

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: tělesné výchovy
Studijní program: učitelství pro II. stupeň ZŠ
Kombinace: tělesná výchova - historie

TVORBA RTC PRO CANICROSS A SKIJÖRING

THE CREATION OF ANNUAL TRAINING PERIOD FOR CANICROSS AND SKIJÖRING

Diplomová práce: 10 – FP – KTV – 248

Autor:

Anežka KOLAFOVÁ

Podpis:

Adresa:

Jindřichovice pod Smrkem 289

463 66 okr. Liberec

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Soňa Vodičková, Ph.D.

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
145	17 363	36	67	17	8

V Liberci dne:

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucí diplomové práce.

Datum

Podpis

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Soně Vodičkové, Ph.D. za cenné rady a vedení této diplomové práce. Dík náleží také všem musherům a lyžařům za jejich ochotu v předávání informací o canicrossu, skijöringu a běhu na lyžích. Stejnou mírou děkuji svým rodičům za podporu po celou dobu mého studia.

TVORBA RTC PRO CANICROSS A SKIJÖRING

KOLAFOVÁ Anežka

DP – 2010

Vedoucí DP: doc. PhDr. Soňa Vodičková,
Ph.D.

Anotace

Diplomová práce se zabývá individuálními disciplínami sportů psích spřežení – canicrossem a skijöringem. Cílem práce je sestavit návrh RTC. Teoretická část charakterizuje a definuje oba sporty, popisuje jejich uspořádání a organizaci závodů. Dále jmenuje potřebné vybavení, vhodná plemena psů a vysvětluje techniku jízdy (běhu) se psem. V praktické části je představen návrh RTC. Sestavení RTC proběhlo na základě rozhovorů s našimi předními závodníky, z vlastních zkušeností a studia odborné literatury. RTC je rozdělen do 13mezocyklů a jednotlivých mikrocyklů dle částí roku (přechodné období, přípravné jarní období, přípravné letní období, přípravné podzimní období, předzávodní a závodní období) vzhledem k vypsáním soutěžím. Spolu s výběrem kompenzačních cvičení a strečinku představuje praktickou příručku pro případné zájemce o canicross a skijöring.

THE CREATION OF ANNUAL TRAINING PERIOD FOR CANICROSS AND SKIJÖRING

The summary

The Diploma Thesis deals with individual disciplines of sleddog sports – canicross and skijöring. The theoretical part characterizes and defines both sports, it describes their structure and organization of competitions. The end of this part appoints the necessary equipment, various breeds and explains running technique of dogs. The practical part presents a proposal for the RTC - the main aim of this Thesis. The RTC compilation was created by interviewing our top athletes, from my own experience and study of technical literature. The Attachment includes the

selection of corrective exercises for the canicross and skijöring. This thesis can be used as a practical guide for those interested in canicross and skijöring.

ERSTELLUNG DES JÄHRLICHEN ZYKLUS FÜR DIE AUSBILDUNG CANICROSS UND SKIJÖRING

Annotation

In der Diplomarbeit beschäftigt man sich mit den individuellen Disziplinen der Schlittenhundegespanne – Canicross und Skijöring. In dem theoretischen Teil werden die beiden Sportarten definiert. Es wird ihre Ordnung und Organisation beschrieben. Weiter wird es hier die nötige Ausrüstung, die geeigneten Hunderassen genannt und die richtige Fahr- oder Lauftechnik mit dem Hund erklärt. In dem praktischen Teil ist ein Vorschlag vom Jahrtrainingszyklus vorgestellt, der das Hauptziel der Diplomarbeit ist. Das Schaffen vom Jahrtrainingszyklus verlief aufgrund der Gespräche mit unseren führenden Wettkämpfern, aus eigener Erfahrung und aus der Fachliteratur. Der Anhang umfasst die Auslese der für Canicross und Skijöring geeigneten Kompensationsübungen. Diese Diplomarbeit kann als ein praktisches Handbuch für Interessenten für diese Sportarten dienen.

ÚVOD

Sporty psích spřežení mají svůj původ v severských zemích Evropy, Ameriky a Asie. Canicross a skijöring řadíme mezi individuální disciplíny sportů psích spřežení. Canicross znamená běh člověka (mushera) se psem, skijöring, pak běh se psem na běžkách ve volné přírodě. Oba sporty patří do Mezinárodní federace Sportů psích spřežení - IFSS.

Tato práce si klade za cíl sestavit roční tréninkový cyklus (dále RTC). Jelikož se jedná o poměrně mladé sportovní disciplíny (v ČR od roku 1994), hlavními úkoly je především charakterizovat individuální sport psích spřežení v rámci jeho organizace ve světě a ČR a vytvořit tak návrh RTC pro canicross a skijöring.

Teoretická část charakterizuje individuální sporty psích spřežení. Hned na začátku jsou vysvětleny základní pojmy a definice z této oblasti pro lepší orientaci v dané problematice. Popis historie je čerpán převážně z díla M. Pečené a organizace závodů je vysvětlena na základě mých překladů Disciplinárního řádu IFSS z anglického jazyka. Následuje přehled potřebného vybavení pro oba sporty. Stejně jako v těchto sportech mají psy, tudíž nezbytností je popis vhodných plemen. Technice jízdy a teoretickým východiskům samotného tréninku mushera a psa je věnována závěrečná kapitola na konci teoretické části.

Návrh RTC je sestaven na základě mých zkušeností v MC Český ráj. Další informace jsou čerpány z rozhovorů a tréninkových plánů našich předních závodníků v canicrossu a skijöringu a reprezentantů ČR v běhu na lyžích biatlonu. RTC se skládá z 13 mezocyklů (dále MeC) a k nim příslušných mikrocyklů (dále MiC), ve kterých jsou popsány tréninkové jednotky (dále TJ). Návrh RTC je vyhodnocen v konečném celkovém přehledu. Přílohy obsahují výběr základních kompenzačních cvičení a strečinku pro canicross a skijöring a záznamový tréninkový arch. Obecně lze říci, že odborná literatura týkající se problematiky tréninku a charakteristiky těchto sportů téměř neexistuje. Proto by měla tato práce sloužit také jako praktická příručka pro případné zájemce o tyto individuální disciplíny.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je sestavení RTC pro canicross a skijöring na základě studia dostupné literatury a z vlastních zkušeností.

ÚKOLY

1) *Charakterizovat individuální sport psích spřežení v rámci jeho organizace ve světě.*

- vysvětlit a definovat základní pojmy z této oblasti;
- popsat historii a organizaci závodů;
- jmenovat potřebné vybavení a vhodná plemena psů;
- popsat techniku jízdy (běhu) se psem a teoretická východiska tréninku.

2) *Vytvořit RTC pro canicross a skijöring.*

- rozdělit RTC (makrocycklus) do jednotlivých cyklů (MeC, MiC) a konkrétně určit specifika přítomná při tréninku se psem;
- sestavit přehled kompenzačních cvičení a strečinku včetně formy regenerace člověka i psa;
- tvorbu RTC konzultovat se zainteresovanými odborníky s doplněním vlastních zkušeností.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRO SPORT PSÍCH SPŘEŽENÍ

2.1 ZÁKLADNÍ ZNAKY INDIVIDUÁLNÍCH SPORTŮ PSÍCH SPŘEŽENÍ

2.1.1 Úvod do sportů se psy

Sport se psy jako takový se stal fenoménem teprve nedávno. Je možné ho provozovat dle zaměření celoročně. Ačkoli pohyb je pro člověka přirozeným pohybem, pro určitou část populace se stává kvůli některým negativním vlivům dnešní zrychlené doby spíše nepřirozeností. Pro psy je pohyb nutností. Sport se psy je možno provozovat ve třech úrovních:

a) závodní – vrcholový sport s jasně danými pravidly

b) rekreační – udržení kondice v rámci požadavků zdravého životního stylu

c) zdravotní – možnost pohybu pro jedince v poúrazových stavech a III. zdravotní skupině, nebo při některých typech zdravotního oslabení.

Právě pohyb ve spojení se psy se stává pro většinu populace mnohem atraktivnější. Již od štěněte je u psa pěstován návyk pravidelnosti denních zvyklostí. Tím, že psa zapojíme do určité činnosti a vykonáváme ji s ním, přináší nám to právě pravidelnost pohybového návyku, což je velkým přínosem hlavně ve zdravotní oblasti. Každý den se zde tedy naskýtá možnost vykonat fyzickou aktivitu a tak zároveň splnit základní požadavek nutnosti každodenního pohybu psa. Někteří chovatelé se tak mohou zúčastnit i menších závodů či soutěží (oblast rekreační). Následuje skupina jedinců na úrovni závodní. Zde se jedná již o určitou sportovní disciplínu, při níž musí jedinec i jeho pes vykazovat určitou míru pohybových schopností, dovedností a souhry. Do úrovně zdravotní by se dali zařadit jedinci s psychickým oslabením, oslabením pohybového aparátu, kardiovaskulárního a respiračního systému.

Základní odvětví sportů se psy jsou:

- mushing (jízda se psím spřežením);
- skijöring (běh na lyžích se psem);
- pulka (pes táhnoucí bob + lyžař);
- canicross (běh se psem);
- bikejöring (cyklistika se psem);
- scooter (jízda na koloběžce se psem);
- dogtrekking (náročná vysokohorská turistika se psem);
- agility (závod psa na překážkové trati);
- dogfrisbee (frisbee se psem);
- dogdancing (rytmický tanec se psem na hudbu);
- dostihy;
- pasení;
- flyball;
- aj.

Sporty se psy mají ve vztahu pes – člověk tyto významy: *sportovní – pohybový, zdravotní, výchovný a psychosociální.*

2.1.2 Vysvětlení základních pojmů

Tato kapitola uvádí základní pojmy z oblasti canicrossu a skijöringu včetně jejich podoby v anglickém jazyce, neboť jsou buď z něho převzata, či se tak častěji používají jak mezi Čechy, tak především na mezinárodní úrovni.

Vybavení:

Amortizér (bungee link) – pružná část vodítka tlumící nárazy vznikající při tahu psem

Booties [bútýz] – botičky k ochraně psích tlapek

Krční spojka (neckline) – šňůra spojující obojky dvou psů v záprahu

Opasek (belt) – úvazek mající na sobě psem tažený člověk

Postroj (harness) – postroj mající pes na sobě, vyráběn ve více variantách
Stake out [stejk aut] – řetěz či ocelové lanko s odbočkami sloužící jako
uvaziště psů při jejich odpočinku

Základní používané povely pro psa:

vpřed = Go[gou], All right [ólrajt], Mush [maš]
vlevo = Haw [hó]
vpravo = Gee [dží]
pro zastavení = Whoa [hou], v Čechách většinou „stůj“
pro zpomalení = zpravidla „pomalu“
pro zrychlení = „hejá“ či vlastní povel

Ostatní:

Musher [mašer]= člověk řídící psy ve spřežení

2.1.3 Definice

Canicross

Jedná se o sportovní kynologické odvětví, kdy musher se psem (či dvěma) připnutým na tažné šňůře s amortizérem k bedernímu úvazku běhá ve volné přírodě.

Canicross is the sport of cross-country running while hitched to one to two dogs.

Skijöring

Jedná se o zimní sport, sportovní kynologické odvětví, kdy musher se psem (jedním až třemi) připnutým na tažné šňůře s amortizérem k bedernímu úvazku běhá na lyžích ve volné přírodě.

Skijöring with a dog is a sport in which a dog (or two), assist a cross-country skier.

<<http://en.wikipedia.org/wiki/Skijoring>>

2.2 HISTORIE SPORTU PSÍCH SPŘEŽENÍ

Pes provází člověka jako společník již po generace. Na počátku byl pes využíván údajně jako živá zásobárna potravy. Později ho lidé začali využívat k loveckým účelům, a také jim hlídal jejich obydlí. Není známo, kdy člověka napadlo uvést psa do záprahu, avšak v souvislosti s touto činností se začíná psát historie sportu psích spřežení vycházející z lidské přirozenosti a následné touze po soutěživosti.

2.2.1 Zahraničí

V severských oblastech se pes používá po několik století, s čímž souvisí i prvopočátek jistého soupeření. Již severané závodili, kdo z nich má nejrychlejší spřežení v osadě či určité oblasti. O závodech v dnešním slova smyslu hovoříme až v období zlaté horečky na Aljašce. V roce 1908 byl založen první klub saňových psů ve městě Nome. Tento klub také pořádal první oficiální závody „All Alaska Sweepstakes.“ Následovalo nasazení saňových psů při záchraně dětí ohrožených záškrtem v lednu roku 1925. Dvacet spřežení vezlo štafetovým způsobem očkovací látku z Anchorage do Nome. Cesta byla dlouhá 1100 mil a muži svá spřežení vedli nepřízní počasí. Asi nejznámější postavou z této záchranné akce byl již tehdy úspěšný závodník Leonhard Seppala se svým vůdčím psem Togem, který je znám také v souvislosti se systematickým chovem sibiřských husky. Leadrem posledního spřežení v této záchranné štafete byl pes Balto, jemuž byl na památku všech tehdy nasazených psů postaven pomník v newyorském Central - Parku.¹

Koncem 2. světové války došlo v USA k velmi dynamickému rozvoji tohoto sportu. Nadšenci věnující se tomuto sportu založili několik organizací, které kromě sdružování zájemců o tento sport se zároveň stali pořadateli mnoha závodů. Dodnes se díky nim jezdí známý „Fur Rendez Vous“ v Anchorage,

¹ PEČENÁ, L.: *Sport psích spřežení od A do Z*. Praha: Sobotáles, 2000. str. 9

„North American Championship“ ve Fairbanks a „World Championship“ v Laconii.²

V roce 1966 byla založena mezinárodní organizace ISDRA (International Sled Dog Racing Asociation). Jejím cílem bylo rozšířit sport psích spřežení po celém světě. Touto dobou však již tyto sporty nabývaly na popularitě i v Evropě. V roce 1972 se konaly první oficiální evropské závody v Latropu, o rok později pořádal závody již i německý klub. Roku 1975 se na evropské půdě jely první mezinárodní závody v německém Todtmoosu. Od té doby se sport psích spřežení rozvinul natolik, že v převážné většině zemí se začalo konat i několik závodů každý víkend v období od podzimu do jara. Mezi nejaktivnější pořadatele závodů patří Německo, Rakousko, skandinávské země, Francie, Švýcarsko, Itálie a také země Beneluxu. Ve východních zemích Evropy se zatím tento sport příliš neujal, snad jen s výjimkou Maďarska, Polska a Slovenska. Na Slovensku rozvoj probíhá pod národní organizací Klubu severských psů a Asociace sportu psích spřežení.³

Polární objevy

Je nutností zmínit alespoň okrajově velké polární výpravy, při nichž byla pomoc saňových psů neocenitelná a bez nichž by bylo nemyslitelné polární výpravy zdárně podniknout.

Dobytí Jižního pólu

V souvislosti s Jižním pólem jsou nejvíce známy dvě osobnosti. Jedná se o Roberta Scotta a Roalda Amundsen. Robert Scott se snažil dobýt pól pro Anglii. Poprvé se o to pokusil v letech 1901 - 1904. Přestože Scott znal antarktické podmínky, dal přednost poníkům a nedokonalým pásovým traktorům před psy, což se později ukázalo jako chybné rozhodnutí.

Nor Rold Amundsen začal svou výpravu připravovat téměř ve stejné době jako Scott. Na svou cestu použil nejprve šest, později jen čtyři psí spřežení. Za šest dní byl schopen ujet 1500 km.

² PEČENÁ, L.: *Sport psích spřežení od A do Z*. Praha: Sobotáles, 2000. str. 10

³ tamtéž

Dobytí severního pólu

Ing. Robert Peary a Dr. Frederic Cook získali své první polární zkušenosti společně v letech 1892 – 1893 při zkoumání severního Grónska. Již zde ocenili pomoc domorodých Eskymáků a jejich psů. Peary se dvakrát neúspěšně pokusil dobýt pól od Grónska. Dne 18. března 1908 se k pólu vypravil Cook. Dvoje saně táhlo 26 psů. O dva dny později byl pól dosažen. V létě tohoto roku vyplul Peary na loď Roosevelt, se kterou se dostal až k Sheridanovu mysu. Odsud budoval předsunutá depa. Pomáhalo mu 50 Eskymáků a 260 psů. V polovině února vyrazily z mysu Columbia první skupiny, které měly razit cestu. Do pohybu se dostalo 26 saní a 140 psů. Dne 7. dubna pólu dosáhl a vydal se na zpáteční cestu.

2.2.2 Domáci

Pořadatelem prvních veřejných akcí u nás se stal Klub českého horského psa. Roku 1985 se konaly první oficiální závody v Peci pod Sněžkou. Již v následujícím roce se o pořádání závodů dělily dva kluby: Klub českého horského psa a Klub chovatelů severských psů. Ještě před těmito oficiálními závody u nás však již bylo velké množství rekreačních sportovců s velkým nadšením pro sport psích spřežení. Nemalým přínosem byla návštěva zkušených musherů z Německa v roce 1984. Byli to Hans Henkel, Gert Bittl, a Ludwig Binder. Tenkrát uspořádali pro členy Klubu chovatelů severských psů školení a umožnili jim jízdu na tréninkových vozících s 8 a 10spřeženími. V Čechách to dobou bylo jen málo husky, chovatelé vlastnili většinou jednoho, maximálně 3 psy. K rozvoji tohoto sportu přispěli v následujících letech dva Rakušané - Herbert Brochier a Karl Heinz Luschützky, provádějící zde přednáškovou a instruktážní činnost. Urychlili tak náš vstup do mezinárodních organizací a napojení na evropský a světový trend, aniž bychom hledali vlastní cestu tohoto sportu. V dalších letech rostl počet závodníků i závodů. Již od samého počátku se jezdilo dle závodního řádu ESDRA (Evropská asociace sportu psích spřežení), což umožnilo založení České asociace sportu psích spřežení (ČASPS) v listopadu roku 1989. Tato organizace je určena

pro zájemce o saňový sport bez omezení plemene a čistokrevnosti při zapřahání psů. Věnuje se ryze rozvoji sportovní činnosti bez ohledu na chovatelství. V následujících letech se stala členem ESDRA a IFSS (Mezinárodní federace sportu psích spřežení). Prostřednictvím IFSS je členem AGFIS (Světová federace sportů). Dále byla založena i druhá organizace ČMSKSP (Český musherský svaz klubu severských psů) pro závodníky s čistokrevnými severskými psy. Je členem mezinárodního svazu FISTC. Obě české organizace jsou sdruženy do Svazu sportu psích spřežení ČR (SSPS).⁴ Češi si vedou i na mezinárodních závodech velice dobře. Mezi naše nejúspěšnější reprezentanty v canicrossu a skijöringu patří Soňa Klikarová, Martina Štěpánková, Jiří Suchý a Jan Ženíšek. V mushingu potom Jana Henychová.

V současné době sport psích spřežení také usiluje o své uznání mezi olympijské sporty.

2.3 ORGANIZACE SPORTU PSÍCH SPŘEŽENÍ

Canicross i skijöring spadají svým zaměřením do tzv. sportů psích spřežení. Nejvyšší vládnoucí orgán je IFSS (obr. 1) - *Mezinárodní federace sportů psích spřežení (International Federation of Sleddog Sports)*. Prostřednictvím IFSS patří tyto sporty do Světové federace sportů (AGFIS). V čele IFSS je prezident Bengt



Obr. 1. Logo IFSS

<<http://www.sleddogsports.net>>

Sleddog Sports, Inc.

Pontén ze Švédska a Rada IFSS skládající se z dalších třinácti osob mající každá svou funkci. Rada vytváří, schvaluje a určuje pravidla sportu. Pro tyto účely vydává důležité dokumenty: *disciplinární řád* (Disciplinary code and procedures) jehož účelem je udržet kázeň v dodržování pravidel při závodech, dodržovat

⁴ PEČENÁ, L.: *Sport psích spřežení od A do Z*. Praha: Sobotáles, 2000. str. 10 - 11

správné postupy v udílení sankcí za přestupky a dbát právních a ostatní předpisů IFFS, a *pravidla závodů* (Race rules) včetně *postupu při jejich organizaci* (Race procedure).

IFFS má také své výbory a komise. Patří sem Výbor pro registraci severských plemen, Právní a Nominační komise. Dále sem patří Výbor pro světový pohár, Výbor pro mistrovství světa, Výbor pro zdokonalování a hodnocení závodních pravidel, Výbor závodních rozhodčích a nakonec Výbor sportovního lékařství a péče o zvíře. Ten úzce spolupracuje s ISDVMA (International Sleddog Veterinary Medical Association). Dále mezi výbory IFFS patří Antidopingový výbor řídící se předpisy a postupy dle WADA (World Anti - Doping Agency).

Cíle IFFS jsou:

- spolupráce s organizacemi, které mají za cíl podporu sportů psích spřežení;
- podpora vzdělávání členů IFSS v oblasti pravidel, předpisů a řádných postupů;
- podpora vzdělávání psovodů a závodních rozhodčích po celém světě;
- usilování o jednotný rozvoj sportů psích spřežení po celém světě a podporovat používání jednotných pravidel;
- udržení autority a autonomie svých členů v rámci jiných organizací sportů psích spřežení;
- koordinace a ochrana zájmů svých členů a zároveň šíření informací mezi nimi;
- informovanost a vzdělávání členů o správné péči a manipulaci se saňovými psy tak, aby bylo zajištěno humánní zacházení s nimi, a aby byla zajištěna identifikace a léčení jakýchkoliv zdravotních problémů typických pro sporty psích spřežení;
- organizace mistrovství světa a jiných světových událostí a stanovení pravidel pro tyto akce;
- snaha začlenit sporty psích spřežení na OH.

IFSS vydává také časopis Mushing Magazine, který informuje veřejnost o dění na závodech, přináší novinky a aktuality z oblasti sportů psích spřežení.

Existují ještě další dvě mezinárodní organizace pro sporty psích spřežení jakožto na sebe navazující a spolupracující složky pod IFSS:

a) ISDRA (*International Sled Dog Racing Association*) – *Mezinárodní asociace sportů psích spřežení* (obr. 2). Tato mezinárodní organizace pro příznivce sportu psích



Obr. 2. Logo ISDRA

<http://www.isdra.org/Membership_Directory/Frame.asp>

spřežení, která vznikla v roce 1966, má za cíl rozšířit sport psích spřežení po celém světě. Výkonným ředitelem je Dave Steele z USA. Úkolem organizace je zajišťovat servis závodů, včetně stavby tratí a technického zabezpečení. K tomuto účelu ISDRA vydává dokumenty obsahující pravidla a směrnice týkající se této problematiky. Mezi další aktivity patří vydávání časopisu Dog And Driver Magazine věnující se novinkám z oblasti sportů psích spřežení. Dále ISDRA úzce spolupracuje s organizací P.R.I.D.E. Tato společnost se orientuje na péči o psy a jejich humánní zacházení v rámci sportů psích spřežení.

b) *FISTC* = Mezinárodní federace sportu psích spřežení, pouze pro severské psy s průkazem původu (obr. 3).



Obr. 3. Logo FISTC

<<http://www.sleddogsportclub.hu/images/logo%20FISTC.gif>>

Další organizace spadající pod IFSS:

ESDRA (European Sleddog Racing Association) – Evropská asociace závodů psích spřežení (obr. 4). Tato organizace bez zaměření na plemena i původ psů, má pod



Obr. 4. Logo ESDRA <<http://www.carlolocher.com/Homepage%20Logos/esdra-logo.GIF>>

patronací velké závody, určuje pravidla saňového sportu a podporuje jeho rozvíjení v rámci Evropy. Ředitelem organizace je Lars Svanfeldt ze Švédska. Právě tato organizace má pod patronátem všechny národní federace, asociace a svazy Evropy. Ta česká se jmenuje ČASPS.

ESF = European Sleddog Federation, jež se podílí na organizaci canicrossu a bikejöringu v Evropě.

ČASPS = Česká asociace sportu psích spřežení, která vznikla v roce 1989 a je určena pro zájemce o saňový sport - psí spřežení, bez omezení plemenem a

čistokrevnosti zapřaháných psů. Dnes existuje pod názvem SSPS (Svaz sportů psích spřežení), který je členem ČSTV.

WSA = World Sleddog Association. Jedná se o mezinárodní asociaci zabývající se chovem a závody čistokrevných severských plemen.

ČMSKSP= Český musherský svaz klubu severských psů, je určen pro závodníky z řad majitelů čistokrevných severských saňových psů s průkazem původu.

Poslední dvě organizace se netýkají canicrossu a skijöringu, sdružují pouze závodníky psích spřežení (mushingu).

2.4 ZÁVODY

Kapitola uvádí základní rozdělení závodů pro canicross a skijöring. Sprintové závody a většinou také mid (střední tratě) se jezdí nejčastěji dvoukolově (platí pro skijöring). To znamená, že ta samá trať se jede první i druhý den závodu, tj. v sobotu a v neděli. Evropská a světová mistrovství se jezdí většinou trojkolově (tj. v pátek, sobotu i neděli) či jen jednokolově. Dosažené časy se sčítají, a tím se určí celkové pořadí.

2.4.1 Dělení závodů

a) dle povrchu tratě:

- závody na suchu (dryland, off snow), např. canicross, bikejöring, scooter
- závody na sněhu (snow), např. skijöring a pulka

b) dle délky tratě:

- krátké (sprint): do 25 km
- střední (mid): 35 – 42 km
- atypické: závody odlišující se od závodů popsaných v soutěžním řádu

c) dle úrovně a významu na třídy závodů:

- závody I. třídy: mistrovství republiky (MR), či závody, jež byly zařazeny do série mistrovství republiky (SMR)

- závody II. třídy: kandidují o zařazení mezi závody I. třídy.
- závody III. třídy: všechny ostatní závody, které nezískaly I. nebo II. třídu, nebo o ni neusilovaly

2.4.2 Závodní třídy a jednotlivé kategorie

Třídy jsou na závodech vypisovány dle mezinárodního závodního řádu IFSS, jemuž náš národní řád plně odpovídá.

Třída Canicross – vždy jen jeden pes (Individual style), označení C

Jednotlivé kategorie:

- DCMJ: junioři 14 – 16 let (včetně)
- DCWJ: juniorky 14 – 16 let (včetně)
- DCM: senioři 17 – 39 let a starší
- DCW: seniorky 17 – 39 let a starší
- DCMV: veteráni 40 let a starší
- DCWV: veteránky 40 let a starší

Závodník nesmí běžet ve veteránech a seniorech zároveň.

- dětské kategorie: soutěžící mladší 14let

V Čechách: CCM = cca DCM

CCŽ = cca DCW

Třída Skijöring (lyžař + 1 až 3 psi)

Označení pro tuto třídu v Čechách je zpravidla „Skj.“ Jedná se o skandinávskou a naši specialitu (název Nordic style). Kategorie v této třídě jsou:

- NMS1: muži od 19let výš + 1 pes
- NWS1: ženy od 19let výš + 1 pes
- MNSJ: junioři 17 – 20 let (včetně) + 1 pes; pokud je soutěžícímu 20 let, může si zvolit, zda chce již startovat v kategorii muži
- NWSJ: juniorky 17 – 20 let (včetně) + 1 pes; pokud je soutěžící 20 let, může si zvolit, zda chce již startovat v kategorii ženy

- NMS2: muži od 19let výš + 2 psi
- NWS2: ženy od 19let výš + 2 psi
- dětské kategorie: soutěžící mohou být mladší 14let a závodí jen s jedním psem

Sprinty se zpravidla jezdí s jedním psem, mid častěji se dvěma. Dnes již někteří závodníci soutěží také v kategorii CombiŽ a CombiM – jedná se o kombinaci skijöringu a pulky (P1).

2.4.3 Základní závodní pravidla

Zde je sestaven výběr základních pravidel ze závodního řádu, který by měl znát každý, kdo vyrazí na trať:

- minimální věk jezdce v třídě skijöring je 13 let;
- pes (psi) musí být v den závodu dosáhnout minimálně 1roku stáří a musí mít platná povinná očkování;
- je zakázáno používat povzbuzující a uklidňující preparáty u psů i jezdců (doping);
- je zakázáno používat náhubky, ostnaté obojky a biče, taktéž je zakázáno fyzické trestání psů;
- čas v cíli se započítává ve chvíli, kdy pes překoná cílovou čáru;
- značení trati: odbočení vlevo = červený terč na levé straně, odbočení vpravo = červený terč na pravé straně, rovně = modrý terč na libovolné straně, nebezpečí = žlutý či oranžový terč;
- jezdec nesmí překážet předjíždějícímu spřežení (jezdci);
- pes, který v jednom kole odstartuje, musí také toto kolo dokončit;
- každý soutěžící odpovídá plně za své psy ve dne i v noci a stará se o dohled nad nimi.⁵

⁵ PEČENÁ, L.: *Sport psích spřežení od A do Z*. Praha: Sobotáles, 2000. str. 78 - 79

2.5 VÝBĚR VHODNÝCH PLEMEN PSŮ PRO CANICROSS A SKIJÖRING

Pro tyto individuální sportovní disciplíny se samo sebou nehodí každé psí plemeno. Mezi vhodné řadíme především severská plemena psů pro jejich stavbu těla, povahové vlastnosti a vytrvalost. Samozřejmě je to dáno i původem těchto plemen, kdy byli k tahu často využíváni, což se dnes projevuje jejich již zmíněnými vlastnostmi. V dnešní době se však využívá i speciálně vyšlechtěných kříženců, kteří se pohybují na špičce výkonnosti. Obecně platí, že výška psa v kohoutku by se měla pohybovat od 50cm. Na rekreační úrovni však lze tyto sporty provádět s téměř jakýmkoli plemenem. Důležitým kritériem je především chuť psa do práce.

Základní přehled plemen:

2.5.1 Severská plemena

Aljašský malamut

Je bezpochyby největším a nejsilnějším zástupcem severanů. U původu tohoto plemene stojí národ Inuitů zvaný Mahlemiuti. Schopnosti k tahu mívá vrozené, avšak je to spíše vytrvalec. Psi dosahují výšky v kohoutku zhruba 63,5 cm a hmotnosti přibližně 40 kg. U feny je to kolem 58,5 cm a 35 kg. Je to mohutně stavěný pes s hlubokým hrudníkem a silným, dobře osvaleným tělem. Srst je hustá, a tak umožňuje např. při delších přejezdech spaní na sněhu. Jsou vhodnou volbou také pro weight – pulling (soutěže psa v tahu zátěže). Obvyklé barvy srsti jsou přes světle šedou, černou, sobolí až po červenou.

Grónský pes

Grónský pes je velmi silný polární špic. Patří k velmi starému plemenu eskymáckých psů. Je to středně těžký pes s podobnými vlastnostmi jako aljašský malamut, ale je povahově tvrdší. Výškově je omezen minimální kohoutkovou výškou, která činí 55 cm u fen a 60 cm u psů. Barva je bez omezení, jediné, co není pro další chov přípustné, je albinismus. Povahu má přátelskou, ale je potřeba

důslednost ve výchově. U nás i jinde ve světě se těchto psů nachází jen velmi málo.

Kanadský eskymácký pes

Plemeno bylo zachráněno těsně před vyhynutím a dodnes existuje jen velmi málo jedinců. Je to skromný a hodně tvrdě pracující pes. Má velice vyhraněné smečkové chování. Je taktéž produktem šlechtění Inuitů.

Lajky

Jedná se o poměrně drobnější psy, než výše jmenovaní. Pes pocházející z Ruska čítá mnoho druhů. K tahu se dodnes v Rusku používají východosibiřské lajky, které se tam účastní také závodů, ovšem odlišného typu než v Evropě a USA.

Lajky obecně dosahují výšky v kohoutku od 54 – 64cm. Barva srsti je různorodá. U nás je zřídka k vidění západosibiřská lajka. Jako její chovatelka mohu uvést, že toto učenlivé plemeno v záprahu vykazuje stejné vlastnosti jako sibiřský husky a pro práci v tahu se hodí. U nás se však více používá pro lovecké účely.

Samojed

Jméno získal od kmene Samojedů, obývajících tundru u Bílého moře. Je to elegantní bílý arktický špic střední velikosti. Budí dojem síly, vytrvalosti a sebevědomí. Je přátelský, pozorný a živý. Lovecký pud je u něj, na rozdíl od ostatních severských plemen, velmi slabý. Zároveň je ze všech severanů také nejméně specializovaný na tah. Je ovšem nejvšestrannější a bez větších nároků se hodí i na rychlost. Jeho barva je čistě bílá, krémová nebo bílá se světle hnědou. Jeho srst je velmi hustá, a tak stejně jako malamut nemá problémy se spaním na sněhu. Výška psa v kohoutku je 57 cm, feny 53 cm.

Sibiřský husky (obr. 5)

Mezi čistokrevnými severskými psy ho řadíme za „plnokrevníka“. Je to středně velký pes, výška se pohybuje v rozmezí 51 - 60 cm, váha v rozmezí 15 - 26 kg. Pochází z východní Sibíře. Od aljašského malamuta se liší nejen velikostí a silou, ale i barvou očí, která může být hnědá, modrá nebo může být každé oko jinak zbarvené. Sledujeme u něj souměrnou, kompaktní stavbu těla, hustou srst, huňatý ocas a vztyčené uši. Stavba těla předurčuje huskyho pro jeho úkol, tedy převážně lehčí náklady na saních na delší vzdálenosti. Je velice vytrvalý.



Obr. 5. Sibiřský husky

<<http://www.petspecial.cz/Moje/Ruzne/Kaya/Photos/cid1.jpg>>

Přípustné jsou všechny barvy od černé po čistě bílou. Sibiřský husky je přátelský, mírný, ale temperamentní smečkový pes. Díky svému původu, kdy se musel o sebe většinou postarat sám, mu zůstala velká dávka svéhlavosti a sebevědomí. Navzdory jeho učenlivosti není snadno vychovatelným psem. Problémem je jeho lovecká vášeň.

2.5.2 Kříženci

Aljašský husky (obr. 6)

Jinak se nazývá též Alaskan racing dog či Alaskan. Je křížencem vyšlechtěným v Kanadě a USA s výhradním určením pro saňový sport. Základem



Obr. 6. Aljašský husky

<http://www.callipygia600.com/allpictures/denali/images/sled_dog.jpg>

šlechtění je indiánský vesnický pes a dále psi zvyšující výkonnost (chrti, ohaři, aj.). Počátky tohoto plemene sledujeme v době Zlaté horečky na Aljašce. I přes rozdíly ve vzhledu mají společné základní znaky stavbu těla. Často mají masku jako severští psi a modré oči jako sibiřské husky. Někdy vypadají přímo jako sibiřské husky.

Existují dva typy: dlouhotrat'ový (těžší a silnější) a sprintový (lehčí a rychlejší). Pro svoji výkonnost je v Evropě a USA nejpočetnějším a nejčastěji zastoupeným plemenem na závodech. Alaskan je dobře ovladatelným psem. Pro práci v záprahu bývá téměř posedlý.

Evropský saňový pes (obr. 7)

Evropský saňový pes (dále ESP) byl vyšlechtěn před 15lety v Norsku z německého krátkosrstého ohaře, pointera (skupina anglických ohařů) a greyhaunda (chrti). Díky rozmanitosti předků není snadné definovat toto plemeno. Obecně platí, že ESP je tažný pes, který má po předcích více než padesátiprocentní podíl německého krátkosrstého ohaře nebo pointera nebo

kombinaci obou. Zbytek tvoří greyhound nebo aljašský husky. Nejčastěji se ESP podobá velkému německému ohaři. V kohoutku měří 65 - 70 cm. Zbarvení



Obr. 7. Evropský saňový pes

<http://muj.labuznik.com/obrazky/buraci/IMG_4989.JPG>

je možné jakékoli kromě čistě bílé. ESP je nekonfliktní, mírné plemeno, které se snadno učí a dobře chápe povely. Psi tohoto plemene jsou soutěživí, rychlí a silní.

V Čechách a Evropě je to nyní **nejčastěji** zastoupené plemeno v rámci vrcholového sportu.

2.5.3 Ostatní plemena

Akita Inu

Vzhledem ke své tělesné stavbě není typickým sprinterem, hodí se pro weight -pulling. Jeho schopnosti v tahu však nejsou ještě plně vyzkoušeny.

Ohaři

Mezi tahouny umíst'ující se velice úspěšně na velkých evropských závodech řadíme právě německé krátkosrsté ohaře a anglické pointry, kteří jsou jim velice vzhledově podobní. Jejich používání je rozšířeno převážně ve Skandinávii. Díky své pracovitosti, stavbě těla, osvalení a inteligenci mají největší předpoklady právě ve třídě Skijöring.

Český horský pes

Plemeno bylo vyšlechtěno pro tažný sport. Jedná se o křížence z Aljašky a čuvače. Je pomalejší a rozvážnější, má však sílu. Svým využitím je vhodný nyní jen pro rekreační skijöring a canicross. Ještě nedávno ho však zapřahali naši úspěšní reprezentanti.

Československý vlčák

Jedná se o nové plemeno. Vzniklo křížením německého ovčáka a evropského vlka. Je velmi vytrvalý především v klusu. Na sprinty se tedy příliš nehodí. Byl by pravděpodobně dobrým adeptem do spřežení na dlouhé závody. Nevýhodou je jen jeho nevyzpytatelná povaha.

2.6 VYBAVENÍ

Základní sportovní výstroj je shodná pro canicross i skijöring. Rozdíly nacházíme především u oděvu, který je přizpůsoben působení vnějších podmínek – v zimě na skijöring oblékáme funkční oděvy úměrné povětrnostním a klimatickým podmínkám, v letní sezóně při canicrossu dbáme mimo vhodného oděvu na dobrý výběr běžeckých bot. Samozřejmě neodmyslitelnou výbavou pro skijöring je lyžařská výzbroj (viz kapitola 1.5.5)

Základní vybavení se skládá ze skijöringového opasku, skijöringové šňůry, postroje a obojku, popř. krční spojky.

2.6.1 Skijöringový opasek (skijor belt, waist belt)

Jedná se o výstroj běžce/lyžaře. Psovod má úvazek umístěn kolem pasu. Vyrábí se většinou v jedné univerzální velikosti s možností potřebné regulace. Zároveň je opasek opatřen tzv. spodním tahem, který slouží k optimálnímu rozložení sil na něj, a tím alespoň částečně minimalizuje jednostranné zatížení bederní páteře. Opasek je vyráběn ve více variantách – liší se účelem sportovního využití a použitým materiálem:

Univerzální opasek (obr. 8)

Tento typ je vyroben z profilovaného pěnového výlisku.



Obr. 8. Univerzální opasek

<<http://www.manmat.cz/data/gallery/40.jpg>>

Prolisy ve tvaru vertikálních žebér usnadňují dokonalé přilnutí po obvodu a příčnou tuhost k rozložení tahu. (Kvasnica 2002)

Závodní model – race (obr. 9)

Jedná se o odlehčenou variantu univerzálního opasku. Pro závodní účely je vynechaná karabina na spodním tahu.



Obr. 9. Závodní model

<<http://www.manmat.cz/data/gallery/84.jpg>>

Dvojitý výlisek je nahrazen PU pěnou krytou z vnějšku PES tkaninou a z vnitřní části PES sendvičem. Popruhy jsou ze stejného materiálu jako tažné šňůry.

Norský typ (obr. 10)

Opasek je vyroben ze stejného materiálu jako dva výše uvedené, nicméně se diametrálně odlišuje stavbou a přítomností amortizačních částí.



Obr. 10. Norský typ

< <http://www.skijornow.com/images/Belt.jpg> >

Tím také patrně odlišnějším rozložením tažných sil (již při běhu do zatáčky nedojde k posunutí tažné karabiny do daného směru.

!

Pro závodní účely je nejvíce využíván právě norský typ opasku, či model Race.

2.6.2 Tažná šňůra (skijöring line)

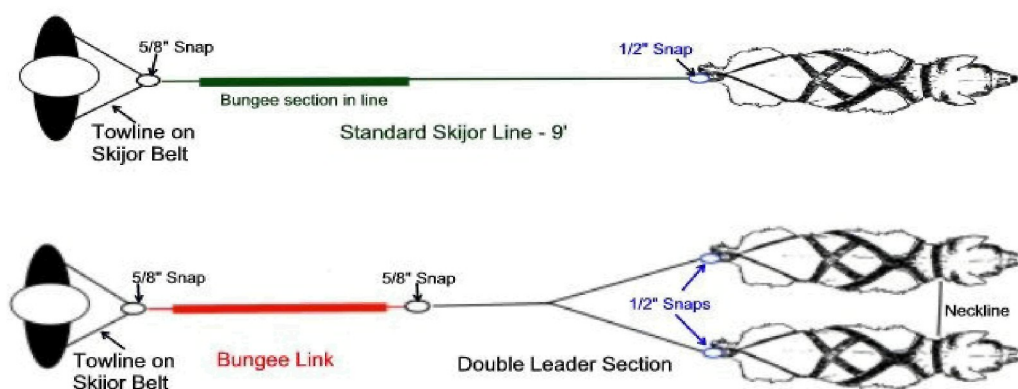
Spojuje psovoda se psem. Její délka se pohybuje od 2m (pro canicross) do 3m (pro skijöring). Velmi efektivní složkou na šňůře je přítomnost amortizéru (pružná část), který zabraňuje přenášení nárazů mezi běžcem a psem.



Obr. 11. Tažná šňůra s amortizérem

<<http://www.manmat.cz/data/gallery/35.jpg>>

Zajišťuje a zvyšuje tak komfort psovoda i psa. Amortizér je umístěn cca v první třetině až druhé čtvrtině šňůry. Tu připínáme k opasku právě tou částí, aby amortizér byl blíže k člověku (je to dáno jeho váhou, která je vyšší než váha psa). Skijöringové šňůry (obr. 11) se vyrábějí i s variantou pro dva psy. Při zapřažení dvou psů je však nutné použít krční spojku (neckline), která propojuje jejich obojky. Obrázky 12. A a B znázorňují správnost poměrů mezi zapojenými částmi vybavení ve spřežení.



Obr. 12. A. zápřah pro 1psa, B. zápřah pro 2 psy
www.akkosports.com/pics/ski_line_setup.jpg

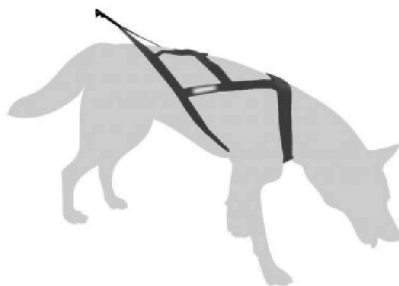
2.6.3 Postroj pro psa (harness)

Postroje slouží k upnutí skijöringové šňůry na tělo psa. Zároveň také napomáhají ideálnímu rozložení sil psa v zápřahu. Vyrábí se převážně ze 100% polypropylenu. Materiál na polstrování (proti možnému oděru psa během zátěže) je odolný na oděr, nepoškozuje srst psa, nenamrzá a je minimálně nasákavý. Jelikož tělesná stavba je u každého psa odlišná, existuje taktéž více druhů postrojů dle konkrétních potřeb psa. Mezi jednotlivé typy řadíme:

Sled (X – back)

Tento postroj z obrázku 13 vhodný spíše pro mushing či pulku, nicméně je závodníky hojně využíván jak pro canicross, tak skijöring s použitím delší tažné

šňůry. Ideální je pro plemena sibiřský husky, malamut a jim podobná.



Obrázek 13. Typ X - back

<https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/harness_black.jpg>

Guard (obr. 14)

Svým použitím se hodí spíše pro rekreační sportovce, nebo pro dogtekking.



>

Hound (obr. 15)

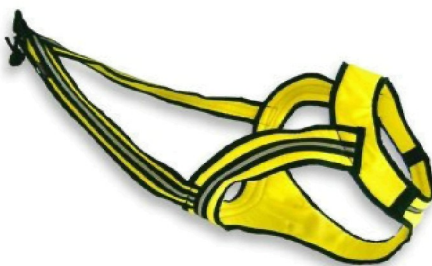
Tento postroj byl vyvinut pro Evropského saňového psa. Hodí se pro plemena vycházející z mohutnějších ohařů. Pro správnou funkci postroje je nutný širší hrudník. Souběžné popruhy na hrudní části ve spojení s kulatým krčním dílem řeší problém s kostním hrbolem u vrcholu hrudní kosti, který se u těchto plemen vyskytuje.



Obr. 15. Typ Hound

Faster (obr. 16) <<http://www.manmat.cz/data/gallery/68.jpg>>

Jinak též typ Fastback či Euro. Jedná se o závodní model pro podobné rasy psů jako ESP. Tento postroj je využíván předními světovými závodníky. Díky svému tvaru a lehkosti přispívá k efektivnějšímu rozložení sil psa v záprahu.



Obr. 16. Typ Faster

< https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/euro_harness_med.jpg>

2.6.4 Obojek

Kvůli běžné manipulaci se psem je nutné, aby měl na krku obojek. Opět existuje dle využití více druhů:

Standard (obr. 17)

Běžný typ obojku s menším okem pro připnutí psa k vodítku.



Obr. 17. Typ Standard

<<http://www.manmat.cz/data/gallery/91.jpg>>

Standard polostahovací (obr. 18)

Konstrukčně shodný s typem Standard. Je vhodný pro psy, kteří mají tendenci



sundávat obojek přes hlavu.

Polar (obr. 19)

Konstrukčně opět shodný s oběma výše uvedenými typy. Liší se větším připínacím okem, které slouží pro snazší uchopení psa v zimě v rukavicích. Tento typ

Obr. 18. Typ Standard polostahovací

<<http://www.kamir.cz/images/katalog/velke/8631.jpg>>

obojku je používán



Obr. 19. Typ Polar

hlavně majitelé plemen

<<http://www.manmat.cz/data/gallery/28.jpg>>

severských pyšnicích se

hustou hřívou kolem krku.

2.6.5 Lyžařská výbroj

Pro vrcholový skijöring používáme závodní běžecké lyže pro bruslařskou techniku, běžecké boty, vázání a hůlky.

Lyže pro bruslařský styl se používají o 10 – 15 cm delší než je výška postavy. Jsou celkově tvrdší, lépe drží směr. Umožňují lepší a intenzivnější odraz z vnitřní hrany lyže (Dygrín, J. aj. 2005). Při výběru počítáme také s váhou samotného lyžaře.

Běžecské boty pro bruslařskou techniku se vyznačují tužší podešví, zvýšenou boční výstuhou nad kotník, čímž částečně dochází k omezení pohybu v hlezenním kloubu.⁶

Vázání volíme zpravidla tzv. dvouhrazdičkové (bota je v místě kontaktu s vázáním upnuta dvakrát), obvykle typu Salomon.

Běžecské hole by měly mít co nejnižší váhu, co nejméně pružit a mít anatomicky tvarované rukojeti s poutky. Jejich délka by měla dosahovat u vzpřímeného lyžaře bruslařské techniky nad úroveň nosu.⁷

Lyže ošetřujeme vhodnými vosky pro skluz (parafíny). Nejen, že chrání skluznici, ale také díky jejich použití dojde ke zvýšení rychlosti jízdy (vosk sníží tření).

2.6.6. Technika jízdy (běhu)

Canicross a skijöring mají svá určitá specifika lišící se také svým technickým provedením. V obou sportovních disciplínách je pes slovně ovládán samotným musherem (viz kapitola 3.1.2).

Canicross

Technika běhu je zde téměř shodná s klasickým způsobem běhu. Běžící musher je zapřažen vodící šňůrou za psa. Ten ho táhne vpřed, a tak dochází hned k několika odlišnostem. Ty nacházíme především v předsazení pánve, v nutnosti vyvinout vyšší sílu předních svalů stehenních v brzdivé fázi běžecského kroku a konečně vyšší odolnost kotníků při odrazu v důsledku tažné síly psa. Zároveň dochází dle Jana Šabaky (český reprezentant) k nadměrné zátěži na kolenní klouby.

⁶ DYGRÍN, J. aj.: *Základy lyžování*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2003. str. 15

⁷ tamtéž, str. 16

Skijöring

V této disciplíně nacházíme větší harmonii pohybu člověka se psem. Velmi tomu nahrává lyžařská technika bruslení, která naprosto ladí rychlost člověka se psem. Od klasické techniky se kvůli nižší rychlosti upustilo – všichni musherři na vrcholové úrovni využívají všechny druhy bruslení (oboustranné bruslení dvoudobé, jednodobé, střídavé a prosté). Klíčovou roli zde hraje odraz z hrany lyže – lyže se při odrazu zpravidla nezastavuje, a tak ještě po přidání tažné síly psa dojde zpravidla ke snížení úhlu v odvratu, čímž je prakticky zvýšena rychlost jízdy (která je mimo jiné ovlivněna sklonem svahu, mazáním atd.).

Skijöring je pro psa vhodnější než canicross – rychlost trénovaného psa se pohybuje od 30km/h a více. Člověk na lyžích je rychlejší než při běhu, a tak dochází k lepší souhře. Pes se unaví později bez většího opotřebování polštářků na tlapkách a také mu vyhovuje vzhledem k jeho vylučovacímu systému zimní klima nižších teplot. Zároveň se zvyšující se rychlostí dochází úměrně ke zvýšení nebezpečí během jízdy, proto musher musí být velmi zkušeným běžkařem.

2.7 OBECNÉ POZNATKY Z ANTOPOMETRIE A FYZIOLOGIE VYTRVALOSTNÍCH SPORTŮ

Canicross a skijöring patří stejně jako běh na lyžích a běhy na dlouhé tratě mezi cyklické sporty vytrvalostního charakteru. Projevují se pravidelnou prací dolních a horních končetin a svalstva trupu.

Úspěšní běžci na lyžích jsou štíhlí (ale muskulárnější a těžší než vytrvalostní běžci), s nadprůměrným procentem pomalých vláken, vysokým anaerobním prahem, rychlými regeneračními schopnostmi a enormní aerobní kapacitou (Cacek a Grasgruber 2008).

Výkon v běhu a běhu na lyžích je převážně hrazen aerobně. Pouze po startu, před vrcholem stoupání a při finišování do cíle dochází k anaerobní úhradě

energie. $VO_2max.$ se průměrně pohybuje kolem 85 ml/kg.min u mužů, u žen je standardem 70 - 75 ml/kg.min.⁸

Somatotyp je výrazně ekto-mezomorfní. Předpoklady dobré výkonnosti mají muži s výškou 180 - 185cm a hmotností 65 - 75 kg. Ženy s výškou 165 - 175cm a hmotností 56 - 64 kg.

Mezi hlavní pohybové dovednosti pro běh na lyžích řadíme silovou vytrvalost, pro běh samotný pak vytrvalost. Dále je to koordinace a rychlost (frekvenční a reakční).

Vytrvalost je chápána jako schopnost dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost na určité úrovni intenzity bez snížení její efektivity [...] vytrvalostní výkon je hrazen převážně aktivací aerobního systému, jehož potenciál je dle Basseta a Howleye (2000) determinován kombinací tří hlavních, navzájem nezávislých faktorů: 1. výše $VO_2max.$,

2. ekonomika běhu,

3. fyziologie kosterního svalstva ovlivňující tzv. anaerobní práh

(Cacek a Grasgruber 2008).

2. 8 TRÉNINK

Sportovní trénink probíhá jako komplexní proces. Systém tréninku lze vymezit jako účelné, na základě určitých principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti (Dovalil, J. aj. 2002). Zároveň obsahuje několik složek: *sportovní dovednosti* (technická a taktická příprava), *pohybové schopnosti* (kondiční příprava) a *psychiku sportovce* (psychologická příprava a výchova).

Trénink je organizován do různě dlouhých cyklů. Makrocyklus (dále MaC) označuje název pro nejdelší cyklus (v canicrossu a skijöringu RTC), obvykle roční. Tomu odpovídá standardní periodizace roku na *období přípravné*, jenž má za úkol rozvoj trénovanosti, *období předzávodní*, mající za úkol ladění sportovní formy, *období závodní*, vyjadřující vrchol sportovní formy a *období přechodné*, určené

⁸ CACEK, J. - GRASGRUBER, P. *Sportovní geny: antropometrie a fyziologie sportů, sport a rasa, doping*. Brno: Computer Press, 2008. s. 221

k dokonalému zotavení sportovce. Samotným základem tréninku je vhodné střídání zatížení a zotavení. Proto je MaC dále rozdělen do měsíčních MeC, týdenních MiC (časové údaje jsou variabilní) a příslušných TJ. Jednotlivé MiC jsou řazeny v určitém sledu vzhledem ke střídání zatížení, zotavení a následné superkompenzace během celého MaC.

Typy používaných mikrocyklů a jejich funkce:

- úvodní: příprava ke zvyšující se zátěži v tréninku v přípravném období s malým zatížením;
- rozvíjející: rozvoj pohybových schopností a dovedností v přípravném období s velkým zatížením;
- stabilizační: stabilizace dosažené výkonnosti v přípravném období se středním zatížením;
- kontrolní: testování trénovanosti (starty na závodech) se středním až velkým zatížením;
- vylad'ovací: ladění sportovní formy se středním až malým zatížením;
- soutěžní: udržení sportovní formy se středním zatížením;
- zotavný: regenerace (malé zatížení).⁹

Trénink mushera se psem může být ryze výkonnostního charakteru, avšak hlavní roli ve výkonnosti hraje především vzájemná souhra. Psa trénujeme od 6měsíců věku nasazováním postroje a následně za něj přiděláváme např. řetěz, aby si zvykl na pohybující se břemeno za ním. Postroj = práce, proto ho nenasazujeme, pokud psa nechceme nic učit či s ním nespportujeme. Postupně ho učíme jednotlivým povelům. Od 1 roku věku je pes oprávněn účastnit se závodů. Důležitým faktorem v tréninku psů je pravidelné napájení tekutinami (voda, vývar), aby nedošlo k jejich dehydrataci. S tím souvisí i teplota vzduchu, při které trénujeme. Při lehkém tréninku by neměla přesáhnout 16°C, při těžším 10°C. Právě s ohledem na roční období je také sestaven RTC.

⁹ DOVALIL, J. aj.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 264

3 METODY PRÁCE

Diplomová práce je převážně popisného charakteru. Je to dáno tím, že canicross a skijöring jsou natolik individuálními sporty, že vzhledem ke psům (především různost plemen a jejich individuální potřeby) nelze vytvořit jednotný zaručeně efektivní tréninkový plán, což mi potvrdili nejen naši přední reprezentanti, ale také se mi této informace dostalo v rámci korespondence s několika norskými mushery a kanadského musherského klubu ve Whitehorse.

Praktická část práce vychází především z mé zkušenosti s vlastním psem v musherském klubu (dále MC) Český Ráj. Právě zde se mi dostalo mnoho cenných informací především v podobě rozhovorů s vedoucím klubu Janem Šabakou, který stál u zrodu těchto sportů v České republice (1994). Ten mi poskytl přesné návody na trénink psů v jednotlivých obdobích RTC. Dále jsem čerpala z tréninkového záznamu (ujetá vzdálenost a rychlost za 1 mikrocyklus) Šimona Cipra, taktéž člena MC Český ráj. Největším přínosem bylo získání tréninkových plánů naší přední české reprezentantky Soni Klikarové, která se těmto sportům aktivně věnuje od roku 1997. Soňa Klikarová je několikanásobná mistryně světa i Evropy v canicrossu, bikejöringu a skijöringu a je i v čele seriálu mistrovství republiky. Mezi další neocenitelné informace, které byly použity, patří tréninkové záznamy Elišky Hájkové, české reprezentantky v běhu na lyžích. Obdobně jsem čerpala z tréninkového deníku biatlonistky Kláry Moravcové, taktéž české reprezentantky. Poznatky týkající se základů fyziologie zátěže psů mi poskytl veterinární lékař Martin Kolař.

Sestavení tréninku vychází také ze studia odborné literatury, především Dovalila, J. aj. (2002), M. Pečené (2000) a Cacka a Grasgrubera (2008).

Na základě získaných podkladů a studia literatury jsem sestavila návrh RTC (makrocyklus), který je rozdělen do 13 mezocyklů a s nimi korespondujících mikrocyklů vzhledem k termínům soutěží, závodů a jednotlivých období.

Stavba sportovního tréninku v canicrossu a skijöringu je směřována především k výkonnosti psa. Ten, dle mých zkušeností, hraje klíčovou roli ve

výsledném výkonu. Canicross je zahrnut převážně do přípravného období a stal se tak součástí přípravy na závodní období skijöringu.

4 NÁVRH RTC

Tento RTC je návodem, jak trénovat canicross s důrazem na skijöring. Jednotlivé mikrocykly lze každý rok obměňovat na základě trénovanosti mushera a schopností psa vzhledem k vypsáním závodům.

4.1 ÚVODNÍ INFORMACE K RTC

Závodníkem ve třídě Canicross a Skijöring může být muž či žena nejlépe s mladým (do 6let) psem/psy ESP. Protože se jedná o vytrvalostní sporty, produktivní věk závodníka se pohybuje od 22 - 35 let.

4.1.1 Cíle a úkoly RTC

Cílem RTC je účast na závodech v canicrossu a především skijöringu. Mezi stěžejní úkoly patří kondiční, taktická, technická a psychologická příprava mushera i psa.

Hlavními cíli RTC jsou tyto soutěže:

- ME v canicrossu v maďarském Sopronu
- MR v canicrossu na Horníku
- ME ve skijöringu v polské Kubalonci
- SMR ve skijöringu

4.1.2 Kalendář závodů

Tabulka č. 1 udává přehled závodů v canicrossu a skijöringu v sezóně 2009/2010, ze které jsme vycházeli při tvorbě návrhu RTC.

Tabulka 1. Závodů v sezóně 2009/2010

Datum	Název	Místo	Třída	Typ
1. – 3. 5. 2009	<i>Hill's cup 2009</i>	Plzeň	C	Atyp 1. kolo
29. – 30. 8. 2009	<i>Hill's cup 2009</i>	Telč	C	Atyp 2. kolo
12. – 13. 9. 2009	<i>Hill's cup 2009</i>	Děčín	C	Atyp 3. kolo
28. 9. 2009	<i>Svatováclavské psí ježdění</i>	Mladá Boleslav	C	III. třída
9. – 11. 10. 2009	<i>ME ECF</i>	Maďarsko, Sopron	C	ME
17. – 18. 10. 2009	<i>BONO 09</i>	Červený Kostelec	C	III. třída
31. 10 - 1. 11. 2009	<i>Memoriál Vaška Kovařika</i>	Tři Studně - Horník	C	MR, ESDRA
14. – 15. 11. 2009	<i>Čakovskonovodvorský okruh</i>	Náměšť na Hané	C	III. třída
23. - 24. 1. 2010	<i>Sprint na Horníku</i>	Tři Studně - Horník	Skj1	SMR
30. - 31. 1. 2010	<i>ČEZ CUP 2010</i>	Děčínský Sněžník	Skj1	SMR
5. - 7. 2. 2010	<i>EC Sprint ESDRA</i>	Polsko - Kubalonka	Skj1	ME, ESDRA
13. - 14. 2. 2010	<i>MR</i>	LA Zadov	Skj1	SMR
26. - 28. 2. 2010	<i>Pohár Lady Bright Magadan</i>	Bystřec	Skj1	SMR
6. - 7. 3. 2010	<i>Eduardův sprint</i>	Jáchymov	Skj1	SMR
14. 3. 2010	<i>Skijöring v Říčkách</i>	Říčky - Orlické Hory	Skj1	
27. – 28. 3. 2010	<i>Čakovskonovodvorský okruh</i>	Náměšť na Hané	C	III. třída

4.1.4 Periodizace RTC

Roční tréninkový cyklus (mikrocycklus) začíná 30. 3. 2009 a končí 28. 3. 2010. Je rozdělen do 13 mezocykľů, obsahujících každý 4 mikrocykly. Ty jsou rozlišeny do jednotlivých typů dle funkcí, které aktuálně plní.

Přechodné období nastává v květnu a trvá do konce června. Během tohoto období snížíme tréninkové dávky psům na minimum – zapřaháme 1x týdně nebo vůbec. V této době jim necháváme naprostou volnost, chodíme na procházky, hrajeme si s nimi a trénujeme poslušnost. Právě v tomto období dochází k upevňování vztahu mezi musherem a psy. Zároveň květen je i pro mushera čas na potřebnou regeneraci, avšak od června je třeba začít s kondiční přípravou. Hlavní náplní této přípravy je všestrannost ve vytrvaleckých sportech – tzn. jízda na kole, jízda na kolečkových lyžích a in – line bruslích, orientační běh a plavání.

Přípravné období začíná naplno počátkem července a končí v polovině prosince. Je rozděleno na tři etapy – jarní, letní a podzimní. Jarní etapa představuje období v dubnu, kdy ještě doznívá závodní období. Vyznačuje se postupným snižováním počtu jízd se psy a přechází v období přechodné. Letní etapu počítáme od začátku července do poloviny září, kdy začínají závody v canicrossu. V létě je třeba kvůli vysokým teplotám trénovat psy brzy ráno, nebo pozdě večer. Ranní tréninky bývají vzhledem k denním biorytmům náročné - vyrážíme kolem 4. hod. ráno a ještě 2 hodiny předtím musíme psy napojit vodou nebo vývarem. Teplota by neměla přesáhnout 16 °C při lehkém tréninku, při těžším 10 °C. Následuje podzimní příprava trvající do poloviny prosince. V letním a zvláště podzimním přípravném období zařazujeme zotavné mikrocykly především po závodech v canicrossu, které vrcholí od října do listopadu.

Předzávodní období se počítá od poloviny prosince a trvá 3 - 4 mikrocykly. Během něho vyladíme taktickou přípravu – starty se psy, předjíždění atd. Snažíme se udržet nabytou formu a psům dopřáváme i více odpočinku, aby došlo k nahromadění energie a byli tak nabuzeni na závody.

Závodní období trvá od poloviny ledna do konce března. Frekvence tréninkových jednotek v jednotlivých mikrocyklech je snížena na udržení výkonnosti a po závodech jsou zařazeny regenerační dny, popř. zotavný mikrocyklus.

4.1.5 Kontrola trénovanosti

Zpravidla 2x ročně (červen, prosinec) musher dochází na funkční zátěžové testy - spiroergometrii na běhátku. Ta ukazuje důležité parametry aerobní kapacity a je pro canicross i skijöring naprosto dostačující. Dalším užitečným ukazatelem trénovanosti je srdeční frekvence (dále SF). Musher měří obvykle ráno svou klidovou TF - z odchylek vyvozujeme např. přetrénování či sportovní formu, nedostatek tekutin či nemoc. Samozřejmostí je také znalost maximální TF, na jejímž základě určujeme velikost zatížení při tréninku.

U psů kontrolujeme trénovanost měřením či výpočtem rychlosti, která by měla mít od počátku přípravného do konce závodního období zvyšující se charakter.

Dále lze trénovanost kontrolovat v rámci závodních výkonů.

4.1.6 Hlavní tréninkové metody

Musher dle znalosti z funkčního vyšetření, klidové a maximální SF trénuje s pomocí sporttesteru, který mu při tréninku ukazuje následující parametry: v jaké zóně energetického krytí se pohybuje, % SFmax. = intenzita zatížení, čas a dobu trvání TJ. Po skončení tréninku sporttester ukáže pohyb v jednotlivých energetických zónách v %, dobu trvání tréninku, výdej energie, průměrnou SF, minimální a maximální SF. Mezi hlavní tréninkové metody patří souvislá metoda, fartlek, střídavá metoda, intervalový trénink (rychlý a pomalý) a opakovací trénink. Hlavními tréninkovými prostředky je běh na lyžích (skijöring), běh (canicross), jízda na kolečkových lyžích, cyklistika, plavání a in - line bruslení.

U psů se využívá především souvislé metody, zřídka fartleku a střídavé metody. Hlavním ukazatelem trénovanosti psů je zvyšování rychlosti vzhledem k závodnímu období, což lze měřit přístrojem GPS, který mj. ukáže i délku a profil tréninkové trati. Rychlost lze samozřejmě také vypočítat dle znalosti délky trasy a času. Dobrým měřítkem pro postupné navyšování objemu a intenzity tréninku je způsob pohybu psů. Ti by měli již několikrát opakovanou trať proběhnout cvalem. Pokud tomu tak je, můžeme ji prodloužit. Naopak jestliže psi ke konci klušou, je třeba trať zkrátit. K tréninkovým prostředkům řadíme samotný canicross a skjöring, dále je při tréninku využíván scooter (koloběžka). Při jízdě na scooteru je musher s opaskem spojen se svými psy stejně jako u canicrossu a skjöringu. Při jízdě se odráží jednou nohou.

4.2 ROZDĚLENÍ RTC

RTC je rozdělen do 13MeC, k nim příslušných MiC a TJ vzhledem k jednotlivým obdobím RTC a termínům závodů.

Pro lepší přehled jsou v podkapitolách mikrocykly organizovány do tabulek.

Vysvětlivky k tabulkám:

ÚVOD = úvodní MiC;

ROZV = rozvíjející MiC;

STAB = stabilizační MiC;

KONT = kontrolní MiC;

VYLA = vylad'ovací MiC;

SOUT = soutěžní MiC;

ZOTA = zotavný MiC;

SFmax. = maximální tepová frekvence;

SF = srdeční frekvence;

OTU = obecné tréninkové ukazatele

CC = canicross,

Skj = skijöring

UŽITÍ BAREV: ■ = přípravné období RTC

■ = přechodné období

■ = předzávodní období RTC

■ = závodní období RTC

4.2.1 Mezocyklus 1: 30. 3. – 26. 4. 2009

První mezocyklus (tabulky 2 - 5) se vyznačuje udržením počtu jízd ve střední zátěži se psy na sněhu a v druhých dvou mikrocyklech se začíná s mírnou zátěží v přípravě na „suchu“ (off snow). Celkový přehled obecných tréninkových ukazatelů (dále OTU) je uveden v tabulce 6, schéma celkového počtu ujetých kilometrů v jednotlivých MiC představuje obrázek 20.

Tabulka 2. Mikrocyklus 1

MiC 1, ÚVOD	PES	MUSHER
Datum	30. 3. – 5. 4. 2009	30. 3. – 5. 4. 2009

Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; bazén; doma</i>
Počet TJ	3	5
Celkový čas zatížení [hod]	3,5	5,5
Celkový počet km	27	29
Tréninková metoda	<i>Skijöring (9 km, 10 km, 8 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Plavání (2 km) - fartlek (15x50 m 85% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x (3x15) série</i>
Regenerace [hod]	2,5 – vycházky	2,5 - vycházky 1,5 - sauna 2 - strečink
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 3. Mikrocyklus 2

MiC 2, ROZV	PES	MUSHER
Datum	6. - 12. 4. 2009	6. - 12. 4. 2009
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; bazén</i>
Počet TJ	4	6
Celkový čas	4	6,5

zatížení [hod]		
Celkový počet km	42	53,5
Tréninková metoda	<i>Skijöring (10 km, 12km, 12 km, 8 km) - souvislá mrtoda střední nižší intenzitou 60% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) – střídavá metoda (15x 100 m na každém km 85 % SFmax, zbylých 900 m 60 % SFmax.) Plavání (1,5 km) – fartlek (10 úseků 80% SFmax.)</i>
Regenerace [hod]	<i>3- vycházky</i>	<i>3 - vycházky 3 – strečink</i>
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 4. Mikrocyklus 3

MiC 3, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>13. – 19. 4. 2009</i>	<i>13. – 19. 4. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén</i>
Počet TJ	6	8
Celkový čas zatížení [hod]	3	5
Celkový počet	40	62,5

km		
Tréninková metoda	<i>Scooter (4x6 km) - souvislá mrtoda</i> <i>Kolo (2x8 km) - souvislá metoda</i> ➤ <i>střední vyšší intenzita 80% SFmax.</i>	<i>Scooter + kolo viz pes</i> <i>Kolo (17,5 km) – fartlek (5x500m 85% SFmax.)</i> <i>Běh (5 km) – pomalý intervalový trénink (na 3km 10 100m úseků 80% SFmax., délka odpočinku než klesne TF na 55 % SFmax.)</i>
Regenerace [hod]	<i>2 – vycházky</i>	<i>2 - vycházky 3,5 – strečink</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 5. Mikrocyklus 4

MiC 4, STAB	PES	MUSHER
Datum	<i>20. – 26. 4. 2009</i>	<i>20. – 26. 4. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; doma</i>
Počet TJ	<i>5</i>	<i>7</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>3,5</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>35</i>	<i>40</i>
Tréninková metoda	<i>Scooter (2x6 km) - souvislá mrtoda</i>	<i>Scooter + kolo + canicross viz pes Běh (5 km) - fartlek (15x50 m</i>

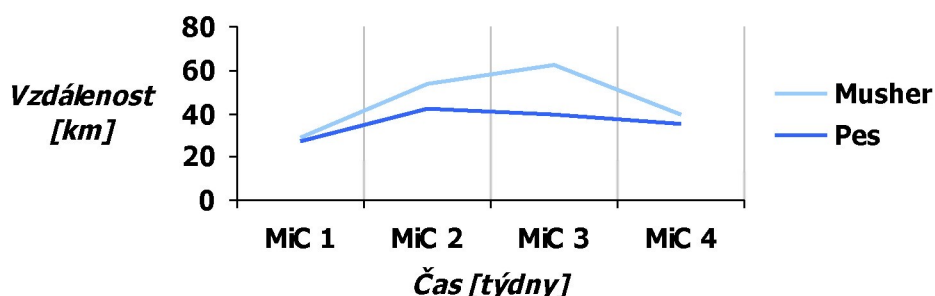
	<i>Kolo (3x7 km) - souvislá metoda</i> <i>Canicross (2km) - souvislá metoda</i> ➤ <i>střední vyšší intenzita 80%</i> <i>SFmax.</i>	<i>85% SFmax.)</i> <i>Posilování a kompenzační cvičení -</i> <i>1x (4x15) série</i>
Regenerace [hod]	<i>2 – vycházky</i>	<i>2 - vycházky</i> <i>3 – strečinky</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 6. Přehled OTU v mezocyklu 1

Celkem MeC 1	PES	MUSHER
Počet TJ	<i>18</i>	<i>26</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>17</i>	<i>25</i>
Celkem regenerace [hod]	<i>9,5</i>	<i>22,5</i>
Celkem km	<i>144</i>	<i>185</i>

Obr. 20. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 1

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 1



4.2.2 Mezocyklus 2: 27. 4. – 24. 5. 2009

Druhý MeC (tabulky 7 – 11, obrázek 21) je svým charakterem převážně zotavný z důvodu začínajícího přechodného období, nicméně v MiC 1 je vypsán závod Hill's cup 2009 v Plzni mající 3 kola (1,6 km; 4,5 km a 4,5 km). Úkolem je postupné snižování počtu jízd se psy.

Tabulka 7. Mikrocyklus 1 - Hill's cup 2009 (Plzeň), CC

MiC 1, KONT	PES	MUSHER
Datum	27. 4. – 3. 5. 2009	27. 4. – 3. 5. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	2 + závody	3 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3,5	4,5
Celkový počet km	20,6 (z toho 10,6 závody)	25,6 (z toho 10,6 závody)
Tréninková metoda	Canicross (2x5 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou	Canicross viz pes Běh (5 km) - střídavá metoda

	80% SFmax.	(5x200m úsek, stupňovaná intenzita - od 70 - 90% SFmax., odpočinek 40 sec.)
Regenerace [hod]	2,5 - vycházky	2,5 - vycházky 2 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	3	3

Tabulka 8. Mikrocyklus 2 - počátek přechodného období

MiC 2, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	4. – 10. 5. 2009	4. – 10. 5. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	1	2
Celkový čas zatížení [hod]	1	2
Celkový počet km	4	4
Tréninková metoda	Canicross (4 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou 55 % SFmax.	Canicross viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x15) sérií
Regenerace [hod]	4 - vycházky	4 - vycházky 1 - strečink

		3 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 9. Mikrocyklus 3

MiC 3, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	11. – 17. 5. 2009	11. – 17. 5. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	0	2
Celkový čas zatížení [hod]	0	1,5
Celkový počet km	0	10
Tréninková metoda	-	Běh (2x5 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou 50% SFmax., fartlek (intuitivní)
Regenerace [hod]	8 - vycházky	8 - vycházky 1 - strečink 3 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 10. Mikrocyklus 4

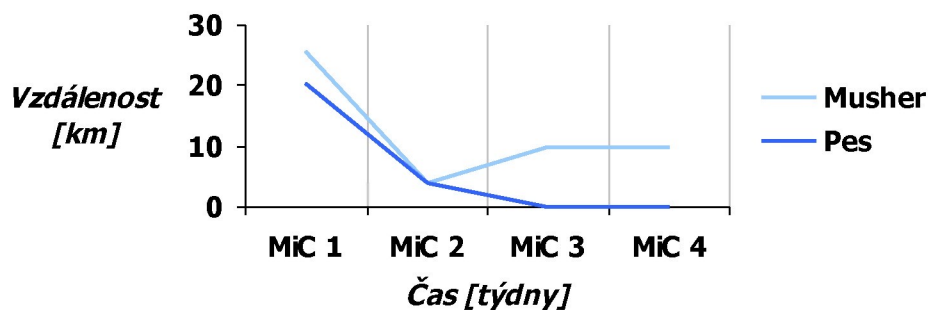
MiC 4, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	<i>18. – 24. 5. 2009</i>	<i>18. – 24. 5. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; bazén; doma</i>
Počet TJ	<i>0</i>	<i>4</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>0</i>	<i>4</i>
Celkový počet km	<i>0</i>	<i>10</i>
Tréninková metoda	<i>-</i>	<i>Běh (2x4 km) - fartlek nízkou až střední nižší intenzitou, tj. 50 - 60 % SFmax. Plavání (2 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou 50% SFmax. Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x15) série</i>
Regenerace [hod]	<i>8 - vycházky</i>	<i>8 - vycházky 2 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 11. Přehled OTU v mezocyklu 2

Celkem MeC 2	PES	MUSHER
Počet TJ	3	11
Celkový čas zatížení [hod]	4,5	12
Celkem regenerace [hod]	22,5	36,5
Celkem km	24,6	49,6

Obr. 21. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 2

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 2



4.2.3 Mezocyklus 3: 25. 5. – 21. 6. 2009

V prvních dvou mikrocyklech (tabulka 12 a 13) pokračuje absolutní odpočinek psů, další dva MiC (tabulky 14 a 15) zapřaháme 1x - 2x za týden dle teploty. Od MaC 2 začíná přípravné období mushera. Pokračujeme v rozvoji

obecné vytrvalosti a také síly. Celkový přehled OTU je shrnut v tabulce 16, schéma zatížení ukazuje obrázek 22.

Tabulka 12. Mikrocyklus 1

MiC 1, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	25. – 31. 5. 2009	25. – 31. 5. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	0	3
Celkový čas zatížení [hod]	0	3
Celkový počet km	0	24
Tréninková metoda	-	Běh (3 km) - fartlek (10x 300m 65% SFmax., odpočinek na 45% SFmax.) Kolo (15 km) - souvislá metoda In - line bruslení (6 km) - souvislá metoda ➤ kolo i In-line 60% SF max.
Regenerace [hod]	8 - vycházky	8 - vycházky 1,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 13. Mikrocyklus 2

MiC 2, ZOTA/ÚVOD	PES	MUSHER
Datum	<i>1. – 7. 6. 2009</i>	<i>1. – 7. 6. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; bazén; doma</i>
Počet TJ	<i>0</i>	<i>6</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>0</i>	<i>4,5</i>
Celkový počet km	<i>0</i>	<i>41</i>
Tréninková metoda	<i>-</i>	<i>Běh (10 km) - fartlek (10x 400m 80% SFmax., odpočinek na 55% SFmax.) Kolo (15 km) - pomalý intervalový trénink (8x300 m 75% SFmax., délka odpočinku cca 1 min.) Kolečkové lyže (2x8 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 55% SFmax. Posilování - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>8 - vycházky</i>	<i>8 - vycházky 2,5 – strečink</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 14. Mikrocyklus 3

MiC 3, ZOTA/ROZV	PES	MUSHER
---------------------	-----	--------

Datum	8. – 14. 6. 2009	8. – 14. 6. 2009
Místo	terén	terén; bazén; doma
Počet TJ	0	5
Celkový čas zatížení [hod]	0	4,5
Celkový počet km	0	31
Tréninková metoda	-	Běh (2x4 km) - pomalý intervalový trénink (6x200 m 75% SFmax., délka odpočinku než TF dosáhne 55% SFmax.) Kolo (15 km) - fartlek (8 úseků 80% SFmax.) Kolečkové lyže (8 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 70% SFmax. Posilování - 1x (3x20) série
Regenerace [hod]	8 - vycházky	8 - vycházky 2 – strečink
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 15. Mikrocyklus 4

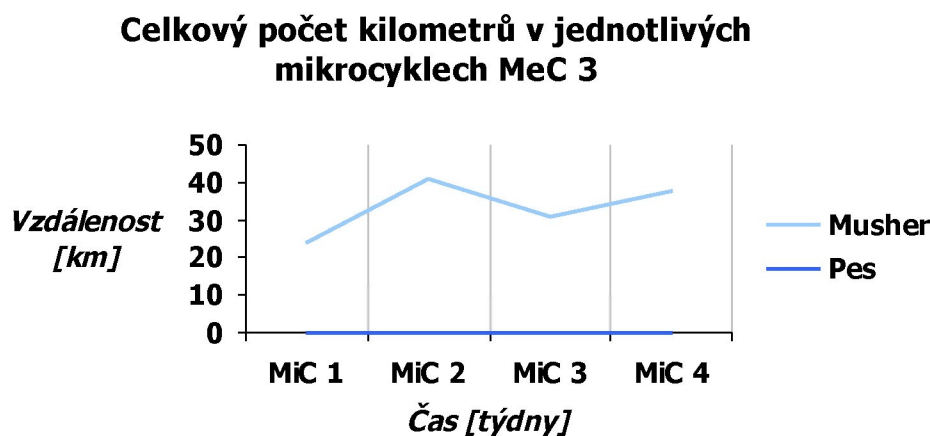
MiC 4, ZOTA/ÚVOD	PES	MUSHER
Datum	15. – 21. 6. 2009	15. – 21. 6. 2009
Místo	terén	terén; bazén; doma
Počet TJ	0	6
Celkový čas	0	4,5

zatížení [hod]		
Celkový počet km	0	38
Tréninková metoda	-	<p><i>Běh (2x6km) - pomalý intervalový trénink (7x200 m 80% SFmax., délka odpočinku než TF klesne na 60% SFmax.)</i></p> <p><i>Kolo (15 km) - střídavá metoda (200 m rychlý úsek 80% SFmax., pomalý 800 m 60% SFmax.)</i></p> <p><i>In - line bruslení (10 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou (65 % SFmax.)</i></p> <p><i>Plavání (1 km) - fartlek (4 úseky na 80 % SFmax.)</i></p> <p><i>Posilování - 1x (3x20) série</i></p>
Regenerace [hod]	8 - vycházky	8 - vycházky 3 – strečink
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 16. Přehled OTU v mezocyklu 3

Celkem MeC 3	PES	MUSHER
Počet TJ	0	20
Celkový čas zatížení [hod]	0	16,5
Celkem regenerace [hod]	32	42,5
Celkem km	0	134

Obr. 22. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 3



4.2.4 Mezocyklus 4: 22. 6. – 19. 7. 2009

V prvním MiC (tabulka 17) psi dokončují přechodné období. Následuje úvodní MiC 2 (tabulka 18) a pak rozvíjející MiC 3 a 4 (tabulky 19, 20). Celkový počet kilometrů je znázorněn na obrázku 23. Trénujeme v brzkých ranních hodinách, včas napájíme psy, aby nedošlo k jejich dehydrataci. V tréninku psů se zaměříme na rozvoj síly - tzn. přidání větší hmotnosti zátěže (při canicrossu se musher do šňůry více zavěsí, na scooteru nepomáhá), aby se psi naučili do postroje opřít. Počet km/MiC je u psů zatím nízký - 2 až 4.

Tabulka 17. Mikrocyklus 1

MiC 1, ZOTA/STAB	PES	MUSHER
Datum	22. – 28. 6. 2009	22. – 28. 6. 2009
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; bazén; doma</i>
Počet TJ	0	6
Celkový čas zatížení [hod]	0	5

Celkový počet km	0	37
Tréninková metoda	-	Běh (3x7 km) - fartlek (6x300 m 80% SF max.) Kolo (15 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SF max. Plavání (1 km) - viz kolo Posilování - 1x (3x20) série
Regenerace [hod]	7 - vycházky	8 - vycházky 2,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 18. Mikrocyklus 2

MiC 2, ÚVOD	PES	MUSHER
Datum	29. 6. – 5. 7. 2009	29. 6. – 5. 7. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	1	6
Celkový čas zatížení [hod]	1	5,5
Celkový počet km	2	37
Tréninková metoda	Canicross (2 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 70% SF max.	Canicross - viz pes Běh (2x10 km) - fartlek (4x300 m 80% SF max.) Kolo (15 km) - souvislá metoda střední intenzitou (75 % SF max.)

Regenerace [hod]	<i>5,5 - vycházky</i>	<i>Posilování - 1x (3x20) série 5,5 - vycházky 2,5 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 19. Mikrocyklus 3

MiC 3, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>6. – 12. 7. 2009</i>	<i>6. – 12. 7. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén</i>
Počet TJ	<i>1</i>	<i>7</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>1</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>2,5</i>	<i>57,5</i>
Tréninková metoda	<i>Canicross (2,5 km) - fartlek (v kopcích zvýšena psi intenzita zavěšením se do postroje)</i>	<i>Canicross - viz pes Běh (4x8 km) - 2x souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax., 2x fartlek (4x300 m 80% SF max.) Kolo (15 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SF max.</i>

		<i>In-line brusle (8 km) - souvislá metoda střední intenzitou 80% SFmax.</i>
Regenerace [hod]	<i>5,5 - vycházky</i>	<i>5,5 - vycházky 3 – strečinky</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 20: Mikrocyklus 4

MiC 4, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>13. – 19. 7. 2009</i>	<i>13. – 19. 7. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén</i>
Počet TJ	<i>2</i>	<i>7</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>2</i>	<i>6,5</i>
Celkový počet km	<i>4</i>	<i>57</i>
Tréninková metoda	<i>Canicross (4 km) - fartlek (v kopcích zvýšena intenzita psů zavěšením se do postroje); souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax.</i>	<i>Canicross - viz pes Běh (3x10km) - 2x souvislá metoda střední vyšší intenzitou (75 % SFmax.), 1x fartlek (5x200 m 80% SF max.) Kolo (15 km) - pomalý intervalový trénink (8x150 m 80% SFmax, odpočinek na 60% SFmax.) In-line brusle (8 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SFmax.</i>

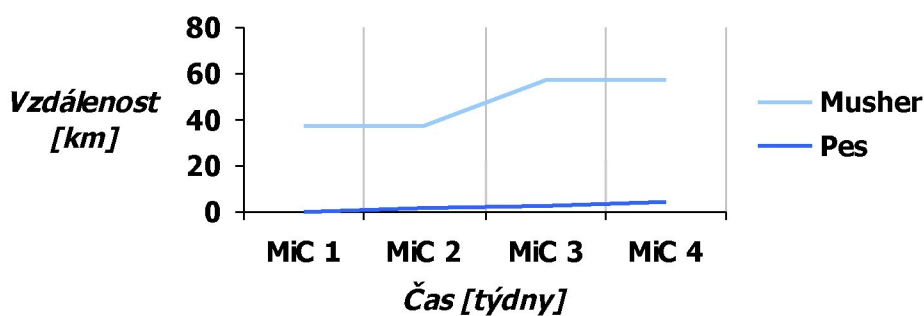
Regenerace [hod]	5 - vycházky	5 - vycházky 3,5 – strečink
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 21: Přehled OTU v mezocyklu 4

Celkem MeC 4	PES	MUSHER
Počet TJ	4	26
Celkový čas zatížení [hod]	4	22,5
Celkem regenerace [hod]	22	38,5
Celkem km	8,5	188,5

Obr. 23. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 4

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 4



4.2.5 Mezocyklus 5: 20. 7. – 16. 8. 2009

Celý MeC (tabulky 22 – 26, obrázek 24) slouží k rozvoji vytrvalosti a síly. Psům je zátěž zvyšována postupně dle jejich výdrže ve cvalu. Pro mushera je trénink náročnější vzhledem k brzkému vstávání kvůli letním vysokým teplotám.

V MiC 4 je zařazeno intenzivní soustředění. Musher se zaměřuje na rozvoj aerobní kapacity a síly.

Tabulka 22. Mikrocyklus 1

MiC 1, ROZV	PES	MUSHER
Datum	20. – 26. 7. 2009	20. – 26. 7. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	2	7
Celkový čas zatížení [hod]	2	6
Celkový počet km	5	52
Tréninková metoda	Canicross (2x2,5 km) - souvislá metoda vyšší střední intenzitou 80% SFmax.	Canicross - viz pes Běh (4x8 km) - 2x souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SFmax., 1x fartlek (5x200 m 80% SF max.), 1x pomalý intervalový trénink (12x150 m 80% SFmax., odpočinek na 50% SFmax.) Kolo (15 km) - pomalý intervalový trénink (8x150 m 80% SFmax, odpočinek na 60% SFmax.)
Regenerace [hod]	5 - vycházky	5 - vycházky 3,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 23. Mikrocyklus 2

MiC 2, STAB	PES	MUSHER
Datum	27. 7. – 2. 8. 2009	27. 7. – 2. 8. 2009
Místo	terén	terén; bazén
Počet TJ	2	7
Celkový čas zatížení [hod]	2	5,5
Celkový počet km	4	46
Tréninková metoda	Scooter (2x2 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 70 % SFmax.	Scooter - viz pes Běh (3x8 km) - 2x souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SFmax., 1x pomalý intervalový trénink (12x150 m 80% SFmax., odpočinek na 50% SFmax.) Kolo (17 km) - fartlek (8x500 m 75% SFmax.) Plavání (1 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 55% SFmax.
Regenerace [hod]	5 - vycházky	5 - vycházky 3- strečink
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 24. Mikrocyklus 3

MiC 3, ROZV	PES	MUSHER
Datum	3. – 9. 8. 2009	3. – 9. 8. 2009
Místo	terén	terén; doma

Počet TJ	3	6
Celkový čas zatížení [hod]	2,5	5,5
Celkový počet km	6	46
Tréninková metoda	<i>Scooter (3x2 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 70% SFmax.</i>	<i>Scooter - viz pes Běh (2x10km) - 1x souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax., 1x fartlek (5x200 m 80% SF max.) Kolo (20 km) - střídavá metoda (20x 250 m 80% SFmax., odpočinek na 55% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x15) série</i>
Regenerace [hod]	4,5 - vycházky	4,5 - vycházky 3- strečnk
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 25. Mikrocyklus 4 - soustředění

MiC 4, ROZV	PES	MUSHER
Datum	10. – 16. 8. 2009	10. – 16. 8. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	5	13
Celkový čas zatížení	5	11

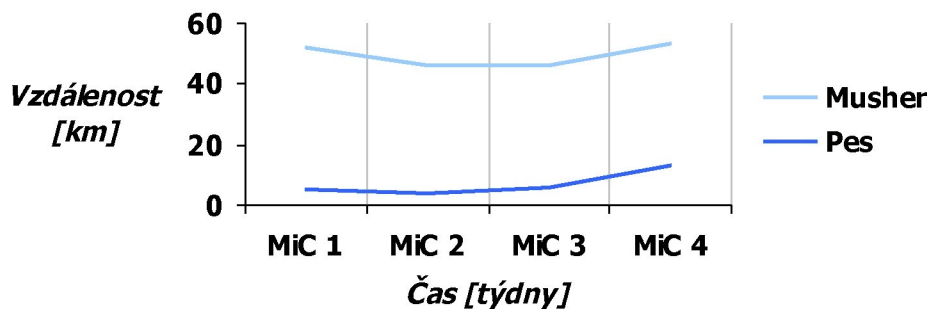
[hod]		
Celkový počet km	13,5	53,5
Tréninková metoda	<i>Scooter (3x2,5 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 70% SFmax. Canicross (2x3 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax.</i>	<i>Scooter + canicross viz pes Běh (5x8 km) - 2x souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax.), 3x fartlek (5x250 m 80% SF max.) Posilování a kompenzační cvičení - 3x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>3 - vycházky</i>	<i>3 - vycházky 4,5 – strečink</i>
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 26. Přehled OTU v mezocyklu 5

Celkem MeC 5	PES	MUSHER
Počet TJ	12	33
Celkový čas zatížení [hod]	11,5	26
Celkem regenerace [hod]	17,5	33
Celkem km	28,5	197,5

Obrázek 24. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 5

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 5



4.2.6 Mezocyklus 6: 17. 8. – 13. 9. 2009

Šestý MeC (tabulky 27 – 31, obrázek 25) dokončuje letní přípravné období. Vzhledem k uplynulému soustředění začíná zotavným MiC 1. Na konci MiC 2 je vypsán 2. závod canicrossového seriálu Hill's cup 2009 v Telči o 3 kolech (5 km; 1,7 km a 4 km). Jeho poslední díl probíhá konečně v MiC 4 v Děčíně opět mající 3 kola (6 km; 2 km a 6 km). Seriál Hill's cup je považován za kontrolní závod a je první přípravou na ME v maďarském Sopronu.

Tabulka 27. Mikrocyklus 1

MiC 1, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	17. – 23. 8. 2009	17. – 23. 8. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	2	5
Celkový čas zatížení [hod]	1,5	4
Celkový počet	4	12

km		
Tréninková metoda	<i>Scooter (2x2 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 70 % SFmax.</i>	<i>Scooter viz pes Běh (8km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 65 % SFmax. Posilování - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>5 - vycházky</i>	<i>5 - vycházky 4 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 28. Mikrocyklus 2 - Hill's cup 2009 (Telč), CC

MiC 2, KONT	PES	MUSHER
Datum	<i>24. – 30. 8. 2009</i>	<i>24. – 30. 8. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; doma</i>
Počet TJ	<i>2 + závody</i>	<i>5 + závody</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>5</i>	<i>7</i>
Celkový počet km	<i>17,7 (z toho 10,7 závody)</i>	<i>25,7 (z toho 10,7 závody)</i>
Tréninková metoda	<i>Canicross (5 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 70% SFmax. Scooter (2 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75%</i>	<i>Scooter + canicross viz pes Běh (8km) - rychlý intervalový trénink (10x100 m 90% SFmax., odpočinky delší než čas uběhnutého úseku)</i>

	<i>SFmax)</i>	<i>Posilování - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace		<i>4 - vycházky</i>
[hod]	<i>4 - vycházky</i>	<i>4 - strečinky</i>
Počet závodů	<i>1</i>	<i>1</i>
Počet startů	<i>3</i>	<i>3</i>

Tabulka 29. Mikrocyklus 3

MiC 3, STAB	PES	MUSHER
Datum	<i>31. 8. – 6. 9. 2009</i>	<i>31. 8. – 6. 9. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; doma</i>
Počet TJ	<i>3</i>	<i>6</i>
Celkový čas zatížení	<i>2</i>	<i>5</i>
[hod]		
Celkový počet km	<i>9</i>	<i>25</i>
Tréninková metoda	<i>Canicross (5 km) - fartlek (8x150 m střední vyšší intenzitou 80% SFmax.) Scooter (2x2 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 75% SFmax.</i>	<i>Scooter + canicross viz pes Běh (2x8 km) - střídavá metoda (8x250m 80% SFmax., zbylé úseky střední nižší intenzitou 60% SFmax.) Posilování - 1x(3x20) série</i>
Regenerace	<i>3 - vycházky</i>	<i>3 - vycházky</i>
[hod]		<i>3 - strečinky</i>

		1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 30. Mikrocyklus 4 - Hill's cup 2009 (Děčín), CC

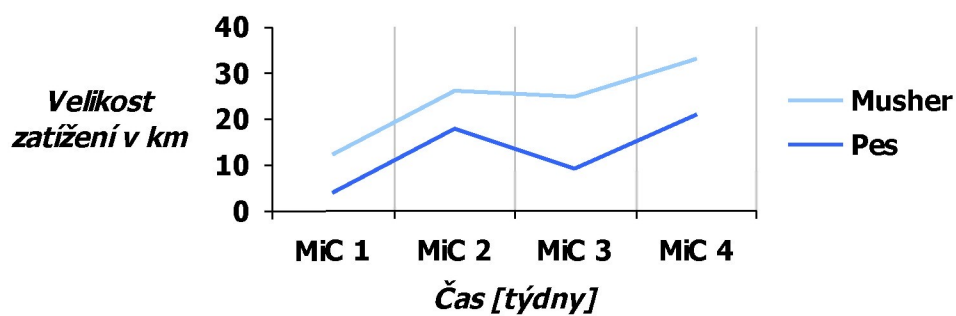
MiC 4, KONT	PES	MUSHER
Datum	7. – 13. 9. 2009	7. – 13. 9. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	2 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	5	6,5
Celkový počet km	21 (z toho 14 závody)	33 (z toho 14 závody)
Tréninková metoda	Canicross (4 km) - fartlek (8x150 m střední vyšší intenzitou 80% SFmax.) Scooter (3 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 7 % SFmax.	Scooter + canicross viz pes Běh (2x6km) - rychlý intervalový trénink (8x150 m 90% SFmax., odpočinky delší než zaběhnutý úsek)
Regenerace [hod]	3 - vycházky	3 - vycházky 3 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	3	3

Tabulka 31. Přehled OTU v mezocyklu 6

Celkem MeC 6	PES	MUSHER
Počet TJ	9	20
Celkový čas zatížení [hod]	13,5	22,5
Celkem regenerace [hod]	15	33,5
Celkem km	51,7	95,7

Obr. 25. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 6

Schéma zatížení v jednotlivých mikrocyklech MeC 6



4.2.7 Mezocyklus 7: 14. 9. – 11. 10. 2009

Tento MeC (tabulky 32 – 36, obrázek 26) je hlavní přípravou na ME ECF v canicrossu (2 kola - 2,3 km a 5,3 km), které se koná 9. - 11. 10. 2009 v maďarském Sopronu. V MiC 3 probíhá kontrolní závod „Svatováclavské psí ježdění“ o dvou kolech (5 km a 2 km) v Mladé Boleslavi. Hlavním cílem MeC 7 je zvýšení intenzity zařazením tréninků pro rozvoj anaerobní kapacity mushera, psi běhají již delší úseky větší rychlostí.

Tabulka 32. Mikrocyklus 1

MiC 1, ROZV	PES	MUSHER
Datum	14. – 20. 9. 2009	14. – 20. 9. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	4	7
Celkový čas zatížení [hod]	4	6,5
Celkový počet km	20	30
Tréninková metoda	Canicross (2x6 km) - fartlek (8x200 m střední vyšší intenzitou 80% SFmax.); souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80 % SFmax. Scooter (2x4 km) - souvislá metoda s maximální intenzitou 90% SFmax.	Scooter + canicross viz pes Běh (10km) - rychlý intervalový trénink (10x150 m 90% SFmax., odpočinky delší než zaběhnutý úsek) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2 - vycházky 2,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0

Počet startů	0	0
--------------	---	---

Tabulka 33. Mikrocyklus 2

MiC 2, ROZV	PES	MUSHER
Datum	21. – 27. 9. 2009	21. – 27. 9. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	5	9
Celkový čas zatížení [hod]	4,5	8
Celkový počet km	25	33
Tréninková metoda	Canicross (3x7 km) - 2x fartlek (5x300 m střední vyšší intenzitou 75% SFmax. až submaximální 90% SFma.); souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax. Scooter (2x2 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.	Scooter + canicross viz pes Běh (2x4 km) - rychlý intervalový trénink (8x200 m 95% SFmax., odpočinky delší než zaběhnutý úsek) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2 - vycházky 3 - strečky 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 34. Mikrocyklus 3 - Svatováclavské psí ježdění (Mladá Boleslav), CC

MiC 3, KONT	PES	MUSHER
Datum	28. 9. – 4. 10. 2009	28. 9. – 4. 10. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	4 + závody	7 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	5,5	8
Celkový počet km	27 (z toho 7 závody)	32 (z toho 7 závody)
Tréninková metoda	Canicross (2x5 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 95% SFmax. Scooter (2x5 km) - souvislá metoda s submaximální intenzitou 85% SFmax.	Scooter + canicross viz pes Běh (5 km) - střídavá metoda (300m rychlé úseky 95% SFmax., pomalé 55% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení- 2x(3x20) série
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2 - vycházky 3,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 35. Mikrocyklus 4 - ME ECF (Maďarsko, Sopron), CC

MiC 4, SOUT	PES	MUSHER
Datum	5. – 11. 10. 2009	5. – 11. 10. 2009
Místo	terén	terén

Počet TJ	2 + závody	2 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	3
Celkový počet km	15,6 (z toho 7,6 km závody)	15,6 (z toho 7,6 km závody)
Tréninková metoda	Canicross (5,5 a 2,5 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax	Canicross viz pes
Regenerace [hod]	4 - vycházky	4 - vycházky 2 – strečinky
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

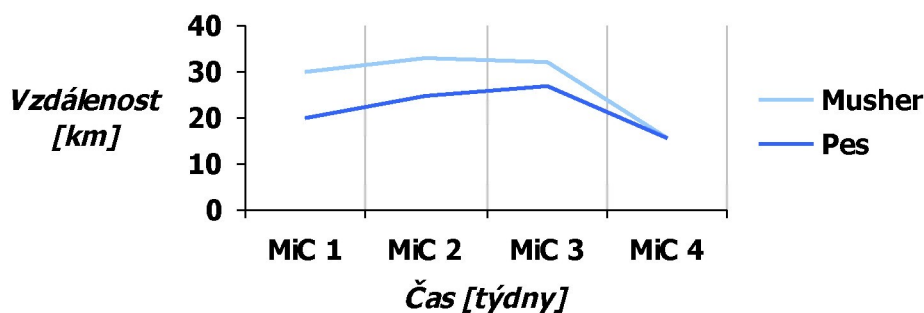
Tabulka 36. Přehled OTU v mezocyklu 7

Celkem MeC 7	PES	MUSHER
Počet TJ	15	25
Celkový čas zatížení [hod]	17	25,5
Celkem regenerace [hod]	10	26,5

Celkem km	87,6	110,6
-----------	------	-------

Obr. 26. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 7

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 7



4.2.8 Mezocyklus 8: 12. 10. – 8. 11. 2009

V MeC 8 (tabulky 37 – 41, obrázek 27) doznívá soutěžní sezóna v canicrossu a trénink se psy již pravidelně probíhá 5týdně (maximum). Intenzita zátěže se pohybuje na submaximální - maximální hranici v % SFmax. V MiC 1 probíhá dvoukolový závod (2x 5,5 km) BONO 09 v Červeném Kostelci. Stežejní soutěží bude na konci MiC 3 MR v canicrossu - Memoriál Vaška Kovářika na Horníku (2 kola - 5,6 km).

Tabulka 37. Mikrocyklus 1 - BONO 09 (Červený Kostelec), CC

MiC 1, KONT	PES	MUSHER
Datum	12. – 18. 10. 2009	12. – 18. 10. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	2 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	4,5

Celkový počet km	21 (z toho 11 km závody)	24 (z toho 11 km závody)
Tréninková metoda	Canicross (2x5 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax	Canicross viz pes Běh (3 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou (50 % SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série
Regenerace [hod]	3,5 - vycházky	3,5 - vycházky 3,5 – strečink
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 38. Mikrocyklus 2

MiC 2, STAB	PES	MUSHER
Datum	19. – 25. 10. 2009	19. – 25. 10. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	4	7
Celkový čas zatížení [hod]	4	6,5
Celkový počet km	21	29
Tréninková	Canicross (2x6 km) - fartlek	Canicross + Scooter viz pes

metoda	<i>(8x250 m 95% SFmax., zbyvajících úseky 65% SFmax.) Scooter (5 km, 4 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.</i>	<i>Běh (2x4 km) - střídavá metoda (500m 85% SFmax., 500m 65% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	<i>2,5 - vycházky</i>	<i>2,5- vycházky 3 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 39. Mikrocyklus 3 - MR Memoriál Vaška Kovářika (Tři Studně - Horník), CC

MiC 3, SOUT	PES	MUSHER
Datum	<i>26. 10. – 1. 11. 2009</i>	<i>26. 10. – 1. 11. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; doma</i>
Počet TJ	<i>2 + závody</i>	<i>3 + závody</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>4</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>21, 2 (z toho 11,2 závody)</i>	<i>21, 2 (z toho 11,2 závody)</i>
Tréninková metoda	<i>Canicross (2x5 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 95 - 100% SFmax.</i>	<i>Canicross viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>
Regenerace	<i>2,5 - vycházky</i>	<i>2,5 - vycházky</i>

[hod]		2 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 40. Mikrocyklus 4

MiC 4, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	2. – 8. 11. 2009	2. – 8. 11. 2009
Místo	terén	terén; doma; bazén
Počet TJ	3	6
Celkový čas zatížení	2	5
[hod]		
Celkový počet km	9	11
Tréninková metoda	Canicross (2, 3, 4 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.)	Canicross viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) sérií Plavání (2 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou 50% SFmax.
Regenerace	2,5 - vycházky	2,5- vycházky
[hod]		2 - strečink

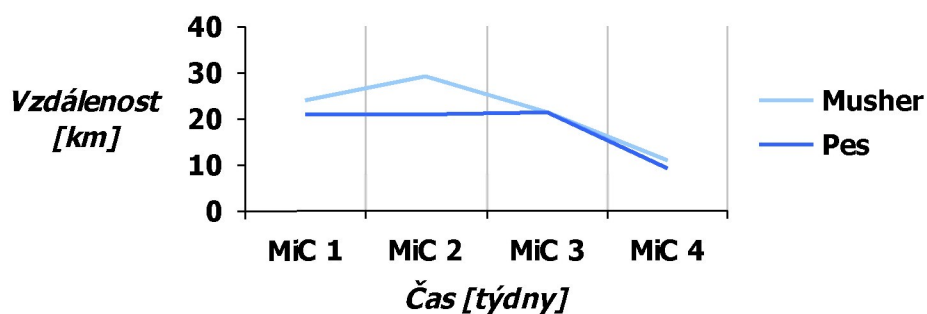
		1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 41. Přehled OTU v mezocyklu 8

Celkem MeC 8	PES	MUSHER
Počet TJ	11	20
Celkový čas zatížení [hod]	13	21
Celkem regenerace [hod]	11	26
Celkem km	72,2	85,2

Obrázek 27. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 8

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 8



4.2.9 Mezocyklus 9: 9. 11. – 6. 12. 2009

Tento MeC (tabulky 42 – 46, obrázek 28) se vyznačuje přechodem z canicrossu a scooteru na běžecké lyže. Jediné kontrolní závody (2 kola - 5,1 km) jsou vypsaný 14. - 15. 11. v Náměšti na Hané. Tento závod uzavírá sezónu v canicrossu. Přechodem na lyže dochází k markantnímu zvýšení objemu i intenzity tréninku.

Tabulka 42. Mikrocyklus 1 - Čakovskonovodvorský okruh (Náměšť na Hané), CC

MiC 1, KONT	PES	MUSHER
Datum	9. – 15. 11. 2009	9. – 15. 11. 2009
Místo	terén	terén
Počet TJ	2 + závody	3 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	4	5
Celkový počet km	20,2 (z toho 10,2 závody)	24,2 (z toho 10,2 závody)
Tréninková metoda	Canicross (2x5 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou (90% SFmax.)	Canicross viz pes Běh (4 km) - rychlý intervalový trénink (8x200 m 95% SFmax., odpočinek na 55% SFmax.)
Regenerace [hod]	3 - vycházky	3- vycházky 2,5 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 43. Mikrocyklus 2

MiC 2, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>16. – 22. 11. 2009</i>	<i>16. – 22. 11. 2009</i>
Místo	<i>terén</i>	<i>terén; doma</i>
Počet TJ	<i>5</i>	<i>9</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>5</i>	<i>9</i>
Celkový počet km	<i>29</i>	<i>49</i>
Tréninková metoda	<i>Scooter (3×5 km, 2×7) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.</i>	<i>Scooter viz pes Běh (2×10 km) - fartlek (10×400 m 85% SFmax.), střídavá metoda (300m rychlé úseky 95% SFmax., 700m pomalé úseky 50% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 2×(3×20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>2 - vycházky</i>	<i>2 - vycházky 3,5 - strečnk 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 44. Mikrocyklus 3

MiC 3, ROZV	PES	MUSHER
Datum	23. – 29. 11. 2009	23. – 29. 11. 2009
Místo	terén	terén; doma
Počet TJ	5	10
Celkový čas zatížení [hod]	6	10,5
Celkový počet km	34	46
Tréninková metoda	Scooter (3x6 km, 2x8 km) - souvislá metoda submaximální až maximální intenzitou 90 - 100% SFmax.	Scooter viz pes Běh (3x4 km) - opakovací metoda (4x1000 m, intenzita 90% SFmax., pauzy 5 min.) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) sérií
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2 - vycházky 4 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 45. Mikrocyklus 4

MiC 4, ROZV	PES	MUSHER
Datum	30. 11. – 6. 12. 2009	30. 11. – 6. 12. 2009
Místo	upravené lyžařské trasy	upravené lyžařské trasy; doma

Počet TJ	5	8
Celkový čas zatížení [hod]	5	8
Celkový počet km	42	52
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x8 km, 2x10 km, 6 km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) - střídavá metoda (400 m rychlé úseky 95% SFmax., 600m pomalé úseky 50% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>2 - vycházky</i>	<i>2 - vycházky 3 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

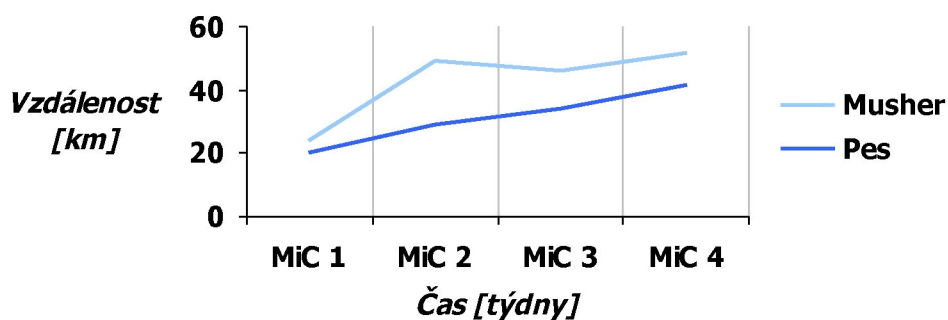
Tabulka 46. Přehled OTU v mezocyklu 9

Celkem MeC 9	PES	MUSHER
Počet TJ	17	30
Celkový čas zatížení [hod]	20	32,5
Celkem regenerace [hod]	9	28

Celkem km	125,2	171,2
-----------	-------	-------

Obrázek 28. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 9

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 9



4.2.10 Mezocyklus 10: 7. 12. 2009 – 3. 1. 2010

V MeC 9 (tabulky 47 – 51, obrázek 29) pokračuje intenzivní trénink z MeC 8. Hned v MiC 1 je zařazeno zotavení, od MiC 2 do MiC 4 se postupně zvyšuje intenzita zátěže, přičemž objem se příliš nezvětšuje. Počátkem MiC 4 začíná předzávodní období.

Tabulka 47. Mikrocyklus 1

MiC 1, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	7. – 13. 12. 2009	7. – 13. 12. 2009
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	3	4
Celkový čas zatížení [hod]	2,5	8
Celkový počet	24	24

km		
Tréninková metoda	<i>Skijöring (3x8 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	<i>3,5 - vycházky</i>	<i>3,5 - vycházky 2 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 48. Mikrocyklus 2

MiC 2, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>14. – 20. 12. 2009</i>	<i>14. – 20. 12. 2009</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>5</i>	<i>8</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>5</i>	<i>8</i>
Celkový počet km	<i>45</i>	<i>57</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x8 km, 2x10 km, 9 km) - souvislá metoda</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (12 km) - fartlek</i>

		<i>(24x100 m 95% SFmax., pomalé úseky 55% SFmax.)</i>
	<i>submaximální intenzitou 90% SFmax.</i>	<i>Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	<i>1,5 - vycházky</i>	<i>1,5 - vycházky 3,5 - strečink 1,5 - sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 49. Mikrocyklus 3 - konec přípravného období

MiC 3, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>21. – 27. 12. 2009</i>	<i>21. – 27. 12. 2009</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>4</i>	<i>7</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>3,5</i>	<i>6,5</i>
Celkový počet km	<i>40</i>	<i>50</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x8 km, 2x12 km) - souvislá metoda submaximální až maximální intenzitou 90 - 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) - opakovací trénink (2x série - 4x1000 m 90% SFmax., pauzy mezi úseky 5 min.) Posilování a kompenzační cvičení -</i>

		<i>2x(3x20) série</i>
Regenerace		<i>2,5 - vycházky</i>
[hod]	<i>2,5 - vycházky</i>	<i>3 - strečinky</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 50. Mikrocyklus 4 - začátek předzávodního období

MiC 4, ROZV	PES	MUSHER
Datum	<i>28. 12. 2009 – 3. 1. 2010</i>	<i>28. 12. 2009 – 3. 1. 2010</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>5</i>	<i>9</i>
Celkový čas zatížení		
[hod]	<i>3,5</i>	<i>6,5</i>
Celkový počet km	<i>50</i>	<i>68</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x9 km, 2x11 km, 10 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 90 - 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (2x9 km) - opakovací trénink (2x série - 4x1000 m 95% SFmax., pauzy mezi úseky 5 min.) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série</i>
Regenerace		
[hod]	<i>1,5 - vycházky</i>	<i>1,5 - vycházky 4 - strečinky</i>

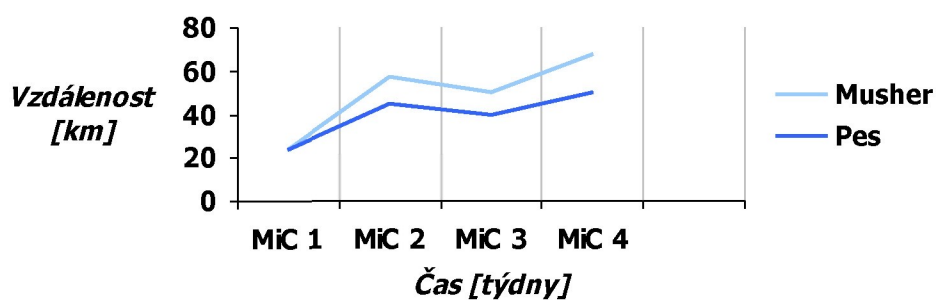
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 51. Přehled OTU v mezocyklu 10

Celkem MeC 10	PES	MUSER
Počet TJ	17	28
Celkový čas zatížení [hod]	14,5	29
Celkem regenerace [hod]	9	24,5
Celkem km	159	199

Obrázek 29. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 10

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 10



4.2.11 Mezocyklus 11: 4. 1. – 31. 1. 2010

V tomto MeC (tabulky 52 – 56, obrázek 30) ještě pokračuje předzávodní období (MiC 1 a 2), které přechází v závodní období. To začíná seriálem MR (dále SMR) ve skijöringu. První závody (v MaC 3) jsou vypsány opět na Horníku (2 kola - 12,1 km). Další závody SMR se konají (v MaC 4) na Děčínském Sněžníku. Cílem MeC je načasovat a udržet sportovní formu po celou dobu závodního období. Psy opět pravidelně napájíme, pro urychlení regenerace podáváme Karnitin a celkově jim dopřáváme dostatek odpočinku.

Tabulka 52. Mikrocyklus 1

MiC 1, STAB	PES	MUSHER
Datum	4. – 10. 1. 2010	4. – 10. 1. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	5	9
Celkový čas zatížení [hod]	3,5	6,5
Celkový počet km	42	54
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x8 km, 2x10 km, 6 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 90 - 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (2x6) - rychlý intervalový trénink (16x150 m 100% SFmax., zbylé úseky 50% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	<i>1,5 - vycházky</i>	<i>1,5 - vycházky 4 - strečink 1,5 - sauna</i>
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 53. Mikrocyklus 2 - konec předzávodního období

MiC 2, VYLA	PES	MUSHER
Datum	11. – 17. 1. 2010	11. – 17. 1. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	4	7
Celkový čas zatížení [hod]	3,5	6,5
Celkový počet km	38	48
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x9 km, 2x10 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 90 - 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) - opakovací trénink (10x800 m maximální intenzitou 100% SFmax., pauzy 6 min.) Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	<i>2 - vycházky</i>	<i>2 - vycházky 3 - strečink 3 - sauna</i>
Počet závodů	0	0
Počet startů	0	0

Tabulka 54. Mikrocyklus 3 - SMR Sprint na Horníku ESDRA (Tři Studně - Horník), Skj

MiC 3, SOUT	PES	MUSHER
Datum	18. – 24. 1. 2010	18. – 24. 1. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; bazén; doma</i>
Počet TJ	2 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	4
Celkový počet km	44,4 (<i>z toho 24,4 závody</i>)	45,9 (<i>z toho 24,4 závody</i>)
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x10 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Plavání (1,5 km) - souvislá metoda nízkou intenzitou 50 % SFmax. Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	1,5 - <i>vycházky</i>	1,5 - <i>vycházky</i> 3 - <i>strečink</i> 1,5 - <i>sauna</i>
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 55. Mikrocyklus 4 - SMR ČEZ CUP 2010 (Děčínský Sněžník), Skj

MiC 4, SOUT	PES	MUSHER
Datum	25. – 31. 1. 2010	25. – 31. 1. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; bazén; doma</i>
Počet TJ	2 + závody	3 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	4
Celkový počet km	43,4 (z toho 25,4 závody)	49,4 (z toho 25,4 závody)
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x9 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100 % SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (6 km) - fartlek (12x200 m maximální intenzitou 95% SFmax., odpočinky po zbytek úseků 55% SFmax.)</i>
Regenerace [hod]	1,5 - vycházky	1,5 - vycházky 2,5 - strečink 3 - sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

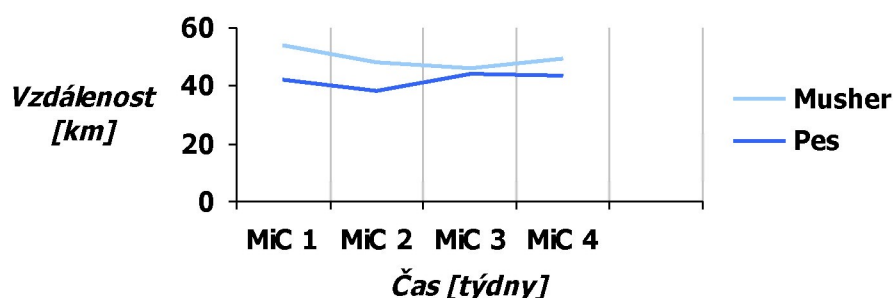
Tabulka 56. Přehled OTU v mezocyklu 11

Celkem MeC 11	PES	MUSHER
Počet TJ	13	23
Celkový čas zatížení	13	21

[hod]		
Celkem regenerace	6,5	28
[hod]		
Celkem km	167,8	197,3

Obr. 30. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 11

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 11



4.2.12 Mezocyklus 12: 1. 2. – 28. 2. 2010

V tomto MeC (tabulky 57 – 61, obrázek 31) počítáme vrchol skijöringové soutěžní sezóny. Hned v MiC 1 se koná nejdůležitější závod, ME ve skijöringu - EC sprint ESDRA v Polsku. V MiC 2 následuje hlavní závod SMR LA Zadov (2 kola - 10 km). Dalším závodem v MiC 4 je další ze SMR Pohár Lady Bright Magadan v Červenovodském sedle u Bystřce (2 kola - 16 km). Cílem bude v jednotlivých MiC více odpočívat a trénovat vždy 2 TJ (úterý, středa) jako simulace dvoukolové soutěže a zároveň 3denního odpočinku před závodním víkendem.

Tabulka 57. Mikrocyklus 1 - EC sprint ESDRA (Kubalonka - Polsko), Skj

MiC 1, SOUT	PES	MUSHER
Datum	1. – 7. 2. 2010	1. – 7. 2. 2010
Místo	upravené byžaršské trasy	upravené byžaršské trasy

Počet TJ	2 + závody	3 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	4
Celkový počet km	40 (z toho 24 závody)	50 (z toho 24 závody)
Tréninková metoda	Skijöring (2x8 km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.	Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) - souvislá metoda střední nižší intenzitou 55% SFmax.
Regenerace [hod]	1,5 - vycházky	1,5 - vycházky 2 - strečink 3 - sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 58. Mikrocyklus 2 - SMR (LA Zadov), Skj

MiC 2, SOUT	PES	MUSHER
Datum	8. – 14. 2. 2010	8. – 14. 2. 2010
Místo	upravené lyžařské trasy	upravené lyžařské trasy; doma
Počet TJ	2 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3	4,5
Celkový počet km	38 (z toho 20 závody)	38 (z toho 20 závody)

Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x9km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>2 - vycházky</i>	<i>2 - vycházky 2,5 - strečink 1,5 - sauna</i>
Počet závodů	<i>1</i>	<i>1</i>
Počet startů	<i>2</i>	<i>2</i>

Tabulka 59. Mikrocyklus 3

MiC 3, ZOTA	PES	MUSHER
Datum	<i>15. – 21. 2. 2010</i>	<i>15. – 21. 2. 2010</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; bazén</i>
Počet TJ	<i>2</i>	<i>4</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>3</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>24</i>	<i>26</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (3x8km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) sérií</i>

		<i>Plavání (2 km) - fartek (12x150 m střední vyšší intenzitou 75% SFmax.)</i>
Regenerace [hod]	<i>3 - vycházky</i>	<i>3 - vycházky 2,5 - strečink 1,5 - sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 60. Mikrocyklus 4 - SMR Pohár Lady Bright Magadan (Bystřec), Skj

MiC 4, SOUT	PES	MUSHER
Datum	<i>22. – 28. 2. 2010</i>	<i>22. – 28. 2. 2010</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>2 + závody</i>	<i>4 + závody</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>3,5</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>50 (z toho 32 km závody)</i>	<i>58 (z toho 32 km závody)</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x9km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (8 km) - střídavá metoda (200 m 90% SFmax, 800 m 55% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>

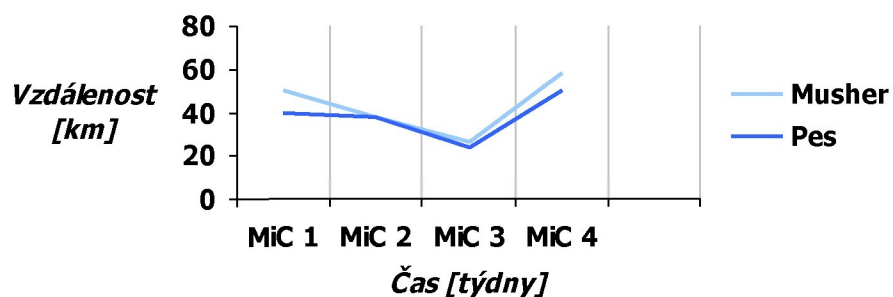
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2 - vycházky 3 - strečink 1,5 - sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 61: Přehled OTU v mezocyklu 12

Celkem MeC 12	PES	MUSHER
Počet TJ	8	15
Celkový čas zatížení [hod]	12,5	18,5
Celkem regenerace [hod]	8,5	26
Celkem km	152	172

Obrázek 31. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 12

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 12



4.2.13 Mezocyklus 13: 1. 3. – 28. 3. 2010

Tímto MeC (tabulky 62 – 66, obrázek 32) končí závodní období ve skijöringu a také celý RTC. V MiC 1 končí SMR posledním dílem Eduardův sprint (2 kola - 14 km). Celou sezónu uzavírá 25km závod Skijöring v Říčkách, který je mimo jiné také setkáním musherů a zhodnocením zimy. MiC 3 je zotavný a v MiC 4 ještě probíhá závod v canicrossu opět v Náměšti na Hané - Čakovskonovodvorský okruh (2 kola - 5 km). Pro canicrossaře je úvodním závodem nové sezóny, pro skijöring kontrolním závodem v průběhu „dojezdu.“

Tabulka 62. Mikrocycklus 1 - SMR Eduardův sprint (Eduard u Jáchymova), Skj

MiC 1, SOUT	PES	MUSHER
Datum	1. – 7. 3. 2010	1. – 7. 3. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	2 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	3,5	5
Celkový počet km	48 (z toho 28 závodů)	54 (z toho 28 závodů)
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x10km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (6 km) - střídavá metoda (150 m 95% SFmax, 850 m 50% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) série</i>
Regenerace [hod]	1,5 - vycházky	1,5- vycházky 3 - strečink 1,5 – sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

Tabulka 63. Mikrocyklus 2 - Skijöring v Říčkách (Říčky v Orlických horách), Skj

MiC 2, SOUT	PES	MUSHER
Datum	<i>8. – 14. 3. 2010</i>	<i>8. – 14. 3. 2010</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>2 + závody</i>	<i>4 + závody</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>3,5</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>49 (z toho 25 závodů)</i>	<i>61 (z toho 25 závodů)</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (2x12km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100 % SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (12 km) - fartlek (18x200 m úseky 95% SFmax.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>2 - vycházky</i>	<i>2- vycházky 3 - strečink 1,5 – sauna</i>
Počet závodů	<i>1</i>	<i>1</i>
Počet startů	<i>1</i>	<i>1</i>

Tabulka 64. Mikrocyklus 3

MiC 3, STAB	PES	MUSHER
Datum	<i>15. – 21. 3. 2010</i>	<i>15. – 21. 3. 2010</i>
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	<i>3</i>	<i>5</i>
Celkový čas zatížení [hod]	<i>2,5</i>	<i>5</i>
Celkový počet km	<i>24</i>	<i>34</i>
Tréninková metoda	<i>Skijöring (3x8km) - souvislá metoda submaximální intenzitou 90% SFmax.</i>	<i>Skijöring viz pes Běh na lyžích (10 km) - souvislá metoda střední vyšší intenzitou 80% SFmax Posilování a kompenzační cvičení - 2x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	<i>3 - vycházky</i>	<i>3- vycházky 2,5 - strečink 3 – sauna</i>
Počet závodů	<i>0</i>	<i>0</i>
Počet startů	<i>0</i>	<i>0</i>

Tabulka 65. Mikrocyklus 4 - Čakovskonovodvorský okruh (Náměšť na Hané), CC

MiC 4, KONT	PES	MUSHER
Datum	22. – 28. 3. 2010	22. – 28. 3. 2010
Místo	<i>upravené lyžařské trasy</i>	<i>upravené lyžařské trasy; doma</i>
Počet TJ	3 + závody	4 + závody
Celkový čas zatížení [hod]	4	5,5
Celkový počet km	32 (z toho 10 závody)	37,5 (z toho 10 závody)
Tréninková metoda	<i>Skijöring (12km) - souvislá metoda maximální intenzitou 100 % SFmax. Canicross (2x5 km) - souvislá metoda s maximální intenzitou 100% SFmax.</i>	<i>Skijöring + canicross viz pes Běh (5,5 km) - opakovací trénink (5x1000 m 95% SFmax., pauzy mezi úseky 5 min.) Posilování a kompenzační cvičení - 1x(3x20) sérií</i>
Regenerace [hod]	2 - vycházky	2- vycházky 3 - strečink 3 - sauna
Počet závodů	1	1
Počet startů	2	2

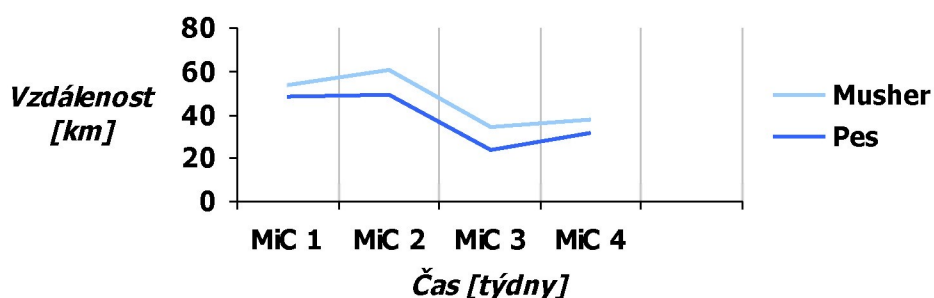
Tabulka 66. Přehled OTU v mezocyklu 13

Celkem MeC 13	PES	MUSHER
Počet TJ	10	17
Celkový čas zatížení	13,5	20,5

[hod]		
Celkem regenerace	8,5	29
[hod]		
Celkem km	153	186,5

Obrázek 32. Celkový počet kilometrů v mezocyklu 13

Celkový počet kilometrů v jednotlivých mikrocyklech MeC 13



4.3 VYHODNOCENÍ PRŮBĚHU RTC

Roční tréninkový cyklus je shrnut celkovým přehledem, jak ukazuje tabulka 67. Celkový počet km mushera za RTC není v porovnání s běžci na lyžích tak vysoký kvůli péči o psy. Zároveň počet hodin regenerace převyšuje počet hodin zatížení, což je dáno opět stráveným časem se psy na procházkách pro upevnění sociálních vazeb mezi musherem a psy. Hodiny vycházek by se však daly zařadit mezi hodiny a kilometry zatížení, jelikož jejich rychlost dosahuje 5 km/hod. Celkový počet vycházek činí 183 hod, což je 915 km aktivního pohybu.

Tabulka 67. Celkový přehled OTU v návrhu RTC

Celkem RTC 09/10	PES	MUSHER
Počet TJ	120	294
Celkový čas zatížení [hod]	154	292,5
Celkem regenerace	181	394,5

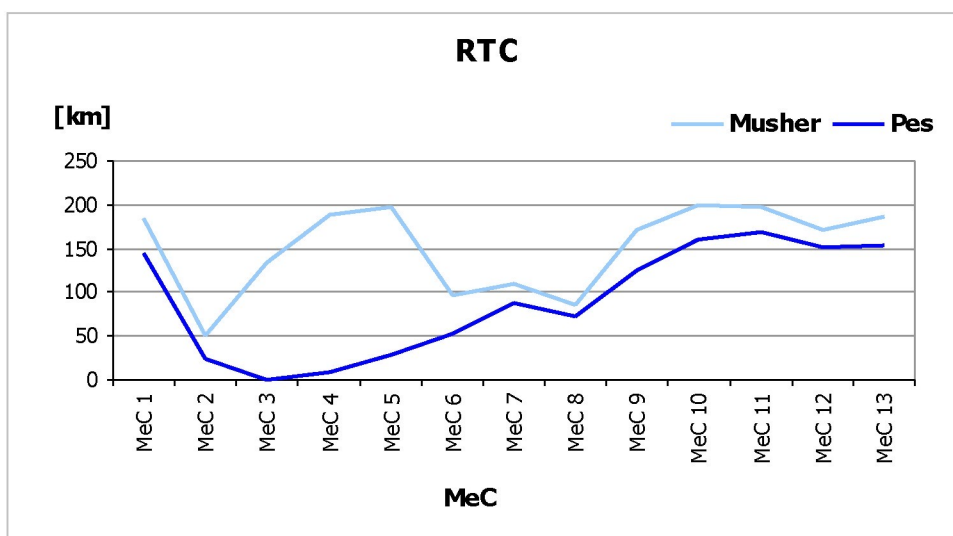
[hod]		
Celkem km	1 174,1	1 971,6
Počet závodů	16	16
Počet startů	35	35

Celkový přehled ujetých kilometrů můžeme sledovat na obrázku 33. Z grafu je patrné rozdílné zatížení mushera a psa, především v MeC 2 - 5, což je dáno více zotavnými MiC psa. Markantní nárůst kilometrů v přípravném období vrcholí v předzávodním období. Dále mají obě křivky mírně sestupnou tendenci, neboť v závodním období se snižuje počet km v tréninku. V MeC 6 - 8 sledujeme opět menší pokles, což způsobuje podzimní sezóna v canicrossu.

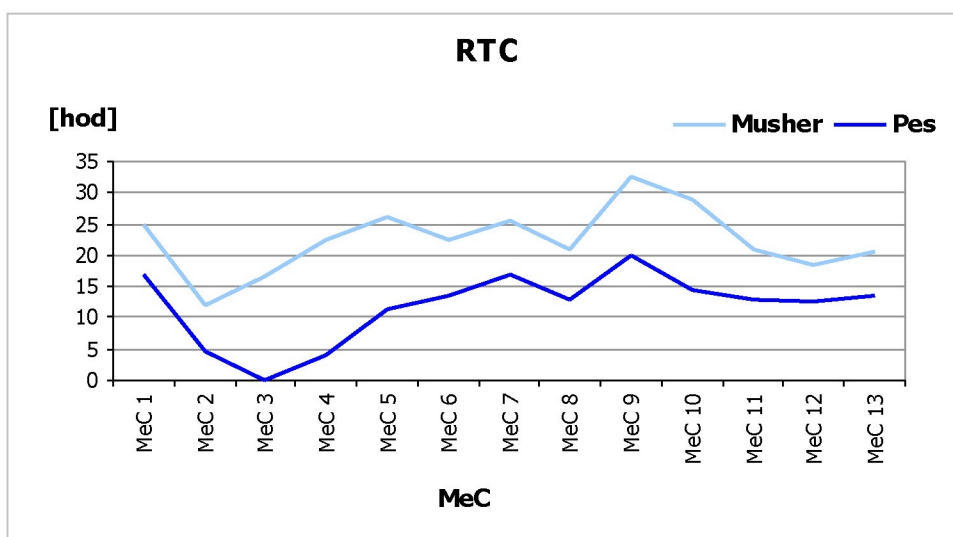
Obrázek 34 představuje průběh zatížení v RTC v hodinách. Zde je, lépe než v předešlém případě, vidět nárůst zatížení v přípravném období vrcholící v MeC 9.

Z obrázku 35 můžeme pozorovat počet TJ. Již zmíněné přehledy (v km a hod) společně s počtem TJ nám ukazují míru celkového zatížení v průběhu RTC. Ačkoli tedy počet km či hod je nižší, intenzita zvláště v podzimním přípravném období narůstá.

Obr. 33. Celkový přehled kilometrů v jednotlivých MeC v průběhu RTC



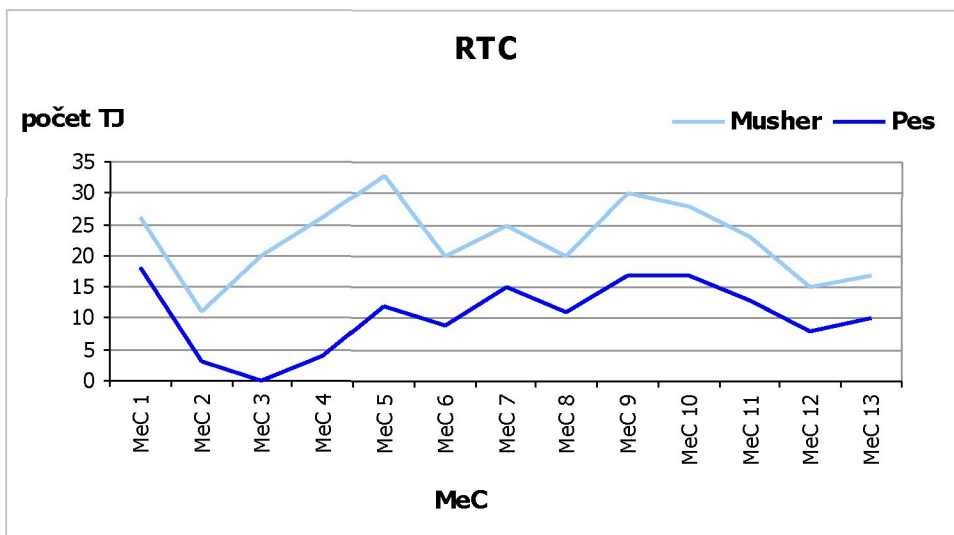
Obr. 34. Přehled celkového počtu hodin tréninku v jednotlivých MeC RTC



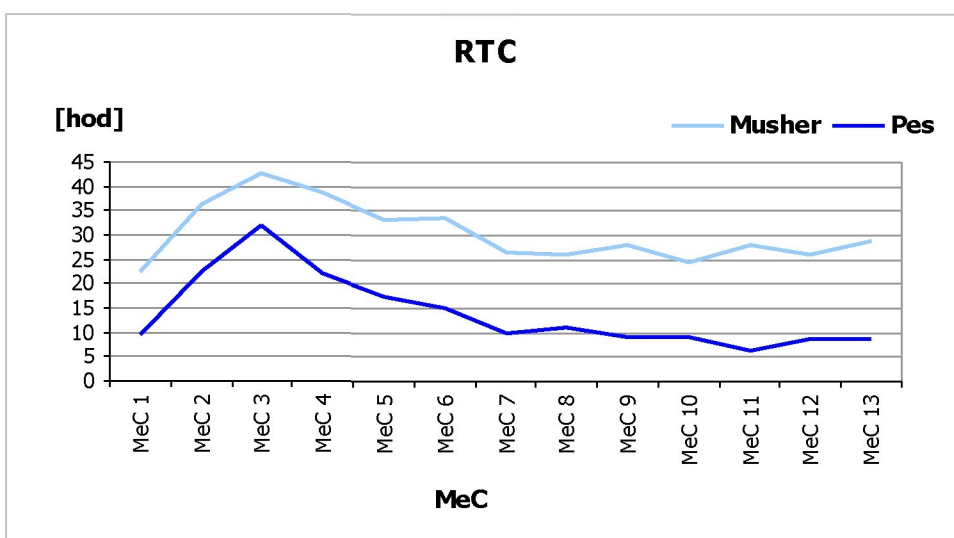
Obrázek 36 znázorňuje rozložení regenerace v průběhu RTC. Z grafu je patrné, že právě v přechodném období dosahují křivky svého vrcholu. Dále mají téměř rovnoměrné pokračování a opět se mírně zvyšují na konci závodního období. Pro větší přesnost by se z celkového počtu hodin regenerace odečetly hodiny vycházek, a tak by se počet hodin snížil.

Podrobnější vyhodnocení v grafech obsahují přílohy DP stejně jako výběr vhodných kompenzačních cvičení a strečinku pro canicross a skijöring.

Obr. 35. Přehled TJ v jednotlivých MeC RTC



Obr. 36. Regenerace v jednotlivých MeC RTC



5 DISKUSE

Konfrontovat výsledky vlastní práce s odbornou literaturou vzhledem k její nedostupnosti takřka nelze. Musher se může ve svém osobním tréninku řídit při zaměření na skijöring tréninkovými metodami a plány běžců na lyžích. Pokud se více zaměří na canicross, který je v dnešní době již považován spíše jako tréninkový prostředek, je možné využít atletických plánů a tréninkových metod pro běhy na dlouhé tratě. V těchto individuálních disciplínách však dělá sportovce úspěšnými především jeho pes nebo psi. Bez dostatečné péče a jejich tréninku nemusí ani vrcholový běžec být vítězem. Velmi tedy záleží na vzájemné souhře. Již od té doby, co si musher vybere vhodné štěně (ani od rodičů – šampionů neexistuje 100% jistota, že jejich potomek bude stejně spolehlivý a pracovitý jako oni), mu musí věnovat dostatek času při jeho výchově. To znamená mj. postupné učení všech potřebných povelů v záprahu. Zároveň je důležité nechat mimo práce (canicross a skijöring) psům potřebnou volnost na vycházkách s musherem, aby lépe docházelo k upevňování vzájemného vztahu. A právě zde nacházíme klíč k úspěchu při sportu se psy, neboť dobrý musher umí dokonale načasovat vhodnost odpočinku v poměru s tréninkem na základě znalosti chování a projevu svých psů, kteří pro něj následně pracují rádi při dostatečné motivaci.

Klíčovou otázkou, která zůstala stále nevyřešena, je užití vhodné tréninkové metody pro psa. Obvykle jsem volila souvislou metodu s měřením či výpočtem rychlosti, neboť je pro pohyb psů nejpřirozenější. Tuto metodu volí taktéž většina našich reprezentantů ve skijöringu a canicrossu.

Ve dnech nejintenzivnějšího tréninku a potřeby zvýšení motivace se osvědčilo psy v průběhu některé TJ odvázat ze skijöringové šňůry a nechat je volně proběhnout, po chvíli opět připnout a pokračovat v tréninku. V tomto případě je ovšem nutností dokonalé rozpoznání potřeb psa., aby si nezvykli zastavit se a čekat na odepnutí a odpočinek.

K dalším otázkám diskuse patří i poměr hodin zatížení v průběhu tréninku ku hodinám regenerace. Musher vykazuje vyšší počet hodin jak v celkovém zatížení,

tak v hodinách regenerace. To je dáno v případě, jestliže vlastní 1 – 2 psy a má čas na vlastní trénink a do počtu hodin regenerace je započítán i celkový čas procházek se psy. Jelikož již dnes však většina našich úspěšných reprezentantů v individuálních disciplínách vlastní více než jednoho závodního psa (zpravidla 2 – 4), které je třeba trénovat všechny, vlastní kondiční příprava mushera tak zcela odpadá. Musher sám provádí jen rozcvičení, strečink a kompenzační cvičení (popř. posilování). Ve výsledných grafech a tabulkách by měl musher hodnoty taktéž vyšší než jeho psi, neboť nikdy netrénuje všechny psy v jeden den, nýbrž je nutné dle momentální kondice a stavu psů vypracovat harmonogram (mikrocycklus) tréninku psů. Musher s nimi tak tráví veškerý čas při tréninku, a tak již obvykle nezbývá čas na jeho vlastní.

Všeobecně platí, že nejvhodnějším plemenem pro vrcholový canicross a skijöring je ESP. Mimo tohoto speciálně vyšlechtěného křížence existuje jen naprosté minimum výjimek, které by se umísťovaly na špičce.

6 ZÁVĚR

Hlavními cíli práce bylo charakterizovat canicross a skijöring v rámci sportů psích spřežení a vytvořit plán RTC.

Obě individuální disciplíny byly zařazeny a popsány v rámci jejich organizace v Mezinárodní federaci Sportů psích spřežení. Dále dle mých překladů z anglického jazyka byly charakterizovány i ostatní organizace zabývající se těmito sporty (ESDRA, ESF, ISDRA, FISTC aj.) včetně popisu základních závodních pravidel a oficiálních soutěžních kategorií. Zpracovaný vývoj historie sportu psích spřežení volně přechází na charakteristiku vybavení pro canicross a skijöring, který slouží jako velmi dobrý přehled výbavy mushera a jeho psa či psů. Kvůli dominantnímu postavení psů v těchto sportech obsahuje teoretická část výběr vhodných plemen. Na závěr této části práce jsou uvedeny obecné poznatky z problematiky tréninku a základy z antropometrie a fyziologie vytrvalostních sportů.

Sestavení návrhu RTC bylo provedeno především na základě vlastních zkušeností doplněných o informace od našich předních závodníků v canicrossu a skijöringu. Velmi užitečné byly také tréninkové plány 2 našich reprezentantů v běhu na lyžích a biatlonu.

Z předložené DP vyplývají následující závěry pro praxi:

- RTC pro canicross a skijöring dělíme na *přechodné období* (květen - červenec), *přípravné jarní období* (duben), *přípravné letní období* (červenec – polovina září), *přípravné podzimní období* s vrcholem závodů v canicross (polovina září – polovina prosince), *předzávodní období* (3 – 4 MiC od poloviny prosince) a *závodní období* ve skijöringu (polovina ledna – březen);
- mezi hlavní tréninkové metody řadíme souvislou metodu, mezi prostředky pak používání GPS a sporttesteru;
- hlavním ukazatelem trénovanosti psa je především rychlost (měřena a zaznamenávána do tréninkového záznamového archu);
- trénink vždy závisí na teplotě a momentálnímu stavu psa;

- z OTU v návrhu RTC vyplývá, že musher za MaC „naběhá“ 1 971,6 km, pes 1 174,1 km vzhledem k 16vypsáním dvoukolovým soutěžím, celkový čas zatížení mushera čítá 292,5 hod a psa 154, přičemž počet hodin regenerace za celý rok je cca o 100 hod u obou;

- celková výkonnost týmu (mushera a psa) je mj. dána jejich vzájemnou souhrou a nejvhodnějším plemenem pro canicross a skijöring je ESP.

Tato diplomová práce může sloužit především jako příručka pro případné zájemce o individuální disciplíny sportů psích spřežení, sestavený RTC včetně kompenzačních cvičení pak jako variabilní (operativní) plán tréninku, který je možný přizpůsobit individualitě mushera a jeho psa.

LITERATURA

- ALTER, M. J.: *Strečink*. Praha: Grada, 1998. 232 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
- BURSOVÁ, M.: *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- CACEK, J. - GRASGRUBER, P.: *Sportovní geny: antropometrie a fyziologie sportů, sport a rasa, doping*. Brno: Computer Press, 2008. 480 s. ISBN 978-80-251-1873-3.
- DOVALIL, J. aj.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- DVOŘÁK, F. – MAŠKOVÁ, L.: *Plán výuky základního lyžování svazu lyžařů České republiky: II. část – Běh na lyžích*. Praha: Olympiapress. 136 s. ISBN 99-90-235.
- DYGRÍN, J. aj.: *Základy lyžování*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2003. 101 s. ISBN 80-7083-681-4.
- GNAD, T. aj.: *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2001. 240 s. ISBN 80-246-0241-5.
- JERÁBEK, P.: *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
- KUČERA, V., TRUKSA, Z.: *Běhy na dlouhé a střední tratě*. Praha: Olympia, 2000. 290 s. ISBN 80-7033-324-3.
- KVASNICA, Jaroslav M.: *Běh s vlky aneb Canicross*. České Budějovice: Dona, 2002. 113 s. ISBN 80-7322-018-0.
- MIKULICA, V.: *Poznej svého psa*. Liberec: Dialog, 2004. 305 s. ISBN 80-85843-00-5.
- MILLER, M. aj.: *Jednotný tréninkový systém pro běhy na střední a dlouhé tratě*. Praha: Olympia, 1971. 90 s. ISBN 27-101-72.
- PEČENÁ, L.: *Sport psích spřežení od A do Z*. Praha: Sobotáles, 2000. 112 s. ISBN 80-85920-63-8.
- PROCHÁZKA, Z.: *Chov psů*. 1. vyd. Praha: Paseka, 2005. 332 s. ISBN 80-7185-768-8.

SALLY, Bair O' Sullivan. *IFSS Disciplinary code*. [online]. 2009, last revision 7th of January 2010[cit. 2010-02-13].

<http://sleddogsport.net/images/stories/disciplinary_code.pdf>.

SALLY, Bair O' Sullivan. *IFSS Race procedure*. [online]. 2009, last revision 7th of January 2010[cit. 2010-02-13].

<http://sleddogsport.net/images/stories/race_procedure_approved_april_2009.pdf>.

SALLY, Bair O' Sullivan. *IFSS Race rules*. [online]. 2009, last revision 7th of January 2010[cit. 2010-02-13].

<http://sleddogsport.net/images/stories/ifss_race_rules_april_2009.pdf>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1:

Celkový počet kilometrů v tréninku v rámci návrhu RTC

Příloha 2:

Celkový počet hodin tréninku v návrhu RTC

Příloha 3:

Kompenzační cvičení – protahovací (strečink)

Příloha 4:

Kompenzační cvičení – posilovací

Příloha 5:

Kompenzační cvičení – uvolňovací

Příloha 6:

Arch pro záznam tréninkové jednotky

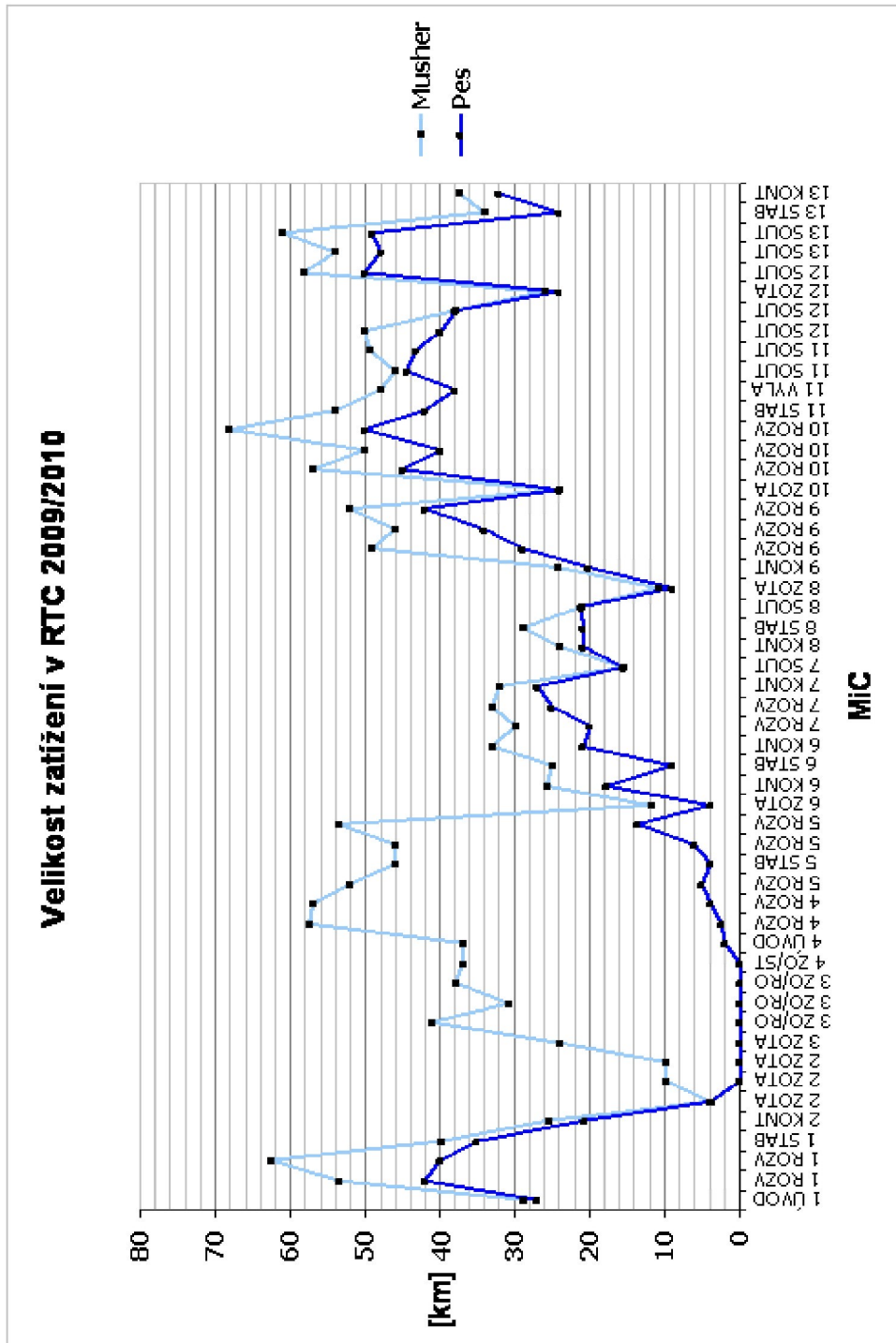
OBSAH

<u>ÚVOD.....</u>	<u>10</u>
<u>1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....</u>	<u>11</u>
<u>.....</u>	<u>11</u>
<u>.....</u>	<u>..11</u>
<u>2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRO SPORT PSÍCH SPŘEŽENÍ.....</u>	<u>12</u>
<u>2.1 ZÁKLADNÍ ZNAKY INDIVIDUÁLNÍCH SPORTŮ PSÍCH SPŘEŽENÍ</u>	<u>12</u>
<u> 2.1.1 Úvod do sportů se psy.....</u>	<u>12</u>
<u> 2.1.2 Vysvětlení základních pojmů.....</u>	<u>13</u>
<u> 2.1.3 Definice.....</u>	<u>14</u>
<u>2.2 HISTORIE SPORTU PSÍCH SPŘEŽENÍ.....</u>	<u>15</u>
<u> 2.2.1 Zahraničí.....</u>	<u>15</u>
<u> 2.2.2 Domácí.....</u>	<u>17</u>
<u>2.3 ORGANIZACE SPORTU PSÍCH SPŘEŽENÍ.....</u>	<u>18</u>
<u>2.4 ZÁVODY.....</u>	<u>22</u>
<u> 2.4.1 Dělení závodů</u>	<u>22</u>
<u> 2.4.2 Závodní třídy a jednotlivé kategorie.....</u>	<u>23</u>
<u> 2.4.3 Základní závodní pravidla.....</u>	<u>24</u>
<u>2.5 VÝBĚR VHODNÝCH PLEMEN PSŮ PRO CANICROSS A SKIJÖRING.....</u>	<u>25</u>
<u> 2.5.1 Severská plemena</u>	<u>25</u>
<u> 2.5.2 Kříženci.....</u>	<u>27</u>
<u> 2.5.3 Ostatní plemena.....</u>	<u>29</u>
<u>2.6 VYBAVENÍ.....</u>	<u>30</u>
<u> 2.6.1 Skijöringový opasek (skijor belt, waist belt).....</u>	<u>31</u>
<u> 2.6.2 Tažná šňůra (skijöring line).....</u>	<u>32</u>
<u> 2.6.3 Postroj pro psa (harness).....</u>	<u>33</u>
<u> 2.6.4 Obojek.....</u>	<u>35</u>
<u> 2.6.5 Lyžařská výzbroj.....</u>	<u>36</u>
<u> 2.6.6. Technika jízdy (běhu).....</u>	<u>37</u>
<u>2.7 OBECNÉ POZNATKY Z ANTOPOMETRIE A FYZIOLOGIE VYTRVALOSTNÍCH</u>	
<u>SPORTŮ.....</u>	<u>38</u>
<u>2. 8 TRÉNINK.....</u>	<u>39</u>

3 METODY PRÁCE.....	42
4 NÁVRH RTC	44
4.1 ÚVODNÍ INFORMACE K RTC.....	44
4.1.1 Cíle a úkoly RTC.....	44
4.1.2 Kalendář závodů.....	44
4.1.4 Periodizace RTC.....	45
4.1.5 Kontrola trénovanosti.....	46
4.1.6 Hlavní tréninkové metody.....	47
4.2 ROZDĚLENÍ RTC.....	47
4.2.1 Mezocyklus 1: 30. 3. – 26. 4. 2009.....	48
4.2.2 Mezocyklus 2: 27. 4. – 24. 5. 2009.....	53
4.2.3 Mezocyklus 3: 25. 5. – 21. 6. 2009.....	57
4.2.4 Mezocyklus 4: 22. 6. – 19. 7. 2009.....	62
4.2.5 Mezocyklus 5: 20. 7. – 16. 8. 2009.....	66
4.2.6 Mezocyklus 6: 17. 8. – 13. 9. 2009.....	71
4.2.7 Mezocyklus 7: 14. 9. – 11. 10. 2009.....	76
4.2.8 Mezocyklus 8: 12. 10. – 8. 11. 2009.....	80
4.2.9 Mezocyklus 9: 9. 11. – 6. 12. 2009.....	85
4.2.10 Mezocyklus 10: 7. 12. 2009 – 3. 1. 2010.....	89
4.2.11 Mezocyklus 11: 4. 1. – 31. 1. 2010.....	94
4.2.12 Mezocyklus 12: 1. 2. – 28. 2. 2010.....	98
4.2.13 Mezocyklus 13: 1. 3. – 28. 3. 2010.....	103
4.3 VYHODNOCENÍ PRŮBĚHU RTC.....	107
5 DISKUSE.....	111
6 ZÁVĚR.....	113
LITERATURA.....	115
SEZNAM PŘÍLOH.....	117
PŘÍLOHA Č. 1 CELKOVÝ POČET KILOMETRŮ V TRÉNINKU V RÁMCI NÁVRHU RTC.....	1
PŘÍLOHA Č. 2 CELKOVÝ POČET HODIN V NÁVRHU RTC.....	2
PŘÍLOHA Č. 3 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ – PROTAHOVACÍ (STREČINK).....	4
1) šijové svaly.....	5
a.....	5
b.....	5

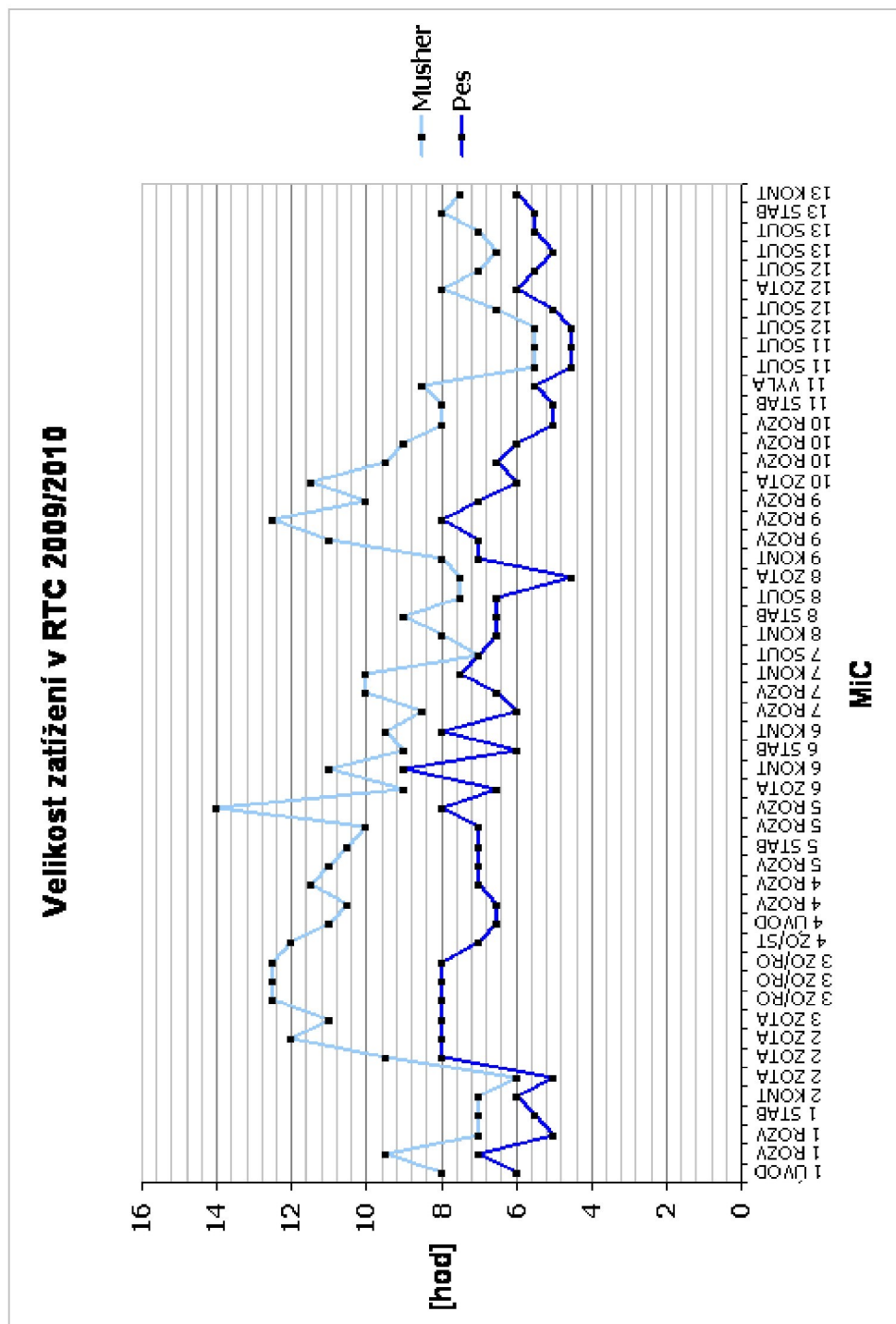
<u>2) svaly vnější strany ramen.....</u>	<u>5</u>
<u>3) TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ.....</u>	<u>5</u>
<u>4) prsní svaly.....</u>	<u>6</u>
<u>5) svaly nohy.....</u>	<u>6</u>
<u>6) lýtkové svaly.....</u>	<u>6</u>
<u>7) svaly přední strany stehén.....</u>	<u>7</u>
<u>8) bedrokýčlostehenní sval.....</u>	<u>7</u>
<u>9) Svaly zadní strany dolních končetin.....</u>	<u>7</u>
<u>10) Svaly vnitřní strany stehén.....</u>	<u>8</u>
<u>11) hýžd'ové svaly.....</u>	<u>8</u>
<u>12) svaly spodní části trupu.....</u>	<u>8</u>
<u>PŘÍLOHA Č. 4 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ – POSILOVACÍ.....</u>	<u>9</u>
<u>1) přímivá poloha.....</u>	<u>9</u>
<u>2) břišní svaly.....</u>	<u>9</u>
<u>a.....</u>	<u>9</u>
<u>b.....</u>	<u>9</u>
<u>3) MEzilopatkové svaly.....</u>	<u>10</u>
<u>PŘÍLOHA Č. 5 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ - UVOLŇOVACÍ.....</u>	<u>11</u>
<u>1) páteř – hluboké svaly zádové.....</u>	<u>11</u>
<u>a.....</u>	<u>11</u>
<u>b.....</u>	<u>11</u>
<u>c.....</u>	<u>11</u>
<u>2) spinální cvičení.....</u>	<u>12</u>
<u>3) uvolnění kyčelního kloubu.....</u>	<u>12</u>
<u>a.....</u>	<u>12</u>
<u>b.....</u>	<u>12</u>
<u>c.....</u>	<u>12</u>
<u>4) uvolnění bederní páteře.....</u>	<u>13</u>
<u>ARCH PRO ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.....</u>	<u>14</u>

PŘÍLOHA Č. 1 CELKOVÝ POČET KILOMETRŮ V TRÉNINKU V RÁMCI NÁVRHU RTC



PŘÍLOHA Č. 2 CELKOVÝ POČET HODIN V

NÁVRHU RTC



**PŘÍLOHA Č. 3 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ –
PROTAHOVACÍ (STREČINK)**

1) ŠÍJOVÉ SVALY

a.

- v kleku sedmo spojit ruce na temeni hlavy, ramena ztlačit dolů
- s výdechem přitáh brady k hrudníku



b.

- podpora na předloktí klečmo, hlava se opírá o zem
- uvolnit a s výdechem přitáhnout bradu k hrudníku



2) SVALY VNĚJŠÍ STRANY RAMEN

- klek sedmo, jednu paži pokrčmo na druhé rameno
- volnou rukou uchopit pokrčený loket, uvolnit a s výdechem přitáhnout rameno k trupu



3) TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

- klek, pokrčit paži v lokti za hlavou, dlaň se dotýká lopatky



- volnou rukou uchopit pokrčený loket, výdech a tlačit loket za hlavou dolů

4) PRSNÍ SVALY

- stoj bokem ke zdi (futra dveří, skříň)
- upažit pokrčmo paže vzhůru, dlaň opřená o zed'
- s výdechem trup tlačit vpřed



5) SVALY NOHY

- stoj, předsunout levou před pravou, pokrčit koleno a prsty nohy opřít vrchní stranou o podložku
- uvolnit a s výdechem přenést váhu těla vpřed, tlačit spojenýma rukama vně a dolů



6) LÝTKOVÉ SVALY



Arch pro záznam tréninkové jednotky

- stoj čelem k opoře, pravou pokrýt a posunout vpřed, levá napnutá vzadu
- chodidla směřují rovnoběžně vpřed
- s výdechem pokrýt paže i kolena, přenést váhu na levou a zatlačit koleno levé k patě pravé

7) SVALY PŘEDNÍ STRANY STEHEN

- stoj, pravou nohu skrčit k hýždím, kolena u sebe, výdech
- s nádechem pomalu přitahovat patu k hýždím



8) BEDROKYČLOSTEHENNÍ SVAL

- podřep zánožný pokrčmo levou, ruce na pravé koleno
- s výdechem podsadit pánev s protlačením boků vpřed a posunutím levého bérce vzad po podložce



9) SVALY ZADNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

- překážkový sed skrčmo vpředu levou
- uvolnit a s výdechem předklon k pravé



10) SVALY VNITŘNÍ STRANY STEHEN

- sed roznožený
- s výdechem natočit trup a předklon k levé



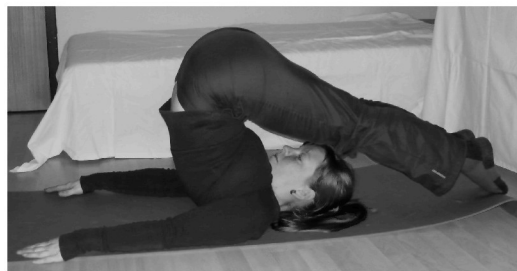
11) HÝŽĎOVÉ SVALY

- sed pokrčmo levou přes pravou, levá ruka se opírá o zem, pravá se opírá o levé koleno, hlava směřuje za levým ramenem
- s výdechem zatlačit loktem na levé koleno



12) SVALY SPODNÍ ČÁSTI TRUPU

- leb vzhlesmo, připažit
- s výdechem posunout dolní končetiny dále za hlavu



PŘÍLOHA Č. 4 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ – POSILOVACÍ

1) PŘÍMIVÁ POLOHA

- *sed roznožmý*
- *nádech, s výdechem úklon vlevo, opora o pokrčenou paži, pravá je protažena šikmo vzhůru*



2) BŘIŠNÍ SVALY

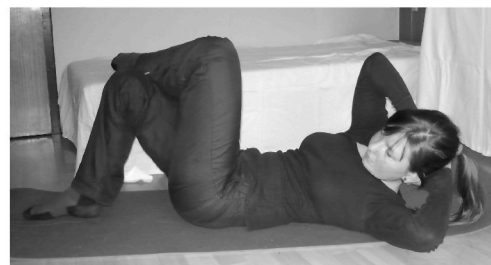
a.

- *leh pokrěmo, paže podél těla*
- *nádech, s výdechem předklon hlavy a trupu*



b.

- *leh pokrěmo levou nohu opřít o pravé koleno, ruce skřížit v týl*
- *s výdechem a otočením hrudníku předklon trupu a hlavy*



3) MEZILOPATKOVÉ SVALY

- lež na břiše, čelo opřít o podložku
- s výdechem zatlačit lopatky k sobě a lokty k tělu

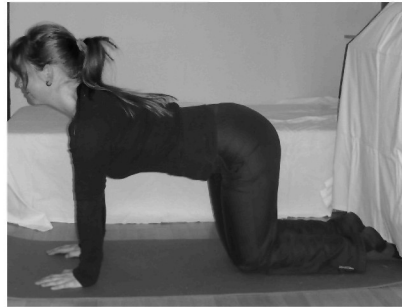


PŘÍLOHA Č. 5 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ - UVOLŇOVACÍ

1) PÁTEŘ – HLUBOKÉ SVALY ZÁDOVÉ

a.

- *vzpor klečmo*
- *s nádechem prohnout páteř postupně od hlavy k bederní páteři, zatahnout ramena*



- *s výdechem ohýbat páteř podsazením pánve přes hrudní část a v závěru předklon hlavy*



b.

- *vzpor klečmo s pažemi v prodloužení trupu*
- *nádech, s výdechem protlačit hrudní páteř k podložce*



c.

- *sed, skrčit připažmo*



- nádech, s výdechem vytažení pánve a protažení do dálky

2) SPINÁLNÍ CVIČENÍ

- lež na zádech, upažit pokrčmo
- skrčit dolní končetiny, nádech,
- s výdechem kolena směřují k lokti,
- hlava se otáčí na opačnou stranu



3) UVOLNĚNÍ KYČELNÍHO KLOUBU

a.

- lež na zádech
- s nádechem skrčit přednožmo levou
- s výdechem zdůraznit přitažení kolene k hrudníku



b.

- lež na zádech
- s nádechem pokrčit únožmo levou
- s výdechem zvýraznit rozsah unožení



c.

- lež na břiše, pokrčit upažmo nahoru
- s nádechem sunem pokrčit únožmo pravou dolní končetinu
- s výdechem výdrž v poloze



4) UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

- vzpor stojmo oporem o židli, rovný předklon

- s výdechem zatlačit v oblasti hrudní páteře



ARCH PRO ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Datum:

Musher:

Místo:

Typ mikrocyklu:

Počasí a teplota:

	<i>MUSHER</i>	<i>PES 1</i>	<i>PES 2</i>	<i>PES 3</i>	<i>PES 4</i>
<i>Počet TJ</i>					
<i>Metoda tréninku</i>					
<i>o rychlost</i>					
<i>Celkový počet km</i>					
<i>Celkový čas zatížení [hod]</i>					
<i>Regenerace [hod]</i>					
<i>Počet závodů</i>					
<i>Počet startů</i>					
<i>Zdravotní omezení</i>					

Poznámky:

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky

Arch pro záznam tréninkové jednotky