

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SPORTOVNÍ KYNOLOGIE A PSÍ SPORTY, JAKO NEDÍLNÁ SOUČÁST
VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT
Diplomová práce

Autor: David Kvapil, Rekreologie – Management volného času
Vedoucí práce: MUDr. Milada Betlachová

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: David Kvapil
Název diplomové práce: Sportovní kynologie a psí sporty, jako nedílná součást volnočasových aktivit
Pracoviště: Katedra rekreologie
Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Milada Betlachová
Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt

V předkládané diplomové práci jsem se prostřednictvím doporučených a dostupných vyšetřovacích metod pokusil monitorovat pohybovou aktivitu u skupiny žen (n=20) při volnočasové aktivitě - psích sportech. Monitorování probíhalo na víkendových závodech psích agilit.

Pro přímé měření pohybové aktivity bylo při výzkumu využito akcelerometrů ActiTrainer v kombinaci s hrudním pásem PolarH7.

Pravidelným, plánovaným vhodně zvoleným tréninkem psích sportů, doplněným o další pohybové aktivity, lze dosáhnout individuálních předsevzetí, jako je zvýšení výkonnosti, rozvíjení kondice, psychické i fyzické relaxace. U volnočasové aktivity, spojující sportovní výkon s výcvikem psa, jde především o týmovou spolupráci. Výsledky této práce potvrdily pozitivní význam sportu se psem jako součásti životního stylu.

Klíčová slova: kynologie, pes, psí sporty, volný čas, fyzická zátěž, BMI, tepová a srdeční frekvence.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: David Kvapil
Title of the thesis: Sporting vibrant and dog sports, as an integral part of leisure activities
Department: Katedra Rekreatologie
Supervisor: MUDr. Milada Betlachová
The year of presentation: 2015

Abstract

In the master thesis I used recommended and available research methods to monitor movement activity of a group of women (n=20) during the leisure activity of dog sport. Monitoring was conducted at a weekend dog agility races.

For a direct measurement of the movement activity research I used acceleration meters ActiTrainer in a combination with the Polar H7 chest belt.

It is possible to reach individual targets, such as performance increase, condition development, mental and physical relaxation by conducting continuous and planned, suitably chosen training of dog sports, complemented with other sport activities. Team cooperation is essential for leisure activities combining sport performance and a dog training. The positive impact of dog sport as a part of lifestyle has been confirmed by the results of this thesis.

Keywords: Cynology, dog, leisure, dog sports, load and tasking, BMI, pulsation and heart rate

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně, uvedl všechny použité literární i odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. listopadu 2015

Děkuji vedoucí diplomové práce MUDr. Miladě Betlachové za pomoc a cenné rady, které mně poskytovala při zpracování diplomové práce.

V Olomouci dne 27. listopadu 2015

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1 PES, PSOVD, ROZDĚLENÍ PSŮ, VÝZNAM PSA VE SPOLEČNOSTI.....	11
2.2 VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA ORGANISMUS.....	14
2.3 PRÁVNÍ OCHRANA PSŮ	16
2.4 POJEM KYNOLOGIE A JEJÍ ROZDĚLENÍ, VOLNÝ ČAS	17
2.4.1 Sportovní kynologie	17
2.4.2 Psí sporty	18
2.4.3 Služební kynologie	18
2.4.3.1 Psi obranní	18
2.4.3.2 Psi všestranní	19
2.4.4 Zkoušky	19
2.4.5 Chovatelství	20
2.4.6 Myslivost.....	20
2.4.7 Canisterapie	21
2.4.8 Volný čas.....	21
2.5 KYNOLOGICKÉ ORGANIZACE	24
2.5.1 Mezinárodní kynologická federace.....	24
2.5.2 Českomoravská kynologická unie- ČKU	25
2.5.3 Český kynologický svaz - ČKS	25
2.5.4 Českomoravská myslivecká jednota (ČMMJ).....	26
2.5.5 Moravskoslezský kynologický svaz (MSKS).....	26
3 METODIKA VÝCVIKU	27
3.1 TEORIE VYŠŠÍ NERVOVÉ ČINNOSTI	27
3.1.1 Reflexní oblouk	27
3.1.2 Podráždění.....	28
3.1.3 Reflex a podnět.....	28
3.1.4 Útlum.....	29
4.2 METODY POUŽÍVANÉ PŘI VÝCVIKU	30
4.2.1 Klasické podmiňování	30
4.2.2 Operantní podmiňování.....	31
4.2.3 Mechanická metoda výcviku.....	32
4.2.4 Chuťově dráždivá metoda výcviku	32
4.2.5 Kontrastní metoda výcviku	32
4.2.6 Napodobovací metoda výcviku.....	33
4.2.7 Kliktrénink.....	33
4.2.8 Variabilní posílení	34
4.2.9 Nežádoucí spojitosti.....	35
4.2.10 Motivace	36
4.2.11 Deprivace	37
4 SPORTOVNÍ KYNOLOGIE	39
4.1 AGILITY.....	40
4.1.1 Vznik	42
4.1.2 Trénink.....	43
4.1.3 Trať	44
4.1.4 Výběr psa	45

4.1.5 Druhy soutěží a zkoušek, pravidla.....	46
4.1.6 Průběh soutěže	47
4.2 DOGFRISBEE	47
4.2.1 Historie.....	48
4.2.2 Pravidla	48
4.2.3 Distanční disciplíny	49
4.2.3.1 The Quadruped.....	49
4.2.3.2 TimeTrial.....	49
4.2.3.3 DogDartbee	50
4.2.3.4 Super Pro Toss & Fetch.....	50
4.2.4 Freestyle.....	51
4.3 DOGTREKKING	52
4.4 CANICROSS.....	52
4.5 COURSING.....	53
4.6 PSÍ SPŘEŽENÍ, MUSERSTVÍ.....	53
4.7 TANEC SE PSEM (DOGDANCING)	54
5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	54
6 METODIKA.....	56
6.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	56
6.2 PRŮBĚH A REALIZACE VÝZKUMU	56
6.3 VÝSLEDKY A DISKUZE	62
7 ZÁVĚR.....	76
8 SOUHRN	78
9 SUMMARY	79
10 REFERENČNÍ SEZNAM	80

1 Úvod

Cílem mé práce je popsat a představit široké veřejnosti možnosti, které skýtá sportovní kynologie a psí sporty. Jde o to, aby více lidí a také psů mohlo prožívat radost ze společně prožitého volného času. Radost, že je život smysluplně prožitý ve společnosti s někým, kdo nás miluje. Tedy pes s člověkem a člověk se svým čtyřnohým přítelem, že společně objevují něco nového, něco víc, než jen venčení na vodítku a přecpávání granulemi.

Možností je opravdu mnoho. Jejich využití vyžaduje přípravu, trénink a podle obtížnosti hodně nebo méně času. Výběr aktivity závisí na tom, na co se chovatel cítí a také na tom, jaké předpoklady má pes. Je třeba si uvědomit, že nepůjde o závodění a trhání rekordů, ale především o chvíle strávené zdravou pohybovou aktivitou a pohybem na čerstvém vzduchu. Někdo zvolí raději dlouhé procházky po lukách a lesích. Také tato aktivita je zdravá jak pro chovatele, tak pro psa.

Nabízí se otázka, co nabídnout majitelům velkých psů, kteří mají malý byt, žádný dvůr, žádnou zahradu. Také v těchto případech je řada možností, jak psovi zabezpečit dostatek pohybu. Vyžaduje to však od majitele podstatně více času. Je třeba absolvovat každodenní procházku spojenou s volným výběhem ve vhodném terénu, několikrát týdně trénink, výcvik poslušnosti, vyhledávání a přeskokovou dráhu.

K danému tématu neustále přibývá mnoho nových informací. V odborném tisku se objevují popisy nových sportů, které nabízejí chovatelům aktivně trávit volný čas se svým psem. Představují se noví cvičitelé, jsou publikovány nové knihy, které se zabývají touto tematikou. Pořádají se závody na nízkých i mezinárodních úrovních. Lidé se scházejí, diskutují, vyměňují si zkušenosti, šlechtí se psí šampióni.

V současné době stále více lidí věnuje svůj volný čas tréninku svého psa a přizpůsobuje mu svůj život. Je to vítaná změna ve srovnání s minulostí, kdy byli zejména psi na vesnicích využíváni převážně k hlídání obydlí. Vzniká určitá subkultura lidí, kteří si nedovedou představit dovolenou jinak, než se svým psem na tréninkovém kempu nebo na závodech. Organizují se už dokonce i tábory pro děti se psem. Znamená to pokrok oproti minulosti, kdy se psům věnovali jen dospělí na kynologických cvičištích, a to mnohdy jen německým ovčákům.

Téměř každé dítě dospěje do období, kdy zatouží mít nějaké zvířátko, nejčastěji pejska. Rodiče obvykle vyhoví, dítě dostane pejska za odměnu, za dobrý prospěch ve škole apod. Prvotní radost však většinou odezní a dítě zjistí, že mu nastávají povinnosti, že je nutné denně pejska venčit, krmit, prostě se o něj starat. Mnohdy to potom končí nezájmem a o pejska se musí starat někdo z dospělých nebo končí v útulku. Pořídit dítěti psa vyžaduje od rodičů hodně rozvahy. Pokud se podaří navodit dobrý vztah dítěte k pejskovi a k povinnostem z toho vyplývajících, znamená to pro dítě úžasný životní zážitek, mnoho zkušeností a radosti.

V současné době je hodně psích sportů, u nichž se vyhlašují soutěže v kategorii dětské a juniorské. Přípravy na soutěže se často uskutečňují na táborech pro děti se psem. Hravá forma nácviku přináší radost dětem i pejskům. Děti pochopí, že největší dar v životě je láska.

Pes v lásce neumí lhát. Radost ze vzájemného soužití je opravdová. Pes neomylně vycítí, jak to s ním člověk myslí a lásku a přízeň dovede oddaně oplácet. Cítí-li, že člověk má radost, má radost také a dokáže udělat všechno pro to, aby se zavděčil. To je podstata úspěchů na cvičištích a na závodech.

Jak se zmiňuje ve své knize Ladislav Mach: „Pro psy, kteří mají dobrý vztah se svým psovodem, je odměnou i pozornost, kterou našemu čtyřnohému kamarádovi věnujeme. Psi doslova touží po naší pozornosti“ (Mach, 2014, 83).

Pro mnohé pejsky je právě láska ke svému vůdci smečky, svému pánečkovi největší motivací ke splnění cviků. Tuto motivaci nazýváme sociální. Touha udělat radost svému pánečkovi je vede k větší snaze a chuti do cvičení.

Je třeba se ještě zmínit o skupině lidí, kteří mají k pejskům vřelý vztah, kteří jsou však nejméně informovaní o tom, jak s pejsky jednat, jak se o ně starat. Nestačí jen dávat spoustu lásky, dobrou potravu a mít je rádi. Touto skupinou jsou senioři. Pořizují si pejska většinou proto, že jsou osamoceni nebo proto, aby byli nuceni alespoň někdy pro své zdraví vyjít s pejskem na procházku. Většinou si pořizují pejska z útulku. Zde je hlavní problém. Přicházejí do útulku pro pejska naprosto nepoučení o psích plemenech, o jejich genetických vlastnostech a potřebách. Je proto nutné, aby provozovatelé útulků byli poučení a dovedli doporučit správného pejska zájemci, zejména přijde-li senior. To bych pokládal za velmi profesionální, aby nedocházelo k situacím, kterou znám z blízkého okolí.

Stará paní, dost špatně chodící, žijící osamělá v rodinném domku se dvorem i zahradou si přijela v doprovodu své známé do útulku vybrat si pejska. Zalíbila se jí fenka Brita. Krásný vzrůst, krásná srst, modré oči. Provozovatelka útulku jí pejska vychválila, řekla, že je to ještě štěně a dobře se s ní sžije. Přivedla si Britu domů, aniž by tušila, že přivezla sibiřskou husky. Nebylo to už štěně, protože Brita začala po měsíci hárat. Paní nestačila opravovat prokousaný plot od toulavých psů. Co bylo však nejhorší, Brita se začala dožadovat pohybu, práce a všeho, co bylo dáno v jejích genech. Paní špatně chodila a nemohla s ní na procházku. Pustit jí na volno se bála, aby jí neutekla. Zavírala ji proto na dvoře. Brita si však našla cestu do volné přírody. Začala také lovit. Zakousla několik slepic. Rozkousala kotce s králíky, zakousla kačeny a husy. Nic sice nesežrala, protože byla dobře krmena, ale škody dosáhly tisíců korun. Paní požádala tři muže, aby Britu zlikvidovali. Stalo se, ale jedna občanka, která vše viděla, zavolala policii a celý případ se dostal do hledáčku médií. Nejdřív to byl místní plátek, který paní označil, že týrala zvíře. Vrcholem bylo, když přijela televize, aby o paní vše natočili. Nenatočili nic, protože paní se psychicky zhroutila a skončila v léčebně. Naskýtá se otázka. Proč se to všechno muselo stát? Odpověď je celkem jednoduchá. Chybí informovanost lidí, útulků, informovanost a odpovědnost majitelů.

2 Přehled poznatků

2.1 Pes, psovod, rozdělení psů, význam psa ve společnosti

V dnešní hektické době, ve které se lidé stále více vzdalují od přírody, tvoří pes pro člověka jedno z mála funkčních pojítek s přírodními silami. Vlastnictví domácího zvířete přináší potěšení napříč celým světem. Nejnovější odhady dokonce tvrdí, že zvíře vlastní téměř každá druhá domácnost. Tento fakt dokládá „potřebu soužití člověka se zvířetem jako určitý návrat k přírodě v technicky vyspělé společnosti“ (Chmelová, Máchal, Dostálová, 2001, 25).

Člověk se snaží neustále zkoumat nejenom psy, ale všechna možná zvířata. Ovládat je, podmaňovat si je, využívat je pro práci. Je spousta vědců, kteří se zabývají zkoumáním zvířecích povah a důvodů výsledků jejich chování na vzniklé události. Cituji zde slova Vinciance Despreta, který ve své práci hovoří o: „Učení, o tom jak tvorové řeší vzniklé situace, jejich reakce na vzniklé situace. Jde vždy o podmínky pochopení různých vědeckých teorií studovaných tvorů. Teoretické pochopení nám dává směr, jak bychom mohli blíže porozumět praktickému chápání studovaných tvorů.“(Despret, 2004, 131)

Pes i člověk ke zdravému životu potřebují sociální kontakty. Navíc, pes může přispět i k naplnění lidských potřeb podle Abrahama Maslowa (Drapela, 2003, 31). Člověk ke svému plnohodnotnému životu potřebuje prožívat lásku, potřebuje někam patřit. Sociální kontakt s jinými lidmi je pro něho důležitý, přesto do jisté míry tuto absenci může nahradit člověku vztah se psem. V přítomnosti psa se necítí člověk tak osamělý. Lidé vlastníci psa, vytvářejí jakousi komunitu. Tato komunita se dále rozděluje na podskupiny lidí, kteří se svým psem provádí nějaký výcvik nebo mají psa jen jako společníka. Samozřejmě v případě lidí provádějících se svým psem nějaký druh výcviku nebo se věnujících nějaké jiné podružné činnosti se svým psem, jako jsou výstavy nebo mají chovné stanice. Tak každý dílčí úspěch povzbuzuje sebedůvěru a jejich prestiž.

Podle názoru Frankla, který v knize J. V. Drapela tvrdí, že zdravý jedinec musí uspokojovat svou vůli ke smyslu. Člověk může smysl objevit trojím způsobem: vykonáním činu, prožitím hodnoty nebo utrpením. Prožití hodnoty se v tomto případě vztahuje k lásce. Lásky je, jak dále uvádí nej hodnotnějším lidským zážitkem. Nemusí se přitom jednat o vztah mezi milenci, patří sem i láska mezi starými přáteli, láska k dítěti nebo právě láska ke zvířeti. V případě, že lidé postrádají smysl života, žijí podle Frankla v existenčním vakuu.(Drapela,

2003,72). Spousta lidí psa miluje právě pro jeho bezprostřední chování, zvíře přijímá člověka takového jaký je, tak jak ho cítí.

„Pes je senzitivní, emocionální a sociální zvíře s vysokým stupněm percepční kognitivní inteligence“ (Chmelová, a spol, 2001, 24)

Zajímavý důkaz psiho přemýšlení a učenlivosti uvádí ve své knize Stanley Coren, hovořící o svém psovi a jeho neuvěřitelném chování.

„Wiz postával v kruhu slunečního světla, díval se chvíli na okno a chvíli zase na podlahu, jako by o něčem uvažoval. Pak, veden zřejmě nějakým úmyslem, vyběhl z místnosti. Za chvíli se znovu objevil a táhl za sebou velký froté ručník, který sebral v koupelně. Dotáhl jej až doprostřed zlaté skvrny na podlaze, prohlédl si ho a pak ho tlapkami shrnul na jednu hromadu. Když si ručník takhle naaranžoval ke své spokojenosti, ještě jednou pelíšek obešel a pak se v něm uvelebil, aby si trochu zdřímnul v teple odpoledního slunce.“ (Coren,2007, 95)

Lidé žijící v jedné domácnosti se psem si zajisté všímají zajímavého, někdy až neuvěřitelného chování svých miláčků. Žasnou nad učenlivostí svého pejska, i když ho mají pouze na dvoře a nevěnují se nějakému speciálnímu tréninku. „Psi jsou prostě zázrak komunikace a vzájemné spolupráce a my lidé se od nich můžeme ledacos naučit.“ (Turid,2007, 90)

Pes je nejstarší domestikované zvíře na Zemi, podle odhadů doprovází člověka více jak 14 tisíc let. Vztah mezi člověkem a psem bychom mohli víceméně považovat za vztah dvou masožravých savců, kteří spolu sdílejí obydlí. Ve své knize hovoří David Taylor o využívání psů: „ Člověk používal psy nejrůznějším způsobem- jako strážce, průvodce, lovce, bojovníky, jako hubitele hlodavců, tažná zvířata i pro zahřívání nohou. Právě tak sloužil pes jako zdroj srsti či masa.“ (Taylor, 1990,6)

„Pes domácí, *Canis familiaris*, je nejpopulárnějším doma chovaným zvířetem na celém světě,“ (Taylor, 1990,6). Pes je největší domestikovaná šelma, provázející člověka minimálně 14 tisíc let. Nejčastěji je spojován s vlkem obecným, s jeho ochočením a pozdějším šlechtěním.

Pes je savec, masožravá šelma, má vynikající čich, velmi dobrý sluch, zrak je méně významný, slabší, pes vnímá barvy ne zcela shodně s člověkem. Pes je smečkové zvíře s

rozvinutým sociálním chováním. Smečky jsou založeny na hierarchickém rodinném principu s přirozenou dominancí rodičovského páru, což je při správné výchově dobře využitelné pro soužití s člověkem. Pes je teritoriální zvíře, především hlídač. Pro psa je přirozené lovecké chování a je pro něj typická spolupráce při lovu. Lovecké chování je u některých plemen utlumeno.

Čich je pro psa jasnou dominancí mezi ostatními smysly. Pro lidi je až nepředstavitelné rozmezí pachů, které je pes schopen rozpoznat. „Je téměř nemožné představit si život ve světě, v němž bychom cítili stamilionkrát nebo jenom milionkrát lépe. Jak by takový svět vypadal? Byli bychom v něm šťastnější, nebo ztrápenější?“ (Mason, 1997, 91)

V České republice jsou chovány přibližně 1 až 2 miliony psů. To je na obyvatele nejvíce v Evropě. Chov psů je na celostátní úrovni upravován zákonem na ochranu zvířat proti týrání veterinárním a mysliveckým zákonem. Místní vyhlášky pak upravují konkrétní podmínky týkající se držení psů, jejich pohybu na veřejných prostranstvích a poplatků. Celostátní evidence psů neexistuje, evidován je pouze počet lovecky upotřebitelných psů podle mysliveckého zákona – 30 624 kusů k 31. 12. 2006 a dále plemenné knihy evidují počty zapsaných štěňat s průkazem původu.

James A. Serpell chtěl zjistit, zda lidem vyhovuje povaha a chování jejich psa. Požádal proto 57 majitelů psů, aby ohodnotili svého psa a svou ideální představu psa ve 22 rysech chování. U svých psů si lidé nejvíce cenili toho, že je jejich psi vítají, viditelně si užívají procházku, bezprostředních projevů psa, jejich pozornosti a loajality. Hodnocení odpovídalo také představě ideálního psa. (James A. Serpell in Hart, 2008)

Psovod je pojem, který označuje člověka, který vede, cvičí psa. Člověk, vedoucí služebního psa, psa při výkonu služby, výcviku nebo na závodech. Tento termín se používá například při výcviku psa k označení člověka, udělujícího psovi povely. „Psovod působí na psa při výcviku jako komplexní podnět. To znamená, že pes vnímá psovoda několika analyzátory: čichem, sluchem, zrakem.“ (Hrušovský a kol., 1990, 109). U sportovní kynologie se používá označení sportovce, který se účastní závodu, při kterém vede svého psa. Ve služební praxi je to policejní psovod, který používá psa jako donucovací prostředek. Psovodem neoznačujeme také osobu, která vede psa na procházce ve městě. U myslivosti používáme pro člověka vedoucího loveckého psa pojem vodič.

Mezinárodní kynologická unie (FCI – Federation Cinologique Internationale) schválila s platností od 1. 1. 1990 toto rozdělení plemen: skupina 1 – plemena ovčácká, pastevecká a honácká (s výjimkou salašnických psů); skupina 2 – pinčové, plemena molosoidní a švýcarští salašnickí psi; skupina 3 – teriéři; skupina 4 – jezevčáci; skupina 5 – špicové a tzv. primitivní plemena; skupina 6 – honiči a barváři; skupina 7 – ohaři; skupina 8 – slídiči a retrívři; skupina 9 – plemena společenská; skupina 10 – chrti. (Taylor, 1990, 17)

Plemena psů se od sebe liší vlastnostmi, fyzickými (srstí, konstitucí těla), tak i povahou. Z těchto vlastností se odvíjí i využití jednotlivých plemen k různým účelům. Každé plemeno psa je vyšlechtěno k jinému využití. Každé má své charakteristické znaky a splňuje požadavky na své využití. Každý člověk pořizující si štěně, by měl mít promyšlené, k čemu bude pes využíván. Měl by si položit několik základních otázek. Hlavně tu, jestli je ochoten se pejskovi upsat na celý jeho život.

2.2 Vliv pohybové aktivity na organismus

Světová zdravotnická organizace – Worldhealthorganization (dále jen „WHO“) poukazuje na hrozbu, kterou spatřuje ve výrazných změnách ve stravovacích a pohybových návycích, tyto vedou k většině neinfekčních chorob na světě. V roce 2004 určili na shromáždění současný stav již tehdy za alarmující a vyhlásili výživu a pohybovou aktivitu za prioritu veřejného zdraví. (www.who.int.en, 2013)

O vlivu pohybové aktivity na organismus není třeba polemizovat, je samozřejmě velký. Nejen co se týká fyzické kondice a schopnosti adaptace organismu. Pohyb je prevence. Světová zdravotnická organizace WHO, založena Spojenými národy 7. dubna 1948, hovoří již od svého založení o problémech s hypokinezí. 7. duben se na celém světě slaví jako Světový den zdraví. Pohybová aktivita chrání před nemocemi a zlepšuje mnoho funkcí a parametrů lidského těla (www.med.muni.cz/centrumprevence, 2013). „Vše vede k trávení času před obrazovkami TV a PC, s tím spojený sedavý způsob života. Tento chápeme jako způsob života typický minimální pohybovou aktivitou či pohybovou aktivitou velmi nízké intenzity (Cornejo-Barrera, LlanasRodríguez, & Alcázar-Castañeda, 2008). Opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita. Sigmund a Sigmundová (2011) ve své knize uvádějí, že vzhledem k energetickému výdeji se jedná o stav organismu s minimálním tělesným pohybem, který má energetické nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu.

Vlivy pohybové aktivity na zdraví člověka, výčet dle (www.med.muni.cz, 2013)
Pohybová aktivita chrání před srdečně-cévními onemocněními - aterosklerózou, srdečním infarktem, mozkovou mrtvicí, embolií, krevní sraženinou, vysokým krevním tlakem, snižuje riziko vzniku rakoviny – jednak celkově (celkový „protinádorový efekt“), jednak je prokázán preventivní efekt proti vzniku konkrétních nádorů – zejména tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy (endometria), ale i nádorů plic, snižuje riziko vzniku diabetu II. typu. Je prevencí i léčbou obezity, je prevencí osteoporózy, také mnoha poruch pohybově - podpůrného systému, je prevencí potíží s trávicím systémem (zácpa, hemeroidy), zvyšuje výkon srdečně cévního systému, snižuje se klidová tepová frekvence, snižuje krevní tlak (ale současně pomáhá i při příliš nízkém tlaku), zlepšuje složení krevních tuků – snižuje celkový cholesterol a zvyšuje prospěšný HDL – cholesterol, udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost, zvyšuje množství aktivní svalové hmoty, zlepšuje strukturu kostí, zpevňuje je, zpevňuje tělo (tzv. svalový korzet, vazy, kůži a podkoží...), podporuje a zlepšuje činnost imunitního systému, zlepšuje metabolismus – látkovou přeměnu, zlepšuje dechové funkce, zlepšuje duševní zdraví – navozuje příjemnou spokojenost (endorfiny, hormony štěstí), zvyšuje sebevědomí, duševní a psychickou výkonnost a odolnost. „ Lidé jsou stvořeni k pohybu.“ (Booth, Marino, Hill, Gwinn, 2002)

Jak uvádí Meissner (2004), během svého života člověk ztratí zhruba 50% svalové síly. Silový trénink je tak jedinou možností, jak proti této ztrátě bojovat. Tato ztráta síly a svalové hmoty je většinou důsledkem inaktivity. Všichni kondiční trenéři doporučují používat varianty cvičení pro vás nejvhodnější. Pohyb má usnadnit rozvoj optimální ohebnosti a předcházet rizikům zranění. Před každým tréninkem je třeba se připravit. Nízké zatížení v podobě rozcvičky, abychom neunavili svaly a měli i při rozcvičení dostatečnou zásobu látek pro tvorbu energie, kterou pak využijeme při samotném tréninku.

Silový trénink nemusí přímo souviset se spalováním tuků, ale svalstvo získané silovým tréninkem může omezit další ukládání tuků. S přibývajícím množstvím svaloviny se zvyšuje bazální metabolismus, resp. spotřebu kalorií, což způsobuje, že trénované tělo má v klidové fázi větší spotřebu kalorií, než tělo netrénované. Díky svalovému tréninku se mění poměr tělesného tuku ve prospěch svalstva. (Miessner, 2004, 75)

2.3 Právní ochrana psů

Problematiku zabývající se chovem a držením zvířat upřesňuje zákon o veterinární péči č. 87/1987, vyhláškou č. 117/1987 Sb., zabývající se péčí o zdraví zvířat, a zákon č. 246/1992 Sb., ochrana zvířat proti týrání v úplném znění č. 167/1993 Sb., ve znění pozdějších předpisů. Zákon č. 87/1987 Sb., stanoví povinnosti chovatelům zvířat, za kterých lze zvířata chovat, požadavky na péči o zdraví zvířat včetně hygieny jejich prostředí, ošetřování a jejich výživy. Navazující vyhláškou Ministerstva zemědělství a výživy č. 117/1987 Sb., která se zabývá péčí o zdraví zvířat a stanoví podrobné podmínky dané zákonem, uvádí též, že chovatelem je každý, kdo třeba jen přechodně k jakémukoliv účelu, chová zvíře. Zákon č. 87/1987 Sb., byl pozměněn zákonem 239/1991 Sb. Který se mimo jiné rozšířil v rozsahu veterinární kontroly a dozoru, dále také na dodržování zákazu týrání zvířat

Zákon České národní rady na ochranu zvířat proti týrání upřesňuje termíny a uvádí přesné dodatky. Účelem zákona je chránit zvířata, jež jsou živými tvory schopnými pociťovat bolest a utrpení, před týráním, poškozováním jejich zdraví a jejich usmrcení bez důvodu, pokud byly způsobeny, byť i z nedbalosti člověkem.

Jednou ze známek vyspělosti každé společnosti je úcta nejen k lidskému životu, ale i odpovídající úcta k dalším živým bytostem, tedy i ke zvířatům. I zvířata, přestože jsou v právním smyslu věci a s ohledem na vlastnické právo člověka k nim sdílejí podobný osud jako např. dřevo nebo jiné neživé věci, mají v právu výrazně odlišné postavení s ohledem na to, že stejně jako člověk jsou živé bytosti a jejich život a příznivý vývoj je třeba chránit. Turid Rugaas se ve své knize zabývá také vztahem člověka a psa:

Lidé se musí naučit respektovat také city ostatních živých tvorů. Jedině tak spolu mohou opravdu soužít, jediné tak mohou žít ve vzájemné souhře i se svým psem, protože jsou schopni rozpoznat, jestli se jejich pes cítí dobře nebo špatně. Naučit se „číst svého psa“ a zvláště konejšivé signály, které vysílá, je pro pochopení toho, jak se náš pes cítí, rozhodující. (Rugaas, 2007, 93)

Hlavním nástrojem k ochraně zvířat je zákon na ochranu zvířat proti týrání, jenž určuje hlavní zásady přístupu člověka ke zvířatům. Zejména v souvislosti se vstupem ČR do Evropské unie, ale také s vývojem humanistického přístupu ke zvířatům jako takovým, rovněž posiluje ochrana zvířat využívaných k hospodářským a obdobným účelům v dalších zákonech. Před nejzávažnějšími zásahy do práv zvířat je také chráněn trestní zákoník, a to

jednak v rámci právní ochrany vlastnictví (usmrcení zvířete může být poškozením cizí věci), ale rovněž v rámci samostatného trestného činu týrání zvířat (i vlastník zvířete, jenž sám sobě může způsobit škodu na vlastní věci bez odpovědnostních následků, se může vystavit trestnímu stíhání za usmrcení vlastního zvířete, učiní-li tak v rozporu s principy právní ochrany zvířat).

Zákon na ochranu zvířat proti týrání chrání život zvířat schopných pociťovat bolest a utrpení. Je tak zakázáno jejich týrání, poškozování jejich zdraví a usmrcení bez důvodu, a to jak v případě úmyslu, tak z nedbalosti. (www.ceskenoviny.cz)

„Trvalo celá staletí než lidé (až na výjimky, které vždy existovaly) byli schopni přiznat zvířatům právo na ochranu proti týrání a utrpení.“ (Prchalová, 2009, 21). „V Evropské unii, která je v mezinárodním srovnání značně osvícená, jsou přijímány právní předpisy sloužící ochraně zvířat, jež můžeme hodnotit většinou kladně a které jsou implementovány v členských státech,“ (Prchalová, 2009, 23). Některé státy patřící do Evropské unie si stanovily přísnější právní předpisy, týkající se ochrany zvířat. Švýcarský zákon z 1. září 2009, „chápe zvířata ne jako věci, ale jako „beings“ (bytosti).“ (Prchalová, 2009, 24)

2.4 Pojem kynologie a její rozdělení, volný čas

Kynologie se zabývá studiem psů. Psů jako živočišného druhu nejen z biologického hlediska, ale také je tento pojem často spojován a používán k označení lidí, kteří se psům věnují při výcviku psích sportů, ve sportovní kynologii jako domácím společníkům. Nesmíme opomíjet ani výcvik asistenčních psů a canisterapii. Termín kynologie označuje jak vědecký přístup zoologů, tak také označuje nadšence věnující se sportovní kynologii, psím sportům, ale samozřejmě také nadšence, kteří se věnují svým psům na amatérské úrovni. Přestože přípona- logie by mohla naznačovat, že jde o ucelenou větev, nejde o ni v pravém slova smyslu. Kynologie (z řečtiny) je věda zabývající se studiem psů a psům podobných zvířat, tzv. psovíťch.“ (Abrantes, 1999, 95)

2.4.1 Sportovní kynologie

Je zaměřena především na volný čas strávený se psem, popřípadě na různé sportovní kynologické akce, kterých se může člověk se svým psem aktivně zúčastnit. Sportovní kynologie se dělí na tři podskupiny, pachové práce, poslušnost a obranu.

Hlavní záměr kynologa je plnění zkoušek z výkonů, podle platných řádů v ČR. Zkoušky jsou důležité v případě, že psovod chce psa nebo fenu uchovat. Závody jsou další ambicí v životě kynologa, vrcholových závodů je nepochybně mistrovství republiky, na které se postupuje z mistrovských závodů. Nejlepší bodově hodnocení posléze reprezentují Českou republiku na mistrovství světa. Toto se koná každý rok a je pod záštitou FCI. Naše republika je ve sportovní kynologii rozdělena na dvě skupiny. Český kynologický svaz a Moravskoslezský kynologický svaz.

2.4.2 Psí sporty

V dnešní době zažívají velkou popularitu. Jsou oblíbené pro svoji rozmanitost, většinou jsou postaveny na velmi pevném vztahu psa a psovoda. Patří mezi ně například agility, dog frisbee, flyball, coursing, dog dancing, obedience a jiné.

2.4.3 Služební kynologie

Služební kynologie je využívána u ozbrojených složek, jako je policie, vězeňská služba, armáda, ale dají se sem zařadit také psi záchranáři. Mohly bychom zde zařadit i psy sloužící lidem. Jsou to psi asistenční.

Pes je tady využíván jako donucovací prostředek, jako ochrana psovoda a ostatních členů ozbrojené složky, na řešení mimořádných bezpečnostních opatření, přímé pronásledování uprchlé vězněné osoby nebo stopování pachatele trestného činu nebo oběti trestných činů. Služební psy můžeme rozdělit na všestranné, obranné a psy specialisty.

2.4.3.1 Psi obranní

Výcvik obranných psů v ozbrojených složkách se zaměřuje zejména na vypracovávání přirozených obranných reflexů. Nedůvěřivost, vznětlivost a nebojácnost, to jsou základní prvky, na kterých je výcvik postaven. Obranní psi se nevyužívají na stopařské práce. Většinou jde o práci, kde se používají podněty ohrožující psovoda nebo osoby doprovázené psovodem.

Pplk. Ing. Josef Čech z odboru kynologie vězeňské a justiční stráže generálního ředitelství Vězeňské služby ČR o tomto typu služebních psů uvedl:

Jsou to zvířata, která musí mít určité předpoklady, bylo by obtížné vycvičit je pro jinou kategorii. Nechceme je rušit, protože jsou vězňové a situace, kdy je jejich využití na

místě. Takový pes musí být v dobrém slova smyslu zlý, protože jeho úkolem je ochránit bezpečnost příslušníka. (České vězeňství, č. 3/2007, 18)

2.4.3.2 Psi všestranní

Oproti psům obranným, se u těchto psů zaměřuje výcvik i na pachové práce. U psů zařazených do této kategorie se při výcviku zdokonaluje reflex nedůvěřivosti k cizím osobám. Výcvik psa je prováděn většinou v prostorách, kde pes vykonává službu. Psi všestranní jsou označováni také eskortní. Psi jsou využíváni převážně jako prevence.

2.4.4 Zkoušky

Zkoušky ve sportovní kynologii rozdělujeme do dvou skupin. Podle národního řádu a mezinárodního řádu. Podle mezinárodního řádu se závodí na mezinárodní úrovni, podle tohoto řádu se posuzuje i mistrovství světa. „Zkoušky psů jsou samostatné výcvikové akce s cílem prověření a stanovení způsobilosti psovodů a psů, včetně možného určení pořadí podle dosažených bodů.“ (NZŘ, 2012, 2)

Zkoušky ověřují schopnosti konkrétního psa, jejich výsledek je dosažení určitého stupně vycvičení. V České republice může pes od desátého měsíce věku, skládat zkoušky. Naše republika má několik zkušebních řádů. Zkušební řád pro sportovní kynologii umožňuje v různých stupních skládat zkoušky z všestranného výcviku, zkoušky psa stopaře a zkoušky psa obránáře. Dále je možné v ČR také skládat zkoušky Mezinárodního zkušebního řádu (IPO), umožňující složit třístupňovou mezinárodní zkoušku pracovního psa a mezinárodní zkoušku psa stopaře. Náš zkušební řád, umožňuje dále skládat zkoušky sportovního výcviku psů z pachových prací. Kynologická jednota Brno navíc umožňuje složení zkoušky z pasení. Vlastní zkušební řád má také TART, zaměřený na služební obranu kynologii, nadále také Mondioring. Zkušební řád Svazu záchranných brigád ČR, přezkoušuje psy záchránáře a lavinové psy.

Disciplíny všech zkušebních řádů se rozdělují na skupiny a ty jsou rozděleny na stupně. Poslušnost, obrany, stopa dle stupně vycvičenosti vlastní nebo cizí. Liší se také podle tvaru a času od položení do vypracování. Dále pak rozdělujeme poslušnost se speciálními cviky a skupinové cviky. Od psovodů je požadováno přesné a detailní vypracování cviků, podle kterých obdrží body od rozhodčích. Zkušební řád, popřípadě

propozice závodu, přesně vytyčují požadavky, jak má provedený cvik vypadat, z pozice psa, i psovoda.

Každý pes s průkazem původu má výkonnostní nebo výstavní průkaz a do něj jsou mu zapisovány výsledky, i neúspěšné. Psům bez PP (průkazu původu) jsou výsledky zapisovány na základě doložení dokladu o očipování psa do Výkonnostního průkazu, ale pouze úspěšně vykonané zkoušky. „Potvrzení o vykonané zkoušce je tiskopis se záznamy o datech akce, pořadateli, psovodu, psu, dílčích výsledcích cviků, částech zkoušky, celkovém výsledku a dosažené známce. Vypisuje se jen při úspěšně vykonané zkoušce ve dvou vyhotoveních - originál pro psovoda, druhopis pro delegující orgán. Údaje potvrzuje rozhodčí a pořadatel akce.“ (NZŘ, 2012, 6)

2.4.5 Chovatelství

Chovatel nebo také držitel musí dodržovat vyhlášku pro chov psů. Tato vyhláška mimo jiné hovoří, že držitel má povinnost psa staršího 6 měsíců do 15 dnů od nabytí přihlásit k evidenci na příslušném úřadě a opatřit ho obdrženou evidenční známkou. Poplatky za psa určuje příslušný úřad, tyto se liší ve své výši podle velikosti města, obce. Chovatelstvím lze také nazvat činnost, účelem které je úspěšně množit jedince daného druhu. V dřívější době fungovali takzvaní poradci chovu. Tito určovali, doporučovali zvířata ke krytí. Jedna z nejdůležitějších složek u chovatelství je zdraví jedinců, to by mělo být zárukou zdraví štěňat. V dnešní době se provádí kontrolní rentgeny, které jsou vyžadovány v jednom roce zvířete.

Výstavy jsou divácky zajímavým odvětvím kynologie. Výstavní řád ČMKU navazuje na znění Mezinárodního výstavního řádu FCI. Výstavy reprezentují kynologii před veřejností, přispívají k její propagaci a povzbuzení zájmu o chov a držení jednotlivých plemen psů. (Stalmachová, 2004, 197)

2.4.6 Myslivost

Jednou z dalších kynologických disciplín je myslivost. Psi jsou pro myslivce nepostradatelnou součástí. Na práci v lese jsou vyšlechtěna speciální plemena psů. Mezi využívaná plemena patří převážně jezevčici, honiči a barváři, dále pak ohaři, slídiči a retrívři. Stejně jako u jiných odvětví kynologie i v tomto oboru psy vykonávají zkoušky, instituce

provádějí ověřování psů, jejich dovednosti a vloh. Svazy pořádají také závody a výstavy těchto psů.

2.4.7 Canisterapie

Canisterapie – jinak léčení psem, je v současnosti považováno za jedno z moderních odvětví psychoterapeutické léčby. Nezabývají se jí lékaři, ale je jimi doporučována, zejména u mentálně postižených.“ (Stalmachová, 2004, 82). Velký úspěch má canisterapie u postižených dětí. K tomuto druhu léčby jsou vybíráni a cvičeni psi, kteří svou pohodovou povahou působí na člověka a svoji pohodu přenášejí na něj. Pes je vybírán specialistou kynologem a je zcela jedno, jaké plemeno terapii provádí. Pes musí být především dobře ovladatelný a klidný. Nesmí mít žádné špatné zkušenosti s lidmi, musí být vyrovnaný a trpělivý. Pracuje pod velkou psychickou zátěží, je vystavován neustálému neumělému kontaktu s lidmi. Majitel pejska musí být profesionál a musí bezpečně rozpoznat chování svého psa. Pro psa je to velmi tvrdá a náročná práce, hlavně po psychické stránce.

2.4.8 Volný čas

Pro spoustu kynologů je strávený čas se psem jejich životní styl. Nedovedou si představit, že by svůj volný čas trávili odlišným způsobem než ve společnosti svých čtyřnohých miláčků. Milovníci psů mají v tomto ohledu jasno, ve svém volném čase berou do ruky vodítko a vyráží se svým psem bez ohledu na počasí.

Vstáváte brzo ráno na stopu nebo na smluvený trénink? Takové to ranní vstávání a vůbec se vám nechce. Vůbec! Ale kolikrát už jste se na to vykašlali, že vstát musíte. Je to otázka cti, otázka nutnosti, jinak to dělat skoro ani nemusíte. (Pší sporty 06/2013, 90)

Přesně tímto způsobem se probouzí poměrně velká část sportovních kynologů, nemusí, avšak jejich životní styl je k tomu nutí. Jejich přesvědčení, že tak je to správně, je vytahuje brzy ráno z postele.

Volný čas můžeme charakterizovat, jako životní oblast, která se projevuje v různých životních dimenzích. Většina je vzájemně propojena a jsou závislé na životním stylu, který jej ovlivňuje a řídí. Veselá ve své knize hovoří o volném čase z pozice jeho vyplnění: „Volný čas se často vymezuje funkcemi, které plní. Běžně se rozlišují zejména funkce: 1. Odpočinku, 2. Zábavy, 3. Rozvoje osobnosti, s tím, že se vzájemně překrývají.“ (Veselá, 1997, 5). Definicí,

kteří formulují volný čas je spousta, a zpravidla se jedná o podobné myšlenky, které definují volný čas a aktivity v něm na podobných faktech. Jde o čas, kdy nás nenutí závazky provádět nějakou činnost vyplývající z našich povinností, týkajících se našeho zaměstnání a sociálních rolí. Hájek a spol. hovoří o volném čase ve své knize. „Volný čas poskytuje dnes jednotlivci i společnosti možnosti, jež nikdy předtím nebyly v takové míře k dispozici; současně je však také výzvou, s níž se každý musí učit vyrovnávat.“(Hájek a spol.,2003,4). Samozřejmě, že rostoucí objem možností nabídky prožívání volného času začíná společnost značnou mírou diferencovat. Každá část populace si představuje prožívání volného času jiným způsobem a různorodost poptávky v dnešní době tyto možnosti nabízí. Nabízí se ovšem myšlenka, v jaké míře se lidé dokáží zapojit do nabízených volnočasových aktivit a v jaké míře svůj volný čas umí využít. Hájek a spol. se o tomto dále zmiňuje ve své knize:

Smysluplné naplnění volného času je jedna z forem, jak čelit patologickým jevům ohrožujícím děti. Nenaplnění volného času činností svádí jedince k destruktivním aktivitám. Dobře volená činnost přináší vnitřní uspokojení, radost z úspěchu, zvyšuje sebevědomí a říká se, že radost je vedlejším produktem činnosti. (Hájek a spol., 2003, 33)

Švigová rozděluje volný čas následujícími rysy:

- Výběr činností, kterými člověk svůj volný čas naplní, je svobodný.
- Volný čas má hédonistickou povahu. Činnosti jsou v jeho průběhu prováděny pouze pro samotné potěšení z nich. Požitek a blaho jimi způsobené jsou jejich jedinými účely.
- Různorodé aktivity ve volném čase přináší člověku pestrost, aby uspokojil své různé potřeby.
- Volný čas slouží k rozvoji lidských schopností a vědomostí. Je prostorem pro rozkvět přirozené touhy po vzdělání a objevování.
- Volný čas umožňuje vyjádření individuality jedince.Tím, jak své volno tráví, vyjadřuje člověk sebe.

V odborných diskuzích lze registrovat nespočet polemik a výzkumů týkajících se volného času. Jeho trávení aktivní činností, jak sportovním tak pasivním odpočinkem, třeba četbou knih. Podobným výzkumem se zabývala analýza uveřejněná v odborném časopise JournalofLeisureResearch, která zkoumala více jak devět let vliv aktivního trávení volného času na zdraví člověka. „Výsledky ukázaly, že se u respondentů snižovalo fyzické zdraví v důsledku negativních vlivů, těžké práce vykonávané přes devět let v domácím prostředí.

Navíc, více volného času, které člověk stráví středně těžkou fyzickou aktivitou, zlepšuje paměť a přímo úměrně působí na kvalitu zdraví.“ (Journal of Leisure Research Copyright 2015, Vol. 47, No. 4, pp. 444–466). Celý článek hovoří o vlivu aktivního odpočinku, jakým je pro mnohé doména v podobě domácích prací, kdy jeden z členů tyto práce vykonává a vyplňuje tímto stylem svůj volný čas. Vždy se jedná o prožitých skutečnostech jedince, který musí zkušenosti z dané aktivní činnosti vyhodnotit pro sebe a spojit se zkušenostmi z jiné činnosti a tyto nabyté informace vyhodnotit. Pro sebe by si dotyčný jedinec měl do budoucna vybrat ty nejúčinnější a aplikovat je do dalšího života. Vždy jde pro co nejlepší možnou variaci provádět vyhodnocování z životních zkušeností. Posuzováním a porovnáváním prožitého je dobrou cestou do dalšího života. Co je pro daného jedince nejlepší, musí vždy usoudit člověk sám.

Hájek a spol. ve své knize uvádí:

Cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince dobře a kvalitně využívat svůj volný čas, chápat jej jako významnou životní hodnotu. K tomuto cíli slouží seznamování se širokou škálou volnočasových aktivit, objevování vlastních dispozic a jejich rozvíjení, sestavování racionálního režimu dne atd. Jako cíl výchovy ve volném čase nelze chápat pouze bezprostřední vyplnění volného času. (Hájek a spol., 2003, 29)

Pokud je člověk do něčeho nucen, výsledek nebude nikdy takový, jak když si člověk svůj volný čas naplánuje sám a s chutí ho vyplňuje. Jedinec prožívající svůj volný čas negativní prací, stejně jako činností, která ho nenaplňuje žádnou pozitivní odezvou nebo dokonce prožívá stresové situace. To je současný obrázek prožívání volného času u velkého množství populace. Přesto, že si této skutečnosti jsme vědomi a nemůžeme nikdy touto činností naplnit globální myšlenku, jak by měl na člověka působit vliv pozitivního prožívání volného času, jeho působení na celistvou bytost, jak duševní tak fyzickou: jak uvádí ve své studii Grzywacz a Marks:

Negativní vnímání běžné domácí práce se kolikrát přelévá v chronický stres, aktivovaný fyziologickým stresem. Působení tohoto stresu mělo neblahé účinky na zdraví respondentů, jak duševní tak fyzické. Lidé, kteří vykonávali práci, která je nebavila, nebo pracovali s odporem, byli vystavováni permanentnímu stresu, který měl špatný vliv na jejich zdraví. (Grzywacz&Marks, 2000a)

Ve volném čase vykonáváme samozřejmě také spoustu pohybových aktivit a jiné svobodně zvolené sportovní aktivity. Jde o pohybovou rekreaci, která poskytuje prostor ve volném čase člověka. Jde o jednu ze součástí volného času, zahrnuje určitý tip aktivit, který naplňuje účel odpočinku, zábavy, znovunabytí sil. Slepíčková se o pohybové rekreaci zmiňuje ve své knize: „Rekreace je činnost ve volném čase. To samo o sobě již předurčuje prvek svobody. V rámci rekreace může člověk uspokojovat své potřeby a zájmy, může si vybrat, co bude dělat. Rekreace je věcí svobodné volby. Ve výběru činností je jedinec nezávislý.“ (Slepíčková, 2000, 29)

2.5 Kynologické organizace

Mezinárodní organizací, která se zabývá kynologií je Mezinárodní kynologická federace (FCI), v Česku má pobočku u Českomoravské kynologické unie.

Organizovaná kynologie má závazné normy, předpisy stejně jako jiné zájmové činnosti.

2.5.1 Mezinárodní kynologická federace

Mezinárodní kynologická federace, jejíž zkratka FCI pochází z oficiálního francouzského názvu Fédération Cynologique Internationale, vznikla v roce 1911. Mezi její zakladatele patří Rakousko, Belgie, Francie, Nizozemsko a Německo. (Procházka, 1994, 13)

FCI dnes sdružuje 87 členů a smluvních partnerů (jeden člen za zemi), z nichž každý vystavuje svoje vlastní rodokmeny a školí svoje vlastní rozhodčí. FCI zajišťuje, aby byly rodokmeny a rozhodčí vzájemně uznávány všemi členy FCI.

FCI eviduje 343 plemen, z nichž každé je "vlastnictvím" konkrétní země (nazývané země původu). Tyto země sepisují standardy "svých" plemen (popis ideálního představitele daného plemena) ve spolupráci se standardními a vědeckými komisemi FCI, a FCI zajišťuje 4 překlady a doplňování. Tyto standardy pak slouží rozhodčím jako reference při hodnocení psů na výstavách pořádaných členskými zeměmi FCI.

Každá členská země organizuje mezinárodní výstavy i pracovní zkoušky. Výsledky se zasílají do ústředí FCI. Pokud pes získá určitý počet cen, může mu být přiznán titul Mezinárodní šampión krásy nebo práce. Tyto tituly stvrzuje FCI. Prostřednictvím národní kynologické organizace (u nás ČMKU) a FCI může navíc každý chovatel požádat o mezinárodní ochranu názvu své chovatelské stanice.

FCI dále vydává čtvrtletní časopis ve čtyřech jazycích (francouzštině, angličtině, němčině a španělštině). (FCI, 2013, on-line)

2.5.2 Českomoravská kynologická unie- ČKU

Byla založena v listopadu 1992, kdy se sešla zakládající valná hromada představitelů Českého kynologického svazu, Českomoravského kynologického svazu, Moravskoslezského kynologického svazu, Českomoravské myslivecké jednoty, Českého svazu chovatelů, Sdružení kynologických klubů a Svazu záchranných brigád Čech, Moravy a Slezska. Mezi její hlavní úkoly patří koordinovat chovatelskou a výcvikovou činnost v rámci České republiky a zajišťovat mezinárodní styky kynologů České republiky včetně jejich reprezentativního členství v mezinárodních organizacích (Procházka, 1994).

2.5.3 Český kynologický svaz-ČKS

Posláním svazu je prostřednictvím svých orgánů, organizačních jednotek a jejich členů zabezpečovat a provádět kynologickou činnost. Tato činnost musí být prováděna v souladu s cíli a posláním FCI a zákony platnými v ČR. Zahnuje zejména sportovní výcvik a chov psů. Organizování, řízení a provádění akcí, financování, hospodaření, evidenci, zajišťování reprezentace, jakož i publicitu a propagaci jejích výsledků.

Svaz je:

- dobrovolným, otevřeným, sportovním, zájmovým občanským sdružením neziskového charakteru, založeným na členské základně, tedy s právem členů volit své vedení
- členem Sdružení sportovních svazů ČR

- členem Českomoravské kynologické unie a jejím prostřednictvím i členem Mezinárodní kynologické federace (FCI)

Členem svazu se může stát každý, kdo souhlasí s jeho posláním a úkoly (ČKS, 2009, on-line).

2.5.4 Českomoravská myslivecká jednota (ČMMJ)

Občanské sdružení vzniklo podle zákona č. 83/1990 Sb., Českomoravská myslivecká jednota, (dále jen "ČMMJ"). Hlavním posláním ČMMJ, dle internetového zdroje (www.cmmj.cz), je zachování a ochrana přírody a krajiny a v ní volně žijící zvěře. Myslivost, která je systematicky propojenou řadou činností na úseku chovu a ochrany zvěře, včetně péče o trvalý rozvoj těchto hodnot. Tyto činnosti jsou neoddělitelně spojeny s aktuální žádoucí regulací početních stavů populací jednotlivých druhů volně žijící zvěře tak, aby živelný nárůst početních stavů jednoho druhu zvěře nebyl limitujícím faktorem pro zachování či přirozený vývoj ostatních druhů zvěře a jsou jediným omezujícím nebo likvidujícím pozitivním způsobem nenahraditelných aktivit člověka v přírodě, zemědělství, rybářství, lesnictví a ochraně přírody. (www.cmmj.cz)

2.5.5 Moravskoslezský kynologický svaz (MSKS)

Moravskoslezský kynologický svaz (MSKS) je dobrovolné nepolitické sdružení v oblasti kynologie. Členy jsou zájemci o výcvik psů, jejich chov a výstavy. MSKS je prostřednictvím Českomoravské kynologické unie, vrcholného orgánu kynologie v ČR, členem mezinárodní kynologické organizace FCI. (www.msks.cz)

3 METODIKA VÝCVIKU

3.1 Teorie vyšší nervové činnosti

V praxi lze používat psa pouze v případě, že psovod ovládá správné usměrnění jeho konání při činnostech, které vyžaduje člověk. Lze toho dosáhnout pouze odpovídajícím a cíleným výcvikem. Cílevědomým a stále se opakujícím výcvikem a působením člověka na psa.

Při výcviku psa je třeba být obeznámen s teoriemi výcviku, při kterých se pracuje s podrážděním nervové soustavy psa. Při podráždění smyslových orgánů pomocí nervové soustavy vyhodnocuje informace v mozku a prodloužené míše a dává povel svalům nebo žlázám k odpovědi na podnět zvnějšku. Při výcviku psa jde tedy o účelné působení na nervovou soustavu přes smyslové orgány s cílem vytvoření návyků psa na přesné povely.

„Když psi mají dobré vychování v domácím prostředí, lépe se s nimi potom pracuje v týmu. Jejich reakce na vaše povely jsou rychlejší, pohotovější a vás jako svého pána respektují ve větší míře.“(Collins, 2014, 161)

3.1.1 Reflexní oblouk

Při výcviku psa používáme určité podněty, které vyvolávají podráždění nervové soustavy a reakcí vznikají reflexy. Tuto cestu nazýváme reflexní oblouk.

Reflexním obloukem tedy nazýváme dráhu, kterou proběhne podráždění od přijímacího orgánu do centrální nervové soustavy a zpět k výkonnému orgánu. Na každém reflexním oblouku rozeznáváme 3 části:

Část přijímací - sluch, hmat, čich, chuť, popř. buňky citlivé na dotek apod.,

Část přepojovací - centrální nervová soustava,

Část výkonnou - žláza, sval. (Hrušovský, 1990, 86)

3.1.2 Podráždění

O podráždění hovoříme tehdy, působí-li na psa nějaký podnět, vyvolávající požadovanou činnost psa. Podráždění rozdělujeme na vnitřní podráždění, které je ovlivněno vlastním organismem psa, a vnější podráždění, které je ovlivněno vnějším prostředím, ve kterém se pes nachází.

3.1.3 Reflex a podnět

Reflexem rozumíme určitou reakci organismu psa na vnitřní nebo vnější podráždění. Jde tedy o odpověď, kterou organismus reaguje na podráždění.

Reflexy rozdělujeme do dvou základních skupin:

Nepodmíněný reflex - je vrozené chování psa, dáno jeho dědičností, neučí se je, jsou to reflexy, které mu zaručují přežití. Dělí se na jednoduché reflexy, při kterém pracuje jen jeden orgán, např. mrknutí víčkem a složité reflexy, kdy na podráždění reaguje více orgánů, nebo celý organismus. Mezi tyto reflexy patří obranný, orientační, pokrmový, rozmnožovací, dýchací, rodičovský.

Podmíněný reflex - všechny zkušenosti, které pes během svého života získává. V případě opakování cviků a zkušeností se z nich tvoří podmíněné reflexy. Využití těchto reflexů má ten význam, že reakce psa na povel nebo posunek je taková, jakou vyžadujeme.

Reakce psa je odpovídající na působení podnětů. Pes může reagovat na řadu podnětů stejnou reakcí, to znamená, že slučuje – syntetizuje tyto podněty a jednoznačně na ně odpovídá. Zvíře ve volné přírodě např. reaguje na řadu podnětů (zvuků) stejně – aktivní obrannou reakcí.“ (Hrušovský a kol., 1990, 108)

Podněty dělíme na podmíněné a nepodmíněné.

- Podnět podmíněný - působení na psa bez fyzického kontaktu (posunek, povel, pach při pachových pracích, zvukové signály).

- Podnět nepodmíněný - veškeré mechanické působení na psa (trhnutí vodítkem, hlazení psa, tlak ruky), dále sem patří pokrmové podněty v podobě pamlsků.
- Komplexní podnět - působení psovoda během výcviku.

O podnětech při výcviku se také zmiňuje Susan Garrettová. Ve své knize upozorňuje na nevhodné používání podnětů při výcviku, ale také na jejich nesprávné chápání ze strany psovoda:

Když chování pod kontrolou podnětu je, zvíře vždy nabízí signalizované chování a žádné jiné. Když ho požádáte, aby si sedl, pes by si nikdy neměl lehnout. Pokud to udělá, projevuje tím, že ani sednutí, ani lehnutí nejsou pod kontrolou podnětu, protože pes ještě nedokáže mezi těmito dvěma signály rozlišovat. Pokud pes důsledně reaguje na signál správným chováním a žádným jiným, pak ovládáte podnět (signál pro každou reakci. (Garrettová, 2013, 34)

3.1.4 Útlum

Útlumy jsou reakce organismu psa, které tlumí prvotní podráždění.

Současně s podrážděním se rozvíjí v kůře velkého mozku opačný jev- útlum. Útlum se projevuje postupným zánikem původní reflexní činnosti. Znalosti o funkcích útlumů nám umožňují vyvarovat se jejich úmyslné rozšíření v době pro výcvik nežádoucí, nebo naopak jejich úmyslné rozšíření k přerušení nežádoucích projevů. (Hrušovský, 1990, 96)

Útlumy se dělí na podmíněné a nepodmíněné útlumy.

Podmíněné útlumy:

- Uhasínající: nepoužívání podnětů způsobuje uhasínání vytvořeného podmíněného reflexu.
- Diferenciační: tento útlum diferencuje zrakové, sluchové nebo čichové podněty.
- Opoždující: tento útlum je spojený s výcvikem všech cviků, kde pes musí čekat na povel, například aport.

Nepodmíněné útlumy:

- Vnější dočasný útlum: na psa působí vnější vlivy, neovlivnitelné psovodem např. zvěř.

- Vnější trvalý útlum: útlum působící delší dobu, v danou chvíli jej nelze odstranit, např. zranění.
- Ochranný útlum: tělo reaguje na přecvičení z častého opakování cviku.
- Spánkový útlum: u některých cviků vyvolává usínání.

4.2 Metody používané při výcviku

Metodou výcviku rozumíme cvičení se psem za určeným cílem, určitým systémem, působením na jeho organismus různými podněty. „Cvik je činnost psa, kterou provádí na povel nebo signál cvičitele. Ucelený soubor cviků stejného charakteru označujeme za disciplínu (například poslušnost, stopování, obrana atd.).“ (Hartl, 1979, 134)

Také Drapela (2003, 76) uvádí formulaci pojetí procesu učení podle Dollarda a Millera: „Učící se jedinec musí být k odezvě puzen a za její provedení za přítomnosti signálu potom odměněn. To lze prostě vyjádřit výrokem, že aby se někdo učil, musí něco chtít, něčeho si všimnout, něco udělat a něco získat. Přesněji vyjádřeno, těmito činiteli jsou pudová potřeba, signál, odezva a zpevnění.“ „Pochvala a odměna pamlskem působí na psa víc než neustálé trestání. Pochvala musí být výrazná. Za dobré slovo je pro nás pes schopen udělat doslova cokoliv.“ (Stalmachová, 2004, 30)

K dosažení námi požadovaného cíle při výcviku psa lze použít klasického podmiňování nebo operantního podmiňování.

4.2.1 Klasické podmiňování

Teorie klasického podmiňování je založena na spojení dvou podnětů. Jeden vyvolává odezvu svou vlastní povahou a nazývá se nepodmíněný podnět (unconditioned stimulus) – Su; např. mleté maso, které Pavlov předložil hladovému psu, vyvolává slinění. Druhý podnět je sám o sobě neutrální. Je-li však podán současně s nepodmíněným podnětem, způsobí to, že získává podnětovou účinnost prostřednictvím těsného spojení s Su. Nazývá se pak podmíněný podnět (conditioned stimulus) – Sc. V Pavlovových pokusech byl opakovaně spojován zvuk zvonku (Sc) s podáním masa (Su). Nakonec pak pes slinil v odezvu na zvuk zvonku, i když mu nebylo předloženo žádné maso. Tato odezva už nebyla nepodmíněnou odezvou (unconditioned response- Ru) psího organismu, nýbrž podmíněnou odezvou (conditioned response- Rc). Aby si však

podmíněný podnět uchoval svou účinnost, musí být přiměřeně posilován nepodmíněným podnětem: je proto poskytován společně s ním (Drapela, 2003, 73)

4.2.2 Operantní podmiňování

Často je operantní podmiňování označováno, jako učení úspěchem, které je zesilováno pomocí odměňování. Toto musí přijít v optimální chvíli, kdy pes vykoná většinou sám požadovaný cvik bez mechanického působení psovoda.

Skinner je tvůrcem teorie operantního podmiňování, založené na Thorndikeově instrumentálním podmiňování. Předpokládal, že organismus produkuje spontánní chování, které není vyvoláno rozlišitelnými podněty. Takové prvky chování se nazývají operanty. Klíčovým pojmem Skinnerovi teorie je zpevnění. Pozitivním zpevněním je odměna; negativním zpevněním je odstranění nepříjemného podnětu. Je-li operant zpevněn, pravděpodobnost dalšího výskytu takového chování vzrůstá. Zpevňující činitel přebírá roli podnětu a zpevněné chování odpovídá podmíněné odezvě. (Drapela, 2003, 75)

Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma teoriemi podmiňování je, že při klasickém podmiňování se zaměřujeme na opakování spojení podmíněného (povel) a nepodmíněného (trhnutí vodítka) podnětu. U operantního podmiňování vyhasnutí (uhasínajícím útlumem) podmíněné odezvy se pomocí naplánovaného zpevňování zaměřujeme na zpevnění odezvy. V běžném životě se můžeme setkat s tímto vyhasnutím často. Rodič ignorující rozčilující se dítě. Dítě po zjištění, že svým chováním nedocílí požadovaného, postupně se svým křikem přestává. Operantní podmiňování je druh životního učení, přibližující se běžnému životu více než klasickém podmiňování.

Ovšem můžeme se setkat s různými stanovisky a Susan Garrettová ve své knize hovoří o mylných představách v tomto druhu výcviku: Spousta lidí věří, že se pes musí naučit být „operantní“ (řečeno nesprávným, ale oblíbeným idiomem). Myslí tím, že pes musí být cvičen, aby volně nabízel chování, aniž by ho jeho majitel musel pobízet. Takhle to ve skutečnosti není. (Garrettová, 2013, 20)

Jak uvádí doktor Šusta: Pozitivní cesta je vždy lepší v tom, že zvíře bude úkon vykonávat i pro toho, kdo nad ním nemá v ten moment fyzickou kontrolu a převahu. Pokud

chci zvíře něco nového naučit, je pozitivní motivace jednoznačně nejlepší. (Psí sporty, 04/2013,11)

Mezi základní metody výcviku patří mechanická metoda, chuťově dráždivá metoda, kontrastní metoda a napodobovací metoda.

4.2.3 Mechanická metoda výcviku

Nepodmíněné podněty využívané u této výcvikové metody jsou všechny fyzické zákroky, mechanické působení na psa během výcviku. Výhodami této metody jsou stálejší podmíněné reflexy, zabezpečující pevnější poslušnost, a rychlejší vytvoření podmíněných reflexů. Nevýhodou dlouhodobého používání tohoto mechanického působení na psa je narušení vzájemného kontaktu psa s psovodem. Mechanickými podněty působíme psovi nepříjemně, z tohoto důvodu je třeba metodu nepoužívat při výchově štěňat a bázlivých psů.

4.2.4 Chuťově dráždivá metoda výcviku

Oproti metodě mechanické, pes provádí požadovaný cvik za odměnu v podobě pamlsku. Je nutné, aby byl pes v požadovaném stupni dráždivosti, a musí být dostatečně hladový. Při výcviku používáme nepodmíněné reflexy v podobě hladu na pamlsk. Výhodou této výcvikové metody je chuť psa pracovat, zlepšuje se vztah mezi psovodem a psem. Nevýhodou je případ nasyceného psa, kdy pes nereaguje na povely. V případě rušivých činitelů nezabezpečuje tato metoda úplnou poslušnost.

Vhodnost této metody pocítujeme hlavně při výcviku štěňat a při nácviu stopování.

4.2.5 Kontrastní metoda výcviku

Tato metoda výcviku je nejpoužívanější a také nejkvalitnější. Využíváme při ní výhod obou dvou předchozích metod. Jde o spojení metody mechanické a chuťově dráždivé. Vypracované podmíněné reflexy pomocí této metody výcviku jsou stálejší. Nenarušuje se vzájemný vztah mezi psem a psovodem, negativní působení na psa mechanickou metodou je potlačeno v podobě pamlsku.

4.2.6 Napodobovací metoda výcviku

Jedná se o výcvikovou metodu, kterou psovod využívá zpravidla při výcviku štěňat, kdy se pes zařadí do skupiny mezi zkušené psy. Používá se při rozvíjení zloby, při štěkání na povel, ale je jí možné využít i při nácviku překonávání překážek. Není však vhodné cvičit psa pouze touto metodou, je třeba cvičit i individuálně z důvodů možné nežádoucí spojitosti na výcvik ve smečce.

4.2.7 Kliktrénink

Při výcviku psa je možné používat mnoho výcvikových metod. Jedna z nejmodernějších u nás je právě zmíněný klikr trénink. V kynologickém světě je tato metoda používána již několik desítek let. Klikr je výcviková pomůcka. Malá krabička z umělé hmoty, kterou schováme do dlaně. Po zmačknutí vydává specifický zvuk „Klik“. Od tohoto zvuku je odvozen název „Klikr“, následně také výcviková metoda „Klikrtrénink“. Jak uvádí ve své knize Egtvedt Morten a Kosten Cecilie, zaměřující se na správné a požadované chování psa při výcviku:

Pokud používáme klikrtrenink, nesoustředíme se na korekci chování psa, pokud dělá něco špatně nebo dělá věci, které nechceme. Po celou dobu se soustředíme na ty malé krůčky, které pes dělá dobře a odměňujeme je (čímž je posilujeme). Pokud je nějaké chování posíleno, bude ho pes opakovat častěji. Pokud jste šikovní a daří se vám odměňovat psa, jenž dělá věci, které chcete, bude pes tyto věci dělat stále častěji. Zní to jednoduše – a taky to je jednoduché! (Egtvedt,Koste,2012,14-15)

Podle mínění nejzkušenějších trenérů zvířat, je právě tato metoda výcviku neoptimálnější a nejefektivnější. Zvíře jde právě touto metodou kvalitně vycvičit k čemukoli, čeho je po fyzické a psychické stránce schopno. Zvířecí svěřenci trenérů využívajících při výcviku klikr, se uplatňují ve všech možných soutěžích psích sportů, jako jsou agility, obedience, ale také ve sportovní kynologii. Klikr se používá při tréninku všech možných druhů zvířat. Delfini, kosatky nebo například opice.

Základním principem této výcvikové metody je tedy charakteristický zvuk kliknutí, který musí přijít v neoptimálnější chvíli. Co to znamená v praxi? Psa musíme naučit, že klik pro něho znamená správně vykonaný cvik a to znamená odměnu. Kliknutí je vlastně obdoba

slovní pochvaly, ale na rozdíl od ní je vždy stejná. Slovní odměna, přestože používáme stále stejné slovo, může mít jinou výšku tónu nebo jinou intonaci a pejska už to může zmást. Kliknutí je vždy stejné, největší jeho problém je načasovat jej přesně po správně vykonaném cviku. Pokud se tuto metodu cvičitel naučí, výsledky přicházejí velmi brzy a pejsek sám nabízí činnost, aby byl odměněn.



Obrázek 1. Výcvikový klikr

4.2.8 Variabilní posílení

Tato výcviková metoda je často přirovnávána, k vsázení sportky. Jde o to, abychom udrželi psa stále ve střehu, abychom ho nenavykli na pravidelné odměňování. Je třeba to pejskovi trochu přeházet, jediné tak ho během celého výcviku nebo závodu udržíme ve stálé koncentraci. V podstatě se musíme snažit o to, abychom svým chováním a promyšleným přístupem docílili neustále koncentrace psa. Pes nesmí vědět, kdy ho odměníme, zda něco dostane, kdy to dostane. Samozřejmě se bavíme o odměňování pouze za správné provedení cviků. Tímto chystáme psa právě na zmiňované závody, kde nelze během ostrého závodu zvíře odměňovat. Anne Lill Kvam se ve své knize zmiňuje o variabilním posílení:

Vedle odměňování pamlsků používám ještě variabilní posilování. Jednoduše řečeno to znamená, že pes nikdy předem neví, zda se mu dostane odměny. Recept je následující- ze začátku, pokud pes cvičení ještě zcela neovládá, dostane pamlssek za každé úspěšné provedení cviku. Když ho začne zvládat lépe, odměňuji ho jenom za každý druhý

úspěšný pokus a když se mu cvik začne opravdu dařit, odměňuji ho za každé třetí až osmé úspěšné provedení – to je variabilní posílení. (Kvam,2012,18)

V případě využívání této metody při výcviku, musíme mít velmi precizně zvládnuté prvotní odměňování. Pejsek musí zvládat požadované cviky na kvalitní úrovni, aby si nespojoval neobdržení pochvaly v podobě pamlsku, s chybně provedeným cvikem. V tomto případě by mohlo docházet, ke kontraproduktivnímu jednání. O této problematice se ve své knize zmiňuje také Ladislav Mach, jeden z nejuznávanějších odborníků na výcvik psů:

Samozřejmě, že když pes provede cvik nebo požadované chování bezchybně mnohokrát za sebou, můžeme občas pochvalu nebo odměnu, případně obojí, vynechat. Někdy může být tento postup dokonce prospěšný a může vést i ke zrychlení a zpřesnění práce psa. (Mach, 2014, 95)

4.2.9 Nežádoucí spojitosti

Při výcviku psa musíme strategicky volit každý detail. Na první pohled nám mohou některé detaily připadat jako banalita, ale při špatném nácviku si pejsek vytvoří spojitosti, které jsou pro cílový efekt nežádoucí a mohou nám v konečné fázi natropit spoustu nepříjemností v podobě nesplněné disciplíny. Pokud se udělá chyba v nácviku, většinou to zjistíme až na závodech. Tam se to projeví tak, že pejsek neprovede cvik nebo disciplínu, kterou na tréninku běžně zvládá. Většinou přemýšlíme, kde je chyba a svádíme to na všechno možné dokola, ale nepřipouštíme si, že chyba je na naší straně. Špatně zvoleným tréninkem, nevhodně zvolenou metodou výcviku. Zvíře většinou velmi rychle rozpozná, že je na ostrých závodech a že dnes se nedělá za odměnu v podobě pamlsku nebo hračky (odměňování během závodů je zakázáno). Velmi rychle si spojí, že při závodech nepřichází trest v podobě trhání vodítkem. Z tohoto důvodu je důležité, abychom zvířeti měnili způsob odměn, pořadí cviků a jiné prvky, na které by si zvíře mohlo vytvořit takzvané „nežádoucí spojitosti.“ Jak ve své knize poukazuje Ladislav Mach:

Nežádoucí spojitosti vznikají, jako důsledek výcviku psa nesprávnou metodou, technikou nebo místem výcviku. Můžou souviset se záporným dynamickým stereotypem jako jeho důsledek. Jiné příklady nežádoucí spojitosti: cviky prováděné ve stále

stejném pořadí (např. sedni – lehni – vstaň), stopa stále stejného tvaru nebo délky, stopa kladená stále stejnou osobou, stejný figurant a další. (Mach, 2014, 110)

4.2.10 Motivace

Jednou z nejdůležitějších složek výcviku je motivace. Bez motivace nefunguje nic, ani u lidí, ani u zvířat. „Motivaci je třeba vnímat jako funkci vztahu mezi úsilím a vnímání úrovně výkonu na jedné straně a očekáváním odměny na straně druhé. Je to stav, který sepne chování a dává mu směr, stav, kdy jedinec chce a rozhodne se zapojit do určitého chování.“ (Weinberg, 2003)

Spolupráce při výcviku musí být nastavena na dopředu určeném systému odměn, tak aby zvíře chápalo, že když splní požadované, bude odměněno. Nejdůležitější částí při výcviku jakéhokoliv zvířete je v prvopočátcích výcviku zjistit, co je pro svěřence odměna. Zvolit na žebříčku hodnot velkou odměnu, malou odměnu a takzvaný jackpot. Odměnu top, číslo jedna. Čáp se ve své knize zmiňuje o motivaci sportovce: „Motivace je Souhrn hybných činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, dodává mu energii k určité činnosti či chování k sobě i ostatním nebo naopak tuto jeho aktivitu tlumí, nerozvíjí, v činnostech, učení a osobnosti.“ (Čáp, 1993, 84)

Někteří cvičitelé doporučují před výcvikem zjistit co je pro pejska větší odměna, co jej bude při výcviku nejvíce motivovat. Metodou vyřazovací, kdy si do dlaně pravé ruky vložíme např. kousek kabanosu a do druhé ruky třeba piškot. Nabídneme pejskovi obě ruce, čemu dá přednost, to je pro něho lepší odměnou pro výcvik. Tímto způsobem pokračujeme, než zjistíme nejlepší pamlssek a tím při výcviku odměňujeme. Tímto způsobem pokračujeme i při výběru hračky, která by měla být pro zvíře více než pamlssek. Samozřejmě se najdou na výcvik pejsci, pro které je odměnou radost svého pána, ale takových je velmi málo, Morten Egtvedt a Cecilie Koste se ve své knize zmiňují o motivaci pejska při výcviku: „Je rozšířeným omylem, že psi dělají věci, protože „my jim poručíme“, „ protože pro nás pracují“, „ protože nás považují za vůdce, a tak dále.

Pes pracuje jenom ze dvou důvodů: 1. Aby dosáhl něčeho, co chce, nebo

2. Aby se vyhnul něčemu nepříjemnému

Jiné alternativy neexistují! (Egtvedt, Koste, 2012, 23)

Špatně zvolenou odměnou, nevhodnou motivací, se nám může stát, že pejsek nepochopí, co po něm vyžadujeme. Výcvik se mu nebude líbit, nebude ho bavit. Chyba je samozřejmě na naší straně. Pokud se budeme chtít naučit něco sami a nepovede nás k tomu dostatečná motivace, půjde nám učení velmi těžko a pomalu. To samé platí u psa. Když pochopí, že správně vykonaný cvik znamená odměnu, sám se bude snažit cvičit co nejlépe. Stemmerová se ve své knize zaměřuje na volbu odměn při výcviku a uvádí:

Nezapomínejte, že každý pes je individualita a vyžaduje specifický přístup. Metoda, která zabere na jednoho psa perfektně, nemusí u toho vašeho vůbec fungovat. Obedience je o přemýšlení nad tím, jak naučit právě vašeho psa vykonávat daný cvik co nejrychleji, nejpřesněji a nejradostněji. Nezapomínejte, že o zábavu jde především. Nikdy nedovolte, aby byl pro vás úspěch na soutěži více, než vztah s vaším psem. (Stemmerová, 2012, 9)

Jak můžeme vidět, celý výcvik je o experimentování a vybírání nejlepších metod výcviku a motivací. Hovoříme o správně posíleném cviku. Je úplně jedno, jde-li o cvik, kdy dáváme pejskovi povel k sednutí nebo po něm požadujeme, aby proběhl slalom při agilitách. V případě, že má dostatečnou motivaci a v nácviku, cvik zvládá a chápe, za co je odměněn, nemáme problém.

4.2.11 Deprivace

Samozřejmě, jak jsem uváděl výše, každý pejsek je motivován jinak, stejně jako u lidí, top odměna je pro každého něco jiného. Záleží jen a jen na člověku, zda toto chápe a dokáže předat v náležité formě do tréninku tak, aby i pes pochopil. Je třeba dát si tu práci a poznat svého psa, co je pro něho odměna a jakou má pro něho cenu. Dokázat ho motivovat natolik, aby pejsek pracoval s radostí, a tak aby výcvik bavil i nás. Psovod musí rozpoznat při výcviku i situace, které by mohly trénink znehodnotit. Vyvarovat se situacím, kdy se pes dostává do útlumu, ale také situacím, kdy sám ztrácí racionální myšlení a přetěžuje psa ze svého osobního přesvědčení. Mach se o tomto stavu vyjadřuje ve své knize, jako o deprivaci: „Opakem motivace je deprivace. Deprivace znamená nedostatek něčeho. V poslední době se bohužel začíná deprivace objevovat u některých psovodů, kdy úspěch je pro ně důležitější než psychická nebo fyzická pohoda jejich psa.“ (Mach, 2014, 91). Jak vidět při komplexním výcviku se jedná vždy o práci celého týmu. Můžeme mít velmi kvalitního pejska, ale pokud

nemáme dostatečné zkušenosti s metodikou výcviku, nikdy nedocílíme vynikajících výsledků. BarryEaton tuto spolupráci trefně vystihuje: „Nejkrásnějším zážitkem ze života se psem je možnost být součástí unikátního mezidruhového vztahu, kde „dva jsou jeden.“(Barry, 2010,9)

4 Sportovní kynologie

Sportovní kynologie je zaměřena především na volné chvíle strávené se psem, popřípadě na různé sportovní akce, kterých se psovod se psem zúčastní.

Mezi hlavní záměry kynologa patří hlavně plnění zkoušek z výkonů, dle řádů platných v České republice. Další důležitou ambicí v životě kynologa jsou závody. Na špičce takových závodů stojí bezpochyby mistrovství republiky či světa.

Sportovní kynologie vznikla z pracovní (služební) kynologie. Jejím účelem však není výcvik psa přímo pro služební práce, ale pro dosažení sportovních úspěchů. Soutěží se však v disciplínách vycházejících ze služební kynologie a používá podobné výcvikové metody. Ve všeobecnosti jsou však výcvikové metody při sportovní kynologii jemnější.

Sportovní kynologie se skládá ze tří hlavních disciplín:

Pachové práce - stopa je hlavní disciplínou, kterou zařazujeme do pachových prací. Cílem této disciplíny je najít a sledovat lidskou stopu a následně vyhledat a označit předměty, které se na stopě nacházejí. Na začátku (u psa začátečníka) se vypracovává tzv. "vlastní stopa", což je stopa psovoda. Později, u psů zdatnějších, se vypracovává tzv. "cizí stopa", což je stopa neznámého člověka. S rostoucí obtížností se stopa prodlužuje, přidávají se lomy a zákruty, ztěžuje se terén a prodlužuje se čas mezi položením a vypracováním stopy. Ostatní disciplíny pachových prací zahrnují rozlišení a označení předmětů a vyhledávání předmětů na volném prostranství.

Poslušnost - je základní kynologickou disciplínou v jakémkoliv kynologickém sportu nebo pracovním oboru. Kromě sportovní kynologie se cvičí například také v lovecké kynologii - i když s obměnami. Základním cílem této disciplíny je ovladatelnost psa psovodem. Pes musí dokonale zvládnout chůzi u nohy, přivolání, odložení, aport, překážky, a podobné cviky.

Obrana - je disciplína, která se obvykle cvičí jen u specifických (služebních) plemen. Jejím účelem je, aby pes uměl účinně odvrátit útok vedený na sebe nebo svého psovoda, aby uměl účinně zadržet prchajícího pachatele, kontrolovat svěřený prostor a vypátrat ukrytého člověka (revír), hlídat zadrženého pachatele, doprovázet psovoda se zadrženým pachatelem a podobně. To vše samozřejmě předepsaným způsobem, s nejmenším možným dopadem na

zdraví útočníka. Útočníka (resp. ukrytého pachatele) ve sportovní i služební kynologii simuluje figurant, který je vybaven speciálním oděvem a ochranným rukávem.

Speciální cviky - mezi speciální cviky je ve zkušebním řádu zařazeno střežení předmětu psovoda. Jde o cvik, kde cílem je, aby pes jemu svěřený předmět v nepřítomnosti psovoda uchránil před odnětím cizí osobou.

Psí sporty jsou speciální sporty pro psy nebo pro psy s majiteli. Oblíbené jsou zejména pro svoji účelnost, pokud jde o budování vztahu mezi psem a psovodem. Dělí se na 3 kategorie, a to pachová poslušnost, poslušnost, obrana. Mezi psí sporty patří např. agility, coursing, flyball, obedience nebo tanec se psem.

4.1 Agility

„Agility je sportem, který v současné době prožívá svůj bouřlivý rozvoj a přitahuje čím dál více jak závodníků, tak diváků. Její začátky můžeme hledat v roce 1978 v Anglii, dalších třináct let uplynulo do doby, než bylo, již podle oficiálních pravidel FCI (Fédération Cynologique Internationale), uspořádáno první mistrovství Evropy.“ (Loučka, 1994, 5)

Divišová, Podešťová a Benda ve své knize trefně popisují kynology, kteří všichni svůj volný čas věnují sportovním agilitám. „Tito lidé jezdí každý víkend do jiného českého nebo zahraničního města a své známé nepejskaře velmi často nepotěší větami typu: „Tenhle pátek jedem do Českých Budějovic a příští týden do Bruntálu, takže bohužel opět nemůžu dorazit na oslavu tvých narozenin, to snad chápeš? (Benda a spol., 2003, 10)

Agility je sport, který má, jako každý jiný, svoje pravidla a svůj řád – Řád Agility České republiky. V agility jde o to, že pes musí zaběhnout bezchybně překážkový parkur v co nejlepším čase. Současně se psem běží jeho pán. Ukazuje psovi trať a povzbuzuje ho. Je to sport, který vyžaduje kromě ovladatelnosti psa, také dostatečnou fyzickou kondici člověka. Pejsek běží bez vodítka a na pokyn pána překonává překážky v daném pořadí. Agility je výchovná i zábavná činnost psovoda se psem. Parkury obsahují různé změny směru překonávání překážek, kterých je asi kolem dvaceti. Vyhrává tým, složený se psa a psovoda, který je nejrychlejší, nejobratnější a nejvíce sešraný. Tento sport lze vykonávat jak rekreačně,

tak i vrcholově. Agility předpokládá dokonalý vztah mezi psovodem a psem, neboť tvoří společně jeden tým.

Agility je především o týmu, kromě dobré fyzické kondice jak psa, tak jeho pána, je třeba pracovat sehraně. Jde o velmi kreativní sport, který mohou provozovat skoro úplně všichni. Není důležité, jak pejsek vypadá, důležitá je radost z pohybu. Najdou se lidé závodící v agilitách jen pro zábavu a pro radost z pohybu, ale také lidé závodící na mezinárodní úrovni. Agility je krásné v tom směru, že v podstatě ho můžeme běhat s čistokrevným psem, ale úplně stejně s křížencem. V dnešní době provozují tento sport lidé každého věku, po celém světě. Mezi těmito sportovci spatřujeme stále více děti a juniorů, ale také seniory.

V podstatě jde o podobný parkur na kterém závodí koně na koňském parkuru, rozdíl je samozřejmě ve velikosti překážek a také v počtu. Oproti koňům, pejskové překonávají spoustu rozličných překážek, co se týká do tvarů, velikosti. Psi jsou samozřejmě pohyblivější a mrštnější a podle toho vypadají i překážky. Psi musí na dráze překonávat, kromě klasických překážek, také tunel, slalom, houpačky, poskokový kruh, zešikmenou stěnu. Psovod pejska ovládá pouze slovními povely a povzbuzováním, ukazuje mu do prostoru a volí mu směr. Psa se nesmí dotknout, to je v závodu považováno za chybu. Jedná se tedy o velmi precizně sehranou týmovou hru.



Obrázek 2. Agility

4.1.1 Vznik

Agility je poměrně nový kynologický sport, který v osmdesátých letech minulého století v Anglii. Agility se poprvé představilo divákům v roce 1978, na psí výstavě, jako zakladatel tohoto sportu je považován Peter Meanwell. Koňské parkury byly inspirací pro vznik podobného sportoviště pro psy. Agility vzbudilo pozornost, spousta lidí se mu začala aktivně věnovat. První oficiální kynologická soutěž agility proběhla roku 1979 v Londýně.

První organizací, která se snažila dát agility nějaký řád, byl Kennel klub. Podařilo se mu to v roce 1980 a první závod s pravidly vydanými touto společností se běžel ještě tentýž rok, opět na Cruftově výstavě. Jako rozhodčí tam působil Peter Meanwell s Petrem Lewisem, který plnil úlohu zapisovatele. Od té doby se Peter Lewis s Johnem Gilbertem pustili do šíření tohoto sportu do Evropy a poté i do celého světa.

Ze své domoviny se agility čím dál více dostávalo i do dalších států Evropy a díky průkopníkům Peterovi Lewisovi a Johnu Gillbertovi se agility dostalo i do Spojených států. Peter Lewis sepsal také první knihu o agility, ve které byly uvedeny pravidla a právě s pomocí této knihy se objevilo agility i na dalších kontinentech. Další krok v rozvoji tohoto sportu bylo konání prvního Mistrovství Evropy v Ženevě v roce 1988. Vyvrcholením každého sportu je Mistrovství světa a nejinak je tomu v agility. První šampionát se uskutečnil v roce 1996 ve Švýcarsku pod záštitou mezinárodní kynologické organizace FCI. (Benda a kol., 2003, 14)

Česko patří k zemím, které jsou považovány za světovou špičku ve sportovní kynologii. To samé můžeme říci i o agilítách. Za průkopníka prvopočátku vzniku agilit v ČR považujeme Radko Loučku. V letošním roce 2015 proběhlo v německém Riedenu, Agility European Open 2015. Čeští reprezentanti nenechali nikoho na pochybách, že Česká republika patří v tomto sportu mezi nejlepší země světa. Na tomto otevřeném mistrovství v neskutečné atmosféře a konkurenci 800 týmů. „Letos naše týmy dominovaly v družstvech. Unikátní kousek se povedl ve sloučené kategorii small a medium, kde jsme kompletně obsadili stupně vítězů. Z 98 družstev, která se postavila na start, byla tři nejlepší česká.“(Psí sporty, 05/2015, 37). Tento neskutečný kousek, který se podařil naší reprezentaci se v historii psích agilit, nepodařil žádné jiné zemi. Presentuje to pouze skutečnost o kvalitě agilit v naší zemi. Úspěch České reprezentace korunovala Martina Magnoli Klimešová se svoji fenkou Kiki.

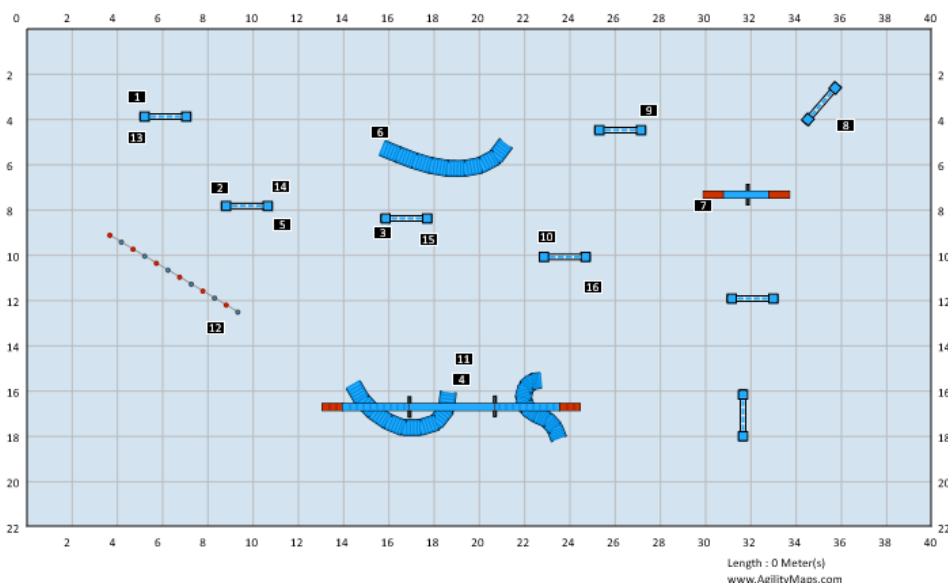
Vyhrályv kategorii Medium. „Martina dovršila svoji až neuvěřitelnou sérii, kdy od roku 2012 získala postupně 4., 3., 2. A nyní i 1. místo...“ (Psí sporty, 05/2015, 39). Jedna z nejúspěšnějších závodnic historie a současnosti vyhrála Mistrovství světa FCI 2014, Mistryně světa družstev 2012, Vítězka European Open 2015. Mezi další světoznámé jména patří Adéla Králová, která vyhrála Mistrovství světa ve svých čtrnácti letech. Další z našich mistryní světa v kategorii medium, je Petra Hamšíková, která vyhrála MS FCI v Liberci 2012.

4.1.2 Trénink

Agility může běhat pouze zdravý pes. Není dovoleno provádět agility s mladými psy, kteří ještě nemají vyvinuté kosti. V případě, že pejsek má nějaké pohybové omezení, je nutné poradit se s veterinárním lékařem, který určí úměru zátěže psa.

Samotný trénink je jednodušší, pokud má pes zvládnutou základní poslušnost. Pes by měl mít silnou motivaci na míček nebo jinou hračku, popřípadě na pamlsky.

Trénink s Petrou Hamšíkovou. Jedna z nejúspěšnějších agilit'áček poslední doby, nejen v České republice. V roce 2012 kralovala se Šeltií Larou v kategorii medium na MS v Liberci. (Psí sporty,05/2015,53). Na obrázku můžeme vidět sestavený tréninkový parkúr, podle Petry Hamšíkové. Číselné popisky u překážek, znamenají pořadí, ve kterém musí pes překážku vykonat.



Obrázek 3. Tréninkový parkúr (www.AgilityMaps.cz)

V prvopočátcích je potřeba, aby se pes naučil překonávat překážky krok za krokem, Posléze je možné začít učit jednoduché kombinace a až pokud to má pejsek zvládnuté, tak přecházíme ke složitějším kombinacím. Důležité je pejska motivovat natolik, aby ho agility bavily tak, jako nic jiného. Všechny pokroky chválit a radovat se se svým psem. Nepřetěžovat ho a v případě, že něco nejde, tak psa v žádném případě netrestat. Pozitivně posilovat každý dobře splněný krůček. V agilitách tak jako všude jinde, pokud chceme dosáhnout výsledků, je potřeba trénovat krůček po krůčku. Sledovat pejska při výcviku, co mu jde, co chápe a co mu nejde. „Velmi zajímavý výzkum provedli Siniscalchi, Marcello; Bertino, Daniele; Quaranta, Angelo. Výzkum měl ukázat, zda lze u závodních psů rozlišovat, kdy skáčou lépe překážky, zda s psovodem na pravé nebo levé straně. Ukázalo se, že psy lépe zvládaly překážky, když měli při překonávání překážek, psovoda vizuálně z levé strany.

Musíme pochopit, že pes je citlivé zvíře a v případě, že z nás cítí nepohodu nebo stres sám má potom problémy s koncentrací na výkon. „Když víme, proč se pes chová tak nebo tak, jak se chová, nemusíme jim dodávat lidské vlastnosti nebo motivy. Psi nejsou „tvrdohlaví“ nebo „hádaví“ „netestují nás, ani nás „neposílají kamsi.“ Dělají to, co bylo posíleno. Tečka.“ (Egtvedt, koste, 2012, 26)

Trénovat můžeme se psy skoro každého věku, pouze je třeba upravit trať podle pohybových schopností psa. Se starším psem nebo příliš mladým netrénujeme vyšší překážky atd. V případě, že docílíme toho, že pes agility miluje, sám skáče překážky nebo probíhá tunel, máme nakročeno k úspěchům.

4.1.3 Trať

Průběh trasy je zcela ponechán fantazii rozhodčího, musí však obsahovat alespoň dvě změny směru. Dobře promyšlená trať dovoluje psovi pohybovat se lehce a plynule. Cílem je, aby pes pod vedením psovoda našel rovnováhu mezi rychlostí provedení a bezchybným překonáním překážek. Pro každou soutěž se mění průběh tratě a sled překážek.(www.cz-pes.cz). Druhy a počet překážek přesně určuje zkušební řád pro agility. Ten také hovoří o velikosti plochy parkuru. Stavbu parkuru a složení překážek, jak jsem uváděl výše, má v režii rozhodčí. SaschaGrunder je jeden z nejuznávanějších rozhodčích světa. Na otázku Evy Lačňákové, pro časopis „Psí sporty 05/2015“. Jak vlastně parkúry na MS vznikají? Odpověděl: „Celý proces zabírá celkem dlouhou dobu a kombinuje celou řadu aspektů...

Navíc pokud si parkúr opravdu proběhnete, dokážete jej upravit mnohem lépe, než pokud máte představu pouze z papíru.“

Plocha parkuru agility musí mít rozlohu nejméně 20 × 40 metrů. Pokud jsou postaveny dvě tratě, doporučuje se oddělit je uzavřenými bariérami, nebo tratě postavit ve vzdálenosti nejméně 10 metrů od sebe. Na parkuru nesmí být nic, co by znamenalo jakékoli nebezpečí pro psa nebo psovoda. V areálu parkuru mohou být rovněž překážky (i přírodního charakteru, např. stromy), které nejsou zařazeny do tratě. Tyto překážky však nesmí ohrožovat bezpečnost psa ani psovoda a bránit plynulému absolvování tratě. Vlastní trať má délku od 100 do 200 metrů a obsahuje 12 až 20 překážek (z nichž minimálně 7 musí být skokových). Délka tratě a počet překážek odpovídají druhu soutěže, kategorii a výkonnosti psů. Vzdálenost mezi překážkami je minimálně 5 a maximálně 7 metrů. Překážky jsou označeny číslem, které určuje pořadí jejich překonávání. Číslo bývá umístěno zpravidla vlevo před překážkou tak, aby nepřekáželo v běhu psovi ani psovodovi a přitom bylo od předchozí překážky dobře viditelné.www.cz-pes.cz

4.1.4 Výběr psa

V podstatě všichni psi, všechna plemena i všichni kříženci mají schopnosti dělat agility. Záleží především na předpokladech psa, chuti do práce, hravost, energii, rychlost, pohyblivost. „Samozřejmě některá plemena se na agility hodí víc jako např. pudl, šeltie, border a bearded kolie atd., ale i boloňský psík a ruská barevná bolonka.www.bolonka-bolognese.webnode.cz). Nelze jednoznačně hovořit, jaké plemeno psa je pro agility nejvhodnější. Každý ze závodníků bude chválit toho svého pejška.

Nejčastěji využívaní psy pro agility jsou – border kolie pro svoji učenlivou povahu, bearded kolie. Často na parkúru můžeme vidět šeltie, australské ovčáky, belgické ovčáky velmi dobře pohybově nadaní pejsci a další. Výborná mohou být ovšem také jiná plemena.

Rozdělení psů do kategorií určuje výška psa v kohoutku. Počet velikostních kategorií závisí na organizaci, která v dané zemi agility řídí. Vzhledem k tomu, že v Evropě je vládcem psiho světa FCI (Fédération Cynologique Internationale), závodí se v České republice podle pravidel stanovených touto organizací. Do roku 2001 byly schváleny dvě velikostní kategorie: psi do 40 cm včetně měřeno v kohoutku psa (Mini), psi nad 40 cm výšky v kohoutku (Standard). Od 1. 1. 2002 došlo ke změně pravidel a k přerozdělení velikostních skupin na 3.

Psi do 34,99 cm v kohoutku (Small), od 35 do 42,99 cm v kohoutku (Medium) a od 43 cm výše v kohoutku (Large). Rozdíl mezi kategoriemi je ve výšce překážek a proskokového kruhu. Ostatní překážky jsou stejné pro všechny kategorie.

4.1.5 Druhy soutěží a zkoušek, pravidla

V agility lze se psem skládat zkoušky, které se skládají z několika tříd. Jde běhat jenom určitou soutěž. Rozdíly mezi třídami a různými druhy soutěží jsou jak v jejich délce a obtížnosti překážek, tak i maximální povolený čas může být rozdílný.

Výkonnostní třídy zkoušek

- Agility 1 podle jednotlivých kategorií: SA1, MA1, LA1
- Agility 2 podle jednotlivých kategorií: SA2, MA2, LA2
- Agility 3 podle jednotlivých kategorií: SA3, MA3, LA3

Rozdíly mezi třídami se vyznačují obtížností tratě, její délkou, standardním, příp. i maximálním časem. (www.cz-pes.cz/zkusebni-rad-agility)

Přesné pravidla o plnění zkoušek upravuje Zkušební řád pro agility. Ten upřesňuje, kdy je možné vykonat zkoušku a její druh. Kdy pes může přejít do vyšší třídy. Rozdíl mezi třídami je samozřejmě v obtížnosti, čím vyšší zkouška, tím obtížnější trať. Počet překážek také určuje zkušební řád, tyto dělíme na skokové, do kterých patří: skok vysoký, daleký, viadukt, zeď, poskokový kruh. Dále máme překážky zónové, sem patří houpačka, kladina, áčko, stůl. Poslední jsou takzvané překážky probíhací, tunel a slalom.

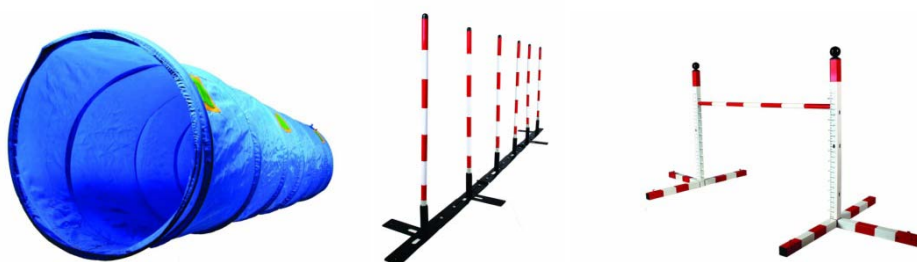
Pes je při závodu nebo zkoušce penalizován za chyby, bodovou srážkou. Chyby jsou detailně popsány ve zkušebním řádu pro agility, stejně jako průběh závodu, nebo zkoušky. Rozhodčí na konci vyhodnocuje běh a vysvětluje, za co byl pes penalizován a jakou srážkou bodů.



Obrázek 4. Agility

4.1.6 Průběh soutěže

Vstup na postavený parkúr je povolen rozhodčím. Doba prohlídky je přesně určena. Trénink na postaveném soutěžním parkúru je zakázán. Pokud rozhodne rozhodčí o zkušebním psovi, tak ten proběhne mimo soutěž trať, pro ukázkou. V prostoru startovní čáry ani v prostoru cíle, se nesmí nacházet žádné motivační předměty. Časomíra je zapnuta, když pes překoná startovní čáru. Psovodu je povoleno během závodu psa motivovat pouze slovně, sám nesmí překonávat překážky a je zakázán veškerý kontakt se psem. Časomíra se zastavuje po proběhnutí týmu cílem. V případě nedodržení pravidel může být tým krom bodové penalizace též diskvalifikován.



Obrázek 5. Překážky

4.2 Dogfrisbee

S dogfrisbeem se dá začít ještě dříve, než se pes narodí. Nejdůležitější v tomto sportu je totiž umění házet perfektně diskem. (Psí sporty04/2013,17). „Dogfrisbee je zábavný sport i

sportovní zábava.“ (Andrová, a spol., 2011, 12). U Dogfrisbee psovod a pes tvoří dohromady jeden tým.



Obrázek 6. Dogfrisbee

4.2.1 Historie

Zakladatelem Dog Frisbee je Američan Alex Stein a jeho whippet Ashley. Alex si při hrátkách se svým psem všimnul jeho nadání v chytání talíře na frisbee. V osmdesátých letech minulého století předvedl svého pejska a jeho umění chytání talíře na baseballovém utkání a pejskovým uměním uchvátil spoustu diváků. Téměř ze dne na den se stali slavnými, byli zvaní do televizních šou. Po Ashlym je pojmenován nejprestižnější závod v tomto sportu: The Ahsley Whippet Invitational (<http://www.discdog.cz/dogfrisbee/historie-dogfrisbee>). V roce 2006 byl České republice založen DiscDog klub ČR, který sdružuje lidi kolem tohoto sportu a podílí se na organizování soutěží a seminářů. V roce 2008 pořádala Česká republika Mistrovství Evropy v dogfrisbee.

4.2.2 Pravidla

Dogfrisbee není zastřešeno žádnou mezinárodní organizací, běžně se ale v Evropě soutěží podle pravidel tří amerických organizací:

- USDDN
- UFO
- SKYHOUNDZ

V dogfrisbee existují dvě kategorie distanční disciplíny a Freestyle.

4.2.3 Distanční disciplíny

Pro tyto disciplíny je charakteristické, že platný pokus je pouze ten, kdy pes talíř chytne disk ve vzduchu.

4.2.3.1 TheQuadruped



Obrázek 7. Chycení disku s výskokem

Quadruped je vyřazovací soutěž v hodu talířem do dálky. Při této disciplíně závodí muži odděleně od žen. Jde o vyřazovací závod. Pes chytá vhozený talíř a nejdelší chycený hod vyhrává. Závodí se ve skupinách a vítězové skupin se setkávají ve finále mezi sebou.

4.2.3.2 TimeTrial

20 yardů od startovní lajny je druhá lajna. Disk musí pes chytit za druhou lajnou a donést zpět. Dva donesené talíře chycené za druhou lajnou. Vyhrává ten, kdo tuto činnost zvládne v co nejrychlejším čase.

4.2.3.3 DogDartbee



Obrázek 8. Kruh

Kruh je umístěn ve vzdálenosti 20 yardů od startovní lajny, hodnotí se, kam dopadnou přední nohy psa, pes chytá vhozený disk a po chycení musí dopadnout nejlépe do středu kruhu. Střed kruhu je hodnocen 100 body. Závodí se ve třech kolech a každý má tři hody.

4.2.3.4 Super Pro Toss & Fetch

Tato disciplína nemá omezení na věk psa.

Tabulka 1. Tabulka bodového hodnocení (www.discdog.cz/dogfrisbee/pravidla)

Délka v Yardech (metrech)	Chycení na zemi (body)	Chycení na zemi v Bonusové zóně (body)	Chycení ve výskoku (body)	Chycení ve výskoku v Bonusové zóně (body)
Více než 10 (9,1 m)	1	1,5	1,5	2
Více než 20 (18,3 m)	2	2,5	2,5	3
Více než 30 (27,4 m)	3	3,5	3,5	4
Více než 40 (36,6 m)	4	4,5	4,5	5

Do celkového hodnocení se započítává pět nejlepších pokusů. V tabulce jsou popsány bodové bonusy.

4.2.4 Freestyle



Obrázek 9. Vault z nohy

Freestyle je nejatraktivnější a nejtěžší disciplína v dogfrisbee. Jednotlivé organizace mají rozdílné způsoby posuzování. V ČR se nejčastěji soutěží podle pravidel USDDN. Závodí se podle pravidel, které schválil Konsultačním procesem Řídící výbor USDDN.

Tým má k dispozici 10 disků, 2 minuty a hudbu dle vlastního výběru na předvedení své sestavy. Jejich vystoupení hodnotí čtyři rozhodčí. Jeden rozhodčí hodnotí psa - zájem o disk, atletické schopnosti, aportovací schopnosti atd. Druhý rozhodčí hodnotí psovoda - předvedené hody, využití hrací plochy, hodnotí také práci s disky atd. Třetí rozhodčí hodnotí týmové prvky - přeskoky psa přes hráče, odrazy psa z těla hráče, disky chycené rychle za sebou, chytání psa ve výskoku psa, disky chytané za sebou ve větší vzdálenosti od psovoda, pohyb obou v týmu. Poslední rozhodčí počítá, kolik jich pes chytil. Každý rozhodčí může dát maximum deset bodů.

Freestyle rozdělujeme na čtyři kategorie, dle stáří psa:

- **štěňata** - od 3 do 10 měsíců (v ČR tato kategorie neexistuje)
- **mladí psi** - od 10 do 18 měsíců (zakázány jsou vaulty a flipy)
- **začátečníci** - od 18 měsíců
- **open** - od 18 měsíců



Obrázek 10. Vybavení

4.3 Dogtrekking

Je kynologické odvětví, kde je spojena kynologie s vytrvalostním během. Outdoorový sport rozvíjející fyzické a orientační schopnosti sportovců. Důležitou složkou je vzájemná spolupráce a pochopení se svým psem

Pes je při tomto sportu na postroji a psovod má vodítko připnuté na bederním páse. Vodítko je většinou delší okolo 2 metrů a je pružné. Pes nesmí běžet během závodu na volno. Doporučená délka trati při tomto velmi fyzicky náročném sportu je min. 40 km. Je ale obvyklé, že etapa měří až 100 km. U nás se pořádají převážně horské závody. Jsou zařazovány do seriálu mistrovství republiky.

4.4 Canicross

Při tomto sportu je psovod spojen pružným lanem (vodítkem) s jedním nebo více psy a spolu absolvují běžeckou trať převážně v terénu. Zimní obdoby tohoto sportu nazývané bikejöring a skijöring se konají na běžkách.



Obrázek 11. Canicross

4.5 Coursing

Toto odvětví kynologického sportu využívá kořistnický pud psa. Psovod zde se psem nezávodí, pes sám vyběhává z boxu a honí kořist v podobě umělé návnady tažené před psy na navijáku. Imituje utíkající zvíře a pes hnán pudem uloví kořist, návnadu honí. Jedná se o psí sport, při kterém psi ideálně vybíjejí svoji energii.

4.6 Psí spřežení, musherství

Psovod se při tomto sportu nazývá mašér. Psi táhnou sáně nebo říditelný vozík se svým psovodem. Jedná se o odvětví psích sportů, které je odvozeno z běžné praxe, kdy psi přepravují náklad nebo osoby v antarktických podmínkách.

Na světě existuje spousta podobných psích sportů např. Pulka – kdy je psovod tažen na sánkách. Bikejoring – pes táhne psovoda na kole. Weight puding – pes táhne závaží (bez psovoda). Scootering- pes táhne koloběžku s psovodem, atd.

4.7 Tanec se psem (dogdancing)

Psovod se svým psem provádí cviky za doprovodu hudby. „O tom, kde vlastně dogdancing vznikl, se vedou neustálé spory mezi Anglií a Amerikou. Pravdy se už asi nikdo nedopátrá, ale s největší pravděpodobností nápad cvičit psy za doprovodu hudby vznikl současně v Anglii, Kanadě i USA, a to v roce 1989.“ (Psí sporty 03/2014, 54). V ČR je v současné době jediný dogdancingový klub (Dogdancing Club Czech Republic), ten je rozdělen na čtyři divize: 1. *Musical Dressage* – pes se musí pohybovat přesně do rytmu hudby, platí zde elegance a ladnost od psa i psovoda. 2. *Tanec se psem* – psovod tančí a ovládá psa. 3. *Freestyle* – z pohledu diváka nejoblíbenější, musí zde být příběh. 4. *Heelwork to Music* – pes je po celou dobu představení u nohy psovoda. (www.dogdancingclubcr.cz)

U dogdancingu jsou povoleny všechny možné variace psích cviků. Od chůze u nohy, po zadu, bokem, po zadních nohách atd. „, Konkrétní podoba záleží vždy na vkusu psovoda a schopnostech psa, každý má prostor vyjadřovat se podle svých představ.“ (Lerlová, 2010, 13)

..

5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je pomocí monitorovacího zařízení zmapovat fyzické zatížení při pravidelné zátěži volnočasové aktivity (psí agility) žen z kynologického oddílu Agility klub Prostějov. Pomocí monitorovacího zařízení ActiTrainer a hrudního pásu Polar H7.

Dílčí cíle

- monitorovat pomocí akcelerometru ActiTrainer pohybovou aktivitu sportovkyň agility klubu v průběhu víkendového mistrovského závodu,
- monitorovat počet kroků, poskoků v průběhu celodenního závodu,

Výzkumným záměrem bylo odpovědět na otázku, jaké je fyzické zatížení, a jakou mají spotřebu energie při sportovním výkonu závodnice psích sportů agility.

Úkoly práce

V souladu s cílem práce vyloučily následující úkoly:

- Vyhledat a prostudovat odbornou literaturu, odborná periodika, ověřené internetové odkazy,
- Oslovit ženy z klubu Agility Prostějov, seznámit je s mými požadavky a detaily měření,
- Organizovat měření – seznámit se s přístroji a metodickými postupy měření,
- Seznámit se s obsluhou přístrojů.
- Shromáždit data, vyhodnotit a analyzovat výsledky měření
- Prezentovat stanovené závěry.

HYPOTÉZA H1 – Ve sportovních odvětvích, kde je propojena pohybová aktivita člověka ve spolupráci se psem, působí pozitivně na fyzickou a psychickou kondici člověka.

6 Metodika

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Soubor tvořily dospělé ženy ve věku 18 – 42 roků, zabývajících se ve volném čase pravidelně pohybovou aktivitou, sportovní kynologií – agility. Ženy navštěvují pravidelně kynologický klub Agility Prostějov.

Při žádosti o účast na monitorování pohybové aktivity na závodech sportovních agilit jsem oslovil pouze dospělé ženy. Pracoval jsem se skupinou dvaceti žen pravidelně navštěvující tréninky a závody sportovních psích agilit.

Monitorovací přístroje jsem zapůjčil na FTK Univerzity Palackého v Olomouci v Institutu aktivního životního stylu po domluvě s Mgr. Lukášem Jakubcem.

Účastnice měření, členky Agility klubu Prostějov jsem seznámil s mými požadavky na měření a informoval o tom, jak bude měření probíhat. Před měřením jsem požádal o vyplnění potřebných údajů, důležitých k vyhodnocení výsledků měření, (pohlaví, věk, tělesná výška, klidová TF). Všechno měření proběhne v anonymitě.

Samotné monitorování tělesné zátěže proběhlo na víkendovém mistrovském závodě po oba dva dny (31. 9. 2015 a 1. 10. 2015, vždy od 11.00 do 18.00 hod.). V prvním monitorování bylo regulérně naměřeno 10 z 13 testovaných žen, při druhém termínu 10 z 12 testovaných žen. Celkově bylo úspěšných 20 měření. Získané údaje zůstanou anonymní. V práci budou uvedeny pouze iniciály jména a přímení. Závodnicím byl nainstalován na hrudník hrudní pás PolarH7, pro lepší kontakt, byly před instalací navlhčeny dva senzory na páse. Na pravou stranu pásu u kalhot byl na klipsnu připnut akcelerometr ActiTrainer. Monitorování bylo naprogramováno na automatické spuštění, od 11 hod. do 18. hod. Po ukončení závodů jsem přístroje zkompletoval a odevzdal na specializovaném pracovišti FTK UP v Olomouci (Institut aktivního životního stylu) kde byly pomocí počítačového programu Actilife vyhodnoceny údaje.

6.2 Průběh a realizace výzkumu

Monitoring byl prováděn na kynologickém cvičišti v Hlučíně na mistrovském závodě ve sportovních agilitách. Měření proběhlo po udělení souhlasu hlavní pořadatelky závodů. Této byly podány informace o výzkumu a měřících přístrojích. Byla ubezpečena o

bezpečnosti prováděného výzkumu. Výzkum v žádném případě neohrozil závodníky ani nějak neovlivňoval výkony závodníku. Pokud ano, tak pouze psychickou motivací k co nejlepšímu výsledku v závodě. Dříve než začala probíhat samotná realizace monitoringu, byly všechny respondentky seznámeny, jakým stylem bude měření probíhat, a jaký bude jejich úkol. Posléze, jakým způsobem bude vyhodnocováno.

Měření pohybové aktivity skýtá množství činností, které praktikujeme v každodenním životě. Jejich monitorování je však složitý proces. Být stále s probandem a zaznamenávat jakoukoliv pohybovou činnost, kterou vykoná, je velice náročná metoda s vysokými nároky na realizovatelnost. V praxi častěji k hodnocení využíváme dotazníky či pohybové senzory – akcelerometry a krokoměry. (Cuberek et al., 2009)

Pro účely samotného snímání hodnot jsem zvolil monitorovací multifunkční přístroj akcelerometr ActiTrainer, dále pak hrudní pás PolarH7. Jak uvádí ve své knize Cuberek et al. (2009), kombinuje akcelerometr ActiTrainer přednosti displejových a počítačově nastavovaných monitorovacích přístrojů, sdružuje funkce akcelerometru, snímače srdeční frekvence a pedometru. S ActiTrainerem lze sledovat a provádět kontrolu právě prováděné pohybové aktivity na malém displeji. Lze sledovat aktuální počet kroků, množství vydávané energie, srdeční frekvenci a jaká je momentální úroveň zátěže. Přístroj zaznamenává data a hodnoty realizované pohybové aktivity, ty jsou ukládány pro následné vyhodnocení pomocí počítačového programu. Srdeční frekvence je snímána v kombinaci ActiTraineru a hrudního pásu Polar H7, z kterého je přenášen signál zpět do přístroje.

Přístroj ActiTrainer lze pomocí USB vstupu připojit k počítači a nahraná data zobrazit. Vyhodnocení zaznamenaných údajů probíhá pomocí soft ware–Actilife. Posléze lze data zpracovat pomocí aplikace Microsoft Excel. Všechny údaje o přístroji lze dohledat na internetových stránkách (ActiTrainer, 2011). Přístroj je vložen do pouzdra a připevněn na pase na pravém boku testovaného člověka.



Obrázek 12. Akcelerometr ActiTrainer, PolarH7, hrudní pás

Klidová tepová frekvence (dále jen - TF_{klid}) se měřila pod mým dohledem, před začátkem tréninku v den závodu. Byla použita palpační metoda, kdy dvěma prsty levé ruky byla stlačena vřetenní tepna na zápěstí pravé ruky, a byly počítány úderů srdce po dobu deseti vteřin. Počet naměřených úderů vynásoben šesti. Tak jsme se dobrali k hodnotě tepů za minutu. Rozsah v naměřených hodnotách testovaných žen byl $TF_{klid} = R_{min}-R_{max}(52-73 \text{ tepů} \cdot \text{min}^{-1})$.

Klidovou hodnotu tepové frekvence, dále jen TF_{klid} zjistíme nejlépe ráno, těsně po probuzení, jak uvádí Hnízdil, Kirchner a Novotná (2006). Také uvádějí, že pro určení rytmu srdce pohmatem využíváme vřetenní tepnu na zápěstí, nebo tepnu v oblasti spánku. Obvykle se měří 10 s a násobí šesti, nebo 15 s a násobí čtyřmi. Průměrné hodnoty TF_{klid} běžné populace se pohybují mezi 60–80 $\text{tepy} \cdot \text{min}^{-1}$, v závislosti na trénovanosti člověka. Naměřené klidové hodnoty jsou přímo úměrné ke stavu vytrvalostní kapacity – s navýšením úrovně vytrvalosti klesá TF_{klid} .

Dále se pak vyjadřují k důležitosti znát hodnoty tepových frekvencí v závislosti na zatížení. „Maximální frekvence je individuální hodnota závisící převážně na věku a pohlaví. Nezohledňuje stav trénovanosti ani organismu a s věkem klesá. Její hodnotu je třeba znát pro odvození pásu intenzit zatížení pro optimální a racionální trénink“ (Hnízdil, Kirchner a Novotná, 2006).

Orientační hodnotu maximální SF_{max} je možné získat z jednoduchých rovnic. Principem je to, že se hodnota maximální srdeční frekvence s věkem snižuje.

Hodnotu srdeční frekvence maximální lze zjistit několika způsoby. Nejjednodušší rovnicí uvádí ve své knize Stejskal (2004):

$$SF_{max} = 220 - \text{věk}$$

Tabulka 2. Efektivita cvičení v pracovních pásmech (podle Soumara, 1997,22)

Pracovní pásma	
Pásmo	SF _{max.}
	[%]
Pohyb pro zdraví	50-60
Regulace hmotnosti	60-70
Rozvoj kondice	70-80
Zvyšování výkonnosti	80-90
Závodní	90-100

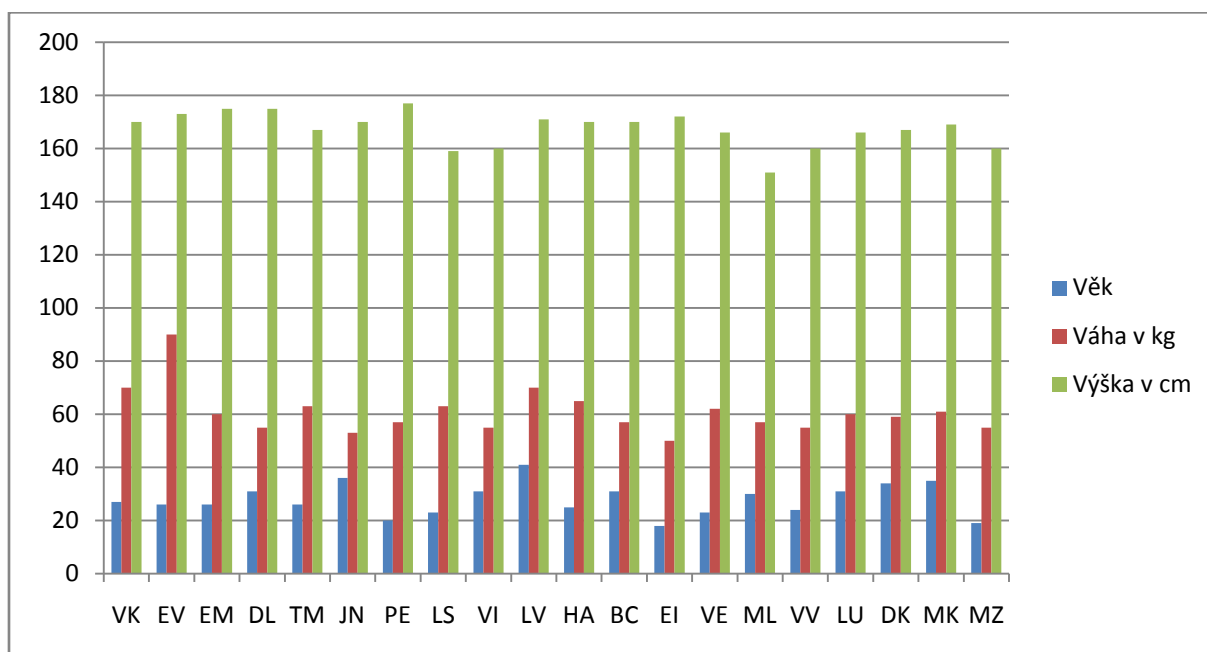
Každé pásmo slouží k jinému druhu cvičení, dělíme je na základě mechanismů hrazení energie.

Aerobní cvičení jsou taková, kde se intenzita zatížení pohybuje na lehké a střední úrovni a u organismu dochází k plnému využívání kyslíku pro výrobu energie (cca. 80 % TF_{max}). Při překročení 80 % TF_{max} nestačí tělu dodávaný kyslík, zdrojem potřeby energie se stávají cukry, které jsou zpracovávány a využívány i za nedostatku kyslíku. Organismus se nachází v anaerobním režimu.

Hlavním úkolem aerobních aktivit je vyvolat takové adaptační změny v organismu, které se projevují právě zvýšením maximální spotřeby kyslíku. Prahová intenzita na rozvoj VO_{2max} je 50 % její hodnoty, což je asi 60 % SF_{max} (Stejskal, 2004).

Tabulka 3. Základní údaje závodnic. Věk, výška, váha, TF v klidu.

Iniciály	Věk	Váha v kg	Výška v cm	TF klid
VK	27	70	170	64
EV	26	90	173	70
EM	26	60	175	68
DL	31	55	175	60
TM	26	63	167	59
JN	36	53	170	70
PE	20	57	177	73
LS	23	63	159	70
VI	31	55	160	58
LV	41	70	171	64
HA	25	65	170	70
BC	31	57	170	64
EI	18	50	172	60
VE	23	62	166	62
ML	30	57	151	62
VV	24	55	160	70
LU	31	60	166	71
DK	34	59	167	70
MK	35	61	169	71
MZ	19	55	160	73



Graf 1. Věk, výška a váha u závodnic

Grafu č. 1 srovnává věk závodnic, jejich tělesnou výšku a tělesnou hmotnost. Údaje uvedly monitorované závodnice před začátkem samotného měření.

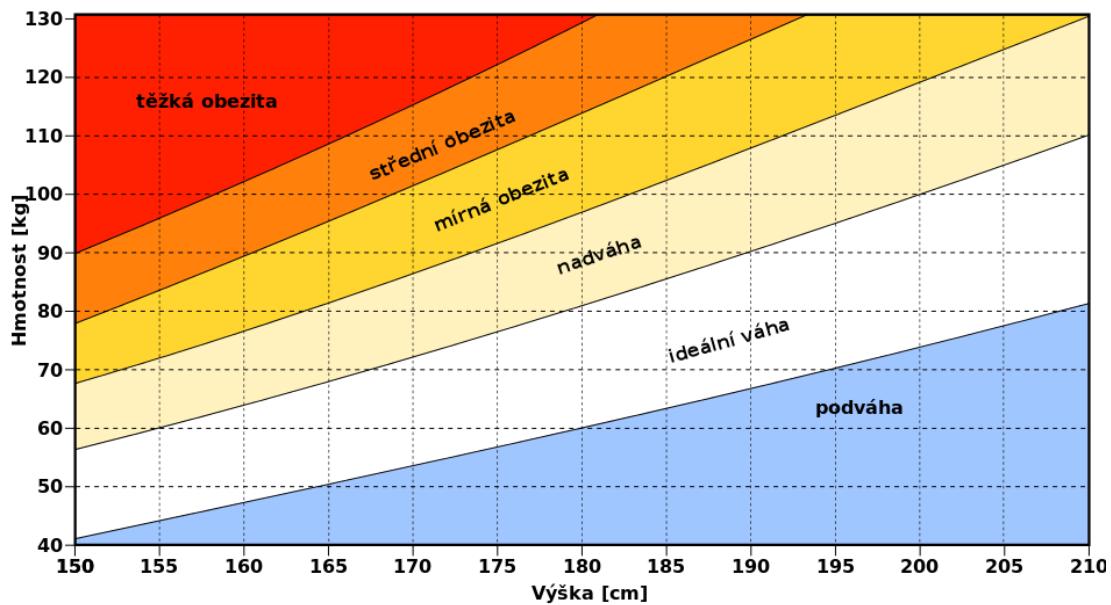
Tělesnou stavbu jsem posuzoval podle indexu tělesné hmotnosti. Index tělesné hmotnosti obvykle označovaný zkratkou **BMI** (z anglického *body mass index*) je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. (www.wikipedia.cz)

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

BMI index je jedním ze způsobů stanovení nadváhy a obezity. Jedná se o podíl hmotnosti člověka (kg) ku druhé mocnině jeho výšky v metrech (Vítek, 2008). Podle WHO je nadváha charakterizována BMI v rozmezí 25,0–29,9 a obezita BMI větší než 30 (LifestyleAcademy, 2011).

Tabulka 4. Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI (Vítek, 2008)

<i>Klasifikace</i>	<i>BMI (kg.m⁻²)</i>
Fyziologické rozmezí	18,50-24,99
Nadváha	25,00-29,99
Obezita	> 30,00
1. Stupně	30,00-34,99
2. Stupně	35,00-39,99
3. Stupně	> 40,00

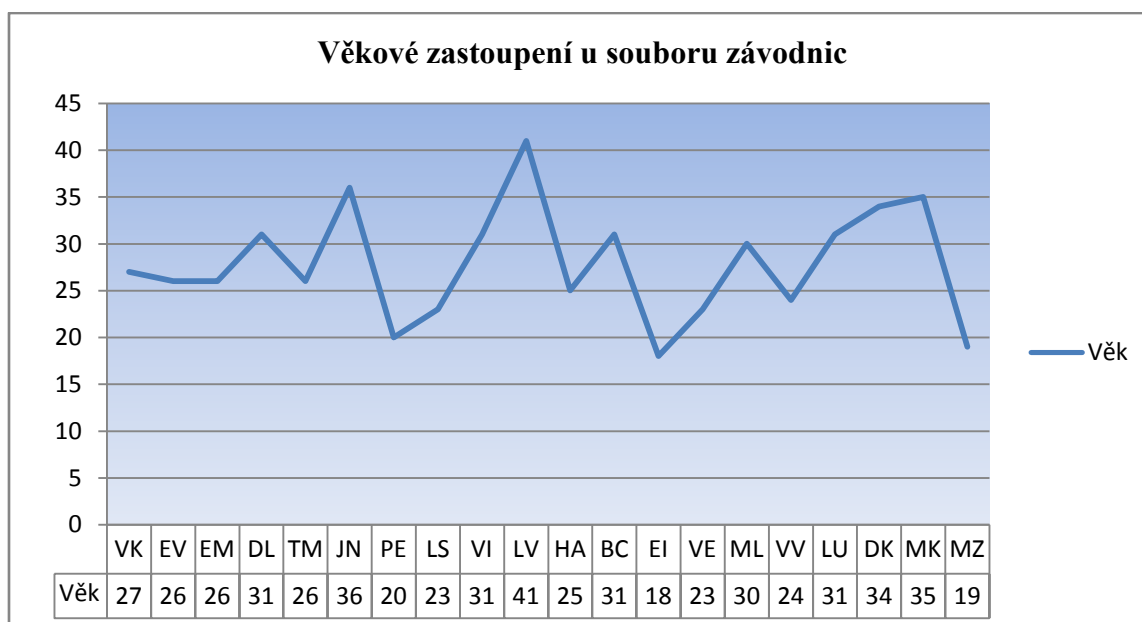


Graf 2.BMI (commons.wikimedia.org)

6.3 Výsledky a diskuze

Při vyhodnocování dat jsem se zaměřil především na srozumitelnost a přehlednost předložených závěrů šetření. Všechny uvedené tabulky a grafy, jsou opatřeny srozumitelnou legendou a vysvětlivkami.

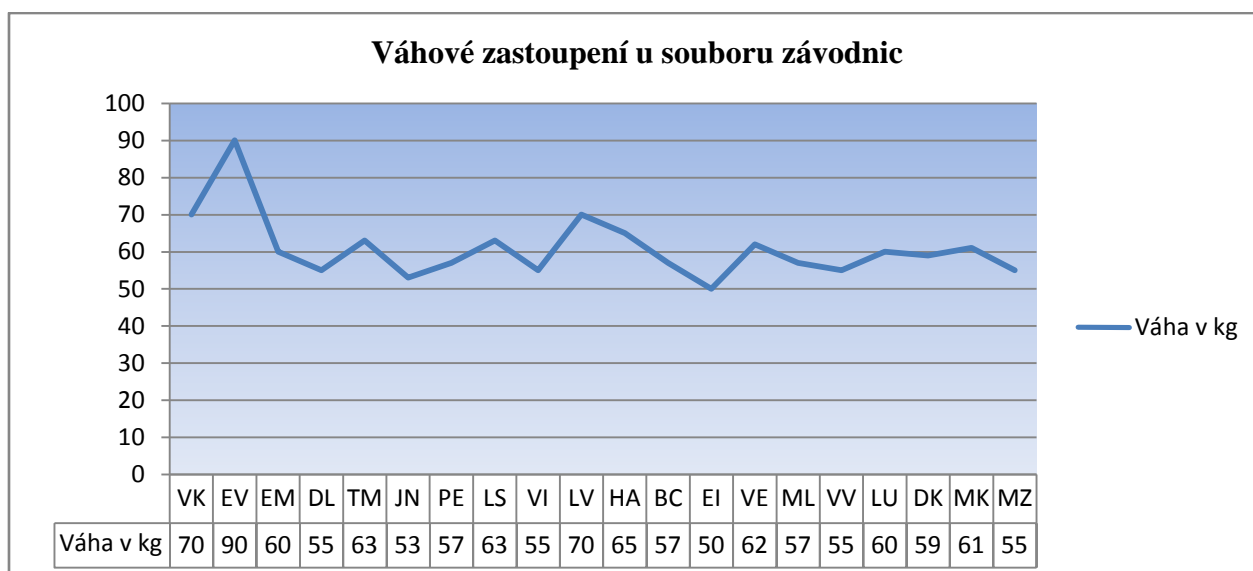
Závodnice měly věkový rozsah od 18 roků do 41 roků. Věkový průměr podle výpočtu, kdy jsem sečetl věk všech závodnic a výsledek vydělil 20 (celkový počet závodnic), byl 28 roků.



Graf 3. Věkové zastoupení závodnic agility

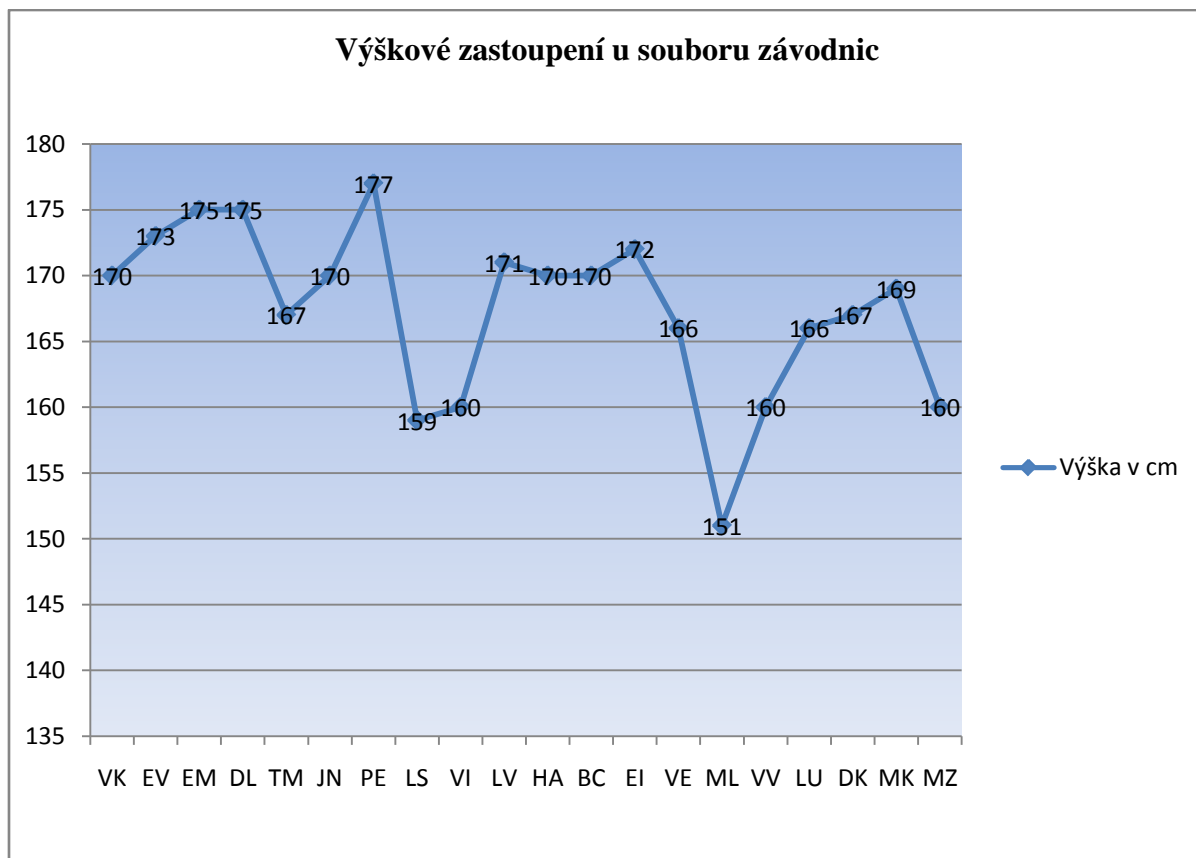
Sportovní agility u psích sportů, mohou vykonávat všechny věkové kategorie. V dnešní době jsou u nás už i juniorské a mládežnické kategorie. Většinou je zažito, že v kynologických klubech cvičí všechny věkové kategorie dohromady. V případě závodů jsou vyhlášeny kategorie juniorů a mládeže. Seniorské kategorie u nás neexistují, přesto se najdou senioři, kteří v agilitách závodí. Ztrátu rychlosti nahrazují zkušenostmi.

Graf č. 4 ukazuje tělesnou hmotnost závodnic. Průměrná tělesná hmotnost měřené skupiny závodnic byla 60 kg. Průměrná hmotnost závodnic byla ovlivněna závodnicí, jejíž tělesná hmotnost byla 90 kg. Rozmezí mezi závodnicí s nejnižší a nejvyšší tělesnou hmotností činil 40 kg.



Graf 4. Váhové zastoupení závodnic agility

V grafu č. 5 je znázorněno výškové zastoupení závodnic. Průměrná výška žen agility klubu je 175 cm. Rozmezí mezi nejvyšší závodnicí a nejnižší činilo 26 cm. Hovoří se o výhodě závodnic s větší tělesnou výškou a to z důvodu lepšího vizuálního kontaktu se svým psem, menší závodnice musí dobře volit místo na parkuru, tak aby neztrácely oční kontakt se svým psem. Pes je po většinu závodu závislý na gestikulaci svého pána a řídí se kromě povelů i gesty. V tuto chvíli je třeba nahradit výšku zkušenostmi.

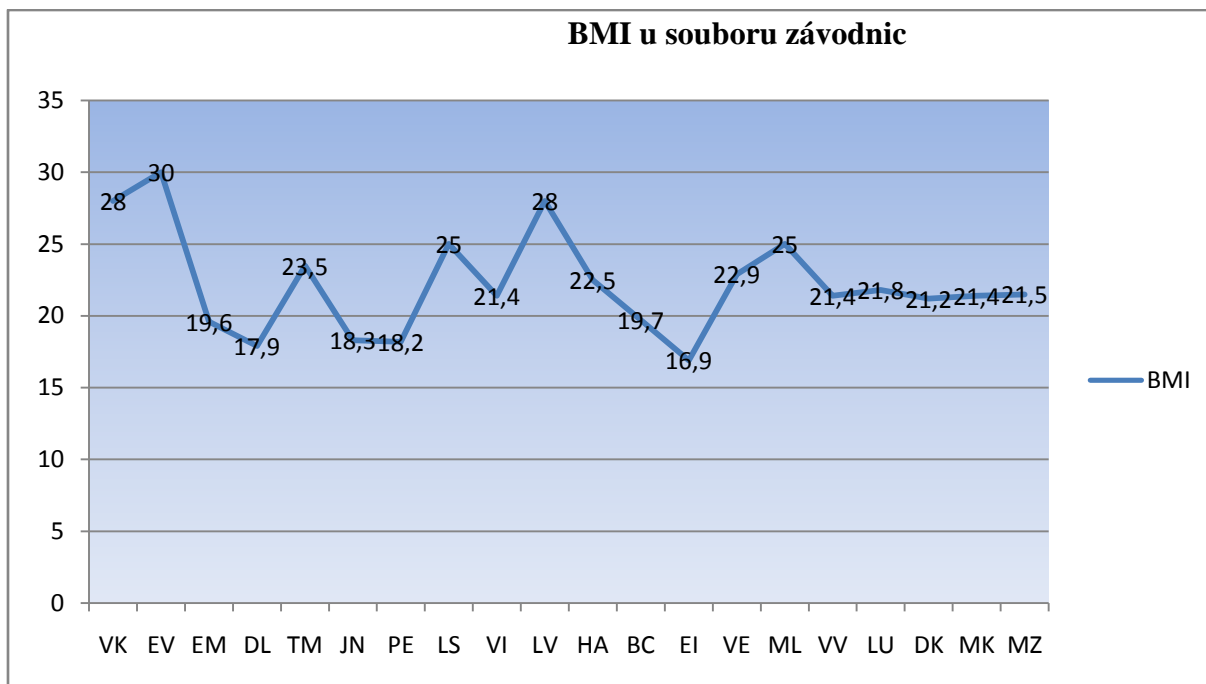


Graf 5. Výškové zastoupení závodnic agility

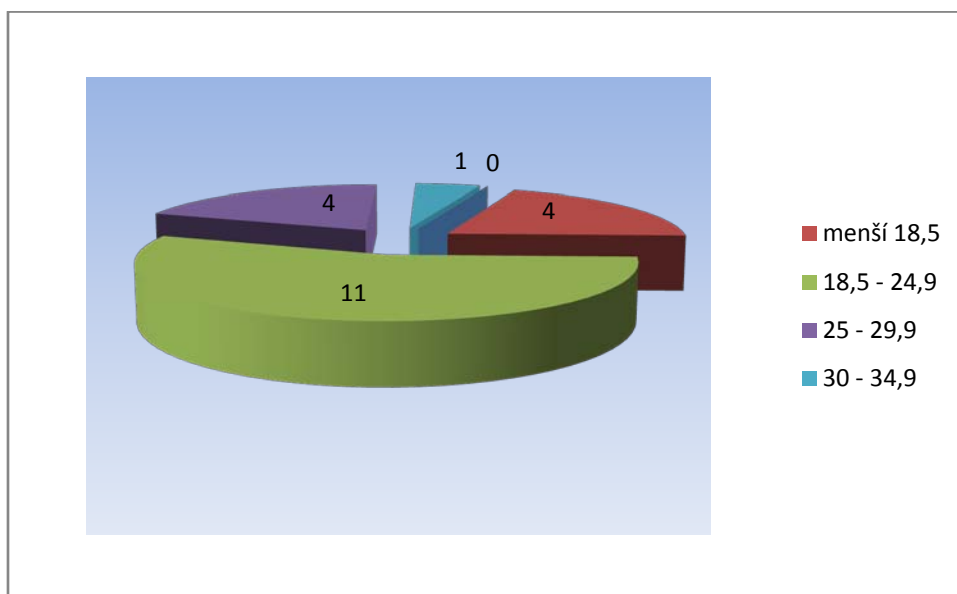
Tabulka 5. Věk, výška, váha, BMI u závodnic

Iniciály	Váha v kg	Výška v cm	BMI
VK	70	170	28
EV	90	173	30
EM	60	175	19,6
DL	55	175	17,9
TM	63	167	23,5
JN	53	170	18,3
PE	57	177	18,2
LS	63	159	25
VI	55	160	21,4
LV	70	171	28
HA	65	170	22,5
BC	57	170	19,7
EI	50	172	16,9
VE	62	166	22,9
ML	57	151	25
VV	55	160	21,4
LU	60	166	21,8
DK	59	167	21,2
MK	61	169	21,4
MZ	55	160	21,5

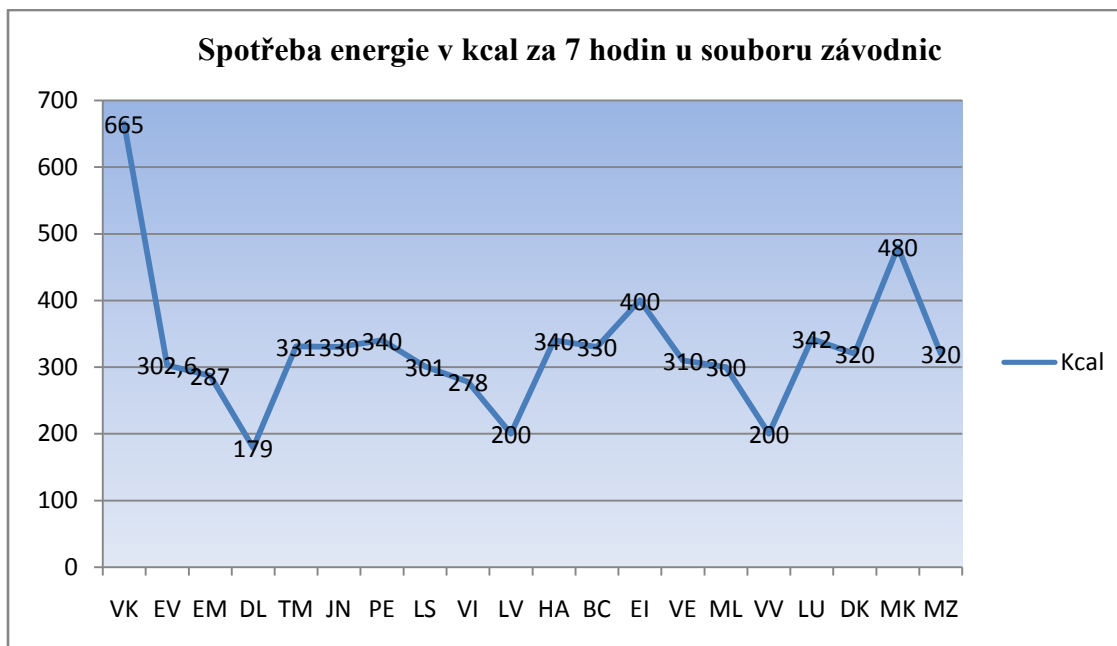
BMI testovaných závodnic. BMI bylo vypočítáno jako podíl hmotnosti závodnice v kilogramech lomeno její výškou na druhou uvedenou v metrech.



Graf 6. BMI u závodnic agility

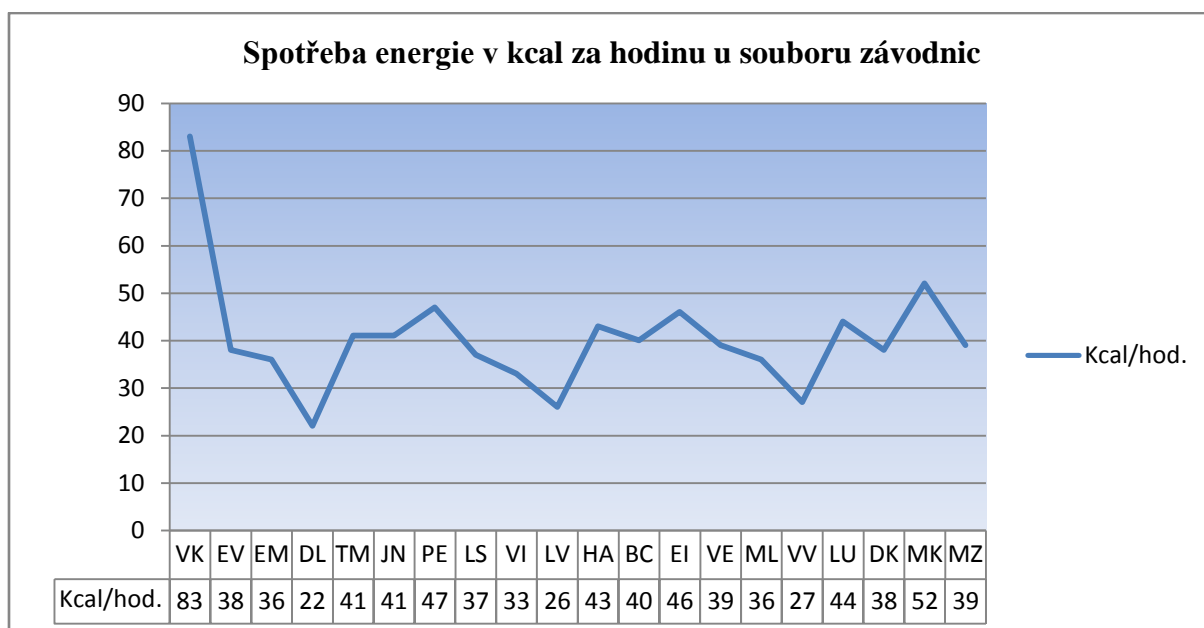


Graf 7. Četnost BMI podle kritériálního rozhraní



Graf 8. Spotřeba energie v kcal za 7 hodin u souboru závodnic

Graf 8 a 9, nám znázorňuje množství vydané energie za 1 hodinu a za 7 hodin (celý závodní den). Vydanou energii určuje jednotka kcal, je možné také uvádět v „kJ“. 1 kcal se rovná 4.18 kJ. Vydaná energie při fyzické zátěži závisí na spoustě faktorů, která ji ovlivňuje, mezi nejdůležitější řadíme hmotnost závodníka, intenzitu provádění fyzické aktivity. Závodnice agility klubu spotřebovali v průměru energii 330 kcal = 1369 kJ. V tabulce výše zátěže můžeme vyčíst, že závodnice se ve střední až velmi těžké zátěži pohybovaly v průměru 1 hodinu a 40 minut. Při spotřebě 330 kcal, můžeme spotřebu energie závodnic při agilitách přirovnat ke spotřebě energie ženy, která po dobu 1 hodiny, šlape na rotopedu volným tempem.(www.clanek/spotreba-energie-pri-fyzicke-aktivite.cz)



Graf 9. Spotřeba energie v kcal za hodinu u souboru závodnic

Následující tabulka a graf nám ukazují počet kroků, poskoků zaznamenaných akcelerometrem v průběhu sedmi hodin, jednoho závodního dne. Data, která jsme získali, byly vyhodnoceny ve dvou variantách. První hodnoty jsou kroky naměřené během sedmi hodin závodního dne a druhé hodnoty jsou přepočítány na počty kroků za minutu. Je důležité dodat, že většina kroků byla naměřena v běhu poklusu a také ve sprintu. Chůze je důležitou součástí pohybové aktivity.

Tudor-Locke, a Basset (2004) podle jejich provedených studií počet 10 000 ujitých kroků denně je považován za dostatečný pro udržení fyzické kondice zdravých dospělých jedinců. Také vytvořili stupnici, která hodnotí úroveň pohybové aktivity pomocí následujících stupňů:

<5 000 kroků/den sedavý způsob života

5 000-7 499 kroků /den pohybově málo aktivní

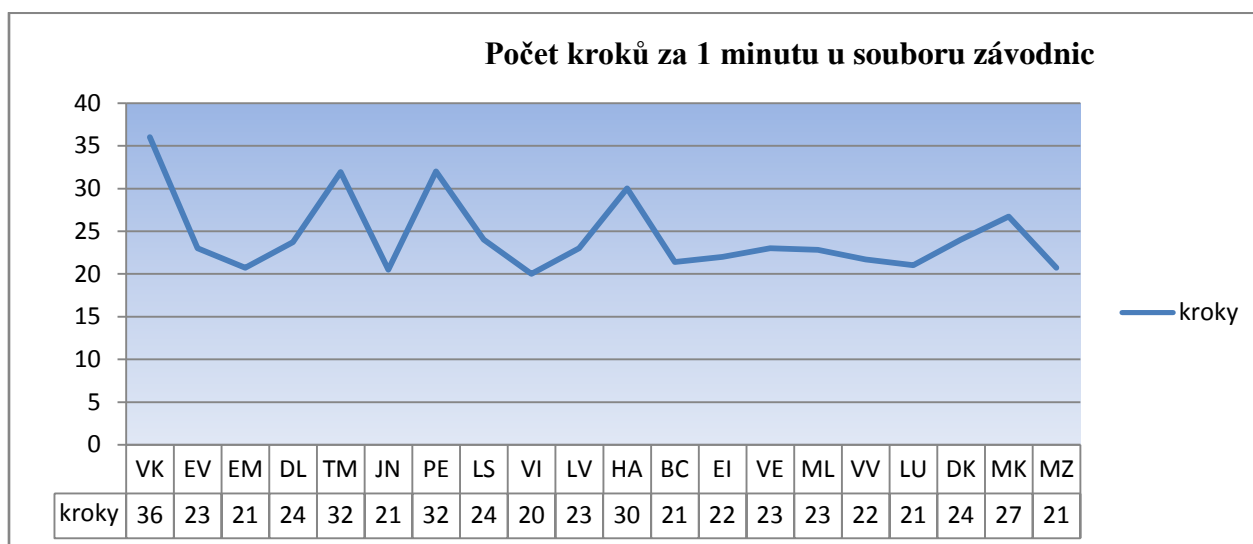
8 000-9 999 kroků/den pohybově částečně aktivní

≥10 000 kroků/den pohybově aktivní

≥12 500 kroků/den pohybově vysoce aktivní

Tabulka 6. Počet kroků za 7 hodin a za 1 minutu u souboru závodnic

Iniciály	Počet kroků za 7 hodin	Počet kroků za minutu
VK	15028	36
EV	9673	23
EM	8717	20,7
DL	9964	23,7
TM	13424	31,9
JN	8628	20,5
PE	13621	32
LS	10202	24
VI	8491	20
LV	9864	23
HA	12790	30
BC	9008	21,4
EI	9208	22
VE	9708	23
ML	9600	22,8
VV	9127	21,7
LU	8850	21
DK	10112	24
MK	11222	26,7
MZ	8700	20,7

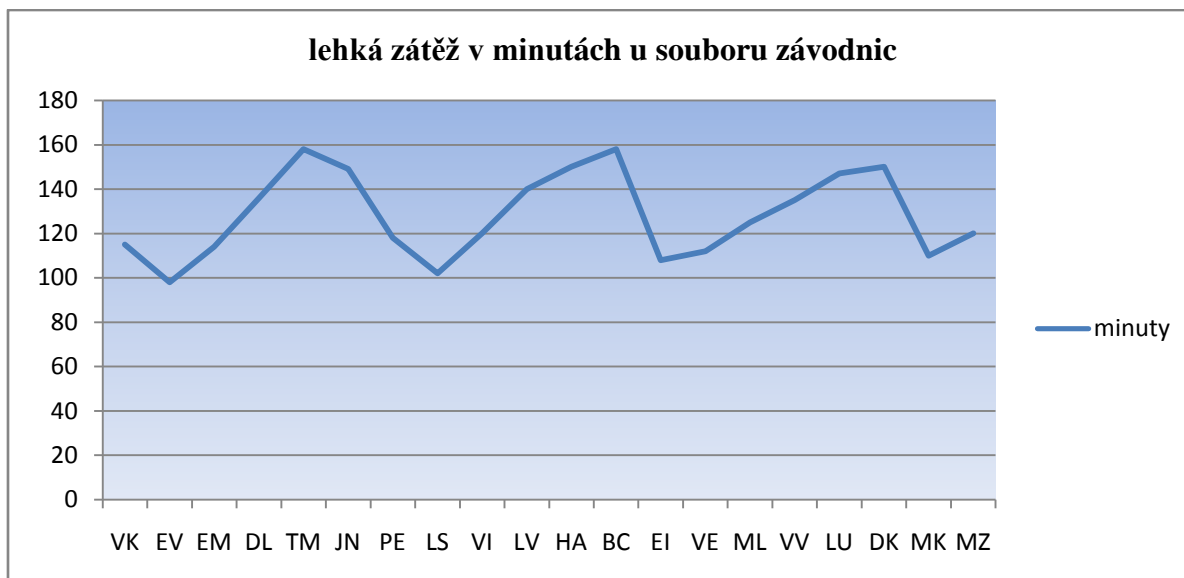


Graf 10. Počet kroků za 1 minutu u souboru závodnic

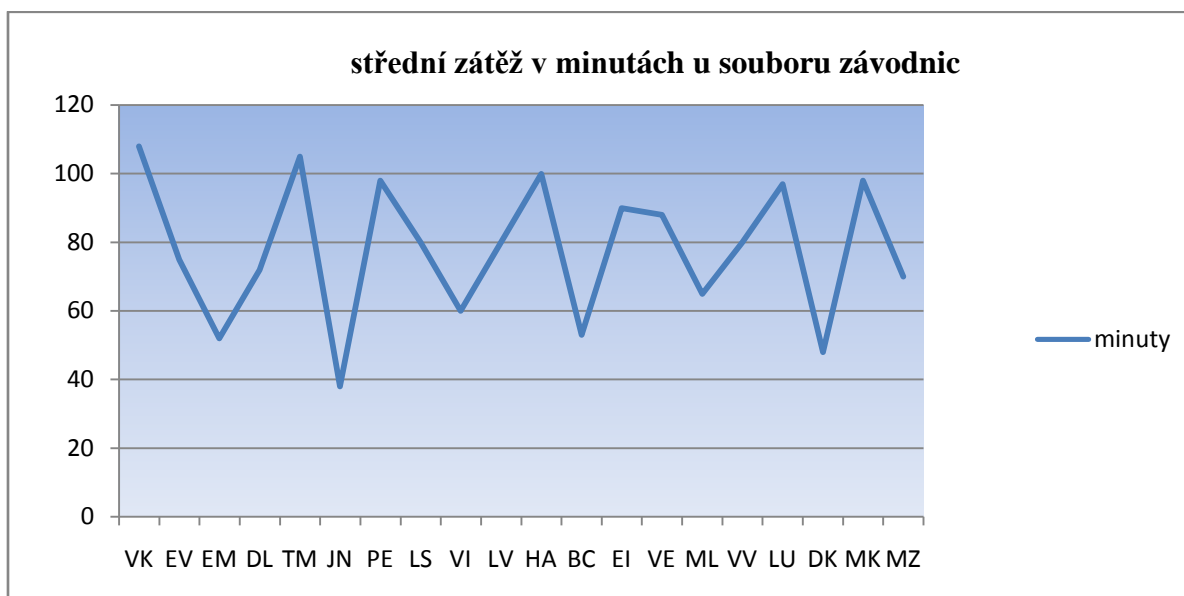
Tabulka 7. Lehká, střední, těžká a velmi těžká zátěž u souboru závodnic

Iniciály	lehká zátěž v minutách	střední zátěž v minutách	těžká zátěž v sekundách	velmi těžká zátěž v sekundách
VK	115	108	225	30
EV	98	75	195	15
EM	114	52	255	0
DL	136	72	225	15
TM	158	105	720	0
JN	149	38	135	0
PE	118	98	243	20
LS	102	80	200	10
VI	120	60	230	0
LV	140	80	215	15
HA	150	100	252	0
BC	158	53	155	25
EI	108	90	232	15
VE	112	88	240	0
ML	125	65	210	10
VV	135	80	190	0
LU	147	97	250	0
DK	150	48	155	30
MK	110	98	220	15
MZ	120	70	188	0

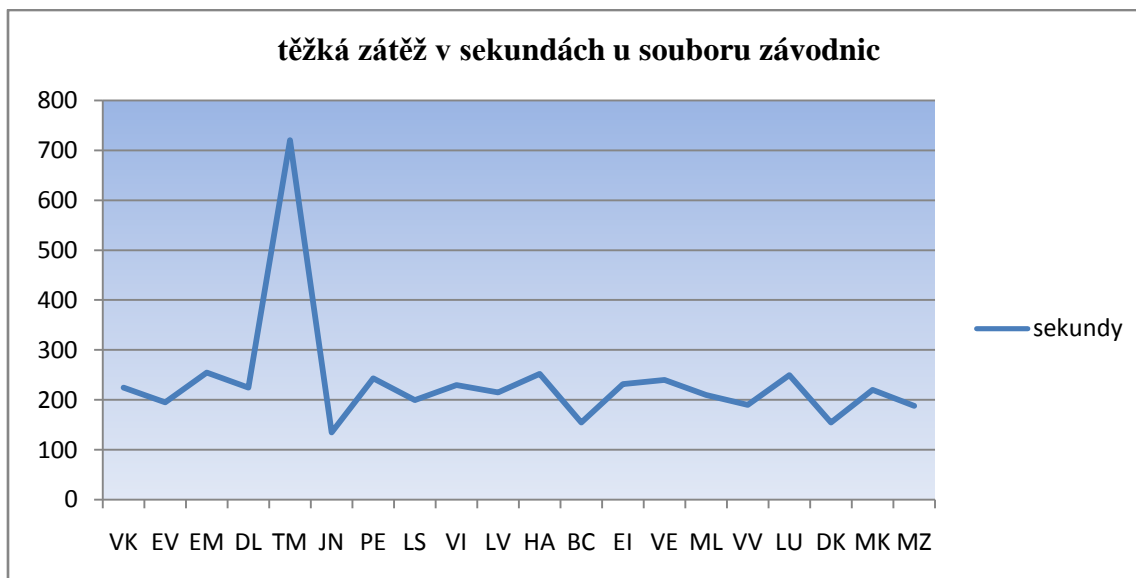
Následující čtyři grafy názorně ukazují jednotlivé pásma zátěže. Lehká zátěž, střední, těžká a velmi těžká. Časově nejméně zastoupena je zátěž velmi těžká. V této fázi byly závodnice v závodním tempu při maximální srdeční frekvenci. Většinou šlo o třiminutové až pětiminutové pasáže závodního kola. Při lehké zátěži závodnice většinou relaxovaly nebo vyklusávaly námahu ze závodu.



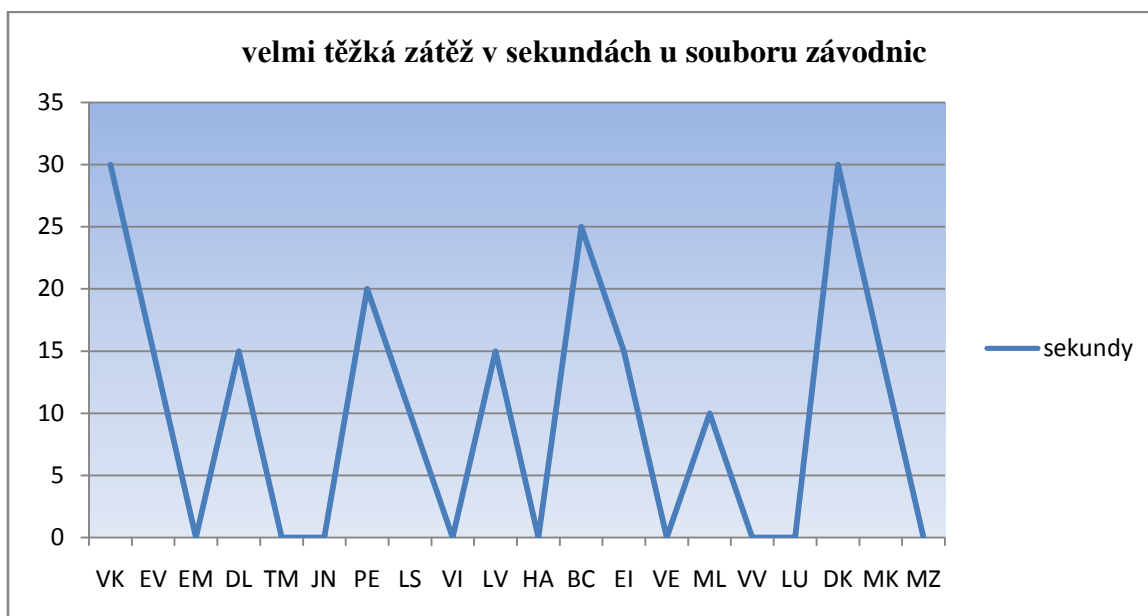
Graf 11. Lehká zátěž v minutách u souboru závodnic



Graf 12. Střední zátěž v minutách u souboru závodnic

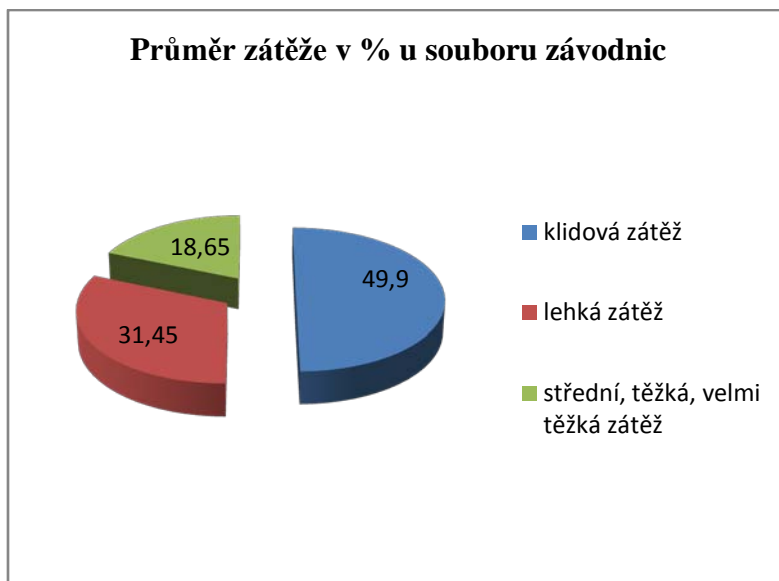


Graf 13. Těžká zátěž v sekundách u souboru závodnic

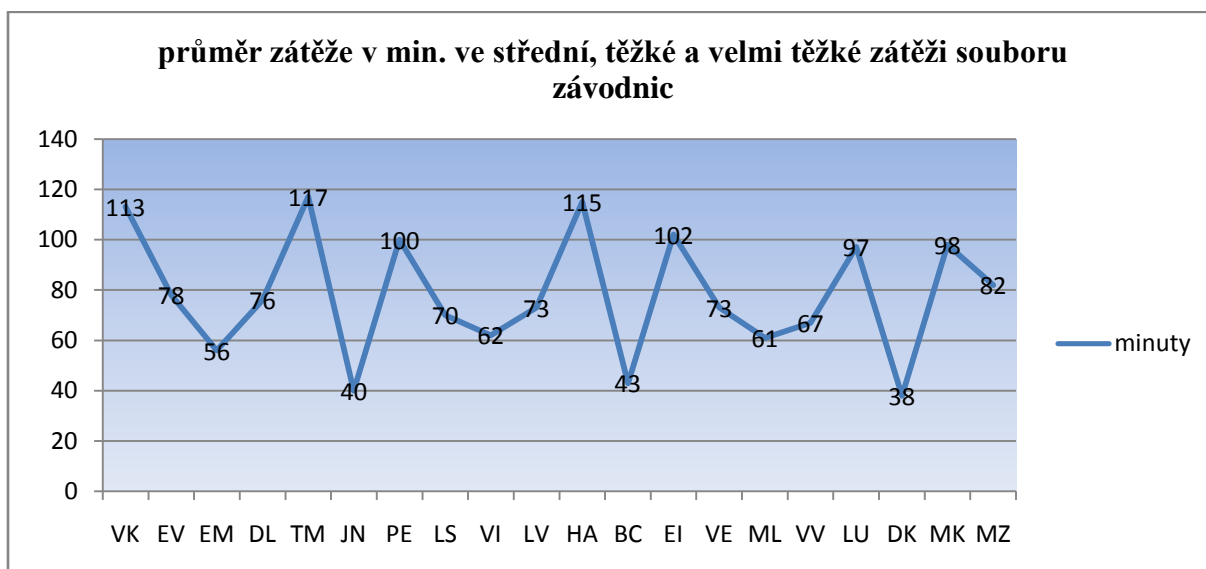


Graf 14. Velmi těžká zátěž v sekundách u souboru závodnic

V následujících dvou grafech můžeme vidět procentuální a v druhém časové zatížení týkající se střední, těžké a velmi těžké zátěže. Během sedmi hodin závodu se závodnice dostali do pěti skupin zátěže. Klidová zátěž byla v procentech nejvíce zastoupena, do velké zátěže se závodnice dostaly v 18,65% během celého sedmihodinového závodu. V této době pracovaly většinou v maximální srdeční frekvenci.

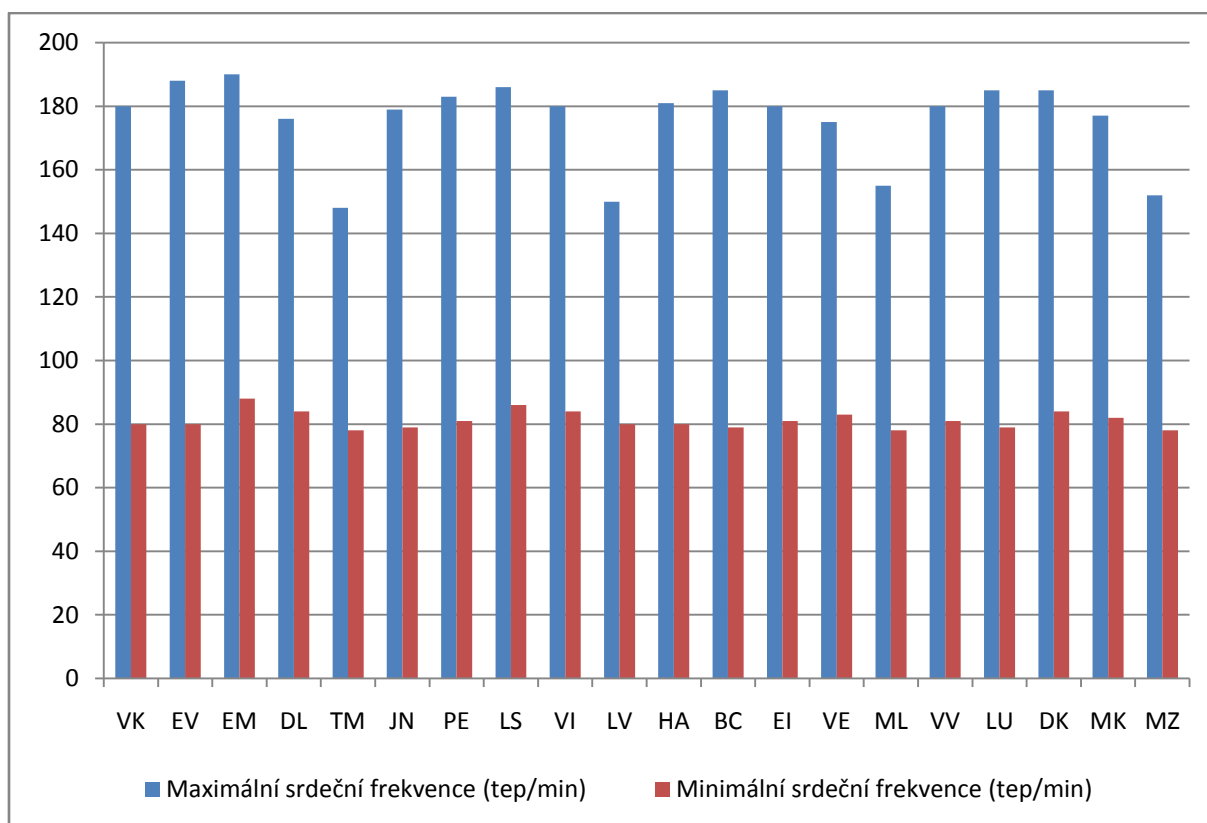


Graf 15. Průměr zátěže v % u souboru závodnic



Graf 16. Průměr zátěže v minutách ve střední, těžké a velmi těžké zátěži souboru závodnic

V následujícím grafu č. 17 jsem po vyhodnocení údajů získal informace o srdeční frekvenci. Měření probíhalo během celého závodu v několika sekvencích. Jsou zde zaznamenány údaje pro srovnání maximálních a minimálních naměřených hodnot. Maximální hodnoty byly naměřeny během ostrých závodů, při plném (závodním) zatížení. Minimální hodnoty jsou většinou v čase klidové pauzy mezi jednotlivými závodními koly. Průměrná hodnota maximální srdeční frekvence, byla vypočítaná 175 tep/min. Při této hodnotě se závodnice dostaly podle tabulky o pracovních pásmech, do závodního pásma.



Graf 17. Srovnání maximální a minimální srdeční frekvence souboru závodnic

7 Závěr

V diplomové práci jsem monitoroval a analyzoval fyzickou zátěž žen při volnočasové aktivitě agility sportovní kynologie. Monitorovanou skupinu tvořily ženy běžné populace (n = 20). Všechny ženy, které se účastnily monitorování, provozují sportovní kynologii agility. Testování probíhalo na mistrovských závodech po dobu celého tříkolového závodu, v různých kategoriích psích agilit. Závodnice jsou z různých kynologických oddílů.

Pro měření a testování souboru závodnic jsem použil spolehlivý a přesný monitorovací přístroj AktiTrainer v kombinaci s hrudním pásem Polar H7, přístroje byly zapůjčeny na FTK Univerzity Palackého v Olomouci. Zde byly také výsledky měření zpracovány a pomocí počítačového programu software – actilife vyhodnoceny. Výsledky, které vplynuly z měření, jsem dále vyhodnotil. Zjištěné údaje analyzoval a hodnoty promítnul do přehledných grafů a tabulek.

V době před započítáním samotného monitorování skupiny závodnic agility, proběhlo vyplnění ankety, týkající se základních údajů každé závodnice. Tato anketa byla součástí měření a údaje byly potřebné k dalšímu vyhodnocování dat.

Monitorované ženy závodí ve psích sportech na mistrovské nebo klubové úrovni. Mezi těmito závodními turnaji navštěvují během týdne tréninky psích agilit.

Z šetření vplynulo, že průměrný věk závodnic monitorovaného souboru byl 28 roků, průměrná výška skupiny závodnic byla 167 cm, průměrná tělesná hmotnost závodnic byla vypočítána 60 kg. Tělesná hmotnost ani věk závodnic nijak neovlivňovaly objem pohybové aktivity. Samozřejmě, že množství pohybové aktivity i při tomto druhu sportu je přímo úměrné věku a potřeba množství pohybu s věkem klesá. Hlavními východisky tohoto tvrzení nejsou jen fyzická kondice a zdravotní stav, ale i chuť do sportování na určité úrovni.

Pokud budeme dále hovořit o vyhodnocených údajích BMI, tak z těchto vyvozují následující výsledky. V rozmezí optimálních hodnot BMI 18,5 – 24,0, uvedených v tabulce mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity, jsem u závodnic dospěl k těmto výsledkům. Z dvacetičlenného souboru testovaných závodnic dosahuje optimálních hodnot BMI 12 žen. Mírnou nadváhou podle tabulky trpí 4 závodnice, jedna dosahuje v tabulce stupeň obezity. Musím též podotknout, že z celého souboru trpí 3 závodnice podváhou, když jejich hodnota BMI nedosahuje 18,5 bodů.

U sportu, jako jsou psí agility, jde ze strany závodnice především o krátkodobé sprinty v časovém rozhraní tří až pěti minut. V tomto časovém úseku závodnice dosahují největší fyzické zátěže během celého závodního dne. Tyto závodní sekvence absolvují závodnice asi čtyřikrát během závodního dne plus další tři až čtyři tréninková, rozběhová kola. Většina monitorovaných závodnic se v těchto úsecích závodního dne dostávala na hodnoty 80 % až 90% srdeční frekvence maximálních hodnot. V tabulce efektivit zátěže dle pracovních pásem dosáhly závodních hodnot. Velké procento jich pracovalo v pásmu "zvyšování výkonnosti". V případě, že by tento sport dále chtěly provozovat pouze pro udržování fyzické kondice, doporučil bych jim, aby zvýšily intervaly opakování běhů a snížily aktuální rychlost. Samozřejmě jde o sport, který vyžaduje spolupráci se psem, z toho důvodu je třeba momentální tempo běhů přizpůsobit zvířecímu partnerovi. Snížení rychlosti běhů na parkuru sice ovlivní přesnost prováděného běhu a sníží srdeční frekvenci psovoda, oproti tomu ovšem rozhoduje výsledný čas o aktuálním umístění. Z tohoto důvodu bych doporučoval zvýšení tréninkových dávek psovoda v oblastech jiných sportů, zejména rychlostních běhů a u tréninku psa bych se zaměřil převážně na přesnost prováděných cviků. Tímto bych docílil zlepšení fyzických dispozic psovoda, které by posléze šly lépe kombinovat s prací psa na parkuru v závodním dni při agilitách. V příloze jsou uvedeny výpočty srdeční frekvence maximální u pěti vybraných závodnic. Samozřejmě, pokud dosáhne závodnice optimálně rozložené zátěže, lze tímto dosáhnout kvalitnějšího přínosu pro zlepšení fyzické kondice, psychické pohody a tím i zdraví.

V případě sportovního odvětví, kde je kombinována spolupráce člověka se psem, je potřeba si uvědomit, že přizpůsobujeme fyzickou i psychickou zátěž psovi a nikdy bychom neměli překročit jistou hranici. V tomto sportu jde především o zábavu, nikdy bychom neměli stavět úspěch na první místo, aby byl víc, než náš vztah se psem. Americká šampionka Kaye Kiserová se trefně vyjadřuje k agilitám ve své reportáži pro odborný časopis, kde přirovnává závody psích agilit ke své těžké práci na Urgentním příjmu v nemocnici, uvádí: „Oba obory jsou vzrušující a vyžadují rychlé rozhodnutí, je třeba neustále reagovat na měnící se situaci. Agility má všechny vzestupy a pády, jako na urgentním příjmu, samozřejmě s tím rozdílem, že pokud se něco nepovede při agilitách, nikdo tam neumře.“ (Kiser, 2015)

8 Souhrn

Jedna z hlavních součástí zdravého životního stylu je dobře zvolená pohybová aktivita, díky takovému stylu života lze velmi významně ovlivňovat psychický i fyzický stav člověka. Snížená pohybová aktivita charakterizující sedavý způsob života, je pravým opakem zdravého životního stylu. Zvyšující se počet obézních jedinců jak mezi dospělými, tak i mezi dětmi, je způsoben především špatnými stravovacími návyky. Tyto jsou způsobeny špatným poměrem mezi příjmem energie a jejím výdejem. Další z hlavních příčin je nízká úroveň pohybové aktivity. Jedna z variant zvýšení úrovně pohybové aktivity, je kombinovat ji s výcvikem psa.

V souladu s hlavním cílem diplomové práce jsem dostupnými monitorovacími přístroji mapoval aktuální stav v oblasti volnočasové pohybové aktivity závodnic psích agilít. Jednalo se o jednorázové víkendové závody.

Všechny oslovené závodnice se měření účastnily dobrovolně a s monitorováním souhlasily.

Před samotným měřením proběhly konzultace a seznámení s monitorovacími přístroji. Závodnicím psích agilít jsem detailně vysvětlil, jak bude probíhat samotné měření a jaké jsou mé požadavky vůči nim.

Pro měření přímé pohybové aktivity bylo využito diagnostických přístrojů, ActiTrainer a Polar H7, zapůjčených na FTK Univerzity Palackého. Po ukončení monitorování jsem přístroje předal zpět k vyhodnocení naměřených hodnot.

Závodnice sportují se svými psy pro samotné přesvědčení a v souladu se svým životním stylem. Přesto, že psí sporty nejsou brány jako běžná sportovní činnost a jedinci kteří je vykonávají, je neprovozují z důvodů redukce váhy, nicméně jak jsme se mohli přesvědčit z monitorování, dosahovaly závodnice vysokých závodních hodnot srdeční frekvence.

Abychom dosáhly účinného efektu pohybové aktivity, je třeba ji kombinovat s jinými důležitými složkami, jako je např. životospráva, zdravá výživa nebo spojení s jinými fyzickými aktivitami.

9 Summary

Right choice of movement activity is one of the main parts of a healthy lifestyle. Such a lifestyle can significantly influence mental and physical state of a human. Low movement activity characterised by a sitting lifestyle is the exact contradiction to a healthy lifestyle. The increasing number of obese individuals among adults as well as among kids is mainly caused by wrong eating habits. Those are caused by a wrong ratio between energy income and outcome. Another significant cause is a low level of movement activity. One of the options of increasing movement activity level is to combine it with dog training.

In line with the main goal of the thesis I was mapping the current state in the area of leisure movement activity among dog agility racers using available monitoring equipment.

All racers were participating voluntarily and they agreed with monitoring.

There were consultations and introduction to the monitoring equipment before every measurement. I explained in detail to the dog agility racers how the measurement will be conducted and what are my requirements towards them.

For the direct measurement of the movement activity I used following diagnostic equipment – ActiTrainer a Polar H7, lent from the Faculty of Physical Culture of the Palacký University. At the end of monitoring I gave the equipment back for evaluating of the measured values.

The racers do sport with their dogs from their own conviction and in accordance with their lifestyle. Even though dog sports are not perceived as a common sport activity and the individuals who do it do not do it because they would want to reduce their weight, the racers reach high values of heart frequency during the racing according to the monitoring.

To reach the right effect of movement activity it is necessary to combine it with other important components such as lifestyle, healthy diet or together with other physical activities.

10 Referenční seznam

- Andrová, Y., Urbášková, V., (2011), *Dogfrisbee*, Pardubice: Silueta, s.r.o.
- Abrantes, R., (1999), *Řeč psů: encyklopedie psího chování*. (Z. Coufalová, Trans.), České Budějovice: nakl. Dona
- Barry, E., (2010), *Psí dominance: mýtus nebo skutečnost*, (M., Načeradská, Trans.), Praha: nakl. Plot
- Benda, J., Divišová, K., Podešťová, M., (2003), *AGILITY – První krůčky*. Praha: nakl. Plot
- Bielfeld, H. (1999). *Psi, plemena výchova chov* (H. Kholová, Trans.). Praha: Knižní klub. (Originál vydán 1996)
- Cuberek, R., Skalík, K., Frömel, K. (2009), *Komparace individuální kategorizace úrovně pohybové aktivity monitorované akcelerometrem a krokoměrem, Česká kinantropologie*
- Čáp, J., (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum
- Desenský, R., (2008). *Jak poznat psí duši*. Praha: X Y Z s.r.o.
- Despret, V., (2004). *The body we care for: Figures of anthropo-zoo-genesis. Body and Society*
- Drapela, J., V. (2003). *Přehled teorií osobností* (K. Balcar, Trans.). Praha: Portál s.r.o.
- Egtvedt, M., Koste, C., (2012), *Klikrtrenink pro vašeho psa* (Š. Horáková, Trans.) Praha: nakl. Plot
- Garrettová, S., (2013), *Shaping- I váš pes může být šampion* (M. Halouzková, Trans.) Praha: nakl. Plot
- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000a). *Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family*. *Journal of Occupational Health Psychology*
- Hart, L. A. (2008). *Dogs as human companions: a review of the relationship*. In J. Serpell (Ed.), *The domestic dog: its evolution, behaviour, and interactions with people*. Cambridge, Velká Británie: Cambridge University Press

- Hartl, K. (1979). *Výchova a výcvik psa*. Praha: Naše vojsko
- Hnízdil, J., Kirchner, J., & Novotná, D., (2006). *Trénink na rotopedu*. Praha: Grada.
- Hrušovský, J., a kolektiv (1990). *Pes a jeho výcvik*. Praha: Naše vojsko
- Chmelová, M., Dostálová, L., Máchal, P., (2001). *Aktivní komunikace se psem v kasuistice dětí se speciálními potřebami*. In A. Mojžíšová, V. Tóthová (Ed.), *Pravda o Zooterapii: 2001. Pravda o zooterapii: Sborník příspěvků ze dvou celostátních konferencí pořádaných dne 27. 11. 2001 v Hluboké nad Vltavou a dne 18. 12. 2002 v Ústavu sociální práce v Českých Budějovicích. Hluboká nad Vltavou: Ústav sociální práce zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.*
- Kiser, K., (2015) *Agility champion*, Minnesota Medicine [Minn Med], ISSN: 0026-556X, 2015 Mar; Vol. 98 (3), pp. 8; Publisher: Minnesota Medical Assn. [etc.]; PMID: 25876312, Databáze: MEDLINE
- Kvam, A., L., (2012), *Pachové práce- království vůní*, (Š., Horáková Trans.), Praha: nakl. Plot, tisk- Těšínské papírny s.r.o.
- Lemish, G., M. (2005). *Váleční psi* (J. Krist, Trans.). Praha: Naše vojsko s.r.o.
- Lerlová, K., (2010). *Dog Dancing aneb Jak tančit se psem*. Praha: PLOT
- Loučka, R., (1994), *Agility pro každého psa*. vyd. Daneva, Praha
- Mach, L., (2014), *Šťastný pes aneb cvičíme hlavou, díl 1*, Liberec, tisk GRASPO cz., a.s., Zlín
- Masson, J., M. (1999). *Psi v lásce nikdy nelžou* (Z. Hulvová, M. Prokop, Trans.). Praha: Rybka Publishers. (Originál vydán 1997)
- Miessner, W., (2004). *Posilování ve fitness*. (L. Česneková, Trans.). České Budějovice: nakl. Kopp
- Procházka, Z., (1994), *Chov psů*. Brno: vydáno vlastním nákladem autora
- Sigmund, E., Sigmundová, D., (2011), *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Slepičková, I., (2000), *Sport a volný čas*, Praha nakl. Karolium, vyd. Univerzita Karlova v Praze

Soumar, L., (1997). *Kondice a zdraví*, (S.l.) : [s.n.], [1997].

Stalmachová, D., (2004), *Výcvik a výchova psa*, vyd. Rubico, Olomouc

Stejskal, P., (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Švigová, M., (1967), *Volný čas a my*, Praha: Svobodné slovo

Taylor, D., (1990), *Velká kniha o psech*, (L.J. DObroruka, Trans.) vyd. Media klub, spol. s.r.o., Bratislava

Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. Jr., (2004). *How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health*. *Sports Medicine*, 34 (1), 1-8.

Turid Rugaas, (2007), *Konejšivé signály- na jedné vlně s vaším psem* (Š., Horáková, Trans.) Praha: nakl. Plot

Veselá, J., (1997), *Jak ve volném čase*, Hradec Králové nakl. Gaudeamus při Vysoké škole pedagogické

Vítek, L., (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

Internetové zdroje

ActiTrainer. (2011). ActiTrainer. retrieved 10. 10. 2015 from the World Wide Web: <http://www.actitrainer.com/products/actitrainer>

BMI grids“ od BMI_cs.svg: mederivativework: Sankarip (talk) – BMI_cs.svg. Licencováno pod CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:BMI_grid_cs.svg#/media/File:BMI_grid_cs.svg

Booth, J., Marino, F., Hill, Ch. &Gwinn, T. (2002). *Energycostof sport rock climbing in eliteperformers*. BritishJournalof Sport Medicine, 33, 17.

Centrum preventivní medicíny, (2013). *Pohybová aktivita*, Retriever 29.11. 2013 fromthe Word Wide Web: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

Collins, Julie,*Training&Leadership in the Dog Yard*Miki, MushingMagazine Nov/Dec2014, Issue 161, p14

Cornejo-Barrera, J., Llanas-Rodríguez, J. D., &Alcázar-Castañeda, C. (2008). *Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños*. BoletinMedicodelHospitalInfantil de Mexico, 65(6), 616-625.

Českomoravská kynologická jednota: Stanovy ČMKJ. In: [online]. 27.5.1998 [cit. 2013-05-8]. Dostupné z: <http://www.antee.cz/cmkj/index.php?nid=7081&lid=cs&oid=1186984>

Českomoravská myslivecká jednota, o.s.: Stanovy ČMMJ, o.s. In: [online]. 16.7.2012. [cit. 2013-06-10]. Dostupné z: <http://www.cmmj.cz/Charakteristika-organizace/StanovyCMMJ--o-s-.aspx>

<http://www.pudlklub.com/news/cmku-rad-ochrany-zvirat-pri-chovu-psu>

<http://bolonka-bolognese.webnode.cz/agility/>

www.cz-pes.cz/zkusebni-rad-agility.php

<http://www.discdog.cz/dogfrisbee/historie-dogfrisbee>

<http://www.discdog.cz/dogfrisbee/pravidla/super-pro-toss-and-fetch-usddn-superminidistance>

<http://www.dogdancingclubcr.cz/clanky/dokumenty-ke-stazeni.html>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Index_t%C4%9Blesn%C3%A9_hmotnosti

<http://www.msks.cz/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Border_kolie

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Sheltie>

Lee, Bora; Lawson, Katie M.; Po-JuChang; Neuendorf, Claudia; Dmitrieva, Natalia O.; Almeida, David M., *JournalofLeisureResearch* 2015, Vol. 47 Issue 4, p444 (EnglishAbstractAvailable), Databáze: SPORTDiscuswith Full Text

LifestyleAcademy (2011). *Posouzení skladby těla pomocí BMI, WHR, bazální metabolismus*. Retrieved 13.4.2015fromtheWorldWide Web: <http://www.nutriacademy.cz/lifestyle/skladba-tela-pomoci-bmi-whr-bazalnimetabolismus.php>

Miki; Collins, Julie, (2014),*Training&Leadership in the Dog Yard MushingMagazine* Nov/Dec2014, Issue 161, p14

NZŘ- národní zkušební řád-(2012), vydavatel ČKS, Praha, schváleno Planetárním zasedáním ČKS 29.3.2012 <http://www.kynologie.cz/zkusebni-rady.htm>

Siniscalchi, M., Bertino, D., Quaranta, A., (2014), *Laterality and performance of agility-trained dogs*, Mar. 2014, Vol. 19 Issue 2, p219 (EnglishAbstractAvailable), Databáze: SPORTDiscuswith Full Text

Smolík, P. (2009). *I zvířata mají svá práva*. I. Zákaz týrání. [cit. 2009-3-7]. <http://www.ceskenoviny.cz/prilohy/paragrafy/index_view.php?id=68047>.

WHO rabies factsheet [online]. WorldHealthOrganization, [cit. 2012-01-04]. Dostupné online. (anglicky)

WorldHealthOrganization. (2013). *Globalrecommendations on physicalactivityforhealth*. Retrieved 25. 11. 2013 fromtheWorldWide Web: <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

www.AgilityMaps.cz

6000kroku.cz/clanek/spotreba-energie-pri-fyzicke-aktivite

periodika

Smolíková, A., (03/2014), Psí sporty, vyd. CZECH PRESS GROUP,a.s., Ústí nad Labem

Drábková, S., (04/2013), Psí sporty- *I pes má své meze*, vyd. CZECH PRESS GROUP,a.s.,
Ústí nad Labem

Lačňáková, E., (05/2015), Psí sporty- *Zapínám autopilota*, vyd. CZECH PRESS GROUP,a.s.,
Ústí nad Labem