

**UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE
MILANO**

**Interfacoltà Scienze della Formazione e Medicina e Chirurgia
Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport**



**LA PREPARAZIONE PSICO - FISICA DEL BINOMIO:
CANE E CONDUTTORE NELL'AGILITY DOG**

**Relatore:
Chiar.ma Prof.ssa Paola VAGO**

**Tesi di Laurea di:
GIULIA BERETTA
4713574**

ANNO ACCADEMICO 2019/2020

INDICE

Abstract	3
Introduzione	4
Capitolo 1 - L'Agility Dog	6
1.1 Dove e quando nasce	7
1.2 Fondazione dell'E.N.C.I.	10
1.3 Chi può praticare la disciplina	11
Capitolo 2 - Il regolamento	15
2.1 Gli ostacoli	16
2.2 Immagini di percorso	17
2.3 I comandi	18
2.4 Analisi video: la mia esperienza	19
Capitolo 3 - Binomio cane – conduttore	22
3.1 Capacità del conduttore	24
3.2 Le abilità del cane	28
3.3 Fasi di sviluppo del cucciolo	29
3.4 La figura dell'allevatore	32
3.5 Rapporto cane – conduttore	34
Capitolo 4 - La ginnastica propriocettiva	34
4.1 La capacità propriocettiva	35
4.2 L'importanza dell'allenamento propriocettivo e preparazione atletica	36
4.3 Utilità	38
4.4 I benefici	40
Capitolo 5 - Allenamento del conduttore	41
5.1 Esempio di programmazione <i>FIT – Agility Dog</i>	42
5.2 Infortuni del conduttore	43
5.3 Come prevenirli	44
5.4 Cosa allenare	44
5.5 Test iniziali	45
5.6 Distretti muscolari	45
Capitolo 6 - Il benessere del cane sportivo	46
6.1 La preparazione atletica del cane	46
6.2 Il riscaldamento	48
6.3 Allenamento	49
6.4 Adattamenti metabolici	51

6.5 La resistenza	52
6.6 Programma	52
Capitolo 7 - La performance	53
7.1 Visualizzare il risultato e il processo	54
7.2 Come gestire una gara dal punto di vista emotivo	55
Conclusione	56
Bibliografia & Sitografia	57
Appunti colloquiali	58
Ringraziamenti	59

Abstract

L'*Agility Dog* è una disciplina sportiva che porta a creare un forte legame tra cane e conduttore. La particolarità di questo sport è che è aperta a tutti: donne, uomini e bambini di diverse età. Senza tralasciare i diversamente abili. È fondamentale una buona preparazione fisica del cane e del conduttore sia in campo sia fuori campo al fine di poter affrontare nei migliori dei modi i vari percorsi che non sono mai uguali, variano sempre di lunghezza e difficoltà.

Introduzione

In generale la peculiarità più interessante dello sport è che può essere effettuato in varie condizioni e a contatto con vari elementi: acqua, vento, terra e non solo. Esiste uno sport per chiunque voglia provarci tanto che è diventato una disciplina sportiva anche correre con il proprio cane.

Ma L'*Agility Dog* è molto più di questo. È una bellissima idea per fare del movimento insieme e per costruire un legame indissolubile. *Sleed dog, Sheep dog, Disc dog, Flyball, Dogdance, Canicross, Obedience* sono alcuni tra i molti sport cinofili riconosciuti, ma tra le tante considerazioni da porsi assumono grande importanza le capacità motorie della persona, le abilità del cane, la sua razza e lo scopo. Vi sono anche altre attività come il Soccorso, ormai molto importanti nella vita quotidiana di alcune zone considerate a rischio pericolo. I nostri amici a quattro zampe possono salvare delle vite in caso di terremoti, valanghe, ma anche salvataggio in acqua. Sono inoltre sempre più diffusi anche i cani molecolari, antidroga e anti-esplosivo. Alcune attività sportive ci sono da decenni, altre invece si stanno sviluppando sempre di più e ne crescono sempre di nuove. Mettendo sempre al primo posto la salute del cane e il divertimento. Il cane è un membro della nostra famiglia, un essere vivente con le stesse necessità degli umani di avere una “valvola” di sfogo.

Mantenendo il focus sull'*Agility Dog* è fondamentale che vi sia un positivo connubio tra cane e conduttore dal punto di vista sportivo e relazionale. Lo studio di questa tesi è un'analisi approfondita sulla preparazione fisica del binomio¹ (cane - conduttore) e metodi

Fig. nr. 1 - 2 - 3 - 4. Foto Carlo Pierbattista DOGS Photography | FunFrame.

di allenamento. In particolare viene posta l'attenzione non solo sulla preparazione fisica e mentale, ma soprattutto è bene soffermarsi sul piano emotivo - relazionale che è un pilastro fondamentale per creare un binomio vincente. Molteplici le motivazioni di approfondimento e di interesse motivato dall'esperienza personale acquisita in diversi anni di esperienza. Questo tema richiama l'interesse di un numero sempre più crescente di persone professioniste nel settore: laureati in Scienze Motorie e dello Sport, veterinari fisiatri, osteopati e allevatori per tutelare la salute del cane e garantire una lunga carriera sportiva.

Gli obiettivi sono quelli di mettere in evidenza i distretti anatomici dell'umano coinvolti durante la disciplina, quanto siano importanti la preparazione fisica, le capacità e le abilità, ma soprattutto la tecnica. L'*Agility Dog* resta ancora uno sport di nicchia è sempre più diffuso ma non è popolare.

Nella stesura della tesi si procede mettendo in risalto non solo le origini di questo sport, ma anche i cambiamenti nel corso degli anni, lo sviluppo, la crescita del cane e del conduttore.



¹ Binomio (in cinofilia): si intende una cooperazione e collaborazione tra due atleti, cane e padrone, basato sul rispetto e fiducia reciproca.

Capitolo 1 - L'Agility Dog

L'*Agility Dog*² consiste in una prova di abilità e di velocità in cui il compito del conduttore è quello di accompagnare il cane per tutto il percorso. È composto da ostacoli differenti (in genere da 15 a 20) nell'ordine previsto dal giudice, disposti in modo da formare percorsi diversi e di varia difficoltà possibilmente affrontandoli nel minor tempo possibile e senza commettere errori. È ispirato ai concorsi equestri come il salto ostacoli. Il cane deve compiere il percorso entro il tempo massimo prefissato dal giudice all'inizio della gara. Le penalità sono date sia dagli errori (abbattimento degli ostacoli, rifiuti) sia dal superamento del Tempo di Percorso Standard (TPS). Vince chi termina il percorso con il minor numero di errori e chi ha conseguito il miglior tempo.

Il conduttore deve dare al cane le giuste indicazioni verbali, gestuali e assumere una postura corretta. Le abilità del conduttore e l'affiatamento della coppia sono determinanti per il risultato, in quanto il cane esegue l'esercizio in base ai "comandi" che gli vengono suggeriti dal conduttore. Questa disciplina implica una buona armonia tra il cane e il suo conduttore che porta ad un'intesa perfetta tra i due, con spiccata destrezza e intelligenza.

Talvolta basta dare un'indicazione di percorso in ritardo o muoversi in modo scorretto per indurre il cane all'errore, con la possibilità di essere eliminati perché il cane ha affrontato un ostacolo che non era previsto nella sequenza decisa dal giudice. Oppure a causa di un infortunio che può portare a un rallentamento durante la conduzione. È importante avere un buon equilibrio psico - fisico.

Inoltre ogni binomio è diverso e quindi, è compito del conduttore conoscere a fondo le sue qualità e caratteristiche in modo da condurlo in modo appropriato ed eventualmente, correggere eventuali errori e "difetti" con l'aiuto di istruttori preparati e qualificati. Questi ultimi lo devono essere sia dal punto di vista tecnico sportivo sia nella conoscenza delle razze dei cani.

Ad esempio ci sono cani che tendono a curvare con un raggio molto stretto come nel caso dei cani di piccola taglia, altri, invece, tendono ad "allargare" in modo più ampio la traiettoria, come nel caso dei cani di grossa taglia.

² Il termine inglese "Agility" è ormai internazionale e universalmente accettato, soprattutto per sottolinearne la qualità di base: l'agilità.

La ricognizione è il processo di memorizzazione del percorso in assenza del cane del conduttore in modo dettagliato e preciso che poi verrà affrontato con il cane in allenamento.

Esattamente come lo sciatore che studia dove sono i pali e deve aver bene impresso nella mente le traiettorie con l'obiettivo di curvare il più vicino possibile al palo per fare il miglior tempo. Il conduttore deve saper analizzare nel dettaglio il percorso, inoltre deve ricordarsi che non è solo, ma deve accompagnare il cane.

Deve scegliere i comandi che corrispondono all'ostacolo, controllare i movimenti, la postura del corpo e le cosiddette "tecniche di conduzione" più adeguate per il proprio cane in base all'esercizio proposto.

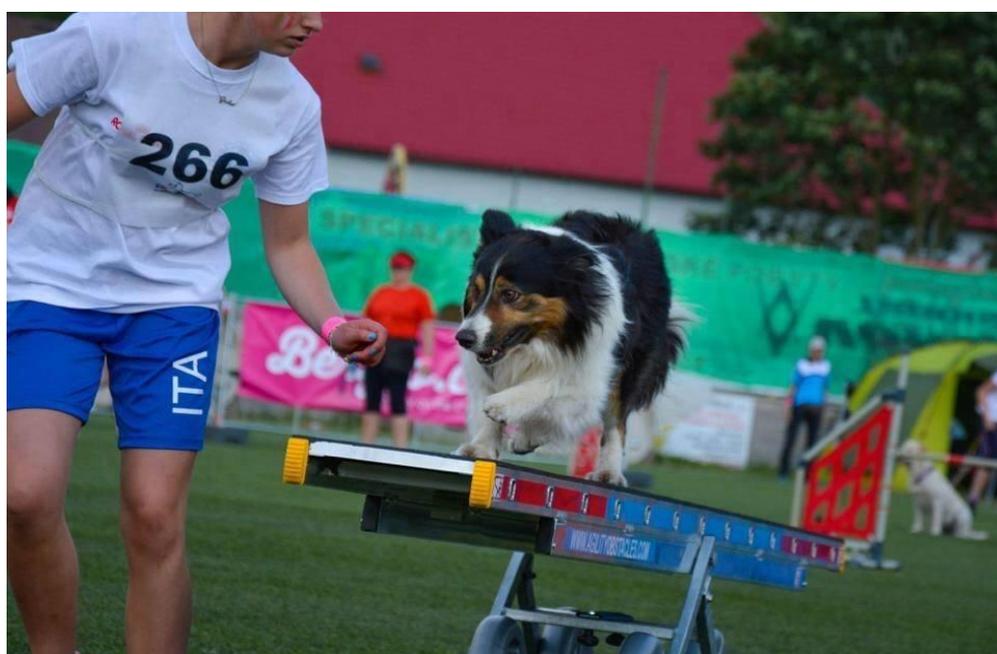


Figura nr. 5

1.1 Dove e quando nasce

John Varley: un membro della commissione del Comitato Organizzatore del *Crufts* di Londra, è alla ricerca di uno spettacolo originale che animi i tempi morti del *Crufts Show* (regola la cinofilia nel Regno Unito). La prima comparsa documentata di rilevanza dell'*Agility Dog* fu come intrattenimento allo *Show* canino: *Crufts Show* nel 1978 in Inghilterra. *John Varley* insieme a *Peter Meanwell* presentarono un percorso ad ostacoli, che ricordava le gare equestri, per mostrare al pubblico la velocità e l'agilità dei cani. Fu

un successo che si ripeté anche l'anno successivo; Il *Kennel Club* decise di pubblicare un primo regolamento.

Per l'edizione del 1978 del *Crufts Show*, la dimostrazione intrigò subito i padroni di cani a causa della loro velocità di esecuzione, e l'abilità degli animali nel seguire il movimento del nostro corpo. La dimostrazione fu così popolare che vennero organizzate competizioni, inizialmente locali fino ad arrivare a competizioni di livello internazionale. Nel 1980, il *Kennel Club* divenne la prima organizzazione a riconoscere l'*Agility Dog* come uno sport ufficiale con la stesura di un regolamento, e il primo evento ad essere effettuato sotto il suo proprio regolamento fu appunto il *Crufts Show* di quell'anno. Il 1983 vide la fondazione del primo Club nazionale di *Agility Dog* nel Regno Unito; in Italia approdò solo successivamente, nell'anno seguente vennero organizzate gare. Il 1° gennaio del 1990 L'Ente Nazionale della Cinofilia Italiana (E.N.C.I.) pubblica un primo abbozzo di regolamento, per poi adeguarsi a quello internazionale della Federazione Cinologica Internazionale (F.C.I.) un anno dopo. Sempre del 1990 sono le prime gare italiane e la prima apparizione in campo internazionale. Dal 1991 i Club "*Agility Dog*" cominciano a diffondersi nelle regioni centro-settentrionali, le gare diventano più frequenti e i concorrenti più numerosi.

I principali circuiti di *Agility Dog* in Italia, per numero di gare organizzate all'anno e al numero di atleti e cani iscritti, sono quelle promosse dall'E.N.C.I.

Lo schema che abbina cane e conduttore, precisione e velocità si rivela subito vincente: molto spettacolare e sufficientemente tecnico, crea subito molti appassionati, prima nei club cinofili inglesi, quindi in Europa e in seguito in tutto il resto del mondo.³ Fino ad espandersi in Svizzera, Francia e in Italia. Il primo Centro Cinofilo Italiano è stato il G.A.R.U. a Torino nel lontano 1975 da Giancarlo De Martini e dalla figlia Chiara De Martini hanno importato dai paesi limitrofi stranieri l'*Agility Dog*. Organizzano i primi stage al G.A.R.U. (Gruppo Amici Razze Utilità) tenuti dal giudice francese *Jean Pierre Garcia* e dall'inglese *Peter Lewis*, che suscita subito interesse per questa disciplina anche nel nostro paese. Ai tempi l'unico modo per addestrare un cane era affidarlo ad un addestratore che se lo teneva per circa tre mesi e lo restituiva addestrato. Adesso non avviene più in questo modo. Le lezioni di addestramento base, di *Agility Dog* e altre

³ CHIARA E GIANCARLO DE MARTINI *Agility* addestramento di base e tecniche di gara.

discipline avvengono sempre con il cane, il suo padrone e l'addestratore cinofilo che dà i giusti consigli per effettuare i vari esercizi nei migliori dei modi e correggere in caso di errori. È importante che il padrone sappia gestire il suo cane anche in assenza dell'addestratore.



Figura nr. 6. 1988. Prima stage italiano di *Agility Dog* al G.A.R.U. – Torino



Figura nr. 7. 1992 Primo Europeo di *Agility Dog* F.C.I. Saint - Vulbas - Francia.



Figura nr. 8. 1996 Collare d'oro: Chiara De Martini con il suo Border Collie.

1.2 Fondazione dell'E.N.C.I.

L'Ente Nazionale della Cinofilia Italiana (E.N.C.I.) riconosciuto dallo Stato e fondato nel **1882** ha consentito al nostro Paese di raggiungere, in oltre cento anni di attività, i vertici della cinofilia europea e mondiale. Nel 1882 alcuni "gentiluomini" fra cui il **Conte Carlo Borromeo**, il **Principe Emilio Belgioioso d'Este**, **Ferdinando Delor**, **Carlo Biffi** e **Luigi Radice**, decidono di dar vita ad una "Società per il miglioramento delle razze canine in Italia": è l'atto di nascita del **Kennel Club Italiano**, con 31 soci. Nasce il **Libro delle Origini** ed il primo soggetto iscritto è un bracco Italiano di nome Falco, nato nel 1875.

Nel 1897 l'Assemblea dei Soci ne rettifica lo Statuto ed aggiorna il regolamento per le iscrizioni al "Libro" e nel 1904 gli iscritti sono già 1033. In questi anni nascono le prime mostre zootecniche canine a Milano e a Torino ove vengono presentati circa 400 cani. Vede la luce anche la rivista ufficiale del *Kennel Club*. L'assemblea del 22 maggio 1926 decide di chiederne al Ministero dell'Economia Nazionale il riconoscimento ufficiale della personalità giuridica. Nel 1929 anche il Governo dà inizio alla propria alta considerazione per la cinofilia organizzata assegnandole un contributo di 5000 Lire e a partire dal 1930

ottengono un riconoscimento anche le associazioni cinofile come “Soci Collettivi” sia generiche che specializzate nella tutela delle singole razze.

La Cinofilia cresce e dal 1939 la sede trova collocazione in viale Biancamano 23 a Milano. Nel 1940 ottiene anche il riconoscimento dal Ministero dell’Agricoltura. Dopo la stasi bellica vengono approvati i primi regolamenti relativi a manifestazioni zootecniche e prove attitudinali. Nel frattempo gli iscritti al **Libro Genealogico raggiungono le 8636 unità**.

In questi anni l’Ente ha portato avanti con successo sia l’indirizzo zootecnico pratico che quello formativo con l’organizzazione di corsi di cinotecnica, seminari, convegni orientati allo studio di problematiche tecnico - scientifiche, partecipando inoltre, con successo, ad esposizioni di bellezza e prove di lavoro a carattere Europeo e Mondiale. Conquistando prestigio ed evidenziando l’alto livello raggiunto dai prodotti dell’allevamento italiano. L’attività selettiva continua con la creazione di “zone cinofile” in varie parti del paese per l’addestramento per i cani di utilità e per la Protezione Civile.

L’E.N.C.I. sta ora prendendo consistenza la selezione scientifica delle attitudini naturali dei cani da gregge, ausiliari indispensabili nel lavoro degli allevatori di razze ovi – caprine; la selezione di cani per usi ludico – sportivi quali quelli di *Agility Dog*; il miglioramento dei cani ausiliari portatori di handicap e la collaborazione con le forze di polizia per la selezione dei cani antidroga e ausiliari per l’ordine pubblico.

1.3 Chi può praticare la disciplina

Tutti possono praticare l’*Agility Dog*, questa è la forza. Non ci sono differenze in binomi composti da uomini e donne delle più diverse età, compresi i bambini e persone con disabilità motoria, fisica o anche psichica, si parla di *Paragility Dog*. I percorsi sono adattati alle esigenze della persona portatrice di handicap. È considerato uno sport a tutti gli effetti, con una vera classifica. Contribuisce a creare un rapporto ancora più profondo e intuitiva tra la persona e il cane. Stimola l’attività fisica, miglioramento della coordinazione dei movimenti, permette di trascorrere del tempo all’aria aperta, di socializzare, di praticare un’attività divertente e appagante a livello psichico, quindi aiuta ad accrescere l’autostima. Migliorando così la qualità di vita della persona con disabilità. In questa foto è ritratta Arianna Bertolini durante un mondiale PAWC: ParaAgility World

Championship. Ha iniziato a praticare questa disciplina nel 2015. Arianna è diventata disabile a causa di un incidente in motorino nel 2007. Malgrado le sue difficoltà può praticare questa disciplina con i suoi cani. Questa è la dimostrazione di quanto sia bella questa disciplina.



Figura nr. 9. Arianna Bertolini al suo primo mondiale PAWC in Austria.



Figura nr. 10. Armando Coletto all'età di 78 mentre pratica *Agility Dog* con il suo cane.



Figura nr. 11. Armando Coletto all'età di 73 anni mentre esegue lo slalom con il suo cane da pastore scozzese Shetland.

In queste foto viene ritratto Armando Coletto mentre pratica *Agility Dog* con i suoi numerosi Pastori delle *Shetland* all'età di 78 anni nella prima immagine e 73 nella seconda. Ha iniziato a praticare questa disciplina a 70 anni con Joey, Cherie e Bean diventando campione Italiano a 77 anni e vice campione Italiano assoluto a 78. Finendo la sua carriera a 81 anni. Armando è la dimostrazione del fatto che si può intraprendere una disciplina in tarda età con il proprio cane, raggiungendo brillanti risultati.

I cani devono essere in salute ed è importante che abbiano una conformazione anatomica che gli permetta loro di praticare questa disciplina senza mettere a rischio la loro salute.

E qui iniziamo a sottolineare un principio molto importante; il tempo dedicato in fase iniziale a impostare una stretta simbiosi cane-conduttore attraverso i fondamentali di base dell'addestramento non solo verrà recuperato nella fase di avvicinamento agli ostacoli, ma permetterà di arrivare a livelli ottimali diversamente non raggiungibili. Chi guarda

superficialmente l'*Agility Dog* ne vede solo il lato spettacolare e ludico, apprezzando l'addestramento del cane ma dimentica che questa Disciplina Cinofila comporta una preparazione rigorosa e tecnica perfettamente elaborate. Questo sport implica una buona armonia tra cane e il suo conduttore che porta ad un'intesa vincente. L'*Agility Dog* è uno sport di situazione (*open - skill*)⁴. Le azioni non sono mai replicabili e sono sempre diverse, il risultato dell'azione non dipende solo dal gesto tecnico e dalla prestazione fisica del binomio, ma dalla capacità di trovare le giuste risposte di adattamento a stimoli diversi. Le *open - skill* sollecitano competenze cognitive elementari quali: attenzione, memorizzazione ed esecuzione. Inoltre aiutano a intuire ed elaborare velocemente le scelte mentali. In allenamento si possono proporre molte varianti dello stesso percorso al fine di abituare il cane alle diverse situazioni che possiamo ritrovare in gara e per aumentare il suo bagaglio esperienziale. Inoltre è importante sempre stimolare il cane e allo stesso tempo farlo sentire a suo agio, mantenendo la sua soglia di motivazione alta. Può risultare controproducente proporre attività al di sopra delle sue possibilità poichè potrebbe portarlo in uno stato di frustrazione come succede negli umani.

Un buon metodo per stimolarlo è cambiare frequentemente campi di addestramento al fine di abituare il cane a nuovi ambienti, situazioni, terreni, odori e alla presenza di altri cani. Il fine di queste azioni è la simulazione di una gara.

“Sono convinta che un cane debba fare molteplici esperienze nella vita per poter diventare un ottimo cane sportivo e avere anche risultati in gara. Deve conoscere il mondo, le mille situazioni che si incontrano, saperle affrontare, risolverle, con: equilibrio, calma e determinazione. Deve divertirsi in avventure diverse con il suo conduttore. Deve diventare grande e consapevole. Questo non basta per vincere ma è una grande base di partenza.”

⁴ F. CASOLO. Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano.

Capitolo 2 - Il regolamento

Sono previste due tipologie di prove ufficiali⁵:

- a) *Agility*: comprendente gli ostacoli con zone di contatto. (passerella, bascula, palizzata)
- b) *Jumping*: senza ostacoli con zone di contatto. Quindi basato prevalentemente su un percorso formato da salti, tubi e slalom.

La somma del risultato conseguito nella prova di *Agility* (a) e quello ottenuto alla prova di *Jumping* (b) determinano il risultato della cosiddetta “combinata”. Quindi avremo tre piazzamenti, nel caso in cui non venissero squalificati in gara.

I cani possono partecipare alle gare ufficiali a partire dal 18° mese di età, con o senza *pedigree*. Il regolamento ufficiale non prevede solo categorie distinte in base all’altezza del cane ma anche in base al livello di capacità. Mentre il conduttore può partecipare da qualsiasi età.

Qui troviamo classificate le varie categorie di altezza del cane:

Categoria <i>SMALL</i>	cane più piccoli di 35 cm al garrese.
Categoria <i>MEDIUM</i>	cani dai 35 cm e più piccoli di 43 cm al garrese.
Categoria <i>LARGE</i>	cani da 43 cm al garrese in poi.

Tabella nr. 1

I cani possono essere iscritti in una sola categoria. Si raccomanda che l’altezza del cane venga registrata sul libretto delle qualifiche. I cani potranno essere misurati da un esperto giudice di *Agility Dog* riconosciuto della F.C.I. o da un esperto giudice di razza.

Qui troviamo classificate le varie categorie di livelli:

- *Agility/Jumping* (DEBUTTANTI)
- *Agility/Jumping* (PRIMO GRADO)
- *Agility/Jumping* (SECONDO GRADO)
- *Agility/Jumping* (TERZO GRADO) il massimo livello

Ci sono degli eventi molto attesi che si ripetono annualmente. Sono gare a livello Europeo e Mondiale si può accedere solo se durante l’anno si ha affrontato delle selettive che si

⁵ Regolamento di Agility Dog della (F.C.I.) Federazione cinologica internazionale.

svolgono in Centri Cinofili in tutta Italia per cercare di dar la possibilità a tutti i binomi italiani di poter partecipare. Ci sono pochi posti disponibili e nel corso degli anni aumentano i partecipanti, le gare diventano molto competitive e aumenta il livello dei binomi.

2.1 Gli ostacoli

Gli ostacoli omologati dalla F.C.I.⁶ sono i seguenti:

- Salti: salti semplici, salto in lungo, salto doppio, salto nella ruota, muro.
- Zone di contatto: passerella, bascula, palizzata.
- Altri: tunnel morbido, tunnel rigido, slalom.

Gli ostacoli non devono presentare alcun pericolo per i cani e devono essere conformi a precise prescrizioni e materiali.

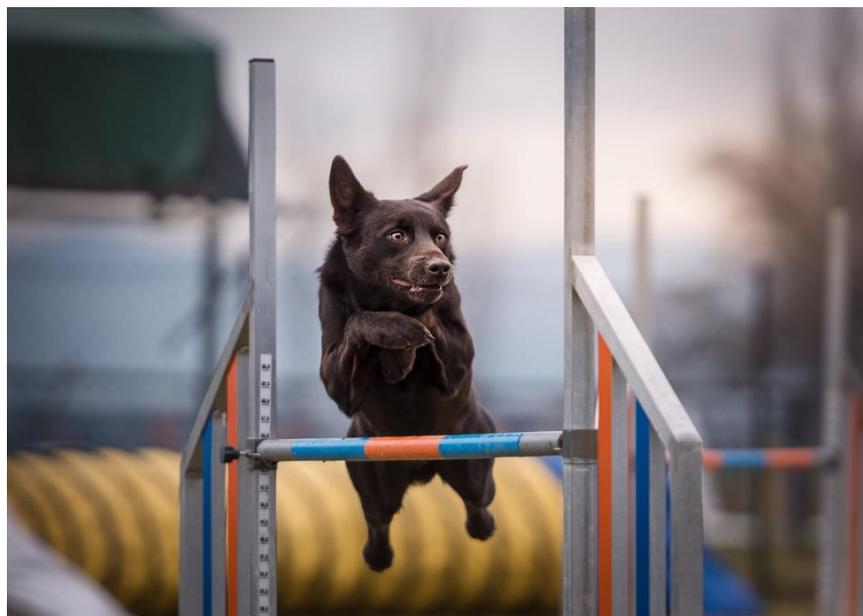


Figura nr. 12. Foto Carlo Pierbattista DOGS Photography | FunFrame.

⁶ Regolamento di *Agility Dog* della Federazione Cinologica Internazionale.

⁷ Foto Carlo Pierbattista DOGS Photography | FunFrame.

2.2 Immagini di percorso

Il percorso viene lasciato completamente all'immaginazione del giudice. Un tracciato ben strutturato deve permettere al cane di muoversi con facilità e senza intoppi. Il giudice al momento della gara ha il percorso stampato su carta, in modo che possa montarlo in campo con facilità e senza dimenticarselo. Successivamente misura con precisione la lunghezza del percorso. Vicino agli ostacoli vengono appoggiati al suolo, i numeri che indicano il percorso che devo affrontare e anche la direzione che il cane deve eseguire l'ostacolo.

Ecco qui due immagini di due percorsi: giudice Livia Pivetta Piccinni⁸.

La prima immagine rappresenta un percorso di *Agility Dog* di livello Terzo Grado, per i più esperti. Lo distinguiamo dall'altro percorso perché sono presenti le zone di contatto che deve eseguire il cane. Ostacolo 11 chiamata rampa o *seesaw*. Ostacolo 18 passerella. Ostacolo 20 palizzata. Gli altri ostacoli sono salti semplici o doppi, salti nella ruota, slalom e tubi.

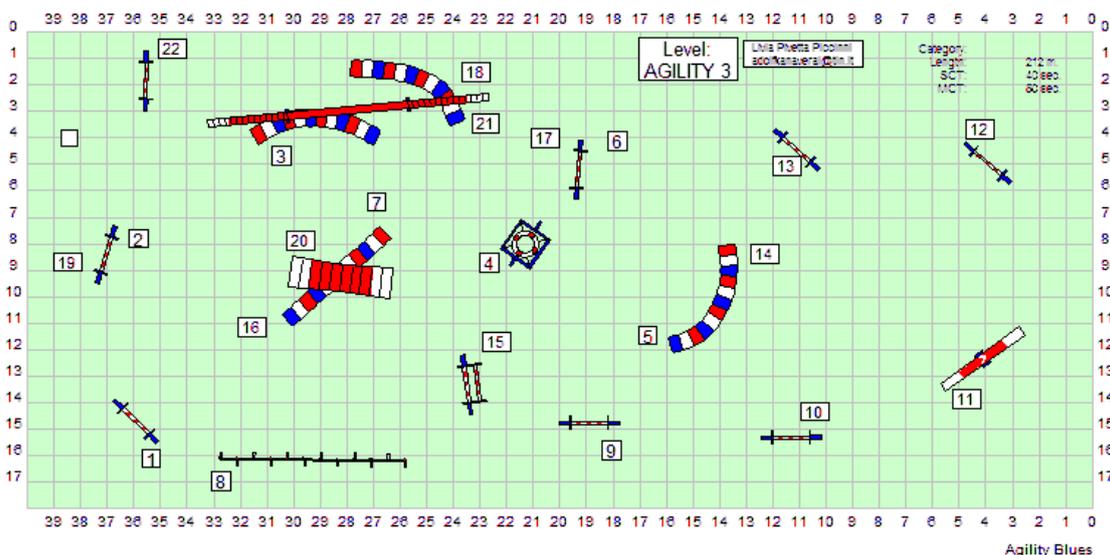


Figura nr. 13

Mentre questo percorso è livello: Terzo Grado ed è un *Jumping*. È formato da 21 ostacoli per un totale di 176 metri. Non sono presenti le tre zone di contatto. Ma ci sono solo salti

⁸ Esperto giudice E.N.C.I./F.C.I. di Agility, Flyball, Cae1 e Dog Dancing.

semplici o doppi, salto nella ruota, tubi posizionati in varie forme e lo slalom, l'attrezzo più difficile da far apprendere ai cani, formato da 12 paletti.

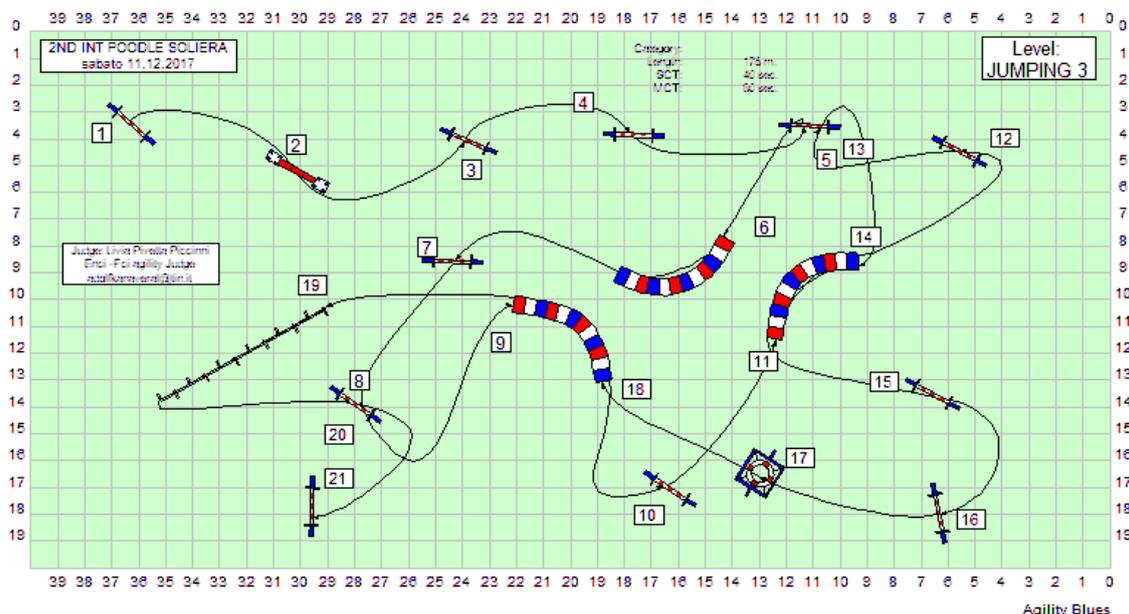


Figura nr. 14

2.3 I comandi

La base nella conduzione sta nei comandi che sono di tre tipi: vocali, gestuali e posturali. Sono tutti molto importanti durante l'esecuzione del percorso, soprattutto se si hanno dei cani "veloci" bisogna anticipare i comandi ed essere chiari nel comunicare l'attrezzo che vogliamo far eseguire al cane e deve essere coerente con i gesti.

Comandi vocali: le indicazioni principali sui tempi e i modi per utilizzare al meglio i comandi vocali sono:

- Il momento corretto per dare un comando (vocale ma anche gestuale) per l'ostacolo successivo è mentre il cane sta atterrando dal salto precedente, o uscendo dal tunnel, o ripartendo da una zona di contatto.
- Nei primi tempi si consiglia di non dare il comando verbale dell'ostacolo finché non si vede il cane focalizzato sull'ostacolo. Il cane infatti inizialmente tenderà a

muoversi nella direzione verso cui sta guardando. E' quindi compito del conduttore far sì che la punta del naso del cane sia diretta nella direzione giusta.

- È necessario mantenere un tono di voce basso ed enfatico quando viene dato il comando.

Comandi gestuali: il movimento delle braccia per indicare la direzione del salto. Solitamente per indirizzare un cane su un ostacolo si “invia” con il braccio dalla parte del cane. Non solo utilizziamo le braccia per comunicare, ma anche i piedi, indicano la direzione che vogliamo prendere così anche le nostre spalle e a salire il nostro sguardo.

Comandi posturali: durante la corsa, la postura rimane eretta ma non è come correre una maratona. Non è una corsa continua, ma in quei pochi secondi cambiamo velocità e direzione innumerevoli volte. Ci potrebbero essere arresti improvvisi e ripartenze di sprint. Il nostro baricentro si potrebbe abbassare per indicare meglio gli ostacoli e per avere un buon controllo di equilibrio.

2.4 Analisi video: la mia esperienza

Ho iniziato a praticare questa disciplina all'età di 8 anni.

Nel frattempo ho praticato altri diversi sport, ma li ho abbandonati per dedicarmi completamente a questo. È stata la mia passione più grande e lo è ancora oggi. Ho voluto mettere a confronto due video per poter vedere i miglioramenti nel condurre il cane durante il percorso:



Figura nr. 15. Giulia Beretta all'età di 11 anni con Tatoo, Border Collie. Europeo Under 18. Monza.



Figura nr 16. Giulia Beretta all'età di 18 anni con Sugarfree. Europeo Under 18, Repubblica Ceca.

Prendendo in considerazione tutta la mia carriera agilitistica si possono notare un miglioramento delle capacità, ma non solo. La capacità mnemonica è migliorata esponenzialmente. Ho notato che il tempo per memorizzare il percorso con lo sviluppo della crescita è diminuito, anche l'immaginazione del percorso a occhi chiusi è più efficace. All'età di 8 anni chiudere gli occhi e immaginare un percorso con più di venti ostacoli è molto difficile soprattutto se ci sono tanti cambi di direzione. Prima di ogni gara chiudevo gli occhi e immaginavo di immedesimarmi nel percorso e di correre con il cane, facendo percorso netto (senza errori). La giusta predisposizione è essere motivati e positivi prima di ogni gara. Quando ricordavo il percorso memorizzavo anche i punti critici dove poteva sbagliare il cane, in modo da prestare più attenzione durante la gara, oppure i punti in cui era necessario richiamarlo più volte per evitare che andasse a prendere un ostacolo sbagliato, a causa del quale avremmo potuto essere eliminati.

Si percepisce che c'è stato un aumento di velocità nella corsa. Io si può vedere che in alcuni passaggi io fossi presente ad accompagnare il cane sugli ostacoli. Vediamo che nel primo video il cane arriva prima di me sugli ostacoli seguendo comunque le mie indicazioni. Nel secondo video invece si percepisce un miglioramento della coordinazione,

della reattività e fluidità nella corsa e sono sempre in movimento, non ci sono mai interruzioni nella corsa se non per far rallentare il cane in alcuni passaggi, oppure nei cambi di direzione del percorso.

Sicuramente questo dipende anche dal tipo di cane. Ci sono cani molto veloci che non ti lasciano il tempo di pensare durante il percorso e ti anticipano nei movimenti, ed è più facile sbagliare. Ogni cane è a sé, infatti nel video notiamo che ci sono due cani di razza diversa, in questo caso il percorso è diverso. Ma non è detto che se facessimo lo stesso percorso con due cani differenti otteniamo lo stesso risultato. Proprio perché si hanno due conduzioni diverse ed è per questo che bisogna conoscere il cane. Inoltre ci deve essere sintonia e tanto allenamento fisico da parte del conduttore per riuscire a comprendersi tra gli ostacoli.

Capitolo 3 - Binomio cane – conduttore

L'*Agility Dog* rappresenta una disciplina cinofilo - sportiva in grado di coinvolgere fisicamente ed emotivamente cane e conduttore. Uno dei suoi aspetti più belli è quello di mettere a confronto cani meticcii (non di razza) e campioni di bellezza, duri cani da difesa e cani da compagnia.

L'*Agility Dog* è uno sport e come ogni sport come primo obiettivo deve essere un divertimento sia per il cane che per il conduttore.

Non lascia spazio alla violenza e all'aggressività: fa leva soprattutto sul gioco e divertimento. Si punta alla creazione di una buona AMICIZIA tra cane - conduttore.

Nonostante all'apparenza l'*Agility Dog* sia un'attività molto semplice è richiesta molta preparazione sia per il cane che per il conduttore. Dietro a un percorso che si esegue in pochi secondi c'è una meticolosa preparazione, che richiede pazienza e impegno costante sia per il cane sia per il conduttore. Implica che ci sia all'interno del binomio una buona armonia tra il cane e il suo conduttore, oltre a una preparazione fisica adeguata.

Per poter praticare questa disciplina si deve essere in possesso di un proprio cane. È visto come un compagno di squadra, questo serve per ritrovare in campo la stessa armonia. per poter affinare il rapporto deve avere le giuste attenzioni e cure anche a casa. In modo da trovare subito sintonia anche al campo di addestramento e avrà delle conseguenze positive sull'apprendimento. Il nostro cane deve essere portato a un livello di obbedienza e affiatamento, ottenuto con un lavoro costante seguito da rinforzi positivi (cibo, giochi, rinforzo sociale e vocale) al fine di rafforzare quel comportamento e di poterlo riproporre.

Conduttore è colui che accompagna il cane per tutta la durata del percorso indicando, tramite l'uso della voce e del movimento del proprio corpo, la giusta combinazione per portare la gara correttamente a termine.

La parte del conduttore non è affatto facile: nella maggior parte dei casi, durante una competizione, è il conduttore a portare all'errore il cane. Può succedere infatti che sbagli il braccio con cui indichi l'ostacolo, avendo il busto piegato in una posizione scorretta per la situazione o sbagliando comando vista la molteplicità degli ostacoli.

Talvolta capita che il conduttore si dimentichi il percorso. Su questo aspetto ci si può lavorare in allenamento se capita sovente in gara. È importante capire la causa: stato di confusione, scarsa alimentazione, agitazione da gara oppure poca concentrazione.

Inoltre deve essere quasi sempre in anticipo sul cane a meno che questo non sia particolarmente veloce da non permettere ciò. Inoltre ogni cane varia il suo stile di corsa e di affronto degli ostacoli: ad esempio in una curva alcuni cani sono in grado di curvare in un raggio molto stretto mentre altri hanno bisogno di più spazio. In tutti i casi bisogna che il conduttore trovi il giusto compromesso per far fare al cane il percorso giusto senza andare contro il suo stile.

Il risultato di una gara di *Agility Dog* è quindi frutto, in positivo o negativo, dell'abilità del conduttore nella "conduzione". L'*Agility Dog* va infatti inteso come uno **sport di squadra**.

Per approcciarsi a questa disciplina è consigliabile essere proprietari di un cane senza farselo prestare. Iscrivere in un Centro Cinofilo che abbia un campo che fornisca gli attrezzi per l'allenamento e un'assicurazione all'animale, usata però molto raramente, dato che tutti gli ostacoli sono a prova di caduta e studiati con grande cura e attenzione per evitare incidenti.

L'addestramento di base non è impegnativo per nessuno dei due, tanto che solitamente il cane arriva in una famiglia ancora molto piccolo ed è importante iniziare a dargli delle regole. È bene essere costanti e coerenti. Inizialmente si procede alla conoscenza degli ostacoli uno ad uno. Partendo dal più semplice come il tubo e i salti al più complesso come lo slalom. Una volta che lo svolgimento degli ostacoli è stato appreso da tutti e due, si può iniziare una sequenza dal conduttore e dal cane. Poi in base alla predisposizione della coppia si aumentano le difficoltà.

Di solito per un'educazione di base si consigliano due/tre lezioni a settimana da circa un'ora. Per quanto riguarda l'*Agility Dog* gli allenamenti durano in fase di avvicinamenti da 15 minuti fino a 45 minuti se sono cani già addestrati. È importante il recupero per entrambi tra un percorso e l'altro.

Eccessivi allenamenti sarebbero controproducenti in alcune situazioni. È fondamentale considerare la fatica spesa dal cane sia durante gli allenamenti sia durante la gara, il viaggio e la tensione del conduttore prima della competizione. Potrebbero condurre a stress per l'animale.

3.1 Capacità del conduttore

Le capacità dell'uomo sono molteplici in questo sport vengono stimulate:

- **Capacità mnemonica**
- **Capacità di reazione**
- **Capacità spazio – temporale**
- **Capacità coordinazione**
- **Capacità di ritmo**
- **Capacità di equilibrio**
- **Visione periferica.**

Tabella di confronto della capacità tra uomo e cane:

CAPACITA'	UOMO	CANE
MNEMONICA	SI	X
REAZIONE	SI	SI
SPAZIO - TEMPORALE	SI	X
COORDINAZIONE	SI	SI
RITMO	SI	SI
EQUILIBRIO	SI	SI
VISIONE PERIFERICA	+	++

Tabella nr. 2.⁹

Non basta solo correre di fianco al cane e cercare di essere più veloci di loro per evitare che il cane sbagli ostacolo. Ma è importante la tecnica, quando si studia il percorso sia in gara sia in allenamento si studiano le traiettorie. La giusta traiettoria deve essere quella più conveniente riguardo il tempo ma anche quella più fluida e più comoda, evitando così di far sbagliare il cane. Quindi come primo *step* è importante la **capacità mnemonica**. Oltre a ricordarsi il percorso formato da più ostacoli è importante sapere anche dove stare per non essere di intralcio al cane, aiutarlo nel dare le giuste informazioni senza “perdere tempo”, visto che la prova si basa non solo sugli errori ma anche sul tempo. **Capacità di reazione** può essere definibile come quella che ci consente, dato uno stimolo, di reagire motoricamente ad esso il più velocemente possibile. Si compone di un totale (TT) identificabile come quello necessario per percepire, identificare, elaborare uno stimolo esterno e rispondere con i movimenti, ed ha due componenti parziali che sono il tempo di

⁹ Rita Tofani: Veterinario - Fisiatra.

reazione (TR) ed il tempo di movimento (TM).¹⁰ La capacità di reazione è un elemento fondamentale, essendo una gara che si basa su poche decine di secondi si gioca o tutto o niente. Non è come il calcio che se il nostro compagno sbaglia c'è la possibilità di recuperare in un altro momento. È importante essere concentrati, veloci e ragionare in fretta. Partecipando alle gare ci si rende conto che il **Pre-ring** (zona adibita alla preparazione del cane successivo) è difficile da gestire dal punto di vista emotivo, perché in quel momento si può percepire l'adrenalina della gara. In questa disciplina ci rendiamo conto che la preparazione non è solo nostra, ma in quel momento dobbiamo pensare al nostro compagno di gara. I cani percepiscono le nostre emozioni e glie le trasmettiamo addirittura dal guinzaglio. Quando siamo stressati o agitati lo percepiscono dai nostri movimenti e dal tono della voce. I cani preparati a questo sport si nota come fossero motivati, tutto ciò basato sul gioco e sul divertimento. Quando sono in *Pre-ring* e vedono gli altri cani che gareggiano, si agitano è un comportamento che ritroviamo spesso. In quell'area possiamo notare che l'abbaiare è un comportamento tipico, perché vogliono entrare in campo anche loro. Quindi bisogna lavorare sulla concentrazione del cane e sulla nostra. Quando aumenteranno di iscrizioni alle gare del binomio è giusto creare un rituale, come se fosse un mantra. Molti giocano con il cane, alcuni fanno una passeggiata/riscaldamento e altri ripetono mentalmente il percorso che dovranno fare e si immedesimano nel percorso stesso, immaginandosi gli ostacoli e il cane e di percorrere ostacolo per ostacolo come se fosse nella realtà.

Dopo aver gestito la parte iniziale della gara, ci addentriamo più nel particolare delle capacità che si utilizzano. Oltre alla capacità mnemonica e alla capacità di reazione troviamo la **Capacità spazio-temporale**: è importante sapersi orientare in poco tempo, soprattutto saper dove andare dopo un cambio di direzione, senza perdere il "contatto" con il cane. È importante essere: "nel posto giusto al momento giusto", solo con l'esperienza si può notare un connubio perfetto tra il binomio, sembra quasi una danza tra il conduttore e il cane, caratterizzato da movimenti continui, fluidi anche nei cambi di direzione. Fino a raggiungere uno stato di flow¹¹ tra il cane e il suo conduttore, come se fossero una sola unità. Si attiva anche la **visione periferica** è una parte della visione che risiede al di fuori del centro dello sguardo e invia messaggi di movimento al cervello ed il suo miglioramento è essenziale per migliorare l'anticipazione e la velocità di reazione. Serve per "percepire"

¹⁰ F.CASOLO. Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano.

¹¹FRANCO ANGELI Flow, benessere e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda. Milano, 2012.

la presenza del nostro cane quando noi siamo in movimento. Percependo il campo su cui ci muoviamo in modo molto più netto e cosciente. Questa capacità è presente nell'uomo, ma anche nel cane per una visione ancora più ampia. **Capacità di coordinazione:** essendo un binomio nel praticare questa disciplina, è ancora più difficile coordinarsi perché si è in due e non sempre si riesce a comunicare e farci capire dal nostro cane. I percorsi sono di vari livelli e grazie a questo metodo riusciamo gradualmente a migliorare questo aspetto. In tutto ciò, non è importante solo la corsa durante il percorso, ma anche come e quando alzare il braccio per indicare la sequenza di ostacoli che deve affrontare. I nostri cani oltre a guardare il movimento che svolgiamo con il nostro corpo, danno importanza alla direzione dei nostri piedi, delle spalle, delle braccia e delle mani e alla mimica facciale. Sanno proprio leggerci!

Capacità ritmiche: in campo motorio corrisponde all'organizzazione del movimento nel tempo, determinandone la periodicità, l'intensità, la velocità, le pause e la durata. Il ritmo è un elemento del mondo naturale. Ciascuno di noi possiede un proprio senso del ritmo esecutivo individuale e personale ed in noi, che utilizziamo atti di tipo ciclico, esiste una capacità innata di mantenere cadenze più o meno veloci. Il cammino o la corsa sono un susseguirsi ritmato e cadenzato di passi e di balzi.¹² Se pensiamo mentre viene praticato l'*Agility Dog* è un susseguirsi di scatti lento - veloce e cambi di direzione. Non solo noi umani abbiamo un ritmo ma anche il nostro cane, se pensiamo a una sequenza di tre salti che deve affrontare.



Figura nr. 17. Sugarfree mentre esegue il salto in lungo.

¹² F. CASOLO Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano.

Il ritmo oggettivo e dunque condiviso con altri, può assumere anche un ruolo sociale e comunicativo quando ci porta a muoverci ed a sincronizzarci con gli altri. Lo troviamo in quelle forme del movimento che richiedono collaborazione e sincronizzazione in ambito sia sportivo sia del tempo libero.

I ritmi regolari, o cadenze composti da una successione di battute che si ripetono a intervalli regolari. Tutti i movimenti ciclici sono cadenzati (es camminare, correre, pedalare) e come tali possono essere rallentati o velocizzati dando luogo ad una varietà teoricamente infinita di velocità. I ritmi irregolari i quali, pur mantenendo caratteristiche di periodicità che formano una struttura ritmica, sono costituiti da battute intervallate da periodi di durate differenti. I movimenti aciclici hanno invece ritmi irregolari e la comprensione della loro struttura ritmica diventa un elemento determinante per insegnarli e farli apprendere.

Capacità di equilibrio: l'equilibramento è un processo percettivo - motorio mediante il quale il corpo si mantiene in equilibrio. Tale processo non richiede solo un aggiustamento posturale anti - gravitativo ma anche una costante informazione sensoriale. L'uomo, in ogni situazione statica o dinamica, deve rapportarsi con un fattore che interviene e condiziona le posture ed i movimenti: la forza di gravità. Ogni nostra posizione ed ogni nostro gesto comporta l'intervento coordinato di gruppi muscolari che, grazie a contrazioni concentriche, statiche o eccentriche, ci permettono di contrastare la forza di gravità.

Possiamo dunque definire la capacità di equilibrio come quella che ci consente, attraverso aggiustamenti riflessi, automatizzati o volontari di mantenere una posizione statica o di eseguire un movimento senza cadere anticipando o reagendo prontamente ai possibili fattori di equilibrio.

Distinguiamo due tipi di equilibrio: l'**equilibrio statico** ovvero la capacità del corpo o di suo un segmento di mantenere una posizione statica e l'**equilibrio dinamico** o la capacità di mantenere, durante la gestualità e le traslocazioni, i segmenti corporei in una condizione di stabilità. Una particolare situazione di equilibrio dinamico la troviamo quando riusciamo a mantenere il controllo e la padronanza del nostro corpo in situazione di volo.

La condizione fisica fondamentale affinché un corpo possa rimanere in equilibrio è che la proiezione a terra del suo baricentro cada all'interno del poligono di appoggio. I fattori che

determinano ed incidono su questa condizione e che quindi rendono la posizione ed i movimenti più o meno stabili sono i seguenti. La **posizione del baricentro** del nostro corpo. Il baricentro o centro di gravità è il punto in cui passa la retta di azione del peso complessivo di un corpo e nell'uomo adulto di costituzione e proporzioni medie ed in stazione eretta si trova all'incirca al 56% dell'altezza totale (55% nella donna) che coincide con la prima o seconda vertebra sacrale o di poco al di sotto dell'ombelico. La sua posizione varia a seconda dell'età.

Un corpo sarà tanto più stabile quanto più il baricentro è basso. Nello sci, sport di scivolamento che mette a dura prova la capacità di equilibrio dinamico, si consiglia di piegare le ginocchia di flettere leggermente il busto in avanti procurando in questo modo l'abbassamento del baricentro e ricreando una condizione di equilibrio più stabile. L'ubicazione del baricentro cambia anche in dipendenza dai reciproci rapporti dei segmenti corporei.

La dimensione e l'orientamento della base di appoggio, che quanto più è ampia ed orientata verso la direzione del possibile squilibrio tanto più ci consente un mantenimento della condizione fondamentale.

L'allineamento, la posizione ed i movimenti delle parti del corpo. Abbiamo stabilità quando i segmenti corporei ed il loro allineamento sono vicini alla linea di proiezione del baricentro.

3.2 Le abilità del cane

Le abilità del cane sono molteplici, più di quante si possano immaginare. Il cane al giorno d'oggi non viene dimenticato nel serraglio (o almeno si spera) ma è considerato un membro della famiglia. Il cane è stimolato sempre da elementi esterni e si può notare come si siano evoluti nel tempo. Senza dimenticarci del buon olfatto, della vista e una buona capacità di morso, riescono a percepire prima di noi un terremoto e un temporale.

I cani hanno una buona memoria e insieme all'attenzione c'è una buona base per creare una condizione di apprendimento: è determinato dall'esperienza e permette un cambiamento perenne del suo comportamento.¹³

Alcune persone sono più predisposte all'attività fisica di altre, anche nei cani succede la stessa cosa. Ci sono razze più portate al "movimento" rispetto ad altre, senza dimenticare la curiosità e la voglia di mettersi in gioco. Il fulcro fondamentale è la **motivazione**: è la spinta che serve per farci fare qualcosa.¹⁴ (Le motivazioni sono di carattere diverso: cinestetico, collaborativo, competitivo, comunicativo, ricerca, esplorativa, possessiva, sociale, territoriale.)

3.3 Fasi di sviluppo del cucciolo

Durante il **periodo prenatale** è consigliabile accarezzare ameno una volta al giorno l'addome della cagna e tenerla in un ambiente rilassante, lontana da possibili fonti di stress.

PRIMA E SECONDA SETTIMANA (0 – 14 giorni) periodo neonatale Il cucciolo è sordo, cieco, incapace di mantenere la propria temperatura e di eliminare le feci. Senza l'aiuto della madre non sopravvive. In questo periodo il cucciolo apprende solo la "posizione di sottomissione passiva" a seguito del ribaltamento in posizione supina procurato dalla madre per stimolare l'evacuazione delle feci. 90% del tempo dormono, 10% mangiano. Percepiscono caldo e freddo. Temperatura corporea: 34,5° - 36°. Il peso iniziale dovrebbe raddoppiare al 7° giorno. Gli occhi si aprono all'8 - 10 giorno. Inizia a sentire al 13/17 giorno.

TERZA SETTIMANA (15 - 21 giorni). Nel **periodo di transizione**, i cuccioli imparano il loro linguaggio:

1. Vista - stimolo luminoso
2. Odorato - stimoli chimici
3. Udito - stimoli sonori
4. Tatto - stimoli meccanici

¹³ R. J. GERRIG, P. G. ZIMBARDO, L. M. ANOLLI, P. L. BALDI Introduzione alla psicologia generale. Corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport. Pearson Text Builder Italia, Milano 2018.

¹⁴R. J. GERRIG, P. G. ZIMBARDO, L. M. ANOLLI, P. L. BALDI Introduzione alla psicologia generale. Corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport. Pearson Text Builder Italia, Milano 2018.

5. Gusto - stimoli chimici

Inizia durante questo periodo il riconoscimento della propria specie (riconosce i propri genitori, fratelli e l'imprinting sessuale). Questa interazione con mamma e fratelli deve durare almeno sino alla 6° settimana di vita. E' la fase in cui inizia la vita di relazione del cucciolo. Inizia la crescita dei denti, iniziano a camminare, a bere da una ciotola, si allontanano per sporcare senza assistenza della madre, giocano e si rendono conto dell'ambiente.

QUARTA SETTIMANA (21 - 28 giorni). Periodo della **socializzazione primaria** inizia intorno alla terza settimana e termina intorno al sesto – dodicesimo mese d'età. La socializzazione non si limita solo a questo periodo, ma va continuamente rinforzata durante l'intero periodo giovanile. Mancata socializzazione in questo periodo: aggressività/paralizzazione motivata dalla paura. Due caratteristiche contraddistinguono questa fase della crescita del cucciolo:

- Il crescente aumento dell'attrazione (curiosità) fino ad un picco massimo durante la 5° settimana per poi diminuire progressivamente. Per questo motivo bisogna lasciare la possibilità di interagire con il maggior numero di persone e abituarlo a ogni tipo di rumore.
- Progressivo aumento della paura con punte massime nella 9° e 10° settimana.

È il periodo in cui passa dalla fase adolescenziale e quindi all'ingresso nel mondo degli adulti. È il più complesso nella fase del cucciolo ed è proprio in questa fase della vita in cui si svilupperanno i processi che andranno a influenzare i comportamenti del nostro animale.



Figura nr. 18.

È importante saper rispettare i tempi di preparazione del binomio, non avere fretta di portare i nostri atleti in gara: è opportuno seguire tutte le fasi di sviluppo. Un vero e proprio allenamento si può impostare solo quando il cane ha finito la crescita. Velocizzare le tappe non è sempre positivo. Sia per il fisico sia dal punto di vista mentale.

Il cucciolo ha un Sistema Nervoso non ancora del tutto sviluppato. Ha delle difficoltà sulla coordinazione e ha un equilibrio molto precario. Ne può risentire il fisico se vengono applicati degli allenamenti non adatti alla sua età. Capitava di frequente di far saltare dei cuccioli ad un'altezza troppo alta per loro portando dei danni alla colonna vertebrale e alle articolazioni, aumentando così il rischio di infortuni. Molti cani soprattutto di grande taglia possono accusare di displasia al gomito, agli arti inferiori e alla displasia dell'anca, articolazione posteriore oppure possono soffrire di entrambi. E questa attività può compromettere la salute del cane. Quindi prima di praticare questo sport è bene accertarsi sulla salute del cane e affidarsi a un veterinario. Per verificare se il cane soffre di questa patologia è opportuno fare una risonanza magnetica e da questo esame approfondito si può determinare il livello della displasia A, B, C e D. Dal meno grave, sintomo quasi assente al

più grave. Si sottopone una lastra preventiva a circa 6 mesi del cane e per essere sicuri si accerta nuovamente a un anno circa con una lastra ufficiale.¹⁵

È di fondamentale importanza per tutti gli allenatori e preparatori atletici conoscere le varie patologie che possono compromettere la salute del nostro atleta e in questo caso del nostro cane nel quale è ancora più difficile rilevare un problema o un dolore per la mancanza di comunicazione. Avere “l’occhio clinico” ci permette di utilizzare degli accorgimenti durante l’allenamento. Da una sessione all’altra possiamo notare delle piccole differenze che possono essere positive, che ci fanno capire che il metodo di allenamento è quello efficace e produttivo.

3.4 La figura dell’allevatore

L’importanza di un buon allevatore nella scelta di un cucciolo è l’inizio di un’esperienza anche sportivamente parlando.

Molte famiglie con bambini si informano e si documentano per trovare un cucciolo che può essere alla loro portata. Sia nella gestione in casa sia fuori casa. In questi casi ricorrono frequentemente al consiglio dell’addestratore cinofilo in modo che possa essere d’aiuto in alcuni momenti quotidiani e non solo.

La scelta del cucciolo è un momento molto particolare per chi vuole proseguire la carriera agilitistica o se vuole scoprire il mondo dell’*Agility Dog* per la prima volta. Oppure praticare altre attività sportive con il proprio cane.

Se si è alla prima esperienza con un cane è bene farsi consigliare da un professionista come: addestratore cinofilo: è a conoscenza delle razze e può aiutare a scegliere il giusto cane compatibile con le nostre necessità e abitudini. Dopo i vari consigli dell’addestratore e facendo una scelta accurata, si può iniziare a scegliere un buon allevamento. Anche il consiglio dell’allevatore è fondamentale ed è utile seguire le sue indicazioni. Per la sua esperienza e conoscenza non solo dei suoi cani ma anche della razza. Il lavoro dell’allevatore è molto accurato nella scelta dei cani da riprodurre, seguono tutto il periodo

¹⁵ Omar Babini: istruttore E.N.C.I. Allevatore e Medico Veterinario con specializzazione in Medicina Comportamentale.

della gestazione e della nascita. Gli accoppiamenti dei cani non sono casuali ma vengono scelti in base al carattere sia del maschio sia della femmina e alle loro caratteristiche. Al fine di riprodurre cani equilibrati e in salute. L'allevatore sta con i cuccioli per molto tempo e saprà consigliarvi il giusto cucciolo.

La scelta del cucciolo oltre ad avere le caratteristiche più compatibili a noi, in primis ci deve piacere.

Un cane molto dinamico percepibile già nei primi due mesi di vita, tendono a essere energici da adulti. L'energia è composta da sottofattori quali il dinamismo e la dominanza. Questo tipo di comportamento è ricercato per chi vorrebbe un cane con cui poter praticare *l'Agility Dog*. Il cane deve essere sempre pronto a rispondere ai comandi del suo conduttore e con la voglia di fare movimento.

In questi anni mi sono sempre affidata a un grande allevamento di *Border Collie* quello di Omar Babini che si trova a Ravenna. Mi ha affidato cani equilibrati e sani che si sono dimostrati degli ottimi cani da lavoro e non solo.



Figura nr. 22. Giulia Beretta e Omar Babini con la cucciolata O In The Star.

3.5 Rapporto cane – conduttore

Senza una solida relazione il binomio non regge. Amicizia, fiducia, rispetto per la diversità. Senza una solida relazione è impossibile tutto questo. È importante “saper leggere” il cane. L’allenatore insegna la tecnica ma non il legame tra i due: il legame nel binomio si deve creare giorno dopo giorno. Ci sono degli esercizi e giochi interattivi da proporre al cane per aumentarne l’autostima e la concentrazione, al fine di risolvere le problematiche che gli si pongono in totale autonomia. La creazione di un rapporto cane - padrone segue delle fasi di sviluppo e un buon allenatore deve esserne a conoscenza e deve saper guidare i due alla creazione di questa amicizia e consapevolezza nel lavoro. Questo rende più facile un buon approccio se un bambino e un cucciolo vogliono intraprendere un percorso di addestramento all’*Agility Dog*. Evitando così di chiedere al bambino una cosa che ancora non riesce a fare perché non ha raggiunto il suo sviluppo e non ha ancora delle capacità ben affinate.

Capitolo 4 - La ginnastica propriocettiva

La ginnastica propriocettiva è quel tipo di attività che si pone come obiettivo di perfezionare la percezione dei singoli segmenti anatomici nello spazio. Aumenta la consapevolezza di cosa ci stia accadendo dal punto di vista fisico in un determinato momento e ciò avviene attraverso l’affinamento di equilibrio e coordinazione. Nello specifico il termine propriocettività indica la capacità di conoscere i movimenti e le funzioni che il corpo sta compiendo in un preciso istante.¹⁶

¹⁶ Dog Balance Fit C.S.E.N. Cinofilia.



Figura nr. 19. Empatia in the star, 8 anni. Propriocezione sulle semisfere per la stimolazione propriocettiva.

4.1 La capacità propriocettiva

Sapere in quale posizione ci si trova, sempre, anche ad occhi chiusi, migliora la nostra capacità di reagire ad eventuali stimoli esterni tendenti ad alterare la nostra posizione nello spazio. Ma come fa il nostro corpo a mantenersi in equilibrio e a stare in posizione eretta? Come riesce a rispondere sempre nella maniera migliore alle continue sollecitazioni che riceve dal mondo esterno? È una complessa struttura anatomica, che si compone di centri e vie nervose e di strutture, come ad esempio i muscoli che rispondono ai comandi che arrivano al sistema nervoso. C'è un continuo scambio di messaggi tra l'ambiente esterno e quello interno, quasi una centrale telefonica che smista le informazioni tra muscoli, tendini e sistema nervoso centrale. Questo particolare sistema dà vita a una sensibilità particolare, che si chiama propriocettività. La capacità propriocettiva è una particolare sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma la sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma la sensibilità propriocettiva che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio. Dopo un trauma, esistono esercizi che riescono a ripristinare o a

sviluppare la propriocettività, per regalare al corpo prestazioni sempre più efficienti. È composta da un insieme di esercizi che vanno a creare situazioni di instabilità, allo scopo di valutare e migliorare l'utilizzazione dei segnali propriocettivi provenienti dalle parti periferiche del corpo.



Figura nr. 20. Attrezzi fisioterapici utilizzati sui cani.¹⁷

4.2 L'importanza dell'allenamento propriocettivo e preparazione atletica

Le discipline cinofile sono in continua evoluzione. In particolare è aumentata la richiesta della precisione, della qualità, della riduzione degli errori, dell'economicità del gesto sportivo. Sono necessari notevole impegno sia fisico, sia mentale, gesti tecnici studiati per ottenere movimenti più precisi e per arrivare a una miglior performance.

Questo ha portato ad affinare sempre più le richieste cercando continuamente nei nostri cani: gesti tecnici di ottimi livelli, efficaci e puliti. Più ore di allenamento, più carico di lavoro. Aumento del rischio di lesioni e patologie da sovraccarico. Rispetto a qualche anno fa, adesso si richiedono sforzi massimali, velocità più elevate, gesti tecnici più precisi in tutte le discipline.

¹⁷ Dog Balance Fit C.S.E.N. Cinofilia.

Chi ha le competenze per poterlo insegnare? Bisogna aver acquisito competenze di anatomia, fisiologia e biomeccanica del movimento. Un medico veterinario non basta, è necessario essere a conoscenza del comportamento dei cani. Conoscere lo sport ed essere a conoscenza degli sport cinofili.

Come nell'umano gli allenamenti finalizzati non bastano è importante eseguire attività complementari al fine di avere una completezza motoria e performante. Perché come negli atleti umani, anche il cane migliora nei movimenti di quella disciplina. L'intero binomio deve avere un'adeguata preparazione al fine di prevenire possibili infortuni.

L'attività propriocettiva sviluppa:

COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, FORZA ASSOLUTA, REATTIVITA', VELOCITA', RESISTENZA, FLESSIBILITA' e MOBILITA' ARTICOLARE, CONTROLLO DELLA POSTURA.

Per PREPARAZIONE ATLETICA si intende il condizionamento fisico muscolare e cardiorespiratorio che mette lo sportivo in condizioni fisiologiche ottimali per poter affrontare la pratica sportiva con maggior efficienza possibile.¹⁸

La pianificazione dell'allenamento non può modificare gli aspetti genetici. Così come nell'uomo anche nel cane non possono variare. come: la densità ossea, le fibre muscolari che varia da razza a razza, la velocità di contrazione muscolare, l'altezza del garrese, l'aspetto mentale, la capacità di riuscire a collaborare con l'uomo e il carattere. Sta anche nell'uomo tirare fuori la motivazione e il meglio dal proprio cane.

Un eccesso di resistenza influisce negativamente sulla velocità e forza esplosiva può determinare una condizione di *OVERREACHING* potrebbe portare a una diminuzione della performance. È importante rispettare il tempo richiesto e di recupero. Per questo motivo è importante conoscere le discipline cinofile che pratica e le richieste mirate al singolo soggetto, si rischierebbe di programmare un piano di allenamento che non è congeniale per quella disciplina. Ogni sport necessita di un PROGRAMMA, deve avere un obiettivo e un tempo pre - stabilito per poterci arrivare, modificando se ci sono imprevisti o per altri motivi anche di salute.

¹⁸ Dog Balance Fit C.S.E.N. Cinofilia.

4.3 Utilità

La **DOG BALANCE FIT** consiste in una serie di esercizi eseguiti con l'aiuto di attrezzi propriocettivi e di equilibrio volti ad affinare la capacità reattiva dell'atleta. Questa attività risulta ottima per i cani sportivi, per i cani sedentari, per cuccioli e anziani. Ma non solo anche cani: paurosi, timidi, iperattivi e con bassa autostima, cani dotati di poco autocontrollo o concentrazione, nevrili oppure per cani che si vogliono semplicemente divertire con il proprio padrone provando a rimanere in equilibrio su diverse tavolette propriocettive. Quando c'è una situazione di disequilibrio si attivano tutti i RECETTORI PROPRIOCETTIVI (si trovano nei legamenti, capsule articolari e muscoli) si attivano e mandano delle informazioni al Sistema Nervoso Centrale, elabora queste informazioni e rimanda altre informazioni per comunicare al Sistema Muscolare Scheletrico come svolgere quel lavoro in maniera efficiente.

Più funziona al meglio e più circolano veloci le informazioni, più il cane si muoverà meglio sarà così più performante e si pensa che ci sia una minor incidenza di infortunio.

Questa velocità di informazione del Sistema Nervoso Centrale (che andiamo ad allenare) consente di migliorare i tempi di reazione. La reazione da cosa è costituita rilevamento di una determinata cosa da fare - posizione al fatto che realmente si fa. Quindi occorre tutta questa informazione i recettori rilevano passa al Sistema Nervoso Centrale che elabora e lo stesso Sistema Nervoso Centrale manda le informazioni. Più è veloce, più la reazione del corpo è performante e pronto a ricevere stimoli.

Se il cane è poco reattivo non riesce a fare dei “cambi di programma” perché la velocità delle informazioni del Sistema Nervoso Centrale sono state lente. Il Sistema Nervoso Centrale ha elaborato lo sbaglio del conduttore e il conduttore nello stesso momento corregge il suo sbaglio per far andare il cane nella giusta direzione. Ha dato nel frattempo informazioni a muscoli e tendini: tutto all'apparato muscolo scheletrico è arrivato in ritardo perché questo cane aveva già fatto il salto dritto anziché prenderlo in “out”¹⁹. Se invece queste informazioni fossero state veloci perché le abbiamo allenate il cane avrebbe preso il salto nel verso giusto.

¹⁹ Ostacolo che prevede di affrontare un salto nella direzione opposta a quella frontale.

Allenare la propriocezione quanto conta nello sport? Si impara prima di tutto a conoscere il proprio corpo e a sentire il peso di ogni singolo arto e a sentire il movimento di ogni singolo arto. Imparando a gestire la sua postura su attrezzi propriocettivi perché se il cane sale sul *peanut* propriocettivo²⁰, i suoi piedi non sono in equilibrio, bacino in retroversione e deve poco alla volta apprenderlo. Il cane deve essere libero di muoversi perché sa di potersi aggiustare e sa di poter cercare quella posizione di confort che è idonea per quell'attrezzo. Può sentirsi scomodo e in automatico attua dei meccanismi per essere meno scomodo, sentire meno dolore e i movimenti che attua di aggiustamenti sono naturali e istintivi.

Un buon allenamento propriocettivo varia da disciplina a disciplina perché le necessità che ci sono su in quel determinato sport sono differenti. Pensiamo all'*Agility Dog*: girare, frenare, raccogliersi per effettuare un salto e girare stretti sul montante del salto oppure all'uscita di un tubo: sono tutti movimenti che sollecitano in modo importante muscoli, tendini, legamenti, articolazioni ed ossa. Per poter fare tutto questo un cane deve essere in una buona condizione di salute. Per esempio, per quanto riguarda le zampe, anche se vengono utilizzate tutte e quattro, non è detto che le usino tutte in modo efficiente e/o corretto.

La propriocezione, oltre ad essere un metodo di prevenzione per gli infortuni e anche di miglioramento di prestazione, incrementa:

- Equilibrio;
- Coordinazione;
- Gestione della forza;
- Conoscenza del corpo;
- Sviluppo della massa muscolare;
- Aumento della reattività.

Può servire anche da strumento di valutazione fondamentale per chi pratica discipline sportive. Utilizzando determinati attrezzi possiamo notare il tipo di reclutamento di catene muscolari come gestire l'equilibrio, se il cane ha preferenza di postura e se ha delle

²⁰ Arachide propriocettiva per cani.

asimmetrie posturali. Quando il cane sale sull'attrezzo in libertà senza l'uso di guinzaglio e senza che vengano comunicati comandi, si può notare se ci sono delle contratture muscolari, se il cane carica più un arto rispetto all'altro, come tiene le zampe, se il palmo della zampa è aperto/chiuso, se i piedi sono paralleli tra loro, se una zampa è più indietro dell'altra, oppure se va esternamente/internamente.

Sono informazioni fondamentali che ci danno una misura della gestione che ha il cane del suo peso e del suo fisico.

4.4 I benefici

I benefici della ginnastica propriocettiva sono molteplici e possono essere riassunti in diversi punti:

- Migliora sensibilmente la coordinazione, l'equilibrio e la percezione del proprio corpo nello spazio;
- Aumentare la forza del tronco e degli arti;
- Aumentare la gamma di movimento delle articolazioni ed agire sull'allungamento dei muscoli;
- Permette alle fibre dei muscoli di contrarsi in modo più coordinato consentendo all'atleta di affinare il gesto sportivo;
- Benefici non solo sul fisico ma anche sulla mente, favorendo la concentrazione e aumentando la sua autostima;
- Prevenire lesioni relative allo sport.

Allenamento alla propiocezione:

La capacità propriocettiva è una particolare sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma la sensibilità propriocettiva che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio.

Capitolo 5 - Allenamento del conduttore

Gli atleti che praticano questo sport a livello agonistico hanno delle caratteristiche che li differenziano dalle persone che lo svolgono al solo scopo ludico - ricreativo.

A volte, è nettamente chiara la differenza tra chi ha già praticato sport e chi invece non ha mai praticato attività. In particolare è riscontrabile un vantaggio in chi ha praticato sport di squadra per la capacità di muoversi in campo, di utilizzare la visione periferica che, nell'*Agility Dog*, permette al conduttore di seguire il cane nei movimenti. Si può notare che durante l'esecuzione del percorso questo tipo di conduttore è chiaro nelle indicazioni degli ostacoli e deciso nei movimenti, perché si ha già un background di capacità.

Se portiamo il cane nella giusta traiettoria non solo possiamo avere un buon tempo, ma si riduce anche il rischio di errori (e quindi di infortuni) L'errore più frequente nel cane a causa nostra è la caduta dell'astina del salto. Per evitare questo tipo di errore bisogna lavorare dal punto di vista fisico del conduttore per sviluppare le abilità sopra citate.

Nei soggetti che invece non hanno mai praticato sport prima di approcciarsi all'Agility Dog, si possono notare delle incertezze nei movimenti. Sono goffi durante la corsa, non scindono la parte superiore e inferiore del corpo e di conseguenza non si muovono in modo armonico. Inoltre i loro movimenti sono lenti, imprecisi e poco elastici e ciò avviene a causa della paura di "pestare" le zampe al cane o fargli del male. Agli inizi può capitare che i conduttori possono urtare gli ostacoli proprio per una mancanza di coordinazione e limitazione della capacità spazio - temporale e di equilibrio. È importante la movimentazione in campo senza il cane durante la memorizzazione del percorso, in modo da rendere il soggetto più sicuro di sé, ed evitare incidenti. Il cane si potrebbe non solo farsi del male, ma anche spaventare. Inoltre possiamo proporre delle attività finalizzate al miglioramento delle capacità del conduttore.

In questa disciplina andremo a lavorare dei distretti specifici al fine di un miglioramento della performance. Andremo a sviluppare la: forza, potenza pliometrica, scatti, ripartenze, cambi direzione, cambi di velocità, elasticità del tronco e *core - stability*.

5.1 Esempio di programmazione FIT – Agility Dog

A	B	C	D
Warm up	Warm up	Warm up	Warm up
Specific Warm up	Run	Specific Warm up	Speed rope
Mobility	Mobility	Mobility	Mobility
Corrective Exercise FMS	Running Mobility	Corrective Exercise FMS	Standing Mobility
Strenght e Conditioning	Tecnica di corsa	Strenght e Conditioning	Propriocettività
Potenziamento arti inferiori, Pliometria	Andature	Potenziamento arti superiori	Monopodalico, bipodalico
Core e stability	Ripetute	Core e stability	Interval training
Cambi di direzione e ripartenze	Salita 60 m, 100 m, 200 m, 400 m.	Velocità di piedi	On - Off
Stretching	Stretching	Stretching	Stretching
Stretching statico su Foam Roll	Stretching statico su Foam Roll	Stretching statico su Foam Roll	Stretching statico su Foam Roll

Tabella nr. 3

Il somatotipo viene definito in base alle caratteristiche antropometriche del soggetto, presentano ognuno delle caratteristiche differenti:

- **ENDOMORFO:** spalle strette, bacino largo con buona massa muscolare, elevato grasso corporeo. Non è portato a un'attività di *endurance*.
- **ECTOMORFO:** ha un aspetto giovanile per la sua magra corporatura. Alto, poco muscoloso, cerebrotonico. Portati negli sport di *endurance*.
- **MESOMORFO:** soggetto muscoloso, buona massa magra, con un buon allenamento si hanno degli ottimi risultati. Fisico predisposto per lavori forza - potenza più che attività di *endurance*.

In questo sport ci si può approcciare anche in età avanzata. È consigliabile tanta pratica di condizione base trasferibile in questo sport. La difficoltà non è solo stare davanti al cane. Quindi essere veloci nella corsa, ma nello stesso tempo essere fluidi e chiari durante la comunicazione degli ostacoli che vogliamo far fare al cane. Già dal primo ostacolo senza mai perdere la comunicazione. Quindi bisogna avere delle maggiori competenze, perché bisogna ricordarci che non siamo soli.

Per programmare un buon allenamento è meglio prefissarsi degli obiettivi. Se si è agli inizi si può pensare per gradi di aumentare il numero degli attrezzi nel percorso, oppure aumentare la difficoltà, invece se si vuole intraprendere il livello agonista l'obiettivo sarà l'iscrizione a una gara. È utile per mantenere un alto livello di motivazione e per continuare a mettersi alla prova e migliorarsi come binomio.

5.2 Infortuni del conduttore

- Un infortunio sportivo è un evento che avviene durante una prestazione atletica e determina una sospensione dell'attività;
- Uno dei più importanti fattori di rischio è un precedente infortunio;
- Scompensi muscolari tra muscolatura agonista e antagonista, limitazione articolare, mancanza di forza o di propiocezione sono fattori di rischio;
- Calzature inadeguate, riscaldamento e lavoro di prevenzione assente o scorretto possono aumentare il rischio di infortuni.

5.3 Come prevenirli

- Un muscolo ben sviluppato è la protezione più efficace per il sistema scheletrico (articolare) e quello muscolare.
- Un muscolo con maggiore capacità di allungamento esprime maggior forza, rapidità e resistenza.
→ L'allenamento della FORZA è necessario per incrementare la PRESTAZIONE, la TECNICA, la PREPARAZIONE FISICA e la PREVENZIONE AI TRAUMI.

5.4 Cosa allenare

- Shuttle sprint 5 - 10 - 20 - 30 m;
- Sprint in salita 20 - 40 - 60 m;
- Interval training (Es. Variazioni di ritmo);
- Ripetute 100 - 200 - 400 m;
- Cambi di direzione;
- Rapidità (Es. Scaletta);
- Potenza (Es. Pliometria - Clean - Swing);
- Forza (Es. Sovraccarico - Fondamentali - Monopodalico).

Nell'*Agility Dog* si possono allenare **i cambi di direzione**. Esercitazioni di forza in regime concentrico (accelerazione) ed eccentrico (frenata) eseguiti a diverse velocità e diverse angolazioni di entrata. La componente specifica di questa gestualità è la forza esplosiva e reattiva. Lavoro di stabilizzazione e di "rinforzo" di tutta la muscolatura del **core stability** ed in generale di tutti i muscoli posturali e che intervengono nello stabilizzare il corpo durante il movimento.

Durante la corsa la **core stability** (stabilità della parte centrale del corpo). Fa da collegamento e trasmissione delle linee di forza dall'alto al basso.

Come allenare la stabilità del core:

- Esercizi di antiestensione (Es. Plank);
- Esercizi di antiflessione laterale (Es. Side Plank);
- Esercizi di antirotazione (Es. Plank reaches).

5.5 Test iniziali



Come suggerisce Marco Tavola Preparatore Atletico. Esperienza nel calcio, karatè e kick boxing. Esperienza nell'esercito come alpino e paracadutista, allenatore ISSA. Docente di stage e corsi sulla preparazione atletica del conduttore in *Agility Dog*.

Effettuare il riscaldamento prima di ogni test, i test si possono ripetere fino a 3 volte con recupero 3 - 4 minuti. Tutto questo serve per programmare una buona tabella di allenamento personalizzato.

- Percorsi di *Agility Dog* e *Jumping*;
- Video sui 30 metri (possibilmente in *Slow Motion*) si analizza la falcata per analizzare il movimento;
- Tempo sui 10 metri;
- Tempo sui 30 metri;
- Tempo sui 100 metri;
- Tempo sui 300 metri;
- Test di *Cooper* sui 12 minuti, risultato in metri;
- Test 10 X 5 metri, durante il test è necessario superare la linea con entrambi i piedi.
- Test FMS²¹ (da fare insieme in studio).
- Test elevazione da fermo di mobilità e stabilità. (Test di Sergeant).

5.6 Distretti muscolari

I distretti muscolari più utilizzati sono:

CATENA ANTERIORE: RETTO DELL'ADDOME, OBLIQUI INTERNI ed ESTERNI, STERNOCLEDOIMASTOIDEO.

TIBIALE ANTERIORE.

TENSORI FASCIA LATA, QUADRICIPITE.

²¹ FMS: Functional Movement Screen

ADDUTTORI.

CATENA POSTERIORE: BICIPITE FEMORALE, GLUTEI, GRACILE, SOLEO E GASTROCNEMIO, TIBIALE POSTERIORE, ADDUTTORI.

PLANTAR GRACILE.

COLONNA: STABILIZZATORE DI COLONNA.

DELTOIDE ANTERIORE, DELTOIDE POSTERIORE, PETTORALE, GRAN DORSALE, ESTENSORE DELLE DITA DELLA MANO.

In aggiunta:

INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE FORZATA □ METODO DI RILASSAMENTO PRE E POST GARA.

Capitolo 6 - Il benessere del cane sportivo

Come accade nell'uomo l'allenamento porta degli adattamenti fisici anche nel cane:

- Rinforzo dei tendini e legamenti: leggermente più tesi, spessi, resistenti.
- Rinforzo dei muscoli.
- Modificazioni del sistema cardio-circolatorio, diminuzione frequenza cardiaca, aumento gittata cardiaca, aumento volume del cuore perché si ha un muscolo più allenato ed aumentano il numero e la grandezza dei vasi.

Modificazioni dell'apparato respiratorio:

- Diminuzione della frequenza respiratoria, aumenta volume ventilatorio.
- Modificazioni del Sistema Nervoso: abbassamento dei tempi di reazione, maggior sincronismo nel rilasciamento e contrazione muscolare, isolamento muscolare.

6.1 La preparazione atletica del cane

Il cane sportivo è un ATLETA vero e proprio. Bisogna tener presente quattro aspetti:

- 1 Benessere fisico: controlli veterinari di base e sedute di osteopatia. La prevenzione è fondamentale.
- 2 Equilibrio comportamentale: necessità di vita sociale, movimento di libertà, di gioco e di riposo.
- 3 Preparazione dell'attività.
- 4 Alimentazione: dare i giusti nutrienti per formare massa muscolare.

Per una buona preparazione atletica contemplare tutti questi aspetti:

- Cardio - respiratorio per poter allenare la resistenza: corse, camminate, nuoto essere costanti è la prima regola in modo che siano efficaci e alternare le attività è utile dal punto di vista mentale per il cane per evitare comportamenti ripetuti.
- Allenamento specifico della disciplina.
- *Stretching*: per una buona mobilità muscolare, buona flessibilità muscolo - tendinea.
- Ginnastica funzionale e ginnastica propriocettiva.

La costanza è la prima regola per garantire l'efficacia dell'allenamento: non esiste una preparazione atletica che va bene per tutti i cani, non si utilizzano protocolli. Ma deve essere personalizzata, anche in base alle esigenze. Come per esempio l'attività di *Agility Dog* è diversa da quella della ricerca persone, come il *Disc Dog* è diverso dall'attività di *Sheep Dog*.

Per mantenere alto il livello di prestazione e di motivazione del cane, si possono proporre differenti e svariate attività al di fuori dell'*Agility Dog*. Come lo *Sheepdog*, *Trekking in montagna* e il *DogSup (stand up paddle)* per una miglior affinità di rapporto, fiducia ed equilibrio.

Non ci sono studi scientifici ma si crede che possono portare a un miglioramento della disciplina e portare alla riduzione di infortuni, sicuramente portano a un buon mantenimento della forma fisica.



Figura nr. 21. Giulia Beretta e ByeBye sul SUP.

6.2 Il riscaldamento

Il riscaldamento è essenziale per preparare i muscoli prima di poter praticare l'*Agility Dog* e generalmente dura venti minuti. Può variare a seconda di diversi fattori:

età del cane, le sue dimensioni, delle condizioni metereologiche e la sua condizione fisica.

Un riscaldamento generale di un cane maturo è a partire dai sette - otto minuti. Vengono proposti degli esercizi al guinzaglio e il cane deve essere in una condizione di relax comportamentale. Qualsiasi sia il lavoro effettuato, il cane deve muoversi al passo di trotto per 5' - 10' minuti. Alternati con degli esercizi di *stretching* con l'obiettivo di allungare i muscoli dall'origine all'inserzione.

1. Camminata normale a passo lento - trotto man mano accelerato 3 - 4' il cane non deve essere in attenzione, ma rilassato.
2. Camminata in back o laterale per pochi passi.
3. Camminata laterale o davanti al cane (fare in modo che il cane non tenga la testa girata)
4. Mantenere la posizione di seduto, terra e in piedi per 50'' secondi.

Tricks:

5. Dare la zampa da seduto, tenere la zampa alta 2 - 3' (prima una poi l'altra)
6. Otto (far girare il cane attorno le nostre gambe creando un otto) per schiena o twist (far girare il cane con un comando intorno a se stesso) e spin veloce massimo 30' (attenzione la schiena non deve andare in torsione)

Si può pianificare un allenamento specifico, a un cane giovane, può effettuare 3 ripetizioni.

6.3 Allenamento

Un vero e proprio allenamento si può impostare solo quando il cane ha finito la crescita.²²

Elementi da rispettare nello schematizzare l'allenamento:

- Ottimizzare la periodizzazione tra lavoro - riposo;
- Ripetere l'allenamento;
- Periodizzare le sequenze;
- Non annoiare il cane, ma stimolarlo sempre in nuove esperienze comprendere le sue difficoltà per affrontarle insieme;
- Cambiare spesso campo di addestramento. Non allenarsi sempre in soliti luoghi, non si deve condizionare ma abituare l'animale fin da cucciolo a nuovi ambienti, rumori e disturbi;
- L'allenamento deve essere individualizzato sia nel cane sia nell'uomo;
- L'allenamento deve essere sospeso in caso di affaticamento eccessivo o traumi.

Inizialmente gli esercizi su terreno devono essere compiuti su superfici in grado di ammortizzare il più possibile il movimento del cane (erba, sabbia). Evitare terreni scivolosi, terreni umidi e asfalto. Successivamente, quando è finito il periodo preparatorio, se non ci sono controindicazioni, si può variare il tipo di terreno (erba sintetica). In questi ultimi anni gli allevatori si sono spinti sempre di più sulla conoscenza della propriocezione applicata ai nostri cani. Partendo già dalla tenera età verso la terza settimana (15 - 21 giorni di vita) quando iniziano a camminare e si rendono conto dell'ambiente circostante.

²² Susanna Coletto: Educatore cinofilo esperto nella risoluzione dei problemi comportamentali del cane. Tecnico di Agility, Scent Game, Sport Acquatici, Pet therapy, Cani da Assistenza e Sheepdog.

Possiamo proporre al cucciolo di farlo camminare su diverse superfici partendo dal facile, senza metterlo in difficoltà. Il suo equilibrio è ancora precario come la coordinazione e non ha la percezione di avere quattro arti, così come sa di non sapere di avere una colonna vertebrale mobile. Stimolare i polpastrelli e farli camminare non solo su superfici diverse ma anche su diversi oggetti come: bottiglie di plastica, palline di plastica o coperte lasciate a terra, o strumenti fisioterapici. È un buon allenamento non solo di proprioccezione ma anche per abituarsi ai rumori. Non diverso dall'allenamento propriocettivo dell'uomo.

ESERCIZI PER AUMENTARE LA FORZA DEL POSTERIORE

Serie di cinque scatti in salita di (pendenza massima 25% - 30%) con ritorno al passo. Tra una serie e l'altra fare una fase di recupero facendo camminare il cane al passo, tenendo il cane al guinzaglio in modo che l'andatura sia sempre costante per circa 3' minuti.

Utile anche far percorrere al passo 2 - 3 rampe di scale consecutive.

ESERCIZI PER AUMENTARE LA MUSCOLATURA DELLA SCHIENA

Utile e sempre più diffuso è il *Dog trekking* con pettorina facendosi tirare dal cane. Può essere eseguito anche in salita. È necessario un lavoro alternato di 2 - 5 minuti di tiro e altrettanti di recupero al passo per un totale di 20 minuti circa.

Periodo di finissaggio:

Diverso a seconda del tipo di sforzo richiesto:

- Allenamento alla velocità
- Allenamento agli sforzi protratti nel tempo.

Allenamento specifico alla corsa veloce:

In tali cani, tuttavia il lavoro di resistenza (corse lunghe a bassa velocità) resta una necessità perché contribuisce:

- Allo sviluppo ottimale del muscolo cardiaco;
- Allo sviluppo dei vasi sanguigni e a una miglior ossigenazione dei muscoli;
- A facilitare il recupero dopo un lavoro intenso.

È mirato a:

- Abituare le fibre muscolari ad essere più efficienti, a sviluppare maggiore velocità con meno acido lattico, a sopportare meglio l'acidosi;
- Sviluppare le vie metaboliche maggiormente coinvolte;
- Aumentare le capacità di recupero e smaltimento scorie.

Generalmente si consigliano tre giorni a settimana dedicati al lavoro veloce, alternati a passeggiate. Le giornate di lavoro aerobio, quindi lento, vedono l'impiego, possibilmente variato, di passeggiate di 5 - 8 km al giorno a 4km/h. Si possono usare anche *treadmills* progettati nello specifico per i cani. È ottimo anche il nuoto anche se non ha alcun beneficio sul treno posteriore.

I primi galoppi vengono effettuati su distanze brevi (100 – 350 m), ogni sette giorni. Negli altri giorni dedicati allo sforzo rapido, vengono fatti scatti più brevi. Questo intervallo permette all'organismo di operare le necessarie modificazioni. Con il miglioramento della forma fisica il galoppo aumenta a 200 - 500 m.

Lo scopo è che il cane faccia corse più rapide possibili con durate da 25'' a 35'' seguiti da 3' di recupero attivo (passo, piccolo trotto) al fine di permettergli di eliminare l'acido lattico prodotto. In totale bisogna eseguire 8 - 10 ripetizioni intervallate da 3' di recupero attivo.

6.4 Adattamenti metabolici

È un allenamento a sopportare meglio l'acidosi e a ridurre l'intervallo tra produzione ed eliminazione dell'acido lattico.

Si può procedere in maniera semplice posizionando il conduttore e un aiutante a due estremità di un campo di calcio ciascuno dotato di un gioco. Il cane sarà chiamato alternativamente, dall'uno e dall'altro, diminuendo progressivamente il tempo di riposo passivo al piede di ogni persona circa 2' all'inizio, poi sempre di meno fino ad appena 5 - 10 minuti.

6.5 La resistenza

Si possono usare anche *treadmills* tradizionali o *treadmills* con acqua. Le giornate di lavoro lento, vedono l'impiego, possibilmente variato, di passeggiate di 5 - 10 km al giorno a 10 -12 km/h. (uomo in bicicletta con il cane al guinzaglio è VIETATO dalla legge condurre animali o farsi trainare da un altro veicolo²³) tre volte alla settimana.

Il recupero passivo evita l'ossidazione dei lattati. È un allenamento atto a far sopportare meglio l'acidosi e a ridurre l'intervallo tra produzione ed eliminazione dell'acido lattico.²⁴

Disallenamento

Periodi di sospensione dell'allenamento sono altamente sconsigliati. Se indispensabili consideriamo che un periodo di riposo di 1 - 2 settimane modificano poco la performance. Bisogna evitare di affaticare il cane le 24 ore precedenti la gara.

Recupero dopo lavoro

Si preferisce il recupero attivo al recupero passivo. Il cane deve camminare al passo dopo ogni percorso, sia in allenamento sia in gara, per almeno 5' - 10' minuti, prima di essere messo in *kennel* o comunemente chiamato trasportino, a riposo. Valutare che i valori del battito cardiaco siano ritornati ai valori normali e idratare il cane con dell'acqua fresca.

6.6 Programma

Under water treadmill, *treadmill* a secco, nuoto, corsa/camminata, *stretching*, ma non basta.

Capacità di gestire la forza e potenza è la percezione del corpo in ogni fase di movimento con una CONSAPEVOLEZZA sempre maggiore, permette al soggetto di effettuare gesti tecnici sportivi con correttezza, precisione e massima efficacia. Quindi pensiamo all'allenamento propriocettivo. È una pratica basata sulla stimolazione del sistema neuro motorio nella sua totalità. Tutti i nostri movimenti sono "decisi" dal Sistema Nervoso Centrale.

L'allenamento propriocettivo deve essere impostato su esercizi che inducono l'atleta ad avere l'equilibrio, attivare la muscolatura velocemente e correttamente per recuperare

²³ Articolo 182, comma 3, del Codice della Strada.

²⁴ Susanna Coletto: Educatore cinofilo esperto nella risoluzione dei problemi comportamentali del cane. Tecnico di Agility, Scent Game, Sport Acquatici, Pet therapy, Cani da Assistenza e Sheepdog.

l'equilibrio nel minor tempo possibile. Ciò avviene con micro – aggiustamenti posturali, servono per migliorare la propriocezione.

In questo modo utilizziamo il DISEQUILIBRIO dato da un attrezzo propriocettivo come stimolo al fine di attivare delle risposte automatiche al nostro Sistema Nervoso Centrale che mette in atto per rispondere alla richiesta motoria.

Capitolo 7 - La performance

La gara non è solo il momento ludico ma è il momento in cui si mettono alla prova le capacità acquisite durante gli allenamenti. Ci sono due sfere: una mentale e l'altra fisica, ma devono essere viste come una unità.

Dal punto di vista fisico c'è un'accelerazione della frequenza cardiaca e di conseguenza un aumento degli atti respiratori. Aumenta la nostra attivazione fisiologica, questa condizione si ritrova quando siamo in uno stato di paura, di ansia, e prima di una performance. Leggere gli stimoli psico - fisiologici non come segnali di allarme. Se ci stiamo agitando non dobbiamo pensare che tutto andrà male, piuttosto quei segnali che ci dicono “attenzione”. Ci rendiamo conto che stanno accelerando gli atti della respirazione, aumenta la sudorazione, aumento dimensioni pupille, è utile imparare a utilizzare la respirazione per cercare di diminuire la frequenza cardiaca. si possono utilizzare strategie mentali, come il self talk. Mi permettono di agire in maniera razionale durante la performance

7.1 Visualizzare il risultato e il processo

La preparazione non è solo fisica ma anche psichica. È bene pensare ai benefici che si possono ottenere con il proprio lavoro, e dell'impegno verso il raggiungimento dell'obiettivo.

Anche se è importante capire come ci si sente una volta raggiunta la nostra meta finale per sentirci spronati ad arrivare al traguardo, è fondamentale non solo visualizzare il risultato desiderato ma soprattutto visualizzare la strada da percorrere per raggiungerlo. Questo processo è necessario ai fini motivazionali:

→ riuscire a raggiungere un obiettivo aumenta la soddisfazione e la gratificazione.

→ la motivazione intrinseca, non è regolata da un fattore esterno ma è una fonte di gratificazione personale ed è più duratura rispetto alla motivazione estrinseca perché dipende dalle ricompense.

L'autodeterminazione ci aiuta a definire meglio quali sono gli step necessari per raggiungere l'obiettivo al fine di sostenere, spronare e motivare rispetto all'azione che dobbiamo mettere in atto. Utilizzare l'*imaginary* come strategia che permette di visualizzare questi scenari positivi legati al raggiungimento dell'obiettivo e della prestazione e che permette di accompagnare e sostenere la nostra motivazione.

Questi aspetti servono non solo a intraprendere un buon percorso di carriera nel modo giusto e razionale, ma anche a trasmettere positività al nostro cane, facendolo vivere in una condizione di serenità.

Quando si raggiunge un certo livello agonistico, non solo dobbiamo credere nelle nostre capacità (autodeterminazione), ma è bene avere delle vedute ben più ampie. Prendere spunto dagli altri, fa ingrandire il bagaglio culturale e informativo questo è utile per crescere professionalmente. Durante l'anno si organizzano molti allenamenti con atleti internazionali (Austriaci, Svizzeri, Francesi) per cercare sempre di perfezionare il gesto tecnico. Non è solo importante ripetere l'esercizio, ma anche l'osservazione è un buon metodo per apprendere e per auto - correggersi.

7.2 Come gestire una gara dal punto di vista emotivo

Per vincere una gara il conduttore deve avere alcune caratteristiche dal punto di vista emotivo: deve essere emotivamente equilibrato ma altre volte anche saper osare in modo da essere elastico rispetto alle situazioni. Deve essere: trasgressivo, resiliente, empatico e paziente. Mentre dal punto di vista del cane: è importante che sia in salute e che sia allenato in primis. Ma come il conduttore deve essere equilibrato dal punto di vista caratteriale. Ma anche docile e socievole. Come ogni sport di squadra dobbiamo fare affidamento sui propri compagni e in questo sport dobbiamo credere alla capacità del nostro cane e fare affidamento su di lui e del lavoro svolto insieme. Il piacere di avercela fatta o di aver concluso un percorso senza aver commesso errori è di per sé stimolante per il conduttore. Il cane è un animale in questo modo memorizziamo tutti gli aspetti che ci sono stati utili per raggiungere l'obiettivo: l'atteggiamento mentale, le sensazioni visive e uditive, quelle viscerali e motorie, lo stato emotivo vissuto e il senso di avercela fatta, percepisce delle "onde positive" nei nostri confronti.

Questo fenomeno si chiama "*learning*" dopaminergico. È un vero e proprio "*snapshot*" che viene memorizzato nel cervello, un'istantanea fotografica dello stato del sistema dal punto di vista emotivo e sensoriale.²⁵ Fissare i dettagli della situazione serve a darci dei riferimenti per riattivare i comportamenti del successo: basta incontrare nuovamente anche un solo elemento memorizzato dallo "*snapshot*" e questo si trasformerà in un segnale che preannuncia la gratificazione, facendo ripartire il desiderio. Gli "*snapshot*" dopaminergici sono alla base delle nostre passioni. Il desiderio e la motivazione sono continuamente riattivati da elementi emotivi, sensazioni, ricordi che ci portano a ciò che abbiamo vissuto come emotivamente significativo, spingendoci a cercarlo di nuovo. La preparazione non è solo fisica ma anche psichica. Non deve mancare l'attenzione e la concentrazione deve essere tutta concentrata in pochissimi secondi. Durante l'esecuzione degli ostacoli con il nostro cane non abbiamo pensieri esterni se non della:

- Postura del nostro corpo;
- Del cane;

²⁵ PIETRO TRABUCCHI. OPUS per raggiungere uno scopo la nostra risorsa più grande è l'automotivazione. Questo libro ci insegna ad allenarla. Corbaccio.

- Dei gesti (spalle, braccia, piedi, gambe);
- Anticipare le azioni;
- Evitare errori.

Conclusione

Il presente studio, voluto fortemente dall'Autore, ha permesso di analizzare maggiormente l'*Agility Dog* e la preparazione psico - fisica del binomio.

Sono stati analizzati non solo gli aspetti anatomici, fisiologici e di razza del cane, ma anche dei gesti tecnici, della preparazione del conduttore e in ultimo, la sintonia del binomio.

Uno degli aspetti non trascurabili di questa disciplina è dedicare attenzione alla scelta del cucciolo, basandosi sulla genetica e possibilmente facendosi aiutare da esperti.

La scelta del cucciolo determina un'ottima partenza per una buona carriera agilitistica: non sempre l'obiettivo è quello di creare campioni, alla base di tutto c'è l'importanza di condurre insieme al proprio cane un'attività ludico - sportiva non convenzionale.

Possiamo trarre in conclusione che ci sono delle attività più funzionali di altre quando si parla di questa disciplina. La ginnastica propriocettiva, per esempio ha benefici su più fronti ed è un'attività completa. In più è utile rinforzare gli arti posteriori, la schiena. Abituare il cane alla corsa veloce e agli scatti, sapendo che l'*Agility Dog* si alterna a momenti lenti - veloci. Abituarlo alla resistenza e alla corsa veloce e agli scatti. Mentre per il conduttore è opportuno osservare i nostri filmati durante la conduzione di un percorso

con il nostro cane per prendere coscienza dei nostri movimenti e cercare sempre di migliorarsi al fine di essere fluidi, veloci fino ad essere un tutt'uno con il nostro cane. Si possono attuare dei piani di allenamenti sulla corsa, sulla coordinazione, sulla reattività ma anche sull'equilibrio. Bisogna essere sempre vigili, scattanti ed essere dotati di una buona visione periferica per avere sotto controllo la direzione in cui stiamo andando, gli ostacoli che andremo ad affrontare e il nostro cane. È considerato uno sport di potenza e velocità. Sono presenti inoltre cambi di direzioni che richiedono padronanza del proprio corpo e dei movimenti nello spazio.

Ricordando che la preparazione del binomio è personalizzata e rispetta i tempi di crescita del cucciolo e il tempo di recupero tra un allenamento e l'altro. La preparazione fisica è sia per il cane sia per il conduttore al fine di ridurre gli infortuni ma anche essere performanti, ma soprattutto deve essere un'esperienza positiva e piacevole.

Bibliografia & Sitografia

- ANGELI FRANCO (2012) Flow, benessere e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda. Milano.
- Articolo 182, comma 3, del Codice della Strada. Tratto da:
<https://www.google.it/amp/s/www.animal-law.it/rivista/diritto/andare-in-bicicletta-con-il-cane-al-guinzaglio-si-puo/%3famp>
- CASOLO FRANCESCO (2002). Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano. Milano: Vita & Pensiero.
- DE MARTINI CHIARA E GIANCARLO (2003) Agility addestramento di base e tecniche di gara. Milano: De Vecchi Editore.
- TRABUCCHI PIETRO. OPUS per raggiungere uno scopo la nostra risorsa più grande è l'automotivazione. Questo libro ci insegna ad allenarla. Corbaccio.
- GERRIG R. J., ZIMBARDO P. G., ANOLLI L. M., BALDI P. L. (2018) Introduzione alla psicologia generale. Corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport. Pearson Text Builder Italia, Milano.
- Manuale di Agility Dog (2008). I manuali di amici di casa - bimestrale.
- VERCELLI GIUSEPPE (2018). Vincere con la mente. Ponte alle grazie.
- <https://www.csencinofilia.it/pagine/304-Dog-balance-fit>.

- <https://www.enci.it/media/6277/regolamento-agility-della-federazione-cinologica-internazionale-in-vigore-dal-1-gennaio-2018.pdf>
- <https://www.enci.it/>

Appunti colloquiali

- BABINI OMAR: istruttore E.N.C.I. Allevatore e Medico Veterinario con specializzazione in Medicina Comportamentale. Selezionatore mondiale di Agility Dog.
- CAVICCHIOLI JEAN PIERRE: esperto addestratore in Agility Dog e Sheep Dog, Senso Puppy.
- COLETTA SUSANNA: Educatore cinofilo esperto nella risoluzione dei problemi comportamentali del cane. Tecnico di Agility, Scent Game, Sport Acquatici, Pet therapy, Cani da Assistenza e Sheepdog.
- PICCINNI ALINA: Fisioterapista ed esperta agilitista a livello Europeo.
- PIVETTA LIVIA: Esperto giudice E.N.C.I./F.C.I. di Agility, Flyball, Cael e Dog Dancing.
- TARIZZO CRISTINA Medico veterinario, Il benessere del cane sportivo.
- TAVOLA MARCO: Preparatore atletico. Esperienza nel calcio, karatè e kick boxing. Esperienza nell'esercito come alpino e paracadutista, allenatore ISSA. Docente di stage e corsi sulla preparazione atletica del conduttore in *Agility Dog*.
- TOFANI RITA: Veterinario - Fisiatra.

Ringraziamenti

Sono giunta al termine di questo meraviglioso e anche un po' travagliato percorso.

Volevo ringraziare alcune persone che in questi anni mi sono state accanto in questo viaggio.

Un grazie, quello più grande va ai miei genitori. Colonne portanti della mia vita. Che mi hanno permesso di raggiungere anche questo traguardo ricco di soddisfazioni.

Grazie per esserci sempre, per darmi la forza di andare avanti e credere sempre in me.

Un grazie a mio nonno che mi chiedeva ogni volta quando avessi finito gli esami, ma questi esami non sembravano infiniti solo a me, ma anche a lui.

Un grazie ai miei zii, a Rebe, Luca e Lory, punti di riferimento nella mia vita. Presenze costanti e imprescindibili. Siete la cosa più preziosa che ho.

Un grazie alla mia madrina Cele che ogni volta arrivava entusiasta dai miei risultati.

Un grazie sincero a Cecilia, che mi è stata accanto nei momenti più bui, ricordandomi sempre di non mollare mai.

Un grazie a tutte le mie amiche vicine e lontane che mi seguono durante le mie avventure e disavventure.

Grazie a Emanuele, Paolo e Lorenzo che ho riscoperto il valore di un'amicizia sincera. Siete stati un sostegno fondamentale senza il quale non sarei dove sono.

Ad Alessia e Alice per aver condiviso alcuni momenti insieme.

Al mio coinquilino Alberto e alla sua mamma Paola, per avermi aiutata e sostenuto fino all'ultimo momento.

Alla mia coinquilina Bea che ha reso più piacevole i primi momenti passati insieme, in una città sconosciuta ma molto bella.

A Mara che si è riscoperta un'amicizia vera malgrado i chilometri di distanza e le nostre passioni in comune.

Un grazie sincero a tutto lo studio Pivetta che mi ha fatto sentire come a casa. Alternando momenti di insegnamento a momenti di grosse risate in particolare a Livia e ad Alina. Le ore passate in studio insieme sono stati l'inizio di un rapporto che ha saputo ispirarmi e stimolarmi.

Grazie ai miei cani, che sono la mia costante e il mio punto fermo.

La mia passione più grande da quando sono bambina, ed è per questo che ho voluto studiarli e conoscerli più a fondo.

Un grazie a te che nel bene e nel male mi hai reso la persona che sono facendomi diventare fragile più che mai, ma anche forte. Grazie perché nonostante tutto mi hai fatto crescere, insegnato tante cose e soprattutto che devo essere felice e pensare un po' al mio bene.

Senza alcune persone questa tesi non si sarebbe scritta:

Grazie alla mia relatrice per aver creduto in questo progetto e per essermi sempre stata da guida.

Al mio allevatore di fiducia Omar Babini, per la sua professionalità ed esperienza che durante la stesura della mia tesi ha visto nascere 9 topini, tra cui la mia futura cucciola.

A Ivan e Annalisa, diventati zii acquisiti per essermi stati vicini nei momenti migliori ma anche in quelli peggiori e per condividere allenamenti cinofili e preparazione gare tra un esame e l'altro.

A Susanna Coletto che mi ha accolto nel suo Centro Cinofilo per arricchirmi dal punto di vista professionale.

A Rita Tofani per essersi resa subito disponibile e Marco Tavola per la sua professionalità ed esperienza.

A Veronique Toniolo e Barbara Rosso per essere stata le mie insegnanti da sempre, a cui devo tutto.

E grazie a me stessa, che ogni tanto me lo devo. E ricordarmi: "Crederci sempre e arrendersi mai, che i sogni prima o poi diventano realtà".