



SATHY Taakanveto™ Boot Camp 2007

**Lauantaina 14.7.2007 klo 12-18
&
Sunnuntaina 15.7.2007 klo 12-18**

TAAKANVEDON HISTORIAA

Koiria on aina käytetty erilaisten rekien, taakkojen ja kuormien vetoon. Näistä kärryjen, kiesien ja purilaiden vedossa on aina järjestetty kisoja.

Nykymuotoisen taakanvedon, weight pulling, historia on kuitenkin sangen lyhyt. Taakanvetokisat nykymuodossaan kehitettiin Yhdysvalloissa amerikanpitbulterrieri-koirarodun epämääräisten urheilujen korvaavaksi urheilulajiksi. Vanhimmat säännöt löytyvät ADBA-yhdistykseltä ja ne ovat 1970-luvulta.

Nykyisin taakanveto on laajentunut myös muille työkoiraroduille mutta edelleenkin parhaat tulokset tulevat amerikanpitbullterriereiltä ja amerikanbulldoggeilta.

Nykyisin taakanvedon harrastajia löytyy eri puolilta maailmaa.

Suomeen koirien taakanveto tuli SATHY-yhdistyksen tuomisina 1900-luvun viimeisellä vuosikymmenellä. Suomalaisten mieltä lämmittää se tosiasia, että SATHY on koko Euroopan vanhin, yhtäjaksoisesti taakanvetoa harrastanut yhdistys. Suomi on levittänyt taakanvetoa muihin pohjoismaiden yhdistyksiin ja Ruotsin ja Tanskan taakanvetäjistä on tullut yhdessä Suomen taakanvetäjien kanssa Euroopan parhaita.

TAAKANVEDON SÄÄNNÖT

Eri yhdistyksillä on eri sääntöjä taakanvetokisoissa. Tällä hetkellä eri taakanvetosääntöjä on useita kymmeniä.

SATHY-yhdistyksen säännöt ovat pysyneet samoina koko yhdistyksen olemassa olon ajan. Ainoat muutokset ovat tuleet tuloslaskentaan ja kisajärjestelyihin.

SATHY-kisoissa käytetään ns. dynaamisia painoluokkia, jotka riippuvat osallistuvien koirien painoista. Kunkin painoluokan voittaa eniten taakkaa suhteessa koiran omaan painoon vetänyt koira. Lisäksi kisoissa valitaan *Best in Show* -koira, joka on kaikista painoluokista suurimman kertoimen vetänyt koira.

Eri yhdistysten ja seurojen taakanvetosäännöt löytyvät englanninkielellä Internetistä, osoitteesta www.ewpf.org

HARJOITTELU JA TREENIT

Taakanvetotreeneissa tärkeintä on, nimenomaan tässä järjestyksessä:

- 1 tekniikan harjoittelu
- 2 rutiini
- 3 vetovarmuus
- 4 voima.

Erityistä syytä on saada koira ja handleri treenaamaan kärryillä vetoa lukumääräisesti mahdollisimman monta kertaa.

Yleisimmät munaukset taakanvetokisoissa ovat:

- ei ole treenattu taakanvetoa
- koira pelkää kärryjä
- handleri menee lukkoon kisatilanteessa
- yritetään epärealistisia tuloksia
- ei pidetä oman koiran puolta.

Jotta taakanvetotreenaaminen on mahdollista on hankittava koira, taakanvetovaljaat koiran mittojen mukaan, taakanvetokärryt, painot ja ainakin yksi avustaja.

Taakanvetotreeneissä tulisi painottaa jatkuvuutta, mahdollisimman useita vetoja, monipuolisia vetotilanteita.

Hyvä pyrkimys on treenata joka vaikka päivä 5 vetoa, jolloin kuukaudessa tulee mahtavat 150 vetoa. Tämä on huomattavasti enemmän kuin 10 vetoa kahdesti viikossa (80 vetoa/kk).

PERUSTREENAUS

Käytä aina yhtä ja samaa komentoa, esimerkiksi "veto". Älä käytä muita komentoja, ei käsien taputuksia, ei houkuttimia, ei tule- tai tänne-komentoja. Keskity vain yhteen komentoon, "veto".

Vaadi koiraasi keskittymään taakanvetoon. Treenaa vetoja vaikka 10 vedon sarjoissa. Koiran keskittyminen saattaa olla hyvinkin heikkoa pidemminkin aikaa mutta ainut lääke tähän on lisävetojen suorittaminen.

Hyvä apu on ketjupanta (ns. kuristuspana). Laita koiralle ketjupanta ja siihen talutin. Komenna koirasi istumaan ja rauhoittumaan (jos se osaa) ja komenna sen jälkeen "veto". Jos koira ei reagoi halutulla tavalla niin tehosta veto-käskyä kevyellä nyppäyksellä ketjupannasta. Aina kun koira pälyilee tai ei keskity vetoon, nyppäse pannasta ja komenna "veto".

Jokaisen suoritettun vedon jälkeen kehu koira. Muista, että sinun ei tarvitse näytellä yli-iloista tai tehdä mitään ylenpalttista kehutanssia vedon aikana tai sen jälkeen - koirat eivät ole tyhmiä. Kehu koira kun se on vetänyt, vaikka veto menisi surkeasti.

Pidä kirjaa vetotreeneistä. Alussa koira saattaa juosta kärryjä karkuun (omistaja ei aina tätä huomaa) ja tulokset ovat "yllättävän" hyviä. Yleisesti tämän vaiheen jälkeen seuraa taantumisen ja tässä vaiheessa yleensä omistajan innostus loppahtaa. Älä masennu! Tästä jamasta päästään lisätreenauksella!

NAMIT VAI EI?

Käyttämällä viehettä tai makupalaa saadaan koira vetämään helpommin. Vieheen käyttö on osoittautunut ongelmalliseksi koska jossakin vaiheessa koira tavoittelee vain viehettä eikä sinänsä pyri vetämään taakkaa. Koira alkaa nykimään tai odottaa, että viehe on riittävän lähellä ja nykaisee, tai ei vedä ollenkaan.

Kääpiökoirilla vieheen/namien käyttö on sujunut paremmin vaikka tässäkin painoluokassa saattaa olla hyvä idea siirtyä koiran palkitsemiseen vedon jälkeen.

TYYPILLISIÄ ONGELMIA TAAKANVEDOSSA

Koira haukkuu, eikä vedä - koira joko haukkuu toiselle koiralle, yleisölle tms, jolloin kisajärjestäjiltä on pyydetty suurempaa varoetäisyyttä tai häiriön poistamista. Yleensä koira kuitenkin haukkuu sitä, että on konseptit hukassa, koira ei tiedä mitä tulisi tehdä ja kyse on yksinkertaisesti harjoituksen puutteesta. Luultavasti handleri on kadottanut kontaktin koiraan oman hermostumisensa takia ja ratkaisu on rauhoittua, ottaa iisisti, olla iloinen ja yrittää uudelleen. Harjoituksen puutetta!

Koira hyppii, eikä vedä - harjoituksen puute, ei tarpeeksi rutiinia. Koira luulee, että kärryt ovat liian raskaat (usein koira ei ole edes kokeillut vetää) ja oheistoimintana alkaa hyppimään. Ratkaisu on rauhoittaa tilanne ja iloisesti yrittää uudelleen. Lisää treeniä!

Koira sekoilee, eikä vedä - sama kuin edellinen.

Koira vain seisoo, eikä lähde liikkeelle - ensisijaisesti harjoituksen puutetta, koira ei tiedä mitä sen tulisi tehdä. Handlerilla ei myöskään ole hallussa komentoa, jota koira ymmärtäisi.

Koira yrittää mutta lopettaa - jos handleri tunnistaa vetoyrityksen todelliseksi yritykseksi niin taakka on silloin vain liian raskas. Saattaa olla, että sama taakka saadaan liikkeelle pienen tauon jälkeen tai seuraavalla vetokerralla.

Koira peruuttaa - treenin puutetta, liian vähän vetokokemusta.

Koira tempoilee sik-sakkia - treenin puutetta, liian vähän vetokokemusta.

Koira kiemurtelee - treenin puutetta, liian vähän vetokokemusta.

TÄRKEÄÄ TIETOA KISAMENESTYKSEEN

1. **OSALLISTU.** Vain osallistumalla saat kisakokemusta ja koirasi pääsee näyttämään kykynsä.

2. **Pidä koirasi puolta.** Vain handleri voi puolustaa koiran tuloksia. Vaadi vetorauha, huomauta heti jos huomaat välineissä jotakin feelua, vaadi uusintaveto jos on tarpeen, älä hyväksy vääriä tuloksia, vääriä punnituksia tms.

3. **Tunne koirasi vetokyky.** Jo lyhyen treenikokemuksen avulla osaat arvioida koirasi vetokyvyn ja millä fiiliksellä se on.

4. **Opi tuntemaan kärryt ja vehkeet.** Kokeile rohkeasti ennen kisoja miten kärryt kulkevat. Tarvittaessa mittaa vaikka niiden herkkyyks. Näin saat arvokasta tietoa.

5. **Keskity koiraasi,** älä noteeraa ollenkaan muita kisailijoita, yleisöä ja häiriötekijöitä. Jätä peen jauhaminen kisojen ajaksi ja keskity koiraasi, ole oma itsesi vaadi koiraltasi hyvää vetoa aivan kuten teet treeneissä.

6. **Treenaa koiraasi ja itseäsi,** opettele valjaiden pukeminen, kärryjen kytkeminen jne. rutiiniksi. Kisoissa yksinkertaisimmatkin asiat tuppaaavat unohtumaan.

HUOM! HUOM! HUOM!

Kisa- ja yleisötapahtumassa on *erittäin* tärkeää olla ulospäin positiivinen ja ystävällinen. Jokaisen kisasuorituksen jälkeen tervehdi yleisöä ja järjestäjiä iloisesti.

ERI TAAKANVETOKÄRRYT

Taakanvetokärryissä on yleensä joko kumipyörät maata, asfalttia, hiekkaa tai nurmea vasten, tai kärryissä on kiskopyörät kiskoja pitkin kulkien. Olemassa on myös eksoottisempia versioita, kuten kumipyörät kiskoilla tms.

Kiskopyörät sopivat paremmin kilpailuihin koska niissä jokainen veto, painoluokasta riippumatta, on aina hyvin samanlainen.

Kumipyöräkärryt ovat hyvät taakanvedon harjoitteluun koska ovat edulliset ja helpommat rakentaa.

Kilpailuissa on kumipyöräkärryjen (ja muiden ei kiskokärryjen) kanssa oltava tarkkana. Helposti saattaa käydä niin, että renkaan edessä oleva pieni murena tekee vedon mahdottomaksi. Tai pyörät kuluttavat itselleen muutamassa vedossa lähtökuopat, jotka vaikeuttavat vetoa huomattavasti.

HUOM! Jos olet koiran handlerina, ole tarkkana kisaradan ja kärryjen suhteen. Jos löydät huomautettavaa niin vaadi korjausta heti. Etenkin maa- tai hiekkanoke kiskoilla tai pyörän edessä voi estää tuloksen kokonaan. Kumipyöräkärryjen kanssa tarkkaile, ettei kärryjen lähtöpaikalla ole "lähtökuoppaa".

TEE SE ITSE -TREENIKÄRRYT

Jos haluaa treenata taakanvetoa on edellytyksenä mahdollisuus treenata taakanvetokärryillä. Ainoastaan kärryillä treenaaminen tuottaa tulosta taakanvetäjänä.

Harrastajien kokemus on osoittanut, että paras ja edullisin taakanvetokärry tulee Bilteman rengassarjasta, joka maksaa n. 40,- Riippuen käytössä olevasta säilytystilasta on kärryt syytä rakentaa sellaisiksi, että niitä on helppo kuljettaa ja säilyttää. Lisäohjeita www.sathy.fi

TAAKANVEDON FYSIIKKA

Taakanvedossa koira itse asiassa ei vedä mitään vaan *työntää*. Koira on taakanvetovaljaissa ja puskee eteenpäin valjaita.

Koira yrittää kääryjä eteenpäin, tätä liikettä vastustaa ainakin nämä asiat:

- 1) kitka
- 2) massan hitaus
- 3) radan kaltevuus.

TAAKANVEDON FYSIIKKA - KITKA

Kitka jaetaan kahteen osaan:

- liikekitka, joka riippuu pyöristä, alustasta/kiskoista ja vaikuttaa kääryjen kulkiessa.
- Lepokitka, joka vaikuttaa kääryjen ollessa paikoillaan. Lepokitka on aina liikekitkaa suurempi.

Liikekitkan suuruus on kääryjen *kitkakerroin* kertaa kääryjen paino.

Esimerkki 1: kääryt painavat 200 kg ja kitkakerroin on 0,03. Jotta kääryt pysyvät liikkeessä on niitä vedettävä $0,03 \times 200$ kg vastaavalla voimalla, eli 6 kg.

Esimerkki 2: kääryt painavat 200 kg ja kitkakerroin on 0,11. Jotta kääryt pysyvät liikkeessä on niitä vedettävä $0,11 \times 200$ kg vastaavalla voimalla, eli 22 kg.

Eri taakanvetokääryillä on eri suuruiset kitkakertoimet.

Vinkki 1: jos haluat tietää kuinka suuri kitkakerroin taakanvetokääryissä on niin vedä kääryjä tasaista vauhtia kalavaalla ja vetovoima kääryjen painolla.

Liikekitkan lisäksi on olemassa liikkellelähtöä estävä lepokitka. Lepokitka on aina suurempi kuin liikekitka, tyypillisesti esimerkiksi 1,3-kertainen.

Esimerkki 3: kääryt painavat 200 kg, liikekitkakerroin on 0,03 ja lepokitkakerroin on 0,05. Jotta kääryt lähtevät liikkeelle on niitä vedettävä $0,05 \times 200 = 10$ kg voimalla ja jotta kääryt pysyvät liikkeessä on niitä vedettävä $0,03 \times 200$ kg = 6 kg vastaavalla voimalla.

Huomaa, että on helpompaa pitää kääryt tasaisessa liikkeessä kuin pysähtyä välillä ja vetää se uudelleen liikkeelle.

TAAKANVEDON FYSIIKKA - MASSAN HITTAUS

Kärryjen liikkeellelähtöä vastustaa myös kärryjen massa. Newtonin lain mukaan voima = kiihtyvyys x massa. EWPF-tilastojen mukaan kaikkien taakanvetojen keskimääräinen kiihtyvyys on 0,04 m/s². Tämä tarkoittaa sitä, että 1 000 kg kärryjen massa vaatii 40 Newtonin tasaisen voiman, tämä vastaa n. 4 kg. Todellisuudessa kiihtyvyys on alussa ainakin tuplasti suurempi, joten massan hitaus on n. 8 kg.

Massan hitauden takia suurilla painoilla koiralta vaaditaan muutakin kuin raakaa voimaa ja räjähtävyyttä. Isot massat saadaan liikkeelle vain tasaisella, jatkuvalla vedolla. Suuremmilla painoilla vaaditaan sitkoa!

TAAKANVEDON FYSIIKKA - RADAN KALTEVUUS

Ylämäkeen on raskaampi vetää kuin tasaisella. Kaltevalla pinnalla tulee mukaan kuitenkin muita vetoa haittaavia tekijöitä kuten se, että kärryt vetävät taaksepäin vaikka koira on paikoillaan.

Esimerkki 4: Jos 4,5 metriä pitkän radan loppupää on 5 cm lähtöä korkeammalla on radalla 1,1° kaltevuus. 1 000 kg kärryillä tästä seuraa 11 kg voima taaksepäin.

TAAKANVEDON FYSIIKKA - KOIRAN TODELLINEN RASITUS

Taakanvedossa koiran suorituksesta aiheutuu koiralle melko pieni rasitus.

Esimerkki 5: jos koira vetää 750 kg kärryjä normaalilla kiskokärryillä täytyy sen vetää kärryjä voimalla enintään 10 kg voimalla. Tämä on noin puolet siitä voimasta millä koira tempoo kaulapantaansa kävelylenkillä.

Hyvä tietää: Koira pystyy vetämään vain sen omalla voimalla, siihen ei vaikuta miten suuri taakka kärryihin on lastattu.

Hyvä tietää: Koko taakanvedon nykyisessä historiassa ei koiralle kisassa tai harjoituksissa ole sattunut ainuttakaan onnettomuutta tai loukkaantumista.

HUOMIOITA TAAKANVEDOSTA

Ehdottomasti yleisin munaus taakanvedossa on, että taakanvetoa treenataan aivan liian vähän. Koira ei yksinkertaisesti voi tietää mistä on kyse. Treenaaminen ei koske vain koiraa vaan myös handleri saa arvokasta kokemusta, alkaen valjaiden pukemisesta aina kisapaineen kestämiseen.

Vuonna 2006 SATHY järjesti yli 100 avointa treenitapahtumaa, tämä on n. 3 per viikko. Aktiivinen harrastaja voi treenata! Lisätietoja www.sathy.fi/treenit

Jos et kerkiä muiden treenitiimien matkaan, aloita omasi.

BOOTCAMP-HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

LAUANTAI:

Vetokerrat

Taakka, kg

SUNNUNTAI:

Vetokerrat

Taakka, kg

SUUNNITELMA HYVÄÄN KISATULOKSEEN

Ala suunnittelemaan tulevasta kisapäivästä tähän päivään. Esimerkiksi SATHY Expo -kisoihin on aikaa 70 päivää, eli 10 viikkoa.

Tuon 10 viikon aikana koiran tulisi saada mahdollisimman paljon vetorutiinia ja samalla handleri oppii tietämään millaisia taakkoja koira jaksaa vetää.

- opeta vetokäsky ja perustottis
- kohota koiran kuntoa, lenkkeile, vedä ketjua ja rengasta
- laihduta koiralta pois turhat läskit
- suorita mahdollisimman monta treenivetoa kärryillä, aina välillä kokeile jonkinlaista ennätystä

Esimerkki 6: Jos treenaa kerran viikossa 10 vetoa on Expossa 100 vedon kokemus. Jos treenaa 10 vetoa joka toinen päivä on Expon aikaan on 350 vedon kokemus.

Tsemppiä!

BOOT CAMP OHJELMA

LAUANTAI

Kello 12-13:

- käydään läpi tämä moniste
- tutustutaan taakanvetoratoihin
- tutustutaan taakanvetovälineisiin

Kello 13-18:

- 2 x 10 vedon sarjaa kukin koira vuorollaan. Muut tekevät muistiinpanoja muiden vedoista.
- käydään läpi muiden mielipiteet vedoista.
- mahdollinen paino- tai ketjuvetotreeni
- 2 x 10 vedon sarjaa kukin koira vuorollaan. Muut tekevät muistiinpanoja muiden vedoista.
- yritetään koirakohtaista ennätystä, ns. hyvää tulosta.
- käydään läpi muiden mielipiteet vedoista.
- grillausta, keskustelua taakanvedosta.

SUNNUNTAI

Kello 12-13:

- käydään läpi tämä moniste
- tutustutaan taakanvetoratoihin
- tutustutaan taakanvetovälineisiin

Kello 13-18:

- 2 x 10 vedon sarjaa kukin koira vuorollaan. Muut tekevät muistiinpanoja muiden vedoista.
- käydään läpi muiden mielipiteet vedoista.
- mahdollinen paino- tai ketjuvetotreeni
- 2 x 10 vedon sarjaa kukin koira vuorollaan. Muut tekevät muistiinpanoja muiden vedoista.
- yritetään koirakohtaista ennätystä, ns. hyvää tulosta.
- käydään läpi muiden mielipiteet vedoista.
- grillausta, keskustelua taakanvedosta.