

Greyhound Racing Liitto

Gaala 2012

järjestäjänä TSGK

Projektina
ehjänä eläkkeelle

Minna Turunen

Nordic Greyhounds

Jakke Lehtonen

Nordic-Katiska

Mietintää aluksi

vastaat vain itsellesi,
saat vertailukohtaa

- Montako kertaa viikossa treenaat talvella
- Kauanko yksi treenikerta kestää
- Paljonko koira liikkuu lepopäivänä (aika/km)
- Kuinka paljon käytät aikaa tiedonhankintaan
- Montako tuntia viikossa teet lihahuoltoa
- Kuinka usein tarkkailet koiraa
- Kuinka tarkkaan tutkit koiraa
- Teetkö itse vai joku muu

Pikkupentu: → 10kk

• Liikuntaa,
liikuntaa ja vielä
enemmän liikuntaa



hermotus,
lihaskasvu,
koordinaatio

Treenillistä kehitystä ei tapahdu

Nopeat kaverit kasvuvaiheessa

Pikkupentu: → 10kk

- Ravinto: proteiini, kalsium, rasva, vitamiinit



rakennusaineet,

vahva rakenne,

- hieman tukevampi kuin hoikka

rasva suojaa rasitukselta

Ravintolisät harkitusti

- urheilulisät eivät toimi
- hemoglobiini ei nouse

Nuori aikuinen

Syntymäärällä on merkitystä

Alkuvuodesta
syntynyt on
15 kk
aloittaessaan
kilpailemisen

Loppuvuodesta
syntynyt on
yli 24 kk
aloittaessaan
kilpailemisen

Ikä ei ole pelkkä numero

Nuori aikuinen

Yleisimmät ongelmat

kipulääke, lepo,
lievä rasitus

• kasvukivut

• haavat (anturat)

normali hoito,
lääkäri, suojaus

itsehoito,
fysioterapia, lepo,
kipulääkkeet

• kaatumiset

• ruhjeet

aina lääkäri, pitkä
toipuminen

lääkäri, harvoin
itsehoito

• silmät

• murtumat/
kasvurustot

kipulääke,
antibiootit, hoito,
lepo, liikkuminen

Kilpakoira

Koti on vaarallisin paikka

Radalla ollaan muutama tunti ja niistä
kisasekunnit ovat turvallisimpia.

Kilpailuvammat voivat siirtää eläkkeelle, mutta
useimmiten syy on ennen ja jälkeen tehtyjen
asioiden

Tuuri, onni ja epäonni

Treenari tekee vammat ja terveyden

Kilpakoira

geneettinen terveys



Liikunta → ruoka → raaka-aineet



paino ← tarve ← lisäravinteet

balanssi

tarkkailu

fysioterapia

itsehoito

lepo

suorituskyky

palautus



Kilpakoiria

Suorituskyvyn mittarit

- Nopeus → mitattavissa
- Kestävyys → mitattavissa/arvioitu
- Toistot → arvioitu (paitsi vedot)
- Aktiivisuus → arvioitu
- Levon tarve → arvioitu

Arviointi =
Rehellisyys!

Mitattavissa =
ymmärrettävä
mittari suhteessa
koiran ikään

Kilpakoira

Yleisimmät ongelmat

suorat

- haavat – itsehoito!
- varpaat – murtumat, nivelsiteet
- kynnet, kynsivallit
- silmät
- virtsaamisvaikeudet

välilliset

- revähtymät
- yliparasitus/kunto
- kuivuminen
- wash-out
- ahmiminen/anoreksia

Kilpakoira

Tasapaino/balanssi

Yksi
tärkeimmistä
mittareista

Toispuolisuus
rikkoo

- suoruus
- lepuuttelu/keventäminen
- oma venyttely
- häntä
- nukkumistyyli
- maasto/alusta
- aiheuttaja (kynnet, anturat)

Kilpakoira

Ruokinta koiran ja tilanteen mukaan

Ruokinta ja lisät
eivät nopeuta,
virheet hidastavat

ylläpito <> kilpailu <> palautus

WWW.KATISKA.INFO

Veteraani

Sv greyhound on eläkkeen kynnykselle
ainoastaan kilpakoirana

Matkamittari tikittää vain radalla
Muutoin Sv on keski-ikäinen koira

- treenattuna jaksaa
- palautuminen hitaampaa
- Lihashuolto!!!

Vanhus

Suhteellinen
käsite,
ehkä >9v

Keho vanhenee
ennen mieltä,
tai päinvastoin

- korkea proteiini
- ei lepoon
- ei radalle

Jos keksit tavan tehdä nopean ja
kestävän: HYSHYS

Jos keksit tavan korjata ja pitää
terveenä: JAA KAIKILLE

Kiitos

www.nordicgreyhounds.com

www.katiska.info