. De nuevo, pasee al perro durante al menos 5-10 minutos.

Cuando el perro se ha enfriado, puede ofrecerle agua. El agua debería estar tibia, no fría. Permita que beba 1-1½ tazones de agua. Espere varios minutos antes de ofrecerle más. Además, espere al menos una hora después del entrenamiento antes de alimentar al perro.

Equipo

Recomendamos la utilización de una bicicleta de montaña o híbrida para ejercitar a su perro en lugar de la bicicleta tradicional de paseo o carreras. La bicicleta de montaña tiene más estabilidad y ruedas más anchas que son más seguras en las distintas superficies. Utilizamos una fijación Springer en nuestras bicicletas. El Springer se fija directamente al cuadro de la bicicleta y tiene un mosquetón al que sujetar el collar o arnés del perro. El Springer le permite mantener las dos manos en el manillar y ayuda a evitar que el perro tire la bicicleta. No recomendamos el hacer correr al perro junto a un coche.

Por su seguridad, lleve siempre un casco de ciclista homologado. Incluso el perro más tranquilo puede dar un tirón inesperado y provocar una caída. También recomendamos reflectores para usted y su perro.

Hemos comprobado que una pistola de agua sirve para disuadir a los perros territoriales que pueda encontrar en sus recorridos.

Consejos de entrenamiento

El consejo más importante es usar siempre el sentido común mientras entrena. Aunque un programa que guíe el entrenamiento es de gran ayuda, recuerde que es tan sólo una guía. Cuando decida qué ejercicio realizar en un día determinado, sea flexible y considere la climatología y la adaptación de su perro a las nuevas demandas físicas. Por ejemplo, si un día hace mucho calor, considere el saltarse el entrenamiento o sustituirlo por un recorrido más corto. Traslade el recorrido largo a un día más fresco. Vigile la respuesta de su perro al entrenamiento. Si el perro se queda atrás durante los recorridos, cae rendido inmediatamente después o da muestras de dolores, agarrotamiento o fatiga, vuelva atrás una o dos semanas en el programa. El objetivo no es forzar al perro en cada recorrido, sino construir gradualmente una base de preparación consistente.

Conforme se incremente la distancia, aumentarán las necesidades calóricas de su perro. Ajuste la cantidad y tipo de alimento adecuadamente.

Experimente haciendo que su perro corra a distintas velocidades para encontrar la que le resulta cómoda. El objetivo es conseguir que el perro se mueva con un trote eficiente que abarque el suficiente terreno. Para mantener este paso, en un camino llano, debemos pedalear suave pero continuamente. No incremente la velocidad tanto que obligue al perro a galopar. Lo que se pretende es mantener al perro trotando a un paso alegre. En el trote, las patas se mueven en pares diagonales.

En el paso menos eficiente, las patas del mismo lado (delantera izquierda/trasera izquierda y delantera derecha/trasera derecha) se mueven juntas. Si su perro camina al paso, puede que vaya demasiado lento. Muévase más rápido y compruebe si el perro cambia al trote. Los perros, cuando están cansados, a veces disminuyen la velocidad y caminan al paso. En particular los perros con defectos estructurales tienen que esforzarse más en general para mantener el trote. Estos perros pueden cansarse al final de los recorridos y cambiar al paso.

En el entrenamiento, puede sustituir la carrera por un ejercicio aeróbico alternativo como la natación. De todos modos, para preparar adecuadamente el AD, el perro debe reforzar sus músculos de trote, por lo que se debe centrar la preparación en este paso.

Durante los recorridos, intente encontrar diferentes superficies sobre las que correr, tales como pavimento, hierba, arena y tierra. La variedad ayudará a endurecer las almohadillas de su perro y prepararlo para lo que se encuentre en el AD.

Para mantener los recorridos interesantes para usted y su perro, elija rutas diferentes y ocasionalmente cambie el ritmo por otro más rápido o más lento.

Finalmente, intente correr con al menos otro perro y guía antes de la prueba AD para que usted y su perro se acostumbren a tener otro perro cerca. Su perro puede volverse competitivo e intentar correr demasiado rápido o estar demasiado pendiente del otro perro. Ahora es el momento de solucionar estos problemas en lugar de malgastar la energía de su perro la mañana de la prueba.

Corriendo el AD

Si ha estado entrenando a su perro con un programa similar al que describimos aquí, su perro debería finalizar el AD fácilmente mostrando poca o ninguna fatiga.

Conserve la energía de su perro y mantenga un paso regular durante toda la prueba. Al principio, resista el impulso de saltar a la cabeza del grupo. Ya cogerá a esos perros cuando se cansen. Además, recuerde mantener una distancia respetuosa respecto de otros participantes. Los nervios pueden hacer que los perros y guías tengan reacciones extrañas.

El AD puede tener lugar sobre diferentes tipos de superficies tales como pistas de atletismo, hipódromos, caminos de tierra o campos de hierba. La mayoría tienen lugar en caminos locales. Esté atento a los obstáculos, agujeros y cristales en la carretera en todo momento por su seguridad y la de su perro.

A menudo un perro debe parar a hacer sus necesidades durante la prueba. No hay penalización por ello. Cuando el perro termine, alcance al resto de los perros de forma gradual. No permita que su perro vuelva al grupo a toda velocidad.

En cada parada de descanso, ande con su perro para mantener los músculos sueltos. En los días calurosos y soleados, mantenga a su perro en la sombra todo lo posible. Ofrezcale cantidades racionadas de agua tibia. Cuando su perro haya recuperado el aliento, puede dejarle que se siente o se tumbe.

Unos minutos antes de recomenzar, ande con su perro para entrar en calor. Tenga a su perro preparado para ser examinado por el juez. El tipo de examen lo decide el juez, pero la mayoría de jueces comprueban por lo menos si las almohadillas del perro están reblandecidas o tienen cortes. Practique esto con su perro si no está acostumbrado a ser examinado.

Tras completar la parte de resistencia, el juez dirige los ejercicios de obediencia. Los ejercicios son decididos por el juez, pero la mayoría requieren al menos el sentado con correa y la llamada básica para comprobar el estado físico y mental de su perro. Aquí el juez se centra más en la actitud y el nivel de energía del perro que en la precisión y corrección de los ejercicios.

Conclusión

Como resultado de la preparación, debería notar que su perro es ahora capaz de trabajar más duro y durante periodos más largos. El ladrido en la vigilancia es más fuerte y consistente. El perro completa los trazados largos más fácilmente.

No pierda estos beneficios. Continúe con un programa de preparación con su perro, no sólo para mejorar el rendimiento sino también para prevenir lesiones que pueden mantenerlo alejado de la competición. Incorporar un programa de preparación en el entrenamiento de su perro le permite enfrentarse a las exigencias del deporte de perros de trabajo.

Notas bibliográficas:

Laura Holly ha participado activamente durante 9 años en deportes caninos. Es miembro del club SchH III de EE.UU. con su Pastor Alemán Dokken vom Mack-Zwinger SchH III FH CD TD. Victoria Janicki también ha participado activamente durante 9 años en deportes caninos. Es la ayudante del Jefe de Cría del O.G. Boston Schutzhund Club y está entrenando a un perro joven para las pruebas de Schutzhund. Ambas Laura y Vicky son miembros del O.G. Boston Schutzhund Club. Las autoras pueden ser contactadas en reiher@iname.com

Impresiones anteriores: Una versión anterior de este artículo apareció originalmente en Doggin' It, la revista trimestral de los clubes de Schutzhund de Nueva Inglaterra. Copyright 1996 por Victoria Janicki y Laura Holly. Todos los derechos reservados.

AUTOR

Victoria Janicki and Laura Holly

Traducido por: Dobermann Club de España

Magazine Canino