

Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement

Bc. Jiří Tuhovčák

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Jiří Tuhovčák
Osobní číslo:	H190008
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti preventivních programů, rizikového chování, historie a filozofie L'Art du Déplacement.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kombinovaného výzkumu formou hloubkového rozhovoru a dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BÁRTÍK, Pavel a Michal MIOVSKÝ, ed., 2010. Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Sdružení SCAN. ISBN 978-80-87258-47-7.

EDWARDES, Dan, 2009. The Parkour & Freerunning Handbook (1st ed). London, Great Britain: Virgin Books. ISBN 0061783676.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, 2014. Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

THIBALUT, Vincent, 2013. Parkour and the Art du déplacement, Strength, dignity, community. (n.d.). Montreal, Canada: Baraka Books. ISBN 10: 9781926824918.

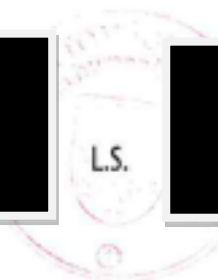
Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **10. ledna 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **21. dubna 2023**



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 3.4.2023



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, utíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užívat či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdětku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k větší výdělku dosaženému školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce na téma „Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement“ se zaměřuje na zjištění možností prevence rizikového chování. Zároveň zjišťuje prostředí ve, kterém se členové parkourové komunity pohybují. Na jejich znalosti historie a filozofie. Nakonec zkoumá i změnu ve vnímání života a světa díky parkouru.

Práce je zaměřena na prevenci rizikového chování období v souvislosti s parkourovou komunitou. Teoretická část se zabývá parkourem, jeho historií, vývojem, filozofií, rizikovým chováním, jeho prevencí a prostředím. Praktická část se zaměřuje na čtyři okruhy zájmu. Prvním okruhem jsou začátky s parkourem a prostředí tréninku. Druhým znalost historie a filozofie parkouru. Třetím jsou samotné možnosti prevence rizikového chování a čtvrtým okruhem jsou změny vnímání světa díky parkouru.

Klíčová slova:

Parkour, parkourová komunita, prevence, rizikové chování, prostředí

ABSTRACT

The diploma thesis on the topic "Possibilities of preventing risky behavior through L'Art du Déplacement" focuses on identifying the possibilities of preventing risky behavior. At the same time, it detects the environment in which members of the parkour community move. On their knowledge of history and philosophy. Finally, he also examines the change in the perception of life and the world thanks to parkour.

The work is focused on the prevention of risky behavior of the period in connection with the parkour community. The theoretical part deals with parkour, its history, development, philosophy, risky behavior, its prevention and environment. The practical part focuses on four areas of interest. The first circuit is the beginnings of parkour and the training environment. The second is knowledge of the history and philosophy of parkour. The third is the very possibilities of preventing risky behavior and the fourth circle is changes in the perception of the world thanks to parkour.

Keywords:

Parkour, Parkour Community, prevention, Risk Behavior, Prevencion

Především bych rád poděkoval své vedoucí práce paní doktorce Karle Hrbáčkové. Svým kolegům z práce za podporu, zvláště panu Mgr. Jiřímu Habartovi za cenné rady z oblasti patologických jevů. Považuji za vhodné použít parkourovou hodnotu, která provázela celou tuto práci „*Être et Durer*“.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Dne 15.4.2023

Bc. Jiří Tuhovčák

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 L'ART DU DÉPLACEMENT/ PARKOUR	13
1.1 CO JE TO PARKOUR	13
1.2 HISTORIE A VÝVOJ PARKOURU	13
1.2.1 Georges Hébert.....	14
1.2.2 Méthode Naturelle.....	14
1.2.3 Raymond Belle.....	15
1.2.4 David Belle.....	15
1.2.5 Yamakasi.....	15
1.2.6 Sebastian Foucan.....	Chyba! Záložka není definována.
1.2.7 Způsoby šíření parkouru	16
1.2.8 Aktéři šíření parkouru	16
1.2.9 Konflikt o FIG.....	16
1.3 VÝVOJ PARKOURU V ČR	17
1.4 PARKOUROVÁ TERMINOLOGIE.....	18
1.4.1 Parkour	18
1.4.2 Freerun	18
1.4.3 L'Art du Déplacement.....	18
1.4.4 Pojem traceur tracer, parkourista	18
1.4.5 Pojem Traceur, Yamak a Runner	19
1.5 FILOSOFIE L'ARTS DU DÉPLACEMENT	20
2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	25
3 PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ	28
3.1 PREVENCE VE ŠKOLE	29
3.2 PREVENCE ÚRAZU	31
3.3 PREVENCE VE VOLNÉM ČASE.....	32
4 PROSTŘEDÍ	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	40
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU	40
5.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	41
5.4 VÝZKUMNÉ METODY	41
6 VÝSLEDKY A INTERPRETACE DAT	43
ZÁVĚR	89
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	95
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	96

SEZNAM GRAFŮ	97
SEZNAM OBRÁZKŮ	98
SEZNAM PŘÍLOH.....	99

ÚVOD

Parkour nebo název použitý v názvu této práce, L'Art du Déplacement je velmi oblíbenou aktivitou v České republice. Po celé republice se rozrůstá možnost kroužků parkouru, staví se nová outdoorová hřiště na parkour a vznikají nové parkourové haly. Dalo by se tedy říci, že parkour je stále trendem a dochází k jeho rozvoji.

V této práci navazuji na svou bakalářskou práci s názvem „*Názory na rizikové chování u parkourové komunity.*“ se záměrem zmapovat možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement, neboli odvětvím parkouru. V součinnosti s tímto tématem jsem zahrnul zkoumání prostředí tréninku, důvody začátků s parkourem, znalostí historických kontextů a filozofie parkouru, tyto znalosti dle výsledků bakalářské práce by mohly být činiteli prevence rizikového chování. Poslední oblastí zájmu je i změna vnímání světa díky parkouru. Rovněž důvodem výběru tohoto tématu je přetrvávající stigmatizace parkourové komunity hanlivými názvy spolu s názorem, že parkour je rizikovým sportem. I když tento fakt je v dnešní době již poměrně zbořen právě vlivem volnočasových kroužků. Tím spíše považuji za důležité prozkoumat možnosti prevence rizikového chování skrze tuto aktivitu, jelikož je oblíbený mezi dětmi a mladistvými v čím dál větší míře.

V teoretické části budou shrnuty tyto oblasti: definování pojmu parkour, historie a vývoj parkouru, filozofie spolu s hodnotami a zásadami, rozdíly mezi jednotlivými odvětvími po roce 2019, který je v parkourové komunitě tímto rozdělením znám. Dále definování rizikového chování a popsání prevence. Poslední částí bude prostředí, které bude popsáno z pohledu obecně známého nazírání na prostředí a pohledu parkourové komunity na prostředí využívané k tréninku.

V praktické části budou zkoumány již zmíněné oblasti 1. Začátky s parkourem a prostředí, 2. Znalosti historie a filozofie, 3. Možnosti prevence rizikového chování a za 4. Změny vnímání světa skrze parkour ve formě dotazníkového šetření určeného parkourové komunitě prostřednictvím portálu survio.com a hloubkových rozhovorů s trenéry parkouru.

Výzkumnou část bude tvořit analýza zjištěných informací založenou na deskriptivní statistice vytvořenou z navracených dotazníků, které byly rozeslány členům parkourové komunity po celé České republice a rozboru rozhovorů s trenéry parkouru a následně vyhodnoceny dle výše zmíněných čtyř oblastí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 L'ART DU DÉPLACEMENT/ PARKOUR

Le Parkour/ Parkour je umění se pohybovat se s maximálním využitím okolních překážek s těmito specifiky: co nejrychleji, co nejkratší cestou a za použití co nejmenší síly překonat překážku či přesunout se z bodu A do bodu B. Parkour je rozšířený po celém světě, Českou republiku nevyjímaje. Není omezen věkem ani pohlavím. I přes to se této aktivitě věnují především mladší generace. Většinou mužského pohlaví, ale ženských zástupkyň v parkurové komunitě přibývá. (Haluza, 2014)

Parkour bývá často chybně zaměňován s drezurou koní, kdy jezdec se svým koněm překonává překážkovou dráhu. Obě disciplíny jsou však odlišné. Společný rys je jen v překonávání překážek, ne však v provedení. (Haluza, 2014)

1.1 Co je to parkour

Parkour nelze definovat v jednotlivé formě. Jelikož jej každý praktikující definuje odlišně. Parkour dříve býval uměním pohybu, avšak po roce 2019 se stal oficiálně sportovní aktivitou. Tato událost také značně rozdělila parkurovou komunitu ve světovém měřítku. Za celosvětově uznávanou definici se považuje přesun z bodu A do bodu B, co nejrychleji, co nejkratší trasou a za použití co nejmenší síly. Traceur, tj. člověk, který dělá parkour využívá okolní prostředí, kupříkladu aby se dostal z nebezpečné situace, nebo na místo kam se hodlá dostat za dodržení výše zmíněných podmínek. Jak již bylo zmíněno, tak neexistují dvě stejné definice parkouru, kromě všeobecně uznávané vyjadřující jeho praktické využití, jelikož každý traceur jej vnímá jinak v závislosti na svých vlastních zkušenostech a důvodech proč s parkourem začal.

Jak již bylo zmíněno pohled každého traceura na parkour je odlišný. Tato skutečnost je ovlivněna jeho vlastními poznatky, zkušenostmi z počátku i bolestí. Bolesti nejsou myšleny v převážné většině závažné úrazy, ale oděrky, drsné pády při pokusech o získání nových dovedností. Toto období je pro každého praktikujícího důležité, aby pochopil svůj postupný rozvoj a utvářel své já. „*Parkour je přirozený trénink těla a mysli, zdokonalený moderními znalostmi a metodami, s cílem stát se všestranně silným člověkem schopným pohybovat se efektivně ve svém přirozeném prostředí (městě, lese, poušti, džungli, moři...) bez jakýchkoliv omezení, ať už vlastního těla či okolních překážek, či dokonce omezení času (rozuměj: věku, stáří).*“ (Edwardes, 2009) (Haluza, 2014)

1.2 Historie a vývoj parkouru

Od pradávna se lidé učí, jak přežít, překonat překážky nebo zvládnout nebezpečné situace, které je v životě potkají. Překážky mohou mít více podob. Fyzické (stromy, zdi, ploty atd.) Překážkou může být i zranění. Psychické překážky se často překonávají hůře, ale s nimi se v parkouru do značné míry pracuje.

Kořeny parkouru můžeme najít již na přelomu 19. a 20. století ve vrcholu rozvoje tělesné výchovy a sportu. Sport a cvičení byly brány za součást kultury a života společnosti. V této době byly také obnoveny Olympijské hry. V kontextu parkour je však důležitý francouzský systém tělovýchovy, který se na rozdíl od německého a švédského stylu zaměřuje na přírodní prostřední a přirozené cviky. Vrcholem tohoto období je Georges Hébert, který je pro rozvoj parkouru klíčovou osobností. Jelikož na jeho odkazu tzv. Méthode Naturelle na jehož základě spolu s dalšími odvětvími rozvíjel parkour, k čemuž se dostaneme později.

Proto je také důležité si Georgese Héberta a jeho Méthode Naturelle zmínit spolu s dalšími osobnostmi, které se zasloužily o rozvoj parkouru do dnešní podoby. (Haluza,2014) (Meyer,2011)

1.2.1 Georges Hébert

Georges Hébert je zakladatelem Méthode Naturelle (přirozené metody), která staví na principech francouzské tělovýchovy. Jeho největším významem pro vývoj parkouru je právě vytvoření Méthode Naturelle a jeho odkaz. Byl zastáncem všestrannosti vývoje jedince. Vytvořil překážkové dráhy pro všestranný rozvoj jedince, které poté převzala francouzská armáda a nazvala je *parcours du combattant*. Na jeho odkaz navazuje v dnešní době *MovNat*.

Nejvíce důležitý je odkaz Georgese Héberta, který není důležitý jen pro vývoj parkouru, ale i pro způsob života všech lidí. Definoval fyzické i morální principy pohybu. Vydefinoval osm kategorií pohybu pro všestranný kondiční systém (chůze, běh, skoky, plavání, šplh, zvedání břemen, hody břemen a obrana). Zdůrazňoval především rozvoj všestrannosti, pravidelný a neustále se zvyšující trénink. Myslel i na úplné začátečníky a definoval jednoduché i náročné varianty cviků tak, aby to zvládali všichni. Pro význam této práce je důležitá především myšlenková část jeho díla. Podle něj bychom si měli uvědomit pravý důvod proč být v co nejlepší kondici. Tím důvodem je altruismus v tom smyslu, že bychom měli být schopni pomoci ostatním v případě potřeby. Tudiž bychom se měli udržovat v kondici nejen pro sebe, ale i pro případ, že by někdo potřeboval naši pomoc. Z tohoto principu odsuzoval sportovní soutěže, kde se podle něj sportovec zaměřil pouze na dosažení rekordu jedné či více disciplínách, což postupně bude vést k nečestným soutěžím z důvodu frustrace z minimálního pokroku. Velmi zdůrazňoval vedení dětí k pohybu už od dětství, aby se stal pohyb standardní součástí každého člověka. Už ve své době mluvil o negativních faktorech výtobytků moderní doby. Předvídal zhoršující se fyzickou a psychickou kondici lidí a nárůst obezity, která by se projevovala především u dětí. Proto mluvil o neustálém posilování fyzické a psychické odolnosti lidí. (Thibault, 2013)

1.2.2 Méthode Naturelle

V českém překladu *Přirozená metoda*, je komplexním systémem a metodikou tréninku v přírodním prostředí. Jejím autorem je Georges Hébert, francouzský důstojník, teoretik a instruktor žijící 1875-1957. První poznatky o této metodě uvádí v díle *Guide pratique d'éducation physique* (1907), kde v úvodní části zmiňuje rozdělení cvičení na osm prvků: chůzi, běh, skákání, šplh, zvedání břemen, házení, plavání a z doslovného překladu přirozenou sebeobranu. Dále zmiňuje, že není potřeba pro tuto metodu žádných speciálních prostředků, staveb pro cvičení, nýbrž „*stojí na způsobu cvičení a využití dostupného materiálu, místa a terénu (Hébert, 1916).*“ V knize jsou popsány cviky a metodické postupy pro cvičení v rámci osmi prvků, návody na sestavení tréninkového plánu na jeden den, týden, a roční cyklus. V roce 1912 vychází studie vlivu této metody na pozorované skupiny a zároveň metodika měření výkonnosti sledovaných jedinců. Je důležitá především tím, že přináší název metody *L'Éducation physique* ou *l'entraînement complet par la méthode naturelle* (v češtině nese zavádějící název *Zákoník síly*). Georges Hébert publikoval mnoho dalších prací věnujících se *Přirozené metodě*, avšak většina z nich je velmi obtížně dostupná včetně čtyřdílné série *L'éducation physique virile et morale par la méthode naturelle*, ve které se zabývá přidáním k základním osmi prvkům cviky z oblasti

pohybu po čtyřech (v orig. quadrupédie) a rovnováhy (v orig. équilibrisme). Do češtiny byl přeložen bohužel jen první ze čtyř svazků celé série. (Thibault, 2013)

1.2.3 Raymond Belle

Narodil se roku 1939 ve Vietnamu francouzskému doktorovi a vietnamce. Během války v Indočíně, která probíhala v letech 1946-1954 se stal sirotkem. Ve svých sedmi letech byl poslán do vojenského sirotčince v Da Lat, kde se snažil co nejvíce rozvíjet svoje fyzické schopnosti tréninkem v městském prostředí a překážkách na bojišti. Vychovala ho francouzská armáda, kde se také seznámil s Méthode Naturelle a parcours du combattant. Po bitvě o Dien Phien Phu, roku 1954 se vrátil do Francie, kde se stal členem hasičského sboru ve svých devatenácti letech. Byl velice oceňovaným hasičem a jako první provedl výsadek z vrtulníku po laně. V roce 1973 se mu narodil syn David. Zemřel v roce 1999. (Gabryš, 2018)

1.2.4 David Belle

Za zakladatele parkouru je považován francouz David Belle, syn Raymonda Belle, který navázal na jeho metodu Les parcours. David Belle byl vojákem francouzské armády a později se po vzoru svého otce stal uznávaným záchranářem a hašičem. Narodil se 29. dubna 1973 ve Fécamp v Normandii. Věnoval se bojovým uměním, gymnastice, atletice a dalším aktivitám, u kterých cítil uplatnění v běžném životě. Základní pohyby (lezení, skoky a běh) se pro něj staly posedlostí. Snažil se najít způsob, jak překonat jakoukoliv překážku, která mu přišla do cesty a toužil se od nich oprostít. V 15 ti letech zanechal studia a naplno se věnoval své vášni. David Belle vždy považoval a považuje parkour za dědictví svého otce, který byl pro něj velkým vzorem a inspirací. (Gabryš, 2018)

1.2.5 Yamakasi

Jsou první skupinou ve světě parkouru. Vytvořili L'Art du déplacement, na které pracovali společnými silami i s Davidem Belle a Sebastianem Foucanem, než se oddělili a šli vlastní cestou. Vznik Yamakasi je datován na rok 1997, ale trénovali spolu již dávno předtím. Původ jejich názvu pochází z konžského jazyka lingala a znamená, „ *silné tělo, silná mysl, silný duch*“. L'Art du déplacement společnými silami utvářeli na ulicích Evry/Lisses. Jejimi členy jsou: Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Williems Belle, Chau Belle Dinh,Guylain N'guba Boyeke, Malik Diouf, Charles Perrière. V dnešní době pokračují pouze Yann Hnautra, Williems Belle, Chau Belle Dinh a Laurent Piemontesi. Aktuálně zakládají asociaci ADD Academies a mají vlastní trenérské licence Yamak Coach Certification. (Gabryš, 2018)

1.2.6 Sebastian Foucan

Sebastian Foucan je považován za zakladatele freerunningu, jehož definice je níže. Je přítelem Davida Belle, se kterým i spolu s ostatními Yamakasi trénoval parkour. Rozhodl se však po jisté době pro vlastní cestu a založil freerunning, který kontrastoval s parkourem ve snaze o užívání pohybu, hravostí s vlastním tělem. Byl jedním z hlavních aktérů šíření parkouru do světa, a to skrz dokumenty Jump London a Jump Britain. Objevil se i ve filmu Casino Royale. V aktuální době vnímá freerun jako období na své cestě životem a vede v Londýně Foucan Academy.

Kromě představených osobností se na vývoj parkouru podíleli i další lidé. Především členové první generace Yamakasi a mnoho dalších po nich. U představitelů jsem naznačil vývoj parkouru jako takového skrz jejich význam, ale nyní si jeho vývoj shrneme popořadě.

Jak již bylo zmíněno, tak kořeny parkouru pochází z Méthode Naturelle, kterou využila francouzská armáda. Nebo spíše byla vytvořena překážková dráha *parcours du combattant* pro potřeby výcviku armády, jelikož kadeti, které cvičil Georges Hébert, dosahovali výsledků srovnatelných s atlety tehdejší doby. (Gabryš, 2018)

1.2.7 Způsoby šíření parkouru

V 90. letech byl jediným způsobem, jak se učit parkour prostřednictvím osobního setkání s Yamakasi. Měli velmi náročné podmínky pro přijetí k tréninku. Člověk musel buď znát osobně některého z členů Yamakasi, nebo znát někoho kdo již s Yamakasi trénoval, který se za něj musel zaručit.

K prvnímu velkému šíření parkouru došlo prostřednictvím filmů Yamakasi (2001) a Banlieue 13 (2004). Největší zásluhu však měly dokumenty Jump London(2003) a Jump Britain (2005). Poté v roce 2006 se parkour šířil především skrz portál Youtube, kde šlo o sdílení tzv.,, řeči pohybu“. Byl to největší nárůst popularity. Jelikož jsou tři disciplíny, tak je třeba zmínit způsoby šíření všech tří. Nejlépe to vyjádří tento výrok, „ *PK a FR jsou dnes ve světě mnohem známější právě díky Youtube. ADD se skrze video nedá předat, předává se z člověka na člověka*“ (Chau Belle). Právě tento fakt vidí jako jeden z hlavních důvodů dnešní,, vyprázdněnosti“ disciplíny. Vyprázdněnost je myšlena po stránce spirituální, jelikož je předává pouze pohybová stránka. (Haluza, 2014) (Gabryš, 2018)

1.2.8 Aktéři šíření parkouru

Nejprve je třeba zmínit UrbanFreeFlow (2004-2007), se kterými jsou spojovány dokumenty Jump Britain a Jump London. Zároveň byli zdrojem návodů na techniky. Ve stejné době fungoval internetový portál Parkour.NET (2004-2008), který byl největším dobovým zdrojem informací a také zastával funkci celosvětového diskusního fóra. Je třeba zmínit i Parkour Worldwide Association neboli zkráceně PAWA (2005-2006), což byl neúspěšný pokus Davida Belle o vytvoření celosvětové organizace. V roce 2008 došlo k uzavření Parkour.NET, který byl nahrazen organizací Parkour Generation a místními komunitami (Ameriacan Parkour, Parkour Australia). Od té doby bylo mnoho forem šíření mezinárodní federace (FIADD, Parkour Earth,...) národní asociace (ČAP, Parkour UK,...), organizace či firmy (PKGEN, Apex Movement, Street Movement, ZOHIR, ADD lead,...), týmy (Storrer, Farang, In Motion,...) a jednotlivci (Marcello Palozzo, Stephane Vigroux,..) (Haluza, 2014) (Gabryš, 2018)

1.2.9 Konflikt o FIG

Tento konflikt je z hlediska vývoje velice důležitý mezník, jelikož navždy změnil pojetí. Celý problém začal v roce 2007, kdy šlo o začlenění parkouru do Mezinárodní gymnastické federace (FIG) a organizování Parkour World Cupu. Aktéry tohoto sporu byli David Belle, Perrière, FIG na straně jedné, stranu druhou tvořili Yamakasi, Foucan, Apex movement a některé mezinárodní komunity. Řešenými tématy bylo především zda soutěžit či nebudeme si vládnout sami, nebo gymnasti budou vládnout nám a důležitým tématem byly peníze. V roce 2018 proběhl první FIG Parkour World Cup ve městě Hiroshima v Japonsku, Českou republiku zastupoval Tomáš „Sahir“ Taran. Další snahou bylo dostat

parkour na letní olympijské hry. Což se povedlo na začátku roku 2019 povedla a parkour se stal oficiálně gymnastickou disciplínou. (Gabryš, 2018)

1.3 Vývoj parkouru v ČR

Parkour se v České republice se objevil přibližně v roce 2006. První zmínky o parkouru jsou spojovány s pražským jamem a jmény Martin Szolár (Toshiro), Jan Haluza (Joanis). Počátky parkouru v ČR jsou spojovány s internetovým portálem Parkour.cz, který obsahoval definici parkouru, tutoriály techniky ve formě GIF, novinky, články ze světa parkouru a fórum, jež se věnovalo tréninkovým i filozofickým tématům a také byly pořádány nárazové schůze, na kterých se řešil PK v Česku. Na tomto základě poté vznikla Česká asociace parkouru (ČAP).

Mezi lety 2008-2010, kdy Facebook přidává češtinu, došlo k odlivu členské základny Parkour.cz což vedlo k postupnému omezení aktivity na fóru a stránce samotné. Na Facebooku vznikl ekvivalent Parkour.cz vedený téměř nefunkčním týmem vedeným Joanisem. Mezi lety 2011-12 po je web prodán Sapirovi, což vede k odstranění všech členů a zablokování přístupu k stránce na Facebooku ze dne na den.

V otázce pohybové části historie parkouru v České republice. V roce 2007 proběhl Meeting s Bellem bez Bella v Ostravě. Jednalo se o první hromadnou akci, která byla dokonce natáčena Českou televizí. Akce byla zaměřená na posilování a původní francouzský styl tréninku. Jen název je poněkud závidějící, jelikož David Belle přislíbil účast na tomto meetingu, avšak z neznámých důvodů nakonec nedorazil, proto nese název Meeting s Bellem bez Bella. Město Ostrava byla nazývána „Mekkou českého parkouru“. Z významných lidí je třeba zmínit jména Jan Rušaj (Gotfreed), Marek Kaňok (Raven) a týmy tzv. Rakety – Ostraváci, Poštulka, Slováci, Silent Runners. Toto období se přezdívá doba francouzská potažmo ostravská.

Další Parkour meeting proběhl roku 2009 v Bratislavě. Prvními česko-slovenskými cestami do Lisses v letech 2008 a 2009. Od roku 2010 se do světa parkouru dostává komerce. V roce 2010 proběhl Ryan Doyel Jam v Ostravě, sponzorovaný firmou RedBull. Stejněho roku vznikají i skupiny Urban Sense a In Motion, které získaly sponzory, upoutávali častou pozornost médií. Tvořili si vlastní videoprodukci, která byla velmi kvalitní. Jejich členové různě přecházeli a atmosféra mezi oběma skupinami byla napjatá. Dalšími událostmi toho roku byl začátek tradice jamů a meetingů (Kopr Jam, Pražský Jam a Brněnský Jam) a také založení parkourových kempů pro veřejnost (Brno a Kopřivnice) s nimiž je spojeno jméno Pavel Rezi Rosner. O tři roky později, tedy 2013 založil Sahir, účastník kempů, svůj vlastní kemp spolu s Tomášem Zonygou, který byl nazván Zohir Camp. Poté následoval Tary Camp, jehož zakladatelem je Taras „Tary“ Povoroznyk.

V dnešní době se organizuje mnoho táborů, jak pobytových, tak příměstských. Spolu s tábory se objevuje i mnoho workshopů a kroužků se kterými začínala skupina In Motion. Skupina In Motion je pro historii parkouru důležitá především postavením první parkourové haly v ČR v Praze. Později vzniká parkourová hala i v Brně, Plzni a Kladně. Po vzoru In Motion vznikají workshopy a kroužky Urban Sense, Taryho a L.E.A.D. Od L.E.A.D se později oddělilo Improve yourself. L.E.A.D se roku 2020 přejmenoval na ADD L.E.A.D kvůli událostem okolo konfliktu o FIG. Jsou i trenérské licence II a III. Třídy, které organizují Sokol, Zohir a ADD L.E.A.D. (Haluzá 2014) (Gabryš, 2018)

1.4 Parkourová terminologie

V předchozích kapitolách byla představena historie a vývoj parkouru od samotného počátku, a to jak ve světě, tak u nás v České republice. V této kapitole definujeme důležité pojmy parkouru spojené s pojetím parkouru. Jak již bylo zmíněno, tak se parkour vyvíjel v každém státě jinak, a především každý jej pojímá jinak. Existují především tři hlavní proudy, které udávají směry. (Haluza, 2016)

1.4.1 Parkour

Parkour jako takový je definován a spojován především se jménem David Belle. I sám David Belle považuje parkour za svoje dědictví, za odkaz svého otce Raymonda Belle. V parkouru vidí především jeho účelnost, rychlost a minimální použití síly. Vidí v něm praktické využití a je nejvíce spojována s *parcours du combattant*, z nichž také vznikl i název parkour. *Parcours du combattant* jsou, jak již bylo řečeno výcvikové dráhy pro armádu, na jejichž vývoji se nejvíce zasloužil právě Raymond Belle na základě *Méthode Naturelle*. (Gabryš, 2018)

1.4.2 Freerun

S pojmem freerun je spojováno jméno Sebastian Foucan, který se mimo jiné nejvíce zasloužil za šíření parkouru pomocí dokumentu *Jump London*. Ve své podstatě je freerun definován krásou, volností a kreativitou pohybu. Je to spojení účelných technik z parkouru a gymnastických prvků jakými jsou salta, přemety, různé spiny atd. Účelem freerunu je především šokovat ostatní. (Gabryš, 2018)

1.4.3 L'Art du Déplacement

ADD, v celém znění *Art du Déplacement*. Je překládáno do českého jazyka jako umění se pohybovat/přemisťovat. Jsou s ním především spojováni Yamakasi. Jelikož jej společnými silami utvářeli na předměstí Paříže v Evry a Lisses. Od parkouru se liší celkovým pojetím. Parkour se více podobá sportu, avšak ADD je podobnější bojovému umění. ADD je zaměřeno jak na pohyb, tak na spirituální část traucera. Na rozvoj hodnot, zásad a především spiritu. Tím ovšem není řečeno, že parkour nemá hodnoty. (Gabryš, 2018)

1.4.4 Pojem traceur tracer, parkourista

Traceur je člověk, který se hlásí k parkouru (tedy k jeho historii, vývoji, místům a osobnostem, komunitě i nováčkům a hlavně k myšlence a filozofii *Le Parkouru*) a snaží se „dodržovat“ jeho zásady. Je tedy člověkem, který se cítí a snaží být traceurem. Přijímá zásady a podmínky spojené s tímto životním stylem a zároveň se je snaží plnit. Pojem tracerur je pojmem užívaným uvnitř parkourové komunity. Běžná populace pro členy parkourové komunity používá pojem parkourista. Tento pojem má základ ve zjednodušení pojmu na základě jednoduché rovnice – dělá parkour tak je to parkourista stejně. Jako by se třeba mluvilo kterémkoliv jiném sportu. Jedinec praktikující činnost je označován podle jména činnosti. V anglicky mluvících zemích se můžeme setkat s pojmem tracer. Tento pojem se vysvětluje v základě slova *trace*, neboli cesta, trasa. Opět se jedná o anglickou verzi zjednodušení originálního pojmu. Originálním pojmem pocházejícím z francouzštiny je *traceur* a pro ženy *traucese*. Stejně je to i s terminologií technik. Jsou zažité spíše anglické ekvivalenty namísto originálních francouzských. (Haluza, 2016)

1.4.5 Pojem Traceur, Yamak a Runner

Dalšími pojmy jsou pojmy traceur, yamak a runner, které je důležité definovat. Je sice užívám shrnující pojem parkourista/ parkouristka, který je pro většinovou společnost pochopitelnější díky zaštiťujícímu pojmu Parkour. Avšak z hlediska historie těchto odvětví parkouru, je rozdíl podstatný. Rozdíl mezi těmito odvětvími parkouru byl již vysvětlen výše. Rozdíl v těchto pojmech je spíše myšlenkový, stejně jako rozdílnost v pojetí disciplín, k nimž jsou tyto pojmy přiřazeny. Pohybově jsou si tyto disciplíny v podstatě stejné. Jeden ze zakladatelů L'Art du Déplacement, stále aktivní člen původní skupiny Yamakasi, Laurent Piemontesi, se k tomuto vyjádřil následovně: „*Je jedno, jak tomu říkáš, důležitá je tvoje praxe*“ (Laurent Piemontesi, Evry Move, 2018).

Vzhledem k povaze této práce, však považuji za nutné si tyto pojmy vysvětlit a přiřadit k příslušným disciplinám. Důvodem je především hlubší pochopení vnímání praktikujících k příslušným odvětvím, které, jsou velké téma od roku 2019, který je spojený s významnou událostí v historii parkouru, kterou byl tzv. konflikt o FIG. (Gabryš, 2018)

1.4.5.1 Traceur/Traucose

Pojem traceur/traucose je spojen s odvětvím parkouru, jehož představitel je David Belle. Tento směr, jak již bylo dříve definováno je spojen spíše s efektivitou pohybu. V dnešní době je parkour již brán, jako sportovní disciplína a na původní pojmy se zapomíná. (Haluza, 2016) (Gabryš, 2018)

1.4.5.2 Yamak

Pojem Yamak je spojován s disciplínou L'Art du Déplacement. Dalo by se říci s původní disciplínou vznikající na předměstí Paříže v Evry a Lisses. (Gabryš, 2018)

1.4.5.3 Runner

Pojem runner užívají lidé z komunity praktikující odvětví freerun.

Pro doplnění se dříve užívali i další pojmy. Kupříkladu tricker. Tito praktikující se ani neřadili k žádnému směru a pojem je povětšinou ztracen v dějišti vývoje parkouru. Jednalo se především o lidi z komunity, kteří se vyznačovali kraťasy a legínami. Často byli terčem vtípků o jejich sexuální orientaci. Pohybově by se toto dalo připodobnit k bojovému umění capoeira. Pro vysvětlení se styl jejich tréninku zaměřoval na různé kopy, rotacemi apod. Dalším pojmem se, kterým jsme se mohli v počátcích parkouru, především v České republice je saltometáčství. (Gabryš, 2018)

1.5 Filosofie L'Arts du Déplacement



Filozofie parkouru má tři navzájem propojené části. Psychická a filozofická část se týká duševní připravenosti na skoky, práci s vlastním strachem a stresovými situacemi. Parkourista ale nemá být připraven jen na stresové situace, nýbrž by měl cítit určité hodnoty a zásady. Technická stránka je o technikách využívaných k překonávání překážek a fyzická část mluví o připravenosti těla, tedy posilování. Ústředním pojmem parkouru je heslo „*Be strong, to be usefull*“, což znamená „Bud' silný, abys byl užitečný“. Jedná se o odkaz na Méthode Naturelle. Tato filozofie se týká zejména fyzické stránky parkouristy. Přesah této filozofie se odráží i na psychickém působení parkouristy. Parkourista by měl být fyzicky silný k překonání fyzických překážek. Avšak s psychickými překážkami jako je třeba strach musí nakládat jinak. A proto se traceur snaží být stále lepší a lepší. Jeho snahou je neustále rozvíjet jak svou fyzickou, tak psychickou stránku, aby byl dostatečně psychicky silný a byl schopen překonat jakoukoliv překážku. Z tohoto důvodu je také na začátku této kapitoly schéma tří vzájemně se propojujících kruhů, jelikož všechny tři tyto oblasti utvářejí traceura jako takového. Je třeba zmínit, že se jedná především o „lásku“ k moudrosti. Což se dá také definovat jako soustavné, kritické a racionální zkoumání světa a člověka případně toho, co je přesahuje. Je důležité pochopit, že parkourista by se měl snažit především rozvíjet svůj Spirit. Čímž je myšleno, že by se měl snažit být každým dne lepším člověkem. Měl by cítit hodnoty, kterými jsou: úcta (k sobě samotnému, k ostatním a k okolnímu prostředí), rovnost (v komunitě jsou si všichni rovni bez ohledu na barvu pleti, vyznání, sociálnímu statusu), solidarita (chováme se solidárně v komunitě i mimo ni), vzájemná pomoc (starší a zkušenější pomáhají nováčkům při tréninku), láska a bratrství (v komunitě jsme všichni bratři a sestry) a další které jsou spojené především s ADD parkourem, které jsou definovány v kapitole hodnoty parkouru. Tyto hodnoty by traceur měl dodržovat nejen v komunitě, ale i mimo ni. Měl by se chovat tak, aby byl dobrým

člověkem ne kvůli ostatním, ale kvůli svému vlastnímu spirituálnímu rozvoji. Nejsou to ale jen hodnoty, které by měl traceur cítit, jsou jimi i zásady. (Besson,2001) (Gabryš, 2018)

Každá komunita však filozofii definuje poněkud rozdílně, ale stále má společné rysy. Důvodem tohoto jevu je pohled každého traceura, jelikož každý traceur vidí a definuje parkour a jeho filozofii jinak. Kupříkladu americká parkourová komunita zastoupená Danem Edwardesem považuje pro parkour důležité vlastnosti jakými jsou: „*pokoru, skromnost, pozitivní spolupráci či respekt k ostatním lidem a okolí*“ a pro trénink jsou v definici uvedené jako důležité „*bezpečnost, dlouhověkost, osobní zodpovědnost a sebezdokonalování se.*“ a jako poslední definuje ctnosti mezi které řadí „*disciplinovanost, soustředění, cílevědomost, zvládání strachu, pokoru, altruismus a znalost vlastních hranic a jejich neustálé testování.*“ (Edwardes,2009, s.143) Kanadský instruktor parkouru Vincent Thibault ve své knize *Parkour the Art du déplacement, Strength, dignity, community* pojednává především o pozadí parkouru. Mluví především o strachu, vnitřní a vnější svobodě, kreativité, přátelství a udržitelnosti tréninku. (Thibault, 2013, s.13)

1.5.1 Zásady parkouru

Zásady i hodnoty parkouru se v parkourové komunitě často zaměňují nebo splývají v jedno. Dále také záleží na samotném pojetí tréninku, nebo také na preferovaném odvětví. Všechny tři zásady vycházejí z filozofie a hodnot. Jsou to zásady především při tréninku, a jelikož jsou tři části disciplíny vzájemně propojené, tak všechno souvisí se vším. Jak jsem již zmínil, tak tyto tři části utváří, nebo by měly utvářet traceura jako celek.

1. „We leave no trace“

- Vychází z filozofie a hodnot. Tato zásada říká, že nezanecháváme stopy. Čistíme si spoty od nepořádku jak z důvodu vlastní bezpečnosti, tak z lásky k prostředí. Samozřejmě tato zásada není omezena pouze na spoty, ale vztahuje se celkově na prostředí. Nečistíme jej jen pro sebe a pro vlastní bezpečnost při tréninku. Čistíme jej i pro ostatní, aby bylo krásné a bezpečnější i pro ně.

2. „We start together, we finish together“

- Navazuje především na hodnotu bratrství a vzájemné pomoci.

3. „Safety at first“

- Trénujeme tak abychom se při tréninku nezranili. Při těžších technikách se jistíme navzájem. (Besson,2001)

Poslední částí, která je třeba zmínit v kontextu s filozofií je Esprit Yamak. Podle Laurenta Piemontesi (jednoho z členů Yamakasi) není Esprit Yamak pohyb, ale způsob myšlení. Hlavní myšlenkou je chovat se v životě čistě, eticky a správně. Zároveň to však znamená, že pokud chceme předávat spirit tak musíme umět předávat i pohyb. Jak jsem již říkal, všechno je navzájem propojené. Esprit Yamak se však nedá předávat způsobem CTR+C a CTR+V. Nejde vložit do každého. Jelikož ne všichni jsou schopni pochopit. (Gabryš, 2018)

1.5.2 Hodnoty

Hodnoty se dají jen těžce definovat v pravém slova smyslu, jelikož jejich pojetí se odvíjí od pohledu každého praktikujícího parkour. V zásadě se však můžeme setkat s prolnutím pojmů hodnota a zásada. V otázce hodnot se můžeme bavit o hodnotách definovaných samotnými zakladateli a poté hodnotami definovány samotnými praktikujícími. Můžeme sice říct, které hodnoty definovali zakladatelé, ale mohlo by to být matoucí. Z tohoto důvodu následující výčet bude propojen. (Gabryš, 2018)

- +1
 - +1 by se dala definovat jako přidaná hodnota. V tréninkovém prostředí znamená, že si účastníci tréninku dají o cvik, techniku, kolečko navíc za každého, kdo se tréninku z jakýchkoliv důvodů nemůže účastnit. Je to projev úcty k tomu určitému jedinci. Nebo spíše, že na něj nezapomínají i když není přítomen. Účastníci tréninku si dají něco navíc za něj/ji ale také sami pro sebe. (Gabryš, 2018)

- „we start together, we finish together“
 - Tato hodnota již byla jednou vysvětlena v kapitole zásady parkour. Avšak spadá i do hodnot. V některých částech komunity se objeví i dovětek „we are one big family“. Trénink se uzpůsobuje podle „nejslabšího článku“, nejedná se samozřejmě o přímé označení, ale o upravení tempa tréninku tak aby stíhali všichni stejně. Případně zkušenější/ silnější účastníci pomáhají méně zkušenému/slabšímu. Je projevem vzájemného respektu a rozvoje skupiny. (Gabryš, 2018)

- ABBA
 - Tato hodnota by se dala přeložit „dostat se z bodu A do bodu B a poté z bodu B do bodu A“. Významově vede k uvědomění si svých aktuálních limitů. Nejlépe se vysvětluje na příkladu „traceur skočí třeba ze čtyř metrů drop jump, ale nedokáže se dostat zpátky“. Což znamená skákej jen z takové výšky, do jaké se zvládneš pak i stejnou cestou vrátit. Sama o sobě může být preventivním prvkem úrazu. (Gabryš, 2018)

- „*leave no trace*“
 - Hodnota *leave no trace* v českém překladu znamená nezanechávej za sebou stopy. V realitě má dvojitý význam. Jednak nezanechávej po sobě stopy, aby ses na to místo mohl i příště vrátit. Ať už se jedná o odpadky, poničenou zídku či jinou překážku. V opačném případě by praktikující mohl přijít o místo k tréninku. Druhý význam je péče o místo tréninku pro sebe i pro ostatní. Péčí je myšlen nejen úklid místa tréninku od odpadků, které tam někdo jiný zanechal či jiných nečistot zamezujících v tréninku. Nebo také opravy samotného místa pro pokračování v tréninku. Celkově by se dalo říci, že definuje způsob myšlení a jednání k úpravě/ údržbě prostředí pro samotný trénink, ale také pro ostatní lidi. (Gabryš, 2018)
 -
- „*Still raining, still training*“
 - Tato hodnota popisuje pohled na trénink ve ztíženém prostředí. Jak již anglický název prozrazuje, tak i v dešti. Není to však omezeno pouze jen na deštivé počasí, počítá se i sněh, námraza či jiné ztížené prostředí. Učí parkouristy, aby dokázali využít své schopnosti v jakékoliv situaci, bez ohledu na to, jestli sněží, prší nebo jsou překážky namrzlé. (Gabryš, 2018)
- *Être fort pour être utile*
 - Český význam je „ buď silný, abys byl použitelný/ užitečný“. Hodnota pochází již ze základu parkouru Méthode Naturelle. Být silný abych byl užitečný je základem parkouru ve dvou rovinách. Jednou rovinou je být silný, abych byl užitečný sám pro sebe. Překonávám postupně své limity ve svém vlastní rozvoji. Druhou rovinou je být silný, abych byl užitečný i pro druhé. Což znamená, že své dovednosti využiji při pomoci druhým. (Thibault, 2013)
- *Être et Durer*
 - V českém překladu znamená „ být a vydržet“. V parkourovém prostředí se týká tvrdého tréninku, který bývá z počátku velmi náročný. Tato hodnota by se dala popsat jako hnací motor k pokračování v tréninku. (Thibault, 2013)

- Rovnost
 - V parkourové komunitě si jsou všichni rovni bez ohledu na barvu pleti, náboženského vyznání, jazyka, pohlaví, věku či délky praktikování. Všichni dělají jednu stejnou aktivitu a z pohledu komunity jsou bratři a sestry. (Gabryš, 2018)
- Úcta
 - Úcta má v parkourové komunitě více rovin. První rovinou je úcta sám k sobě. Trénuj tak, abys mohl trénovat i za deset, patnáct a více let. Poslouchej, co říká tvé tělo. Druhou rovinou je úcta k ostatním. Respektuj jejich názory, jejich odlišnost ať už se to týká lidí z komunity nebo mimo ni. Třetí rovinou je úcta k prostředí. Úcta k prostředí již byla zmíněna lehce v hodnotě leave no trace. Pravý významem je, měj k úctě a starej se o prostředí ve kterém trénuješ, abys tam mohl trénovat i příště. (Gabryš, 2018)
- Solidarita
 - „*Solidarita (slovo vycházející z latinského základu solidus – pevný, celistvý) znamená porozumění pro jednotlivce nebo celek, vědomí příslušnosti k jistému celku; soudržnost (s někým), pospolitost, vzájemnost a podporu.*“ (Český, 2011)
 - Parkourové pojetí se od výše uvedené definice příliš neliší. Znamená především být solidní jak v parkourové komunitě, ale také k ostatním mimo komunitu. Dalo by se říct, využívat své schopnosti pro ostatní v nouzi. (Gabryš, 2018)

2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Pojem rizikové chování je takové chování, které vede k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince a společnost. Tento pojem je náhradou dříve používaného termínu sociální patologické jevy. Tento pojem byl příliš stigmatizující, normativně laděný a klade příliš velký důraz na skupinovou či společenskou normu. Za vzorce rizikového chování můžeme považovat za soubor fenoménů, jejichž existenci můžeme zkoumat vědecky a ovlivňovat je preventivními a léčebnými intervencemi. Je vyznačováno určitými znaky u různých forem rizikového chování:

- Chování směřující proti sobě samému nebo proti skupině
- Rizikové chování zahrnuje především narušení vztahů k sobě samotnému, vrstevníkům, rodině a společnosti
- Míra rizika je v přímém vztahu k věku, sociální a profesní příslušnosti
- Rizikové chování je většinou založeno na agresivních klíčních, které mají emocionální povahu (Miovský, 2010, s.29)

V dnešní době ve školní prevenci rozlišujeme devět oblastí:

- Záškoláctví
- Šikana a extrémní projevy agrese
- Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- Rasismus, xenofobie
- Negativní působení sekt
- Sexuální rizikové chování
- Prevence v adiktologii
- Spektrum poruch příjmu potravin
- Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN (Miovský, 2010, s.29)

Záškoláctví

Můžeme jej definovat jako neomluvenou absenci žáka základní nebo střední školy ve výuce. Jedná se o přestupek žáka, který úmyslně zanedbává školní docházku. Může být spojeno i s dalšími typy rizikového chování (zneužívání návykových látek ať už alkoholových či nealkoholových, gambling, dětskou kriminalitu, prostituci aj.) Tyto projevy mohou mít negativní důsledky na osobnostní vývoj jedince. Prevenci záškoláctví,

způsob omlouvání nepřítomnosti ve výuce, řešení neomluvených nepřítomností a postupy zúčastněných subjektů je ošetřen Metodickým pokynem MŠMT „*K jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví*“ vydaným pod č.j. 10 194/2002- 14.

Šikana a extrémní projevy agrese

Jsou to extrémní formy agresivního chování vůči druhé osobě např. fyzické napadení s úmyslem ublížit na zdraví druhé osobě, proti sobě samotnému (sebepoškozování, sebetržnění, suicidální chování atd.) nebo proti věcem (vandalismus ve smyslu poškozování veřejného majetku, ničení zařízení na sportovních utkáních, sprejerství). Z tohoto hlediska je šikana jen jednou z mnoho různých podob extrémně agresivního chování. (Miovský, 2010, s.114)

Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Můžeme říci, že se jedná o poměrně nový typ rizikového chování, který je masově rozšířen. Lze jej definovat jako úmyslné vystavování sebe nebo ostatních nepřiměřeně vysokému riziku újmy na zdraví, nebo dokonce přímém ohrožení života v rámci sportovních činností nebo dopravě. Projevy mohou být: tajné závody aut za plného provozu, záměrná jízda pod vlivem psychoaktivních látek či jiných návykových látek, nekvalitně připravené raftové sjezdy divokých řek bez potřebného vybavení a zkušeností, snowboarding na lavinových polích či extrémní sjezdy na horských kolech po nebezpečném terénu a bez ochranných pomůcek.

Rasismus, xenofobie

Tento pojem označuje soubor veškerých projevů zacílených k potlačení zájmů a práv menšin. Projevuje se podněcování k rasové nesnášenlivosti, netolerancí menšin a odlišnostem. Mimo jiné zastávání názorů vedoucích k rasové nerovnocennosti.

Negativní působení sekt

Sektou se označuje sociální skupina lidí sdílejících ideologický koncept, čímž se skupina vymezuje vůči okolí a dochází tak k její postupné izolaci, manipulaci a dalším extrémním zásahům do soukromí členů.

Sexuální rizikové chování

Sexuální rizikové chování je charakterizováno projevy chování doprovázející sexuální aktivity a spojené s riziky pro jedince v různých oblastech (zdravotní, sociální...). Můžeme zde řadit (nechráněný pohlavní styk s náhodnou známostí, výrazně promiskuitní chování, rizikové sexuální praktiky, kombinace užití návykových látek a rizikového sexu, sexuální zneužívání všech forem, zveřejnění intimních fotografií na internetu či zaslání mobilním telefonem)

(Miovský, 2010, s.115)

Prevence v adiktologii

Jedná se o zaštitující pojem prevence, který zahrnuje všechny aktivity související se zneužíváním návykových látek (lehké drogy, těžké drogy, alkohol, cigarety), ale také aktivity související s tzv. nelátkovými závislostmi (gambling, hraní PC her)

Spektrum poruch příjmu potravin

Řadí se sem poruchy způsobené rizikovými vzorci chování v příjmu potravy. Často sebou nesou četné zdravotní, sociální a psychologické potíže.

Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN

Syndrom CAN zahrnuje všechny formy týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, která jsou v naší společnosti nepřijatelná. Zařazujeme do této oblasti okruh programů zaměřených na prevenci výskytu těchto jevů a včasné zachycení jejich projevů spolu s odpovídající intervencí. (Miovský, 2010, s.116)

3 PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

V případě že, dochází k rozvoji rizikového chování u mladistvých, bývá důležité jej zastavit. Z tohoto důvodu je důležitá účinná prevence, „*Za prevenci rizikového chování považujeme jakékoliv typy výchovných, vzdělávacích, zdravotních, sociálních či jiných intervencí, směřujících k předcházení výskytu rizikového chování, zamezujících jeho další progresi, zmírňujících již existující formy a projevy rizikového chování nebo pomáhajících řešit jeho důsledky*“ (Miovský, 2010, s.24). Ohledně prevence rizikového chování je důležité užívat efektivních a cílených způsobů jež berou v potaz individuální a věkové zvláštnosti dětí. Měly by být přirozené a souviset jak s výchovným, tak vzdělávacím působením. Pokud budeme mluvit o úspěšné prevenci, tak cílem je snížit rizika u legálních a nelegálních drog, násilných či trestných činnostech apod. O dobrém výsledku se dá hovořit v případě kvalitního způsobu života dospívajícího a jeho vyrovnaný bio-psycho-sociální rozvoj.

„*Primární prevence pak znamená předcházet problémům s návykovými látkami u těch, kdo je ještě nezačali škodlivě užívat, cílem sekundární prevence je poskytnout efektivní pomoc těm, kdo začali návykové látky zneužívat, kde ale stav příliš nepokročil, terciální prevence se překrývá s léčbou závislosti na návykových látkách a s mírněním škod*“ (Nešpor, Csémy, Pernicová, 1999, str. 6).

Pro větší upřesnění rozdělení prevence existuje v severoamerické odborné literatuře následující rozdělení:

- Všeobecná prevence je určena celé populaci (např. všem dospívajícím v určité oblasti).
- Selektivní prevence je určena cílové populaci dětí a dospívajících se zvýšeným rizikem (např. děti s poruchami pozornosti nebo s poruchami chování, děti s chronickým bolestivým onemocněním, s duševními problémy, kteří neužívají návykové látky).
- Indikovaná prevence je určena těm dětem a dospívajícím, kteří vykazují varovné známky užívání návykových látek.
- Léčba je určena těm, kdo návykové látky škodlivě užívají nebo jsou na nich závislí.
- Udržování stavu a prevence recidiv.

Za prevenci rizikového chování můžeme považovat výchovné, vzdělávací, zdravotní, sociální či jiné intervence k předcházení výskytu rizikového chování, bránící jeho dalšímu vývoji, zmírnění již existujících forem a projevů rizikového chování, nebo pomoc při řešení jeho důsledků. Obecně se řadí do základních devíti typů rizikového chování, které jsou zároveň hlavní tematické oblasti v současné školní prevenci:

- Záškoláctví
- Šikana a extrémní projevy agrese
- Extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- Rasismus a xenofobie

- Negativní působení sekt
- Závislostní chování
- Sexuální rizikové chování
- Spektrum poruch příjmu potravin
- Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN

3.1 Prevence ve škole

Programy a intervence ve školském prostředí při primární prevenci rizikového chování musí naplnit následující obecné charakteristiky:

- Přímý a jasně vyjádřený vztah k určité formě rizikového chování a s ním spojenými tématy
- Realizace je jasně časově a prostorově vytyčena a měla by být posloupná. Tedy procházet postupně fázemi, a to od zmapování potřeb, vytvoření plánu programu a příprav s ním spojenými, jeho samotné provedení a po dokončení programu jeho zhodnocení a zajištění návaznosti
- Musí být cíleny na jasně ohraničenou a definovanou cílovou skupinu spolu se zdůvodněním *matchingu*¹. Jelikož pouze program, který má jasně stanovené cíle je možné hodnotit.

Krom těchto tří základních charakteristik jsou na specifické programy kladeny další požadavky, které jsou podrobněji zpracovány do podoby obecných a speciálních standardů:

- Program je postaven tak, aby respektoval specifické problémy a potřeby své cílové skupiny. Tedy jeho součástí mu být i způsob, jak tyto informace poskytovatel získává
- Program musí být dostupný a respektovat základní práva všech účastníků
- Jeho součástí je zajištění základních organizačních, personálních a ekonomických požadavků na poskytovatele preventivních programů
- Musí v něm být stanoveno, jaké jsou jeho materiální a technické potřeby, které jsou třeba zajistit pro fungování tohoto programů a bylo dosaženo co nejvyšší efektivity
- Musí být součástí širšího systému preventivního působení, tedy musí být zajištěna jeho návaznost v kurikulárních dokumentech školy. Součástí realizace je i zhodnocení jeho kvality případně efektivity. (Miovský, 2010)

¹ Přiřazení určité skupiny nebo jedince k danému typu programu jež odpovídá potřebám a problémům cílové skupiny

Hlavním cílem školské primární prevence je předcházení a současné redukování míry rizik spojených s projevy rizikového chování, případně zamezení u co nejvyššího počtu osob projevy rizikového chování. K tomu jsou definovány další úrovně obecných cílů specifické prevence:

- Pokud se u některých jedinců nedaří bránit výskytu různých projevů a forem rizikového chování, tak je potřeba abychom zahájení těchto projevů oddálili alespoň do co nejvyššího věku. Zároveň se pokusit minimalizovat rizika spojená s jedincem a společností tímto jednáním.
- I přes to, že se nepodařilo u některých jedinců zabránit různým projevům a formám rizikového chování, je nutné, abychom na ně i nadále působili, motivovali je upuštěním od činnosti a podporovat je k tomu, aby se navrátili k životnímu stylu bez projevů rizikového chování. Současně minimalizovat rizika s nimi spojená.
- Pokud dojde k rozvoji vážnější formy rizikového chování, tak je nutné zajistit adekvátní prostředky ochrany před důsledky takového jednání a současně motivovat jedince, aby využil specializované pomoci v poradenském nebo lékařském zařízení. (Miovský, 2010)

Za hlavní úkoly a cíle standardů jsou považovány:

- **Stanovení kritérií kvality** programů školské primární prevence rizikového chování, které se mají stát závaznými pro všechny poskytovatele.
- **Nastavení ukazatelů** kvality poskytovaných služeb, které umožní poskytovatelům vzájemně srovnatelné a opakovatelné posouzení kvality jejich preventivního působení.
- **Zavedení standardů** již v procesu certifikace odborné způsobilosti do praxe formou nástrojů pro odborné posouzení poskytovatele, který se o certifikaci přihlásil. Získaná certifikace je známka kvality preventivních programů pro jejich zájemce, klienty, veřejnost a správní orgány.
- **Zabezpečení dohledu nad odbornou úrovní** programů prostřednictvím standardů a systému kontroly jejich naplňování pro orgány státní nebo veřejné správy či jiné instituce poskytující finanční prostředky.
- **Vytvoření východisek k zabezpečení širší dostupnosti komplexního a kontinuálního preventivního působení** ve školských zařízeních ve věci rizikového chování dětí a mládeže a s tím spojenými fenomény. (Miovský, 2010)

3.2 Prevence úrazu

Parkour stále může být některými jedinci vnímán jako extrémní sport, jelikož při špatném tréninku je velká pravděpodobnost úrazu. Zdraví a bezpečí je řazeno k základním právům, bezpečnost je hlavní předpoklad k udržení a rozvoji zdravé a prosperující společnosti. Děti, mladiství a mladí dospělí jsou nejvíce ohroženou skupinou poruchami zdraví z vnějších příčin neboli následkem úrazů nebo násilí. Zajistit bezpečí a prevence úrazů je úkol pro celou společnost a zdravotnictví v něm hraje klíčovou roli jakožto zdroj informací o příčinách, mechanismech a prevenci. Vzhledem k tématice této práce bude prevence směřována na parkourovou komunitu, jelikož je úrazy ve velké míře ohrožena při nesprávném, žádném vedení nebo úplné neznalosti zásad bezpečného tréninku. (Gabryš, 2018)

Jako první budeme mluvit o bezpečí, což je stav nebo situace, ve které přiměřeně kontrolujeme fyzické, materiální a morální ohrožení vedoucí k pocitu ochrany před nebezpečím. Jedná se o dynamický vztah, takže se v žádném případě nejedná o absenci rizika či úrazu. Co se týče tréninku, tak by zvláště mladí a nezkušení měli trénovat s někým zkušenějším, který jim poradí, jak správně, a především bezpečně mají provést určité techniky. V nejvíce ideálním případě docházet na tréninky, které vede licencovaný trenér parkouru. V dnešní době jsou v podstatě v každém větším městě. V případě, že nemají tu možnost měli by mít na paměti zásadu „Safety at first“, tedy nedělat techniky na které si nevěříme, zbytečně neriskovat a pokud chtějí zkusit novou techniku tak požádat kamaráda o jistění. Další věcí je propagace bezpečí neboli proces poskytující populaci prostředky k zabezpečení a udržení vhodné míry bezpečí, který umožní zvýšit kontrolu nad zdravím a jeho zlepšením. Mělo by se jednat organizovanou snahu jednotlivců, komunit a organizací dosažení takového chování a změn prostředí, aby bylo bezpečnější. Jak bylo řečeno, tak je to organizovaná snaha jednotlivců, skupin či komunit o zlepšení bezpečnosti. Tedy by mělo první dojít k větší osvětě zásad bezpečného tréninku a tím prevenci úrazu. (Nešpor, 1999)(Gabryš, 2018)

Prostředí je důležitým aspektem prevence úrazů. Nejedná se jen o prostředí fyzické okolo nás, ale i sociální, kulturní, technologické, ekonomické a organizační. Změna toho, jak lidé přistupují k prostředí, má vést k ukojení bezpečnosti do environmentální a sociální struktury. Proto je důležité si kontrolovat, na jakých místech se trénuje. Je hodně rizikových faktorů, které mohou vést k úrazu (staré a nestabilní zdi, rezavé zábradlí, pohozený injekční materiál). Proto je také důležité dodržovat při tréninku měla dodržovat zásada „*Leave no trace*“ neboli nezanecháváme stopy. Kvůli bezpečnosti a prevenci úrazů sebe samotné i ostatních. Samozřejmě má více aspektů, ale zajištění bezpečného tréninku je tím hlavním. Proto by se před každým tréninkem měla kontrolovat a uklidit plocha k tréninku od rizikových předmětů (víčka od piva, sklo, plechovky, injekční materiál) případně si vyhodnotit samotnou rizikovost místa.

Hlavní tématem této kapitoly je prevence úrazů a proto je záhodno si rozlišit úmyslné a neúmyslné úrazy. Úmyslné úrazy jsou takové, které jsou namířeny na druhou osobu. Nemusí jít jen o násilí užití proti druhé osobě. V případě parkourové komunity může jít i o nabádání druhého k příliš těžkému skoku nebo vydání podnětu, který povede k úrazu druhého. Naopak neúmyslné úrazy jsou takové, které nejsou konány s cílem ublížit si, ale o neúmyslné ublížení sobě nebo poničení prostředí či technologie.

Mladiství a tím spíše parkouristé hledají své limity. Z tohoto důvodu mohou být projevy rizikového chování častější. Aby se je naučili je jednou podstatnou okolností zjištění právě svých limitů, jelikož se často cítí nezranitelní i přes to, že si jsou vědomi, že určité činnosti jsou spojeny s rizikem a mohou se zranit. Víra ve vlastní nezranitelnost je důsledek běžného egocentrismu, tedy pocitu že jsem jiný než ostatní. Rizikové chování však může

být i vyvoláno touhou po výhodě, lepším postavení ve skupině, větším sebevědomí. Z toho důvodu bychom měli rozlišovat rizikové chování, které je u mladistvých normální a chováním vyhledávajícím rizika. (Nešpor, 1999) (Besson, 2001)

3.2.1 Intervence

Intervenční postupy vedoucí ke sníženému počtu úrazů u populace, jak parkourové i běžné by měla být vyjádřena takovým způsobem, aby došlo k co nejmarkantnějšímu snížení mortality a morbidity za co nejnižší cenu. Mohou být směřovány na jednotlivce, rodinu, fyzické nebo sociální prostředí. Mnoho intervencí je určena pro specifický druh úrazu a jeho příčiny. Některé druhy prevence, například spojené s mortalitou v důsledku užití alkoholu či jiné legální návykové látky, jsou ukotveny v platné legislativě ve formě zákazu podávání alkoholu mladistvým apod.

Pro prevenci úrazů by se měl užívat systémový přístup, který využívá zkušenosti získané uplatňováním Haddonových strategií, které se dají shrnout do několika bodů:

- Snížené vystavení riziku (zákaz prodeje nebezpečných přípravků, dodržování zásad bezpečného tréninku, kontrola tréninkových míst)
- Prevence vzniku úrazového děje (osvěta zásad tréninku, nepřeceňování sil, a to především psychických)
- Snížení závažnosti úrazu v průběhu úrazového děje (naučení pádových technik, které zmírňují mortalitu pádu)
- Snížení následků úrazu (příkladem může být zkvalitnění záchranného systému, ovládání laické i odborné první pomoci, nebo mít při sobě osobu jež ji ovládá, netrénovat sám) (Nešpor, 1999)

3.3 Prevence ve volném čase

Nejdříve je záhodno si definovat samotný pojem pedagogika volného času, její cíle a funkce. Jejím cílem je rovněž pochopení, že volný čas je prostor, kdy si můžeme sami určovat životní i pracovní podmínky. Jedná se o prostor, ve kterém dochází k vědomému rozšíření zkušeností a zážitků jež mohou vést ke změně postojů a tím rozvoji osobnosti. Vzhledem k faktu, že se jedná o čas, který si děti a mladiství dobrovolně zvolí trávit určitým způsobem, je možné na ně nenásilnou formou působit skrze zážitek v jejich volném čase prostřednictvím aktivity, která je baví a naplňuje.

Zaměříme se především na funkce pedagogiky volného času, která může naplňovat v životě člověka hned několik funkcí:

- Výchovná a rozvojová funkce
 - rozvoj schopností a dovedností
 - získávání nových návyků
 - získávání nových dovedností
- Zdravotní funkce
 - usměrňování režimu dne u dětí
 - vedení k pohybovým aktivitám
 - vedení k relaxaci
 - duševní rozvoj

• Sociální funkce

- podpora sociálních vztahů-rozvoj kamarádství
- pomoc při řešení konfliktů
- rozvoj komunikace

• Preventivní funkce

- prevence rizikového chování (např. vandalismus, alkoholismus, drogy)
- pozitivní příklad pedagoga
- vedení žáků k zájmu o nějakou oblast
- posilování sebevědomí a sebeuvědomění (Pávková, 1999)

Děti a mladiství si většinou vybírají aktivity ve svém volném čase podle jejich zájmů. Parkour v dnešní době je stále velkým trendem díky youtuberům, Taras Povoroznyk a mnoho dalších, díky nimž jej praktikuje velké množství dětí. Tyto děti často nemají ponětí o čem parkour doopravdy je. Vidí jen pohyb a porušování pravidel. Zároveň po celé České republice vznikají kroužky, workshopy parkouru, na kterých je předáván ve většině případů pouze pohyb. Proto je důležité působit na děti právě tímto směrem. Tedy když už chtějí praktikovat parkour, freerun nebo ADD tak jim ukázat tzv. cestu bojovníka, po které jde většinou tzv. oldschool traceurů². A právě tito traceuři by měli učit děti a samozřejmě i mladistvé Espritu Yamak, tedy nejen pohybové části ale také i myšlenkové a tím na ně působit ve všech čtyřech funkcích volnočasové pedagogiky.

U velkého počtu dětí se mohou již projevovat náznaky nebo již přímo projevy agresivity či jiných projevů rizikového chování, proto je důležité si před začátkem kroužku vysvětlit pravidla na základě filozofií Art's du Déplacement a především pravidly bezpečného tréninku.

Jako každá pohybová aktivita či sport má parkour i svá pravidla, které popsal Jan Witfield. Je potřeba je dodržovat, aby se při vykonávání pohybů předešlo úrazům případně úmrtí. Těmito pravidly jsou:

- Každý pohyb má svůj čas, tělo, a především mysl k němu musí dozrát nebo se dovyvinout. Lidskému tělu může chvíli trvat, než se dokáže adaptovat na fyzické výzvy při tréninku. Svaly se adaptují poměrně rychle, zvláště při posilovacích cvičení, ale šlachy, vazy a kosti se přizpůsobují pomaleji a často trpí.
- Lidské tělo není uzpůsobeno pro skákání na tvrdém povrchu, proto je důležité tělo postupnými kroky na dopady na tvrdém povrchu adaptovat při tréninku a postupně zvyšovat zátěž.
- Ze začátku by se měl trénink odehrávat především na zemi nebo blízko zemi. Je potřeba se naučit základní prvky, které se dají natrénovat na zemi nebo blízko ní. Získají tím velmi důležitou citlivost a vnímání překážky. A především je minimální riziko úrazu.

² Toto označení se užívá pro parkouristy, chcete-li traceury kteří patří mezi první u nás v ČR, nebo také traceuři, kteří jdou po své cestě bojovníka, ve stopách Yamakasi, tedy cestou tvrdého fyzického tréninku, postupného zdokonalování svých dovedností a také znalostí historie a myšlenek Art's du Déplacement. Někteří z nich dokonce pro sebe užívají pojem parkouroví dinosauri.

- Vždy je potřeba trénovat s někým především ze začátku (nejlépe s vyškoleným instruktorem nebo někým zkušenějším). Je důležitý pro případ nehody a následné pomoci, a především k prevenci úrazu kvůli špatně provedeným nebo příliš složitým pohybovým prvkům.
- Lékárnička je základní výbavou na tréninky, která by neměla na tréninku chybět, jak pro ošetření malých zranění, tak i pro těžší úrazy (Witfield,2011,s.34-36)

4 PROSTŘEDÍ

Prostředí je pojmem všeobecně známým. Můžeme na něj narazit ve společenských a přírodních vědách, a to často v odlišném pojetí. Při nahlédnutí do rozličných slovníků, encyklopedií či učebnic, zjistíme, že mají jedno společné. Jedná se o předměty či jevy existující okolo nás, nezávisle na našem vědomí. Je to určitý prostor či objektivní realita. Prostředí, dle většiny definic je prostorem vytvářejícím podmínky pro život neboli životní prostředí. V tomto prostoru působí mnoho různých součinitelů, které umožňují organismu žít, vyvíjet se a rozmnožovat. V případě života člověka, společnosti vstupují do popředí mimo základních přírodních faktorů (atmosféra, půda, vodstvo, fauna a flora) podmínky kulturní a společenské. Lidské prostředí zahrnuje kromě hmotných prostředků, tedy materiálního systému, systém duchovní, kupříkladu věda, umění morálka aj. Prostředí je vymezený prostor obsahující podněty nezbytné pro rozvoj osobnosti.

V kontextu této práce je nezbytné si definovat především sociální prostředí.

Sociální prostředí

Má na člověka zásadní vliv a provádí jej procesem socializace k přeměně z biologického tvora na společenskou bytost.

Člověk je ovlivňován na úrovních:

- Mikroprostředí

Lze sem zařadit vlivy sociálních skupin bezprostředně obklopující jedince, např. rodina, přátelé. Toto působení je významné svou intenzitou a bezprostředními dopady. Nejvýznamnějším výchovným a socializačním prostředím je rodina, v jistých životních etapách je důležitý i vliv přátel, vrstevníků, kolegů, formální i neformální vlivy prostředí. V mikroprostředí vznikají základní rysy a vlastnosti osobnosti.

- Makroprostředí

Každý jedinec spolu se svou rodinou spadá do specifické sociální vrstvy. Na naše soukromé i profesní má vliv ekonomika, politická i právní kultura státu, ve kterém žijeme. S tímto souvisí i plány do budoucnosti jedince. Dalo by se říct, že je to boj o dosažení naděje a šance vytvoření takové budoucnosti. Nejedná se pouze o dosažení vzdělání, ale o schopnost využít šance uplatnění na trhu práce

v konkurenčním prostředí. V kontextu tohoto prostředí můžeme nalézt reálný význam slov jako např. lidská práva, rovnost šancí, kompenzace znevýhodnění atd.

- Exoprostředí

Jedná se o prostředí, se kterým jedinec není v bezprostředním kontaktu, ale má k němu určitou vazbu nebo vztah. Pojem popisuje důležitost významnosti socializačních vlivů z prostředí lidí nám blízkých (rodiče, sourozenci, nejbližší přátelé.) Toto prostředí jedince utváří již od dětství skrze vykonávanou profesi rodičů, k jejich přátelům, k jejich problémům. Nová generaci si tímto prožívá dobu, jež zažili jejich rodiče a utváří si na ni názor.

- Mezoprostředí

Tento pojem označuje vztahy mezi jednotlivými mikroprostředími jedince, popisuje přenosy hodnot mezi prostředími. Zároveň je abstraktem představující schopnost jedince se na adaptovat na změnu prostředí. Jsou v něm obsaženy nároky, které musí jedinec zvládnout situací přechodu z jednoho prostředí do druhého.

Prostředí, ve kterém se jedinec sám pohybuje jej utváří, ale tento proces není jednostranný přenos. Člověk je schopen do prostředí cílevědomě a záměrně zasahovat sám. Tato intervence může vést k výchovné přeměně prostředí s akcentem na odstranění negativních vlivů. (PRŮCHA, 1998)

Prostředí ve, kterém se pohybují parkouristé se dá rozdělit do tří kategorií z hlediska životního prostředí na městské, přírodní a umělé. Když se podíváme na sociální prostředí, ve kterém se parkouristé pohybují. Tedy převážně v souvislosti s parkourem se jedná o parkourovou komunitu. Dalo by se říci, že celá parkourová komunita je složena v jednotlivých mikroprostředí, která mezi sebou navzájem interagují při setkání na tzv. jamech (velkých srazech parkouristů v určitém městě)

Městské – prostředí města si každý z nás umí dokonale představit. Betonová džungle, plná zdí, zábradlí, střech a občasná vegetace. V takovém prostředí převážně vznikl i parkour samotný, pokud tedy bavíme o modernější formě parkouru tvořené Yamakasi na předměstí Paříže.

Přírodní – Přírodní prostředí je spíše spojeno s Methode Naturelle a poté metodou MovNat. Jedná se o prostředí převážně lesů, parků apod.

Umělé – Umělé prostředí by se v dnešní době rozvoje parkouru dalo rozdělit do dvou až čtyř dalších kategorií. Na parkourová hřiště, tělocvičny, parkourové haly a jumpparky. Parkourová hřiště jsou kombinací městského či přírodního prostředí s uměle vytvořenými. Tělocvičny nejspíše není potřeba dlouze definovat. Parkouristé používají klasické parketové tělocvičny a gymnastické tělocvičny s odpruženou podlahou. Parkourové haly jsou umělou simulací městského prostředí ve vnitřních prostorách, které jsou oproti reálnému městskému prostředí bezpečnější a jsou více interaktivní seskupením překážek na jednom místě. A nakonec jumpparky neboli trampolínová centra. Jedná se o prostory s velkým množstvím trampolín, které jsou obklopeny velkým množstvím žíněnek a molitanových matrací. (Gabryš, 2018)

Obrázek 1 – Parkourové hřiště Praha 14



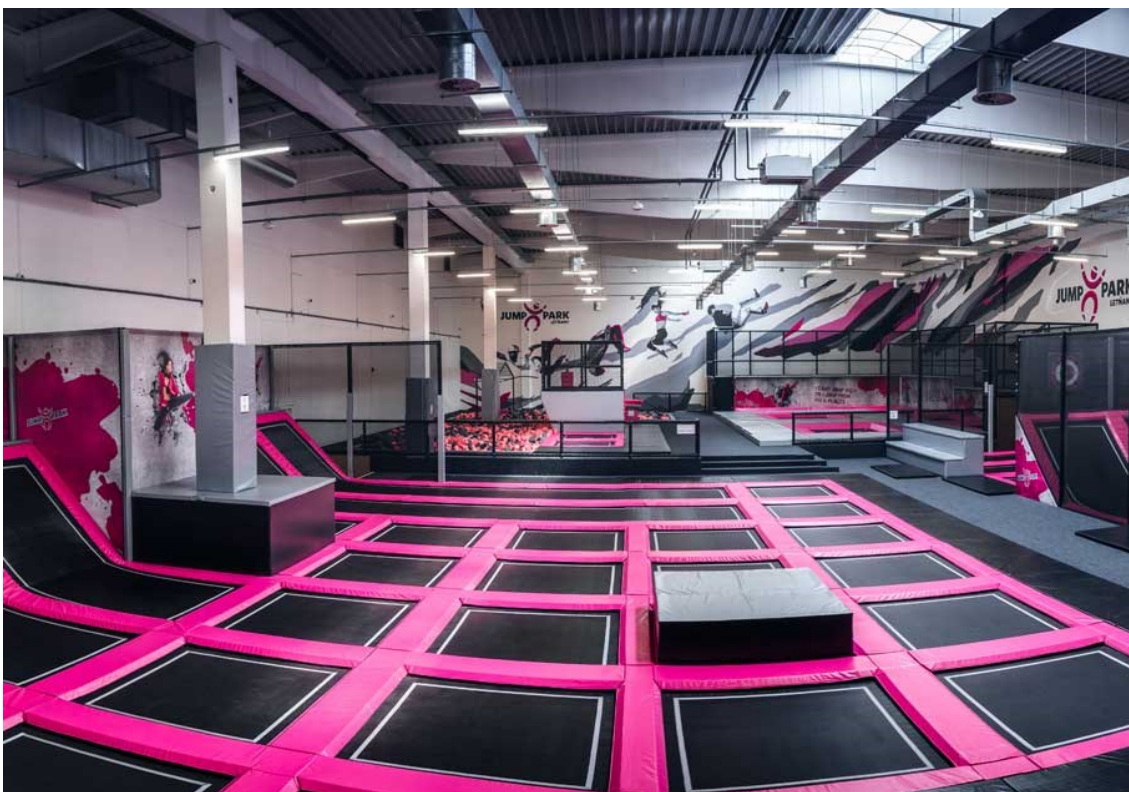
(hřiště.cz, 2023) Fotografie dostupná na: <https://www.hriste.cz/aktuality/prvni-parkourove-hriste-v-praze-1>

Obrázek 2 – Parkourová hala In Motion Brno



(Motion, 2023) Fotografie dostupná na: <https://imacademy.cz/brno/o-hale>

Obrázek 3 – Jump park Letňany



(JumpPark, 2023) Fotografie dostupná na: <https://www.jumppark.cz/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část práce je zaměřena na zjištění možností prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement, neboli pro zjednodušení parkouru. Vysvětlením rozdílů mezi těmito odvětvími se budu zabývat v teoretické části. Do výzkumu bude zahrnuto dotazníkové šetření mezi členy parkourové komunity spolu hloubkovými rozhovory s trenéry parkouru. Konkrétněji s trenéry ADD L.E.A.D. z Havířova a trenéry In Motion academy z Prahy.

Dotazníkové šetření bude zaměřeno na členy parkourové komunity ve věkovém rozmezí 12–30 let. Odkazuji se na zjištění v mé bakalářské práci, kdy mnoho dotazovaných členů parkourové komunity neznaly kontexty. Chci tedy zjistit, jakým způsobem jim tyto skutečnosti ovlivnily život a trénink. Zároveň chci porovnat tyto znalosti podle lokality, ve které začínali nebo v dnešní době rozvinutých vedených tréninků pod jakou organizací začínali s tréninkem.

Spodní hranice věkového rozmezí je určena především z důvodu schopnosti pochopit již výše zmíněné kontexty.

5.1 Výzkumný problém a cíle výzkumu

Záměrem výzkumného problému je zjistit možnosti prevence rizikového chování, identifikovat skutečnosti, které by k tomu mohly vést, zjistit prostředí ve kterém členové parkourové komunity trénují a jaké hodnoty ve svém životě uznávají.

V neposlední řadě chci zjistit informovanost členů parkourové komunity ohledně historických a filozofických kontextů. Důvodem je především, jak se tyto znalosti odráží v jejich životech i pojetí tréninku.

Zjistit možnosti prevence rizikového chování u parkourové komunity

- Zjistit informovanost členů parkourové komunity o historických a filozofických kontextech
- Zjistit prostředí v jakém parkouristi/ky praktikují parkour.
- Zjistit důvody začátku praktikování parkouru u traceurů/yamaků/runnerů.
- Identifikovat změny vnímání světa skrze pojetí tréninku traceury/yamaky/runnery.
- Identifikovat rozdíly mezi pojetím hodnot parkouru a jejich osobními hodnotami mezi traceury/yamaky/runnery.

5.2 Metody organizace výzkumu

Při výzkumu jsem využil následující metody:

- Metoda terénního šetření – sběr informací z prostředí členů parkourové komunity. K dotazníkovému šetření jsem využil platformu survio.com. Jako metodu šíření dotazníků jsem využil metodu snowball pomocí sociálních sítí: Facebook – ve skupinách Parkour ČR a Czech Parkour and Freerunning, Instagram- formou instagaram stories s přímým odkazem na dotazník

5.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkum, jak již bylo řečeno, je rozdělen na kvalitativní a kvantitativní část. V kvalitativní části se zaměřím na organizace In Motion z Prahy a ADD L.E.A.D. z Havířova, respektive trenéry působící v těchto organizacích. Výběr těchto dvou organizací je především, protože jsou v České republice nejvýznamnější z historického hlediska a také mají různé přístupy k tréninku. V kvantitativní části oslovím 100 členů parkourové komunity ve věku 12-40 let formou online dotazníku. K šíření dotazníku jsem se rozhodl využít metody snowball.

5.4 Výzkumné metody

Pro realizaci výzkumu jsem se rozhodl využít následující metody:

- Dotazníkové šetření. Dotazník se zaměřuje na více oblastí: 1) prostředí tréninku 2) znalost historických kontextů vzniku parkouru/L'Art du Déplacement, 3) možnosti prevence rizikového chování 4) změny v pojetí života traceurů/yamaků/ runnerů. Dotazník se skládá z uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek. Bude využit v kvantitativní části mého výzkumu.
- Hlubkový rozhovor. Taktéž rozhovory se zaměřují na více částí stejně jako dotazníky:
 - Oblast 1 – Praktikování parkouru a prostředí v němž je praktikován
 - V této oblasti budu zjišťovat důvody, proč začali praktikovat parkour a v jakém prostředí.
 - Oblast 2 - Znalost historických kontextů vzniku parkouru/L'Art du Déplacement
 - Druhá oblast navazuje na oblast první a zároveň na zjištění v mé bakalářské práci. Hlavním důvodem této oblasti jsou výsledky mé bakalářské práce, jelikož podle zjištěných výsledků právě historické a filozofické kontexty parkouru/ L'Art du Déplacement mohou být klíčovými v prevenci rizikového chování.
 - Oblast 3 - Možnosti prevence rizikového chování
 - Třetí oblast se zaměřuje na potenciál prevence rizikového chování a v jakých oblastech.

- Oblast 4 -Změny v pojetí života traceurů/yamaků/ runnerů
 - Čtvrtá a poslední oblast bude zaměřena na změny v životě prostřednictvím parkouru samotného. Jakým způsobem dotazovaným traceurům/yamakům a runnerům se změnil život.

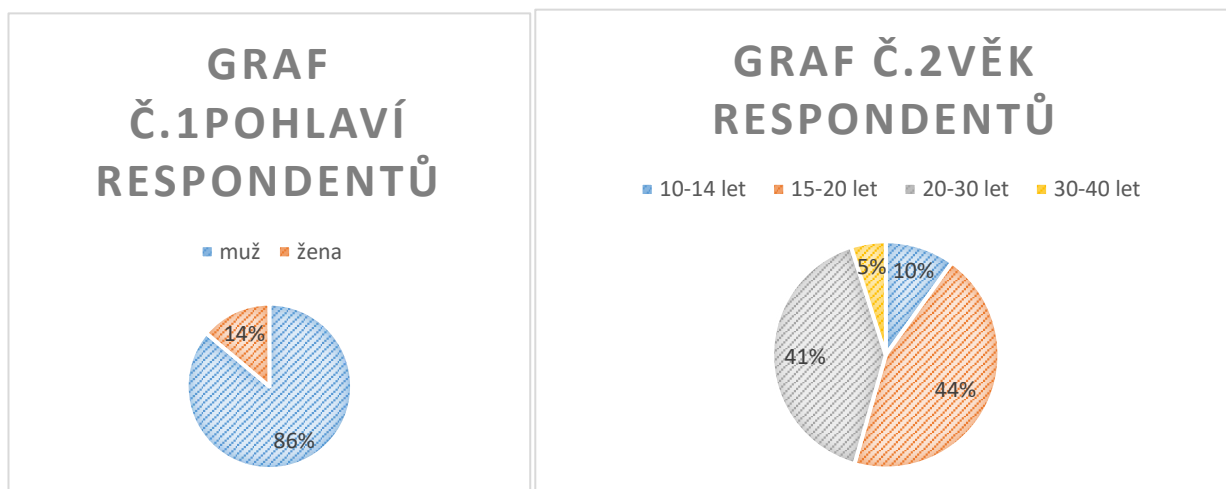
Oblasti v dotazníkovém šetření i hloubkovém rozhovoru korespondují s výzkumným problémem a výzkumnými cíli

6 VÝSLEDKY A INTERPRETACE DAT

Tato část práce se věnuje vyhodnocení a interpretaci získaných dat. Vzhledem ke kombinované formě výzkumu bude rozdělena na dvě části. První část se věnuje analýze a interpretaci získaných dat dotazníkového šetření zaměřeného na parkourovou komunitu napříč Českou republikou. Ve druhé části zanalyzujeme rozhovory přímo s trenéry parkouru.

6.1 Dotazníkové šetření parkourová komunita

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 101 respondentů napříč ČR. Z toho bylo 84 mužů a 14 žen, ve věku 15-40 let. Všichni zúčastnění respondenti jsou součástí české parkourové komunity a již nějakou dobu parkour či jeho jinou formu praktikují. Otázky dotazníku jsou rozděleny celkově do čtyř oblastí: 1) Praktikování parkouru a prostředí v němž je praktikován, 2) Znalost historických kontextů vzniku parkouru/L'Art du Déplacement, 3) Možnosti prevence rizikového chování, 4) Změny v pojetí života traceurů/yamaků/runnerů

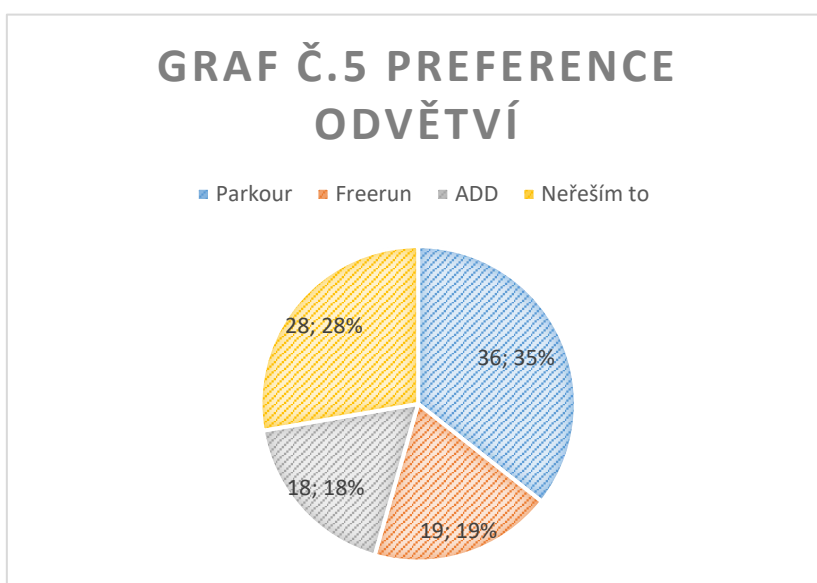
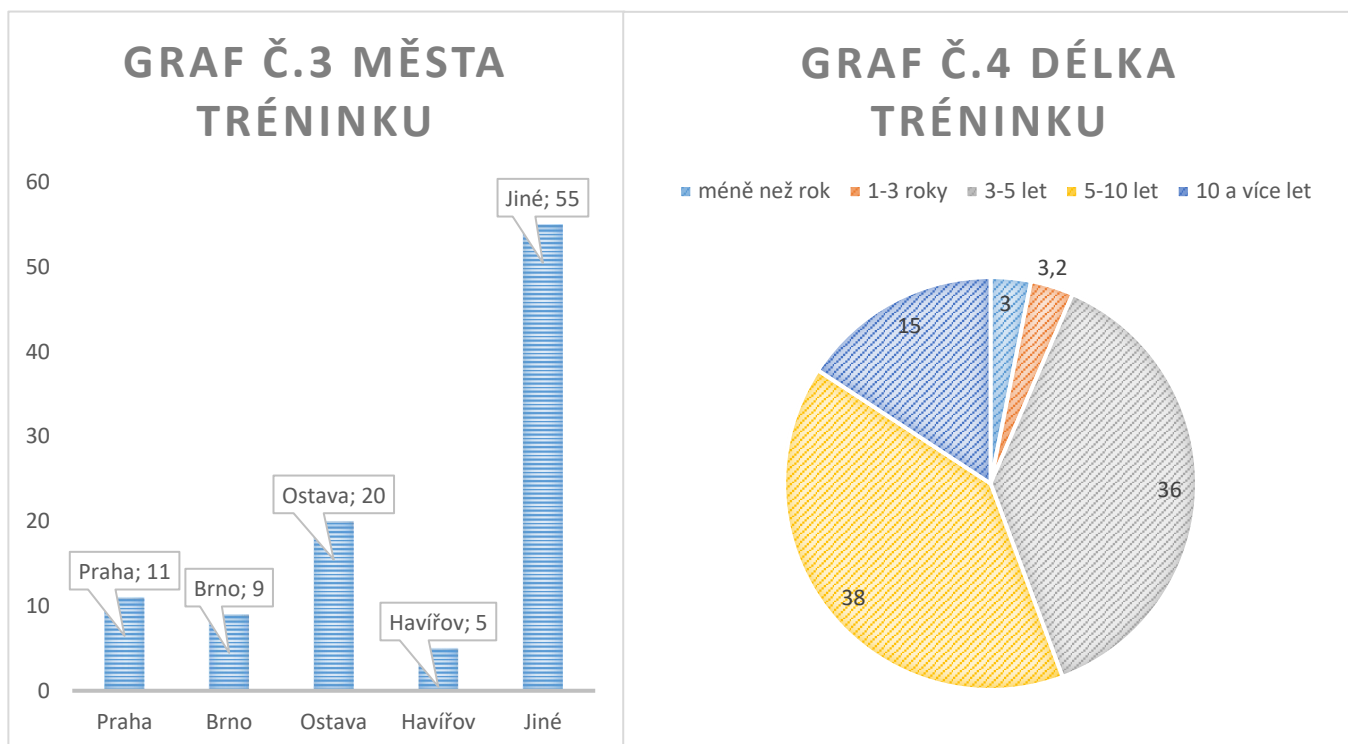


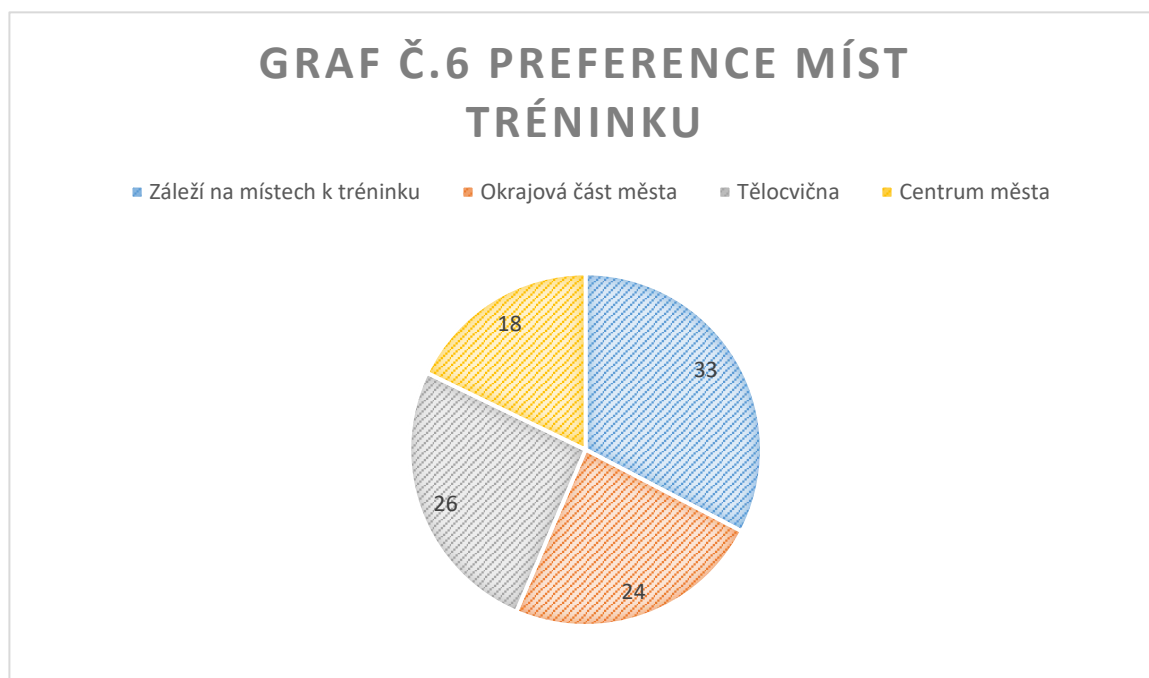
První oblast je rozdělena tři částí: města, prostředí

V první řadě bylo zjišťováno města, ve kterých dotazovaní parkour praktikují, tj. graf č.3, jak dlouho tento pohyb praktikují, tj. graf č.4 a jaké odvětví praktikují, tj. graf č.5. Jak vidíme na grafu č.3, ve kterém jsou znázorněna města tréninku. V dotazníkovém šetření se jedná o otázky 3-5. Vzhledem k rozšířenosti parkouru v české republice byla přidána možnost jiné, která je nejvyšší hodnotou v grafu. Když se podíváme na graf geografického rozšíření parkouru v české republice, vidíme že za město Praha odpovědělo 11 respondentů, za Brno 9 respondentů, za město Ostrava 20 respondentů, za město Havířov celkem 6 respondentů. Nyní se budeme věnovat k vyjmenování měst z položky jiné. Města budou vyjmenována chronologicky podle počtu odpovědí od nejvyššího počtu k nejnižšímu. Město Hradec Králové 12, Vsetín 9 respondentů. Města Zlín, Brumov – Bylnice, Rožnov pod Radhoštěm a Přerov za každé 3 respondenti. Za města České Budějovice, Hodonín, Plzeň, Žďár nad Sázavou, Liberec a Frýdek-Místek 2 respondenti. V následujících městech odpověděl jeden respondent: Žamberk, Valašské Meziříčí, Písek, Horní Suchá, Hranice na Moravě, Olomouc, Strážnice, Tábor a Mariánské lázně. Jeden

z respondentů uvedl dvě místa, ve kterých praktikuje parkour a to města Vantaa, Finsko a Plzeň, ČR.

Jak vidíme v grafu č.4 tak se dotazníkové šetření ve větší míře zúčastnila poměrně zkušená část parkourové komunity. Největší počet respondentů uvedl délku praxe tréninku mezi 5-10 lety, konkrétně 40 %, další nezanedbatelnou část tvoří respondenti s 3-5 lety tréninku, konkrétně 38 %, 16 % tvoří nejvíce zkušená část parkourové komunity s 10 a více letou praxí trénink, v počtu respondentů v procentech je rozdíl pouze 0,2%, přičemž tento rozdíl odděluje respondenty s 1-3 lety tréninku od respondentů s méně než rokem tréninku.





Otázky v dotazníku zjišťovaly i prostředí, ve kterém se respondenti při svém tréninku běžně pohybují. Konkrétně se jedná o otázky č. 6-8. V dnešní době jsou po české republice velmi rozšířena parkourová hřiště, které vznikají buď z vlastní iniciativy praktikujících nebo se jedná o profesionalizovaná místa k tréninku. Dále jsou možnosti parkurových hal pod In Motion, konkrétně ve městech: Praha, Brno, Plzeň a Kladno. Kromě již zmíněných hal se nachází hala UM park v Ostravě, viz obrázky 1-5. I přes tyto skutečnosti i nadále respondenti praktikují tréninky v městském prostředí, kde se parkour praktikoval od jeho počátku. Otázka č.6 zjišťuje preference míst respondentů k tréninku. Nejvíce respondentů zaškrtnulo možnost „záleží na místě k tréninku“, které více rozvíjí otázka č.7. Další místa volená k tréninku budou zmíněna podle počtu responzí od nejvyššího čísla po nejnižší. Tělocvičnu využívá k tréninku 26 respondentů, okrajové části města 24 respondentů a centrum 18 respondentů. Vzhledem k přetrvávající stigmatizaci a problémům s většinovou populací, či umístěním některých parkurových hřišť je počet respondentů s volbou okrajových částí města logická. Hledají v těchto místech klid k tréninku. Tělocvičny či parkurové haly poskytují možnosti bezpečnějšího nácviku nových náročnějších technik nebo jsou využívány k tréninku méně zkušených parkouristů. Možnost centra měst dána lokací tzv. spotů neboli míst k tréninku.

Otázka č.7 byla přímo navázána na možnost odpovědi „záleží na místech k tréninku“ v otázce č.6, ale podle výsledků na tuto otázku odpovědělo celkem 63 respondentů. Nyní si zmíníme konkrétně jednotlivé odpovědi respondentů, které budou rozřazeny do různých kategorií: outdoor prostředí, indoor prostředí a kombinace outdoor a indoor prostředí.

Outdoor prostředí

„Zidky, zábradlí, hřiště, staré stavby, příroda“, „Nejraději na polo rozpadajících se místech, které jsou však ještě dost bezpečné na trénink, Na zidkách baví mě lezení, Na všech.“/ kombinace městských, odlehlých míst a přírody, ale stále myslí na hodnotu „Safety at first“

Na venkovních parkurových parcích – Fluxech. Rád trénuji na hrazdách a railech. Zároveň často nemám tolik času, abych chodil po městě po spotech a PK parky nabízí velké možnosti bez nutnosti se kamkoliv přesouvat. Ušetřím tak spoustu času a trénink si užiju intenzivněji/ Město, protože mám rád spojení běžného prostředí a neběžného pohybu / Mám rád místa, kde není tolik lidí a ideálně kombinují beton s trávou / Co se najde tam se

skáče např. dětské hřiště, flat, workout hřiště, zdi po městech / Hledám hlavně betonové zidky a prostředí kaskádovitěho charakteru, případně garáže, opěradla laviček atp. / Někde kde je málo lidí, a kde se nachází typ terénu co mi vyhovuje/ kde se vyskytují spoty. některé jsou v centru, některé v okrajových částech města... / Betonové zidky / Víceméně preferuju ADD místa, s velkýma převýšeníma, nebo něco na dlouhý flow, třeba mi obecně dost vyhovují i chybí kaskádové spoty, rozmanitější. V Hradci K. by jeden byl. / Záleží co chci trénovat, ale většinou chodím na odlehlá místa. Především do přírody. / Často rád trénuju na fluxech, protože lache spoty jsou jen ojediněle v přirozeném městském prostředí // Flux hnus, ale spoty supr / Parkourové parky nebo les / Zdi a zábradlí / Příroda, PK hřiště, Hradby Hradec / /Preferuji, kde je méně lidí / PK hřiště, ale záleží na uspořádání prvků. Plus samozřejmě město. /

Tělocvična/hala

Nejčastěji bohužel v tělocvičně, protože je to moje práce. Jinak preferuju jakékoliv venkovní místo 🤝😊, „Naučím se nové triky, které potom můžu zkoušet venku“, „V hale se cítím bezpečněji :D“, „Um Park, ENHA Freestyle“ - část parkourové komunity se již přesouvá spíše do hal, které na jednu stranu skýtají bezpečí, rozmanitost prvků na jednom místě, ale na druhou stranu mohou být rizikovější, jelikož pocit bezpečného pádu může posouvat hranice k více riskantním skokům.

Kombinace

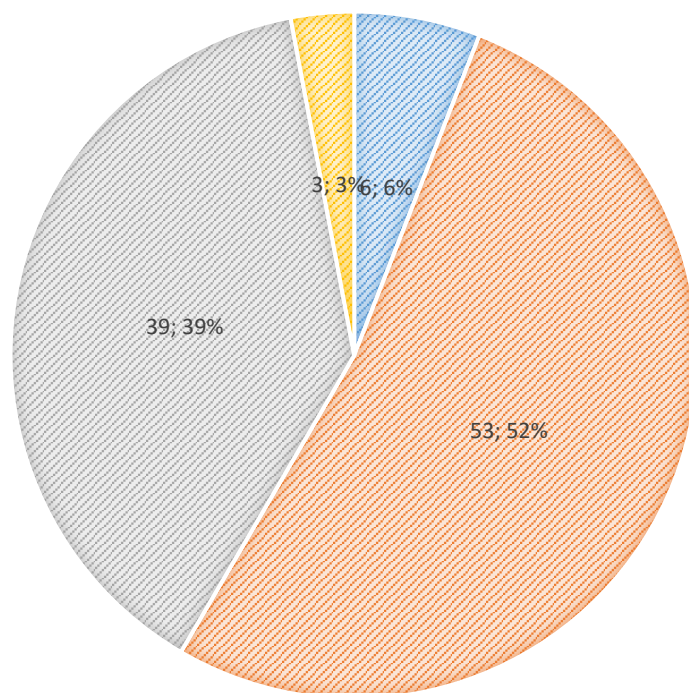
In motion academy, parkurová hřiště, městské spoty / Hala + Venku (betonové spoty) + výlety / hala pro invenci nových triku, městské spoty jen tak na skákání / Občas tam a občas tam/ Záleží na počasí, hala, flux a centrum města / Tělocvična při nácviku, posilovna - prevence, vybavení, venku vzduch, přirozenost/ trávník, hřiště, tělocvična. záleží co mám zrovna náladu trénovat/Preferuju travnaté plochy, PK hřiště a haly/ Pro nácvik skoků preferuju spíše bezpečnější prostředí tělocvičny, pro zdokonalení techniky v praxi naopak spíše venkovní prostředí / Přes zimu se například tělocvična hodí, ale mám radši trénink venku. Například les nebo místa kde je hodně railů a zádek. Tam je potom hromada možností, co můžu skočit a jak to různě nakombinovat. Takže umístění je mi docela jedno, pokud se tam dá trénovat. / Záleží na počasí a na náladě // Parkour hřiště aneb trampolinový park /trénuju, kde to jde, kde jsou spoty. / Záleží, na jaký trénink mám náladu././ / Kam mám zrovna náladu jít, no. Ale jako jsem klasickej spot enthusiast

Otázkou č.8 byla zjišťována rizikovitost míst. Otázka byla definována přímo na často všude přítomný pohozený injekční materiál, láhve od alkoholu a jiné, avšak když propojíme odpovědi i z otázky č.7 můžeme odhadnout rizikovitost míst, které jsou využívána k tréninku. Jak můžeme vidět v grafu č.7 tak více jak polovina respondentů odpověděla, že injekční materiál, láhve od alkoholu či jiné občas při tréninku nacházejí, což může znamenat, že se při tréninku pohybují na odlehlých místech, která vyhledávají i injekční uživatelé návykových látek a tím pádem se zvyšuje rizikovitost těchto míst, jednak náhodným bodnutím tímto materiálem či kontaktem přímo s uživateli návykových látek, který může být rizikový, nebo trénují spíše ve větších městech, kde je větší pravděpodobnost těchto nálezů.

„v HK ne, ale v Praze jsem to zažil“ , „nesleduji to, nic nenacházím“ , „v tělocvičně takové věci nenacházím, maximálně ve světě“

GRAF Č.7 NÁLEZY RIZIKOVÉHO MATERIÁLU

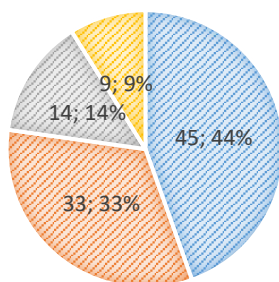
■ Ano, často ■ Ano, občas ■ Ne, nestává se mi to ■ Jiná



Ve druhé polovině prvního tematického celku otázkami č.9 až č.11 bylo zjišťováno důvody začátku s parkourem a stále se dotýkáme tématu prostředí k tréninku, jen z jiné stránky. Otázky č.12 a 13 zjišťují spíše zajištění prostředí tréninku a vedení tréninků certifikovanými trenéry. Otázka č.9 v dotazníku se přímo ptá, jak se dotázaní respondenti k parkouru dostali. Největší procento respondentů se dostalo k parkouru přes kamarády, konkrétně 44 %, 33 % přes platformu Youtube. Dalším důvodem byl film Okrsek 13, ve kterém hraje hlavní roli sám zakladatel parkouru David Belle. Tento důvod uvedlo 14 % respondentů. Zbýlých 9 % respondentů se k parkouru dostalo prostřednictvím tréninků parkurových organizací, které vedou tréninky téměř ve většině měst. Další otázkou, konkrétně č.10, byly zjišťovány důvody začátku s parkourem. Největší procento, konkrétně 37 % respondentů uvedlo jiný důvod, které si rozebereme níže. Dalším důvodem byla nuda, nebo spíše, že neměli, co jiného aktuálně dělat. Takto odpovědělo celkem 23 respondentů. Dalším výrazným důvodem byl vliv vrstevnické skupiny, celkově 18 % respondentů. 12 % respondentů se pro praktikování parkouru rozhodlo, jelikož to byl a stále je internetový trend, tímto můžeme vidět výrazný vliv virtuálních sociálních medií na mladistvé. 9 % respondentů se rozhodlo praktikovat parkour kvůli ceně, jelikož k praktikování parkouru jsou v podstatě potřeba jen boty, pohodlné oblečení a vůle se zlepšovat. Pouze jeden respondent odpověděl, že chtěl být zajímavý, aby byl přijat do party, což je dalším důkazem působení vrstevnických skupin.

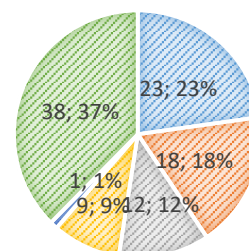
GRAF Č.8 JAK JSTE SE DOSTALI K PARKOURU

- Přes kamarády
- Platforma Youtube
- Okrsek 13
- Přes tréninky PK organizací



GRAF Č. 9 DŮVODY ZAČÁTKU

- Neměl jsem co jiného dělat, tak jsem to zkusil/a
- Kvůli partě
- Byl to internetový trend
- Nic to nestálo na rozdíl od jiných sportů
- Chtěl/a jsem být zajímavý/á aby mě vzali do party
- Jiný



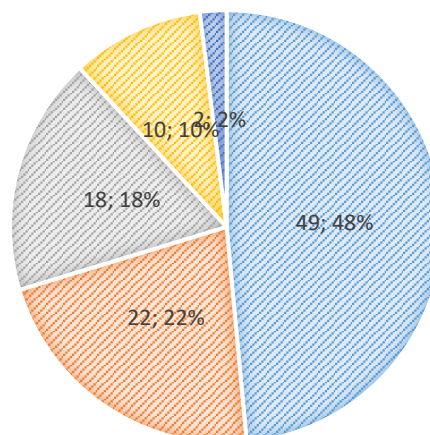
Jak již bylo řečeno výše. Jinými důvody pro začátek praktikování parkouru u 38 dotázaných respondentů jsou tyto:

„Prostě miluju ten pocit při skocích a parkour je přirozenější i bezpečnější než ostatní extrémní flip sporty s nástroji - slope style biking“ – důvod tohoto respondenta je důkazem, že chtěl praktikovat „extrémní sport“, který je bezpečnější než jiné. Dalším důvodem je přirozenost pohybu, která je definována historickým vznikem parkouru, který usiloval o přirozený rozvoj lidského těla, jako přípravu na extrémní situace, které mohou v životě nastat. „Ispirovaly mě filmy Okrsek 13 a Yamakasi“ - Jasný důkaz ovlivnění filmářským průmyslem, který ukazuje schopnosti parkouristů na vysoké úrovni dovedností, které je možné při tréninku nabýt. „Viděla jsem jak trénují ve městě a zaujalo mě to“ - respondentce, jako důvod stačilo vidět již praktikující. Což si můžeme vysvětlit i jako vliv vrstevnických skupin, či potřebu zapadnout do nové skupiny lidí, které spojuje pohyb. „Našel jsem se v tom“ - není přímo jasné, co bylo prvotním impulzem, ale dle jeho slov se v této pohybové aktivitě našel. „Bo jsem chtěl se něčím zabývat a to mne bavilo“ - tato odpověď by se dala definovat jako aktivitou z nudy a zaplnění volného času pohybovou aktivitou. „Vždy jsem miloval Spidermana a už jako malý jsem všude lozil jen sem s tím pokračoval až do teď“ - můžeme opět říci, že působil filmový průmysl, ale také hrála role zvědavosti, objevování lidských limitů a jejich překonávání na základě vzoru. „Hlavně proto, že když mi to kamarád ukázal, tak jsem chodil do nějakých sportů, ale parkour byl něco nového, unikátního a mně se to zalíbil“ – další důkaz vlivu vrstevnických skupin, které podporují mladistvé v praktikování pohybových aktivit. „Jelikož nejsem moc na soutěže, tak se mi líbilo, že to není tolik o soutěžích a taky, že to je volné.“ - volnost. Jeden ze základních aspektů parkouru/ADD/freerunu. Mnoho mladých hledá volnost. Tato možnost je vyjádřena volností pohybu bez pravidel a dalo by se říci i limitů, čehož jde dosáhnout v lepším případě dlouhým a vytrvalým tréninkem, v druhém případě i rychle, ale u této možnosti hrozí riziko úrazu. „Každý si to dělá jak chce“ – další příklad vyjádření potřeby volnosti. Chtěl jsem to umět, šlo mi to a nic to nestojí – zájem o pohyb a finanční motivace. Kvůli filmům a videím na YouTube (Redbull)- vliv masmédií. Zaujalo mě to a

chtěl jsem to umět. Fascinoval mě plynulý pohyb praktikujících. Navíc dávám na intuici a ta přímo řvala abych to zkusila. Chtěl jsem se vždy nějak pohybovat a parkour mě zrovna zaujal. Zkouška/ Prostě jsem se chtěl umět hýbat, jako ty lidi z videa. Fascinovala mě ladnost a efektivita pohybu. – Zaujetí pohybovou aktivitou a vliv masmédií. Líbilo se mi to prostě, tak jsem se naučil frontflip, kámoš mě vzal na trénink inbalance, a tam jsem si našel kámoše, se kterými jsem začal skákat. – Zaujetí pohybem a vliv vrstevníků. Čistě vlastní zájem. Chtěl jsem být silný a fascinovaly mě možnosti lidského těla – Vlastní zájem o objevení limitů těla. Viděl jsem, že se o to zajímá můj bratr a zvědavost mě dovedla až tomu to taky zkusit/ Přišlo mi to cool a chtěl jsem být stejně cool jako kamarádi, co to dělali/ Od malička mě bavilo se hýbat. Líbilo se mi pohyby, co prováděli ve videích. Jako mladí zkusíme různé věci a tohle bylo prostě zajímavé. Začalo mě to bavit a chtěl jsem zkusit něco nového, co jsem víceméně dělal celý život, jen jsem o tom netušil. Bylo něco úplně nového, v té době neprobádaného, funkčního. Prakticky se můj přístup za tu bez mála skoro 20 let nezměnil. Osobní preference. Protože se mi to líbilo a chtěl sem to umět/„Zajímavý sport. Odlišný od ostatních a vše co k tomu je třeba je jen vaše tělo/ Zaujalo mě to a celkově sem vždy měl rád pohyb./ - Zaujetí aktivitou, vliv vrstevníků, nalezení smyslu. Vždycky jsem to chtěl zkusit a přivedli mě k tomu videohry konkrétně assassins creed/libilo se mi to /Byl jsem k tomu tak nějak zrozený, už před „oficiálním“ začnutím s pk jsem všude skákal a lezl, dokonce jsem uměl základní salta do vody. -Pocit předurčení. Přejít a rozšíření sportu, pohybu, možnosti. Líbila se mi všestrannost tohoto sportu. Ten sport se mi líbil. Přišlo mi to jako vhodná kombinace s ostatními sportama “- Zkoumání možností rozvoje těla. „Kvůli univerzalitě, jaký tenhle sport má“- dokonce i některé univerzity nabízejí parkour, jako tělesnou aktivitu. Což znamená, že parkour se čím dál více dostává do povědomí, jako sport i na vysokých školách. „Spider-Man“- další důkaz vlivu na lidi filmovým průmyslem, „Neskutečně mě to nadchlo a chtěl jsem to umět“- jednoduše nadšení pro sportovní aktivitu.

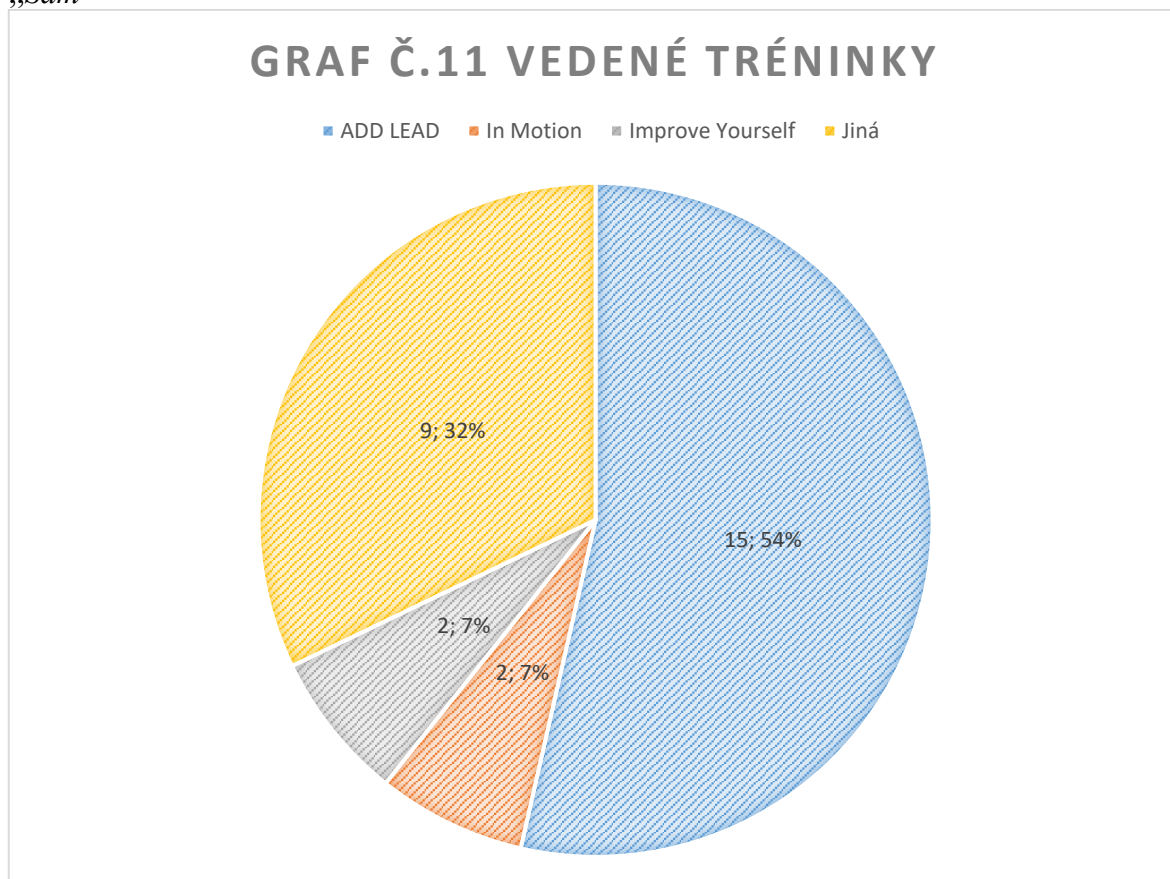
GRAF Č.10 ZAČÁTKY S PARKOUREM

- Učil jsem se sám s kamarády
- Učil jsem se sám s kamarády podle videí na Youtube
- Chodil jsem na tréninky
- Učil jsem se sám podle videí na Youtube
- Jiné



V otázce č.11 byly zjišťovány začátky s parkourem. 49 respondentů odpovědělo, že se učili sami s kamarády. 22 respondentů začínali sami s kamarády podle videí na platformě Youtube. 18 respondentů docházelo na vedené tréninky. 10 respondentů vypovědělo, že se učili sami podle videí na Youtube. Zbylí dva respondenti zvolili odpověď jiná:

„Ze začátku mě učil spoustu věcí bratr a poté už tak různě s přáteli nebo podle videí“ / „Sám“



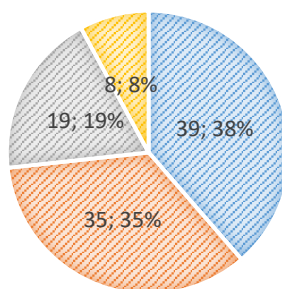
Otázka č.12 v dotazníkovém šetření navazovala na otázku č.11. Na tuto otázku odpovídali respondenti, kteří zvolili v předchozí otázce možnost „*Chodil jsem na tréninky*“. Na tuto otázku však reagovali i další respondenti. Někteří nejspíš nepochopili zadání, nebo také doplnili organizace starší než uvedené v možnostech. Každopádně nejvíce respondentů uvedlo, konkrétně 15, organizaci ADD LEAD z.s. z Havířova. Dva respondenti uvedli organizaci In Motion původně z Prahy, ale nyní působí ve více městech. Další dva uvedli organizaci Improve Yourself, která působí převážně v Ostravě. Zbývajících devět respondentů si vybrali možnost jiná. Jejich odpovědi jsou uvedeny zde:

„Ze začátku jsem trénoval sám, ale potom jsem se přidal k Improve Yourself a stále pod nimi trénuju.“ - Není úplně jisté, jak je tato odpověď myšlena. Respondent očividně začínal s tréninkem sám a poté přešel pod Improve Yourself buď jako trenér nebo jako účastník tréninků. *„UM parkour“*, *„Umparkour“*, *„Um parkour park“* - Urban Motion je další parkourovou halou, také z Ostravy. *„Inbalance a potom inmotion“* - Inbalance je organizací působící v Brně a zabývá se mimo jiné i tréninky parkouru. In Motion má již taktéž své tréninky v Brně. *„organizované tréninky parkour.cz tenkrát pod vedením Hipoxe“* - Tato odpověď je již poměrně starou záležitostí z doby začátků parkouru v ČR, takzvaných parkourových dinosaurů. *„nechodil“* - Respondent očividně nepochopil zadání otázky.

„A co Prague Parkour PK1? Pár traceurek a traceurů začalo praktikovat parkour díky nim už roku 2011“- Prague Parkour PK1 je asi jednou z prvních organizací, která se u nás v Česku věnovala a stále se věnuje tréninkům. Jak již napovídá její název, tak působí v Praze. „Station“- V plném znění Station91. Jedná se o parkourovou halu v Hradci Králové.

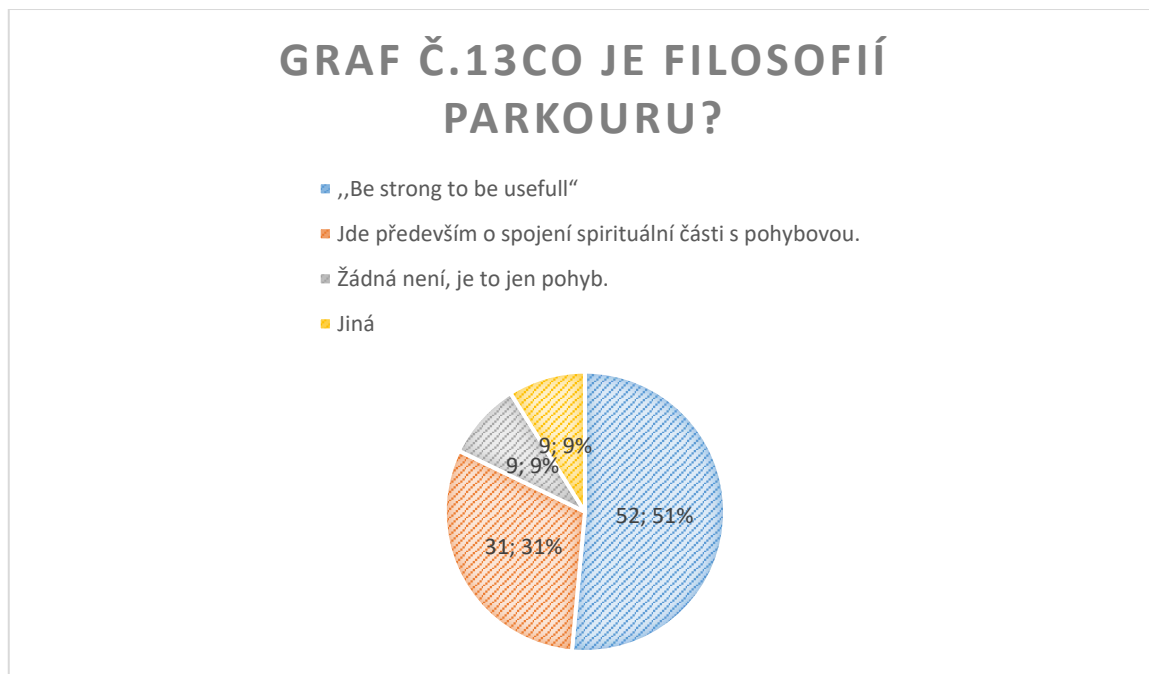
GRAF Č. 12 LOKACE PK ORGANIZACÍ VE MĚSTĚ TRÉNINKU

- Ano
- Ano, ale většinou trénuji sám nebo s kamarády
- Ne, ale většinou trénuji sám nebo s kamarády
- Ne, musím jezdit na tréninky do jiného města



Otázka č.13 zjišťuje přítomnost parkurových organizací v městech, kde respondenti praktikují parkour. Tato otázka byla zařazena z důvodu zjištění pokrytí vedených tréninků v ČR. 39 respondentů odpovědělo, že v jejich městě se nachází. 35 respondentů zvolilo možnost, že v jejich městě sice je parkurová organizace, ale raději trénují sami nebo s kamarády. Nejspíše se jedná už o zkušenější praktikující a do tělocvičen PK organizací si dochází spíše zatrénovat sami než na vedené tréninky. 19 respondentů vypovědělo, že v jejich městě není parkurová organizace, ale stejně většinou trénují sami nebo s kamarády. Situace u zbylých osmi respondentů je taková, že na tréninky musí dojíždět do jiného města na vedené tréninky. Celkově by se dalo říct, že možnosti vedených tréninků v relativně bezpečném prostředí a pod dozorem certifikovaných trenérů je dobrá. Avšak dle dostupných informací z jiných otázek se nacházejí PK organizace spíše ve velkých městech.

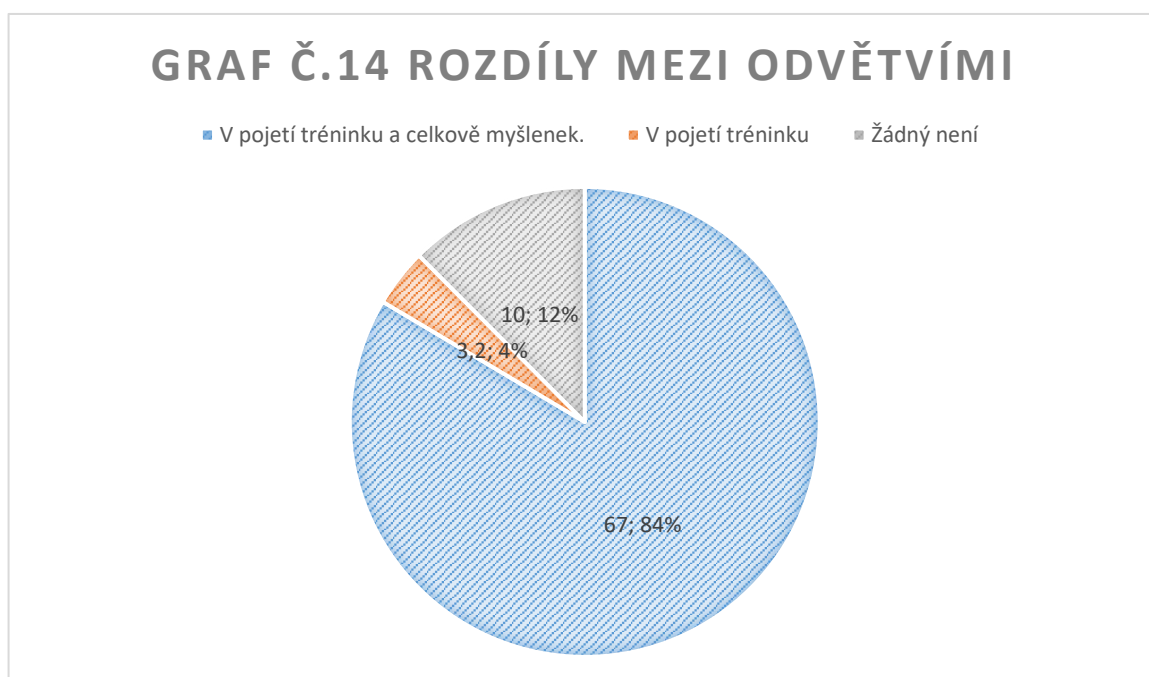
Druhá část výzkumu byla zaměřena přímo na znalosti historických a filozofických kontextů parkouru, která může být jedním z nástrojů prevence vzniku patologických jevů. Konkrétně otázkami č. 15 až 22.



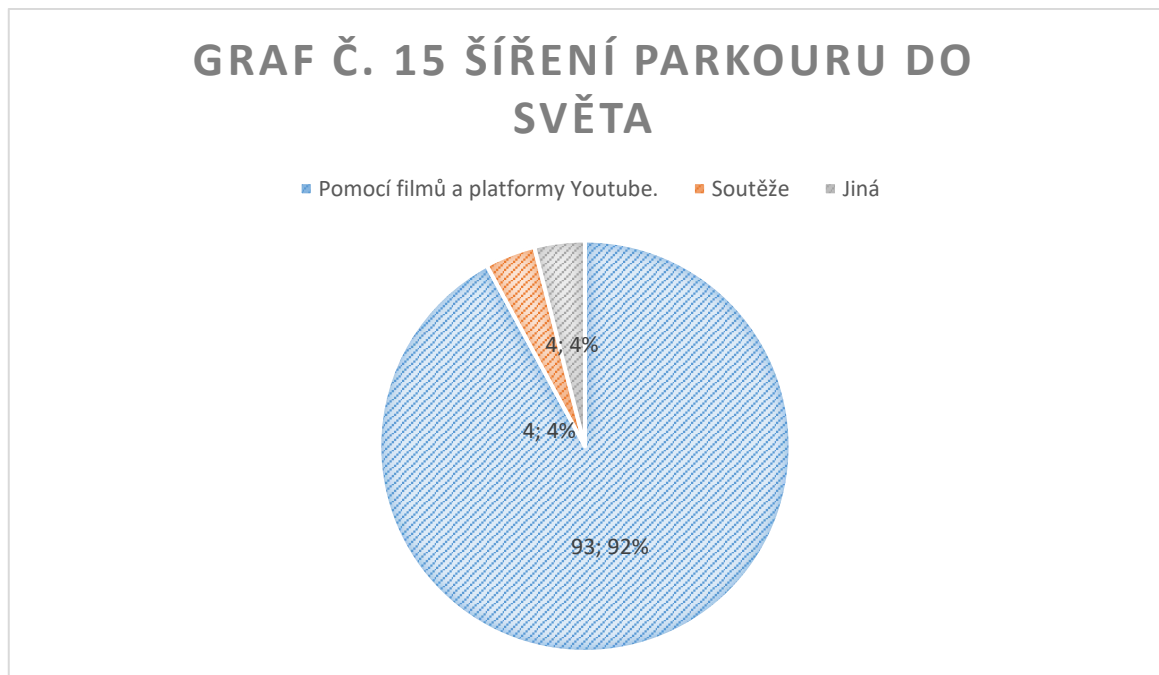
V grafu č.13 v dotazníku jde o otázku č.15. Na otázku, co je filozofií parkouru neexistuje jednotná a správná odpověď, jak je vidět v rozmanitosti odpovědí, jak už předdefinovaných, tak i definic v odpovědi jiná. Každý traceur, yamak či runner jej definuje jinak. Každopádně 52 respondentů použilo k vyjádření heslo „Be strong to be usefull“, které pochází z počátků parkouru, nebo spíše z předchůdce parkouru Méthode Naturelle Georgese Héberta. Definice „Jde především o spojení spirituální části s pohybovou“ odkazuje na počátky parkouru z předměstí Paříže Lisses a Evry, která byla definována Yamakasi. V dnešní době je to spíše definice odvětví ADD parkouru po konfliktu s FIGem v roce 2019. Tuto definici zvolilo celkem 31 respondentů. Malé procento, konkrétně 9 respondentů odpovědělo že žádná není. Což není špatná odpověď, je to odpověď, kterou takto vnímají.

„Je jich víc: 1. Překážky jsou zábava/koření života 2. Cesta je cíl; 3. pro mě osobně: dělej co tě baví a pomáhej tak sobě i ostatním“ - jak bylo již psáno výše, tak definice filosofie není jednotná. V každé z definic respondenta je cítit původní záměr Yamakasi, Raymonda Belle a Georgese Héberta, které byly silně prosociální. „Pro mě je parkour životní styl, takže jednoduše vyjádřit filosofii pro mě nejde, ale měli bychom být schopni parkourem i pomáhat.“ – Přesně jak se respondent vyjádřil. Parkour či jiné jeho odvětví se po určité době praktikování stává životní cestou a filozofickou rovinu může být obtížné vyjádřit, jelikož každého člena parkourové komunity ovlivňuje jiná jeho část nebo jen parta se kterou trénuje. „Co si v tom člověk najde asi“ -jak již bylo několikrát řečeno, filozofie parkouru je poměrně individuální záležitostí. „Každý si v tom najde asi své, ale za mě určo překonávání problémů“ -překonávání problémů nebo také překážek, ať už fyzických tak i psychických je základním pilířem parkouru. „Chtěl jsem napsat svůj názor, ale nevejde se.. podle mě moc rozsáhlá otázka na dotazník..- bohužel, jak napsal respondent může být definování filozofie pro některé parkouristy natolik rozsáhlé že nastavení počtu slov v prostředí survio není dostatečné. „Osobně bych se přiklonil k odpovědi B a C a ještě bych

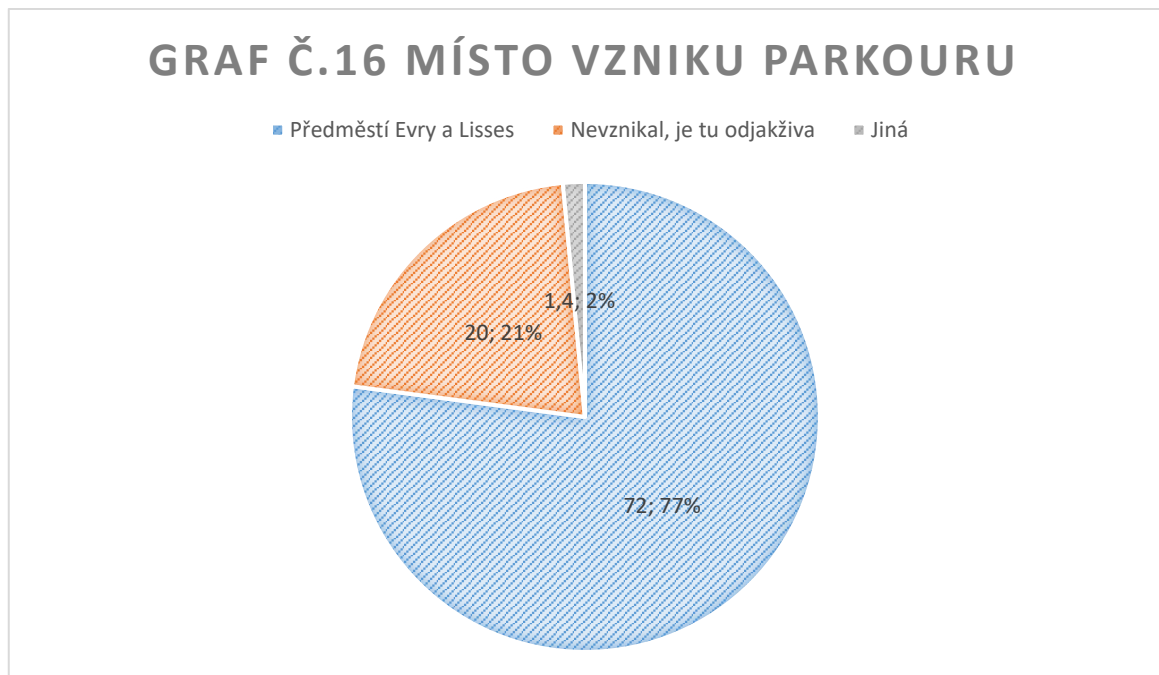
k tomu přidal, že jde o hledání svého lepšího já a snahu být lepší než den předtím.“ – odpovědi B a C bylo „be strong to usefull“ a „jde především o spojení spirituální části s pohybovou“ a přidání snahy být každým dnem lepší, ať už v rovině psychické i fyzické by se dalo popsat dvěma slovy „Espirít Yamak“ což je cíl spojený spíše s ADD parkourem, být každým dnem lepším člověkem, ve kterém jde o propojení spirituality a fyzická, které jsou provázány navzájem. „Meditace pro tělo a kreativita pro mysl“- pro mnohé, jako pro tohoto respondenta je velmi důležitý duševní klid, který je při těžkých technikách klíčový a zároveň může mít přesah do běžného života, to stejné platí o kreativitě mysli. Obojí může mít velmi pozitivní transfer do reálného života. „Překonat sám sebe“- překonání sebe sama je jedním z pilířů parkouru jako nesportovní disciplíny. Překonání sebe sama a svých limitů sám pro sebe a v případě potřeby pro ostatní, ne překonání ostatních. „Pohybuj se tak jak nikdo jiný nedokáže“ -dovednosti parkouristů jsou často neuvěřitelné a velká část populace nechápe, jak jsou tyto dovednosti možné. Pro respondenta je právě toto filozofií, fyzický trénink, který mu umožňuje rozvíjet potenciál lidského těla, aby se mohl pohybovat s naprostou volností ve městském i jiném prostředí.



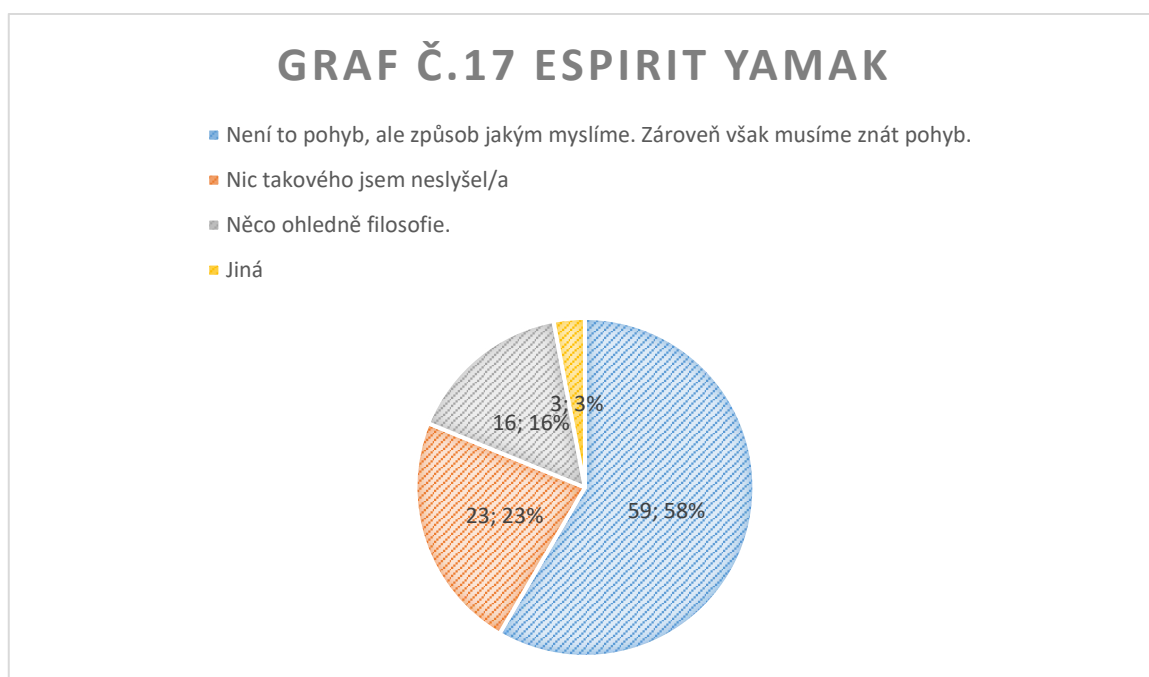
Na otázku č.16, jaké jsou rozdíly mezi jednotlivými odvětvími respondenti z 84 %, konkrétně se jedná o 67 respondentů, že rozdíl je v pojetí tréninku a celkově myšlenek. 12 % respondentů, konkrétně se jedná o 10 respondentů, mezi jednotlivými nevnímají žádný rozdíl. A 4 % respondentů uvedla, že rozdíl vidí v pojetí tréninku. Každá odpověď má váhu a silně individuální, jak už se stává při definování čehokoliv ohledně parkouru pravidlem.



V grafu č. 15, který reprezentuje otázku č.17 na způsoby šíření parkouru 92% respondentů uvedlo obecně známou skutečnost „ pomocí filmů a platformy Youtube“. Mohlo by se zdát, že tato odpověď je jediná správná, ale záleží na individualitě člena PK komunity. Záleží jak se o parkouru dozvěděl on sám/sama, na délce jeho/její praxe atd. Dalšími odpověďmi byly soutěže, celkově 4%, 4 respondenti a stejnou měrou zvolili respondenti odpověď jiná: „Youtube“ , „Videa na youtube podle mě“ , „Filmy a YouTube určitě, ale hodně tomu pomohly i sociální média (instagram), ale také to bylo tím, že to bylo něco nového.“ , „Pomocí lidí, kteří šířili informace o tom co je parkour sdílením YouTube videí a filmů s parkourem i o něm.“



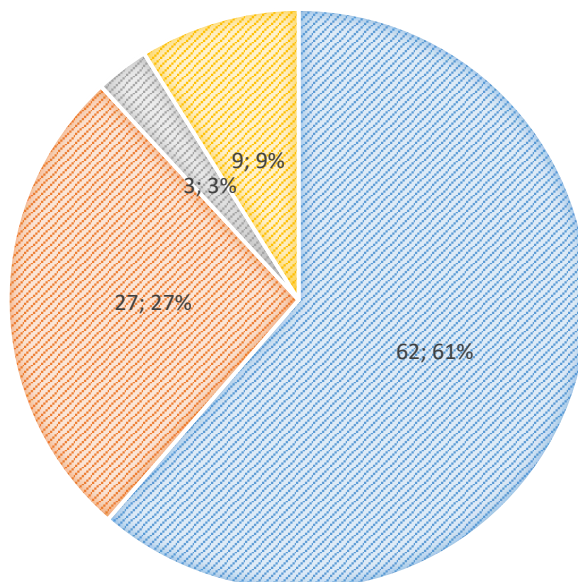
V grafu č.16, který reprezentuje otázku č.18 na místo vzniku parkouru, většina respondentů, konkrétně 77%, zvolila odpověď „Předměstí Evry a Lisses“, tato dvě místa v Paříži jsou považována za místo vzniku parkouru v podobě, jak ho známe dnes. 20 respondentů zastává názor z hlediska celkového vzniku pohybu, který tu byl odjakživa. Historicky by se dal datovat do pravěku. Někteří z respondentů zvolili možnosti jiná a odpověděli takto: „byl tu odjakživa, ale znovuzrozen byl v Paříži, když se stal populárním a na vzestupu“/ „Podle mě byl parkour vždy, ale David Belle to dotáhl do formy, kterou známe všichni teď. Nicméně to vychází ze základů.“/ „Je tu odjakživa, ale byl definován právě ve Francii/ Tak různě no, ale ofiko asi ta první odpověď(Předměstí Evry a Lisses)“/ „Za A, pokud se bavíme o moderní pohybové disciplíně. Za B, pokud se bavíme o pohybu, který ta disciplína obsahuje. Každopádně ani A ani B není správně“/ „Obě varianty správně“/ „Je tu samozřejmě odjakživa, ale svůj zlatý věk a propojení s myšlenkami zažívá až v Paříži“/ „Parkour jako sport vznikl v Lisses, ale jeho techniky a i myšlenky existovali i předtím, pouze nebyli pod nějakým terminem“/ „Obě odpovědi jsou správné“



Otázka č. 19 zjišťuje znalost a význam pojmu *Esprit Yamak*. Jedná se o pojem užívaný především Yamaky, tedy praktikujícími ADD parkour. O pojmu *Esprit Yamak* hovoří sami Yamakasi. 59 respondentů zvolilo nejvíce výstižnou definici tohoto pojmu „*Není to pohyb, ale způsob jakým myslím. Zároveň však musíme znát pohyb*“. Tuto definici, jak již bylo řečeno užívají aktivní členové Yamakasi. 23 respondentů se s tím pojmem nikdy neselekali. 16 respondentů uvádí, že to bude něco ohledně filozofie. Zbylí tři tento pojem definují nebo odpověděli takto: „*Jde o filosoficky postoj, který stojí za tréninkem. Tento postoj by mimo jiné měl zahrnovat notnou dávku altruismu.*“-tato definice je ve své podstatě podobná uvedené v dotazníku. Vystihuje všechny její aspekty. Jak už to u definování pojmů ve filozofii parkouru bývá. „*Netuším*“ -Tato odpověď by se dalo počítat i jako možnost „*nic takového jsem neslyšel/a*“ uvedená v otázce. „*Viděl jsem Yamakasi, ale tohle neznám.*“- Tato odpověď se dá vysvětlit jednoduše. Ve filmu Yamakasi jde především o příběh a pohyb. Některé z myšlenek se dají nalézt v dokumentárním filmu *Génération Yamakasi* z roku 2005, který je dostupný pouze v originálním znění francouzštině. Další možností, jak pochopit tento pojem je účast na každoroční *Evry Move* pořádané aktivními členy Yamakasi a jejich následovníky v Paříži nebo také na trénincích PK organizací zabývajících se ADD parkourem.

GRAF Č. 18 ZROD PARKOURU

■ David Belle ■ Yamakasi ■ Sebastian Foucan ■ Jiná

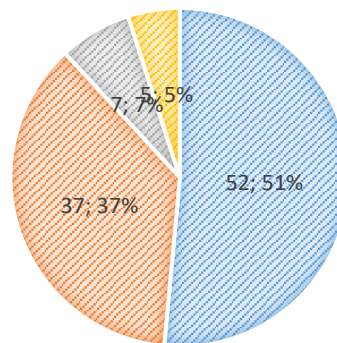


V otázce zrodu parkouru, v dotazníkovém šetření otázka č.20, mohou existovat dohady, jelikož všichni uvedení a další se podíleli na zrodu parkouru. Za otce parkouru je považován David Belle, tuto možnost zvolilo celkem 62 respondentů. 27 respondentů zvolilo odpověď Yamakasi. 3 respondenti zvolili možnost Sebastian Foucan. Všechny tyto odpovědi jsou správné, jelikož u zrodu parkouru v dnes známé formě stáli všichni z nich. Jen každý se na zrodu podílel jinak. To vyplývá i z některých odpovědí respondentů v možnosti jiná:

„V podstatě všichni výše uvedení i lidé navíc“ – Tato odpověď potvrzuje výše zmíněné tvrzení, že u zrodu parkouru stáli všichni uvedení. Před nimi také stáli lidé, kteří se na rozvoji parkouru podíleli a samozřejmě i po zmíněných se na rozvoji parkouru podílelo mnoho lidí. „David Belle a Yamakasi“ – Pro upřesnění Sebastian Foucan byl a je členem Yamakasi. „Tak nějak všichni :D“ „Tihle všichni, ale asi hlavně lidi, kteří to dělali hned podle nich“ „Georges Hébert -> Raymond Belle -> Yamakasi (David Belle)“/ „V podstatě už Georges Hébert ale ne v tom pravém slova smyslu, přišel s metodou ze které parkour, jak ho známe dnes, vychází v podstatě“- Tyto dvě odpovědi jsou nejvíce přesné na otázku zrodu parkouru. Všichni zmínění jsou chronologicky seřazeni podle historických kontextů. „Opět všechny odpovědi správné :) každopádně parkour se váže k Bellovi.“ „A co když řeknu, že George Hébert. To by bylo přesnější. Ale jinak Belle.“- I tyto dvě odpovědi, i když jinak řečeny jsou pravdivější. Jak již bylo několikrát zmíněno na rozvoji se podílelo více lidí v minulosti a stále se na něm podílí mnoho lidí. /nevím

GRAF Č. 19 ZÁSADY PARKOURU

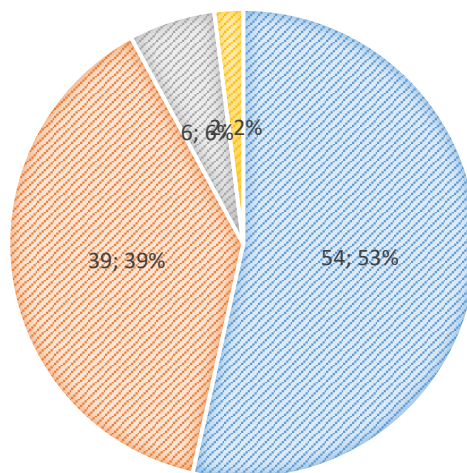
- Bezpečnost tréninku, soudržnost a úcta k prostředí.
- Každý traceur/yamak/ runner je má jiné.
- Žádné nejsou.
- Jiné



Otázka č. 21 zjišťovala zásady parkouru, odpovědi jsou znázorněny v grafu č. 19. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď „bezpečnost tréninku, soudržnost a úcta k prostředí“, celkově šlo o 52 responzí. 37 respondentů uvedlo, že „každý traceur/yamak/runner je má jiné.“ 7 respondentů si myslí, že žádné nejsou. Zbýlých 5 respondentů uvedlo jiné odpovědi. „Každý má vlastní“, „Tady mi toho dost chybí. Zásada +1, trénuj až do konce (myšleno neodváděj), We start together, We finish together. Asi jsem hold parkour dinosaur 😊“, „Underground sport, není třeba řešit zásady. Prostě nebýt kretén“, „Souhlasím s 3. bodem (bezpečnost tréninku, soudržnost a úcta k prostředí), ale taky každý traceur může mít i své nějaké odlišné zásady.“, „Být silný, vědět do čeho jít, pomáhat druhým.“ – Na těchto odpovědích vidíme rozličnost definování zásad parkouru. Všechny jsou úzce spjaté s původními záměry Georgese Héberta, Raymonda Belle a poté Yamakasi. Tedy až na odpověď obsahující expresivní, ač výstižné slovo.

GRAF Č. 20 HODNOTY PARKOURU

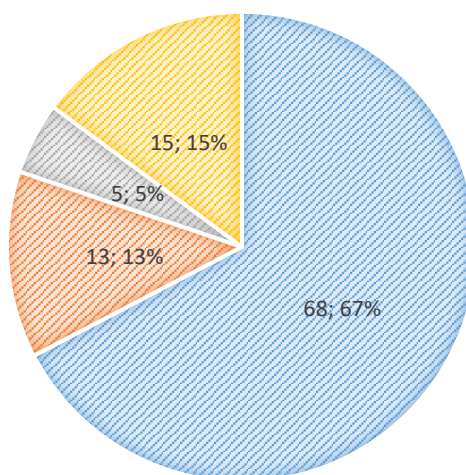
■ Respekt, solidarita, rovnost, úcta ■ Každý traceur/yamak/ runner je má jiné ■ Žádné nejsou. ■ Jiné



V otázce č. 22 byly zjišťovány hodnoty parkouru. Hodnoty a zásady v parkouru často splývají v jedno. Každopádně 54 respondentů vidí jako hodnoty parkouru „*Respekt, solidaritu, rovnost a úctu.*“ 39 respondentů vnímá, že každý traceur/yamak/ runner mají jiné. 6 respondentů si myslí, že žádné nejsou a dva respondenti zvolili odpověď jiná, která zní následovně: „*Každý má vlastní*“ – Tato odpověď je pochopitelná. „*idk*“ – Přeložení zkratky zní i don't know, tudíž respondent nejspíše žádnou z parkourových hodnot.

GRAF Č. 21 CÍLE PARKOURISTY

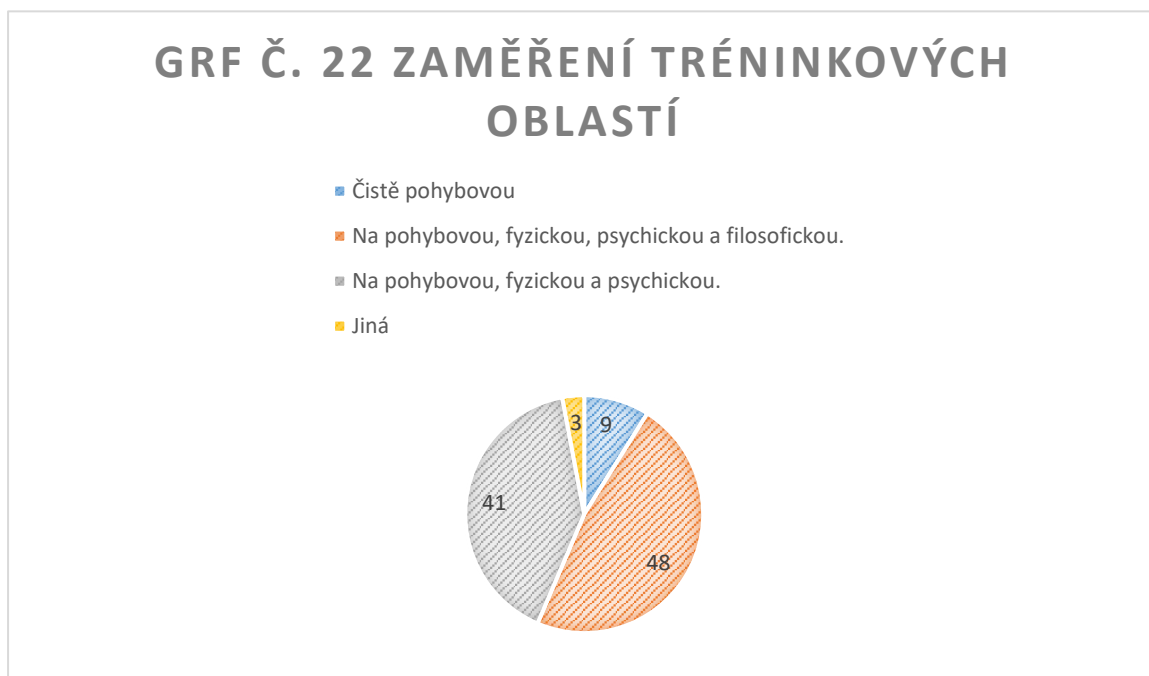
■ Rozvíjet své tělo a spirit. ■ Být co nejlepším člověkem. ■ Naučit se salta a dělat dojem na slečny. ■ Jiná



Otázka č. 25 řeší poslední otázku znalostí filozofie, a to jaký cíl má parkourista. Většina respondentů, tedy 68, považuje za cíl „*rozvíjet své tělo a spirit*“. 13 respondentů jako cíl vidí „*být co nejlepším člověkem*“. 5 respondentů zvolilo možnost „*naučit se salta a dělat dojem na slečny.*“ Tato zvolená možnost může být buď jen vtíp respondentů, nebo také reálný cíl jednotlivých respondentů. Zbýlých 15 respondentů zvolili možnost jiná a jejich odpovědi jsou následovné:

„Záleží na tom jakou část trénujete, fyzickou, psychickou, nebo namyšleneckou/snobskou“
-Cíle se mohou v průběhu praxe tréninku mohou měnit a záleží na mnoha proměnných.
„Překonávat limity“-Tento cíl je spojen s počátky parkouru a poukazuje na posouvání hranic lidského těla. „Trénovat aby mohl být připravený a schopný zdotat jakoukoliv překážku. Ale ve světovém parkouru jde spíše o překonávání překážek“- Výpověď respondenta odkazuje na hodnotu être fort pour être utile spíše známou pod anglickým ekvivalentem Be strong to be useful, která skrývá připravenost do života a jeho překážek, které jsou výstižně popsány spíše jako překážky na soutěžích či ve městech. „Rozvíjet své tělo a ducha a tím být nejlepší možnou verzí sama sebe.“- Tento cíl by se dal popsat nejmóstižněji jako práce na spiritu. Práci na sobě samotném a neustále se zlepšovat. „Každý v tom hledá něco jiného.“, „Jak kdo, no.“, „Subjektivní až moc“ - Cíle každého parkouristy mohou být odlišné a každý si najde to své, jak napsali respondenti. „nejradši bych napsal dělat dojem na slečny :dd ale ted' vážně, cílem by melo byt hlavně najit si svoji cestu a pokračovat po ni“ „Mam sto chuti dat tu poslední variantu :D zaleží člověk od člověka, první dvě varianty můžou byt“- Obě výpovědi respondentů poukazují na vtipy právě na konto oslnění slečen, ale drží se prvních dvou variant přesně jak napsal druhý respondent. „dvě první odpovědi.. být silný a užitečný, takže si myslím, že první dvě odpovědi by měli být cílem každého parkouristy“- Respondent se drží, „pravých“ hodnot parkouristy a vnímá je i jako jeho cíle. „Dovolím si to upravit - být lepším člověkem, ne nejlepším, v parkouru jsme rodina, nejlepší neexistuje, možná nejzkušenější, ale ne nejlepší.“ -Tato odpověď je pravdivá, tedy relativně vzhledem k různorodosti vnímání hodnot, ale ve své podstatě se drží základních hodnot. „užít si pohyb“, „bavit se sportem“- I takové cíle mohou parkouristé hledat. Užít si pohyb a hledat v něm zábavu. „Překonávat sám sebe a svoje tělo.“ – Tento cíl odkazuje opět na hodnoty definované Georgesem Hébertem, être fort pour être utile a être et durer.

Třetí oblast se věnuje možnostem prevence rizikového chování. V dotazníkovém šetření byla zařazena jedna hypotetická otázka č.14 a poté se tohoto tématu dotýkají tvrzení ve formě škálové otázky. Viz níže.




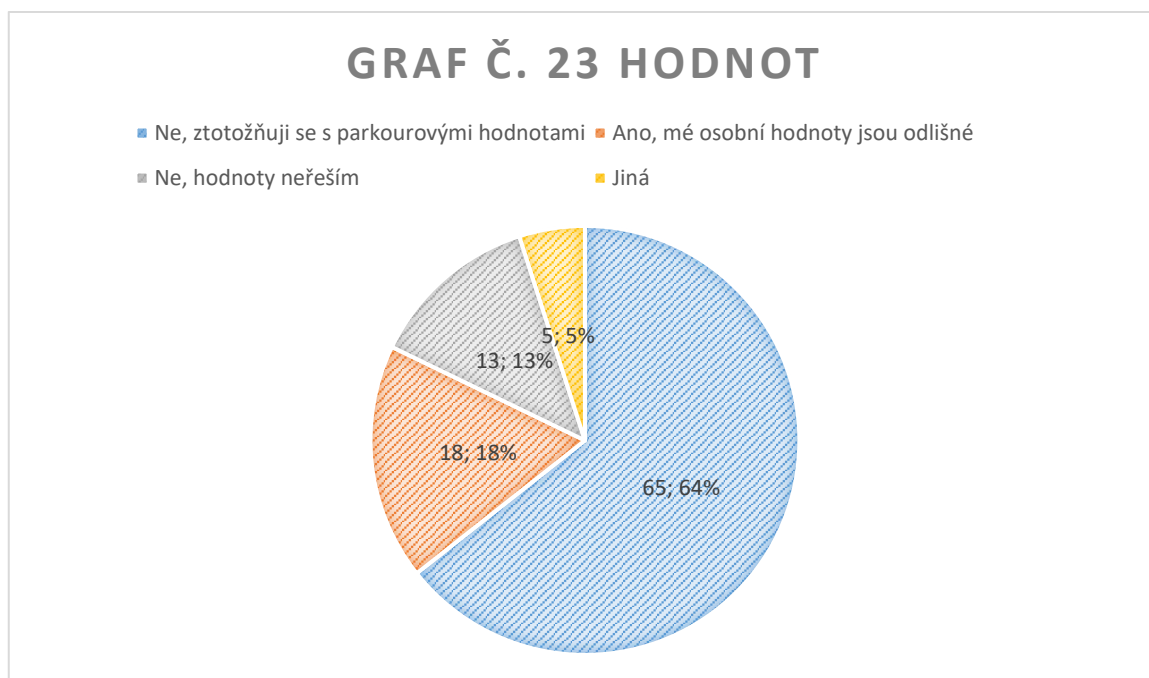
V otázce č.14 zaměřené spíše hypoteticky jelikož není známo, zda respondenti jsou či nejsou trenéry by se 48 respondentů zaměřilo na všechny oblasti, tedy pohybovou, fyzickou, psychickou a filozofickou. 41 respondentů by se zaměřilo na pohybovou, fyzickou a psychickou oblast tréninku dětí. 9 respondentů na čistě pohybovou oblast. Zbylí tři respondenti se vyjádřili slovně v odpovědi jiná následovně: „ Záleží, koho trénuji. Obecně je pro mě důležité, abych to žil sám, ostatní si to z toho pak vezmou automaticky, pokud chtějí.“ - Očividně tuto odpověď psal aktivní trenér, který na děti působí především svým vlastním příkladem. „ Záleží na věkové skupině cvičenců.“ - Věkovou skupinu cvičenců je důležité vzít v potaz a od toho se pak odvíjí i náplň samotného tréninku „ Byl jsem, a vždycky jsem s děckama dělal, co jsem dostal, že s nima mám dělat.“ - Z této odpovědi není jasné na jaké oblasti se respondent zaměřuje, nebo spíše je mu zadána. Celkově by se dalo říct, že respondenti se spíše chtějí zaměřit na rozvoj všech aspektů rozvoje jednak tematicky i vlastním příkladem než na čistě pohybový přístup.

Čtvrtá a poslední oblast se zaměřuje na změny v pojetí života traceurů/runnerů/yamaků. Do této oblasti byla přiřazena i otázka zaměřující se na samotné hodnoty respondentů. Na změny vnímání se zaměřují otázky č. 23-29.

Otázka č. 23 v dotazníkovém šetření se týkala osobních hodnot respondentů praktikujících parkour. Každý z respondentů jako své hodnoty vnímá něco jiného, avšak často se opakují hodnoty, které jsou úzce spjaty s parkourem.

- | | |
|---|---|
| 1. Nevím | ohledu na rasu, národnost, mentalitu nebo úroveň skillu |
| 2. Idk/Každý má své | |
| 3. +1, respekt, solidarita a pokora | 25. Popravdě mě nic moc nenapadá, ale jelikož jsem skaut, tak například to mi pomáhá, abych byl čestný spravedlivý a snažil se pomáhat ostatním, když to potřebují. Zároveň, ale žiji parkourem, takže některé hodnoty jsou stejné, ale i nějaké navíc. |
| 4. Nezištnost a pomoc ostatním | 26. Respekt |
| 5. Nic nezničit a dávat pozor jak na sebe, tak na ostatní | 27. nevím |
| 6. Objevovat, a hlavně se bavit 🐾 | 28. Myšlenka, kreativita, férovost, bojovnost, loajalita |
| 7. Odvaha, pokora, solidarita, respekt a rovnost | 29. Být a vytrvat |
| 8. Odvaha, tvořivost a laskavost | 30. Být co nejlepší a vyhrávat v soutěžích |
| 9. Osobně mi záleží na pomoci lidem, kteří si sami nepomohou a abych každý den hledal svoje lepší já, které si zaslouží místo na tomhle světě | 31. Být každým dnem lepším člověkem |
| 10. Otevřenost, Odlišnost, Statečnost, Zodpovědnost, Kreativita, Zdraví | 32. být k sobě upřímný, znát svůj stav, schopnost se slyšet, věrnost, vytrvalost |
| 11. Pokora | 33. Být lepším člověkem |
| 12. Pokora, ohleduplnost, nesobeckost, otevřenost | 34. Být silný abych byl užitečný |
| 13. Pomáhat ostatním | 35. Být silný, abych byl užitečný. Byt každý den lepší. Respektovat prostředí a lidi |
| 14. Nevím | 36. Co? Nev |
| 15. Pomoc menším a nezkušeným | 37. Dělat vše jak nejlépe dovedu. Být zde pro druhé a dokázat jim pomoci. Jakým způsobem myslíš, takový máš život. |
| 16. Potřeba seberealizace, rodina, potřeba finančního zabezpečení, rozvoj myšlení | 38. Do what you love and keep it flow |
| 17. Pracovat na svém duševnu a chovat se nejlépe k lidem a okolí | 39. Nehodnotit lidi podle vzhledu |
| 18. Pracovat sám na sobě a být lepší člověk | 40. hodnoty ADD |
| 19. pravda, čest a rovnost | 41. Chovat se slušně k ostatním a prostředí |
| 20. Prevent as much harm as possible | 42. Jsou shodné s hodnotami ADD |
| 21. Přátelství, komunita, úcta k okolí | 43. Každým dnem se rozvíjet pro sebe a také abych mohl pomoci druhým. |
| 22. Přátelství, naslouchání "hlasu srdce/duše", to ono mi při parkouru dává dobrý pocit jako při ničem jiném. | 44. kreativita, sebe-realizace, empatie, férovost |
| 23. Překonávat své limity | 45. láska, loajalita, upřímnost – k sobě i k ostatním |
| 24. Radovat se z pohybu a sdílet radost s ostatními, pomáhat, pokud pomoci dokážu, respektovat každého bez | 46. Lol |

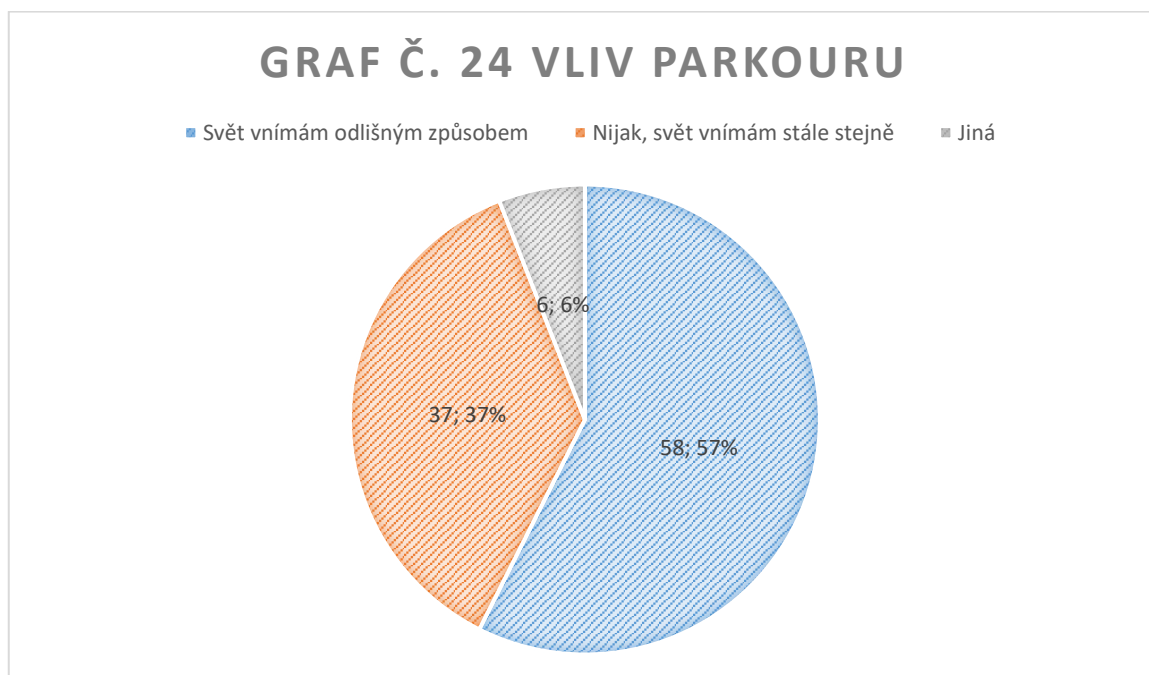
47. Mé hodnoty jsou silně prosociální.
48. Moc nadlouho
49. Moje hodnoty se utvářeli v partě při tréninku parkouru
50. Hraní her, chození ven atd.
51. Be here, be now
52. Respekt a být vždy nápomocný
53. Respekt k sobě a okolí, překonávání hranic a strachu.
54. spontánnost, poctivost, zdraví, skromnost
55. Stále se učit žít život
56. Stejně jako v předchozí otázce
57. Svoboda
58. Svoboda, rodina, přítelkyně
59. Škola
60. Škola, skateboarding a hasiči
61. Štěstí, radost, zdravý, láska
62. Tak jak se chovají ke mě, tak já k nim
63. To, co jsem dal v minule otázce
64. Soustředěnost
65. Úcta,
66. Upřímnost
67. Upřímnost a porozumění
68. upřímnost, disciplína, soustředěnost
69. užít si pohyb
70. v pohodě
71. Využít svůj potenciál na maximum
72. Vzájemný respekt, rovnost, autenticita,
73. vzdělanost, seberealizace, bezpečí
74. Zdravý životní styl
75. +1, leave no trace, respekt, pokora
76. Úcta, respekt, vytrvalost
77. Respekt a jinak je to prostě bomba

78. Solidarita, respekt, rovnost, svoboda
79. Solidarita, respekt ke všemu živému
80. respekt k spotu i jiným traucerům a nesoudit je podle toho, jak dobří jsou.
81. Respekt, loajalita, být tou nejlepší verzí sama sebe
82. Respekt, ochota, úcta, pomáhat druhým
83. Respektovat ostatní, nesneakeovat
84. respekt, pokora, snaha, ale i třeba cílevědomost. Myslím, že ta správná soutěživost je potřeba, aby se člověk posouval.
85. Respekt, pokora, úcta k životu a prostředí, rovnost
86. respekt, progres
87. Respekt, solidarita, pomoc, úcta
88. respekt/soucit, pokora, odvaha, upřímnost, autenticita
89. Respekt, úcta, rovnoprávnost,
90. Respekt vůči všemu živému.
91. Rodina
92. Rovnost a úcta
93. rovnost, úcta, respekt
94. Rovnováha, upřímnost
95. Rozvíjet své tělo a mysl při cestě k ideálu položeného zakladateli
96. Řekla bych že jsou totožné s hodnotami ADD.
97. seberozvoj, zábava, únik od reality
98. Skromnost
99. slušnost, odvaha, pokora a respekt
100. Solidarita, pokora a překonávání limitů
101. Asi nejvíc postoj ke strachu a učení nových věcí (a pak asi i vyjadřování skrz pohyb)



Graf č. 23

Shodou osobních hodnot s parkurovými hodnotami se zabývá otázka č.24. Celkem 65 respondentů se ztotožňuje s parkurovými hodnotami. 18 respondentů má své vlastní hodnoty odlišné od parkurových. 13 respondentů hodnoty neřeší vůbec a pět respondentů se vyjádřilo takto:

„Moc ne“ „Některé“ „Nevím“ „Mnoho jich sdílím, mnohé si tvořím sám s věkem a zkušenostmi“ „Jsou dost podobné v některých ohledech. ADD i parkour mě pomáhal transformovat“. První tři odpovědi jsou v podstatě nic neříkající. Čtvrtá se týká rozvoje hodnot v průběhu věku a sdílení parkurových hodnot. V poslední slovní odpovědi se respondent vyjádřil, že působení parkurových hodnot jej pomáhalo utvářet a transformovat. Specificky zmínil ADD, neboli L'Art du Déplacement.



Otázka č. 26 se věnuje vlivu parkouru na život. Konkrétně se ptá na změnu vnímání světa. Na tuto otázku poté navazuje otázka č.27, která se dotazuje jak. 58 respondentů vnímá svět díky parkouru jinak, 37 jej vnímá stejně a 6 respondentů odpovědělo slovně:

„Naučil jsem se nebát“, „Ze všeho se stalo něco co jde využít jako překážka/ „50/50.. na svět koukám jako na spot a hledám nové výzvy. jinak ve „filosofickém“ vnímání nijak zvlášť ne“, „Když vidím nějaké zábradlí tak mám chuť ho přeskočit nebo nějakou jinou překážku“, „Je důležité občas vidět místo překážky příležitost“, „Vidím někdy místa, na nějakou flow, či trik který bych mohl skočit“

Tyto odpovědi by se daly shrnout spíše pojmem „parkour vision“. Z odpovědí je význam tohoto pojmu zřetelný, ale pro vysvětlení. Parkour vision v podstatě znamená způsob nazírání na svět, jako na jedno velké hřiště, na kterém se mohou parkouristé rozvíjet a trénovat. Specifickou odpovědí je první, která indikuje práci se strachem.

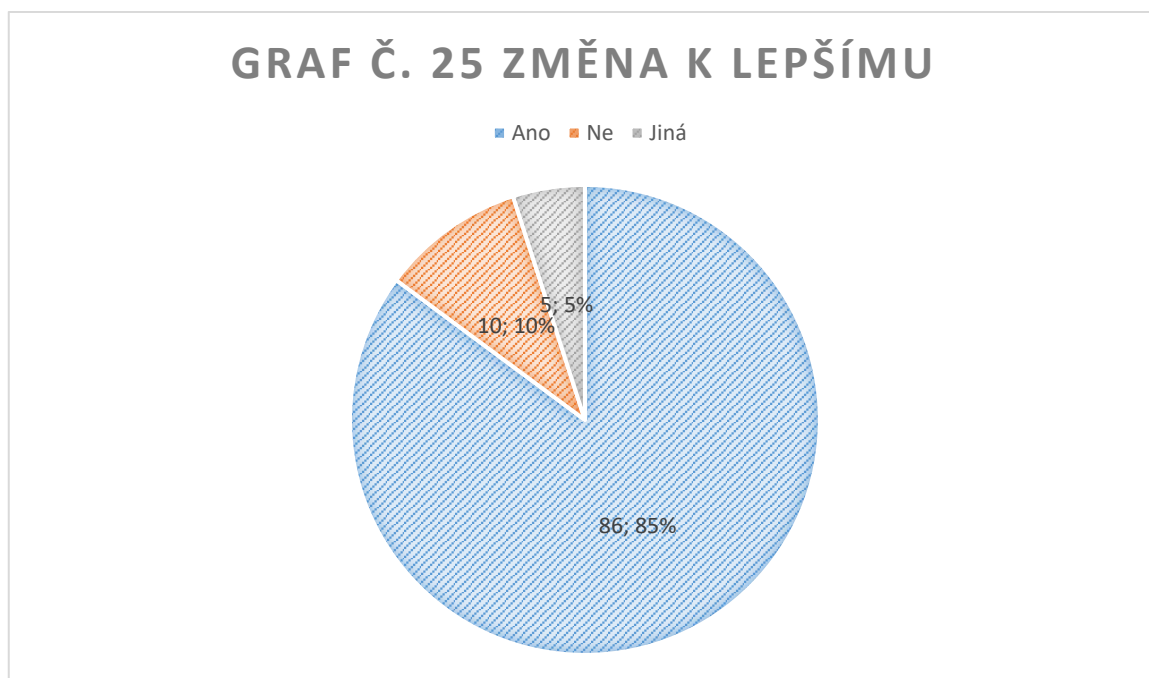
V otázce č. 27 se dotazuje, jak se změnilo vnímání respondentů. Většinou respondentů se změnilo spíše nazírání na svět z parkourového pohledu. Tedy vidí na každém místě překážku. Avšak objevují se i známky prevence projevů patologických jevů, rozvoj sebehodnoty a celkový rozvoj osobnosti. Konkrétní odpovědi respondentů jsou uvedeny zde:

1. Žádná překážka není dost velká na to, aby se nedala překonat.
2. Když někde vidím zídku, nebo trávu, tak normální člověk to přehlídce, ale já už vymyslím v hlavě nějaké flows.
3. Když někdo hodí hubu. Nesměju se mu tolik jako dřív :D
4. Když vidím nějaké zábradlí tak mám chuť ho přeskočit nebo nějakou jinou překážku
5. koukám na svět jako na hřiště
6. Kreativněji, hrací plocha, možnosti využití předmětů apod

7. Mám vizi a cíle narozdíl od mojih vrstevníků kteří propadli alkoholu
8. Myslím si díky pk že vše je možné jen se do toho musí dat práce a Uvažuju nad pk i když jdu kolem spotů xd
9. Když někam jdu tak hned vidím prostě nějaký skok, co by se dal skočit, něco jako rentgenové oči 😊.
10. Nebojím se výzev, které mi svět předhodí
11. Nic
12. Nic není nedosažitelné, stejně jako žádný pohyb, strach je jen nevědomost
13. Nijak se nezměnil
14. Nijak
15. oceňuji jiné lidi co to taky dělají v zahraničí
16. odpověděl jsem jinak
17. Odstup, vnímání věci z větší perspektivy, psychická pohoda atd
18. Neodpověděl
19. Parkour ani ADD nezměnili moje vnímání, spíš jsem skrze tyto aktivity našla prostředí, kde moje vnímání světa zapadne (hodnoty aktivit byly stejné jako moje)
20. Když jedu v buse tak už se dívám kolem sebe, kde by se dalo trénovat
21. Každá překážka se v životě dá překonat, stejně jako v parkouru
22. Ale já to nezatrhl a mně to nechce pustit tak tu něco píšu
23. Cítím se jinak a žiju naplno ne jako většina lidí ve stereotypu co jenom přežívají.
24. "Čum, to je hustej spot!"
25. Díky parkouru ADD jsem pochopil hodně věcí ve svém životě. Lásku k pohybu atd.
26. Díky parkouru jsem pochopil, že vždy existuje cesta. Žádná překážka není dostatečně velká na to, aby se nedala překonat.
27. Díky tréninkům jsem pochopila plno věcí ve svém životě.
28. Dobrá otázka. Nikdy jsem nad tím nepřemýšlel. Vnímám svět jako spot, nejen fyzicky. Jsou v něm překážky, které člověk může zdolat hned, nebo ty, na které musí člověk natrénovat, aby je překonal. Ale nesmí zastavit. Každá zdaná překážka dělá člověka silnějšího, takže snadněji překonává překážky podobné, překážky těžké ho tak "nepoloží".
29. Každou překážku jde zdolat.

30. Fyzické překonávání překážek jde ruku v ruce s psychickým. Když si umíte představit, jak zrovna teď chcete přeskočit zeď, jde to pak snáz i s psychickými problémy. Alespoň tedy podle mě
31. Jednak vidím místo betonu spoty a druhak vidím, jak progressuju nejen ve sportu, ale i v životě a jak můžu přistupovat k těžším challengim stejně jako u pk
32. Jednu věc, kterou jsem se naučil vnímat jinak, je bolest. Teď už vím, že je pro mě prospěšná a je potřebná pro osobní růst
33. Je to složitější, nejspíš jako místo, ve kterém se můžete rozvíjet do nekonečna a je třeba zkoušet nové věci a dělat co tě baví.
34. Již jsem napsal v minule otázce
35. Jsem šťastnější, že jsem s ním začal a potkal některé skvělé lidi díky němu, ale i dosáhl víc, než bez znalosti víry – z duše síly.
36. Každá překážka jde překonat, když chceš, jde všechno
37. Hodně překážek
38. 0
39. Parkour vision, přístup, kdy záměrně konfrontuji strach a vyhledávám výzvy, trpělivost a disciplína
40. Pohybově
41. Vidím možnosti všude kudy jdu
42. Vidím někdy místa, na nějakou flow, či trik který bych mohl skočit
43. Vidím pk spoty na místech, kde by mě to dřív nenapadlo
44. Vidím skoky všude kde jdu
45. Vidím to tak že přemýšlím jak jdu městem tak přemýšlím kde by se co dalo skočit a dívám se na různá místa kde by se dalo skákat
46. Vidím všude spoty xD ale taky aplikování hodnot do běžného života
47. Vidím všude víc možností, víc vnímám fyzické schopnosti mých přátel a známých
48. odpověď je v minulé odpovědi
49. V ničem vidím skoky
50. vnímám ho jako svět plný pohybu
51. Vnímám jinak prostředí města
52. Vnímám svět očima ADD practicionera a přenáším si hodnoty do svého osobního života
53. všude vidím překážky a neuvěřitelnou neschopnost dnešních dětí
54. Všude vidím výzvy k překonání
55. Vždycky se dá najít několik cest/řešení

56. Záleží mi i na ostatních, nejen na sobě. Začal jsem pravidelně něco dělat
57. Vnímám hodně i chování lidí, a to jak nakládají s tím, co jim bylo dáno. Například
58. Více si vážím věcí i lidí kolem sebe. Lépe vnímám svoje tělo i duši. Naučila jsem se lépe pracovat se strachem.
59. Vidím, kde se dá skákat... Dělán to velkou část svého života, takže moc nevím, co přesně by bylo jiné že jo
60. Těžko to popsat slovy. Spíše asi jde o pocit flow, který mám zažitý z tréninků, a proto se ho snažím zažívat i při "normálním životě"
61. Pokud se ti v životě nepostaví do cesty překážka, je něco špatně 😊
62. Pozoruji své okolí a hledám, kde bych mohl skákat.
63. Při tréninku jsem schopný úplně vypnout hlavu, to se mi dřív nedařilo.
64. Respektuji
65. Řekl bych seriózněji a že se musím snažit abych něco měl
66. řekl jsem stejně
67. Více klidně
68. Stejně
69. Skrze parkour mi došlo, že každou překážku v životě jde překonat jen je potřeba najít cestu. Docela mi sem hodí: „ Tam kde jiní cestu nevidí, my si ji najdeme. Tam kde jiní ztrácejí hlavu, my nesmíme.“
70. Svět už pro mě nejsou jenom překážky, které nejsem schopen překonat, ale spíš překážky, které zatím neumím překonat
71. Svět vnímám jako velké hřiště
72. Svět vnímám spíše jako místo k vlastnímu rozvoji. A ve svém životě nevidím žádnou překážku, kterou nejde překonat.
73. Svět vnímám více otevřeně. Existuje mnoho možností a cest, kterými se dá jít. Limity určuje pouze způsob myšlení.
74. Těžko popsat
75. Těžko říct, trénuji už dlouho. Asi vidím všude překážky a výzvy.
76. Stejně



Otázka č.28 se dotazuje, zda parkour změnil život respondentů k lepšímu. U 86 respondentů ano, u 10 ne a pět respondentů zvolilo slovní odpověď.

„Obojí(ano i ne)“ „Ani ne ale ani ano“ „Spíše ano“ – Tyto tři odpovědi jsou poněkud individuální v jakých ohledech jej změnil a v jakých ne. „Myslím, že se na to nedá odpovědět, protože nevím jaký by byl můj život bez parkouru.“- Tato výpověď v sobě skrývá mnoho neznámých. Jelikož respondent není schopen říct, zda jeho život je lepší či ne. Nejspíše se parkouru věnuje již dlouhou dobu. „A nejen mě. Pár lidí jsem díky němu zachránil před sebevraždou.“- Tato odpověď je velice silná a ukazuje, že parkour opravdu může nejen působit preventivně, ale také zachránit životy. Můžeme se jen dohadovat, jak byla tato odpověď myšlena. Zda respondent dal díky parkouru svým kamarádům smysl života a tím jim zabránil v sebevraždě nebo je díky svým dovednostem získaných díky parkouru a přímo jim zabránil v sebevraždě.

Popište, jak jej zlepšil:

1. Změnil mi myšlení a začal jsem něco dělat.
2. Kvůli častému sportu není čas na věci jako alkohol, drogy a pod
3. mám alespoň nějaký pohyb co mě baví
4. Mé tělo je silnější, a především mě ovlivnily hodnoty, které jsem si přenesl do vlastního života.
5. Mé tělo je silnější, umím pracovat se stresem a strach. Nic pro mě není překážkou.
6. Motivace, životní styl, způsob myšlení
7. Myslím, že se na to nedá odpovědět, protože nevím, jaký by byl můj život bez parkouru.
8. naplňuje mě to

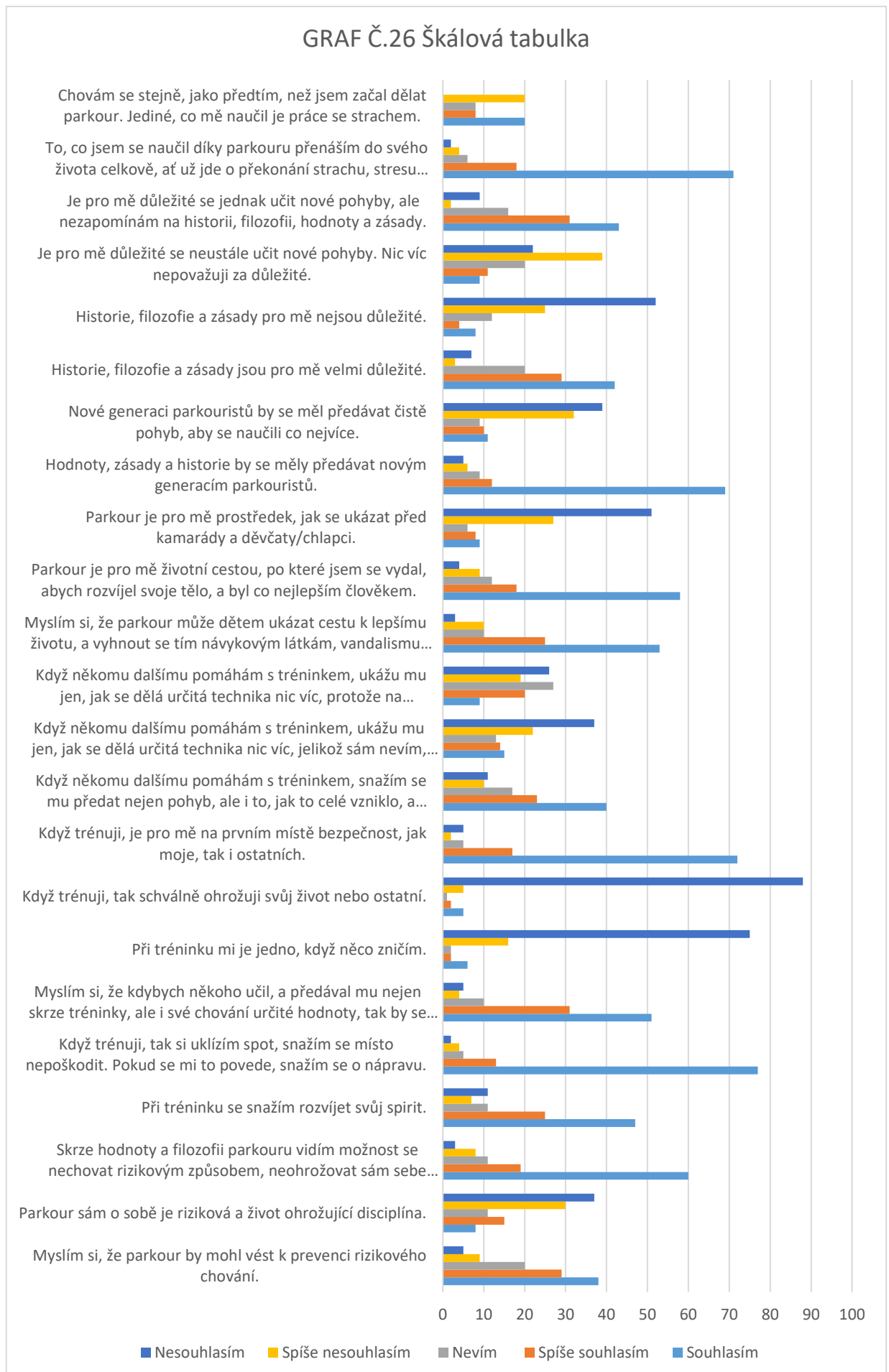
9. Našel jsem nové kamarády, naučil se používat své tělo a přemýšlet nad světem jinak
10. Našel jsem nové kamarády v PK komunitě
11. K lepšímu
12. Našel jsem novou rodinu v parkourové komunitě, která mě vždy podrží, když potřebuju.
13. Našel jsem úžasnou rodinu v parkourové komunitě, cestoval po světě a tvrdě na sobě pracoval
14. Našel jsem v parkourové komunitě rodinu, která mě podrží, když potřebuju
15. Našla jsem přátele, kteří mě doprovázejí životem přes 6 let.
16. Naučila jsem se lépe používat své tělo.
17. Naučil jsem používat tělo a naučil se hodně flipů
18. Naučil jsem se ovládat své tělo, překonávat svůj strach a limity
19. Naučil jsem se pracovat se strachem, stresem i obavami. Parkour mi pomohl i ke svému psychickému růstu
20. Naučil jsem se pracovat sám se sebou. Vybudovat si sebedůvěru a celkově se dívám na svět v jiném lepším světle. Dokážu si odhadovat rizika, pracovat se strachem a celkově být lepším člověkem.
21. Navazuje na odpověď k otázce 27 + mi to také pomohlo například se sebevědomím. Naučil jsem věřit sám sobě a rozeznávat, co mi jde a co jde a také rozvíjet se všestranně, i když mi to nejde.
22. Našel jsem si nové kamarády a cítím se silnější
23. Ne
24. Kladný vztah ke sportu. Trénuji s dlouhodobou udržitelností těla v nejlepší formě
25. Jsem odolnější a i ohebnější, vím, jak dopadat a jak se v nějaké situaci zachovat
26. .
27. Beru to tak, že jsem odpověděl ano. Ale jinak odpověď je právě v té představě pomyslného nehmotného spotu, na kterém překonávám "nástrahy denního života". Ale je to tak dávno, co jsem začal s parkour, takže nevím, jestli relevantně své myšlenky popisují. Určitě zvládám věci po psychické a fyzické stránce věci lépe.
28. Cítím se líp
29. Cítím se líp, když si po skákání jdu lehnout třeba

30. Cítím se zdravější a silnější
31. díky parkouru jsem zhubl 10 kilo, a to mi umožnilo dostávat se v parkouru dál fyzicky i psychicky
32. Díky tomu jsem neseseděl doma dělal naky sport a hýbal se
33. Dokázat se soustředit jen na pohyb
34. Dokáží najít mír v duši, jak se říká :)
35. Když mi třeba není nejlíp, půjdu si zaskákat, abych vyčistila hlavu. A změnilo to i to, že jsem se konečně našla v nějaké činnosti.
36. Dostala jsem se do určité komunity (jsou všichni na stejné vlně) ...
37. Fyzická zdatnost a duševní vyrovnanost
38. Chodím častěji ven
39. Já dal ne
40. Jjj
41. Jsem rád že znám lidi z pk. Jinak bych byl asi četla nebo něco takového
42. Jsem silnější fyzicky, ztotožnila jsem se s hodnotami ADD a mým cílem je být každým dnem lepším člověkem.
43. Jsem silnější, lépe řeším problémy, umí zachovat klid ve stresové situaci
44. jsem šťastnější, jsem v lepší kondici než kdy předtím, mam větší znalosti o funkci těla a fitness
45. fyzická kondice, kontrola nad vlastním tělem, lepší soustředěnost a kontrola nad myšlenkami
46. 0
47. Neřeším blbosti jenom trénink spánek škola mimo Parkour se skoro s nikým nebavím ani ve třídě nechodím na pařby ani nic takového
48. dvě otázky zpět je odpověď. - Jsem šťastnější, že jsem s ním začal a potkal některé skvělé lidi díky němu, ale i dosáhl víc, než bez znalosti víry - z duše síly.
49. Snažím se dodržovat zásady
50. Stal jsem se lepším člověkem a každým dnem na tom stále pracuji.
51. Super komunita
52. teď mám zábavnou aktivitu
53. Umím pracovat se strachem a hlavou
54. Úplně. Od sociálních kontaktů, přes způsob myšlení až po fyzickou zdatnost.
55. Určitě ano. Jednak jsem zesílil, moje tělo snese vážnější pády bez větších následků. A také mě to profesně nasměrovalo k tréninkům dětí.
56. Větší zábava, všestranný rozvoj
57. Více pohybu, nový kamarádi, lepší práce se strachem

58. Skrze parkour jsem se naučil ovládat své tělo, mysl nejen abych překonával sám překážky, ale mohl pomoci i ostatním v krizi.
59. Více se hýbu
60. Víc se hýbu a neseďm doma
61. Viz předchozí odpověď -Parkour vision, přístup, kdy záměrně konfrontuji strach a vyhledávám výzvy, trpělivost a disciplína
62. Vnesl mi do života skvělou komunitu lidí a kamarády na celý život. Zvedl mi důvěru v sebe sama, naučil mě lépe pracovat se svým tělem a vnímat svoji psychiku.
63. V podstatě odpověď u 27 -Mám vizi a cíle narozdíl od mojich vrstevníků kteří propadli alkoholu
64. Začal jsem mít lepší postavení k cvičební těla i myslí
65. Začal jsem se více zaměřovat na psychickou stránku, a to mi pomohlo například se strachem z výšek. Pořád ho mám, ale postupně se snažím ho potlačovat. Navíc mě ale změnila parkurová komunita, do které jsem se dostal a kde mě začalo bavit, jak je každý jiný, ale stejně se dokážeme pobavit.
66. začal jsem žít zdravěji
67. Zhubl jsem :)
68. Zlepšil mi náhled na svět, naučil pracovat se strachem a sebeovládáním a poznal jsem díky němu spoustu skvělých lidí
69. Víc se hýbu
70. Objevil jsem supr lidi, kterým je jedno, jak vypadáš a neodsuzují tě.
71. Seberealizace a pracuju jako trenér, takže nemusím dělat ve fabrice
72. přispěl k socializaci, lepšímu pohybu
73. 180 procent
74. po fyzické i psychické stránce
75. Posiluju, mám spoustu přátel, se kterými mám stejné zájmy a neseďm doma
76. Posunul mě fyzicky i psychicky
77. Potkal jsem fajn lidi a zažil fajn věci
78. Poznal jsem hodně super lidí a procestoval kus světa
79. poznal jsem hromadu nových lidí, zažil zážitky, na které do konce života nezapomenu
80. Poznal jsem skvělé lidi, změnilo mě to z pubertáka k lepšímu já, změnilo to můj postoj k životu a fungování, dostal jsem se na spoustu zajímavých míst, prostě to bylo jedno z mých nejlepších rozhodnutí
81. poznal jsem spoustu lidí a naučil se spoustu věci;)

82. Rozvoj pohybových dovedností, překonávání překážek, myšlení, psychika
83. Poznal jsem spoustu skvělých lidí, navštívil úžasná místa a naučil se novým dovednostem
84. Přátelé, práce, přístup k životu, překonávání překážek a strachu. Vnímaní hranic svého těla
85. Přátelé, výlety, euforie z pohybu tohle nic nenahradí
86. Před předchozí odpověď – odstup, vnímání věcí z větší perspektivy, psychická pohoda atd.
87. Předtím jsem se bezcílně toulal a teď dávám maximum do tréninku. Dal mi lepší smysl života.
88. Přemýšlím nad životem jinak, starám se o svoje tělo a užívám si pohyb. Díky parkouru jsem se podíval do zahraničí a našel si nové přátele
89. Přenesla jsem si hodnoty ADD parkouru do svého života a cítím se mnohem lépe
90. Přináší mi do duše klid i radost, parkurová komunita je ta nejlepší přítelkyně
91. Přinesl mi do života mnohá přátelství na celý život, viděl jsem díky němu kus světa, získal jsem silné sebevědomí, získal jsem silné tělo, jsem díky parkouru schopny ovlivňovat nové generace.. pohyb je neskutečně důležitý aspekt celkového zdraví a dnešní děti si k němu skrze parkour mohou vytvořit úžasný vztah. Z parkouru se stala náplň mého života a má profese.
92. překonání strachu a získání sebedůvěry

GRAF Č.26 Škálová tabulka



Poslední částí dotazníku byla škálová tabulka, ve které respondenti měli vyjádřit svou míru souhlasu s určitými výroky. Číslo 1 znamenalo souhlasím, číslo 2 spíše souhlasím, 3 nevím, 4 spíše nesouhlasím a 5 nesouhlasím. Ve škálové tabulce bylo celkem 23 výroků týkajících se praktikování parkouru, prevence rizikového chování, vedení tréninků, filozofie a hodnot.

Prvním tvrzením bylo: ***Myslím si, že parkour by mohl vést k prevenci rizikového chování.*** Nejvíce respondentů, konkrétně 38 souhlasí tímto výrokem, 29 respondentů spíše souhlasí. 20 respondentů zvolilo odpověď nevím. 9 respondentů spíše nesouhlasí a 5 s tímto výrokem nesouhlasí. Z těchto výsledků vychází, že většina dotázaných respondentů si myslí, parkour může vést k prevenci rizikového chování.

Druhým tvrzením bylo: ***Parkour sám o sobě je riziková a život ohrožující disciplína.*** S tímto tvrzením souhlasilo 8 respondentů a 15 spíše souhlasilo. 11 se vyjádřilo, že neví. 30 respondentů spíše nesouhlasí a 37 s tímto tvrzením nesouhlasí. Toto tvrzení je samo o sobě dosti specifické a záleží na mnoha proměnných, což také ukazují výsledky. Může záležet na délce praxe, celkových zkušenostech s úrazy, což je silně spojeno i se stylem tréninku. Celkově si myslím, že vzhledem k počtu respondentů, kteří spíše nesouhlasí a nesouhlasí s tímto tvrzením, je praxe tréninku spíše bezpečnou záležitostí, pokud se dodržují určité zásady tréninku.

Třetím tvrzením bylo: ***Skrze hodnoty a filozofii parkouru vidím možnost se nechovat rizikovým způsobem, neohrožovat sám sebe ani ostatní v mém okolí.*** S tvrzením ohledně hodnot a filozofie parkouru, jakožto preventivního prvku souhlasilo celkem 60 respondentů, 19 spíše souhlasilo, 11 zvolilo možnost nevím, 8 z nich s tímto výrokem spíše nesouhlasí a zbylí 3 nesouhlasí. Tyto výsledky by se daly považovat za důkaz, že hodnoty a filozofie parkouru mohou působit preventivně. Samozřejmě v psychické rovině. Filozofie parkouru je však úzce spjata s fyzickým tréninkem. Tyto dvě části jsou nedílnou součástí parkouru.

Čtvrtým tvrzením bylo: ***Při tréninku se snažím rozvíjet svůj spirit.*** Výrok rozvoje spiritu neboli spíše spirituální části parkouru nebo jeho odvětví, jak již bylo zmíněno v teoretické části, při tréninku 47 respondentů s výrokem souhlasilo, 25 spíše souhlasilo, 11 respondentů řeklo, že neví, 7 spíše nesouhlasí a 11 s tímto výrokem nesouhlasí. Z odpovědí lze předpokládat, že většina respondentů se při tréninku snaží rozvíjet i svou duchovní část, která je spojena s hodnotami a filozofií. U zbylých respondentů se nabízí dvě vysvětlení. Prvním může být neznalost filozofie a hodnot, což tedy přímo inklinuje k tomu, že svůj spirit ani rozvíjet nemohou. Druhým vysvětlením může být, že si respondenti zvolili čistě pohybovou část parkouru a filozofickou rovinu z tréninku úplně vypustili.

Pátým tvrzením bylo: ***Když trénuji, tak si uklízím spot, snažím se místo nepoškodit. Pokud se mi to povede, snažím se o nápravu.*** Páté tvrzení je spojené s hodnotou/zásadou „leave no trace“ a úctou k prostředí.⁷⁷ 77 respondentů s tímto tvrzením souhlasilo, 13 spíše souhlasilo, 5 odpovědělo nevím, 4 spíše nesouhlasili a 2 respondenti nesouhlasí. Dalo by se tedy říci, že většina dotázaných respondentů se těmito hodnotami při praktikování řídí. Zbylí respondenti se jimi buď neřídí vůbec nebo se jen snaží spot neboli místo k tréninku nepoškodit a v opačném případě se nesnaží o nápravu.

Šestým tvrzením bylo: ***Myslím si, že kdybych někoho učil, a předával mu nejen skrze tréninky, ale i své chování určité hodnoty, tak by se nemusel později chovat rizikově.***

Toto tvrzení je spíše hypotetické, vzhledem k anonymitě dotazník není jisté kolik na něj odpovídalo reálných trenérů parkouru. Ať už reálných či jen hypotetických trenérů z řad respondentů 51 z nich s tímto tvrzením souhlasí, 31 spíše souhlasí, 10 neví, 4 spíše nesouhlasí a 5 respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí. Toto ukazuje, že většina respondentů považuje za předání hodnot novým parkouristům za důležité a souhlasí s tím, že by se nemuseli chovat později rizikovým způsobem. Zbylí respondenti to buď nepovažují za nutné, nebo přímo nesouhlasí s tím, že i přes předání hodnot se noví parkouristé nemusí chovat rizikově. Což vnímám jako více pravděpodobné vysvětlení.

Sedmým tvrzením bylo: ***Při tréninku mi je jedno, když něco zničím.***

Sedmý výrok byl zaměřen na přímé projevy vandalizmu v parkourové komunitě. S tímto výrokiem souhlasilo celkem 6 respondentů, 2 spíše souhlasili, 2 zvolili odpověď neví, 16 z nich spíše nesouhlasilo a zbylých 75 respondentů s tímto tvrzením přímo nesouhlasí. Což dokazuje projevy úcty k prostředí, ve kterém trénují. Respondenti, kteří souhlasili s tímto výrokiem nejspíše nemají úctu k prostředí, nebo jim je to jedno. Dalším vysvětlením této odchylky může být, že si dělali z dotazníku srandu a zvolili tyto odpovědi jen tak. První důvod může být potvrzením šestého výroku, kdy i přes předání hodnot mohou parkouristé vykazovat projevy rizikového chování ve formě cíleného vandalizmu.

Osmým tvrzením bylo: ***Když trénuji, tak schválně ohrožuji svůj život nebo ostatní.***

Tento výrok byl zaměřen na zkoumání dalšího projevu rizikového chování ohrožujícího přímo život jedince nebo jedinců v okolí praktikujícího. 5 respondentů s tímto výrokiem souhlasilo, 2 spíše souhlasili, jeden odpověděl, že neví. 5 spíše nesouhlasilo a 88 respondentů nesouhlasilo. Pokud respondenti, kteří výrokiem souhlasili nebo spíše souhlasili to mysleli vážně, tak se nám objevila další odchylka ve vzorku inklinující k rizikovému chování. Avšak jedná se o necelých 7 % vzorku. Zbylých 92 % spíše inklinuje k bezpečnému tréninku, jak pro sebe, tak i pro své okolí, což je pozitivní. Toto tvrzení potvrzuje devátý výrok.

Devátým tvrzením bylo: ***Když trénuji, je pro mě na prvním místě bezpečnost, jak moje, tak i ostatních.***

Jak již bylo zmíněno v předchozím tvrzení, tak toto tvrzení potvrzuje tvrzení, že parkouristé spíše inklinují k dodržování zásady „*safety at first*“. Celkem s tímto výrokiem souhlasí 72 respondentů a 17 spíše souhlasí. Pět respondentů neví. A zbylých sedm respondentů spíše nesouhlasí nebo nesouhlasí. Konkrétně 2 respondenti spíše nesouhlasí a 5 nesouhlasí. Při porovnání s osmým tvrzením je počet jedinců vykazujících projevy rizikového chování je shodný.

Desátým tvrzením bylo: ***Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, snažím se mu předat nejen pohyb, ale i to, jak to celé vzniklo, a jaké byly myšlenky.***

Desáté tvrzení zjišťovalo ochotu praktikujících s předáváním filozofického základu nováčkům v rámci tréninku. S tímto výrokiem souhlasilo 40 respondentů a 23 spíše souhlasilo. 17 z nich odpovědělo neví. Celkem 21 respondentů spíše nesouhlasilo a nesouhlasilo, konkrétně 10 spíše nesouhlasilo a 11 nesouhlasilo.

Jedenáctým tvrzením bylo: ***Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, ukážu mu jen, jak se dělá určitá technika nic víc, jelikož sám nevím, jak to vzniklo, a prostě mě to baví.***

Jedenáctý výrok je přesným opakem desátého. 15 respondentů s tímto výrokem souhlasilo a 14 spíše souhlasilo. 13 neví. 22 respondentů spíše nesouhlasí a 37 nesouhlasí. Zarážející je, že v porovnání počtu respondentů, kteří s desátým výrokiem spíše nesouhlasí a nesouhlasí je číslo rozdílné. Zvláště když počty respondentů, kteří s jedenáctým výrokiem spíše souhlasili a souhlasili je vyšší než u desátého výroku. Každopádně většina respondentů zná kontexty vzniku parkouru chtějí předávat více než pouhý pohyb.

Dvanáctým tvrzením bylo: ***Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, ukážu mu jen, jak se dělá určitá technika nic víc, protože na předání něčeho dalšího nemám čas nebo prostor v rámci tréninku.***

Dvanáctý výrok byl přímo mířen na aktivní trenéry nebo hypotetické trenéry. Vzhledem k časové dotaci tréninku je jasné, že se nemusí stíhat v rámci tréninku předávat i myšlenky. S tímto výrokiem souhlasilo 9 respondentů a 20 spíše souhlasilo. 27 neví. 19 spíše nesouhlasí a 26 nesouhlasí. Při sečtení počtu souhlasů a nesouhlasů je očividné, že se do tréninku větší části trenérů daří zakomponovat kontexty vzniku a filozofii parkouru do tréninků. Vysoký počet respondentů s odpovědí nevím lze vysvětlit, že se jedná o členy PK komunity, kteří nevedou tréninky.

Třináctým tvrzením bylo: ***Myslím si, že parkour může dětem ukázat cestu k lepšímu životu, a vyhnout se tím návykovým látkám, vandalismu či jiným projevům rizikového chování.***

Třinácté tvrzení bylo mířeno přímo na prevenci rizikového chování prostřednictvím parkouru. S tímto tvrzením souhlasilo 53 respondentů a 25 spíše souhlasilo. 10 odpovědělo nevím. Celkem 13 respondentů s tímto výrokiem spíše nesouhlasí a nesouhlasí, konkrétně 10 spíše nesouhlasí a 3 nesouhlasí. Počet souhlasů jasně ukazuje názor, že parkour může vést děti k lepšímu životu bez projevů rizikového chování.

Čtrnáctým tvrzením bylo: ***Parkour je pro mě životní cestou, po které jsem se vydal, abych rozvíjel svoje tělo, a byl co nejlepším člověkem.***

Čtrnáctý výrok byl mířen na změnu vnímání světa a upravení chování v budování spiritu parkouristy, jehož cílem je být každým dnem lepším člověkem v rámci životní cesty traceura/yamaka/ runnera. S tímto výrokiem souhlasilo 58 respondentů a 18 spíše souhlasilo. 12 odpovědělo, že neví. Celkově 13 respondentů spíše nesouhlasilo a nesouhlasilo s tímto tvrzením, konkrétně 9 spíše nesouhlasilo a 4 nesouhlasili. Dá se tedy říct, že většina dotazovaných bere parkour jako životní cestu k lepšímu člověku.

Patnáctým tvrzením bylo: ***Parkour je pro mě prostředek, jak se ukázat před kamarády a děvčaty/chlapci.***

Patnáctý výrok je spíše reakcí na představy o parkouristech, že dělají parkour jen aby se vytahovali. Sice s tímto výrokiem souhlasilo 9 respondentů a 8 spíše souhlasilo, ale 27 respondentů s tímto výrokiem spíše nesouhlasí a 51 nesouhlasí. Pouze 6 respondentů neví. Toto znamená, že parkouristé z větší části dělají tuto aktivitu pro svůj vlastní rozvoj namísto aby se snažili někoho oslnit svými výkony, i když i takoví se v parkurové komunitě najdou.

Šestnáctým tvrzením bylo: ***Hodnoty, zásady a historie by se měly předávat novým generacím parkouristů.***

Výrok týkající se předávání hodnot, zásad a historie neboli spíše filozofie a historických kontextů vzniku parkouru považuje většina dotázaných respondentů za důležité. S tímto výrokiem souhlasilo 69 respondentů a 12 spíše souhlasilo. 9 si nebylo nejspíše jistých a zvolilo odpověď nevím. Zbýlých 11 respondentů s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, 6 respondentů a nesouhlasí, 5 respondentů.

Sedmnáctým tvrzením bylo: ***Nové generaci parkouristů by se měl předávat čistě pohyb, aby se naučili co nejvíce.***

S výrokiem předávání nové generaci parkouristů pouze v rovině pohybu souhlasilo 11 respondentů a 10 spíše souhlasilo. 9 respondentů neví. Větší část respondentů však s tím výrokiem spíše nesouhlasí, 32 respondentů a nesouhlasí, 39 respondentů. Tento fakt dokazuje, že by se nové generaci mělo předávat více než pouhý pohyb, který sice může být v jisté míře preventivním prvkem, ale je omezen pouze na fyzickou podstatu. Může být kupříkladu prevencí obezity na kterou upozorňoval již Georges Hébert roku 1905.

Osmnáctým tvrzením bylo: ***Historie, filozofie a zásady jsou pro mě velmi důležité.***

Dle výsledků osmnáctého výroku, je pro dotazovaný vzorek parkourové komunity důležitá historie a filozofie. Celkem s tímto výrokiem souhlasí 42 respondentů a 29 spíše souhlasí. Naopak celkem deset respondentů s tím výrokiem spíše nesouhlasí, 3 respondenti a nesouhlasí, 7 respondentů. Sice většina dotazovaných vnímá historii a filozofii jako důležitou a jistě k tomu mají důvody, ale i názor opačné strany je důležitý. A také 20 respondentů neví, zda jsou pro ně tyto skutečnosti natolik důležité. Je možné že je nepovažují za důležité do takové míry, jako většina, nebo je nepovažují za důležité vůbec.

Devatenáctým tvrzením bylo: ***Historie, filozofie a zásady pro mě nejsou důležité.***

Devatenácté tvrzení bylo opačné. S tímto výrokiem souhlasilo 8 respondentů a 4 spíše souhlasili. Oproti osmnáctému tvrzení se změnil počet nesouhlasů, který se zvýšil na 52 a snížil počet respondentů, kteří s tímto výrokiem spíše nesouhlasí na 25. A také se snížil počet respondentů, kteří neví na celkových 12. Také se zvýšil počet respondentů, pro které není historie a filozofie důležitá oproti předešlému tvrzení. Kolísání počtu respondentů se dá vysvětlit jednoduše. Jak již bylo řečeno u minulého tvrzení, pro některé respondenty, jež odpověděli nevím, je historie a filozofie důležitá, ale ne v takové míře, v jaké bylo postaveno tvrzení.

Dvacátým tvrzením bylo: ***Je pro mě důležité se neustále učit nové pohyby. Nic víc nepovažuji za důležité.***

Dvacaté tvrzení je zaměřeno na potřebu pouze fyzického rozvoje. S tímto výrokiem souhlasilo 9 respondentů a 11 spíše souhlasilo. 20 respondentů si nejsou nejspíše jistí, a proto zvolili odpověď nevím. Pro 39 respondentů, kteří s tímto tvrzením spíše nesouhlasí a 22 respondentů jež nesouhlasí je

Dvacátým prvním tvrzením bylo: ***Je pro mě důležité se jednak učit nové pohyby, ale nezapomínám na historii, filozofii, hodnoty a zásady.***

Dvacaté první tvrzení je opačného rázu. Zahrnuje potřebu učit se nové pohyby, ale nezapomínat na historii a filozofii. Toto tvrzení považuje za důležité celkem 43 plně souhlasících s tímto tvrzením a 31 respondentů, kteří spíše souhlasili. 16 si není jisto. 2 respondenti spíše nesouhlasí a 9 nesouhlasí. To znamená, že pro většinu dotazovaných je toto tvrzení důležité. Chtějí rozvíjet nejen fyzickou část ale i psychickou.

Dvacátým druhým tvrzením bylo: *To, co jsem se naučil díky parkouru přenáším do svého života celkově, ať už jde o překonání strachu, stresu nebo chování k ostatním lidem.*

Dvacáté druhé tvrzení zkoumá přínosy parkouru v běžném životě parkouristů. Ať už se jedná o překonávání strach, zvládání stresových situací nebo chování k lidem. S tímto tvrzením souhlasilo 71 respondentů a 18 spíše souhlasilo. 6 respondentů neví. 4 respondenti spíše nesouhlasí. Je tedy možné, že zaznamenali přínos, ale v malé míře a 2 respondenti nesouhlasí, tudíž nevnímají žádný přínos.

Dvacátým třetím tvrzením bylo: *Chovám se stejně, jako předtím, než jsem začal dělat parkour. Jediné, co mě naučil je práce se strachem.*

Poslední, dvacátý třetí výrok zjišťoval, zda se respondenti chovají stejně či rozdílně před započítáním praktikování parkouru. Pro 20 respondentů souhlasících s tímto výrokem se nezměnilo nic kromě práce se strach, což je i tak pozitivní změna. 8 respondentů spíše souhlasí. To může znamenat, že změny jsou většího rozsahu, ale ne natolik razantní. 8 neví. 20 dotazovaných spíše nesouhlasí. Je tedy možná změna chování, ale není natolik silná než předtím a 45 nesouhlasí, což nejspíše znamená velkou změnu v chování díky praktikování parkouru.

6.2 Rozhovory s trenéry parkouru

Rozhovory byly vedeny s celkově pěti trenéry. Z In Motion Academy z Prahy trenér Zony s trenérkou Bára. Z ADD L.E.A.D trenér Sumec a Pag s trenérkou Kikou.

Zony – trenér a spoluzakladatel In Motion Academy, parkour praktikuje 16 let. Mimo jiné je kaskadérem a hercem.

Barča – trenérka In Motion Academy, parkour praktikuje 8 let.

Sumec – trenér ADD L.E.A.D, ADD praktikuje 6 let

Pag – trenér a zakladatel ADD L.E.A.D, ADD praktikuje 14 let.

Kika – trenérka ADD L.E.A.D, ADD praktikuje 6 let.

Rozhovory s respondenty proběhly prezenčně, kromě respondentky Kiky, se kterou byl rozhovor veden pomocí online hovoru, přes platformu Messenger. Všechny rozhovory byly nahrávány a přepsány v doslovné formě. Respondenti souhlasili s nahráním rozhovorů a uvedením jmen přezdívek ve výzkumu.

6.2.1 Oblast 1 – Praktikování parkouru a prostředí v němž je praktikován

Zony: Začínal s parkourem přibližně ve 14 ti letech, ale už předtím rád objevoval. Měl rád pohyb už odmala. Už od začátků s parkourem se v něm seberealizoval a snil o tom, že dosáhne něčeho většího, třeba lepších tréninkových podmínek. Trénoval venku na vesnici. Překážky si vytvářel ze všeho, co našel. Učil se sám nebo s kamarády podle videí. Popisuje, že nemíval časté úrazy oproti svým kamarádům. Tedy až na běžné odřeniny, které k parkouru patří. Zmiňuje dobu začátků parkour v ČR, kdy bylo jen málo parkouristů v různých městech. Na konec popisuje rozdíly učení parkouru tehdy a dnes. Tehdy neměli žádné návody, trenéry jen pár videí a museli si sami zjišťovat chyby. Oproti dnešní době, kdy děti mají vše na stříbrném podnose. Tutoriály, školené trenéry a vedené tréninky.

Bára: K parkouru se dostala přes kamarády, ale zprvu trénovala sama na vesnici ve venkovním prostředí, jelikož její kamarádi bydleli daleko. Občas chodila po škole i do tělocvičny. A nyní spíše trénuje a vede tréninky v parkourové hale In Motion.

Kika: Kika parkouru se dostala náhodou, tak že viděla partu kluků trénovat a líbilo se jí to. Našla si partu tří kluků, kteří jsou trenéry ADD LEAD a začali s nimi trénovat. Trénovali venku a dost tvrdě, což se jí líbilo. Náročné fyzické tréninky spolu s hodnotami si jí získaly. Nyní už moc netrénuje. Její život ji nasměroval jiným směrem, ale stále působí jako trenérka a vedoucí na táborech ADD LEAD.

Sumec: K parkouru se dostal přes kamaráda ze střední školy. Popisoval svou motivaci to zkusit a začít trénovat. Pak nějakou dobu trénoval sám, než si našel na internetu ADD

LEAD, kam začal docházet na tréninky a postupně se stal trenérem. Začínal v době, kdy ještě nebyla žádné haly ani hřiště a 99,99 % času trénoval v městském prostředí.

Pag: Začínal přibližně v roce 2009-2010 s kamarádem podle gifů na stránce Parkour.cz, který si pečlivě nastudovali a pak jej zkusili venku. Dostal se k němu právě přes internet, konkrétně díky stránce Parkour.cz. S kamarádem zkoumali městské prostředí a postupně si přicházeli na to, jak dělat jednotlivé techniky. Trénoval čistě venku. Často se účastnil různých akcí v ČR i v zahraničí, kupříkladu Evry Move ve Francii, kde trénoval se zakladateli.

6.2.2 Oblast 2 - Znalost historických kontextů vzniku parkouru/L'Art du Déplacement

Zony: O historických kontextech se rozmluvil při otázce na porovnání jeho hodnot s parkourovými hodnotami. O hodnotách parkouru se vyjádřil, že neexistuje jednotný seznam PK hodnot. Především zmiňoval hodnotu „být silný, abych mohl být užitečný“ se kterou se plně ztotožňuje. Dále popisuje propojení hodnotu „být a vydržet“ s vlastním životem. Spolu s kamarády vytvořili vlastní seznam hodnot podle nich, které jsou různě po halách In Motion, ale říká že každý má své vlastní hodnoty, jelikož komunita je tvořena lidma.

Hodnoty především zapojuje do výuky a jak již bylo řečeno vede děti k zodpovědnosti. Kombinuje hodnoty a pozitivní vzor. Především se zaměřuje na rozvoj sebe sama v dlouhodobém horizontu. Příklady hodnot, které vyznává: „*Hledání cesty namísto výmluv, proč to nejde*“, *Každý je sám strůjce svého štěstí*“. Tímto také podle jeho slov vytváří pozitivní vzor a vychovává své svěřence.

Jeho osobní hodnoty jsou silně ovlivněné parkourem a ve své podstatě se shodují, ale stále je sám nebo s kluky z In Motion posouvá dál v duchu původních hodnot

Bára: Historické kontexty zná. Rozhodla se především vypíchnout Hébertovu Méthode Naturelle, na které si jí líbí její všestrannost. Zároveň by s touto metodou ráda nadále pracovala a rozšířila komplexnost tréninků. Také odkazuje na fungování tréninků Yamakasi s přáním, že by takto měly fungovat i novodobými tréninky. Tedy tvrdé fyzické tréninky spojené s myšlenkami. Dále mluví o rozporuplnosti v trenérství. Říká, že hodnoty by měly

být více vyučovány v rámci tréninků k pochopení širších kontextů. Své tréninky vede v hale, která je polepená hodnotami.

Kika: Historické kontexty samozřejmě zná, jen je nerozváděla, spíše se zaměřila na hodnoty, které jsou jí vlastní. Říká, že jediná hodnota se jí nedařila aplikovat, a to komplexní rozvoj těla, nebo spíše rozvoj obou stran stejně. U některých technik s tím má problém a u jiných nepozná rozdíl. Dále mluvila spíše o aplikaci hodnot do tréninku. A ráda vysvětluje hodnoty pomocí zážitkové pedagogiky, které si pak proberou ještě slovně.

Sumec: Říká, že jsou jednou z mála skupin, která se v Česku zabývá historií, myšlenkami a hodnotami. Vzhledem k časovým možnostem jezdí za zakladateli a pak se následně spolu s ostatními předávat co načerpali u zakladatelů u nás. Historické kontexty a filozofii načerpává přímo od původního zdroje. Na konci vyjadřuje přání o zachování původních myšlenek ve větší míře.

Při otázce na hodnoty se vyjádřil že má v podstatě jednu zásadní, a to dělat co ho baví, dělat to naplno, dát do toho maximum a být lepší každým dnem. Což ve své podstatě souzní s parkurovými hodnotami.

Pag: Ve své výpovědi podrobně shrnuje historické kontexty vzniku parkour od založení až po aktuální události. A dále hovoří o snaze zachování původního ducha a myšlenek. Nějak je správně uchopit a předávat dál. Na konci povídání popisuje nevyhnutelné rozdělení přístupu na původní a moderní sportovní. Což vidí, jako asi ideální cíl. Popisuje vývoj aktuální situace parkouru, který se neustále rozvíjí a rozděluje se na cesty, které spojuje název a pohyb.

Respondentovy hodnoty jsou shodné s parkurovými, jelikož se utvářely v průběhu jeho praktikování parkouru, konkrétně od puberty. Avšak nyní jej ovlivňují a utvářejí výchovné filozofie, kupříkladu jóga. Jak již ale říkal, parkurové hodnoty jsou v něm hluboce zakořeněny.

6.2.3 Oblast 3 -Možnosti prevence rizikového chování

Zony: Vidí potenciál prevence rizikového chování ve smysluplném trávení volného času. Náplň volného času vnímá právě parkour, nebo také jinou pohybovou aktivitu. Podle něj důvodem projevů rizikového chování u mladistvých je právě nuda a nesmyslné trávení volného času. Dalším bodem, který vnímá jako přínosný v prevenci je právě tréninková skupina, která jedince může inspirovat anebo jej udržet ve smysluplné aktivitě. Budování

vzájemné důvěry mezi dětmi, vytvoření bezpečného a podnětného prostředí, které vede k individuálnímu rozvoji osobnosti, budování sebedůvěry dítěte. V rámci tréninku se dostává k pojmu kruh pomoci čímž myslí vzájemnou pomoc cvičenců na tréninku. Dalo by se říct budování týmového ducha. Tím se dostává k dalšímu důležitému bodu. A to role kvalitního trenéra, který působí jako pozitivní vzor. Roli kvalitního trenéra vnímá, jako klíčovou. Trenér by měl být pozitivním vzorem a také dokázat zaujmout.

Ve své trenérské praxi se snaží o výchovu přemýšlejících jedinců. Tím je myšlen rozvoj kreativního a kritického myšlení při řešení zadaných problémů. Dále vede děti k samostatnosti, zodpovědnosti za své jednání, vnímání svého vlastního těla, ale také ostatních účastníků tréninku. Neboli k pochopení, že konkrétní dítě není na tréninku samo, má poslouchat své tělo a uvědomovat si následky svého jednání. Snaží se v dětech probouzet jejich skrytý potenciál a učit je práci na sobě samotných. V dlouhodobém měřítku je jeho cílem rozvoj těla i mysli.

Své tréninky vede především v parkourové hale In Motion, kterou si s týmem pravidelně upravují a obměňují. Toto prostředí simuluje prostředí města v bezpečnějším měřítku. Je navrženo ke komplexnímu rozvoji těla. Prostředí tělocvičny vnímá jako více variabilní ke stavbě tréninku, jelikož všechny potřebné překážky jsou na jednom místě.

Jako prvky prevence rizikového chování vnímá především zaplněním volného času, skrze aktivitu, která je pro děti a mladistvé atraktivní. Zaujetím dítěte či mladistvého variabilním prostředím tréninku, které je zdánlivě nebezpečné, ale nutí dítě k rozvoji. Skrze vzrušení, zaujetím, podpořením dítěte k chuti objevovat a poznávat nové a neznámého zábavnou formou pohybu s pocitem volnosti.

Bára Respondentka Bára vidí možnosti prevence ve využití volného času dětí v bezpečném prostředí předpřipraveným trenéry, poznáním sebe sama, svých limitů a svých hodnot. Dalším bodem je práce se stigmatizací, jelikož parkurová komunita je stále označována určitými stigmaty, která mohou vznikat právě na základě zkušenosti s určitými členy parkurové komunity, kteří tyto znaky vykazují. Jinak řečeno dáním dobrého příkladu a vedené k hodnotám. Nebo také porovnáním parkouristů s většinovou společností, která se také často nechová ideálním způsobem.

Ve své trenérské praxi své svěřence vede především k toleranci, respektu k sobě samým, ostatním a prostředí. Tréninky vede především v parkourové hale In Motion v Praze, která je uzpůsobená k variabilitě tréninků na jednom místě a bývá pravidelně obměňována a

upravována. Případně na tréninku individuálně upravuje překážky dle aktuální potřeby. V městském či venkovním prostředí si před tréninkem vždy zmapuje dopředu prostředí a vyhodnotí si rizika místa, na kterém zamýšlí vést trénink. Což ji vede i k vedení dětí a mladistvých k zodpovědnosti a vyhodnocení rizik ve venkovním prostředí.

Za preventivní prvek považuje především komplexní rozvoj člověka po fyzické a psychické stránce. Především mentální stránku vidí, jako primární bod prevence. Není to myšleno čistě ve vedení k hodnotám, ale také budování sebevědomí, zodpovědnosti za své jednání. Neboli ke zdravému vývoji jedince.

Pag: Potenciál vidí v konstruktivním využití volného času a přebírání zodpovědnosti za svůj život. Specificky říká, že aktivní a konstruktivní život vede k nehledání úniků jinde. Konkrétně do projevů rizikového chování ve formě užívání návykových látek, vandalismu či nezřízeného sexuálního chování, jelikož parkour je především o přebírání zodpovědnosti za svůj život. V kontextu ADD komunity to je vyznávání hodnot v rámci kultury, avšak část komunity, spíše parkourové vykazuje projevy patologických jevů. Vnímá rozdíly mezi ADD parkourovou komunitou a parkourovou komunitou obecně. Parkour popisuje na pomezí horolezců, kteří jsou klidnější, meditačnější, orientováni na rozvoj a skateboardovou komunitou, která je opakem. Parkour osciluje mezi oběma extrémy a je důležité do jaké skupiny se nový člen dostane. Což vnímá jako klíčový faktor preventivního působení.

Potenciál vidí přímo u zakladatelů. Yamakasi dali do parkouru hodnoty, zásady a svým způsobem mindset. Cesta parkouru od zakladatelů, nyní nazývaná ADD parkour, přirovnává k bojovým uměním, ve kterých je propojení fyzického tréninku s hodnotami a zásadami.

Ve svých trénincích se velmi inspiruje zahraničím a používá různé metody, kupříkladu metodu zapojení od zakladatelů, které pojmenoval po vzoru jógy dharma talks. Tuto metodu dává na konec tréninků či je užívá na kempech. Tréninky orientuje přímo na pohyb nebo na konkrétní hodnotu s využitím zážitkové pedagogiky. Dříve metody předávali dětem na papíře, ale nyní se spoléhají kromě tréninků i na sociální sítě a merch za ADD LEAD. Dále pracuje na systému levelování/páskování po vzoru bojových umění k ověření znalostí a dovedností v těchto oblastech: fyzická, technická, psychická a sociálně filozofická. Celkově se svým působením snaží vychovat lidi k proaktivnímu způsobu života, práci na ideálu lepšího člověka, avšak záleží na věkové skupině. Říká, že jde vždy o

výchovu, ovlivnění jedince určitým směrem a zdůrazňuje komplexnost tréninku. Parkour pro něj není cíl, ale prostředek výchovy.

Prostředí upravuje podle věkové skupiny. U malých dětí uklízí místo tréninku sám, starší vede k zodpovědnosti trénovat v bezpečném prostředí. To skýtá jednak uklizení místa, ale také vyhodnocení rizik místa samotnými dětmi. Užívá k tomu hodnotu *leave no trace* v rámci prevence úrazu.

Popisuje rozdíly mezi primární a sekundární prevence rizikového chování. Primární si myslí, že probíhá necíleně atmosférou tréninku a výchovným působením. K sekundární prevenci se vyjádřil pomocí příkladu šikany. Jako hlavní prvek vnímá právě komunitu dětí na tréninku, která jednak může patologický jev samovolně odstranit a také být podporou pro jedince ohroženého působením patologického jevu. V podstatě se komunita stává dvousečnou zbraní. Mluví také o prevenci obezity skrze komplexní a přirozený rozvoj těla na fyzické rovině. V podstatě říká, že bychom mohli vzít kteroukoliv oblast projevů rizikového chování a v rovinách ADD parkouru na něj nalezneme řešení či nástroj, ať už ve fyzické, psychické formě nebo působením na stabilitu jedince. Jako nástroj považuje také samotnou komunitu skrze hodnoty a pohled na svět. Na příkladu zmiňuje prevenci vandalismu. Popisuje interakci parkouristy s prostředím. Doslovně říká, že k prostředí mají parkouristé větší citový vztah než většina lidí.

Sumec: Vidí potenciál především v práci na sobě samém, skupině, v jaké se jedinec pohybuje, znalosti hodnot ADD parkouru a celkově komunitě. Ohledně hodnot říká, že jsou hodnoty, které přímo mohou rizikové chování potlačit.

Ve své trenérské praxi se snaží o budování lásky k pohybu. Tedy snad o to, aby se děti rády pohybovaly hravou formou. Zároveň v rámci tréninků a táborů vede k hodnotám. Konkrétně zmiňuje dodatek hodnoty „*We start together, we finish together*“, který zní „*On est une famille et on s'aide*“. V českém překladu jsme rodina a pomáháme si. Tréninky orientuje na probíranou hodnotu nebo jiný aspekt odkazující na historii.

Své tréninky vede v městském prostředí i v tělocvičnách. V městském prostředí odstraňuje rizikové faktory nebo vede své svěřence k odstranění. Prostředí si volí i podle tématu vzhledem k bezpečnosti, ale postupným rozvojem techniky učí především venku. Zmiňuje tvz. změkčilost, tedy trénování technik pouze v simulovaném prostředí, která může při přechodu do reálného prostředí být rizikovým faktorem úrazu.

Kika: Vnímá mnoho možností k prevenci skrze L'Art du Déplacement, neboli parkouru. Především v roli trenéra, který by měl být pozitivním vzorem, ideálně licencovaný, aby věděl, jak správně učit a předávat pohyb bezpečně. Důležité je i tréninková skupina do které se dítě dostane, jelikož v ČR je mnoho skupin a některé vykazují prvky rizikového chování. Tedy potenciál vidí v budování kvalitního zázemí s licencovanými trenéry a komunitě samotné.

Dalším bodem, který vidí jako možnost je samotný fyzický rozvoj. Jednak se jedná o pohybovou aktivitu, což může být prevence kupříkladu obezity u dětí. Tělo, které se aktivně a pravidelně pohybuje je zdravější. Také v samotné podstatě parkouru, který v základech vede k bezchybnému provedení pádových technik, které mohou zabránit k horšímu zranění při pádu i v běžném životě člověka. Prevenci úrazu zmínila i v kontextu samotného provedení tréninku. Při správném provedení tréninku a postupné přípravě těla je i toto činitel prevence úrazu. Parkourové tréninky jsou především koncipovány ke komplexnímu rozvoji těla. Kvalitní tréninky také mohou vést ke spokojenosti s vykonávanou aktivitou a tím snížit rizika projevů patologických jevů.

Třetím bodem je samotná historie a filozofie parkouru, která by měla být s dětmi rozebírána. Práce na formování psychiky jedince skrze hodnotový systém ADD parkouru ve formě rozebírání a zamýšlení se nad samotnými hodnotami. Hodnoty a historické kontexty by měly být zapojeny přímo do tréninku a řádně vysvětleny. Jako nejvíce důležitou hodnotu vnímá respekt. Zároveň v budování skupinové dynamiky, která při správném nastavení sama vyloučí jedince s patologickými projevy jednání. Toto by měl mít na starost kvalitní trenér, který zná historii, filozofii, a především má znalosti správného provedení tréninku na základě fyziologických specifik.

Své svěření vede především k respektu k sobě samotným, k ostatním, trenérovi a prostředí. K budování návyku ke skladbě ADD tréninku, kdy jim vysvětluje význam a důležitost jednotlivých částí tréninku. Celkově zapojuje historii vzniku do tréninku, vysvětluje kontexty vzniku. Dalším důležitým bodem je postupný rozvoj a komplexní rozvoj těla.

Tréninky vede především ve venkovním prostředí, které si prvně zmapuje a vyhodnotí rizikovost místa. K tréninku si vybírá bezpečná místa. V tělocvičně si prostředí upravuje dle tématiky tréninku.

Za nástroj primární prevence vidí zážitkovou pedagogiku. V rámci tréninků, ale především tematických táborů spolu s ostatními trenéry ADD LEAD vedou účastníky k zamýšlení nad životními otázkami formou rozhovorů případně tematických her.

Dalšími body prevence vidí i budování sebevědomí jedince, přenášení hodnot z tréninku do reálného života. Je to především díky komplexnosti tréninků, řešení problémů, které jim dětem mohou pomoci v jejich životě vyřešit specifické problémy. A také prevence zranění skrze komplexní připravenost těla.

Také uvádí, že programy primární prevence jsou zpracovány v metodických cílech kempů.

6.2.4 Oblast 4 -Změny v pojetí života traceurů/yamaků/ runnerů

Zony: Parkour jeho život naprosto změnil. Přestěhoval se z vesnice do velkoměsta. Což vnímá jako obrovskou změnu ve svém životě, a to byl teprve začátek. Parkour pro něj byl a stále je hnacím motorem v jeho cíli využití svého života a potenciálu na maximum. Skrze parkour se dostal do televize, což vedlo k jeho osobnostnímu růstu. Začal pracovat na svém vyjadřování, zodpovědnosti a osobnostním rozvoji. Další změnou bylo uplatnění na trhu práce. Spolu s kamarády začali podnikat a založili In Motion. Toto vedlo k dalšímu rozvoji komunikačních dovedností a sebevzdělávání. Cestoval po světě a získal nové příležitosti v životě. Má plno kamarádů po celém světě. Parkour tvoří 80 % jeho života. Trénuje parkour, také je to jeho práce a celkově vše je spojeno s parkourem. Je také kaskadérem a hrál ve filmu Ani ve snu. Svůj život žije naplno a využívá svého potenciálu právě díky parkouru a skrze parkour.

Bára: Parkour její život otočil o 360° a stále s ním otáčí. Posunul jí především v její profesní i studijní kariéře, práce s dětmi. Také více sleduje změnu vnímání svého těla. Nakonec mluví o benefitech parkouru, který vidí právě v jeho volnosti a nesvázanosti pravidly jako u jiných sportů. Nic není zakázáno a tělo není limitováno v rozvoji.

Kika: Parkour její život nijak nezměnil. Dalo by říct, že v parkouru našla přesně co hledala. I její osobní hodnoty jsou totožné s hodnotami ADD parkouru. Jediná změna byli noví přátelé a nová pohybová aktivita a rozvoj fyzické stránky. Hodnoty parkouru jsou totožné a propletené s jejím životem. Některé hodnoty byly pro ni nové, které si aplikovala ve svém osobním životě. Jako příklad uvedla hodnotu +1, kterou si ve svém životě definovala takto:

„co bych ještě mohla udělat v té práci, nebo v tom projektu, aby to bylo ještě o trochu lepší, nebo abych dala respekt tomu, že to vůbec můžu dělat, nebo pro lidi pro které dělám“ . Říká, že každá parkourová hodnota se dá aplikovat do života.

Sumec: Po začátku s parkourem popisuje mnohonásobnou vnitřní radost z pohybu než u jiných sportů. Parkour jej také nasměroval profesně. Udělal si živnost a doteď dělá parkourového trenéra na plný úvazek. Říká, že se díky parkouru jeho život velmi změnil.

Pag: Původně chtěl studovat biologii, ideálně terénní zoologie, ale po objevení parkouru se celkově přeorientoval a vzhlédl se v tělovýchově. Dalším indikátorem zlepšení jeho života byla komunita starších lidí, bylo mu tehdy 12 a ostatním 18-20 let. Tento fakt jej dle jeho slov nasměroval k hodnotám, práci na sobě, práci se strachem, sebevědomí a sebedůvěře, který ve školním prostředí nenacházel. Důležité pro něj byly náročné fyzické tréninky a následné povídání po tréninku po vzoru zakladatelů což utvářelo jeho osobnost a „mindset“. Popisuje, že v ČR je málo dospělých practicionerů, dalo by se říct parkourových dinosaurů, ale idealistický cíl je v nich stále hluboko zakořeněn.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřovala na možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement neboli jinak řečeno parkouru. Teoretická část se zabývala především definováním parkouru, jeho historie celosvětově a specificky pro Českou republiku, filozofie, rozdělení odvětví, které se nejvíce odlišily po roce 2019 v celosvětovém měřítku. Důležité bylo i parkourové pojmosloví, které bylo taktéž popsáno. Také bylo popsáno rizikové chování a jeho prevence. Konkrétně prevence v rodině, ve volném čase a prevence úrazu. Posledním tématem v teoretické části bylo definování prostředí vztažené přímo na parkourovou komunitu. Výzkumná část byla rozdělena do čtyř oblastí. V první oblasti byly zjišťovány důvody k začátku praktikování parkouru, potažmo začátky s parkourem. S tímto bylo zjišťováno prostředí, ve kterém parkouristé praktikují parkour nebo jeho jiné odvětví. Druhá oblast se věnovala zjištění znalostí historie parkouru a jeho myšlenek. Důvodem byly výsledky bakalářské práce, ze které vzešla právě historie a myšlenky parkouru jako možný činitel prevence rizikového chování. Třetí oblast byla již přímo zaměřena na možnosti prevence rizikového chování. Poslední čtvrtou oblastí byla změna pojetí života traceurů/yamaků/ runnerů. Bylo zjišťováno, do jaké míry parkour ovlivnil život dotazovaných respondentů.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 101 respondentů v dotazníkovém šetření a 5 respondentů v hloubkových rozhovorech napříč Českou republikou.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 87 mužů a 14 žen ve věkovém rozmezí 10-40 let. Konkrétněji ve věku 10-14 let 10 respondentů, 15-20 let 45 respondentů, 20-30 let 41 respondentů, 30-40 let 5 respondentů. V otázce zkušeností s parkourem v ohledu na délku praxe největší část dotázaných praktikuje parkour 5-10 let, konkrétně 38 respondentů, 36 respondentů 3-5 let, 15 respondentů patřilo k méně zkušené skupině s praxí méně než rok. 9 respondentů jej praktikuje 1-3 roky. Mezi respondenty se objevili i takzvaní parkouroví dinosauři s praxí tréninku 10 a více let, konkrétně šlo o tři respondenty. Rozhovory s trenéry probíhaly celkem s pěti trenéry. Z města Praha to byl Zony, který praktikuje parkour 16 let a Bára s osmiletou praxí. Oba působí jako trenéři v In Motion academy. Z organizace ADD LEAD byly provedeny rozhovory s Pagem, 14 let praktikování parkouru, Sumcem a Kikou s praxí 6 let.

První oblast důvodů začátku a prostředí. Nejvíce respondentů z dotazníkového šetření se dostalo k parkouru přes kamarády, 45 respondentů. Dále přes platformu Youtube 33

respondentů. 14 respondentů díky filmu Okrsek 13, ve kterém hraje hlavní roli zakladatel parkouru David Belle. 9 respondentů přes tréninky parkourových organizací. Důvody k začátku byl především vliv kamarádů, nebo také party, nuda, pohyb samotný. Dalším silným důvodem byla nuda. Skoro polovina respondentů začínala sama s kamarády nebo se učila s kamarády podle videí na Youtube, případně docházeli na tréninky. U vedených tréninků nejvíce respondentů docházelo na tréninky ADD LEAD z Havířova.

Respondenti převážně vybírají místo tréninku podle místa, celkem 33 respondentů. 26 respondentů preferuje bezpečnost tělocvičny, 24 respondentů vyhledává spíše okrajové části města, zbylých 18 trénuje převážně v centrech města. K prostředí byla doplňující otázka na specifikaci míst v případě odpovědi „záleží na místech k tréninku“. V této otázce se objevují jak okrajové části města, centra měst, parkurová hřiště či tělocvičny/parkurové haly. U odlehlých míst však respondenti dbají na bezpečnost. Ohledně rizikovosti míst tréninku byla otázka nálezů rizikového materiálu, specificky injekčního materiálu, lahví od alkoholu/střepů. Více než polovina respondentů vypověděla, že se to stává občas.

Trenéři začínali převážně sami nebo s kamarády. Ve venkovním prostředí, jelikož v době jejich začátku nebyla jiná možnost. Jejich motivace k začátku byla různá. Od vlivu kamarádů, lásce k pohybu až k dosažení snů.

Celkově tedy důvodem začátku byli především kamarádi nebo vliv masmédií. Respondenti začínali sami nebo s kamarády. Jako prostředí volí především dle dostupnosti a v poměrně bezpečném prostředí nebo se o svou bezpečnost starají. Samozřejmě až na výjimky.

Ve druhé oblasti s cílem zjištění znalostí historie, pojmosloví a filozofie parkouri se převážná většina dotazovaných respondentů orientuje. Ve slovních odpovědích se objevovaly i upřesňující fakta k určitým otázkách. Jen u méně známých pojmů či otázek se někteří respondenti nevyjádřili. Všichni trenéři, se kterými byl veden rozhovor, dokonale znají historii, myšlenky a filozofii parkouru. V rozhovorech buď uvedli doporučení zaměřené na některé části myšlenek nebo historii a myšlenky shrnuli. Tedy celkově dotazovaný vzorek zná historii a myšlenky parkouru až na malé procento, které tuto oblast buď neřeší nebo ji sami neznají.

Třetí oblast se věnovala možnostem prevence. V dotazníkovém šetření byla hypotetická otázka na zaměření tréninku, jelikož předem znám počet aktivních trenérů účastnících se dotazníkového šetření. Téměř 90 % respondentů by se zaměřila na více než

čistě pohybovou část tréninku. V tomto bodu se většina respondentů rozchází, avšak převažuje zaměření tréninku na všechny oblasti (pohybová, fyzická, psychická a filozofická). Což znamená učení technik, fyzický trénink těla, rozvoj psychiky, znalosti a působení hodnot parkouru v tréninku.

Druhou částí byl škálový dotazník s 23 tvrzeními týkajícími se prevence, praktikování hodnot v tréninku a vlivu parkouru na respondenta. Více jak polovina respondentů si myslí, že parkour by mohl vést k prevenci rizikového chování, a to skrze hodnoty a filozofii a hodnoty parkouru. Případně parkour sám o sobě by mohl být preventivním činitelem. V otázce prevence se, ale ve škálové otázce objevily odchylky ukazující na projevy patologických jevů, jako je vandalismus a ohrožení vlastního či cizího života.

Trenéři se sice na možnostech prevence shodli, ale považují za vhodné jejich názor na tuto tematiku specificky rozvést.

Zony vidí potenciál především ve smysluplném trávení volného času dětí a mladistvých. Dále v působení tréninkové skupiny a roli trenéra jako pozitivně působícího vzoru. Za prvky prevence považuje samotné zaplnění volného času pohybem, který je baví, a to v relativně bezpečném prostředí. Tímto se odkazuje na parkourovou halu In Motion. A také v podpoře zvědavosti samotných dětí, což vede k jeho hlavnímu bodu možností prevence skrze smysluplným zaplněním volného času. Na těchto aspektech sám ve své trenérské praxi pracuje.

Respondentka Bára se se Zonym shoduje v bodě zaplnění volného času dětí a mladistvých v bezpečném prostředí. Dalším bodem je odkaz na stigmatizaci parkourové komunity neboli dáním příkladu dobré praxe. Jako prvky prevence zmiňuje komplexní rozvoj jedince s velkým důrazem na jeho mentální stránku. Není tím myšleno čistě působení hodnot a myšlenek parkouru, ale také vedení k sebevědomí a zodpovědnosti čemuž se ve své trenérské praxi věnuje.

Pag vidí možnost prevence v konstruktivním využití volného času a přebírání zodpovědnosti za svůj život. Poté se obrátil přímo na část parkourové komunity praktikující L'Art du Déplacement, která vyznává hodnoty v nejvíce razantní míře. Především z důvodu přítomnosti patologických jevů v parkourové komunitě. Tedy možnost prevence hledá přímo u zakladatelů, Yamakasi, kteří položili základy a propojili fyzický trénink s hodnotami a zásadami. Ve svých trénincích a kempech ADD LEAD provádějí prevenci pomocí zážitkové pedagogiky. Prvky prevence vnímá v samotném

jejich působení pomocí zážitkové pedagogiky v rámci hodnot ADD parkouru. Samotné komunitě nebo spíše skupině, ve které dítě trénuje. Konkrétně komunitu, která ctí hodnoty a sdílí pohled na svět. Říká, že v podstatě každý projev rizikového chování může nalézt řešení v ADD parkouru skrze hodnoty fyzický, psychický rozvoj a stabilitu jedince.

Sumec vidí možnosti prevence v práci sám na sobě, skupině, ve které se jedinec pohybuje, znalost hodnot ADD parkour a komunitě samotné. Hodnoty podle něj mohou projevy rizikového chování potlačit. Ve svých trénincích k tomuto děti a mladistvé vede.

Kika vidí možnost preventivního působení především osobností trenéra, který by měl být pozitivním vzorem. Důležitou součástí je i tréninková skupina dětí. Samotný fyzický rozvoj, který podle ní může vést i k prevenci úrazu. Dalším bodem je samotná historie a filozofie prostřednictvím tohoto můžeme formovat jedince a také zmiňuje důležitost skupiny a kvalitního trenéra.

Celkově se dá tedy říct, že prevence je skrze parkour a jeho odvětví možná. Preventivními prvky je komunita samotná, kvalitní a certifikovaný trenér, tréninková skupina, smysluplné zaplnění volného času, komplexní rozvoj jedince jako celku a působení myšlenek parkouru. Trenéři Zony a Bára působí preventivně především svou rolí pozitivního vzoru kvalitního trenéra. Pag, Sumec a Kika působí rolí trenéra, ale především hodnotami a myšlenkami ADD parkour. Na toto mají zpracovanou metodiku v rámci primární prevence rizikového chování, kterou využívají na svých kempech. Respondenti se s trenéry shodují v možnostech prevence a také v některých prvcích preventivního působení.

Čtvrtou oblastí byla změna vnímání světa působením parkouru. Více jak polovina respondentů se shodla, že svět vnímá odlišným způsobem. Dalo by se říct, že v této otázce je skoro půl na půl. Jen ta část, která vnímá svět stejně je menší. Změna vnímání je spíše pohybová část, ale objevují se ve velké změny i v oblasti hodnot člověka a celková změna chování k lepšímu, více prosociálnímu způsobu.

Téměř většina respondentů odpověděla, že parkour jim změnil jejich život k lepšímu. Zlepšil se především v nalezení nových kamarádů, práci sám se sebou ve fyzické i psychické rovině a také se objevují odpovědi s přímou prevencí výskytu patologických jevů.

V otázce na shodu vlastních hodnot s parkourovými hodnotami se s nimi téměř dvě třetiny respondentů ztotožňuje. Někteří mají vlastní nebo hodnoty neřeší. Pro většinu respondentů

jsou parkourové hodnoty, myšlenky a historie důležité. Taktéž považují za důležité je předávat novým generacím parkouristů a mnozí to také dělají.

U dotazovaných trenérů budu konkrétnější. Zonymu parkour život nejen změnil, ale pomohl mu dosáhnout jeho snů. Nejvíce razantní je rozvoj osobnosti a otevření nových možností. Některé parkourové hodnoty a myšlenky sám přejal a upravil. Také s ostatními zakládajícími členy vytvořili nové na základě svých zkušeností a původních hodnot. Báru parkour nasměroval v profesním životě. Dále díky parkouru více poznala a rozvinula své tělo. Kice parkour život přímo nezměnil, ale spíše došlo ke shodě s jejími hodnotami, našla svůj směr a rozvinula své tělo. Paga parkour přímo utvářel. Ve smyslu vývoje osobnosti a také jej nasměroval v jeho školském studiu a profesním životě. Jeho hodnoty jsou s parkourem tudíž totožné. A Sumce parkour nasměroval v jeho profesním životě, a především v něm našel svou životní cestu.

Celkově tedy jde říci, že parkour dotazovaným respondentům změnil život v pozitivním smyslu. U některých pomáhal utvářet jejich osobnosti nebo jim napomohl ke splnění snu.

Dle výsledků a interpretace výzkumu je vidno, že dotazovaní respondenti začínali především kvůli kamarádům, trénují v poměrně bezpečném prostředí. Znají historické kontexty vzniku parkouru a jeho myšlenky. Možnosti a prvky prevence rizikového chování vidí ve znalosti historie a myšlenek, působení osobnosti trenéra, smysluplném trávení volného času, skupinové dynamice a komunitě samotné. Dotazovaní trenéři sami působí preventivně formou pozitivního vzoru, budováním skupiny, rozvoji jedince a v případě ADD LEAD metodikou prevence založenou na zážitkového pedagogice. A v poslední řadě. Parkour samotný většinou respondentů přímo změnil život nebo jim pomáhal utvářet jejich osobnost. V dotazovaném vzorku se objevili projevy rizikového chování, sice v malé míře, ale i tak je to důležitá informace.

Vzhledem ke zjištěným datům v souvislosti s prevencí rizikového chování se dá říci, že parkour má potenciál působit preventivně, a to jak v primární prevenci, sekundární a v některých případech i terciární. Tedy působením před vznikem patologického jevu, u osob ohrožených patologickým jevem a rovněž u osob již vykazujících znaky patologického jevu. Toto dokazují výsledky nejen z oblasti možností prevence rizikového chování ale také z oblasti změn pohledu parkouristů na svět. Čímž se dostávám k doporučením pro praxi mimo jiné oboru sociální pedagogiky. Především jde o vedené tréninky parkouru/ADD parkouru. Podle výpovědí trenérů parkour či ADD parkour, který

je více zaměřen na hodnoty, jak bylo řečeno v teoretické části i v rozhovoru s Pagem. Není to však jediný aspekt působení prevence. Důležitá je i skupinová dynamika na tréninku, a především pozitivní vzor licencovaného trenéra. V aktuální době Česká asociace parkouru (ČAP) pracuje na sjednocení trenérských licencí II a III třídy. Doporučením skrze vedené tréninky je jejich podpora, ať už jde o tréninky parkouru nebo ADD parkouru. Jelikož dle výsledků parkour sám o sobě působí preventivně skrze nastavení pohledu na svět, fyzický rozvoj těla, a především formování osobnosti dítěte či mladistvého. Jednak dle stylu trenérů In Motion ve formě pozitivního vzoru trenéra, výchovy přemýšlejícího a zodpovědného jedince, tak i ve stylu trenérů ADD LEAD, kteří se přímo zaměřují na prevenci rizikového chování prvky zážitkové pedagogiky, do kterých ve svých metodikách zahrnují předání myšlenek a hodnot ADD parkouru. Parkour může být činitelem prevence úrazu skrze fyzickou připravenost v pozdějším věku. Případně může být nástrojem výuky seniorů. Těmito tréninky se mimo jiné zabývají v halách In Motion. I výpovědi z dotazníkového šetření podporují možnost preventivního působení především skrze hodnoty a myšlenky parkouru. Za důležité ohledně tréninků považují i zapojení samotných rodičů do některých stylů tréninků. Za prvé se rodiče sami dozví více o této aktivitě a také si ji vyzkouší na vlastní kůži. Což může vést ke změně pohledu na parkourovou komunitu obecně. Za druhé vidím benefit prohloubené vztahů rodičů s dětmi zážitkem. Tento styl tréninků pořádají v In Motion, ADD LEAD i Improve Yourself. Druhým doporučením může být podpora samotná parkourové komunity, která je sice poměrně uzavřená, avšak její podpora je možná. Napadá mě kupříkladu vzdělávací akce s parkourovou komunitou nebo přímo s ČAPem jehož představitelé patří k velmi zkušeným praktikujícím. Nebo jinou formou. Přeci jen v otázkách na změnu vnímání světa se odpovědi respondentů často shodují jednak s parkourovými hodnotami a myšlenkami, ale také jsou prosociální. Ovšem záleží také na skupině, ve které je určitý jedinec pohybuje. To je z teorie vlivu vrstevnických skupin stejné. V podstatě by se dalo říci, že obě doporučení jsou navzájem provázaná. Jelikož dle výpovědí je komunita samotná preventivním činitelem za předpoklad, že se přiklání spíše ke stylu umírněných horolezců než ke skejťákům. Tímto bych to uzavřel. Výpovědi respondentů jasně ukazují na potenciál prevence rizikového chování skrze parkour jako aktivitu samotnou v určitých aspektech. Hodnoty a myšlenky jsou spíše přidanou hodnotou k formování osobnosti jedinců praktikujících parkour.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Edwardes, Dan a Parkour Generations. 2009.** *Parkour & Freerunning Handbook.* London, Great Britain : Ebury Publishing, 2009. ISBN 978-0-7535-1968-4.
- Chráska, Miroslav. 2007.** *Metody pedagogického výzkumu.* Praha : Grada, Publishing, a.s., 2007. 978-80-247-1369-4.
- Jan Witfeld, Ilona E. Gerling, Alexander Pach. 2011.** *The Ultimate Parkour & Freerunning Book: Discover Your Possibilities.* Maidenhead : Meyer & Meyer Sport (UK), 2011. ISBN 978-1-78255-020-4.
- Kociánová, Hana. 2010.** *Analýza volnočasové aktivity Le parkour.* Brno : autor neznámý, 2010.
- Miovský, M. a kol. 2010.** *Primární prevence rizikového chování ve školství.* Praha : Togga, 2010. ISBN:978-80-87258-47-7.
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H. 1999.** *Zásady efektivní primární prevence.* Praha : Sportpropag, 1999.
- Patrik Gabryš, Jana Adamowiczová. 2018.** *Trenérský kurz Arts du Déplacement.* 2018.
- Pávková, J. A KOL. 1999.** *Pedagogika volného času.* Praha : Portál, 1999. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. 1998.** *Pedagogický slovník.* Praha : Portál, 1998. ISBN 978-80-2620403-9 .
- Roman Švaříček, Klára Šedřová a kol. 2007.** *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha : Portál, s.r.o, 2007. 978-80-262-0644-6.
- Thibault, Vincent. 2013.** *Parkour and the Art du deplacement, Strength, dignity, community.* Montreal, Canada : Baraka Books, 2013. ISBN -10: 9781926824918.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Besson, Luc. 2001. *Generation Yamakasi*. 2001.

Český, Ústav pro jazyk. 2011. www.ssjc.ujc.cas.cz. www.ssjc.ujc.cas.cz. [Online] Ústav pro jazyk Český, 2011. dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz/search.php?hledej=Hledat&heslo=solidarita&sti=EMPTY&where=hesla&hsubstr=no>.

Haluza, Jan. 2014. Podcast parkourového dinosaura #002: Co je parkour / Parkour - Cesty bojovníků. www.youtube.com. [Online] 7. 5 2014. [Citace: 16. 10 2022.] dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=N09S6t4SOG0>.

Haluza, Jan. 2016. Podcast parkourového dinosaura #010: Historie a vývoj parkouru. www.youtube.com. [Online] 1. 5 2016. [Citace: 15. 10 2022.] dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Ka7znTsD0LY>.

hřiště.cz. 2023. www.hriste.cz. www.hriste.cz. [Online] hřiště.cz, 2023. [Citace: 02. 04 2023.] dostupné z: <https://www.hriste.cz/aktuality/prvni-parkourove-hriste-v-praze-1>.

JumpPark. 2023. www.jumppark.cz. www.jumppark.cz. [Online] Jumppark, 2023. [Citace: 02. 04 2023.] dostupné z: <https://www.jumppark.cz/>.

Motion, In. 2023. www.inmotion.cz. www.inmotion.cz. [Online] In Motion, 2023. [Citace: 2. 04 2023.] dostupné z: <https://imacademy.cz/brno/o-hale>.

Haluza, Jan. 2016. Podcast parkourového dinosaura #011: Traceur, tracer, parkourista. www.youtube.com. [Online] 30. 7 2016. [Citace: 16. 10 2022.] dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=r82Hru_3AXc.

SEZNAM GRAFŮ

- | | |
|---|---|
| Graf č.1 – Pohlaví respondentů | Graf č.14 -Rozdíly mezi odvětvími |
| Graf č.2 – Věk respondentů | Graf č.15 – Šíření parkouru do světa |
| Graf č.3- Města tréninku | Graf č.16 – Místo vzniku parkour |
| Graf č.4- Délka tréninku | Graf č.17 – Espirit Yamak |
| Graf č.5 – Preference odvětví | Graf č.18 – Zrod parkouru |
| Graf č.6 – Preference míst k tréninku | Graf č.19 – Zásady parkouru |
| Graf č.7 – Nálezy rizikového materiálu | Graf č.20 – Hodnoty parkouru |
| Graf č.8 – Jak jste se dostali k tréninku | Graf č.21 – Cíle parkouristy |
| Graf č.9 – Důvody začátku | Graf č.22 – Zaměření tréninkových oblastí |
| Graf č.10 – Začátky s parkourem | Graf č.23 – Shoda hodnot |
| Graf č.11 – Vedené tréninky | Graf č.24 – Vliv parkouru |
| Graf č.12 – Lokace PK organizací ve městě | Graf č.25- Změna k lepšímu |
| Graf č.13 – Filozofie parkouru | Graf č.26 – Škálová tabulka |

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Parkourové hřiště Praha 14	37
Obrázek 2 – Parkourová hala In Motion Brno.....	38
Obrázek 3 – Jump park Letňany	38

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník parkourová komunita

Příloha P II: Rozhovor s respondentem Zony

Příloha P III: Rozhovor s respondentkou Barčou

Příloha P IV: Rozhovor s respondentkou Kikou

Příloha P V: Rozhovor s respondenty Pagem a Sumcem

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PARKOUROVÁ KOMUNITA

Dotazník parkourová komunita

Dobrý den jmenuji se Bc. Jiří Tuhovčák, jsem studentem navazujícího magisterského studia sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je anonymní a slouží pouze k vyhodnocení mé empirické části diplomové práce.

1. Vaše pohlaví
 - a. Muž
 - b. Žena
2. Váš věk
 - a. 10-14
 - b. 15-17
 - c. 18-20
 - d. 20-30
 - e. 30-40
 - f. 40-60
 - g. jiný
3. Ve kterém městě trénuješ?
 - a. Praha
 - b. Brno
 - c. Ostrava
 - d. Jiné _____
4. Jak dlouho se věnuješ Parkouru/ADD/Freerunu?
 - a. Méně než rok
 - b. 1-3 roky
 - c. 3-5 let
 - d. 5-10 let
 - e. 10 a více
5. Které odvětví parkouru preferuješ?
 - a. Parkour
 - b. Freerun
 - c. ADD
 - d. Neřeším to
6. Jaké prostředí tréninku preferuješ?
 - a. tělocvična
 - b. centrum města
 - c. okrajová část města
 - d. záleží na místech k tréninku
7. Pokud jsi v minulé otázce odpověděl, že záleží na místech tréninku. Prosím specifikuj, na jakých místech trénuješ nejčastěji.
8. Pohybuješ se při tréninku v prostředí, kde nacházíš pohozený injekční materiál, prázdné láhve od alkoholu aj. Případně, jak často?
 - a. ano, často
 - b. ano, občas
 - c. ne, nestává se mi to
 - d. jiné...
9. Jak ses dostal k parkouru?
 - a. Díky filmu Okrsek 13
 - b. Youtube videa (Tary, Urban sense)
 - c. Přes kamarády
 - d. Na trénincích PK organizací

10. Proč jsi začal s parkourem?
- Bylo to něco nového
 - Byl to internetový trend
 - Jiný...
11. Jaké byly tvoje začátky s parkourem?
- Učil jsem se sám/ s kamarády
 - Učil jsem se s kamarády podle videí na Youtube
 - Učil jsem se sám podle videí na Youtube
 - Chodil jsem na tréninky
12. Pokud jsi odpověděl v minulé otázce, že jsi chodil na tréninky tak kam?
- In Motion
 - ADD LEAD
 - ImproveYourself
 - Jiné _____
13. Nachází se ve městě, kde trénuješ PK organizace?
- Ano
 - Ano, ale většinou trénuji s kamarády
 - Ne, musím jezdit na tréninky do jiných měst
 - Ne, ale trénuji většinou sám/s kamarády
14. Kdybys byl trenér/ jsi trenérem na jakou část parkouru se zaměříš?
- Čistě na pohybovou
 - Na pohybovou, fyzickou, psychickou a filozofickou
 - Na pohybovou, fyzickou a psychickou
 - Jiné....
15. Co je filozofií parkouru?
- Žádná není, je to jen pohyb
 - „Be strong to beusefull“
 - Jde především o spojení spirituální části s pohybovou
 - Jiná.....
16. Kdo je zakladatelem parkouru?
- David Belle
 - Raymond Belle
 - Yamakasi
 - Georges Hébert
 - Jiné....
 - a)
17. Jaký je rozdíl mezi parkourem, freerunem a ADD?
- Žádný není
 - V pojetí tréninku
 - V pojetí tréninku a celkově myšlenek
18. Kde vznikl parkour?
- Na předměstí Paříže v Evry a Lisses
 - Nevznikal je tu odjakživa
 - Jiná.....
19. Co je to Esprit Yamak³ ?
- Nic takového jsem neslyšel
 - Není to pohyb, ale způsob, jakým myslíme. Zároveň však musíme znát pohyb.
 - Něco ohledně filozofie
 - Jiná.....
20. Kdo stál u zrodu parkouru?
- Yamakasi
 - David Belle

³EspritYamak – dal by se definovat, jako způsob myšlení, pojetí tréninku celkově

- c. Sebastian Foucan
 - d. Jiná.....
21. Jaké jsou zásady parkouru?
- a. Žádné nejsou
 - b. Každý traceur/yamak/ runner je má jiné⁴
 - c. Bezpečnost tréninku,
22. Jaké jsou hodnoty parkouru?
- a. Úcta, solidarita, bratrství, respekt
 - b. Nevím
 - c. Jiná.....
23. Jaký má cíl parkourista?
- a. Být co nejlepším člověkem
 - b. Rozvíjet své tělo i spirit
 - c. Naučit se salta a dělat dojem na holky
 - d. Jiná...

⁴Traceur – je spojen s parkourem, Yamak- je spojen s ADD, runner- je spojen s freerunem

Vyjádři svou míru souhlasu na stupnici 1-5 (s tím, že je 1 je naprostý souhlas, 5 naprostý nesouhlas) s výroky ohledně parkouru

	1	2	3	4	5
Myslím si, že parkour by mohl vést k prevenci rizikového chování.					
Parkour sám o sobě je riziková a život ohrožující disciplína.					
Skrze hodnoty a filozofii parkouru vidím možnost se nechovat rizikovým způsobem, neohrožovat sám sebe ani ostatní v mém okolí.					
Při tréninku se snažím rozvíjet svůj spirit. (*rozvíjení hodnot a zásad)					
Když trénuji, tak si uklízím spot, snažím se místo nepoškodit. Pokud se mi to povede, snažím se o nápravu.					
Myslím si, že kdybych někoho učil, a předával mu nejen skrze tréninky, ale i své chování určité hodnoty, tak by se nemusel později chovat rizikově.					
Při tréninku mi je jedno, když něco zničím.					
Když trénuji, tak schválně ohrožuji svůj život nebo ostatní.					
Když trénuji, je pro mě na prvním místě bezpečnost, jak moje, tak i ostatních.					
Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, snažím se mu předat nejen pohyb, ale i to, jak to celé vzniklo, a jaké byly myšlenky.					
Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, ukážu mu jen, jak se dělá určitá technika nic víc, jelikož sám nevím, jak to vzniklo, a prostě mě to baví.					
Když někomu dalšímu pomáhám s tréninkem, ukážu mu jen, jak se dělá určitá technika nic víc, protože na předání něčeho dalšího nemám čas nebo prostor v rámci tréninku.					
Myslím si, že parkour může dětem ukázat cestu k lepšímu životu, a vyhnout se tím návykovým látkám, vandalismu či jiným projevům rizikového chování.					
Parkour je pro mě životní cestou, po které jsem se vydal, abych rozvíjel svoje tělo, a byl co nejlepším člověkem.					

Parkour je pro mě prostředek, jak se ukázat před kamarády a děvčaty.					
Hodnoty, zásady a historie by se měly předávat novým generacím parkouristů.					
Nové generaci parkouristů by se měl předávat čistě pohyb, aby se naučili co nejvíce.					
Historie, filozofie a zásady jsou pro mě velmi důležité.					
Historie, filozofie a zásady pro mě nejsou důležité.					
Je pro mě důležité se neustále učit nové pohyby. Nic víc nepovažuji za důležité.					
Je pro mě důležité se jednak učit nové pohyby, ale nezapomínám na historii, filozofii, hodnoty a zásady.					
To, co jsem se naučil díky parkouru přenáším do svého života celkově, ať už jde o překonání strachu, stresu nebo chování k ostatním lidem.					
Chovám se stejně, jako předtím, než jsem začal dělat parkour. Jediné, co mě naučil je práce se strachem.					

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S RESPONDETEM ZONYM

J. Ahoj, jsem rád, že sis udělal čas na rozhovor se mnou k mé diplomové práci na téma Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement. A jak se dneska máš?

Z. No teďka poslední dva měsíce to je takový náročnější, trošku mi chyběla nějaká vášeň, tak jsem propadl na chvíli nějakému temnu, ale teďka jak vylezlo sluníčko, tak už je to zase zpátky blíž tým ý energii, takže teď je to zase dobrý.

J. Tak to rád slyším, že jsi dobře naladěný a jestli nevádí, tak bychom přešli k první otázce. Viděl bys v parkouru potenciál, jako nástroji prevence rizikového chování, případně v čem?

Z. Tak asi primárně jak vidím jako nástroj prevence rizikového chování, je to, že člověk tráví čas nějakým způsobem smysluplněji, než že chodí někam kouřit a jako fetovat, nebo prostě brát drogy. Že prostě člověk má nějakou zábavu, protože si myslím, že největší důvod, proč lidi dělají nějakou neplechu je tak je právě z toho že se nuděj a věřím tomu, že parkour dostatečně dokáže lidi zabavit, k tomu, aby nějaký takový blbiny nedělali. A pokavaď se na tréninku najde i dobrá parta a dobrej trenér, tak si myslím, že je to úplně nejlepší kombinace, protože trenér kterej ty děti dokáže inspirovat k tomu, aby měly nějaký slušný hodnoty ve společnosti, aby se o sebe starali, aby pomáhali ostatním. A dokáže předávat ty myšlenky toho parkouru, tu určitou filozofii, tak věřím, že o to víc dokáže ty děti nebo obecně zájemce o parkouru nasměrovat směrem, který je pro tu společnost přínosem. Ale vždycky je to o lidech. Nemůžu říct, že parkour všechny zachrání. Parkour vždycky může učit člověk, kterej je řekněme k tomu nezodpovědněj a takový člověk těm dětem tolik nepředá, ale pokavaď je to člověk, který většinou parkour už nějakou dobu dělá, tak většinou i přemýšlí způsobem, že se snaží těm ostatním pomáhat a samozřejmě když to od něj odkoukají ty děti, tak si i ty děti mezi sebou pomáhají.

J. Takže abych si to shrnul, tak vidíš ten potenciál v tom, že mají pohyb. Že je to aktivita, která vyplní jejich volný čas. A také vidíš trenéra, pokud je dobrý vzor, tak je svým způsobem vychovává k lepšímu způsobu života?

Z. Obecně to nemusí být jenom parkour, myslím, že sport obecně je dobrý pro ty děti i z hlediska toho, že se setkávají s nějakými překážkami nebo úkolama, který musí překonávat, a to formuje jejich osobnost. U parkouru je těch překážek hodně a dá se to nastavit, tak že vlastně každý dítě o malinko nedosahuje k tomu cíli nebo úkolu. Dejme tomu, že přijde malý dítě, který nedoskočí 8 stop a přijdu já, který nedoskočí 12 stop. Prostě máme stejný úkol, ale různý levely od a takhle to škálování se dá v parkouru dělat fakt dobře. A myslím si, že když se ty děti překonávají takhle navzájem tak to buduje jejich sebevědomí, tím pádem jsou na sebe víc „pyšnější“ a když je na sebe člověk pyšnej tak se nebojí pomáhat ostatním, což znamená je takovej kruh, který se na konci uzavře. Protože když má člověk dostatek sebevědomí, pomáhá ostatním, to ho naplňuje štěstím, to znamená, že chce pomáhat víc, protože mu to dává víc štěstí a takhle to frčí dokola. A jak jsem říkal, tak ten parkour mi přijde dobrej v tom, že se to dá dobře odlevelovat, že přijde na trénink klučina, který je silnější tak prostě dělá jiný cvičení než tady klučina, který parkour dělá už dva roky. A v kombinaci, pokud je tam dobrej trenér, který dokáže zaujmout tak to je úplně skvělý.

J. Super děkuji. Můžeme přejít k další otázce. K čemu vedeš ve své trenérské praxi své svěřence na tréninku?

Z. K čemu vedu. Určitě je vedu k samostatnosti, to je pro mě jedna z důležitých a dílčích součástí součástí tý mý hodiny, že chci vychovat přemýšlející lidi a často ty mý lekce mají dost samostatné práce, že mají nějaký úkol, ale je na nich, jakým způsobem k tomu úkolu přistoupí. A v průběhu tý hodiny jim dávám různý podněty, jako třeba teď to zkuste tímto

způsobem nebo tímto způsobem, aby oni sami objevili spíš různé varianty, než abych byl ten typ učitele: „*udělej takhle a takhle to bude*“. Chci, aby nad tím přemýšleli a zároveň je oceňuju ve chvíli, kdy přijdou s nějakým jiným nápadem. Já zadám nějaký úkol a v té mé praxi, když trénuju jiný lektory se často setkávám s tím, že ten trenér přijde a řekne „*tohle nedělej, teď děláme tenhle úkol*“ a pokavad' já shledám, že. Teď tím myslím, že mluvím o jiných trenérech, že jim zakáže, aby dělaly něco jiného než ten úkol, který je zadaný. A naopak pokud shledám, že ten můj úkol, kterej jsem zadal tak oni vylepšili, tak je pochválím za to, že si dali tu práci s tím to vymyslet a najednou přijde další, třetí, čtvrtý, pátý dítě a vlastně se na mě hrnou ty nápady ze všech stran, tím pádem voni jsou zapojení, že cvičej a tím pádem, že funguje hlava, že něco vymyšlejí a cejtej se jako užitečný, což je strašně důležitý, podle mě, pro to, aby ty děti chtěly něco dělat. Takže jedna z těch hlavních částí je bejt samostatný, a i to jako pomáhat ostatním. Koukat kolem sebe, že tam fakt nejsem sám. Takže občas dávám otázky, jako: *hele, a co tvůj kámoš, jak mu to dneska šlo?* „, aby oni si zvykali na to, že tam fakt nejsou sami a vlastně zjistí, že vlastně: „*hele já možná vůbec nevím, jak mu to šlo*“ tak možná by bylo fajn to zjistit, zeptat se ho. Prohlubuju tím zájem o kolektiv v tom tréninku. Vedu je k tomu, že nemaj bejt tolik...nebo jako je to kombinace. Myslím si, že je dobrý být orientovanej na výsledky, ale zároveň na nich tolik nelpět. Takže vedu je tím způsobem nebo oceňuju je za to, že se snažej, že makaj. Vůbec mě tolik netrápí, když se jim podaří nějaký daleký skok, tak řeknu „jo supr“, ale mnohem víc si cením toho když tam mám nějakýho klučinu, který je nešika, ale půl hodiny tam maká na tom a trénuje to. A teď otázka je, jako jestli je k tomu vedu. Spíš se to snažím v nich probudit, aby si to v sobě zvědomili, že opravdu když tomu dají tu pili, tak že je to mnohem důležitější, než to že skočí nějaký skok. To, že na tom nepřestane na tom pracovat. Za to je většinou i chválím. Nebo když dávám důraz na nějakou chválu, tak dávám na že: „*mě se líbilo, že tady Karel prostě půl hodiny trénoval sám a nevzdal ten úkol, který jsem mu zadal*“. Takže tímhle tím způsobem jako podporovat ten jejich proces učení, že je dobrý, když makaj, spíš, než že hele teď jsi skočil dobrej skok, ale kam dál se dokážeš posunout, co dál z toho dokážeš udělat, ať se nezasekne jenom na tom jednom. Nebo není živenej jenom tím úspěchem, že umí nějaký trik, protože to se často stává, nebo asi i mě se to stalo, protože jsem byl docela talentovanej, takže jsem se naučil spoustu triků a jakmile jsem se přestal ty nový a nové triky učit, že to zpomalilo, tak najednou si člověk řekne „aha tak já vlastně nejsem tak dobrej“, jako je to jiný no. Takže no nevím, snad to je odpověď na tvoji otázku.

J. Myslím si, že jsi mi odpověděl obsáhle a jako super. Můžeme přejít na další otázku. V jakém prostředí vedeš svou trenérskou praxi a jakým způsobem toto prostředí upravuješ?
Z. Tak prostředí, v jakém vedu svou tréninkovou praxi. Tak primárně my máme parkourový tělocvičny, který si sami stavíme, takže se dá říct, že ty tréninky jsou stavěny na míru, nebo spíš ta hala je stavěná na míru našim potřebám, takže my si postavíme hrazdy, postavíme si zdi, překážky do výšky, překážky do výšky kotníků, vlastně cokoliv si vymyslíme, tak jsme schopni si tam postavit a pravidelně to i obměňujeme, takže to prostředí ve kterém trénuju první půlrok bude jiný než to prostředí ve kterým budu trénovat následující druhý půlrok, protože to prostě upravíme. Takže je to takový variabilní a nabízí to více možností, co můžeme dělat s těma dětma. Až se dá říct, že jsme takový jako fakt rozmazlený, ale zároveň si myslím, že to jsou fakt ty nejlepší tréninky, protože teď to úplně přeženu. Představ si, že trénuješ plavání bez bazénu. Holt nemáš na to, abys chodil do bazénu, a teď chceš trénovat plavání. Tak žiješ na vesnici tam máš nějakou malou říct, tam tak po pás vody, tma toho asi moc nenatrénuješ a teď když máš celou parkourovou tělocvičnu, což je ekvivalent nějakýho bazénu, ve kterým fakt můžeš trénovat, jako olympijský plavec. Tak i ty tréninky podle toho vypadají. No, v jakém prostředí. Takovém.

Všestranné prostředí, které nám nabízí kvantum možností a překážek, máme tam žíněnky, molitanovou jámu, téměř všechno, co potřebujeme.

J. Vedeš tréninky dětí i ve venkovním prostředí?

Z. Když je takhle už hezky, tak většinou máme v tom semestru několik tréninků, kdy ty děti vezmeme ven. Není to tak, že by ten trénink byl celý venku. Bereme vždycky v potaz ty místa, který máme dostupný v okolí haly, jako ve vzdálenosti, na kterou dokážeme dojít za tu lekci, protože máme hodinový lekce. Ale jo, jako vedeme, ale není to primární, co bysme dělali. Já primárně taky. Víc času trávím v tý tělocvičně, protože to máš to místo, kde máš všechno na jednom místě. Což jako ten trénink je nejlepší. Chceš trénovat hrazdy, pak se ti strhne mozol, tak jdeme trénovat nohy. Když jsi ale venku a jsi na hrazdách, utrhneš si tam mozol tak víš, že nejbližší místo je zase půlhodiny vzdálený, třeba na nějaký jiný druh tréninku. Proto preferuju tu halu.

J. Za předpokladu, že parkour působí preventivně, na jaké oblasti prevence rizikového chování by se měl zaměřit?

Z. Přejde mi, že ta čtvrtá je skoro stejná jako ta první. Jak jsem říkal u tý jedničky, když nechceš, aby děti nebo lidi nedělali bordel, tak je potřebuješ zabavit. A potřebuješ je zabavit nejlíp něčím, co je bude bavit. Parkour mě přijde jako dostatečně dobrou nástrahou k tomu, aby ty děti bavil a pokavaď jsou tam dodrženy ty podmínky, že je tam nějaký vědomý trenér, který ty děti vede dobře. Otázka je, co je jako dobře. Zabaví je tak aby je to bavilo. Mají ty podmínky k tomu, aby se tam ten parkour fakt dal provozovat. Jinak vypadají lekce v sokolský tělocvičně, parketový, starý padesát let a mají tam dvě švédský bedny, tak tam parkouru asi moc nevymyslíš, ale jde to. A jinak vypadají lekce u nás v parkourový tělocvičně, kde ty možnosti jsou neuvěřitelné. A ještě jsem se nesetkal ještě s žádným dítětem, který přišlo k nám do tělocvičny a řeklo „*hmm a co tady budeme, jako dělat, to je nuda*“ . Každý dítě vidí, támhle je jáma tam chci skočit, tamhle chci vyšplhat, tohle chci přeskočit. A vlastně už od základu ten parkour vzbuzuje tu touhu se hýbat. No a co teda ten parkour může nabídnout těm dětem, tedy mluvím primárně o dětech. Jako tu prevenci je to, že je dokáže zabavit. dokáže dát nějaký vzrušení, který hledají a pak ho třeba nacházejí v tom, že ho nacházejí v tom, že dělají nějakou neplechu, protože prostě když se dítě pohybuje někde v pěti metrech ve výšce, tak jim to dá trochu toho vzrušení, nebo když se učí salto, tak může hodit potom machra tady před kámošema. Je to takový zadostiučinění.

J. Takže jen pro ujištění. Viděl bys to především v postavě v trenéra, který má funkci mediátora a také v pohybu samotném, že najdou něco, co je baví. Hlavně tedy, že se pohybují, protože to je dnes velký problém. A také, že to dělají v „bezpečném prostředí“.

Z. Ono se na to můžeš dívat dvojím způsobem. To naše prostředí, když tam přijde nějaký nováček nebo rodič, tak řekne „to je ale nebezpečné“ a ony ty věci na jednu stránku je fajn, že vypadají nebezpečně, protože to je právě to co ty děti baví. Kdyby to bylo všechno takový, že nuda tak je to bavit nebude. To určitý vzrušení a ten strach tomu právě dává tu chuť těm dětem to objevovat, zkoušet, učit se to. Když jsem to říkal tak mi to asociovalo jednu myšlenku, kterou jsem chtěl říct. Že ten parkour vnímám tak, že je to míň soutěžní. Tak tam může být pak větší důraz na tu zábavu, že to ty děti fakt baví než na to, že tento trik, který děláš, se dělá tímto způsobem, takto striktně. Teď zmíním právě gymnastiku, která v tý pozdější fázi, tak už je hodně striktní a fakt taková soutěživá a zaměřená na výkon a fakt úzce zaměřená. Kde se řeší propnutí nohy, špičky za mě úplný blbiny, který těm dětem berou tu zábavu z toho. Pro mě prostě opičí dráha skvělejší příklad. Jdu, překonám tu opičí dráhu a je mi jedno jak a v gymnastice řešíš, jestli máš u sebe prsty nebo kolena u sebe. Samozřejmě jsou nějaká pravidla i v parkouru. Ale spíš ohledně toho, aby ty děti si neublížily, ale už nikdo neřeší, jestli se držíš za kolena, za holení nebo pod kolenem. To už je na tobě. To mi přijde jako fakt velká výhoda u těch dětí, že každá to dítě se může

cejtít, že do toho dává to svoje a není nikým omezovaný. Takže to dítě rozvíjí tu jeho vlastní osobnost individuálně.

J. Tak jo, tohle bylo k hlavním otázkám a teď bych se rád zaměřil na tebe. Jaké byly tvoje začátky s parkourem, v jakém prostředí jsi trénoval nebo nyní trénuješ?

Z. Tak moje začátky. No moje začátky byly úplně klasický dítě, to mi bylo 14. Ještě předtím 10-12, všude jsem běhal, skákal, jsem viděl strom tak jsem na něj vylezl, teď jsem viděl zeď, tak jsem ji přešel, pak jsem viděl potok, tak jsem ho přeskočil. Dalo by se říct, že k parkouru jsem měl vždycky blízko. No a pak v jednu chvíli přišel ten parkour, někdo pojmenoval všechny ty věci, které jsem už dělal a řekl tady jsou nějaký triky, salta, přeskoky, způsob, jak se chytit na zeď atd. No a já jsem byl někde na vesnici, 3000 obyvatel, takže jak jsem dával ten ekvivalent, jakože plaveckej bazén, prostě olympijskej a teď nějaká říčka na vesnici. Přesně tak to bylo. Tam jsem měl dva patníky, jednu nízko zeď a houpačku, kde jsem trénoval, a to bylo celý. A už v té době jsem si říkal, okey nemám tak dobré podmínky, ale když budu trénovat tak to někam dotáhnu a celý to moje úsilí směřovalo do Prahy. Protože jsem si říkal Praha je skvělá, Praha je velká, mnohem víc možností na trénink a ono se to stalo. Po čase jsem dodělal střední, ze střední jsem šel na výšku, skončil jsem v Praze. A najednou kluk z vesnice, který měl dva patníky tak s kámošema postavil parkourovou tělocvičnu a trénuje vlastně na tom nejlepší, co jako vůbec může být k tréninku parkouru. Vlastní parkourová tělocvična navržená architektem, který je taky parkourista, zkonzultovaná s jinýma parkouristama, takže vlastně jako všechno úplně přehnaně dobrý. Jo a všechno jsme se učili sami, když jsme začínali. Když ti je 14 tak čumíš na nějaký video a říkáš si to chci umět taky. Nikdo ti neřekne jak, protože trenéři tehdy nebyli. V té době nás tady v Česku bylo třeba 100, možná 50 parkouristů. K tomu 30 jich bylo v Praze, 10 v Brně, já jsem na Moravě byl sám, jako tam v tom mém městě. Takže ti nezbylo nic jinýho než to dělat sám a zkoušet to metodou pokus, omyl. Já naštěstí, že jsem dělal atletiku, hrál jsem fotbal, chodil na sportovní školu, tak jsem se u těch pokusů tolik nerakvil, ale občas byli kámoši, kteří tak šikovný nebyli a když něco zkoušeli tak se u toho pokusu prostě vyrakvili, nějaká zlomená ruka, naražený koleno a tak. Ale v zásadě žádný velký zranění. No a od té doby se to úplně jiným směrem, že teď si myslím, že těch trenérů je spousta, těch informací o parkouru je spousta, na každý trik máš x návodu, jak ho trénovat efektivně, bezpečně v každém druhým velkým městě jsou kroužky parkouru, kde jsou trenéři, většina z nich má i doufám nějakou licenci, který mi prošli pod rukama. Je to jako už úplně někde jinde no. Dřív to bylo o tom, že jsme šli ven s kámošema a u toho skákali a dneska. Ty čísla jsou primárně o tom, že děcka chodí na kroužky. Což je obrát o 180, ale ono to k tomu směřuje. Já díky tomu nemusím makat někde v továrně, ale můžu trénovat děti a dělat takovouhle smysluplnou práci.

J. Tak asi můžeme přejít k další otázce. Změnil parkour tvůj dosavadní život, případně v čem?

Z. Změnil. Změnil život. Každý den je jinej, ale určitě tak. minimálně v tom, že ten parkour fakt jsem vnímal že když chci být dobrý, tak chci mít dobré podmínky a tím pádem musím do Prahy, nebo do nějakýho většího města. Takže jenom taková „blbost“ ale vlastně pro člověka je to velký krok, kdy vyleze z té své ulity malýho města, kde žije 3000 obyvatel do Prahy, kde je najednou milion obyvatel. Takže představa, že v těch svejch 28 žijí někde v Lanžhotě, kde jsou furt ty stejní lidi, ta stejná samoška furt na stejném místě, posledních 20 let, furt stejnej sortiment. Tady v Praze mi to jako super, takže jsem fakt rád, že jsem se dostal do víru velkoměsta. Protože tady si člověk, co si vymyslí, tak to může mít hned, chceš jít na brusle, bum koupíš si je a můžeš. Máš všechno na dosah. Na nic nečekáš a ten život, teda aspoň tak přemýšlím já a nechci ho promarnit a každou tu minutu využít. No, a to mi přijde, že to velkoměsto k tomu dost pomáhá. Takže tohle je jedna z těch velkých změn a určitě, že mě to spousta naučilo. Protože díky

parkouru jsem se dostal i do televize. Teď když člověk v televizi a poslouchá se a najednou se slyší, jak říká „ já su Tomáš Zonyga a bývám hen tam v Lanžhotě a víš jak“ . A teď to slyšíš a říkáš, že já už takhle asi nechci mluvit a začneš pracovat víc na tom tvém projevu. Jdeš studovat tu výšku a tam řekneš „ já su z Moravy“ tak tě vyhodí od zkoušek, ne kvůli tomu že jsi z Moravy, ale kvůli tomu, že to říkáš jak vidlák. A tak trošku upraviš to jak komunikuješ s lidma, začneš třeba víc číst knížky, protože díky tomu, že začneš dělat parkurový tábor tak jsi v nějaký zodpovědnosti, prostě rodiče ti tam nechají dítě na týden, nebo ti tam nechají 100 dětí na týden, ještě k tomu tam máš na starosti dalších 6-10 trenérů, tak si říkáš, že teď se můžu chovat míň jako nějaký kid, kterému je 18. Holt mi je teď 20 a mám pod sebou 10 trenérů, 100 dětí a potřebuju jednak před těma rodičema fungovat, tak že je na mě spolehnutí a zároveň se chovat tak, aby mě ty děti braly jako autoritu a ne zase jako nějakýho „blbečka“ co se tam předvádí. Člověk proto čte knížky o tom, jak mluvit s lidma, jak komunikovat, jak trénovat děti, což je si myslím, že taková největší, jedna z největších změn, kdy fakt jako aktivně hledám způsoby jak v těch dětech probouzet ten jejich potenciál aby jako se na tom světě necítily samy a že můžou dokázat velký věci, když budou chtít. Takže myslím si, že parkour se na tomhle podílel.

J. Takže abych si to shrnul. Takže dvě roviny změny tvého života díky parkouru jsou, že ses přesunul v maloměsta do velkoměsta a také, že ses posunul mentálně na úplnou jinou vyšší úroveň?

Z. Ono to bylo čistě spojený s tím podnikáním. Parkour pro mě je 80 % mého života, tím že parkour trénuju, v parkouru pracuju tak všechno je nějakým způsobem propojený s parkourem. A to, o čem jsem třeba mluvil, že člověk čte knížky, aby uměl líp komunikovat s lidma, tak to je díky parkouru, ale zároveň díky tomu, že člověk podniká. Dělá ty tábory. Takže to není díky tomu, že jsem se učil kongu, že se naučím nějaký salto a teď si řeknu, že potřebuju umět číst a trénovat, ale tím že seš najednou v roli toho trenéra, ale pro mě je role trenéra spojená s parkourem. Takže díky parkouru je ze mě trenér a díky tomu, že je ze mě trenér jsem začal víc číst knížky. Díky parkouru jsem poznal spoustu zemí, že jo a jinejch zahraničních lidí a mám kamarády po celým světě. Což bez parkouru by bylo taky možný, ale parkour to dost zjednodušil. Řekli jsme se jedeme do Německa do Mnichova, napíšeme lidem z Mnichova a oni řeknou jo super, ukážeme vám spoty v mnichově, kde trénovat. A tak najednou máš kámoše v Mnichově. Tak to uděláš v Itálii, na Slovensku, v Chorvatsku, v Holandsku v polovině Evropy a poznáš jiný kultury. Díky parkouru jsem studoval v zahraničí, v Dánsku, takže spoustu změn, nebo věcí, který se mi díky parkouru staly. Kaskadérství, to bych mohl jmenovat to je fakt na dlouho.

J. Jaké jsou tvoje osobní hodnoty v porovnání s hodnotami parkouru?

Z. Moje osobní hodnoty. Hmm. A máš někde napsaný, jaký jsou hodnoty parkouru?

J. Za mě je to tak, že každý z nás má různé hodnoty, ale svým způsobem podobné. Ale každý je má jinak nastavené.

Z. No právě proto se ptám. Jako asi není nikde napsaný seznam, co je hodnotami parkouru, takže to porovnávat s něčím co přímo neexistuje je těžký, ale jedna z těch základních myšlenek asi by se dalo říct „ být silný, abych mohl být užitečný“, která provázela to založení toho parkouru. Tak s tím se určit ztotožním. Je to myšlenka, která se mi líbí, protože přesně on to říká děda Davidovi Belle, což je zakladatel parkouru. Jakože když máš nějakou sílu, tak ji použij k tomu, abys lidem pomáhal, než abys jim škodil. Když něco umíš, když umíš vylízt na nějaký plot, tak, než abys něco ukrad tak běž dělat hasiče. A tohle je myšlenka, která se mi líbí, myslím, že je strašně silná a snažím se jí držet a být s ní ztotožněný. Další taková myšlenka je „být a vytrvat“, že jo. Taky něco, co je propojený s parkourem, že to není o tom zaběhnout tady nějaký závod na 100 metrů a vyhrát jednou stovku a pak už o mě do konce života nikdo neuslyší, ale spíš je to takovej

ten maraton, jak se říká, závod na celý život a pokavaď člověk prostě tady chce bejt a podávat nějakou výkonnost, tak je to o tom konstantně něco dělat, pracovat i za tu cenu, že někdy třeba nevyhraje a není nejlepší, ale z dlouhodobýho horizontu to má mnohem větší přesah nebo mě to dává aspoň větší smysl. Radši budu celý život druhej než abych byl jednou za život první. Moje osobní. Moje osobní hodnoty jsou asi... jak to dát do slov. Myslím si, že jedna z mých osobních hodnot je nehodnotit lidi. Samozřejmě, když mě někdo urazí nebo naštvě tak umím říct, že se mi něco nelíbí, umím říct svůj názor. Nebo řeknu, že ten se nechová hezky a tohle je hodnocení, ale zároveň si myslím, že moc lidí neodsuzuju a přijímám je takový jací jsou a akceptuju, že i takoví lidé jsou potřeba. Nemusíme mít společný zájmy nebo stejnou barvu pleti, stejné vyznání, ale vím, že můžu mít něco společnýho s tím člověkem jako je třeba ten parkour a ten sport a můžeme být spolu kámoši a je to v pohodě. to mě přijde strašně dobrý. přijímat lidi takový jací jsou, každej z nás je jinej, každý pocházíme z jiného prostředí, někdo má rodiče, někdo je nemá rodiče nebo je z bohatý nebo z chudý rodiny. A neříkám, že vždycky je to jednoduchý, ale jedna z těch mých hodnot podle mě je nesoudit ty lidi podle toho co říkají, nebo jak se oblékají, spíš podle toho, jak se chovají. A pak je na každým z nás, jak se rozhodne. jestli s takovým člověkem chci trávit čas nebo ne. Když je to nějaký toxický člověk, tak s ním nemusím být. Těžký to takhle vytáhnout z rukávu. Možná takový to klasický „každý sám je svýho štěstí strůjcem“ , že já mám rád lidi, teď nechci aby to vyznělo blbě, ale který se nevymlouvaj. každý člověk má právo říct ne, tohle se mi nechce, jsem líný atd.. Ale ať to nejsou takový ty výmluvy „já mám nemocný srdce, já nemůžu sportovat“. To jsem za svůj život slyšel x-krát. A já sám mám nemocný srdce a mám zakázaný sport od malička. Nebo „ já jsem dyslektik a já to nikdy nepochopím“. Já jsem taky dyslektik a dodělat jsem vysokou školu. To je volba těch lidí. A protože mě baví hledat ten potenciál, tak věřím, že kdokoliv má na víc, než si sám myslí. Takže to je moje hodnota. Věřím v ten potenciál těch lidí, že je mnohem víc převyšuje než, to, co si sami myslí. A to se snažím dostat do těch dětí. Když přijdou a hned řeknou to nedám. To nejde. To já zuřím většinou.

J. Když jsme u těch dětí a hodnot, tak předáváš jim jak svoje nebo parkourové hodnoty a jak?

Z. Parkourové hodnoty jsme s rukama z In Motionu nějak sesmolili. Udělali jsme takových deset podle nás. Protože je tvořený komunitou lidí, ta komunita se skládá z různých lidí, překvapivě. Každý má jiné názory, jiné hodnoty. Někde se to potkává, jinde se to rozchází. A u nás v In Motionu jsme si řekli tohle je naše, tohle je naše firma, tohle je našich deset hodnot, a to jsou hodnoty, které se snažíme lidem tak nějak předávat. Svoboda. Jedna z prvních hodnot. Můžeš si dělat, co chceš, ale poneseš si za to následky. Takže zároveň zodpovědnost. Právě proto na lekcích ty děti mají určitou míru svobody, aby přijali ty následky, když třeba dám pět minut volna a za pět minut zakřičím a budete tady. Když ne tak třeba všichni cvičí, ale ne že by to tak bylo reálně. To jsem si teď vymyslel. Já pak zakřičím, oni nepřijdou a využívají toho času. Pak nesou následky za to, že *nedodržely ten slib, který mi dali*. Máme jich tam deset, takže jmenovat to všechno z hlavy.. Svoboda, zodpovědnost, odvaha atd. Určitým způsobem je to v těch lekcích napěchováno. Neříkám, že v každý ale v průběhu toto semestru se tam aspoň nějaká z těch hodnot v těch lekcích objeví.

J. Dalo by se říct, že jim v rámci lekcí předáváte hodnoty a zároveň je vedete i k zodpovědnosti spojenou s tou určitou hodnotou?

Z. No jako to je ideální varianta. Neříkám, že k nám dáš dítě a my z něj uděláme totální zenovýho mistra. Odchodí půl roku u nás a bude z něj mistr společnosti. To určitě ne. Takový ambice není ani reálný mít. Myslím si, že tam do velký míry hraje roli i ten vzor. Je to kombinace. Napěchovat do tý lekce hodnoty, který chceme dětem představit, myslím si, že je dobrý i o tom mluvit než to neříct vůbec. To znáš sám, nebo si vzpomeneš, co nám

říkali učitelé kdysi dávno a teď ti po dvaceti letech dojde, že on to myslel takhle. Nebo když jsme dělali tohle, tak on to myslel dobře. A to ti dojde až po těch 20 letech a myslím, že to klidně můžeš říct nahlas na těch lekcích. Hele dneska jsme si vyzkoušeli, jaký to je, když máte moc svobody. Polovina z vás to tady proflákala. Proč? Takže vy jste měli volno a polovina dětí tady nedělala nic. Takže od příště toho volna nebude tolik a dostanete ho jenom na čas, který usoudíme, že je dostatečný na to, abyste si ho užili. Ale to už je takový hard to say.

J. Už jsi vlastně i odpověděl na čtvrtou otázku. Znáš historické kontexty parkouru, myšlenky a hodnoty? Případně jaké jsou? Takže už se tě asi nemusím ptát, leda bys chtěl něco dodat.

Z. Historické kontexty. Hmm. O tom jsem mluvil. Kdybych si něco vzpomněl tak ti napíšu. Ale asi dobrý.

J. Myslím si, že to bylo vyčerpávající. Takže moc děkuji za rozhovor. Děkuji, že sis udělal čas. Ahoj.

Z. V pohodě. Ahoj.

PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR S RESPONDETKOU BARČOU

J. Ahoj, rád bych s tebou udělal rozhovor na téma Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement. Jak se dneska máš, Barčo.

B. Krásně, venku je sluníčko ..mm.. mám za sebou něco z diplomky, takže krásně.

J. Tak to rád slyším, že jsi příjemně laděná a myslíš, že bychom mohli přejít na hlavní otázku? Mám, jako sice 8 otázek, 4 takové hlavní a 4 doplňující... aa. tak se podíváme na tu první. Viděla bys v parkouru potenciál, jako nástroji prevence rizikového chování, případně v čem bys to viděla?

B. Určitě viděla, to jednoznačně a v jako prvním aspektu určitě v tom, že přináší hodnotu pro toho jedince osobnost, protože je to sport vlastně individuální, převážně. Takže je jedinec nucen zaměřit se sám na sebe a poznávat své limity a svoje hodnoty. Musel vlastně v dřívější době i dneska jsou děti hodně nucený chodit ven a trénovat ve svém volném čase, takže nemají ten dohled a to je zase nutí k tomu poznávat i to okolí a přemýšlet nad ním trochu jinak než kdyby byli v tý tréninkový skupině a trenér jim tam všechno připraví a zajistí tu bezpečnost a druhým aspektu určitě v tom, že je to nějaká fyzická aktivita, která nějaký riziko přináší a střet s lidma, kteří nemají stejnej, stejný pohled na věc takže se tady setkáváme s věcmá, nebo s lidma, který to odsuzují, myslí si že jsou to vandalové a voni se tak občas i chovají, že jo, řekněme si to upřímně, ale je potřeba se podívat na tu myšlenku že, je vedeme. Nebo jsou vedený parkourem právě k tomu, aby to prostředí nechali v takovém stavu, v jakým ho našli, takže jestliže tam dělají nějakou neplechu, tak většinou já se setkávám s tím, že si ji po sobě taky umí uklidit. To je jedna věc a druhá věc je to, že podívejme se na lidi, který parkour nedělají tak nedá se říct, že by se chovali lépe.

J. To jako souhlasím, je to všechno, co jsi chtěla říct k této otázce?

B. Asi zatím ano.

J. A k čemu vedeš ve své trenérské praxi své svěřence na tréninku?

B. Jednoznačně k toleranci, sami k sobě i okolí, protože ve chvíli, kdy nebude tolerovat a respektovat sebe a svoje limity, tak nemůže pochopit ani ty ostatní limity druhých lidí, vlastně i toho prostředí. Takže to je hlavní myšlenka, kterou se jim snažím předat.

J. Tak jo, to je krásná myšlenka, co mi říkáš a teďkom se přesuneme vlastně na prostředí ve kterém trénuješ. Takže v jakém prostředí vedeš svou trenérskou praxi a jakým způsobem toto prostředí upravuješ, případně?

B. Jako v jakém prostředí trénuju děti?

J. Ano

B. Trénuju v In Motion academy, takže je to vlastně přímo parkourová hala. Nedá se říct, že by se to dalo příliš upravovat, protože už tam ty překážky vlastně daný jsou, ale vlastně lidé, kteří to vedou tak často, nebo každý půl minimálně tam obměňují ty překážky a upravují je, takže na základě úpravy toho tak pak upravujeme my i ty tréninky. Takže nedá se to říct úplně že bychom přetvářeli tu halu, tak jednoduchý to není, ale naopak nám to pomůže v tom, že mám víc času, že si nemusíme, že to prostředí známe a víme, co kde můžeme využít a dřív jsem trénovala, nebo když byla covidová situace, tak jsme trénovali venku a zase jsme tam vozili překážky z tělocvičen nebo z tý haly a úprava, jako v první řadě to byla vzdálenost u dětí, takže ve chvíli, kdy si ještě nevěří, tak jim upravujeme vzdálenost.

J. A rovnou mě k tomu napadá otázka na doplnění. Že kdybys vedla tréninky čistě v městském prostředí, tak jak bys třeba upravovala prostředí pro ně, aby bylo víc bezpečné?

B. Tak záleží, jestli bych tam s nima šla já, nebo už bych tam byla a oni tam přišli. Takže kdybych tam byla já, tak je určitě důležitý zmapovat ten terén, aby to nebyl nějaký park, měla bych ho znát předem to je jasný. Takže když jsme my chodili ven, tak to bylo

prostředí takže jsme nechtěli aby tam byly nějaký věci co tam nepatří, jako nepořádek a nebo třeba omítka, když se loupě tak aby si to nezapíchli do rukou, ale my se jim spíš snažíme tu myšlenku předat na začátku, takže samozřejmě, že ten terén okoukneme první my, aby tam nebyli stříkačky a takový věci, který by určitě jako oni neměli vidět nebo mít v ruce a tak, ale druhá věc je, že když se něco naučíme tak jim pak dáváme prostor, aby si objevovali oni zase svoje možnosti a různé varianty a tam už je vedeme k tomu aby se podívali na ten materiál, vlastně sami si zjistili jestli to je materiál, který jim bude klouzat/nebude klouzat.

J. Takže je vlastně vedete k tomu, aby si zjistili to prostředí sami, jestli je bezpečné nebo nějak rizikovější.

B. Jo, přesně tak by se to dalo říct.

J. Můžeme přejít ke čtvrté hlavní otázce. Za předpokladu, že parkour působí preventivně, na jaké oblasti prevence rizikového chování by se měl zaměřit.

B. Na oblasti... (smích) já teď nevím, jestli myslíš oblast jako psychickou?

J. Prostě celkově, když si vezmeš člověka tak, jako by jeho rozvoj tak v čem bys viděla ten největší potenciál, prostě na jakou oblast by se měl zaměřit v rozvoji dítěte?

B. Jednoznačně na mentální psychickou a duchovní stránku. V první řadě ačkoliv je to vnímaný, jako fyzická aktivita, člověk by řekl že tam rozvíjí nějakou kondici, ale určitě je to ta mentální stránka v prevenci, protože tím, že jako je do toho konfliktu s tou aktivitou přichází sám, tak opět musí vnímat sám sebe, svoje dovednosti, protože to prostředí je proměnlivé, jak jsi sám říkal a ty děti jsou různorodý takže ony jako sami musí vnímat co je to za vzdálenost, co se asi stane když tam vlastně nedoskočí a přecení tu svoji schopnost a jestli to má cenu to riskovat. Tohle je primární oblast za mě.

J. Takže děkuji za odpovědi a teď bych se rád zeptal přímo na tebe v doplňujících otázkách. Jaké byly tvoje začátky s parkourem, v jakém prostředí jsi trénovala nebo nyní trénuješ?

B. Možná, že je to právě spojený s tím proč parkour vnímám tak jak ho vnímám. Já jsem začínala sama a neměla jsem v okolí nikoho a dostala jsem se k tomu prostřednictvím kamarádů, který byli z dálky, takže jsme nemohli spolu chodit trénovat a chodila jsem převážně ven nebo do tělocvičny předtím, než mi začala škola, tak jsem měla možnost tam hodinu trénovat a takže v prostředí vlastně venkova nebylo to město, byl to venkov a v prostředí tělocvičny, nějaký haly taky.

J. Dobře děkuji a druhou otázku. Změnil parkour tvůj dosavadní život, případně v čem?

B. Úplně ho otočil o 360 (smích) a pořád s ním vlastně otáčí, pořád v nějaký rotaci protože jednoznačně kvůli tomu, že pracuju s dětmi a trénuju je parkour, takže to změnilo vlastně moji kariéru a pracovní možnosti a hodně ve vnímání právě vlastního těla, protože když se podívám na jiný sporty tak je tam pořád jakoby jenom jeden, nějaký atribut dá-li se to tak říct, tak jsou tam přesně vymezený pravidly čeho chceme docílit, kam vedou vlastně naše kroky a ten parkour je takový hodně otevřený, takže tam není nic špatně a můžeme si zkoušet vlastní varianty, objevovat co to tělo je možný a co není možný, že nám to jako gymnastika nezakáže, prostě tady ty ruce budou přesně v pravém úhlu jinam nemůžou a ten parkour ti naopak řekne, tak když je dáš výš tak je tam dej, když se ti to dělá líp, tak to je právě to, že člověk začne vnímat to svoje přesně v takovém rozpoložení v jakým a začne i to tělo používat ve větším rozsahu než vlastně jsme schopni třeba, nebo měli bychom být podle některých odborníků.

J. Tak jo, děkuji a teď půjdu, jakože trochu do hodnot. Jaké jsou tvoje osobní hodnoty v porovnání s hodnotami parkouru?

B. V porovnání?

J. Nebo jakože, jestli se od sebe liší nebo naopak se shodují v některých aspektech.

B. Řekla bych, že se úplně shodují, že jsou totožný. Vlastně si nevybavuju žádnou hodnotu, se kterou bych já nějak nesouhlasila, ať už je to jako překonávání strachu, ať už je to komunikace s prostředím, nějaký hodnoty vlastního těla. No asi nevím žádnou hodnotu, s kterou bych se já nepotkávala.

J. Teď něco k historii. Jestli znáš historické kontexty parkouru, myšlenky a hodnoty? Případně jestli bys mi mohla říct, jaké jsou?

B. Znáš tu historii, já tam asi vypíchnu ty věci, který se líbí nejvíc mě a se kterými já pracuju. Tak jednoznačně je to Hébertova metoda, protože sice je to spojení s tou gymnastikou, a i s jinými sporty, ale s tím, že tam spojitost s všestranností, kterou já se snažím v parkouru pořád rozvíjet, i ty hody, ačkoliv se tam už teď moc nedávají, tak i to se tam snažím dávat, plavání tam vlastně není vůbec ale třeba mojí myšlenkou je to tam zařadit do budoucna, prostě udržovat tu Hubertovu metodu, tak jak byla vlastně myšlena. Další, co bych ráda vypíchna je ta tréninková skupina Yamakasi, protože to jak fungovali, nebo vlastně já jsem je neznala, takže nemůžu říct, ani to neznám, ale z toho co jako je známo a z toho co, lidé kteří s nimi trénovali, tak mi řekli. Tak to jak fungovali, tak to je jak bychom měli fungovat tady vlastně všichni dohromady, jednak se podporovat, ale zároveň se hecovat a nebo si i říkat, že tohle ne. Ne vlastně říkat jenom pojď do toho to dáš, ale mít takový ten zdravý náhled na toho druhého, a i na sebe. Že v dnešní jsou taková dva odlišný přístupy k těm lidem. Buď pozitivní, všechno dáš, všechno umíš, seš nejlepší anebo naopak nedělej to, spadneš, nikam nelez nic nedělej a oba ty přístupy jsou prostě dělat jenom jeden nebo dělat jenom druhéj. No tak to dítě vlastně vůbec ponětí o vlastních dovednostech, protože buď ho někdo přeceňuje nebo ho podceňuje a ta pravda je vždycky někde uprostřed a to v té tréninkové skupině jsem já poznala, vlastně to tam objevila a v tom, že vlastně se taky každej zaměřoval a každým tréninkem chtěl zlepšovat ten svůj výkon a zároveň minimálně na tu svoji hranici, kterou měl a nebo ji převýšit a dřív neodešel z tréninku, což v dnešní době zase u těch dětí chybí, protože si skočí jednou tu vzdálenost a řeknou už to umím a ty Yamakasi to byl čistej trénink.

J. Přidáváš děckám v rámci tréninku i historii, jak to vznikalo. Jestli máš na to třeba prostor na tréninku, a když už v jakém věku to má smysl předávat?

B. No to je zapeklitá otázka. Já tím, že trénuju třeba i atlety, nebo jsem se různých soustředěních, kde jsou vlastně všestranní, všestranně zaměřený a učí se tam i gymnastika, nějaká všeobecná, tak se tam hodně přidávají parkourový prvky a jde vidět, že to ty děti baví víc, že jo. Když jim, řekneš že jdem dělat parkour, ale děláš tam skrčku což je vlastně gymnastika a ty děti často reagují tak, že „gymnastika fůůj“, no takže si o tom začnu s nima povídat a řeknu jim vlastně tu spojitost i historii gymnastiky, protože z mého pohledu je důležitý vědět i historii gymnastiky, když na ni všichni nadávají aby to mohlo spolu nějak fungovat a ty děti to mohly taky pochopit. Takže vlastně když srovnáme Sokol a Yamakasi tak tam jako najdeme i ty společný nějaký myšlenky. Takže říkat, že gymnastika je prostě fuj. V dnešní době nebo možná za pár let bude i parkour fuj, jako jo. Uprímně co se teď děje a kam to míří už taky hodně zavání tím striktním omezováním pohybu, takže o tom mluvíme. Potom v In Motion academy máme vlastně po zdech vypsáné jednotlivé parkourové hodnoty, takže často o nich mluvíme se každej trénink zaměříme na jednu tu hodnotu, že k ní doběhnou, přijdou nám říct co tam je a něco si o ní povíme.

J. Mohla bys aspoň pár těch hodnot, co máte v hale vypíchnout?

B. Máme tam odvalu a tuším se, že ta odvala je asi v nejvyšším bodě haly a nad jámou, kam se ty děti většinou bojí chodit. No je to o tom překonávání té odvaly. Vlastně že není za potřebí tam jít, pokud cítíme, že na to nemám a zároveň je tam i vypíchnutý to, jak se budem cítit, když to překonáme, pokud víme, že na to máme. Pak je tam práce se strachem, což je o překonávání překážek, což třeba parkour hlavní myšlenka, o překonávání

překážek, a to je nejen pod překonáváním překážek nejen v parkouru ale i v životě a nezastavit se před žádnou výzvou a před žádnou konfrontací s jinými názory.

J. Takže by se dalo říct, že hodnoty pak s děckama rozebíráte, aby věděly jejich význam. Že mají zpětnou vazbu a máte prostor to rozebrat, jestli to chápu správně.

B. Ano, je to tak, když jsme měli příměstský tábor tak tam jsme měli v každém dnu dopoledne nějakou hodnotu a tomu byl přizpůsoben ten trénink. Takže když byla odvaha, tak bylo překonávání nějakých věcí, kterých oni se bojí s tím strachem spojená. Takže na ten den byla odvaha a strach. Nebo tam také bylo sebehodnocení, sebehodnota a opět zase jak přistupovat ke svému tělu, vlastně jsme si povídali o stravě a k tomu, jak se chovají k sobě, tak se pak můžou chovat i k ostatním.

J. Děkuji ti moc za rozhovor a ahoj.

B. Taky děkuju, ahoj.

PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR S RESPONDETKOU KIKOU

J. Ahoj, děkuji že sis udělala čas na rozhovor k mé diplomové práci na téma Možnosti prevence rizikového chování prostřednictvím L'Art du Déplacement. A jak se dneska máš?

C. Ahoj, mám se super a ty?

J. Tak klasicky po práci v přímé a nepřímé péči. Ale jinak taky super. Jestli by ti to nevadilo, tak můžeme začít s první otázkou?

C. Jasný, nevadí můžeme.

J. Viděla bys v parkouru potenciál, jako nástroji prevence rizikového chování a případně v čem? "

C. Tak tady dost záleží na tom, jaký lektor, pokud se bavíme o trénincích, jaký lektor daný trénink vede. Ne jenom lektor, ale také jaká je to skupina lidí. Kde ten trénink probíhá atd. Co se týká, kdybych měla nějak porovnat s jinými sporty, že by se to taky dalo říct, že záleží. To je jako kdyby ses chtěl bavit o Judu a taky bys řekl, že záleží na skupině. Ale já si nemyslím, že v takových sportech je tam zas taková variabilita těch skupin. Že třeba nenajdeš vandaly judisty, nebo vandaly lezce anebo fakt minimálně. Ale v tom parkouru, hlavně v České republice je to takové dost variabilní. A pokud já bych měla vzít parkour v České republice a zprůměrovat to, tak nějak, všechno si to nějak představit, ta videa, ty lidi, co potkávám na jamech, asi to sám i víš, že na hodně jamech potkáváš takové dost pochybné skupiny. Tak tady v tomhle, čemu se říká parkour v Česku a vypadá to takhle, tak v tomhle bych to neviděla. Protože naopak, když se třeba dítě přidá do takové skupiny a tam slyší lidi sprostě nadávat, něco pohazovat, nebo třeba když bych se měla bavit o vedeném tréninku lektorem, který by třeba podle mě nebyl úplně dobrý. Neměl by vůbec zkušenosti v pohybu, sám by neměl určité věci vyřešené v hlavě, neuměl ty tréninky pořádně podat, ty tréninky by neměly žádnou přidanou hodnotu. Tak si myslím, že by to mohlo být naopak. Nebo kdyby ten trenér neměl vůbec žádné sociální cítění, vůbec by neřešil, jestli v té skupině není nějaká šikana. Tak naopak by to mohlo být ještě horší. Ale pokud tady tyto extrémní opomeny, tak v tom určitě vidím potenciál. Pokud bude dobré to zázemí, pokud bude dobrá ta komunita, ve které se trénuje, pokud budou zkušenosti lektorů, pokud budou ti lektorů procházet různými licencemi, základními pedagogickými kurzy, nebo jako jsme měli my licence. Pokud to jsou lektorů, kteří nad tím přemýšlí, pokud se snaží nad tím přemýšlet, snaží se, aby ty děti k něčemu vedli tak určitě si myslím, že ta aktivita má potenciál. Ovšem to taky záleží na oblastech, myslím si že hlavně ve fyzické kondici, protože když ty děti nebo lidi cvičí, tak samozřejmě jim je líp, psychicky. Mají pocit, že něco dělají, mají pocit, že jim to jde, že se zlepšují. V tom sportu je taková ta mentalita, nebo alespoň já ji tak mám, že když se mi v tom sportu daří, tak mám potom takový pocit, že už pak zvládnou cokoli, když zvládnou tohle. Takže si myslím určitě, že v tom člověku vzroste to sebevědomí. Takže takhle, přes ten fyzický trénink, že zkrátka vzroste sebevědomí. Jednak je to tělo zdravější, pokud je ten trénink správně provedený, zase pokud je dobrý lektor. Protože pokud je lektor špatný tak může akorát vést k tomu, že to tělo bude nést následky. V tom parkouru to je aktivita, která je hodně náročná na klouby, na svaly a vazy. I já sama to na sobě cítím. Bylo doby, kdy jsem to podcenila a možná teď mám určité části těla, které už nikdy neobnovím a bylo to jen tím, že jsem to podcenila, a právě když k tomu se třeba nevede, tak tyhle problémy tady být můžou. Ale když se to naopak vede k tomu, aby se těmto problémům předcházelo skrze ten trénink. Tak si myslím, že tato aktivita je jedna z nejlepších, co se týče komplexního rozvoje pohybu. Různé sporty jsou většinou jednostranné, jsou dysbalanční a tady tato aktivita ne. Ona se soustředí na obě strany, na přirozený pohyb, na lezení, na šplhání, na jakoukoliv práci s tělem, na rovnováhu, a to jsou věci, které tě učí to tělo používat komplexně, což je úplně supr. Málom který sport to takhle má. Další věc je zocelené, větší prevence proti zraněním.

Například i když jsou lidi, kteří chtějí dělat náročnější práci pak v dospělosti, což se hodí i mě. Protože jsem už narazila na pár náročnějších věcí, co se týče práce a cítím, vždycky si říkám,, Týjo, ještě že jsem trénovala“, protože mám to tělo takové zocelenější. A to jsou různé prevence kýl potom. No, a to s tím hodně souvisí, protože když je ten člověk zdravý tak má podle mě míň problémů, míň sebepoškozování. Různých šikan. Když je člověk spokojený sám se sebou, tak podle mě nemá potřebu někoho trápit. Já si myslím, že to všechno navazuje v tom sportu. A co se týče čistě psychických, tak parkour co jsme vždycky trénovali s klukama, nebo ADD tak vždycky bylo o tom, že to nebylo jenom fyzično, ale že jsme měli nějaký soubor hodnot, který jsme spolu probírali a nad kterýma jsme se zamýšleli. A už jenom to, že se člověk nad těma věcmi zamýšlí, tak už jenom tohle ti dost formuje tu psychiku. Ani tě pak nenapadne dělat tady tyhle věci, jako někoho trápit nebo někde rozhazovat věci. Prostě tě to nenapadne, protože ty máš kolem sebe lidi, kteří tyhle hodnoty vyznávají a budeš tam za hlupáka, pokud někde třeba zahodíš papírek. To bych jako fakt nechtěla a nevím co by mi tehdy řekli kluci, kdybych někde zahodila papírek. To by mě ukamenovali. Ale tak by třeba neudělali, ale je to o hubu. No takže tak. Takže jednak ta parta ve, které jsi. A co jsem hodně pozorovala na tréninku u dětí, že mi tam třeba přišel nějaký grázlík, ale jak tam byli sami kluci, co tam byli dlouho a co měli už nějaké ty hodnoty zažité v hlavě, tak on už si nic nedovolil, protože oni by ho ti kluci snědli zaživa. Takže to jsou takové, co z toho vyplývají. Asi můžeme pomalu jít dál.

J. Dobře, já si to jen tak trochu pro sebe shrnu. Ten potenciál bys hlavně viděla v tom trenérovi, který to vede, v té skupině a celkově nastavení komunity. A jak jsem tě poslouchal, tak jsem tam slyšel dvě roviny. První je fyzická, jakožto prevence úrazu a druhá psychická rovina, že se rozvíjí mentálně ten člověk do určité roviny, že vidí svět trochu jiným způsobem. Chápu to správně?

C. Jo. To, co jsem chtěla říct, tady tím, když jsem mluvila o tom, jestli to má vůbec potenciál k tomu, aby to vedle k nějaké té prevenci rizikového chování. Tak má velký, pokud se budeme starat o jak ta komunita vypadá. Pokud se budeme starat o, jestli bude ta komunita kvalitní, jestli budou lektoři kvalitní tak si myslím, že ten sport má skvělý potenciál, nebo spíš ta aktivita ať neříkám to sport. Ale určitě ano.

J. Napadá mě k tomu taková doplňující otázka. Jak se to vlastně daří. Budovat tu komunitu, držet tu komunitu tímto směrem. Myslím tím skrze vyškolené trenéry, kteří fungují, jak mají, vedou tréninky správným způsobem skrze rozvoj dětí a tak?

C. Ty jo... no jako reálně to úplně nevím, jak je to teď aktuálně. Jestli už je třeba nějakou jednotná licence nebo není. Vím, že vznikla Česká asociace parkouru. A vím, že řeší licence. Pag a ostatní. Ale já vůbec jak je to v současnosti. Já nemám vůbec přehled o tom, co ten člověk musí v současné době mít, aby mohl vést tréninky. Ale co si pamatuju, tak jsem potkala spoustu lektorů ve spoustě miniorganizacích nebo i větších organizacích, kteří moc neuměli povědomí o těle, o tom, co učí, o historii té aktivity. To ale nechci úplně jmenovat, nemyslím si, že je to dobrý. Nevím, jak to je teď a nechci nikoho hanit.

J. Dobře, děkuji. Myslím, že můžeme přejít ke druhé otázce. K čemu vedeš ve své trenérské praxi své svěřence na tréninku? Vím, že jsi mi říkala, že už nevedeš tréninky, tak jestli bys zavzpomínala na dobu, kdy jsi vedla tréninky.

C. Já jsem vedla tréninky dva roky. Nejdřív jako asistent a potom dva roky sama. Teď vedu jen kempy, mám hodně jiné práce. K čemu jsem vedla ty děti předtím? No úplně primárně to byl respekt. To bylo úplně primární. Aby měli respekt k sobě, ať mají respekt k trenérovi, ať mají respekt k okolí, ve kterém trénujeme a aby měli respekt k sobě navzájem. To byla jedna z nejhorších věcí, co mě vždycky naštvalo, když někdo něco chtěl ničit anebo nedejbože, když někdo někomu ubližoval na tréninku. To bylo dvakrát, co jsem zařvala po děckách na tréninku, tak moc že mě bolely hlasivky. Jedno z toho bylo, když jsem měla na tréninku takovou lehkou šikanu, takže tohle je taková primární věc. A

druhá je ke správnému provedení toho ADD parkourového tréninku, že já hodně vedu děti k tomu, že ten trénink má nějakou strukturu, nějakou mobilizaci, warm up, specifickou rozcvičku, cool down, strečink. I když to byly malé děti, tak jsem se jim snažila vysvětlit proč to děláme. Šlo o ten návyk k tomu. Právě protože jsem věděla, že já ty problémy mám, že ty problémy má hodně lidí a děti to nevidí, ony si to neumí představit, že třeba za pět let se jim to projeví. A prostě to bude bolet. A fakt jsem hodně dbala na to, aby ty cviky prováděly správně. Ať si zvyknou, že tam jsou ty určitý část, ať to mají v hlavě. Když pak půjdou někam sami, tak ať je to aspoň napadne, že tam něco takového je. Takové dvě primární věci.

J. Takže si je vedla k hodnotám, především k respektu k sobě samotným, trenérům a prostředí a také k tomu, aby trénovali správně, tak jak by trénovat měli. Aby si uvědomovali části tréninku a řídili se jimi.

C. Tak já jsem vedla děti k hodně věcem, ale tyto dvě byly primární, co když někdo porušoval nebo tomu nerozuměl tak mě to dokázalo vnitřně rozzlobit. A samozřejmě jsem děti vedla k tomu, aby věděly, kdy to vzniklo, jak to vypadá ve světě, kdo to založil, proč to založil. Ale to zase není taková priorita jako respekt. Vedla jsem sice k více hodnotám než jen k respektu, ale respekt je za mě nejdůležitější. Možná mě ještě napadá jedna taková věc, v jakém duchu se to neslo ty tréninky. K tomu ať nespěchají na sebe. Když dětem něco nešlo, tak bylo strašně důležité to ať se z toho nehrouť. Ať to nelámou přes koleno, ať se nezraní. Aby znali, kde mají slabou stránku a kde silnou. Tam kde mají slabou, tak ať na to jdou pomalu, protože jsem taky věděla ze své zkušenosti, že to nestojí za to s někým soutěžit. Něco rychle rvát. Sice se to člověk naučí, ale za jakou cenu.

J. Dobře. Super. Tak můžeme přejít ke třetí otázce. V jakém prostředí vedeš svou trenérskou praxi a jakým způsobem toto prostředí upravuješ? Jestli bys mohla zavzpomínat na to v jakém prostředí jsi trénovala, jak třeba to prostředí chystala nebo upravovala pro trénink.

C. Ono to není zase tak těžké zavzpomínat. Já jsem těch tréninků vedla fakt hodně. Vedla jsem dva tréninky denně, a to máš deset tréninků týdně, když si to spočítáš, takže jsem v tom žila. Takže to není zase tak těžké si vzpomenout, ale vedla jsem, co šlo tak venku. Byly to tréninky dětí, nevedla jsem nikdy tréninky dospělých. Vedla jsem skupiny 6-9, 10-13 a tréninky 14+. A pokud to šlo tak venku, protože jak mě můj tutor, všechen život se odehrává venku, tak proč by to mělo být vevnitř. Co se týkalo tréninků venku tak jsem prostředí nikdy neupravovala. Nikdy jsem ani nechodila dopředu tam něco změnit, nic takového. Jediné, co jsme tak upravili bylo, když tam byl bordel, prostě v tom se nedalo. Když tam bylo nějaké sklo nebo tak, to jsme tam ani nešli. Ale nenapadá mě, že bych tam jako něco přinesla, třeba žíněnku nebo něco. A co se týká tělocvičny, tak jsme byli v tělocvičně samozřejmě. A tam se to upravovalo, že tam jsou překážky, jak to normálně v tělocvičnách bývá. Nebo nevím, jestli chceš nějakou konkrétnější odpověď.

J. Tak ono je to hlavně o tobě, jak jsi to měla ty, když jsi měla tréninky. A spíš mířím na to, jestli bylo to prostředí pro děti bezpečné a podnětné pro jejich rozvoj.

C. Bezpečné to si myslím, že vždycky. Já bych nevzala děti někam, kde by to bylo pro ně nebezpečné. Nebo jinak lépe řečeno. Nevzala bych děti někam, kde bych si myslela, že to pro ně může být nebezpečné. Takže asi tak. A jestli to bylo pro ně podnětné, tak doufám, že jo. Vždycky jsem připravovala tréninky, tak ať to má smysl. Ať je to podnětné, ale jestli bylo nebo nebylo. To by musel asi nějaký hodně zkušený lektor posoudit anebo děti samy.

J. Dobře, tak přejdeme ke čtvrté otázce. Za předpokladu, že parkour působí preventivně, na jaké oblasti prevence rizikového chování by se měl zaměřit?

C. No tak co se týče té aktivity. Když jsme vždycky s dětma, s lidma dělali různé zážitkové pedagogiky tak jsme tam hodně přemýšleli o různých životních otázkách, které třeba ani ty

lidi běžně v životě nenapadnou. A hodně často si myslím, že to můžeme směřovat na různé postoje k věcem. K životním věcem, které potom mohou zabránit tomu, aby se něco takového vůbec stalo, tím že nad tím člověk vůbec přemýšlí. Takže sdílení různých hodnot, že jsme si o nich vůbec povídali. To že jsme ty otázky vůbec dětem dávali. Těm dětem by takovou otázku třeba nikdo nedal. Oni by se nikdy nezamýšleli nad takovou odpovědí, nad takovým postojem, že takové problémy vůbec jsou na světě, jak se řeší. Určitě skrz to sdílení by jim to mohlo pomoci co se týče různých problémů ve světě, třeba s vandalismem. Minulý kemp jsme měli právě na ochranu přírody, respektive na globální problémy. To si myslím, že hodně pomohlo, co se týče vandalismu. Že se ty děti zamysleli třeba nad věcmi, nad kterými by se normálně nezamyslely. V čem dál to může pomoci. No určitě zvýšení sebevědomí těch lidí, skrz ten pohyb. Jednak skrz hodnoty a jednak skrz pohyb v tom směru, že jak už jsem povídala. Oni tam vidí nějaký progress, oni tam vidí, že mají nějakou sílu, vidí tam že jsou v prostředí, kde mají podobné myšlení. Že je někdo podporuje. Tak si myslím, že tady tohle může dost zabránit tomu, aby se ten člověk potom poškozoval, měl různé psychické problémy. To obecně sporty dost řeší. Že ten člověk má takový ten pocit té vyšší hodnoty. A tady skrz tu aktivitu si myslím, že to jde ještě více. Protože ten trénink je komplexní. Takže ty tam narazíš na různé problémy, že nejsou takové jednotvárné, ale jsou fakt různé. A můžou toho člověka zavést do různých stránek toho sebevědomí, jako třeba sebedůvěry. No a potom jak jsme se bavili o prevenci zranění. To určitě. Ten trénink, pokud se bavíme ADD parkourovém tréninku, tak ten trénink je náročný. Není to žádná sranda a měl by být náročný, a kdo ho nemá náročný tak by měl začít. Já mám ten trénink spojený s bolestí, jako s velkou bolestí a myslím si, že je to dobře, protože jsem se tam hodně fyzicky posunula, zocelila i psychicky a myslím si, že třeba když to tělo zocelíš, že zocelíš ten střed těla, tak je to prevence různých kil v zaměstnání. Že to je prevence i co se týče pádu. To tělo ví, jak reagovat, to tělo ví, jak se zpevnit a připravit na náraz. Různých nehod. To tělo je zvyklé, já nevím, když je nějaký náraz nebo se blíží nějaký pád, tak už je zvyklé na to. Už přesně ví, kam má dát ruku, kam má dát nohu, aby ses co nejméně poranil, Takže tohle je za mě úplně pecka.

J. Jenom jak jsem tě poslouchal, jak jsi mluvila o těch kempech, tak jsem v tom viděl už určité znaky primární prevence.

C. To určitě. Ty kempy jsou i na to dělané, aby to mělo nějakou hodnotu nejenom do toho parkouru, do toho ADD, ale aby si to ty děti nesly i do toho života. Každý kemp má nějakou základní myšlenku a vždycky tam jsou nějaké pedagogické metodické cíle, které míří na věc, co by si to dítě mělo odnést pryč do reálného života. Což je určitá prevence.

J. Myslím, že je na čase přejít k dalším otázkám, které se zaměřují přímo na tebe. Takže jaké byly tvoje začátky s parkourem, v jakém prostředí jsi trénovala anebo nyní trénuješ?

C. Tak začala jsem skrze to, že jsem viděla někoho random trénovat a mě se líbilo, že v tom parku. Že jsou zkrátka ve skupině, že nějak k sobě patří, že spolu trénujou. Tak já jsem prostě chtěla taky takovou skupinu. A našla jsem si skupinu. Tehdy to byla skupina Vojty Peikla, Kuby Ponzera a Dominika Phama. Oni měli takové svoje trio, oni trénovali, jako trenéři v LEAD a prostě měli takovou svoji miniskupinu a s nima jsem začla. Začala jsem v pánské skupině, vlastně jsem i skončila i v pánské skupině. To jsem ale nikdy neřešila, bylo to pro mě irelevantní. Trénovali jsme venku, tvrdě. Vždycky tvrdě. Ty tréninky byly fyzické, byly náročné, a to se mi na tom líbilo. To jsem přesně hledala. Takže jako skupina. Fyzické tréninky a ty hodnoty to mě úplně chytlo. Teď trénuji málo. Netrénuji tak jak kdysi. V tom tréninku se staly různé problémy a není to nic, co by mělo lidi odradit nebo inspirovat. Prostě to byly osobní problémy. Začala jsem zkrátka s jinou aktivitou, konkrétně teda lezení. K tomu teď trénuji maličko, co se týká ADD oproti lezení. Lezu třeba co druhý den a ADD trénuji cca jednou týdně. A když už tak venku a sama.

Dřív jsem trénovala jenom ve skupině, teď trénuji sama. Ne že bych nechtěla trénovat s lidma, ale už je asi těžší. Ta skupina se nám rozpadla.

J. Tak jo, děkuji za odpověď. A teď otázka trochu na zamyšlení. Změnil parkour tvůj dosavadní život a případně v čem?

C. Tady ti možná dám jinou odpověď, než by ti dali moji kamarádi. Nezměnil. Protože ten parkour, my jsme se o tom často bavili s klukama, kdo jak začal, jak se někdo změnil a většina právě vždycky měla takovou svoji storku, která jim změnila život tím parkourem. Ale mě ne. To bylo tak, že já jsem nějaká byla a já jsem měla nějaké hodnoty, nějakou lásku k fyzickému tréninku, a to bylo úplně najednou, že jsem našla lidi a aktivitu, která to má úplně stejně. Která má jako defacto úplně stejné hodnoty, ty moje hodnoty jsou s těma ADD hodnotama vlastně defacto totožné. Takže já jsem našla lidi a skupinu, která mi úplně sedla. Ale nic to nového pro mě nebylo, vlastně jen mentálně. Nového pro mě bylo jen to, že jsem měla ty kamarády a že jsem to, jaká jsem mohla projevit v té aktivitě, což bylo super. Samozřejmě to změnilo, to že jsi trénoval, protože předtím jsi trénoval něco jiného. Takže takhle to změnilo, ale to se moc netýká nějaké psychické změny.

J. Dobře. Děkuji za odpověď. Rád bych přešel k další otázce týkající se tvých osobních hodnot v porovnání s parkurovými. Už v předchozích otázkách ses tohoto tématu více či méně dotkla, ale i tak bych tě rád požádal, zda bys mi to mohla více specifikovat?

C. No, jak říkám, ony jsou defacto stejné. Tady s těma hodnotama akorát tím parkourem, tím ADD se mi to ještě víc vrylo do hlavy. Teď tam nějaké hodnoty samozřejmě přibyly a mě se to úplně vrylo do hlavy a do života a já už teď když lezu tak mám pořád tyhle hodnoty. Že prostě někdy musím vypadat fakt vtipně. Když na stěně, kde všichni lezou jen a já najednou aplikuji hodnotu A-B, B-A, nebo hodnotu +1 a takovéhle věci, nebo to kolektivní myšlení na stěně, protože takhle moc lidí nepřemýšlí na skalách. Já to tak stále mám a už se toho nezbavím a ani nechci.

J. Upřímně tohle se krásně poslouchá, jak se ti i další hodnoty přenesly do života. Jenom prosím mohla bys mi blíže specifikovat +1, ABBA, kolektivní myšlení, které nejsou úplně jasné pro člověka, který to nezná.

C. Tak ta +1 to je vlastně když děláš nějakou sérii cviků, nebo jakékoliv opakování tak vždycky přidáváš jeden cvik nebo opakování navíc, což reprezentuje respekt vůči lidem, které máš rád anebo vůči lidem, kteří na tom tréninku nejsou nebo nemůžou být. Je to fakt strašně pěkná hodnota. Je o tom, že myslíš na ty lidi, co tam s tebou nemůžou být, že jsou třeba zranění nebo nemocní. Co se týče dalších hodnot, které by lidi možná nemuseli chápat. No třeba to ABBA, to asi lidi z jiného sportu moc nepochopí. To znamená to, že když se dostaneš na nějaké místo tak bys měl mít promyšlené nebo být schopen se dostat zpátky neboli jít z bodu A do bodu B a pak vědět, jak se dostat z bodu B zpátky do bodu A. Například když skočíš na nějakou skálu, tak by pak pro tebe v ideálním případě neměli jet hasiči za hodinu. Asi takhle. A pak hodnota kolektivního myšlení znamená pro nás, že si uvědomujeme nejen sebe, ale i ostatní na tréninku a vnímáme je. Hodnota „we start together, we finish together“. Vlastně hodnota, která ti to, že když začneš se skupinou jet nějaké cvičení, nějakou sérii, tak to i společně dokončíte. Jako tma neexistovalo, že by ještě někdo byl pozadu a někdo kdo je první tak by prostě šel domů, na autobus nebo na narozeninovou oslavu. Prostě se to dokončilo společně. Takže tam neměl nikdy nikdo pocit, že by nějak zdržoval. Pro mě to ale znamenalo i to, že když něco rozděláme v tom týmu spolu, když je to nějaký projekt nebo cokoliv, tak to neodpískám během toho, prostě tam zůstanu s těma lidma. To stejné jako v životě. Kdyby můj partner onemocněl tak prostě já nejdu pryč. Nebo ho nenechám, neopustím ho. Když už jsem s ním nějak začala, tak s ním nějak skončím. To jsou takové hodnoty, které jsou hezké.

J. Takže jak tě poslouchám, dají se aplikovat nejen v tréninku, ale i v reálném životě člověka.

C. Každá hodnota se dá přenést. Každou hodnotu mám nějakým způsobem přenesenou. Ta +1 v reálném životě, že neděláš jeden cvik navíc v reálném životě, ale jako vždycky si říkám „*co bych ještě mohla udělat v té práci, nebo v tom projektu, aby to bylo ještě o trochu lepší, nebo abych dala respekt tomu, že to vůbec můžu dělat, nebo pro lidi pro které to dělám*“. Každá hodnota se dá aplikovat do života.

J. Tak jo asi můžeme přejít k poslední, nebo spíš k ještě jedné otázce. Znáš historické kontexty parkouru, myšlenky a hodnoty a případně jaké jsou? Víš, že jsi už na většinu odpověděla v průběhu jiných otázek, takže by bylo spíše na místě se zeptat jakým stylem je aplikuješ při tréninku nebo na kempech?

C. Tak samozřejmě okolnosti jak vzniku aktivit, tak vzniku hodnot znám. A co se týče hodnot, tak to už jsem vesměs povídala, samozřejmě těch hodnot je víc. A když bych je měla vyjmenovat. Viselo mi to vždycky na skříni a co si tak pamatuju, tak tam byl respekt, být a vytrvat, we start together, we finish together, +1, leave no trace, byla tam hodnota, která se týkala přemísťování, také která se týkala komplexnosti, jo že netrénuješ jenom jednu oblast tréninku, ale trénuješ komplexně ty oblasti a dáváš jim rovnoměrný čas, hodnota levé pravé strany jsme tomu říkali, což znamená, že to, co se učíš na jednu stranu tak by ses měl učit i na tu druhou. Tu hodnotu jsem jako jedinou nikdy neuměla dodržovat. Je hodně těžká na dodržení, ale určitě to nebylo tak, že bych na druhou stranu kašlala, ale vždycky tam byla strana lepší. Samozřejmě techniky, které jsem uměla dobře tak už mi to bylo jedno. Už jsem to u těch technik později nepoznala, co je lepší strana. Třeba u hvězdy už to nepoznám. Ale tehdy to tak bylo a jsou i techniky, které umím jenom na jednu stranu. A to už jsem říkala, jak aplikuji ty hodnoty do tréninku. Možná jedna věc, co mě napadá, já jsem si to vztáhla na svůj trénink, ale kdybych to měla vztáhnout na trénink určený dětem, jak je učíme různé hodnoty. Tak důležitá věc, je že ty hodnoty učíme vždycky prostřednictvím nějakého programu nebo prostřednictvím přímo té fyzické stránky. Například když chceme naučit hodnotu we start together, we finish together, nebo chceme, aby se ty děti s tím seznámily tak ten trénink je náročný, je takový ať k té hodnotě vede. Je takový ať prostě to dítě některé skončí dřív a některé později ať vyzkouší jaké to je se vrátit, jaké to je jet s někým jiným. Takže vždycky prostřednictvím pohybu, že to není takové, že bychom přišli na trénink a řekla bych „hele děcka, jedna z hodnot je +1 a přeberte si to doma, jak chcete. Vždycky je to prostřednictvím vhodného programu na tu hodnotu a vždycky je reflexe na našich trénincích. To jak v zážitkové pedagogice, tak je nějaký záměr něco, co chceme ty děti naučit, třeba tu hodnotu, potom je nějaký program skrz který by měli pochopit, zamyslet nad tou hodnotu skrz pohyb, skrz tu aktivitu a pak se k tomu vracíme ještě slovně po tréninku. Máme na to přímo cílené otázky.

J. To zní strašně super, že si to s nimi proberete, pak si to zažijí a pak je ještě možnost reflexe.

C. přesně tak. V té reflexi se zaměřujeme na to, nebo vedeme k tomu, aby se zamysleli, jak tu hodnotu můžou použít i v životě. Takže to vlastně propojujeme s životem.

PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR S RESPONDENTY PAGEM A SUMCEM

J. Ahojte kluci, já vás vítám a děkuji, že jste si udělali čas na mě s rozhovorem a jak se dneska máte?

D. Já se mám parádně.

P. No dojíždám tu kaši ještě, mohla by být teplejší, protože jsem si ji nechal v autě, takže je studená. Ale jo dobré, teď jsme zvládli kurz a jinak v klidu.

J. Tak to jsem rád, že jste nějakým způsobem naladění dobrým způsobem na moje záludné otázky k mé diplomové práci. A jestli by nevadilo, že budete spol. Dám vám otázku a budete se střídat v odpovědi na ni. Jakým způsobem se budete střídat, nechám na vás. A můžeme přejít na první otázku?

D. jooo..

P. Určitě.

J. Viděli byste v parkouru potenciál, jako nástroji prevence rizikového chování, případně v čem?

P. No já si myslím, že dost záleží, jak to definujeme to rizikové chování. Což je nějakou vyhláškou určené i ty oblasti a pak si myslím, že některé to může postihnout a některé ne. Jak jsme tady srandovali předtím, prevenci rizikového sexuálního chování asi parkourem nevyřešíme, ale obecně si myslím že parkour může vést ten život trochu aktivněji a konstruktivněji a tím pádem netřeba hledat ty úniky jinde. Prostě jednoduše řečeno typu drog, typu alkoholu, typu možná nějakého nezřízeného sexuálního chování může být. Typu nějakého vandalismu obecně, přece jen ten parkour je o nějakém přebírání zodpovědnosti za svůj život, nebo aspoň já to tak vidím. A tím pádem se realizují skrze to a tím pádem nezbyvá čas na kraviny, pokud trénuješ pořádně. A zároveň si myslím, že důležitá věc, co mě teď napadlo, když se bavíme od ADD tak je ta komunita, protože v momentě, kdy jsi součástí nějaké komunity, která vyznává určité hodnoty, nebo respektive minimálně když se shodneme na nějakém základu. Tak vyznává práci na sobě v rámci parkouru, ať už tomu říkáme ADD, PK nebo FR nevím tricking, tak pořád je tam nějaká práce na sobě. Ne u všech komunit, v té naší ano, ale ve světě existují i v česku jsou komunity, které dělají parkour a zároveň tam jsou přítomné drogy, alkohol ve značné míře. Jak v česku, tak v zahraničí. Ale to už si myslím pak, že jsou dvě možnosti té kultury. Buď to jde tou, za mě lezeckou spíše. To znamená lezci, pro mě jsou takoví klidnější, meditativnější, více orientovaní do sebe na nějaký svůj rozvoj, třeba já to dělám podobně. Versus skateboard, který je prostě více takový free, enjoying the life, be on the street, nevím. Tak si to představuji. A myslím, že ten parkour osciluje mezi tím. A otázkou je, k jaké skupině se zrovna přidáš, protože těch možností je většinou víc. Takže tak.

J. Takže já si to nějak shrnu. Vlastně vidíš ten potenciál skrz tu komunitu, do jaké dítě vstoupí.

P. Hmm. Dvě věci. Práce na sobě, která eliminuje nějaké ty potřeby tam to rizikové chování mít a druhá je komunita.

J. Dobře děkuji. Teď Davide, mohl, by ses k tomu také říct svůj pohled?

D. No. Tak já si myslím, že ten parkour určitě ten potenciál má. Záleží, jak už říkal Patrik na té skupině, do které nějak se vcítíte. Vlastně v tom parkouru ADD jsou nějaké hodnoty, které mohou nějak to rizikové chování nějak potlačit, pokud ty hodnoty teda znáš. Že třeba, be strong to be usefull – být silný abys byl užitečný“ to tě třeba odláká od toho být na lidi zlý, ale spíš se jim snažit pomoci a pochopit je nějak.

J. Dobře Davide, shrnu si to i u tebe, takže bys to viděl skrz komunitu a hodnoty?

D. Ano.

J. Tak a k čemu vedete ve své trenérské praxi své svěřence na tréninku?

P. Počkej, ještě mě něco napadlo k předchozí otázce. My jsme si to tak nahráli pěkně. Myslím si, že ten parkour má ten potenciál od těch zakladatelů jo. Že kdyby to tam nebylo, kdyby do toho nedali ty hodnoty, nějaké zásady a nějaký mind set. Čímž je to podobný nějakým tradičním bojovým uměním, kde to taky ti zakladatelé dali, tak bychom se o tom potenciálu vůbec bavit nemohli. A vůbec by tam nebyl. Když si vezmeš fotbal nebo basket, tak tam prostě není za mě. Je to prostě sport, který je vedený zas někam jinam, má nějakou mentalitu úspěchu, nebo k něčemu takovému řekněme, ale prostě tím že ta praxe parkouru v originále byla taková, jaká byla, tak je tam ten potenciál. To mě tak napadlo k tomu doplnit.

D. Tak určitě hlavním bodem je láska k pohybu, určitě se snažím, ať prostě mají rády pohyb ty děti ať už teďka ze začátku. Hlavně jim to nezkazit, protože někteří třeba v tělocviku tam prostě nutí dělat kotouly a můžou jim ten pohyb zhnusit. My je nutíme dělat roly, ale spíše takovou zábavnější formou ať fakt do toho života vstupují tím, že ten pohyb není špatný a je to sranda. Prostě je to fajn se hýbat a nějak udržovat svoje tělo v kondici. A potom vlastně se snažím vést ty děti k hodnotám, o kterých jsme se bavili. Je to občas těžší na těch trénink, takže spíše na táborech. A tak trenérská praxe souvisí i s těmi tábory, nebo ty další kurzy. Takže určitě ty hodnoty, posouvání psychické i fyzické a mentální složky.

J. Když jsme u těch hodnot, tak jakým způsobem se snažíš to tam do toho tréninku vložit?

D. Ono hodně záleží na tom, jakou hodnotu. Tak třeba v pátek, dva dny zpátky jsem jel na tréninku rozdíl mezi parkourem, ADD a freerunningem. Začali jsme parkourem, protože je to asi neuchopitelnější pro ty děcka, je to nějaký čistý pohyb přes překážky, buď to na rychlost z bodu A do bodu B, nebo na vytrvalost nějakou delší, takže jsme měli kolečko, které jsme 10 minut běhali. A když jsme zastavili, tak jsme jeli nějaké posilko. Pak jsem jim na konci řekl, že hlavní motto u toho parkouru je být silný, abys byl užitečný. Pak jsme jeli freerunning, tam jsem jim řekl, že je to spíše o tom prostě užívat si ten pohyb a potom ADD, jakože třeba, *we start together, we finish together*“ že začínáme spolu a končíme spolu, jsme rodina a pomáháme si. To je takový dodatek, který moc lidí nezná. Ve francouzštině, *On est une famille et on s'aide*“. Takže takhle no. Nebo jsme přímo měli tábor zaměřený na hodnoty. Tam jsme probírali veškeré ty hodnoty, +1 a ta hodnoty, o kterých jsem teď mluvil. Asi dám slovo Patrikovi.

J. Takže stejná otázka. K čemu vedeš děti na tréninku a taky jak jsem se ptal Davida, tak jakým způsobem předáváš hodnoty.

P. Začnu asi od toho konce, protože učím i trenéry, jak to do toho zapojovat, ono se to dost hrotí v zahraničí. A je více těch metod, bych řekl. Jedna, co pochází od jednoho zakladatelů, od Yanna Hnautry. Kdy více méně po nějakém více fyzicky náročném tréninku, nebo obecně tři čtyři hodiny francouzského tréninku, takže kombinace technik, fyzicky, poměrně makačka si ještě sedli na konci a povídali o životě. Prostě ho zajímalo, jak se ty děcka tam mají, co dělají a tak dále. A byl pro mě nějakým řekněme jako vzorem, nebo mentorem možná ještě lépe řečeno. Takže jsme tomu začali říkat dharma talks, protože se to tak déle józe, že na konci ten učitel přidá ještě nějaká moudra. A to se občas stane, ale to se děje spíše na těch kempech, protože na tom tréninku je na to málo času mi přijde. Kdybychom měli 3-4 hodiny na trénink tak to tam taky vsunem, ale když máš 60 minut na to abys utavil mrňata, tak tam to moc nejde. No a pak co říkal David, takže nějaký orientovaný trénink na téma těch hodnot. Že vybereš nějaké téma, které chceš zpracovávat tím tréninkem, což se blíží k té zážitkové pedagogice, kterou my nějakým způsobem děláme. No a pak si myslím, že se snažíme, myslím tím celá naše organizace, to tam dostávat ať už skrz sociální sítě, což nám daří někdy lépe někdy hůř. Záleží na kontentu související s těma hodnotama a v merchi, takže když děláme nějaké oblečení ať už na ten kemp nějaké tričko, jako memory, anebo vysloveně nějakou kolekci, tak se taky

točíme kolem nějakých hodnot. To jsou takové remindery, takové připomínky toho, aby to tam bylo. Úplně ze začátku jsme dávali děckám papír, kde byly ty zásady napsány, co si pamatují. A hodně lidí to pak mělo vylepených v pokojíčku a řídili se podle toho. Ale možná bychom se k tomu mohli vrátit. Další, co připravujeme je levelovací systém, podobné jako je páskování v bojových uměních. Vlastně taky jedna z těch částí, protože ten trénink je rozdělený na nějaké části: fyzickou, technickou a pak řekneme nějakou psychickou, sociálně-filozofickou. Tak vlastně ověřování toho, co se naučili v téhle části, tak tam budeme pracovat nějakým způsobem s těma hodnotama, případně nějakýma otázkama tímto směrem orientovanýma. Asi obecně jak s tím pracujem. No a k čemu vedu ve své trenérské praxi? Mě to překvapilo, jak jsi řekl, lásku k pohybu, jako první. Já to třeba tak nemám. Ale to je super, že to každý má jinak. No já už jsem to tady asi zmínil, že pro mě je důležité, jako žít aktivně a tvořivě, konstruktivně. A prostě pojímat ten život, že k něčemu je a někam směřuje. To ale tak u těch starších kluků a holek. Ale u těch mladších 6-9 let bych se asi shodl s Davidem, že chceme hýbali maximálně a zároveň jsem rád, když se nám daří z těch lidí vychovávat trochu lepší lidi, je blbé slovo, ale prostě lidi, kteří k tomu životu přistupují proaktivně. Takže pro mě je to hlavní na co se zaměřuju je ta výchova. Výchova skrze parkour. Parkour pro mě, to říkám všude a vždycky furt dokola, jen prostředek pro mě to není cíl. Pro mě ten cíl je skrze ten parkour vychovávat a pokud můžu vychovávat skrz něco jiného tak to taky dělám. Jak jsem říkal už na začátku, včera jsme byli s Davidem na kurzu, měli jsme tam osmáky a třeba dělali program nabíjení baterky, což funguje zhruba tak, že si každý napíše obálku se svým jménem a každý každému musí napsat nějaký pozitivní vzkaz, kde vyzdvihne nějakou jeho vlastnost, nebo co se mu na něm líbí, co na něm obdivuje. A byli tam obrovské fighty v té třídě, kdy šli proti sobě. Holka s klukem a šli proti sobě úplně šíleně. A přijde mi, že jsme to tam trochu posunuli někam dál, že jsme to tam minimálně otevřeli a zpracovávali. Takže to je vždycky o výchově a to, že to dělám zrovna parkour je pro mě spíš shoda okolností, nechci říkat náhod, to tak není, ale je to tím, že já jsem sám praktikoval, samotného mě to nějak ovlivnilo a někam dostalo a pak jsem měl tu možnost, že za mnou chodili lidi a chtěli něco vědět, něco znát. A já jsem měl tu možnost předat. A najednou se z toho stalo nějakou součástí té výchovy. Asi tak. A ještě přemýšlím, že pro mě je důležitá jako komplexnost v tom tréninku, že pokud někdo hodí dvojitý back flip a neumí vylézt zeď tak je to dost trapné. A podobně. Někdo skočí corka a neumí se postavit minutu na zábradlí. Tak nevím, asi to není úplně v pořádku.

D. A co když je to naopak, když někdo umí vylézt zídku a neumí double back flip?

P. Že neumí back flip to je trapné. Součástí toho děláme je i nějaká základní akrobacie a nějaká pokročilá už není. Ale to já už jsem starý na takovou diskusi. No, a to je i v těch jiných oblastech. Pokud někdo prostě skáče brutální techniky a není namakaný fyzicky, tak ho to dřív nebo později dožene a skončí.

J. Tak jo kluci, já vám děkuji za vaše rozsáhlé odpovědi. A přejdeme asi ke třetí otázce. V jakém prostředí vedete svoji trenérskou praxi a jakým způsobem toto prostředí upravujete?

D. Tak co nejvíce se snažíme chodit ven a tam upravujeme, právě když máme nějaké zábradlí tak ho odšroubujem a posunem ho jinam. Nene. Ted' vážně. No snažíme se chodit co nejvíce ven, když tomu nějak dovolí počasí.

P. Tam zídku za zídku představujem.

D. Postavíme zídku z kamenů. No asi navážu na ten vtíp a můžou být asi takové čtyři hlavní typy prostoru, kde můžeme trénovat. Buď to můžou být jump parky, trampolínové, potom nějaké parkourové haly, potom nějaká tělocvična a pak venek. A ten je hodně rozsáhlý. Tam můžete trénovat ve městě nebo v přírodě na nějakých členitých překážkách.

P. To bych rozdělil. Dal bych venek město a venek příroda. To je dost rozdíl.

D. Každá ta část nabízí něco a každá ta část ubírá něco. Začneme jumpparkama, trampolínou centra, hodně oblíbené u dětí, protože tam když spadnete tak to nebolí. Můžete sebou šupnout na hlavu, na záda na trampolínu a maximálně si něco natáhnete. Ale dá se v tom bezpečném prostředí naučit nějaké náročnější věci, ze kterých třeba máte strach. Třeba salta, akrobacie. To znamená, že plusy mohou být, že se tam naučíte věci, které chcete. Zápor je, že se to pak musíte naučit někde jinde na tvrdém, protože odraz trampolíny hodně pomůže. Pak tu máme parkourové haly, kdy vlastně máte nějaký set překážek, které si samy namontujete, takže se s nima nedá hýbat a pak tam máte nějaké pohyblivé překážky. Molitanovou jámu, pak třeba odpružená podlaha nebo airtrack. To už je takové nebezpečnější než trampolínové haly, protože tam když spadnete na nějakou dřevěnou překážku, tak to bolí víc než na molitan. Takže je to tam takové víc real, ale není to úplně na levelu venku.

P. Záleží na hale, protože jsou haly, kde je to na levelu venku. Není to mokré, nejsou tam vlivy počasí, pokud tam nestříkneš hadicí.

D. Jako v česku takovou neznám.

P. Myslíš, že třeba v Brně, IMA?

D. To ne, myslím si, že je to lehčí. Jako kdybych byl třeba v Dánsku na těch betonových tak tam je to prostě asi víc real než. Asi záleží na hale.

P. No to jsem tím chtěl říct, že jsou určitě haly, které jsou měkčí. To tady známe po okolí, X které jsou tvrdší, ty jsou kousek dál.

D. No tak tam taky. Dá se tam trénovat nějaká tvrdší část tak nějaká měkčí část. Někjaká trampolínka se tam určitě najde. A největší asi riziko těch hal, když tam máte nějakou halu tak se snažíte vést ty tréninky v hale a méně se přesouváte ven, takže je to takové horší. Musíte z něčeho zaplatit ten nájem.

P. Mě ještě k tomu napadlo to, že v těch halách není vliv toho počasí. Jo že v hale je vždycky pěkně. A vlastně většinou je to tak, že jak ty děcka, tak ti dospělci jako málokdy, když by přšelo nebo padal sníh tak že by byli schopni trénovat a skákat ty pecky venku. Že prostě je to pořád takových slunečných 20 °C a easy v té hale. A ještě mi přijde, a to jsem se právě bavil s těma pokročilejšíma rukama, že už pak mají takový ten halový syndrom. Ne jenom jako ten trenér, ale i čistě ten účastník, že už prostě si radši jde skákat do haly, kde se v klidu převleče. Je to jako chodit do fitka než chodit na workout ven. Myslím, si že to je jako podobný. Prostě v klidu se převlečeš, dáš si prezůvečky, uděláš si tam kávičku a občas něco hopsneš, pak pokecáš s lidma. Venku to sice taky tak může vypadat, ale asi je to náročnější. Takže pak už je to vede jenom k tomu, že trénujou jenom v těch halách a už přestanou trénovat venku. A přece jenom ruku na srdce. My tři si to tady můžeme natvrdo. Parkour je primárně outdoor záležitost.

D. No ještě v té hale, tam se dají upravit nějaké překážky. Můžete si zábradlí posunout níž, pokud to je posuvné a prostě nějak přenášet ty překážky. K té trampolínové ještě doplním, že tam jsou možná nějaké molitanové kostky, které si můžete přesunout. Ale to je tak vše. V hale si můžete ten trénink upravit celkem nebo to prostředí. A pak tady máme teda třetí a to je tělocvična. V tělocvičně většinou máte kozy, švédské bedny, občas nějaké žíněny, odrazák a trampolínu, takže tam si to upravit prostředí ne přímo musíte, ale upravujete ho celkem dost. Dá se dát trénink i přímo na zemi, ale je to trošku náročnější bez překážek. Takže tam se většinou upravuje pro trénink to prostředí. Posunete si bednu, kozu a tak. Zase tělocvična je asi taková hala. Jen je to takové menší. Máš to na stejno jako halu?

P. Jako co? Stejně v čem?

D. Jako v levelu.

P. Ne. Hala je určitě výš. Můžeš dělat pokročilejší věci. V tělocvičně nenasimuluješ. Maximálně tam máš tak jednu nějakou hrazdu a tak. Neuděláš tam některé kombinace, nemáš slézové věci, nemáš tam laché většinou.

D. Ale jako levelově s tím více real.

P. No to asi jo.

D. No asi je to na stejném levelu.

P. Záleží, jak to postavíš. Když všude poskládáš žíněnky a dáš tam duchnu. Když to necháš normálně na parketách tak asi jo.

D. Tak potom máme venek město. Venku si jen tak neodmontujete zábradlí, neposunete si zidku. To znamená, že se musíte přizpůsobit to prostředí vy a ne si přizpůsobovat prostředí sami sobě. Což je právě o tom ten Parkour, ADD, Freerunning. Musíte se přizpůsobovat. A tam už je to real. Je to reálné prostředí, takže tam to bolí zase o něco víc, když spadnete ostrou hranu betonu nebo na tvrdou zem. A poslední to prostředí je ještě brutal real. A to je v lese nebo na kamenech. Tam už je to takové náročnější tam si taky neposunete ty překážky, většinou je to tam i mokré a klouže to. To prostředí. To prostředí.

J. Ještě mě napadá taková otázka k těm venkovním, město případně příroda. Jestli odstraňujete před tréninkem nějaké rizikové faktory? Hlavně ve městě, kde může něco válet, co nemusí být úplně bezpečné pro ty děcka, jako při tréninku, nebo i pro vás. Jestli to nějak řešíte nebo ne.

D. No tak určitě vždycky jak přijdeme na nějaké místo, tak jde vidět, jestli je nějak rozbité nebo je tam sklo na zemi nebo tak. Vždycky je důležité se kouknout. Podívat se na to prostředí a říct dětem, že tady je sklo tak bacha nebo to sklo vzít a nějak to uklidit. A dětem říct předem co se všechno může stát. Třeba ta zídka, když na ni spadnu hlavou tak to bude bolet atd.

P. Mě k tomu napadá, že dost záleží na tom věku. Když jsem tady mluvil o té zodpovědnosti sám za sebe. A čím ty děcka jsou mladší, začínáme od šesti let, tak tam to po nich nemůžeme chtít, tak to v podstatě musíme vyklidit ten prostor a jít na něco, kde je bezpečno atd. Ať tam nejsou žádné injekční stříkačky, skla a že to funguje. Už podle toho vybíráme to místo, prostě nejdeme na místo, kde to je. No ale naopak čím starší jsou tak tím méně tohle řeším, protože je to na nich, já z nich chci vychovat samostatné ADD practicionery, kteří prostě mají zodpovědnost sami za sebe, ví, jak se k sobě chovat. To je jak s tím rybářem, dáš mu rybu nebo naučíš někoho rybařit. That's the same. Takže pak je to spíš na nich, aby si tu pozornost vedli k tomu prostoru, udržovali s ním nějaké kontakt a dokázali vyhodnotit co je pro ně bezpečné a co ne. A ještě to nějak spojit s hodnotou leave no trace. Že jakmile tam jsme, tak se snažíme ten prostor spíš zvelebit než ho zhoršit. Což se někdy nepovede, někdy se tím pohybem se něco rozkýve, nebo tak. Pak je ale důležité se za to umět postavit a umět to jít vyřešit nějak. Ale taky spousta prostor, kde chceme trénovat si uklízíme abychom někde na něco nespádli.

D. To je taková rutina, když přijdeš na bludiště v Ostravě. Prostě přijdeš, musíš uklidit a pak až trénovat. No a já osobně vedu svou trenérskou praxi v tělocvičnách, a když je pěkné počasí tak se snažíme jít ven, ale když je špatnější počasí tak i jdeme taky ven a taky mám tréninky, kdy chodíme ven jenom za špatného počasí. Takže kombinuju tady tyto tři faktory.

P. No já stejně asi jako David. Asi není za mě potřeba se k tomu rozkecávat. Akorát u mě to je asi podle tématu. Některé témata se nedají zpracovat v tělocvičnách a dají se zpracovat pouze venku, a naopak třeba akrobacii si nelajznu učit čistě venku. Spíš to děláme vevnitř. Minimálně naším cílem je, aby všechny ty věci, které se učí, uměli bezpečně venku. To je základ. Protože v momentě, kdy jsi neustále v tom měkkém prostředí, furt tě něco jistí za tebe, tak tomu nevěnuješ tu pozornost a nenaučíš se to řešit sám, protože to za tebe řeší duchna a žíněnka. Takže tam pořád padáš na čumáček, dáváš tam kolena a vůbec neřešíš. Když jsme trénovali děcka ze začátku, tak jsme byli jenom venku. A tam jsme je učili rovnou to, na co děcka měly, to, co zvládly a když to ještě

nezvládly tak to dělat nemohly. Protože by koleno normálně děcko na zídku nedalo, protože ví, že to bolí. That's it.

J. Tak myslím si, že můžeme přejít ke čtvrté otázce. Za předpokladu, že parkour působí preventivně, na jaké oblasti prevence rizikového chování by se měl zaměřit?

D. No to je těžká otázka, ale když jsem nad ní přemýšlel teďka, tak jako dalo by se zaměřit třeba na šikanu, nebo na nějaké problémy v rodině, což jsou vlastně takové předvoje před rizikovým chováním. Že prostě, když dítě má doma nějaký bordel, tak se chová jinak než ostatní na tom tréninku. Takže dá se to třeba poznat v tomhle a podle mě by se dalo právě na tuhle oblast zaměřit. Hlavně prevence té šikany nebo nějaký problémů doma.

J. Takže bys to viděl jako primární prevenci nebo až jako sekundární prevenci?

D. No to je těžké, jako by z toho hlediska, že to dítě máš třeba hodinu až hodinu a půl na tréninku, takže toho moc nepoznáš, ale kdyby se třeba šířila šikana tak to řeším hned na tom tréninku.

Y. A jak bys to třeba řešil na tom tréninku?

D. No tak určitě bych se spojil s rodičema a pořešil to s nima. Jako nejdřív bych se snažil jim dát nějaké ultimátum, že dost. Abych tomu zamezil, ale pokud by to pokračovalo tak bych to řešil s rodiči. A pokud by se to nespravilo, tak nemá šanci, aby tady chodil na tréninky.

P. Jsem přemýšlel nad tou otázkou té primární a sekundární prevence. Já si myslím, že ta primární tam probíhá, byť teda není cílená. Protože to, jak se snažíme ty lidi na tom tréninku vychovávat. Tak třeba když to vezmu na prvku šikany, tak přesně nemyslím si, že by měli potřebu tu šikanu provádět, jako z jedné strany a na druhé straně, tak si najdou sami tu cestu, jak to řešit. Respektive mají nějaký záchytný bod ve formě té praxe nebo případně i té komunity a tím pádem v tom nejsou ztraceni. A na té sekundární úrovni úplně nevím. Když vysloveně zůstanu u té šikany tak okey. Zapojit se do jiného kolektivu, kde exceluju, v čem jsem jako dobřej. Ale spíš si myslím, že je to nástroj primární prevence. No, a ještě zase je potřeba rozdělit to působení parkouru na tělo a pak nějaký vnitřek, mysl. Primární prevence třeba obezity, je asi jakýkoliv pohyb, takže parkour se z toho nevyjímá. A je výhodné u parkouru, že děcka ho chtějí dělat a do jisté míry ho přirozeně dělají, my je jenom usměřujeme. A sami chtějí někam ložit, chtějí objevovat. Pořád jsme jenom trochu lepší opice. Takže co si budem říkat. Tím pádem to chtějí dělat. Ta motivace u nich je. Je to lepší než, pro mě lepší, než uměle vytvořené věci typu míčových her. Míčové hry rozvíjejí nějaký aspekt. Já sám mám rád míčové hry a jsou fajn. A pro ty děcka, je to, co děláme přirozenější a důležitější ten rozvoj do určitého věku. No tak to je ta tělesná rovina. A u té psychické mě napadlo trochu podobnou cestou, jak říkal David. Já si myslím, že bychom mohli tady vzít téměř kteroukoliv oblast rizikového chování, od těch drog, alkoholu klidně k vandalismu, šikaně. O tom vandalismu to řeknu zvlášť, ale k těm třem. Že ten člověk lépe poznává sám sebe skrz parkour a měl by být, aspoň teda za mě, stabilnější. Máme takové heslo „ Tam kde jiní ztrácejí hlavu, my nesmíme. Tam kde jiní nevidí cestu, my musíme. A to je přesně esence toho, držet tu stabilitu, i když je člověk v krizi. Když se něco děje. A to už je pak jedno jestli lanaří k drogám, alkoholu nebo něčemu jinému. Tam si myslím, že ta osobní zodpovědnost, kterou tam máš, a to co jsme se bavili na začátku. Že jsi součástí, ne každý, ale spousta těch lidí je součástí nějaké komunity, která vyznačuje nějaké hodnoty, nějak na sobě pracuje a pokud bys tam přišel s některou tady těch forem, tak v té komunitě ztrácíš nějakou hodnotu pro ty lidi. Já to mám pro sebe, že v momentě, kdyby někdo byl ultra super hopsáč, namakaný týpek, hrál si na hodnoty, ale pak přišel na každý trénink, nebo nějaký jam s trávou, tak už si ho pak nejsem schopen vážít tolik. Jasný, každý děláme chyby v nějaké oblasti atd. ale tak to asi mám v sobě. Je tam asi nějaká míra tolerance, není tam čistá nula. Pak bych ještě řekl ten vandalismus. Vlastně my s tím prostředím žijeme, interagujeme s ním a my nemáme

potřebu si ho ničit. Takže si myslím, že zrovna vandalismus je u nás přímo vyloučen. Respektive vedeme ty lidi k tomu tak, aby to bylo vyloučeno. Dokonce nemám rád, když se nějakou špinavou botou jde na čistou zídku a tak. Snažím se tomu vyhýbat, aby tam nezůstávaly ani tyhle stopy. My tam chceme trénovat znova a znova, takže není důvod si to tam zničit. Spíš naopak. A myslím si, že k těm místům, kam chodíme trénovat, máme intimnější vztah než většina lidí, který tam jenom prochází nebo tam vysedávají. Protože my na to reálně saháme, my reálně víme, jaký jen ten materiál, my tam máme nějaké svoje emoce, co jsme tam hopsli nebo nehopsli. A tak je to prostě spot v pravém slova smyslu. A o té komunitě jsem se bavil, ta to vyvažuje. Takže jak ta individuální stabilita, tak ta komunita.

J. Dobře. Teď bych se rád zaměřil přímo na vás. Takže jaké byly vaše začátky s parkourem, v jakém prostředí jste trénovali a nyní trénujete?

D. Tak já jsem David Sumec Sumara a moje začátky s parkourem byly docela šílené. Vlastně chodil jsem střední školu, kdy tam kolega student kamarád trénoval parkour a já si říkal „jo mohl bych to vyzkoušet“ a tak jsme se nějak domlouvali a po dvou měsících jsme se domluvili na nějaký den. Já jsem to šel zkusit a byl jsem úplně natěšený. Natěšený jak malé děcko a pak jsem chtěl jít trénovat znova, ale on mezitím už nějak nechtěl dál trénovat. Takže jsem šel trénovat sám a trénoval jsem sám. Šel jsem trénovat na bludiště a tam jsem potkal týpky. Zeptal jsem se, jestli mě něco nenaučí. Oni souhlasili, tak jsem to zkusil. Třeba wall spin o strom, pak i back flip. První na hlavu a pak na nohy. Atd. Základní techniky. A pak jsem si trénoval sám. Nikoho jsem ještě neznal. Tak jsem se podíval na internet a tam jsem si našel pana Patrika Gabryše ze společnosti L.E.A.D parkour. A začal jsem chodit na tréninku parkouru. Tam jsem byl párkrát, pak začaly prázdniny. A pak jsem o prázdninách jsem trénoval sám, občas s kámošema, co jsem si našel. A prostředí, v jakém jsem trénoval. Pořád jsem trénoval venku, protože ještě nebyly žádné haly a tak. A teď taky pořád trénuju venku a občas si zajdu zatrénovat do haly se naučit nějaké nové věci. Ale asi 99,99% jsem venku.

P. Já jsem začal dávno už. Tak 2009 možná 2010. Víceméně skrze internet, portál Parkour.cz a s kamarádem jsme sledovali různé Gify, jak trénovat různé techniky. Tak jsme to vždycky nakoukali ten Gif tak stokrát a pak jsme to šli zkusit ven. A ještě myslím, že nebyly moc data na mobilu nebo to bylo takové horší, takže jsme to museli nakoukat a pak jít ven to zkusit podle paměti, protože jsme si ten Gif nemohli otevřít přímo na spotu. No a něco jsme zkoušeli i doma v pokoji přes postel a nějaké věci, co jsme tam našli. Takže jsme si stavěli svoje prostředí. A pak už jsme chodili jenom ven. To bylo tak celou dobu. V okolí Permonu a víceméně jsme začínali na railech a zídkách, takže nás pak bolely ruce, měli jsme mozoly a občas krev. Ono to k tomu patří. Bylo to takové true a real. Jsem za to rád, protože na spoustu těch věcí jsme si sami přišli a je to lepší si na to sám přijít, nebo pod nějakým lehkým vedením, než ti vysloveně někdo natlačí. Hele ruku dej tady, nohu tady a umíš to. Je to pro tu hlavu lepší, pro ten rozvoj pohybu. Takže to bylo super. Trénovali jsme čistě venku, parkour kemp byl taky venku a pak občas něco v sále, ale to byla spíš fyzická příprava než techniky. A pak pak pořád venku, různé spoty a tak. A dneska trénuju poměrně málo. Protože se život otočil trochu jinam a řeším jiné oblasti života. Ale když trénuju tak spíš 100 % venku. Nebo když se jede na nějaký event do zahraničí trénovat se zakladateli, nebo prostě někam jedem s klukama, když se občas potkám tak v podstatě venku. Ale v průběhu byly období, kdy jsem trénoval i tělocvičně taky, jak říkal David, tak trénink akrobacie atd. Haly strašně malinko. Jasně, třeba když jsem vedl licence nebo něco tak jsme v té hale, že to učíme. Hala je fajn, ale radši to mám venku.

J. Tak já vám děkuji za odpovědi. A teď půjdeme na další otázku. Změnil parkour tvůj dosavadní život, případně v čem?

D. Ano. Tak mě parkour změnil život celkem. Já jsem jako děčko dělal spoustu sportů a věcí, lezl po stromech, hrál jsem fotbal, baseball s kámošema a tak. A pak jsem zkoušel parkour a ten pocit, co jsem z toho měl, byl úplně 30-ti násobek toho, co jsem zažíval předtím. Takže jsem našel to, co jsem hledal a myslím, že mi změnilo život celkem dost, protože jsem na střední škole nevěděl, co chci dělat. Učil jsem se mechanikem, což mě vůbec nebavilo, ale dokončil jsem si maturitu. A pak jsem skrz parkour začal pracovat. Udělal jsem si živnost a doted' dělám full-time parkourového trenéra plus ještě nějaké další menší věci. Takže mi to celkem změnilo život.

P. Já se odlepím od toho profesního života, co říkal David. V podstatě já jsem od nějakého druhého pozdního stupně chtěl dělat biologii, ideální nějakou terénní zoologii, takže sbalit se a jít někam do pralesa zkoumat opičky. To byl můj sen a k tomu se to všechno vedlo. I ta odbornost už tam od mala byla, prostě zvířátka a tak. Tak jsem šel na přírodovědné lyceum, takový přírodovědný gympl. No jenže já jsem s parkourem začal tak nějak v sedmé nebo osmé třídě. A do té jsem hrál fotbal, chodil na nějaké bojové umění, ale nepřicházel jsem tolik do kontaktu s pohybem. A vlastně na té střední se to nějak přeorientovalo, že mě to nějak chytlo, a i se nám nějak dařilo samozřejmě v tom, co jsme dělali do té míry, že ta tělovýchova pro mě začala být zajímavá i profesně. Ono se to tak nějak samo dělo. Takže když jsem šel pak studovat výšku, tak už jsem nechtěl studovat biologii, ale šel studovat fyzioterapii, což bylo blíže k tomu, co jsem dělal reálně v tom životě. Třeba když jsem skončil střední, tak jsem mohl klidně dělat to, co děláme a bylo by to fajn. No, takže mě to profesně naorientovalo někam. K té tělovýchově, výchově skrze tělo. To mám teď nejradsí tohle slovní spojení pro to, co dělám. A v životě určitě. Ono se to akorát špatně odděluje, jak by ten život vypadal bez toho parkouru a s tím parkourem. Prostě se to odvinulo s tím, jak to je. Myslím si, že hlavně ze začátku se mi podařilo. Sice školní kolektiv byl v klidu, ale ti kluci tam byli takoví. Nevím no. Ne, že bych byl šikanovaný to úplně ne. Nikoho jsem ve škole neměl, žádné problémy. Byli mi spíše vzdálenější a jsi v jiném světě. Takže pro mě bylo strašně super se ocitnout v nové komunitě poměrně starších lidí, protože já, když jsem začínal, bylo mi 12 a průměr tady praktikujících bylo 18-20. Takže si myslím, že ti kluci mě poměrně vytáhli do nějaké vyšší zralosti a vyspělosti na ten věk. Ukázali mi cestu, kudy kam. Právě si myslím, že dokázali nasměrovat k nějakým hodnotám, práci na sobě, práci se strachem, sebevědomí a sebedůvěře, které jsem v tom školním kolektivu moc nenacházel. A naopak tam bylo spoustu lidí, kteří na sobě už takhle pracovali a my jsme to pak mohli vzájemně sdílet a posouvat v tom. Což se nám dělo hlavně ze začátku, kdy jsem patřil ke skupině asi deseti kluků, chlapů pubertálního věku, který každý měl nějaký svůj sen, a společně jsme se rvali vpřed. Některé sny byly sdílené, některé ne. Jezdili jsme spolu po zahraničí na různé tripy tréninkové. A vždycky to bylo zajímavé, protože jsme žili tak komplexně, unavili se tím tréninkem fyzicky a pak vedli docela deep rozhovory. A teď už bych řekl, že je to někde ve mně, já bych tomu říkal nějaký mindset, vlastně to je nějaký ultimate goal toho, co děláme. Prostě nějaký celkový cíl prostě předat ten parkour je mindset. Mindset ADD. A jestli pak ti lidi budou u toho hopsat, tak super a jestli ne. V té dospělosti už je to trochu těžší mi přijde. Kór v česku je málo těch dospělých practionerů, ale prostě v nich zůstane ten mindset a budou se k němu pořád vracet neustále. Pořád je to nějaký idealistický cíl, prostě nějaké chyby na té cestě uděláš, ale pak je dobrý se z toho poučit a zase se k tomu vrátit. Tak to je o co se snažíme. Co se snad stalo i mě, řekl bych. Už jako tím zůstane ovlivněn navždy. A myslím, že to předám dětem svým i cizím, tak to tak i zůstane nadále.

J. Jaké jsou vaše osobní hodnoty v porovnání s hodnotami parkouru?

D. Já mám takovou jednu hodnotu, spíš takové pravidlo pro sebe. A to dělat co mě baví a dělat to naplno, dát do toho všechno a být pořád lepší každým dnem.

P. Pro mě v prolnutí ve shodě. To znamená v době, kdy se ve mně formoval hodnotový systém, což si myslím, že byla puberta. Tak mě ovlivňoval parkour, takže já jsem převzal hodnoty parkouru v té pubertě a myslím si, že parkour je skvělou aktivitou pro lidi v nějaké adolescenci. No ale dneska mě už ovlivňují další věci. Nějaké filozofie, typu jógy, typu něčeho východního.

J. Děkuji. Asi můžeme přejít k poslední otázce. Znáte historické kontexty parkouru, myšlenky a hodnoty? Případně jaké jsou?

D. Tak já bych začal tím, že jsme asi jedna z málo, hodně málo nebo jediná skupina, která se tím tady v česku zabývá a jezdí za zakladateli. Takže jsme jedni z málo tady v česku, kteří se tím zabývají. Právě historií, myšlenkami a hodnotami. Jezdíme, když to čas dovolí za zakladateli, přímo za skupinou Yamakasi a snažíme se právě to předávat tady v okolí, v česku. Sice je to těžké a snažíme se. A abychom tady mluvili o historických kontextech, tak bychom tady byli asi další hodinu.

P. Souhlasím, Davide. Jo myslím si, že jsem v česku jeden ze dvou až tří lidí, co tomu asi rozumí na max., protože mě to vždycky zajímalo, bylo to vždycky zajímavé a pohyboval jsem se mezi lidmi, kteří to taky řešili. Nevím tak úplně ve zkratce se to dá říct. Pravěk, kdy jsme lovíli mamuty, a utíkaly před šavlozubými tygry a přirozeně jsme ten pohyb dělali. Potom to takhle až do středověku, kde pořád ten pohyb byl, většinou si teda myslím, že ve vojenství. Případně nějakém speciálním vojenství typu ninjas, typu samarajs, kde ten pohyb tam musel být, přes nějaký terén, nějaké překážky. No a pak na přelomu 18-19 století přišel Georges Hébert ve Francii, přišel s Méthode Naturelle, která je stavěná na nějakých deseti základních bodech a byl to výcvikový systém, který se ve Francii docela ujal. Vyhrál nějaké výběrové řízení té vlády. A bylo tam mezi těma základními: chůze, běh, skoky, přeskoky, chůze po čtyřech, plavání, vrhání, hody a ještě něco. To je takový základ toho, co to dělali. Dělali to na uměle vytvořených dráhách, ale pak i v terénu. Pak se to využili v Indo-čínské válce, kdy francie bojovala ve Vietnamu. A tam už se dostáváme k té naší linii, kdy Raymond Belle, otec jednoho ze zakladatelů, Davida Bella, tak vlastně byl účasten, jako sirotek. Takže se tam musel probíjet. Naučil se ve vojenském sirotčinci docela obstojně fungovat, nic jiného mu nezbývalo, a pak se využil i v terénu. Pak to byl týpek, co se spustil z vrtulníku na katedrálu Notre-Dame. A vlastně to umění přinesl zpátky do Evropy, když se tam vrátil. Jeho syn se v tom shlédnul. A i když spolu netrávili moc času, měli spolu docela komplikovaný vztah, tak s přispěním dalších lidí, jeho kamarádů, začal vznikat ten městský parkour jak ho známe teď na předměstí Paříže. To jsou tak 80-90 léta 20 století. To byla skupina Yamakasi. No tvořili to nějak spolu. Pak to začal vidět každý jinak a vznikl Parkour, Freerunning a ADD. To už jsme tady řešili na začátku. No a ta moderní historie. To už se dá taky počítat, protože jsme 20 let od téhle doby. Potom na přelomu století začali vznikat první filmy. Začalo to být zajímavé pro film, pro médie. Okrsek 13, Yamakasi to jsou filmy z roku 2003-4. Vznikl dokument Jump London, kdy se někteří zakladatelé a nějací další vydali trénovat na památky a spustili i vlnu v Británii. Kdy v Británii se spousta lidí začala věnovat po filmech Jump London a Jump Britain. A pak už v každé zemi se začalo fungovat jinak, každá ta skupina začala fungovat jinak. Vzniklo v Anglii Parkour generation, začali vést nějaké oficiální tréninky, začaly vznikat haly, certifikace. Začal se z toho stávat regulérně sport. A takhle to běželo až do 2017, kdy FIG, Fédération Internationale de Gymnastique mezinárodní gymnastická federace si začala dělat nároky na parkour. Nějakým způsobem se domluvila s Davidem Bellem, že tam bude sedět v komisi. Koupil si tam místo. A parkour se stal asi osmou nebo devátou gymnastickou disciplínou. Proti čemuž začal celý svět protestovat a teď v tom pořád nějak jsme. Oni se to snaží dostat na olympiádu. Zatím se nám to podařilo zablokovat. A to komunita se nějak mobilizovat. Začal fungovat Parkour Earth což je v podstatě sdružení národních asociací. V česku se obnovila národních asociace, která začala ten parkour

spravovat. V podstatě to, co se gymnastům povedlo je, že donutili ty parkouristy to brát regulérněji, jako seriózní sport, který je třeba bránit, a začali se tomu více věnovat. Takže teď jsou z nás částečně i sportovní managereři a sportovní politici. Snažíme se to tak nějak etablovat. My teda konkrétně se snažíme z toho neztratit to původní toho ducha, tu nespoutanost. Přece jenom Yamakasi si vždycky říkali Wild Souls, takové ty divoké duše a to je něco co se tam snažíme nechat pro nás a zároveň to uchopit pěkně. A ještě soutěže jsou vlastně něco k řešení, co se začaly dostávat, co tam ze začátku nebylo. A teď se to tam čím dál víc dostává a je to právě k diskusi na kolik to co děláme, má být pouze sportem nebo mají být regulérní obě ty cesty. Protože třeba v judu nebo v něčem takovém se taky závodí a zároveň to má ten výchovný aspekt a ten celkový rozvoj. Takže pořád si myslím, že by bylo dobré zůstat něco jako bojové umění, až na to, že jsme pohybové umění. A část lidí bude závodit a část se bude zaměřovat na vlastní rozvoj a budeme si to řídit sami. Tak to je asi ideální cíl.

J. Super děkuji za shrnutí. Chcete ještě něco dodat k hodnotám, myšlenkám, které ještě nezněly?

D. Byli bychom rádi, kdybychom nebyli sami na to předávat tyto myšlenky a chtěli bychom, aby tyto myšlenky šířilo více lidí.

P. Jako souhlasím s Davidem, ale na druhou stranu se parkour se vyvíjí a nemůžeme ho nechat zamrznutý. Pro nás je to důležité tak to předáváme, pro koho je důležité tak to v něm zůstává a taky to předává. A spousta lidí nemůže přijít do kontaktu s tím. Takže prostě ti, co přichází do kontaktu s náma tak na to narazí, ale i kdyby ty nové děcka chtěly tak to nepotkají. Ten parkour už je dneska jiný.