

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Canicross – běhání se psem

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.

Vypracovala:

Kateřina Machalcová

Praha, červen 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma *Canicross* vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu dle jednotné normy.

V Praze, dne

.....
Kateřina Machalcová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doktorce Radce Bačákové za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady, čas, který mi věnovala, vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. V neposlední řadě poděkování patří mé rodině a blízkým, za podporu při studiu.

Abstrakt

Název: Canicross – běhání se psem

Cíl: Cílem bakalářské práce je vysvětlit pojem canicross a jeho příbuzné tažné disciplíny, definovat základní pojmy z této oblasti, přiblížit novodobý sport a pomoci se lépe zorientovat v tomto sportovním odvětví.

Metody: Metodou práce je primárně literární rešerše zahrnující vyhledávání vhodných zdrojů z české i zahraniční literatury, odborných článků, relevantních elektronických zdrojů a doprovodných materiálů na dané téma i oblastí s ním úzce spojených. Metoda vycházející z teoretických podkladů je kombinovaná s praktickou aplikací poznatků na tréninzích canicrossu. Práce je psána na základě literární rešerše.

Výsledky: Text obsahuje veškeré základní informace o sportovní aktivitě se psem, canicross, jejím vzniku a historii. Do práce je také zahrnut popis pravidel přidružených disciplín běhu se psem, a to včetně dětské kategorie. V práci je podrobně popsáno, jak postupovat s prvními tréninky u štěněte i u dospělého psa s ohledem na jeho vyspělost či vhodnost plemene. V neposlední řadě text zahrnuje péči o psa i běžce. Souhrnný teoretický základ práce vyvozuje v závěry zahrnuté do diskuze, která polemizuje o profesionalizaci tohoto sportu a postupné letní modifikaci, zodpovědnosti běžce za výběr psa i dostatečné péči o psa i běžce samotného.

Závěr: Bakalářská práce poskytuje náhled do sportovního světa tažných disciplín a je určena především pro všechny běžecké nadšence, kteří chtějí vytvořit tandemové pouto mezi pánem a psem, současně je ale i pro ty, kteří nemají o canicrossu velké povědomí. Podmínkou je samozřejmě láska ke psům, zodpovědnost za ně a vztah k pohybové aktivitě.

Klíčová slova: sportovní aktivita se psem, tandem, mushing, závody, nová disciplína

Abstract

Title: Canicross – running with dog

Objectives: The aim of the bachelor thesis is explaining the concept of canicross and its related pulling disciplines. At the same time, the work is focused on basic terms from this area to bring this current and modern sport closer to the wider public and to help them better orient themselves in this sports industry.

Methods: The method of the work is primarily a literary search including a search for suitable sources from Czech and foreign literature, professional articles, relevant electronic sources and accompanying materials on the given topic and areas closely related to it. The method based on theoretical foundations is combined with the practical application of knowledge in canicross training. The thesis is written based on literary and practical research.

Results: The text contains all basic information about the sport activity with a dog, canicross, its origin and history. The work also includes a description of the rules of the associated disciplines of running with the dog and including the children's category. The work describes in detail how to proceed with the first training sessions for a puppy and an adult dog, considering its maturity or breed suitability. Finally, the text covers the care of a dog and a runner. The summary theoretical basis of the work draws conclusions included to discussion, which argues about the professionalization for his sport and the gradual summer modification, runner's responsibility for choosing the dog and sufficient care for the dog and the runner.

Conclusion: The bachelor's thesis provides an insight into the sporting world of pulling disciplines and is primarily intended for all running enthusiasts who want to create a tandem bond between master and dog, but at the same time it is also for those who do not have much knowledge about canicross. Of course, the condition is love for dogs, responsibility for them and a relationship with physical activity.

Keywords: sports activity with a dog, tandem, mushing, races, new discipline

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	2
2.1	Cíle práce.....	2
2.2	Úkoly práce	2
3	METODIKA PRÁCE.....	3
4	LITERÁRNÍ REŠERŠE	4
4.1	Mushing.....	4
4.1.1	Musher	4
4.1.2	Dělení mushingu	4
4.2	Historie.....	5
4.3	Seznámení s canicrossem	6
4.4	Další disciplíny mushingu.....	8
4.4.1	Bikejoring	8
4.4.2	Skijoring.....	9
4.4.3	Dogtrekking	10
4.4.4	Scotering	11
4.4.5	Pulka	12
4.4.6	Méně obvyklé disciplíny.....	13
4.5	Potřebné vybavení.....	14
4.5.1	Postroj pro psa.....	15
4.5.2	Odpružené vodítko (amortizér).....	17
4.5.3	Běžecký opasek.....	18
4.5.4	Další vybavení	19
4.6	Vhodné plemeno pro canicross	19
4.6.1	Evropský saňový pes.....	20

4.7	Povely pro canicross.....	21
4.7.1	Používané povely při běhu.....	21
4.8	Trénink.....	23
4.8.1	Počet tréninků během týdne.....	23
4.8.2	Výběr běžeckého terénu.....	23
4.8.3	Typy tréninku.....	24
4.8.4	Kontinuální trénink.....	24
4.8.5	Intervalový trénink.....	25
4.8.6	Střídavý trénink.....	26
4.8.7	Tréninková osnova.....	27
4.9	Štěně.....	29
4.10	Délka psí sportovní kariéry.....	30
4.11	Organizace Běhej se psem.....	30
4.12	Pravidla canicrossového závodu.....	31
4.12.1	Starty na závodech.....	31
4.12.2	Značení trasy závodu.....	31
4.12.3	Rozdělení závodníků do kategorií.....	32
4.13	Dítě a canicross.....	32
4.13.1	Vybavení pro děti.....	33
4.13.2	Vzdálenosti dětských závodů.....	33
4.14	Péče o běžce a jeho psa.....	34
4.14.1	Hydratace psa před výkonem.....	34
4.14.2	Stravování a výživové doplňky.....	35
4.14.3	Přehřívání u běžce a psa.....	35
4.15	Pohybová mechanika psa.....	36
5	DISKUZE.....	37
6	ZÁVĚR.....	39

SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE	40
SEZNAM OBRÁZKŮ	42

1 ÚVOD

Hlavním tématem této bakalářské práce je pojem canicross neboli běh se psem. V České republice se canicross zatím řadí mezi ne příliš známé sportovní aktivity, přesto jsou čeští sportovci v tomto sportu velmi úspěšní.

Při běhu je pes připoután k člověku speciálním odpruženým vodítkem a běžce tak v zásadě táhne. Tento druh sportu proto vyžaduje značnou dávku spolupráce, vzájemného napojení a zároveň dobrou fyzickou kondici jak běžce, tak zvířete.

Dané téma je mi blízké, neboť jsem se canicrossu se svým psem začala intenzivně věnovat minulý rok. Měla jsem možnost si v Karlových Varech vyzkoušet organizovaný trénink canicrossu pro začátečníky od organizace *behejsepsem.cz*. Na začátku jsme se dozvěděli základní informace o canicrossu a mohli si vypůjčit potřebné vybavení, dále jsme měli možnost si vyzkoušet hromadné starty, předbíhání ostatních psů a další specifické situace tandemu. Se svým psem jsme absolvovali už i pár závodů, největším z nich byl Canix Open, na kterém bylo přihlášeno více než 600 závodníků z celého světa – například z Brazílie, Mexika, Španělska, Maďarska, Slovenska a mnoha dalších zemí. Sledovat profesionální sportovce při závodění jak v canicrossu, tak i v bikejoringu nebo scooteringu bylo velmi inspirující; měla jsem možnost pozorovat perfektní spolupráci spojenou s bezchybnou technikou běhu závodníka a psa.

Stěžejním bodem práce je tak co nejpřesněji přiblížit podstatu sportovní aktivity se psem z pohledu obeznámeného běžce, zmapovat dostupné teoretické materiály a následně důležité a zajímavé informace shrnout do přehledného uceleného textu.

Na úvod je klíčové představení a bližší popsání pojmů mushing a canicross. Přesuneme se také do historie, k samotnému vzniku sportu, a představíme si jeho příbuzné disciplíny. Dále se v práci budeme věnovat nejen výčtu vhodných psích plemen pro tyto druhy sportu, ale i vybavení pro běh nebo důležitým radám pro začátečníky. Závěr je pak věnován nezbytné péči o psa i běžce.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je vysvětlit pojem canicross a jeho příbuzné tažné disciplíny, definovat základní pojmy z této oblasti, přiblížit novodobý sport a pomoci se lépe zorientovat v tomto sportovním odvětví.

2.2 Úkoly práce

- Prostudovat českou i zahraniční literaturu na dané téma
- Objasnit pojem canicross a charakterizovat jeho vznik a vývoj
- Vyhledat a sepsat teoretický přehled zabývající se příbuznými tažnými disciplínami
- Popis tréninkových metod při tréninku canicrossu

3 METODIKA PRÁCE

Metodou práce je primárně literární rešerše zahrnující vyhledávání vhodných zdrojů z české i zahraniční literatury, odborných článků, relevantních elektronických zdrojů a doprovodných materiálů na dané téma i oblastí s ním úzce spojených. Metoda vycházející z teoretických podkladů je kombinovaná s praktickou aplikací poznatků na tréninzích canicrossu. Práce je psána na základě literární rešerše. Primární literatura, která nasměřovala téma bakalářské práce, byla publikace *Běhej se psem* od Šimona Cipra (2017). Běh se psem neboli canicross je novodobá sportovní aktivita, proto se na toto téma vyskytuje poměrně málo literárních zdrojů. Mezi autory, kteří se o canicrossu ve svých knihách zmiňují, můžeme z českých publikací zařadit kromě Cipra (2017) například: Pečenou (2000), Kvasnicu (2002) a Salačovou s Šrolerovou (2018). Internetové či zahraniční zdroje jsou i pro širší veřejnost mnohem dostupnější, zato informace v nich nejsou ucelené, tudíž čtenáři, kteří se o tomto sportu chtějí dozvědět něco nového, musí projít těchto článků hned několik. O canicrossu lze najít i odborné cizojazyčné články, které jsou pro čtenáře náročné svým překladem, zvláště, pokud nejsou napsané v anglické jazyce. Z výše popsaných důvodů byla vybrána rešeršní struktura práce, která se zaměřuje na shromáždění těch nejdůležitějších a nejpodstatnějších informací na dané téma.

4 LITERÁRNÍ REŠERŠE

4.1 Mushing

Termín mushing zastřešuje tažné pohybové aktivity se psy. Při těchto aktivitách využívá člověk tažné síly jednoho či více psů. Psi v zimním období táhnou jezdce neboli mushera na saních, lyžích nebo také na lyžích spojené s pulkou. Letní varianta těchto disciplín je jízda na kole, káře či koloběžce a běh se psem. Každá disciplína má v České republice stanovené třídy, u kterých je počet psů přesně určený (Mencák, 2023).

Kategorie psího spřežení jsou určovány podle počtu psů v záprahu na čtyřspřežení, osmispřežení, desetispřeží a unlimited. V kategorii unlimited bývá nejčastěji v záprahu 14 až 16 psů (Cipro, 2017).

4.1.1 Musher

Za mushera je považován člověk, který zvládá ovládat tah jednoho či více psů na saních, lyžích, kole, koloběžce nebo vozíku. Musher pomocí slovních povelů naviguje psy a určuje směr běhu. V minulosti se sportu věnovali převážně muži, v současnosti se však sportem zabývá čím dál více žen (Pečená, 2000, s. 14).

Dříve role mushera spočívala pouze v tom, že si člověk stoupl na saně a nechal se psím spřežením vést. Nyní tomu už tak není a většina musherů je ve velmi dobré fyzické kondici, aby společně se psy dosahovali co nejlepších výsledků (Svoboda, 2023).

4.1.2 Dělení mushingu

Mushing se v dnešní době rozděluje na individuální a týmové disciplíny. Mezi individuální disciplíny se řadí canicross s jedním psem, scootering s jedním nebo dvěma psy, bikejoring s jedním nebo dvěma psy, skijoring také s jedním nebo dvěma psy a půlka, kdy jsou mezi lyžařem a jedním až čtyřmi psy speciální malé přepravní sánky. Individuální disciplíny se rozdělují ještě podle pohlaví, zato u týmových disciplín se nerozlišují mužské a ženské kategorie. Závody se dále dělí podle ročního období na off snow (na suchu) a on snow (na sněhu) (Svoboda, 2023).



Obrázek 1 mushing

(Zdroj: <https://www.mushing.cz/jak-zacit/sprezeni-on-snow/40>)

4.2 Historie

Mushing pochází z francouzského slova „Marche!“ a v překladu do českého jazyka znamená „běž“ nebo „utíkej“. Toto slovo se ale po sléze změnilo na výraz „Marche“, a to z důvodu, že ho používali francouzští Kanadčané v anglicky mluvících částech Kanady a nyní známe sport psích spřežení pod názvem mushing (Vrtěl, 2023).

Už 2000 let př. n. l. lidé používali saňové psy jako prostředek dopravy nebo tažnou sílu. Tuto výhodu využívaly především indiánské kultury v oblastech Sibiře a severu Ameriky, konkrétně na Aljašce, která je nazývána kolébkou mushingu. Roku 1896–1899, kdy v Americe probíhalo období Zlaté horečky, se zde rapidně zvýšil zájem o přepravu lidí pomocí saňových psů. Ovšem významným rokem pro mushingový sport byl až rok 1907, ve kterém vznikl první klub věnující se psímu spřežení nazývaný *Nome Kennel Club* na Aljašce. Velký rozkvět mushingu přišel v rozmezí dvacátých a třicátých let 20. století. V tomto úseku se změnilo postroje, začali se objevovat první profesionální závodníci, kteří měli vlastní sponzory, a přešlo se k zapřahání psů způsobem známým dnes. V roce 1932 byl mushing poprvé předveden na zimní olympiádě v Lake Placid. Rozvoj sportu psích spřežení v Evropě nastal kolem roku 1936 (Vrtěl, 2023).

V evropských zemích se mushing rozšířil jako sportovní volnočasová aktivita především u bohatých norských obyvatel žijících ve městech a v jejich blízkosti. Tito obyvatelé si mohli daný sport dovolit díky většímu finančnímu příjmu a volnému času. Zato lidé na venkově svůj volný čas trávili hospodařením a sklízením potravin pro svou obživu. Chov psů byl nákladný a chovatelé za každého psa museli platit daň, což bylo pro městské obyvatele dostupnější (Skjesol a Waaler, 2019, s. 26).

Roku 1966 vznikla mezinárodní organizace ISDRA (International Sled Dog Racing Asociation). Organizace měla za úkol rozšířit sport psích spřežení do celého světa. V tomto období už sport nabýval na popularitě hlavně v Evropě, kde se konaly první velké formální závody v německém městě Latrop roku 1972. Mezi první mezinárodní závody na evropské půdě se řadí závod v německém Todtmoosu, který se konal roku 1975. Poté se sport psích spřežení natolik rozvinul, že se dodnes pořádá několik závodů každý víkend od podzimu až do jara. Mezi nejatraktivnější pořadatele těchto závodů se řadí například Německo, Rakousko, Francie, Švýcarsko, Itálie a země ze Skandinávie (Pečená, 2000, s. 10).

Česká historie canicrossu spadá do roku 1994, ve kterém se k nám tento termín dostal v časopise *Pes přítel člověka*. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let 20. století se v rámci závodů psích spřežení zařazovala disciplína známá jako „běh se psem“; nahrazovala skijoring při nedostatku sněhu nebo pulku, pokud závodníci neměli rollpulku nebo chtěli běžet bez ní (Mencák, 2023).

Na začátcích canicrossu v České republice měli velký podíl především chovatelé severských plemen psů. Chovatelé, kteří vlastnili jednoho nebo dva psy, našli v canicrossu zábavu a zejména hodnotný letní trénink pro tažné psy, kteří jsou vyšlechtěni pro saňový sport a vnímají ho jako svou práci (Kvasnica, 2002).

4.3 Seznámení s canicrossem

I když canicross v posledních letech nabývá rychle na popularitě, stále se řadí mezi ne příliš známé druhy sportů.

„Pokud snad někomu z nás zní termín – canicross – poněkud cize, nutno poznamenat, že nejde o nic jiného, než o běh se psem ve volné přírodě. Není tomu tak dávno, kdy byl canicross v našich krajinách téměř neznámým kynologickým pojmem. Ve Francii, Itálii či ve skandinávských zemích již dávno dobyl srdce diváků, sportovců a milovníků psů. Čeští canicrossaři však svoje zpoždění dohnali vskutku raketovým způsobem a dnes už se mohou ve svých sbírkách chlubit dokonce zlatými medailemi z evropských šampionátů.“ (Kvasnica, 2002, s. 10)

Pokud se na canicross podíváme z odborného hlediska, řadí se mezi jednu z mnoha mushingových neboli tažných disciplín. Tato sportovní aktivita se dá provozovat s jakýmkoliv psem a je vhodná pro začátečníky, kteří se zde naučí první kroky zápřahu psa a základní dovednosti. Ty lze využít ve všech ostatních disciplínách, i proto je canicross nazýván *bránou do světa tažných disciplín* (Cipro, 2017).

Canicross můžeme definovat jako druh terénního sportu, kdy nám pes svým tahem udává rychlost běhu. Po celou dobu běhu je pes ve speciálním postoji připoután k běžci pomocí odpruženého vodítka a je tažen svým psem, kterého nesmí předběhnout. Představují tak společně jeden tým, přičemž výsledek je součtem schopností jak psa, tak běžce (Salačová, Šrolerová, 2018).

Základní vybavení, které pro tento sport potřebujeme, je postroj pro psa, běžecký opasek a amortizační vodítka. Dále potřebujeme sportovní oblečení a běžecké boty – nejlépe do terénu. Podrobnější informace o vybavení je zmíněno v kapitole *Potřebné vybavení*.

Canicrossová závodní sezona je jedna z nejdelších ze všech tříd individuálního mushingu, neboť se závodí v podstatě skoro celý rok; od jara až do zimy. Na každém závodě jsou závodníci rozděleni do kategorií podle pohlaví běžce, délky tratí a váhy psa. Délka závodních tras je pestrá od sprinterských tratí, které se pohybují od 1,5 km do 2 km, až po dlouhé ultramaratonské tratě přesahující i 100 km. Na popularitě nabývají spíše delší závodní tratě ze dvou prostých důvodů: prvním je fakt, že na delších tratích se více než na sprinterských smazává rozdíl mezi plemeny psů, druhým důvodem je ochota závodníku cestovat více kilometrů na závod, který neskončí již po několika minutách (Cipro, 2017).

V současnosti popularita canicrossu stoupá a s ní přichází i zvyšující se tlak na vhodné vybavení, vytrvalost psa i běžce nebo na celkovou profesionalizaci jednotlivých disciplín či samotných závodů. Tyto zvyšující se nároky s sebou ovšem přináší také možnost sponzoringu nebo zvýšený komfort pro závodní tandem.



Obrázek 2 canicross

(Zdroj: <https://loype.cz/blog/beh-se-psem-aneb-jak-zacit-s-canicrosssem/>)

4.4 Další disciplíny mushingu

4.4.1 Bikejoring

Bikejoring je stejně jako canicross relativně novodobá disciplína mushingu. Při této aktivitě je jezdec na kole neboli musher tažen jedním někdy i dvěma psy. Vznik bikejoringu pochází z potřeby rychlého tréninku v terénu i v období bez sněhu (Pérez, García, Joan, Barlow, 2016).

Jestliže se svým psem věnujeme canicrossu, můžeme trénink či závodní ambice rozšířit i oblasti bikejoringu. Pro tuto sportovní aktivitu využijeme z canicrossového vybavení postroj pro psa a odpružené vodítko, které nám poslouží pro spojení psa s kolem. Během této disciplíny se musíme naučit předvídat a být obezřetný, aby se nám nebo našemu psovi něco nestalo v těžkém terénu nebo při nebezpečných sjezdech (Kvasnica, 2002).



Obrázek 3 bikejoring

(Zdroj: <https://www.mushing.cz/jak-zacit/bikejoring/35>)

4.4.2 Skijoring

Pojmenování tohoto sportu původně pochází z norského slova skijoring, což znamená „řízení na lyžích“, a proto je zde velmi důležitá technická zdatnost běžkaře (Salačová, Šrolerová, 2018).

Skijoring neboli běžkování se psem je něco jako zimní forma canicrossu. Psi tento sport milují, a to díky tomu, že dokážou v chladnějším prostředí předvést lepší výkon a při běhu se tolik nepřehřívají. Proto sport dominuje hlavně v severských zemích (Høe-Raitto, Kynor, 2012).



Obrázek 4 skijoring

(Zdroj: <https://www.mushing.cz/jak-zacit/skijoring/37>)

4.4.3 Dogtrekking

Dogtrekking patří k extrémním vytrvalostním sportům se psem, při němž jsou překonávány mimořádné vzdálenosti s velkým převýšením v časovém limitu. Tento sport přispívá k rozvoji fyzických, orientačních a mentálních schopností. Během závodu musí mít každý účastník svého psa připnutého na postroji pomocí odpruženého vodítka nebo pouze na vodítku.

Sportovní akce jsou většinou pořádány na 100 a více kilometrů. Pořádají se také i kratší závody nazývané midové (střední) a short (krátké) trasy. Závody se dělí na jednodenní a etapové. Etapové závody se dále dělí na ty, které mají start a cíl závodu na jiném místě a na závody, kdy rozhoduje čas zdolání trasy. Při etapovém závodě musí být délka etapy minimálně 35 km. Před závodem musí každý účastník podepsat prohlášení, že se závodu účastní na vlastní nebezpečí a že si je vědom zodpovědnosti za sebe i svého psa (Česká republika dogtrekking, 2023).



Obrázek 5 dogtrekking

(Zdroj: <https://loype.cz/blog/prochazka-na-cely-den-aneb-dogtrekking-jak-na-to/>)

4.4.4 Scootering

Scootering neboli koloběžkování patří mezi nejmladší disciplíny, je to velmi populární sport podobný bikejoringu. Závodník může být na koloběžce tažen jedním nebo dvěma psy. Tento sport je mnohdy označován za královskou disciplínu individuálních mushingových sportů. Závodníci zde dokážou vyvinout rychlost až 30 km/h, proto je zde důležitá souhra jezdce a psa (Salačová, Šrolerová, 2018).



Obrázek 6 scootering

(Zdroj: <https://www.mushing.cz/informace/zavodni-sanovi-psi/33>)

4.4.5 Pulka

Pulka patří mezi kynologické sporty pro tažné psy. Je velmi populární zejména ve Skandinávii. Později však velmi rychle získala na popularitě i v Evropě a Severní Americe. Tento sport ve Skandinávii lidem poskytoval nejen zábavu a euforii při závodění, ale sloužil i k obtížným túrám a výletům. Pulka připomíná dětský bob, který má zespodu lyže. Pro trénink v letním období, kdy není sníh, je možné si vyrobit rollpulku, kdy místo lyží použijeme kolečka. V pulce se nejčastěji zapřahá více psů, ovšem maximum jsou tři. Tažná šňůra je vedena od psího postroje přes anténku a je ukotvena za opasek či sedák lyžaře. Během závodu pulky je pro psy určená zátěž 20 kg a pro feny 15 kg (Kvasnica, 2002, s. 92).



Obrázek 7 pulka

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/wp-content/uploads/sites/8/2018/01/misecky-2-851x1024.jpg>)

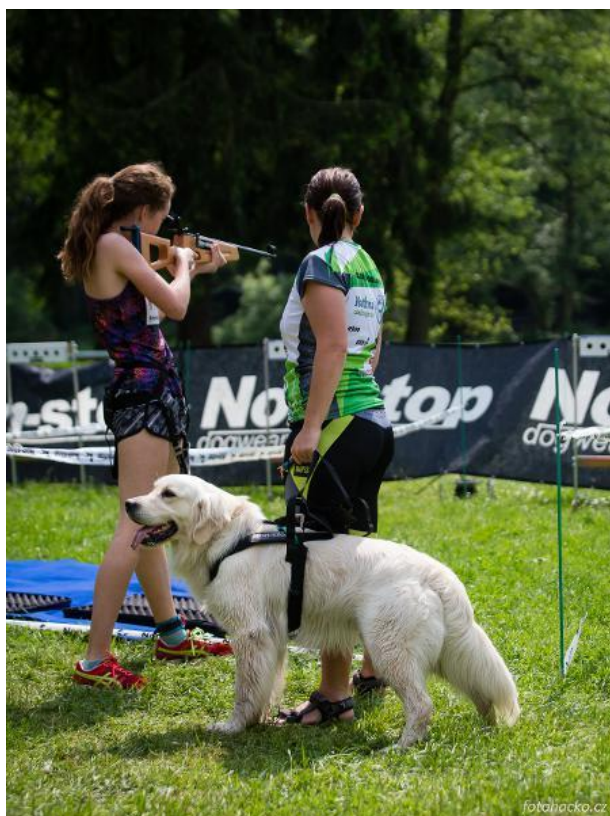


Obrázek 8 rollpulka

(Zdroj:<https://psyaskrecky.estranky.sk/clanky/psie-sporty/rollpulka-----pes--vozik-a-psovod.html>)

4.4.6 Méně obvyklé disciplíny

Mezi méně obvyklé, ale velmi oblíbené, disciplíny patří psí triatlon a dog biatlon. Tyto disciplíny nepatří mezi klasické tažené sporty, ale kombinují se například s canicrossem či bikejoringem a dalšími prvky. Obvykle se pořádají v období, kdy se kvůli vysokým teplotám málo závodů, a proto nejsou považovány za vrchol sezony, ale za pouhé zpestření delšího volna. Psí triatlon, který se skládá z plavání, bikejoringu a canicrossu, prověří hlavně souhru se psem. Další disciplínou je dog biatlon, zde se kloubí běh se psem a střelba z laserových zbraní. Výhodou v této disciplíně je, že i pomalejší tým může svůj běžecký handicap dohnat svým dokonalým výkonem na střelnici (Cipro, 2017).



Obrázek 9 dog biatlon

(Zdroj: <https://www.behejsepsem.cz/13062-2/>)

4.5 Potřebné vybavení

Pro sport jsou potřeba pouze tři věci: postroj pro psa, odpružené vodítko s amortizérem a běžecký opasek.

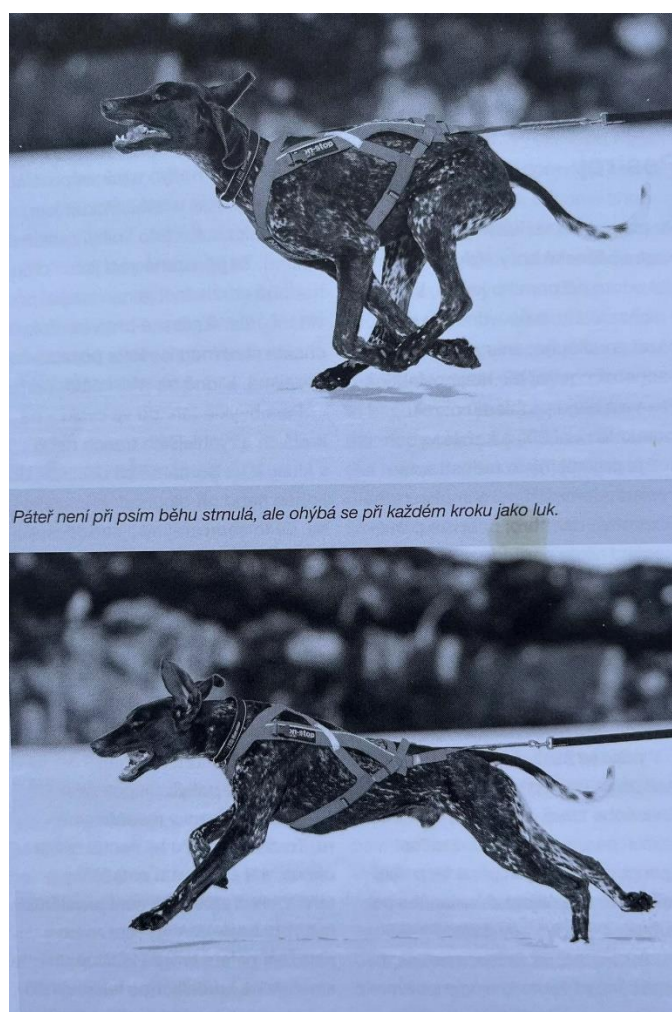
„Jednoduchost a použitelnost vybavy napříč disciplínami je jedna z věcí, která dělá tažný sport tak atraktivní. Stačí vám jen pár jednotlivých kusů výstroje a můžete se pustit do jakéhokoliv dobrodružství, na které máte se svým čtyřnožcem chuť.“ (Cipro, 2017, s. 21)

Podle Cipra je výběr správně padnoucího vybavení jedna z nejdůležitějších věcí, protože právě správně vybrané vybavení běžci i jeho psovi umožní stoprocentně se soustředit na běh. Nemusí pak při běhu řešit, jestli pes běží nakřivo kvůli špatnému postroji nebo že závodníka bolí záda ze špatně zvoleného sedáku. Nevhodné vybavení může mít vliv nejen na samotný výkon a techniku běhu, ale také může zapříčinit psí neposlušnost či nechuť závodit (Cipro, 2017, s. 21).

4.5.1 Postroj pro psa

„Na psí postroj se koukejte jako na vlastní běžecké boty. Když vás tlačí, víte o tom od prvního kroku, který v nich uděláte, a nevydržíte v nich běžet ani dlouho, ani rychle. Špatně padnoucí postroj má stejný efekt.“ (Cipro, 2017, s. 23)

Psi při běhu používají dva typy chodů, kterými jsou cval a klus. Ve cvalu táhnou běžce na kratších tratích, zato klus používají při delším a pomalejším běhu. Psí páteř se při běhu neustále ohýbá a správně padnoucí postroj by tento pohyb měl podporovat a nebránit mu. Postroj by dále neměl psa tlačit na krku, v podpaží nebo oblasti hrudníku, proto je dobré vybrat takový, který v těchto částech nemá žádné kovové části (Cipro, 2017, s. 23).



Obrázek 10 psí páteř při běhu

(Zdroj: kniha Běhej se psem, Cipro, 2017)

Rozlišujeme dva typy psích postrojů; na krátké a dlouhé. Krátké postroje jsou většinou pro menší a střední plemena a mají víceúčelové využití. Jsou vhodné na jakýkoliv sport se

psem nebo i jen na venčení a procházky. Krátký postroj je vhodný pro začátečníky z důvodu, že je v něm váš pes lépe ovladatelný (Salačová, Šrolerová, 2018).

Dlouhý postroj je vhodný pro střední a velké psy, kteří už umí tahat nebo s tahem mají nějakou zkušenost. Postroj by měl být vybírán až ve chvíli, kdy je pes plně vyvinut; v dospělosti psa. Tento postroj by měl sahat až ke kořeni ocasu a tah, který pes vyvine je veden od oblasti ramenního pletence nad záda až po hrudník. Postroj je ve spodní části tvarován do písmene V, to zajišťuje dostatečný prostor pro průchod průdušnice a psovi se tak během tahu dobře dýchá. Na konci postroje najdeme očko, které je určené k připnutí odpruženého vodítka. Správně padnoucí postroj by měl psovi dobře sedět a neměl by být příliš volný, aby nesklouzával do oblasti ramen a nebránil mu v pohybu a také aby nedošlo k zachycení zadní nohy do postroje (Salačová, Šrolerová, 2018).



Obrázek 11 krátký postroj

(Zdroj: https://psikralovstvi.cz/inshop/Files/681_CS/IMG_5905_postroj-line-modry-drago-psikralovstvi-cz.jpg)



Obrázek 12 dlouhý postoj freemotion

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/jak-vybrat-vybaveni-pro-canicross/>)

4.5.2 Odpružené vodítko (amortizér)

Odpružené vodítko si lze představit jako pupeční šňůru, která propojuje běžce a jeho psa. Vodítko tohoto typu je nezbytnou součástí canicrossového vybavení zpříjemňující tah závodníkovi i psovi, aby při běhu nepocítovali výraznější trhnutí, které vzniká především při startu, v zatáčce nebo při změně rychlosti. Každé odpružené vodítko by mělo mít karabinu pouze na jednom konci, aby splňovalo závodní pravidla. Karabina na obou koncích vodítka by totiž při špatné manipulaci mohla poranit psa (Cipro, 2017).



Obrázek 13 odpružené vodítko

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/jak-vybrat-vybaveni-pro-canicross/>)

4.5.3 Běžecký opasek

Běžecký opasek, známý také jako sedák, je vybavení přenášející tah psa na běžce. Výběr a nastavení běžeckého sedáku bude mít vliv na to jak dobře nebo špatně se tandemem poběží, kvalitní volbou sedáku lze také předejít nejen špatnému běžeckému stylu, ale také bolesti zad u závodníka. Běžecký opasek je velmi lehký a pohodlný a umožňuje nám tak přirozený pohyb, při kterém jsou ruce naprosto uvolněné. Existuje mnoho druhů běžeckých opasků rozdělených podle typů disciplín, na které je budete používat – canicross, skijoring, dogtrekking. Ideální sedák pro canicross je takový, u něhož jde tah přes hýždě. Každý sedák je vybaven přezkami umožňujícími vlastní nastavení sedáku (Cipro, 2017).



Obrázek 14 běžecký opasek Non-stop

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/jak-vybrat-vybaveni-pro-canicross/>)

4.5.4 Další vybavení

Mezi další vybavení, které je na trénink nebo závod v canicrossu vhodné, patří boty pro psa. Boty se využívají jako prevence před zraněním nebo naopak při poranění psí končetiny (nalomené nebo prasklé drápy a stržené polštářky). Dále z výbavy lze využít vypouštěcí hák, finský hák, dvojvodítka pro zápřah dvou psů nebo tričko pod psí postroj. Běžci by neměli zapomenout na pohodlné sportovní oblečení a trekové běžecké boty (Cipro, 2017).

4.6 Vhodné plemeno pro canicross

„Canicross má tu obrovskou výhodu, že výsledek je vždy součtem schopností psa a člověka. Proto i s menším „podprůměrným“ psem může špičkový závodník bojovat o cenné kovy. Tato rovnice platí i opačně, skvěle připravený pes může k dobrému výsledku pomoci i horšímu běžci.“ (Cipro, 2017, s. 11)

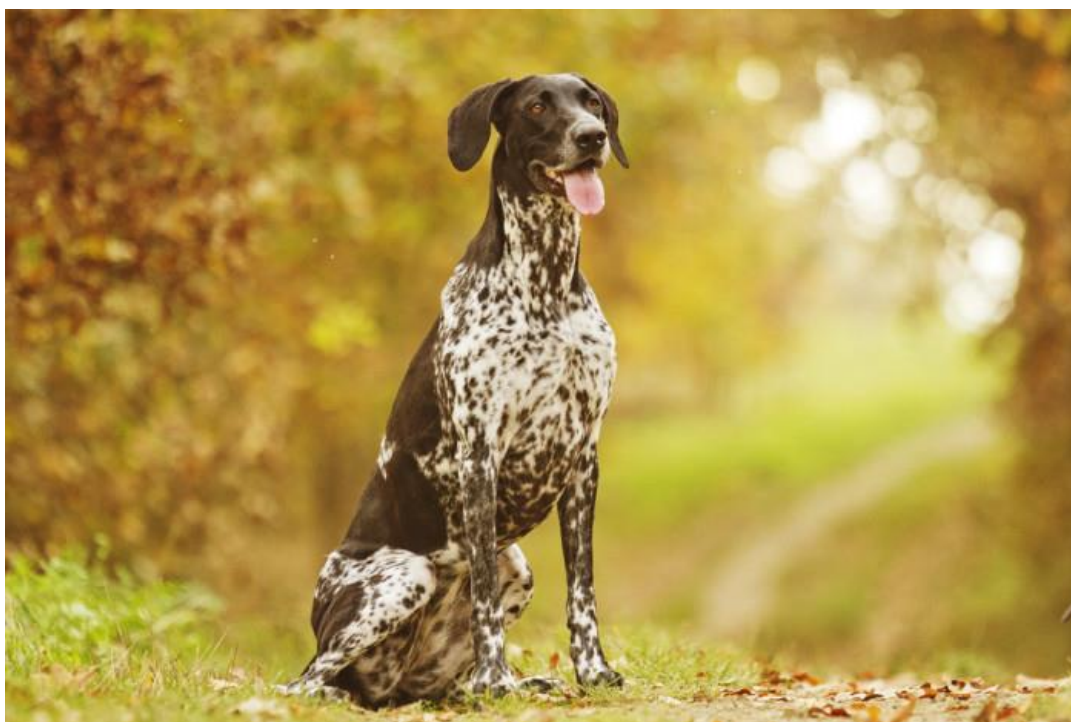
Každý pes má v sobě tah a je to pro něj přirozená vlastnost díky základnímu pudu štvát kořist. U canicrossu je zajímavá pestrost psích plemen, neboť není jasně stanoveno, kteří psi se pro tuto disciplínu využívají. Samozřejmě, že některá psí plemena jsou pro běh vhodnější a některá naopak méně. Nicméně běhat a účastnit se soutěží lze s jakýmkoliv psem (Cipro, 2017).

Nejčastěji se však na závodech objevují ohaři, kteří patří k výborným vytrvalcům a tahounům. Dále mezi oblíbená plemena patří i ovčácká a služební plemena, neboť jsou rychlí a energetičtí. Mezi vhodná plemena patří také border kolie a staffbullové. Nelze ani opomenout severská psí plemena a také řadu skvělých „voříšků“, kteří jsou na startovním poli viděni velmi často. Nesmíme zapomenout na jedno psí plemeno, které Šimon Cipro nazývá canicrossovou formou jedna a tím je speciální kříženec německého krátkosrstého ohaře známého pod názvem Evropský saňový pes (Cipro, 2017).

Vhodnost rasy psa pro tahové sporty není jasně určena či vymezena, je ovšem zřejmé, že některá plemena mají k těmto typům sportu blíže. Nabízí se tedy možnost, že by si měl závodník vybírat psa od štěněte a postupně ho uvykat na tento typ závodění, nicméně tento způsob práce nemusí přinášet vždy kýžený úspěch. Protože pokud je pes i nepreferovaného závodního plemena dostatečně motivován, může vyhrávat a stát se tak ideálním závodním psem (Cipro, 2017).

4.6.1 Evropský saňový pes

Historie Evropského saňového psa je původem z Norska. Toto plemeno zde bylo poprvé představeno na závodech a lidé je používali především k tahu na běžkách nebo na pulce, kdy táhli saně s nákladem. Evropský saňový pes byl vyšlechtěn z německého krátkosrstého ohaře a dále do něj byly přikříženy ještě rasy pointera a greyhonda. Někteří chovatelé do této rasy přikřížili ještě další rasy, a to aljašského husky, aljašského malamut či sibiřského husky. Proto můžeme mluvit o tom, že každý pes této rasy se může trochu lišit, a to jak vzhledem, ale i povahou. Vzhledem tato rasa připomíná především německého krátkosrstého ohaře, a to hlavně barevně. Evropské saňové psy jsou velmi vysokí a mají delší končetiny i záda. Výška se pohybuje většinou v rozmezí 65–70 cm u fen a 60–70 cm u psů. Hlavním a nejdůležitějším kritériem pro výběr chovných jedinců je jejich výkonnost na závodech, a to zejména v mezinárodním porovnání. Díky rase pointera mají tyto psy dobrou povahu a skvělý čich, po aljašském husky zdědili sílu, po greyhoundovi rychlost (Salačová, Šrolerová, 2018, s. 141).



Obrázek 15 Evropský saňový pes

(Zdroj: <https://www.ifauna.cz/psi/atlas/evropsky-sanovy-pes>)

4.7 Povelý pro canicross

Při učení nových věcí postupujeme od jednodušších věcí k těm složitějším, a to samé platí i při učení psích povelů. Oblékání běžeckého postroje na psa by mělo proběhnout v klidu, bez tahání a šhubání, proto se psem začíná cvičit, až když má nasazený postroj. Postroj se psovi obléká těsně před cvičením. Díky tomu pes pochopí, že jakmile má na sobě postroj, nastává doba, kdy se musí soustředit na „práci“ (Pečená, 2000).

Během tréninku je důležité naučit psa dovednostem, jako je startování, běh v tahu, zatčení do leva a do pravá, předbíhání, doběh do cíle a sbíhání z kopců. Jakmile se pes zvládne naučit tyto dovednosti, bude běh mnohem jednodušší. Při běhu se tandem může dostat do míst, kde jsou velmi prudké a kamenité „seběhy“. Tato místa jsou na běh v tahu velmi nebezpečné jak pro běžce, tak i pro psa, proto je dobré, aby při těchto situacích uměl pes běžet u nohy a netáhl (Cipro, 2017).

4.7.1 Používané povelý při běhu

vpřed = Go nebo MUSH

vlevo = HAW

vpravo = GEE

zastavit = WHOU nebo STŮJ

pro zrychlení = HEJA nebo vlastní povel

pro napnutí lajny = LINE OUT

pro zpomalení = POMALU nebo vlastní povel (Pečená, 2000).

U psa, pro kterého je tah přirozený, bývá nejsnazší nácvik povelu GO neboli vpřed. Povel se nacvičuje tak, že je pes v postroji spojen odpruženým vodítkem společně s pánem a opakovaně startuje s povelu go nebo vpřed. Postupně by se trasy měly prodlužovat. Důležité je také dbát na to, aby vodítko bylo neustále napjaté a pes vyvíjel tah po celou dobu běhu. Pes si musí zvyknout, že je v tahu. Poté, když už pes zvládá běh v postroji v tahu, je dobré zařadit jízdu na kole, aby mohl vyvinout větší tah a musel běžet rychleji. V případě, kdy pes netáhne, je vhodné za psa zapřáhnout pneumatiku nebo sadu řetězu a běžet před ním či ho lákat k sobě na odměny. Při tomto cvičení si pes zvyká, že má za sebou určitou zátěž (Pečená, 2000).



Obrázek 16 sada řetězů pro trénink tahu

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/shop/pro-psy/retezy-swv/>)

Povel stůj se psem lze nacvičit stejným způsobem jako přechozí povel, a to v postroji, kdy je pes spojený se závodníkem pomocí odpruženého vodítka. Pokud je pro psa obtížné rozkaz pochopit, pomoci může vodítko s obojkem, jímž při povelu pán cukne (Pečená, 2000).

Povel, nejčastěji používaný pro změnu směru, je stranový povel vlevo a vpravo. Někteří závodníci používají i musherské povely *Ho doleva* a *Dží doprava*. Dále se psi učí povely vpřed a vzad a mnoho dalších. V případě, že se závodník rozhodne používat například stranové povely jako vlevo a vpravo, tak už během trénování povely nemění a snaží se, aby si je pes zapamatoval a věděl, co po něm v danou chvíli pán chce. Po správném provedení povelu by měla vždy přijít nějaká odměna alespoň slovní, aby pes věděl, že daný povel udělal správně a díky tomu se mu to lépe zafixuje (Štípalová, 2023).

4.8 Trénink

„Hned na začátku je třeba čestně říct, že neexistuje jen jediný správný typ tréninku, jediná cesta, která by vedla k úspěchu, ke spokojenému psovi, který bude vynikajícím tahounem. Neexistuje ani jedna rada, která by vám zajistila titul mistra světa. Cest vedoucích k cíli je podobně jako do Říma celá plejáda“. (Cipro, 2017, s. 163)

Tréninky by pro psa měly být pestré a různorodé; odlišné vzdálenosti, disciplíny, místa i odlišné povrchy. Důležité je zařazovat i nevhodný terén pro běh, jako je asfalt, kameny, makadam a mnoho dalšího (Cipro, 2017).

4.8.1 Počet tréninků během týdne

Začínající běžci by měli první měsíc vyzkoušet pravidelnost tréninků, 2–3krát během týdne. Druhý měsíc by se pravidelnost tréninků měla zvýšit na 3–4 tréninky během týdne. Posléze je dobré zařadit trénování 5–6krát týdně. Vzhledem k pravidelnosti trénování se organismus pána i psa rychleji zotavuje. Tréninky by měly být se psem v tahu, ale také se psem na volno, nicméně důležité je zařazovat i tréninky bez psa (Kvasnica, 2002, s. 21).

4.8.2 Výběr běžeckého terénu

Před vyběhnutím je primární si pečlivě promyslet trasu běžeckého tréninku. Asfalt, beton nebo hrubý štěrk není moc vhodný terén pro psy ani lidské končetiny, ale jak bylo zmíněno výše, časem by měl být i nevhodný terén zařazen do tréninku. Pro pravidelný výběh jsou optimální lesní a polní cesty, travnaté louky nebo písčiná pěšina (Kvasnica, 2010).

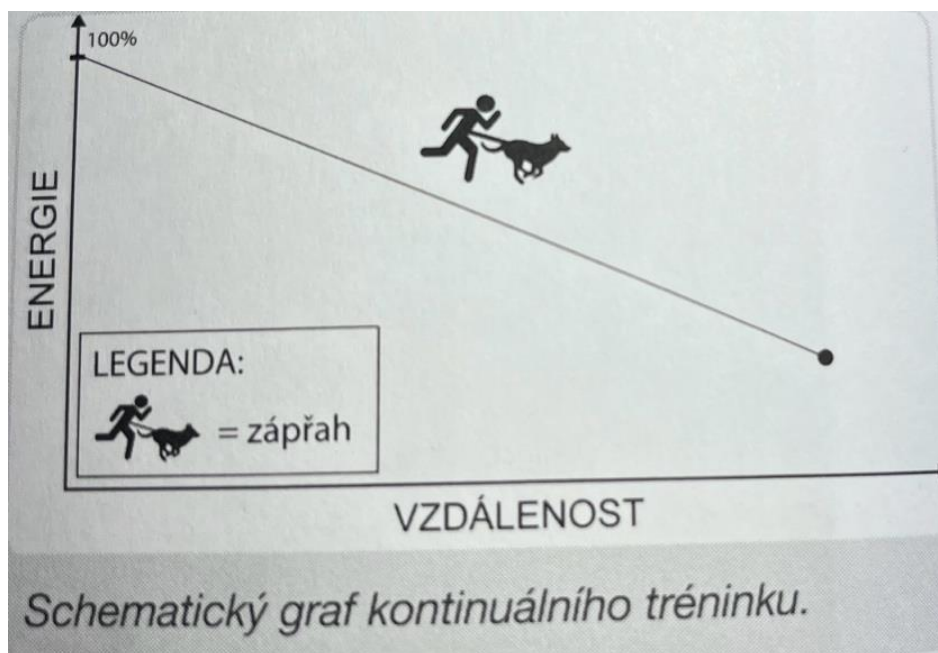
Před začátkem celého tréninku je pro běžce klíčové si stanovit cíle a zodpovědět si základní otázky: jak dlouhé tratě se psem běhat, kolikrát týdně trénovat, kolik času věnovat trénování, jaké disciplíně se primárně věnovat, jestli běhat takzvaně pro radost nebo si vyzkoušet i závodní atmosféru. Závodník by však neměl zapomínat, že motivace běžce a psa je při běhu rozdílná. Psi běhání z pocitu radosti a nadšení z pochybu samotného, nemají lidské motivace typu vyhrát závod či zhubnout. Po získání odpovědí a ujasnění si motivací bude pro běžce snazší si stanovit tréninkový režim, který jemu i jeho psovi bude plně vyhovovat (Kučera, 2023).

4.8.3 Typy tréninku

Rozlišujeme 3 typy tréninků: kontinuální, intervalový a střídavý. Rozřazení do skupin je zásadní pro zapřažení psů při trénování, pomáhá k porozumění toho, jak pes vnímá jednotlivé typy tréninků a s jakou celkovou energií a zapálením k různým tréninkům přistupuje (Cipro, 2017).

4.8.4 Kontinuální trénink

Tento typ tréninku je specifický v tom, že je zde prováděna nepřetržitá zátěž od startu do cíle bez jakékoliv přestávky nebo zastavování. Pes zde trénuje schopnost tahat i ve chvíli, kdy mu v průběhu běhu neustále klesá energie. Po vyběhnutí ze startu jsou psi plní euforie z běhu a síly, chtějí předvést co nejlepší výkon, ale s přibývajícimi kilometry psi začnou pociťovat jak fyzickou, tak hlavně psychickou únavu, protože se na běh musí nepřetržitě soustředit a překonat své zvířecí pudy. Když pes při běhu začne tuto únavu pociťovat, zpomaluje, běží vedle pána a nakonec přejde do chůze nebo úplně zastaví. Proto by běžec měl při tomto typu tréninku umět pro psa vybrat takovou vzdálenost, aby ji celou zvládl v tahu a při delšího běhu nezastavoval (Cipro, 2017).



Obrázek 17 schéma kontinuálního tréninku

(Zdroj: kniha Běhej se psem, Cipro, 2017)

4.8.5 Intervalový trénink

Intervalový trénink je oproti kontinuálnímu tréninku jiný v tom, že tento typ tréninku zvládne odběhat každý pes bez nutnosti zastavit kvůli vyčerpání. Jedná se o zapřáhnutí psa na určité úseky, které jsou proloženy volným vypuštěním a oddechnutím psa, případně ochlazením ve vodě. Délka jednotlivých úseků, počet a pauzy mezi nimi se bude odvíjet podle účelu tréninku, jestli trénink rozvíjí rychlost, nebo vytrvalost. Tímto způsobem tréninku je možné odběhat více kilometrů během jednoho tréninku oproti přechozímu typu (Cipro, 2017).

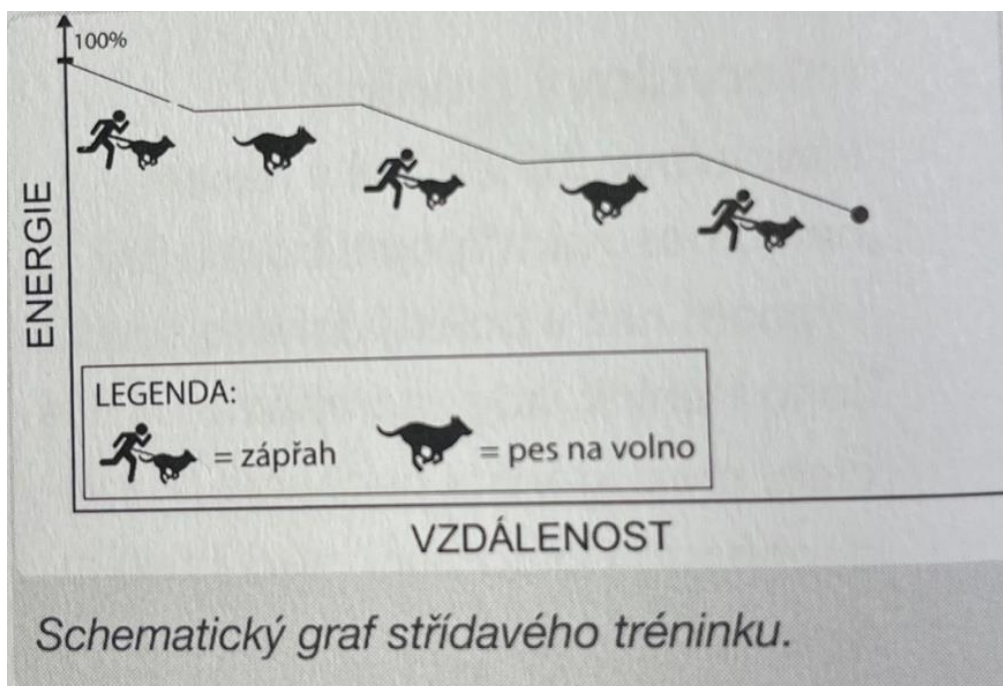


Obrázek 18 schéma intervalového tréninku

(Zdroj: kniha Běhej se psem, Cipro, 2017)

4.8.6 Střídavý trénink

Střídavý trénink je trochu podobný předešlému intervalovému typu tréninku. Střídají se zde úseky, kdy je pes zapřažen a běžce táhne, s částmi, kdy pes běží na volno. Při tomto typu tréninku pes pracuje neustále a mezi úseky není pauza. Při běhu se psem na volno má pes možnost, aby si psychicky odpočinul a nabral sílu do dalšího úseku v zápřahu. Během tohoto běhu, kdy se střídá běh na volno a v zápřahu se pes může vyvenčit, očuchat okolí a zároveň nevypadne z tempa. Tato metoda je výborná pro vybudování dobrého vytrvalostního základu (Cipro, 2017).



Obrázek 19 schéma střídavého tréninku

(Zdroj: kniha Běhej se psem, Cipro, 2017)

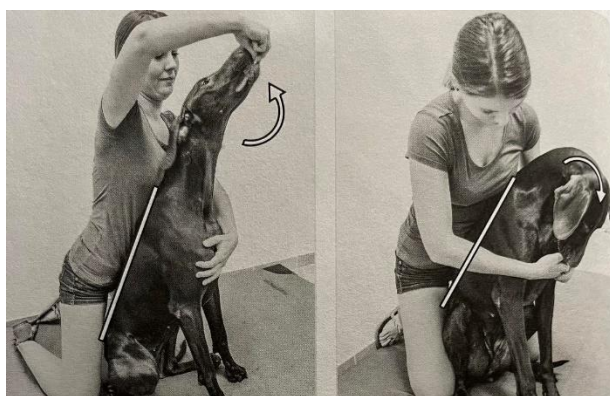
4.8.7 Tréninková osnova

- **Rozehřátí**

Na rozeřtání psa před výkonem stačí, když ho pán na vodítko a bude se s ním procházet nebo, pokud je možnost, tak se s ním alespoň na 5 minut volně proběhnout (Cipro, 2017).

- **Rozcvička**

Hlavním cílem rozcvičky nejen u psa, ale i u běžce je dynamické rozhýbání svalů a kloubů do všech stran, do kterých se pohybují. Během rozcvičky by se neměly v převažující míře praktikovat statické cviky, rozcvička by měla být hlavně dynamická. Psa pomocí odměn nebo hračky je vhodné navádět do různých poloh a cvik opakovat několikrát: otáčení na místě do obou stran, ohýbání krku nahoru, dolů a do stran, vkládání hlavy mezi nohy nebo slalom mezi nohami. Rozcvičku je dobré dokončit před výběhem sportovní masáže, a to třením, proklepáním a vibrační svalových skupin. Masírování svalů před vyběhnutím aktivuje receptory a zlepšuje jejich prokrvení (Cipro, 2017).



Krátké záklony hlavy za pamlskem.

Krátké předklony hlavy za pamlskem.

Ohnutí šije a zad za pamlskem. Opět krátké a dynamické.



Obrázek 20 rozcvička-otáčení za pamlskem

(Zdroj: kniha *Běhej se psem*, Cipro, 2017)

- **Vychladnutí**

Po dobře odvedeném výkonu by měl být pes náležitě odměněn a pochválen, aby věděl, že je pán s jeho výkonem spokojený. Zároveň s odměnou přichází fáze vychladnutí ovlivňující následnou regeneraci a pohodu psa. Po běhu je dobré vzít psa na vodítko a alespoň na 10–15 minut s ním pomalu chodit. Vychození psa po výkonu brání nejen křečím, které může dostat,

ale udržujete průtok krve svaly na vyšší úrovni, a to napomáhá vyplavit shromážděné produkty metabolismu vytvářející se po výkonu ve svaly (Cipro, 2017).

- **Strečink**

Při strečinku by měl být pes ještě zahřátý, proto by měl být zařazen 15 minut po výkonu hned po vychození. Během strečinku by měl být pes uvolněný, každý cvik je dobré provádět 2–3krát po dobu 30 vteřin. Strečink je možné dělat jak aktivně, tak pasivně. Aktivní strečink provádí pes sám pomocí navádění pamlsku. Pasivní strečink se psem provádí člověk (Cipro, 2017).

4.9 Štěně

Obrovský vliv na budoucí psí život má duševní i tělesný vývoj, který probíhá u štěněte. Do 12 měsíce věku psa se rozvíjí všechny tělesné systémy: svaly, srdce, plíce, nervová a trávicí soustava a mnoho dalšího. Růstové ploténky se u štěňat uzavírají až ve 14 měsíci, proto je velmi důležité do tohoto věku počkat s intenzivním tréninkem (Daviesová, 2018, s. 34).

Do 8. měsíce, kdy ještě stále probíhá tělesný vývoj, by štěně v žádném případě nemělo dostat tažný postroj. Čas dozrávání je tak zpravidla zasvěcen celkovému rozvoji, socializaci, hrami s jinými psy, poslušnosti a různým doplňkovým aktivitám (Cipro, 2017, s. 85).

Před zařazením tréninku v tahu je dobré u štěněte zkusit krátký běh na volno, aby si začal zvykat, že se při běhu musí soustředit a být v klidu. Také by při běhu neměl štěkat a skákat. Ovšem není dobré to se vzdáleností běhu přehánět, jednostranná zátěž psovi v takto mladém věku neprospívá, navíc bychom mu běh dlouhými vzdálenostmi mohli znechutit (Løype, 2023).

S prvním tréninkem v tahu je dobré začít, až když má štěně okolo 9–12 měsíců. Každý pes je trochu jiný, a proto i dospívání je u všech psích plemen rozdílné, tudíž není třeba na trénink tahu v postroji spěchat a měli bychom nechat psa dospět jak po fyzické, tak i mentální stránce. Když běžec začne se psem prvními tréninky, jedná se výhradně jen o pár metrů běhu. Podstatou každého tréninku je, aby to psa bavilo a vedlo k dalšímu trénování, protože když pes ztratí motivaci, je těžké získat jeho pozornost zpět, a to zejména u dlouhých výběhů. Někteří běžci pro psy používají jako motivaci například pamlsky, tenisáky nebo různé hračky, které dostanou v cíli po běhu jako odměnu za vydařený běh (Štípalová, 2023).

4.10 Délka psí sportovní kariéry

Každý závodník by si měl uvědomit, že pes není stroj a jeho vrcholná kariéra nemůže trvat věčně. U každého psa se závodní kariéra může trochu lišit, ale trvá přibližně 6 let (od 1,5 roku do 7,5 let psa). Pokud je pes v dobré formě, může běhat i déle, nicméně postupem času se výkon psa přirozeně snižuje, důležité je tak zkrátit délky výběhů a snížit rychlost. S vyšším věkem psa se prodlužuje i regenerace po běhu, po výkonu by měl proto déle odpočívat a snížit počet tréninků během týdne. Ve své hlavě bude pes nejspíš stále motivován pro dlouhé závody, ovšem fyzické výkony tomuto mentálnímu nastavení již nebudou odpovídat (Chludil, 2011).

4.11 Organizace Běhej se psem

Organizace *Běhej se psem* pořádá během celého roku společně tréninky canicrossu po celé České republice. Kurzy jsou určeny jak pro úplné začátečníky, tak i pro zkušenější běžce. Organizace zapůjčuje potřebné vybavení, aby si ho účastníci kurzu mohli vypůjčit a vyzkoušeli, jaká velikost a typ budou jejich psovi sedět. Současně se účastníci dozvědí důležité úvodní informace o canicrossu a jeho zásadách. Během tréninku se přihlášeným věnují zkušení instruktoři, kteří zároveň odpovídají na případné dotazy. (Behejsepssem.cz, 2023)



Obrázek 21 společný trénink

(Zdroj: <https://terminovka.behejsepssem.cz/spolecne-treninky>)

4.12 Pravidla canicrossového závodu

Pravidla při závodění v canicrossu nejsou nijak složitá. Délka odpruženého vodítka v tahu by neměla přesahovat 2 metry, aby neodcházelo k zamotání závodníků při hromadném startu. Agresivita psů během závodu se trestá napomenutím nebo diskvalifikací závodníka. Na závodech smí startovat pouze psi starší 12 měsíců. Při předbíhání na závodech je dobré jiného závodníka upozornit pokřikem strany, ze které ho budeme předbíhat (zleva, zprava) (Behejsepssem.cz, 2023).

4.12.1 Starty na závodech

Využívají se 3 druhy startů: hromadný, intervalový a stíhací. Nejčastěji se na všech závodech používá hromadný start, protože není tak náročný k organizaci a je to lepší i pro závodníky, které motivuje k lepším výsledkům, zároveň mají i diváci lepší přehled o pořadí závodníků. Při intervalovém startu vybíhají závodníci v různých rozestupech jeden za druhým většinou po 30 vteřinách. Třetí druh startu, stíhací neboli Gundersenův, se používá nejméně, ale o to je zajímavější v tom, že se startuje v rozestupech získaných v předešlých etapách. Tento typ startování je možné použít jen ve více etapových závodech.

Na vícedenních závodech se stává, že se každý den startuje jinak. První den závodu se setkáváme s hromadným nebo intervalovým startem a druhý den se stíhacím startem. Pořadatel musí vždy uvést do propozic závodu, jakým způsobem se konkrétní závod bude startovat (Behejsepssem.cz, 2023).

4.12.2 Značení trasy závodu

Na značení trasy závodu se nejčastěji používají značky neboli terčíky modré, červené a žluté barvy. Značka modré barvy ukazuje směr rovně a potvrzuje, že závodníci běží správným směrem. U červené barvy je nutné upozornit, protože značí, že se bude blížit odbočka a ukazuje i směr zatáčky. Pár metrů za zatáčkou by měla být i modrá značka, abychom účastníci věděli, že odbočili správně. Žlutá barva upozorňuje na nebezpečný nebo velmi technicky náročný úsek, jako je prudká zatáčka, „seběh“ z prudkého kopce nebo přebíhání kořenů. Pro značení trasy se také používá výstražná páska neboli „mlíko“ a různé spreje (Behejsepssem.cz, 2023).

4.12.3 Rozdělení závodníků do kategorií

Na mezinárodní závody má každý závodník možnost se přihlásit sám, to ale ovšem neplatí o závodech typu mistrovství Evropy (ME) a mistrovství světa (MS) pořádaných mezinárodními federacemi International Federation of Sleddog Sports (IFSS) a Federation Internationale Sportive de Traineau a Chiens (FISTC). Zde se může přihlásit pouze občan České republiky, který je veden jako čestný člen s platnou licencí v jakémkoliv sportovním klubu registrovaném v České asociaci sleddogových sportů (ČASS) (Česká asociace sleddog sportů, 2023).

Rozdělení účastníků na závodech ve sprintu se dělí na: canicross ženy (CCW), canicross muži (CCM) a canicross junioři, kteří se dále dělí do tří tříd podle věkových skupin (CCJM – mladší žáci, CCJS – starší žáci, CCJD – dorost). Při středním závodu se nerozlišuje pohlaví. Další rozdělení na některých závodech je podle váhy psa, a to na psi do 10 kilo, do 20 kilo a nad 20 kilo (Česká asociace sleddog sportů, 2023).

Největší organizací sportu psích spřežení neboli mushingu v České republice je Česká asociace sleddog sportů, z.s a jediné tato organizace má právo poslat své reprezentanty na ME a MS federací IFSS a FISTC (Česká asociace sleddog sportů, 2023).

4.13 Dítě a canicross

Kombinace dítě a pes může být velmi užitečná, protože se toho od sebe oba mohou mnoho vzájemně naučit a trávit společný čas venku. Učí se zodpovědnosti, disciplíně a péči o druhého. Stejně jako štěně musí nejprve do běhu v tahu dospět, tak i dítě se musí na tandemový běh připravovat, protože je velmi náročný pro pohybový aparát. Děti by měly nejdříve začít běhat bez psa v atletickém oddíle, kde se naučí základy, techniku běhu, rychlost a vytrvalost. Časem, kdy má dítě za sebou základní přípravu, je dobré si vyzkoušet běh v tahu se psem. Pes by měl být přiměřeně velký a váhově o dost lehčí než dítě samotné. Jestliže je pes příliš velký, může se rodič věnovat tréninku společně s dítětem a psem. S přiměřeně velkým psem dítě může běhat samo (Behejsepssem.cz, 2023).



Obrázek 22 trénink tahu ve třech-dospělý, dítě a pes

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/deti-a-canicross/>)

4.13.1 Vybavení pro děti

U nejmenších dětí nejsou stanovena žádná pravidla, jaké vybavení by při závodě měly mít. Děti při závodě běží společně s rodičem a v ruce drží vodítko, na kterém mají připnutého psa. Rodič pak pouze pomocí druhého vodítka přidržuje psa a usměrňuje jeho sílu a rychlost. Starší děti by měly mít na závodech už klasické vybavení jako dospělí. Viz kapitola potřebné vybavení (Salačová, Šrolerová, 2018, s. 59).

4.13.2 Vzdálenosti dětských závodů

Děti ve věku 6–8 let na závodech běhají vzdálenost 500 m až 1 km. Ve věku 8–11 se běhá vzdálenost okolo 1 km, 12–14 let 2–4 km a děti ve věku 15 let a výše se řadí mezi juniory a běhají už stejné vzdálenosti jak dospělé kategorie. Děti díky závodům získají nové zážitky a zkušenosti, učí se zde také férovosti a pocitu vyčerpání po závodě. Jedním z problémů na většině závodů bývá to, že ne vždy tam jsou dětské kategorie a pokud ano, tak je velký věkový rozdíl mezi startujícími dětmi (Behejsepssem.cz, 2023).



Obrázek 23 dítě a canicross

(Zdroj: <https://www.behejsepssem.cz/deti-a-canicross/>)

4.14 Péče o běžce a jeho psa

4.14.1 Hydratace psa před výkonem

Správná hydratace před závodem nebo tréninkem je velmi důležitá, a to nejen pro psa, ale i běžce. Pes je při dostatečné hydrataci mnohem aktivnější a dokáže podat lepší výkon, a to jak v letním, tak zimním období. Klíčové je se zavodňováním začít včas a to 2 až 3 hodiny před výkonem. Hydratace má vliv na termoregulaci a pomáhá psům se lépe vyrovnat s venkovními teplotami. Množství vody se odvíjí od velikosti a váhy psa (pro 30 kg psa cca 500 ml vody). Psi tak velké množství vody najednou nevpijí, a proto je dobré ji něčím ochutit: konzervou, masem, vejcem nebo čímkoliv jiným, co má pes rád. Na zavodňování existují i předzávodní drinky v podobě prášku, který se rozpustí ve vodě a dodá psům jak vodu, tak i potřebné tuky k dodání energie. Pokud tandem běží delší trasu, je dobré dovolit psovi osvěžit se i při běhu. Vždy je lepší ztratit během závodu pár vteřin při ochlazení než ohrozit jeho zdraví (Salačová, Šrolerová, 2018).

Dodržování pitného režimu u psa přispívá k uspíšení regenerace organismu po zátěži, ale i v jejím průběhu dále přispívá k optimalizaci krevního oběhu a k lepší funkci ledvin (Kvasnica, 2010).

4.14.2 Stravování a výživové doplňky

Při jakékoliv sportovní aktivitě se člověk potí, a to platí i u běhání. Pocení se těla ztrácí nejen voda, ale i spousta minerálních látek; draslík a sodík. Tyto dva minerály přispívají k běžnému fungování organismu, tudíž je velmi důležité je po výkonu nezapomenout do těla zpět doplnit (Clarková, 2000, s. 172).

„Špičkových výkonů můžeme dosáhnout, pouze když budeme věnovat pečlivou pozornost nejen tréninku, ale i výživě. Optimální rovnováhou živin zajistíme, aby muskuloskeletální soustava dostávala ve správném tempu správné množství paliva, které je zapotřebí k pohybovému výkonu.“ (Daviesová, 2018, s. 45)

Stejnou pozornost, kterou věnujeme tréninkům, bychom měli věnovat také psí stravě, aby byla pestrá a vyvážená. Strava má také důležitý podíl na výkonnosti psa. Špatné stravování může být nejen překážka ve výkonnosti, ale také může způsobit různé problémy: problémy se zažíváním, nedostatečnou regeneraci po tréninku, muskuloskeletální zranění, imunosupresi, špatnou termoregulaci a mnoho dalšího. Pes by měl mít vždy výdej a příjem energie v rovnováze, a to z důvodu, aby nedocházelo k výkyvům tělesné hmotnosti. Stravování psa se odvíjí i podle zátěže během pohybového výkonu v průběhu celého roku (Daviesová, 2018, s. 45).

4.14.3 Přehřívání u běžce a psa

Jak zmiňuje Dvořák ve své knize *Měl bys běžet, jestli to chceš stihnout* je pocení jedním z mechanismů, které zajišťují chlazení organismu, jelikož má tělesné jádro náchylnost se přehřívát. V zimě se periferní cévy stahují a jádro si tímto udržuje teplo nutné k přežití. Naopak v letních teplotách se cévy roztahují, dochází k otevření potních kanálů a člověk se začíná potit. Z těla pak odchází voda a minerální látky (Dvořák, 2018).

Jaroslav Monte Kvasnica ve své knize *Běh s vlky aneb CANICROSS* říká, že potní žlázy jsou u psů zpravidla nevyvinuté. Tyto žlázy najdeme výhradně u mléčných struktur a zespoda na tlapkách, proto se psi primárně ochlazují vyplazeným jazykem a dochází tak při vysokých teplotách k přehřívání daleko rychleji než u člověka (Kvasnica, 2002, s. 19).

Přehřátí může způsobit běžci i jeho psovi plno problémů: snížení výkonu během tréninku, zvracení, průjem, křeče a v nejhorších případech smrt. Přehřátí během závodu nebo

tréninků můžeme předejít dostatečnou hydratací před výkonem nebo vykoupáním a namočení psa i během výkonu (A. J. Carter, E. Hallová, 2017).

4.15 Pohybová mechanika psa

Pes při pohybu střídá končetiny pravidelně. Zadní končetiny jsou nazývány, motorem pohybu a jsou důležitější než přední končetiny, které tělo pouze podpírají a tlumí nárazy při běhu. Mezi chody psa řadíme: krok, klus, cval a mimochod. Při běhu pes používá klus či cval. Cval bývá pro psy nejnamáhavější, ale dokážou se tímto způsobem pohybovat nejrychleji, a proto ho využívají na rychlých a krátkých tratích. Zato v klusu jsou psi schopni překonat velmi dlouhé vzdálenosti. Při běhu psi střídají tyto dva chody (Šebková, 2019).

5 DISKUZE

Z literární rešerše zahrnující relevantní zdroje z českých i zahraničních publikací, odborných článků i vhodných elektronických zdrojů vystává hned několik rozšiřujících témat.

Přidružené disciplíny mushingu jsou zejména letními variantami původního zimního sportu psího spřežení, které má bohatou historii. Letní disciplíny se k tomuto ryze zimnímu sportu přičleňovaly postupně z důvodu popularizace sportu v jiných než severských zemích, kde není celoroční zima, a tedy chybí vhodné podmínky pro jeho provozování. Zároveň i v severských zemích se zimy zmírňují a závodníci tak hledají i jiné možnosti a alternativy svého sportu. Je více než pravděpodobné, že canicross a jeho příbuzné tažné sporty se budou i do budoucna modifikovat: závodníci budou dosahovat vyšší rychlosti nebo bude u jednotlivých disciplín v záprahu více psů. Všechny změny mohou přispět k větší atraktivitě sportů.

Jak bylo již zmíněno výše, sporty mushingu se i nadále rozšiřují po celém světě a výjimkou není ani Česká republika. Zvyšující se počet nadšenců do těchto sportů vytváří postupný tlak na zlepšení technické i fyzické úrovně samotných účastníků i pořadatele závodů. Nároky na tandem i asociace sportu může přinést mnoho pozitivního, ale i negativního. Díky popularizaci by mohlo dojít k většímu zájmu o financování a sponzoring, což s sebou může přinést kvalitnější podmínky pro přípravu na závodní sezónu a vést k lepším výsledkům závodníků. Psi i lidé by také mohli dostávat speciální doplňky stravy a větší péči od fyzioterapeutů v průběhu celého roku a mohli by být aktivní i do vysokého věku. Druhou stranou mince pak mohou být zdravotní následky, které s sebou tažné sporty mohou přinášet. Dlouhé vzdálenosti, velká fyzická i psychická zátěž pro psa i člověka i nedostatečná regenerace mohou vést k nevratnému opotřebení pohybového aparátu, narušení dobré psychické kondice, ale v neposlední řadě také ke ztrátě radosti a chuti ke sportu jako takovému.

Rozšíření možností a provozování tak přirozeně rozšiřuje počet možných závodníků. Do mushingu se čím dál častěji přidávají ženy, což v minulosti nebylo běžné. Různorodost tandemu není však jen v řadách lidských, ale i psích.

Změny a posuny ve sportu se tak týkají nejen běžců, ale přirozeně také jejich psích partnerů. Pes je z jistého pohledu samostatnou jednotkou, nezbytnou součástí tandemu, nicméně je zcela závislý na svém běžci, na což je důležité nikdy nezapomínat. Pes je schopen naučit se povely, orientovat se v jistých zákonitostech závodu, napojit se na svého tandemového běžce, nicméně zodpovědnost za jeho chování i zdraví má v konečném důsledku vždy jeho pán. V péči o psa by ale člověk nikdy také neměl zapomenout ani na sebe (hydratace, regenerace, výživa, bezpečí), protože i to v závěru může ovlivnit bezpečí i výkonnost psa.

Zodpovědnost za psa u člověka začíná v tažných sportech už při výběru psa. Jak bylo již zmíněno, běhat může v zásadě každý pes, ovšem je třeba svou volbu pečlivě zvážit. Pokud běžec začíná se sportem a již svého psa má, zvažování o vhodnosti sportu v podstatě rozhoduje pes sám. Nicméně chvíle, kdy si běžec jde svého vhodného psa vybrat, může přinést hned několik úskalí. Samozřejmě se nabízí, že si závodník vybírá psa vhodného plemena podle fyzických předpokladů pro sportovní aktivitu, ovšem nesmí zapomínat také na prvotní intuici a sympatie, které budují přirozené vzájemné pouto, důvěru a souhru, která je u canicrossu tím nejdůležitějším.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce poskytuje náhled do sportovního světa tažných disciplín a je určena především pro všechny běžecké nadšence, kteří chtějí vytvořit tandemové pouto mezi pánem a psem, současně je ale i pro ty, kteří nemají o canicrossu velké povědomí. Podmínkou je samozřejmě láska ke psům, zodpovědnost za ně a vztah k pohybové aktivitě.

V úvodu textu jsem se zaměřila na shromáždění veškerých potřebných informací s ohledem na to, abych umožnila snazší vstup k pochopení canicrossu a jeho zákonitostem. Zásadními kapitolami pak byl výběr kvalitního a správně padnoucího vybavení jak pro běžce, tak i psa, tréninkové metody, samotný výcvik psa, pravidla závodů pro dospělé i děti a nepostradatelnou kapitolou byla také péče o psa a běžce.

Právě péče o tandem má v práci důležité místo, protože canicross začal nabývat na popularitě kvůli klimatickým změnám, které příliš nenahrávají zimním variantám mushingu: psí spřežení, skijoring, pulka. Ovšem letní varianty: canicross, bikejoring, scooterjoring nebo dogtrekking jsou zase hodně náchylné na přehřívání psů. Zvýšená pozornost u těchto letních disciplín je tedy věnována dostatečné hydrataci psa i závodníka před i po běhu nebo výběru doplňků stravy.

Na závěr je třeba připomenout, že canicross je sportovní aktivitou pro dva, kteří by měli umět fungovat jako jeden. Ovšem mohou nastat nepředvídatelné situace, a proto je nezbytné při běhu umět přemýšlet vždy o krok napřed, aby tandem společně dosáhl těch nejlepších výsledků.

SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE

Carter, A.J, Hallová, E.J. (2017). Investigating factors affecting the body temperature of dogs competing in cross country (canicross) races in the UK, *Journal of Thermal Biology*, pages 33-38

Cipro,Š., (2017) *Běhej se psem: kompletní průvodce světem společného běhání se psy*. Praha

Daviesová.L., (2018) *Péče o psiho sportovce: kompletní průvodce zdravím sportovních psů*. Praha

Dogs and fun s.r.o. (2023, 12. května). Běhejsepssem.cz. <https://www.behejsepssem.cz/nez-vyrazite-na-zavody/>

Dvořák.A., (2018) *Měl bys běžet, jestli to chceš stihnout*. VERBUM Publishing s.r.o.

Høe-Raitto.M., & Kayor.C., (2012) *Skijor with Your Dog: Second Edition*. Univerzity of Alaska Press

Chludil, F. (2011, 8. května). ifauna.

<https://www.ifauna.cz/psi/clanky/r/detail/5734/canicross-a-spol-dil-12/>

Kotěšovec, R. (2023, 15. května). Česká republika dogtrekking.

<https://www.dogtrekking.cz/SoutezniRad/Kučera>, P. (2023, 20. května). Run magazine.

<https://run-magazine.cz/archiv-vydani/5-otazek-psiho-treninku>

Kvasnica, J. M. (2010, 6. května). ifauna.

<https://www.ifauna.cz/psi/clanky/r/detail/5104/caniscross-a-spol-dil-2/>

Kvasnicka.J.M., (2002) *Běh s „Vlky“ aneb CANICROSS*. Dona České Budějovice

Mencák, J. (2023, 5. dubna). Bering eStránky. <https://bering.estranky.cz/clanky/o-sportu-psich-sprezeni/co-je-to-mushing-.html>

Nancy.C., (2000) *Sportovní výživa*. Grada

Pečená.L., (2000) *Sport psích spřežení od A do Z*. Sobotáles Praha

Pérez, Ó.P., García, L.M. Joan, K., Barlow, D. (2016). Canicross y mushing, entrenamientos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport*

Salačová.K., & Šrolerová.K., (2018) *Sportuj se psem! Canicross – běh pro radost*. CPress v Brně

Skjesol.K., & Waaler.R., (2019) *Dog Sledding in Norway: Multidisciplinary Research Perspectives*. LIT Verlag

Svoboda, J. (2023, 5. dubna). ForCamping s.r.o.
<https://www.4camping.cz/clanky/poradna/mushing-tymovy-sport-se-psy/>

Šebková.N., (2008) *Kynologie*. Česká zemědělská univerzita

Štípalová, H. (2023, 5. května). Česká asociace sleddog sportů. <https://www.mushing.cz/jak-zacit/canicross/34>

Vrtěl, M. (2023, 12. dubna). Česká asociace sleddog sportů.
<https://www.mushing.cz/informace/historie-mushingu-ve-svete/15>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 mushing	5
Obrázek 2 canicross	8
Obrázek 3 bikejoring.....	9
Obrázek 4 skijoring.....	10
Obrázek 5 dogtrekking.....	11
Obrázek 6 scootering	11
Obrázek 7 pulka	12
Obrázek 8 rollpulka.....	13
Obrázek 9 dog biatlon.....	14
Obrázek 10 psí páteř při běhu	15
Obrázek 11 krátký postroj.....	16
Obrázek 12 dlouhý postoj freemotion.....	17
Obrázek 13 odpružené vodítko	18
Obrázek 14 běžecký opasek Non-stop.....	19
Obrázek 15 Evropský saňový pes	21
Obrázek 16 sada řetězů pro trénink tahu.....	22
Obrázek 17 schéma kontinuálního tréninku	25
Obrázek 18 schéma intervalového tréninku.....	26
Obrázek 19 schéma střídavého tréninku	27
Obrázek 20 rozcvička-otáčení za pamlskem.....	28

Obrázek 21 společný trénink	30
Obrázek 22 trénink tahu ve třech-dospělý, dítě a pes	33
Obrázek 23 dítě a canicross	34