

BENEFITY PARKOURU

BENEFITS OF PARKOUR

M. Dvořák, V. Bunc

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

The article is a summary of knowledge about physical activity called parkour. Due to the content and the form of the parkour it could be added to the range of physical activities for youth. For this group, it is essential the form and the method of an offer. Common forms of physical activities are already depleted. It is necessary to compile knowledge on the use of parkour for the cultivation of the individual. After that, we can recommend parkour as applicable activity to deal with the deficit of physical activities. Based on this work, it appears that parkour is able to positively influence fitness. Adventure character of parkour can motivate primarily young people to practise physical activity regularly. Parkour is proving to be a useful tool in the field of education of the young population, as philosophy that contains. Parkour is a new phenomenon that can change the way people think about movement in urban environments.

Keywords: parkour; physical deficit; children and adolescents

SOUHRN

Článek je souhrnem poznatků o pohybové aktivitě parkour. Vzhledem k obsahu a formě by parkour mohl rozšířit nabídku pohybových aktivit pro mládež. Pro tuto skupinu je zásadní forma a způsob nabídky. Běžné formy pohybových aktivit se už vyčerpaly. Proto, abychom mohli parkour doporučit jako použitelnou aktivitu pro řešení pohybového deficitu, je třeba shromáždit poznatky o využití parkouru pro kultivaci jedince. Na základě této práce se ukazuje, že parkour je schopen pozitivně ovlivnit fyzickou zdatnost člověka. Dobrodružný náboj parkouru může motivovat primárně mladé lidi k pravidelné pohybové aktivitě. Parkour se ukazuje jako vhodný nástroj v oblasti výchovy a vzdělávání mladé populace vzhledem k filozofii, kterou s sebou nese. Parkour je nový fenomén, který může změnit pohled lidí na pohyb v městském prostředí.

Klíčová slova: parkour; pohybový deficit; děti a mládež

Úvod

Dnešní způsob života vede ke snižování objemu a intenzity pohybové zátěže lidského organismu (Dobry, 2006; Strong, 2005). Nedostatek pohybu jednoznačně negativně ovlivňuje lidské zdraví (Hendl & Dobry, 2011). Dospělý člověk, který není dostatečně pohybově aktivní, se vystavuje většímu riziku onemocnění tzv. chronickými chorobami neinfekčního typu, jako jsou diabetes 2. typu, hypertenze, deprese, obezita a další. Pohybově neaktivní dospělí jedinci byli podle Bunce (2009) málo aktivní už v dětském věku. Je prokázáno, že pokud je pravidelná pohybová aktivita součástí životního stylu, přispívá ke zlepšení fyzického a duševního zdraví (Bunc, 2006; Seguin & Nelson, 2003).

U většiny současné populace prakticky neexistuje jedinec, který by nevěděl o nezbytnosti realizace pravidelných pohybových aktivit. Skutečné počty jedinců, kteří vykonávají pravidelně pohybovou aktivitu, se však pohybují u nás i ve většině evropských zemí pouze okolo 16 – 18 %. Příčinu nelze tedy hledat v nedostatku informací o potřebnosti pravidelné pohybové zátěže, ale spíše v nevhodných způsobech nabídky nebo nevhodných formách pohybových aktivit (Bunc, 2011).

Snaha o zvýšení úrovně pohybové aktivity není jenom otázkou školní tělesné výchovy, ale měla by mít samozřejmě přesah i do oblasti volného času dětí a mládeže. Pohybová aktivita by měla být dobrovolná bez výrazného donucování ze strany rodičů nebo jiných autorit. Děti a mládež by neměli být odkázáni pouze na povinnou tělesnou výchovu

ve školách. Bylo by vhodné, aby byli směřováni k jejich osobnímu přesvědčení o prospěšnosti pohybu. Učitelé TV a trenéři by měli hledat praktická řešení problému s neaktivností dětí a mládeže (Dobrá & Čechovská, 2011). Zásadní je u dětí forma a způsob nabídky.

Jak ale mládež k pohybové aktivitě motivovat? Primární motivací pro děti a mládež budou jen stěží fakta o prospěšnosti pohybové aktivity pro zdraví člověka. Ke změně životního stylu ze sedavého na aktivní je nutné motivovat jedince jinou cestou (Fialová, 1997).

Zdá se, že dnešní nabídka pohybových aktivit není pro mládež dostatečně lákavá. Jednou z variant jak motivovat mladého člověka by mohla být možnost věnovat se pohybové aktivitě, která je atraktivnější než ostatní nabízené. Aktivitu, která je finančně nenáročná, je možno ji provozovat takřka kdekoli a s minimem materiálního vybavení. Tato aktivita by samozřejmě neměla být náročná ani na předchozí motorickou dovednost.

Jednou z takových aktivit je parkour (také známý pod pojmy freerunning a streetmovement). Jedná se o překonávání překážek v městském (ale i přírodním) prostředí co možná nejrychleji a nejplynuleji. Zahnuje řadu pohybů, jako jsou skoky, přeskoky, balancování atd. Parkour není jen o získávání pohybových dovedností, ale také o rozvoji mentální a duchovní stránky lidské bytosti. Mentální rozvoj by neměl zaostávat za fyzickým (Edwardes, 2007).

Proto, abychom mohli parkour doporučit jako pozitivně působící aktivitu, je nutné definovat parkour z hlediska ovlivňování motorických schopností a z hlediska rozvoje a získávání motorických dovedností. Bylo by také třeba navrhnout hodnotící kritéria ke zjištění úrovně zvládnutých parkourových dovedností a tím pádem k usnadnění evaluace parkourových programů. Tento přehled literatury měl za cíl shromáždit dostupné informace o parkouru a pokusit se identifikovat studie, které se zabývají působením parkouru na motorické schopnosti, dovednosti, a studie zabývající se diagnostikou zvládnutých parkourových dovedností.

Metodika práce

K sepsání tohoto článku byla použita elektronická bibliografická služba, kterou na svém serveru nabízí svým studentům a zaměstnancům Univerzita Karlova v Praze. Jelikož je vznik sportovní disciplíny parkour datován do devadesátých let dvacátého století, je volba elektronických databází nejvhodnější způsob k získání relevantních informací. K získávání dat o parkouru bylo využito elektronických databází SportDiscus, Web of Science, Scopus, Teacher Reference Center, Eric, Embase, Pubmed. Volba těchto databází byla podpořena informacemi získanými na kurzu Metodologie vědecké práce UK FTVS a na kurzech Akademie věd ČR a Ústřední knihovny Univerzity

Karlovy. Tyto databáze obsahují informace o tělesné výchově, sportu, pedagogice a sportovní medicíně. V těchto zdrojích je obsaženo i jisté penzum informací z ostatních odvětví vědy.

Následující informace jsou rozdělené do oblastí podle obsahové shody. Na konci každého oddílu je shrnuta základní myšlenka. Za posledním oddílem je zpracováno celkové shrnutí s naznačením problému, který zde není obsažen.

Parkour je v následujícím textu popisován jako nová sportovní disciplína; jako nástroj v oblasti výchovy a vzdělávání; z pohledu psychologie; z pohledu sociologie a filozofie; z medicínského hlediska a z hlediska ovlivnění kondičních parametrů.

Parkour jako nová sportovní disciplína

Parkour, který je možno stále častěji vidět v ulicích měst po celém světě, je poměrně nová sportovní disciplína, která vznikla v 90. letech 20. století ve francouzském městě Lisses (Cole, 2007; Edwardes, 2007; Herborn, 2009; Robathan, 2010; Schnaufer, 2010; Wasley, 2006). Jedná se o nesoutěžní sportovní disciplínu, která se spíše než na výkon soustředí na individuální rozvoj každého jedince (Normile, 2009).

Traceur (traceur = člověk praktikující parkour) má za úkol se dostat co nejrychleji, nejefektivněji a s co nejmenším vynaložením energie přímou trasou z místa A do místa B. Základem pohybu v parkouru je běh, který je kombinován s technikami překonávání překážek. Pro překonání překážek (zábradlí, zeď, volný prostor atd.) se využívají např. skoky s názvy jako Monkey vault, Lateral vault, Step vault; techniky balancování, jako je např. Cat balance; techniky lezení jako např. Corkscrew pop-up a mnohé další. Tyto techniky lze spojit do řad a kombinovat mezi sebou (Normile, 2009; Schnaufer, 2010; Wasley, 2006). Je nutné podotknout, že techniky, které se v parkouru používají, nepoškozují městské prostředí. Traceuri se snaží chovat šetrně k místům, ve kterých trénují (Edwardes, 2010).

Za zakladatele, kteří propojili mnoho vlivů a dali tak vzniknout parkouru, je považován David Belle (Edwardes, 2007), Sebastian Foucan (Weigel, 2007) a skupina Yamakasi (Normile, 2009), kterou tvořilo sedm lidí. Podle Edwardese (2007) a Normileho (2009) měl na Bella, který je nejvýraznější osobností ze skupiny zakladatelů, zásadní vliv jeho otec, který ho zasvětil do vojenských tréninkových metod sestavených v souladu s učením tvůrce francouzské přirozené metody Georges Hébarta.

Parkour s sebou nese i vlastní filozofii. Podstatou této filozofie je získat schopnost přizpůsobit se v životě; schopnost překonat jakoukoliv překážku skrze houževnatost a tvořivost; sebekázeň; koncept neustálého vývoje – stále se pohybovat vpřed, jak v životě, tak v tréninku; síla, vnitřní psychická i vnější fyzická. Jistá forma disciplíny a důraz kladený na sebezdokonalování jsou základem tréninku parkouru a vytvářejí určitou paralelu k vý-

chodním filozofiím (Edwardes, 2007; Schnauffer, 2010; Wasley, 2006).

Mezi Bellem a Foucanem došlo k neshodám týkajících se právě filozofie tohoto sportu. A proto se v roce 2001 od parkouru odděluje sportovní disciplína freerunning. Jedná se o jakousi formu parkouru doplněnou o akrobatické prvky, jako jsou salta, vruty atd. (Normile, 2009; Weigel, 2007).

Parkour se v současnosti pomalu začíná stávat organizovanou sportovní činností. Jednou z organizací, která se na tomto procesu institucionalizace podílí, je britská organizace Parkour UK. Robathan (2010) zaznamenal pro časopis Leisure Management rozhovor s Danem Edwardsem, hlavním představitelem této organizace. Diskutovali mimo jiné o tom, že tato národní vedoucí instituce zajišťuje řízení parkurových tréninků, rozvoj a propagaci této sportovní disciplíny.

V totéž roce se Edwardes vyjadřuje k nutnosti vytvoření světové vůdčí instituce pro tento sport a přidružení partnerských aliancí.

O tom, že by se mělo na parkour pohlížet jako na seriózní sportovní disciplínu, se můžeme přesvědčit ve Velké Británii. Parkouru tady pronikl do nejvíce tradiční instituce, jakou je výchovně-vzdělávací systém. Na některých školách se stal součástí plánů pro výuku tělesné výchovy (Edwardes, 2007).

S parkourem se můžeme setkat i v oblasti kultury, a to konkrétně ve filmu. Díky filmům jako např. *Jump London*, *Jump Britain*, *Yamakasi* začíná parkour vnímat i široká veřejnost. Po uvedení těchto filmů se parkouru začalo věnovat mnoho mladých lidí. Přineslo to však s sebou nejen pozitivní, ale také negativní efekty. Mezi ty negativní patřilo množství zranění při snaze kopírovat zkušené traceury (Archer, 2010; Edwardes, 2007; Weigel, 2007).

O Parkouru jako novince v zámoří pojednávají autoři Cole (2007), Germain & Izraelité (2010), Heil (2008), Robinson (2009).

Shrnutí

Parkour je přirozený pohyb, ve kterém se využívá tělo jako nástroj k překonávání překážek. Je to nová sportovní disciplína, která stále více proniká do povědomí širší veřejnosti.

Významným způsobem se o tuto propagaci postarala média odvysíláním filmů s parkurovou tematikou. Ještě větší podíl na předávání informací o parkouru lze připsat internetu, kde je možno nalézt jak oficiální stránky parkurových organizací, tak nepřehledné množství diskusních fór na téma parkour až po amatérsky vytvořená parkurová videa.

Někteří autoři pojednávají do větší hloubky o historii tohoto sportovního odvětví a vývoji parkouru v čase od jeho vzniku v 90. letech ve Francii až po současnost.

U některých autorů je navíc stručně popisována filosofie tohoto sportovního odvětví, která vyzdvihuje individuální přístup jednotlivců k vlastnímu rozvoji jak v oblasti fyzické, tak v oblasti psychiky.

Podle našeho názoru je zásadní, že parkurové tréninky vnáší do sportu, který se může řadit do skupiny tzv. street aktivit (jako je skateboarding, streetball ad.), disciplínu, se kterou se můžeme setkat např. u bojových umění. Volnost prováděného pohybu je spojena s naprosto kontrastním pojmem kázně, která je nutná k přípravě těla na velkou zátěž. V žádném případě se nejedná o vandalství, ale o seriózní sportovní disciplínu, která využívá k tréninku možnosti městského prostředí.

Výchova, vzdělávání a parkour

Herborn (2009) interpretuje ve své práci myšlenky Dana Edwardese: „Síla, rychlost, obratnost jsou nic bez účelu a traceuri trénují tak, aby byli užitečnými členy společnosti,“ říká Edwardes. Věřící, že podstata parkouru propaguje společenské hodnoty, jako je disciplína, kontrola, přátelství a sebeovládání. Tyto mají podle něj obecný přínos pro společnost. Sám Edwardes má zkušenost s pozitivními účinky parkouru na mládež. V projektu, ve kterém spolupracoval s Westminsterskou městskou radou v Londýně, bylo dokázáno, že pokud nabídneme parkour problémové mládeži, je možné, aby klesla míra zločinnosti, na které se tyto mladí lidé podíleli. Výsledek tohoto projektu ukazuje, že parkour propaguje etiku a respekt vůči životnímu prostoru každého člověka.

Z vlastní zkušenosti Edwardes dokládá, že parkour přitahuje mládež kvůli jeho nezávislosti a tvořivosti, kterou nabízí. Jakmile jsou totiž naučeny základní dovednosti, jedinci rozvíjí svůj talent individuálně a oproštěni od pravidel organizovaného sportu. Aby se mohli zúčastnit, není třeba drahého vybavení a specializovaného sportoviště.

Neustále opakovanou otázkou zůstává pohled na nebezpečí. Edwardes otevřeně připouští, že jsou zde zahrnuta rizika a že se zde vyskytuje nebezpečí zranění, avšak ve stejné míře jako v jiných sportech. S jistou mírou nebezpečí při provozování parkouru souhlasí i Maddern (2009), ale zároveň dodává, že parkour má pro mládež zásadní význam v rozvoji disciplíny.

Podle Gilchrista & Wheatona (2011) by parkour mohl sloužit jako nástroj k ovlivnění mladých lidí ve smyslu zvýšení podílu pohybové aktivity a podpory aktivního životního stylu. Parkour by mohl mít tuto funkci hlavně kvůli odlišnosti od tradičního pojetí sportu a do jisté míry neinstitucionalizované podobě.

Poprvé se o parkouru jako o alternativě tradiční náplně hodin tělesné výchovy zmiňuje Andrews (2007) a popisuje zkušenosti učitelů se zařazením parkouru do výuky na birminghamské chlapecké škole. To, že se o parkouru ve Velké Británii uvažuje jako o možném doplnění klasické tělesné

výchovy, dokládají Beaumont (2008) a Beaumont & Whitlam (2010) a prezentují postoj Association of Physical Education ve Velké Británii k zavádění parkourových programů na druhé stupni základních škol jako výzvovou (prožitkovou) fyzickou aktivitu.

Asociace chce navodit diskusi a spolupráci mezi poskytovateli parkourových programů a britskou gymnastickou obcí k vytvoření bezpečného prostředí při implementaci těchto programů. Asociace také volá po proškolení a akreditaci trenérů schopných zaručit bezproblémový průběh tréninků resp. hodin tělesné výchovy.

Z roviny teoretizování převádí parkour do školy Gray (2010). Popisuje iniciativu, kterou vyvinuly volnočasové organizace a místní školy v Doncastoru a umožnily studentům věnovat se po dvanáct měsíců parkouru pod vedením zkušeného instruktora. Na základě tohoto úspěšného projektu bylo vytvořeno výukové CD pro druhý stupeň základní školy.

Shrnutí

Parkour se objevuje v oblasti výchovy a vzdělávání ve Velké Británii. Jsou vytvářeny návrhy a doporučení pro zařazení parkouru do školní tělesné výchovy. Je diskutováno využití parkouru při zapojení mládeže do aktivního trávení volného času.

Parkour má pozitivní efekt na jedince, kteří ve svém volném čase páchají trestnou činností. Tito jedinci, pokud byli vedeni „správným“ směrem a byla jim nabídnuta alternativa, zanechali původních aktivit a vyplnili svůj volný čas pro společnost přípustnou činností.

Za pozitivní krok lze považovat vytvoření výukového CD pro žáky základních škol, snaha provozovat tuto aktivitu bezpečně a vyhnout se laickému přístupu.

Se zaváděním prvků parkouru do oblasti výchovy a vzdělávání musíme jediné souhlasit. Jedná se o přirozený pohyb, je utužována disciplína, mládež je motivována k aktivnímu trávení volného času. Parkour může působit jako prevence negativních jevů, jako je požívání drog, kriminalita atd. V tréninku parkouru se můžeme setkat s heslem: „Začínáme společně, končíme společně,“ které odkazuje do roviny sociálního působení parkouru na skupinu.

Parkour v oblasti psychologie

Parkour má svoji osobitou filozofii, která má člověku napomoci překonávat fyzické překážky v tréninku, ale i překážky v osobním životě. O změně náhledu na překonávání těchto překážek, kterým člověk v běžném životě čelí, pojednávají Taylor, Watt & Sugovic (2011). Tato změna je pozorovatelná právě u lidí, kteří se věnují tréninku parkouru. Závažná překážka se jim jeví jako méně závažná a její překonání je reálnější. Lidé, kteří se parkouru nevěnují, považují tu samou překážku za mnohem hůře překonatelnou.

Traceři se při provozování parkouru vystavují určité míře rizika. Parkour je podle Fuggle (2007) dáván do souvislosti s tzv. extrémními sporty. V průběhu času se vyvíjel pohled lidí na tyto extrémní sporty. Článek odkazuje na Davida J. Llewellyna, profesora psychologie na University of Cambridge, který interpretuje názory lidí provozujících extrémní sporty. Pro tyto jedince je lepší žít život naplno a vystavovat se určité míře rizika než jen přežívat a nedělat nic. V určitých dobách byli lidé, kteří např. lezli po horách a skákali z letadel, považováni za ne zcela duševně zdravé. Naproti tomu dnes je pohled okolí odlišný a tyto lidé jsou víceméně tolerováni.

S rizikem je neodmyslitelně spojena emoce strachu. Tento psychologický jev ve spojení s parkourem zkoumá ve své práci Saville (2008). Autor dospěl k závěru, že strach nemusí vždy omezovat výkon, ale konkrétně v parkouru dokáže podpořit hravou a nápaditou formu pohybu.

Cazenave & Michel (2008) zjišťovali vztah mezi složkami sebeúcty člověka a participováním ve sportu, který obsahuje určitou míru rizika – parkour. Parkour je sport, kde dochází k hodnocení výkonu traceura, který právě absolvuje trasu. Traceur, který právě dokončil trasu, vnímá sám sebe na základě hodnocení přihlízejících traceurů. Toto vnímání sebe sama je podle autorů důležité při vytváření sebeúcty. Tento stav se vyvíjí v závislosti na časoprostorových podmínkách a můžeme ho měřit. K měření se používá dotazník PSI-6 (Physical-Self Inventory) obsahující šest oblastí. V tomto výzkumu participovalo sedmdesát šest probandů mužského pohlaví (věk 15 let). Autoři porovnávali parkour a akrobacii. Dotazník PSI-6 se zadával ve třech časových rovinách – před praktikováním parkouru, těsně po tréninku a dvě hodiny po tréninku.

Přestože výsledky mluví ve prospěch skupiny parkouristů (nižší stupeň sebeúcty před tréninkem a vyšší po tréninku), výsledky dotazníku, který byl zadán po dvou hodinách od konce tréninku, ukázaly, že vyšší stupeň sebeúcty nepřetrvává více než dvě hodiny. Z toho vyplývá, že jeden trénink není dostatečný. A proto se s vysokou pravděpodobností adolescenti zapojí do riskantních nebezpečných aktivit, aby se dostali do stejného stavu jako těsně po tréninku.

Shrnutí

Překonávání překážek v tréninku parkouru může napomoci v překonávání překážek v osobním životě člověka. Emoce strachu, která doprovází riskantní situace, může být v parkouru pozitivním jevem a podpořit kreativitu traceurů. Parkour může sloužit jako regulátor sebeúcty.

Parkour může být podle našeho názoru ideálním prostředkem k posilování psychiky člověka. Konkrétně se jedná o zapojování volných procesů při náročném fyzickém tréninku a častý styk traceura

s emocí strachu při překonávání překážky, na kterou je připraven fyzicky, ale limitován ze strany psychiky.

Parkour v oblasti sociologie a filozofie

Tato oblast je, co se týká náhledů na parkour, velice pestrá. V tomto oddíle je poměrně obtížné hledat shodu v jednotlivých článcích. Pro naše účely postačí u každého autora alespoň stručný popis problému.

Podle Carvalha & Pereiry (2008) je parkour nový subkulturní fenomén. Parkour byl analyzován z pěti hledisek – ideologie, postoj skupiny vůči společnosti, symbolika a estetika, nezávislost na „globální scéně“, vztah k tréninku. Autor dospěl k závěru, že parkour má unikátní ideologii; skupina má vlastní pravidla a postoje; estetika souvisí se způsobem, jakým je objevený prostor pro trénování na jedné straně a na straně druhé má estetika vztah k funkčnosti používaného oblečení; traceuři mají pocit nezávislosti směrem k vývoji globální scény; a nový přístup k prostředí města.

Atkinson (2009) strávil dva roky v přítomnosti lidí, kteří provozovali parkour v Torontu. Data o zkušenosti traceurů s pohybem získával formou otevřených rozhovorů. Autor k sobě řadí Heideggerovu kritiku technologie a Schopenhauerovo pojetí vůle a interpretuje parkour jako „anarcho-environmentální“ pohyb.

Sportifikací dvou nových odvětví - parkouru a urban golfu - se zabývá ve své práci Lebreton et al. (2010). Sportifikací se rozumí proces, kdy se z pohybové aktivity stává sport s nastavenými pravidly a normami, které jsou schvalovány řídicími institucemi.

Bavinton (2007) čerpá z původních empirických výzkumů, aby prozkoumal překážky pro trávení volného času. Spontánní zábavy a kreativity typické pro parkour není dosaženo odstraněním překážek, ale naopak jejich reinterpretací a jejich využíváním. Měla by podle něj být posilována snaha jedinců o narušení zažitých představ o využití veřejného prostoru.

Ortuzar (2009) pohlíží na traceury jako na lidi, kteří se svým chováním vymykají ustanoveným pravidlům a určitým způsobem pracují s městským prostředím.

Mould (2009) staví parkour do pozice jakési alternativní cesty, s pomocí které by mohli město vnímat městští geografové. Je zde uvažováno o méně obvyklém využití prostoru města.

Marshall (2010) diskutuje topografickou a politickou historii a současnost Quebecu. Centrální část textu je věnována parkouru jako způsobu přepravy mladých lidí.

Fuggle (2008) nahlíží na parkour optikou tanečního umění. Je zde diskutován vztah traceurů k vlastnímu tělu a k prostoru, který je obklopuje.

Guss (2011) komentuje filozofii parkouru a dává do vztahu určité sociologické prvky (kolek-

tivnost, skupinová dynamika, jedinečnost atd.) s Hardt-Negriho konceptem davu. V této studii je pojednáváno o strachu jako o preventivním opatření, které zajišťuje, aby se lidé nezformovali do davu a neuchopili politickou moc do vlastních rukou. Parkour je podle této studie uměním davu, mikrokosmem davu, uměleckou manifestací, a dokonce poselstvím.

Shrnutí

Parkour má unikátní vztah k městskému prostředí a nabízí alternativu k využívání tohoto prostředí v jiném smyslu, než se obvykle využívá. Běžná populace pohlíží na traceury, kteří se parkouru věnují v prostředí, které není primárně určeno k provozování sportovní aktivity, jako na lidi, kteří se svým chováním vymykají ustanoveným pravidlům. Parkour je představen jako nový atraktivní fenomén.

Plně souhlasíme s Mouldem (2009), který tvrdí, že parkour přináší nový pohled na prostředí města a jeho architekturu a otevírá diskuzi o plánování měst nového typu, která budou kromě běžného účelu nabízet aktivní využívání prvků městského prostředí.

Parkour a oblast medicíny

Ani v parkouru ostatně i jako v ostatních sportech se traceuři nevyhnou zranění. O zlomeninách kostí u dětí, které se věnovaly parkouru, píše ve své práci McLean, Houshian & Pike (2006).

Miller & Demoiny (2008) popisují případ osmnáctiletého muže, který utrpěl mnohačetnou zlomeninu a vykloubení na noze při trénování parkouru. Autoři kriticky pohlíží na způsob, jakým se lidé pokoušejí napodobit kaskadérské výkony profesionálů, kteří provádí tyto nebezpečné prvky ve filmech s parkourovou tematikou.

Shrnutí

Zde se setkáváme s informacemi upozorňujícími na nebezpečí zranění, kterým je při tréninku parkouru nutno předcházet. Je nezbytné zpracovat metodiku dopomoci a záchrany, která by se měla stát nedílnou součástí tréninku parkouru.

Hodnocení vybraných kondičních ukazatelů u jedinců provozujících parkour

Leite et al. (2011) ohodnotili fyzickou zdatnost 13 mužů (věk $19,46 \pm 2,82$) provozujících parkour. V této studii participovali traceuři, kteří se parkouru věnovali více než šest měsíců. Byla provedena antropometrická měření a měření fyzické zdatnosti (20 metrů člunkový běh, 1 minuta sed-leh, flexe-extenze paží – vertikální a horizontální klik, test flexibility dolních končetin „sit and reach“, Wingate-test). Výsledky byly analyzovány s použitím deskriptivních statistických metod (průměr a směrodatná odchylka). Po zhodnocení a porovnání naměřeného $VO_2\max$ s Boldorihou klasifikací fy-

zické zdatnosti (Boldori, 2002) bylo zjištěno, že 53,85 % probandů lze považovat za málo fyzicky zdatných, 46,15 % mělo adekvátní kardiorepirační zdatnost. 46,15 % probandů bylo málo zdatných v testu sed-leh, 53,85 % bylo zařazeno do kategorie doporučené (rozmezí od dobré do výborné je shrnuto do kategorie doporučené). Flexibilita byla ohodnocena jako malá v 69,23 % případů. V testu síla/vytrvalost horních končetin bylo zařazeno 84,62 % probandů do kategorie doporučené. Maximální anaerobní výkon byl u všech subjektů v kategorii doporučené.

Shrnutí

Výsledkem této studie je tvrzení, že parkour je acyklická aktivita (převážně skoky, přeskoky) s důrazem kladeným na sílu horních končetin. Nejlepších výkonů bylo dosahováno v testech na dynamickou sílu horních končetin v horizontálním a vertikálním směru. Autoři doporučují vypracovat další studie s větším počtem probandů.

Limit tohoto výzkumu je několik. Nebyly standardizovány podmínky tréninků, nebyla evidována pohybová aktivita mimo trénink parkouru. Proto je podle našeho názoru třeba nahlížet na tuto studii s rezervou.

Celkové shrnutí a vyvození závěrů

To, že je parkour pro mládež atraktivní sportovní disciplína popisují Andrews (2007), Beaumont (2008), Beaumont & Whitlam (2010), Edwards (2007), Gilchrist (2011), Gray (2010), Herborn (2009), Maddern (2009) a pojednávají o aplikaci parkourových programů do oblasti výchovy a vzdělávání, konkrétně pak o zavádění prvků parkouru do hodin tělesné výchovy na školách ve Velké Británii.

Proto, abychom mohli parkour doporučit jako aktivitu, která může pozitivně působit na mládež však musíme nejprve znát, co je trénink parkouru schopen ovlivnit. Žádný z autorů nedefinuje parkour z hlediska působení na motorické schopnosti a z hlediska rozvoje a získávání motorických dovedností. Nejsou navržena testovací kritéria ke zjištění úrovně zvládnutých parkourových dovedností, která by přispěla k usnadnění evaluace parkourových programů.

Nejvíce se našemu záměru blíží Leite et al. (2011), kteří se pokusili popsat fyzickou zdatnost traceurů. V tomto výzkumu však nedocházelo k řízené intervenci a my se můžeme jen dohadovat, jak v tomto případě autoři definovali a standardizovali podmínky v trénincích parkouru. Účastníci výzkumu byli vybíráni pouze podle délky období, po které se věnují parkouru. U účastníků výzkumu nebyly evidovány pohybové aktivity mimo parkour, které mohly ovlivnit zjišťované charakteristiky.

Je nutné důsledně zpracovat metodiky správného provedení parkourových prvků a proškolení profesionály, kteří budou schopni zhodnotit ideální prů-

běh pohybu a zajistit bezpečnou realizaci těchto prvků v trénincích parkouru buď v rámci školní tělesné výchovy nebo v rámci volnočasových aktivit. Média produkují velké množství zkreslených informací o nebezpečném a nezdravém charakteru této sportovní disciplíny. Pokud ale tréninky vede zkušený instruktor a začínající traceuři postupují systematicky od základů až k pokročilým prvkům, je parkour ideální prožitkovou disciplínou. V zahraničí probíhá ročně velké množství setkání příznivců parkouru, jsou pořádány letní tréninkové kempy vedené zkušenými instruktory. V České republice se tento sport začíná čím dál více objevovat v městských parcích, na ulicích i na speciálních parkourových trenažérech, kterých je zatím bohužel velmi málo.

Parkour je přirozený pohyb, který je možno provádět s minimem vybavení a v podstatě kdekoliv. Je to ideální nástroj k ovlivnění životního stylu mladé generace. Vzhledem ke snižování času věnovaného pohybové aktivitě u mládeže je nezbytné reagovat na hrozbu tzv. chronických chorob neinfekčního typu souvisejících s nedostatkem pohybu a zabývat se řešením výše zmíněné problematiky. Parkour by mohl být cestou ke zkvalitnění života mladých lidí.

Literatura

- Andrews, C. (2007). Cool runnings. *Times Educational Supplement*, 47, 24.
- Archer, N. (2010). Virtual Poaching and Altered Space: Reading Parkour in French Visual Culture. *Modern and Contemporary France*, 18, 93 - 107.
- Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport & Social Issues*, 4, 169 - 194.
- Bavton, N. (2007). From Obstacle to Opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. *Annals of Leisure Research*, 7, 391-412.
- Beaumont, G. (2008). Parkour-Related Activity. *Physical Education Matters*, 3, 15 - 16.
- Beaumont, G., & Whitlam, P. (2010). Parkour. *Physical Education Matters*, 5, 45.
- Boldori, R. (2002). *Aptidão física e sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do estado de Santa Catarina*. Florianópolis, 82. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Universidade Federal de Santa Catarina.
- Bunc, V. (2009). Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu. *Česká kinantropologie*, 13, 11 - 17.
- Bunc, V. (2006). Zvláštnosti kondiční přípravy žen. In Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V., (Eds.). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada Publishing.
- Bunc, V. (2011). Hodnocení tělesného zatížení v reálných podmínkách. In Hendl, J., Dobrý, L., et al., (Eds.) *Zdravotní benefity pohybových aktivit –*

monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum.

Carvalho, R., & Pereira, A. L. (2008). Alternative paths – the parkour as a (sub)cultural phenomenon. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8, 427 - 440.

Cazenave, N., & Michel, G. (2008). Risk-taking behaviour and self-esteem regulation among adolescents: The parkour. *Annales Medico-Psychologiques*, 166, 875 - 881.

Cole, M. (2007). In Bounds. *ESPN Magazine*, 10, 46.

Dobří, L. (2006). Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72, 4 - 13.

Dobří, L., & Čechovská, I. (2011). Zdravotní benefity pohybové aktivity a behaviorální intervence. In Hendl, J., Dobří, L., et al., (Eds.). *Zdravotní benefity pohybových aktivit – monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

Edwardes, D. (2007). Parkour. In Booth, D., & Thorpe, H. *Berkshire Encyclopedia of extreme sports* (pp. 233 - 236). Berkshire publishing group.

Edwardes, D. (2010). Parkour's leap of faith. *Sportbusiness International*, 162, 9.

Fialová, L. (1997). Tělesná dokonalost a my. 1. část. Tělesné sebepojetí. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 63, 43 - 45.

Fuggle, S. (2007). Gettin' High!. *Men's Fitness*, 23, 18 - 19.

Fuggle, S. (2008). Discourses of Subversion: The Ethics and Aesthetics of Capoeira and Parkour. *Dance research*, 26, 204 - 222.

Germain, D., & Izraelité, M. (2010). Step up. *American Fitness*, 3, 6.

Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy*, 6, 109 - 131.

Gray, L. (2010). Parkour is flying into the future. *Physical Education Matters*, 5, 43 - 44.

Guss, N. (2011). Parkour and the Multitude: Politics of a Dangerous Art. *French Cultural Studies*, 22, 73 - 85.

Heil, N. (2008). Off the Wall. *Outsider*, 2, 124.

Heil, N. (2008). Target practice. *Outsider*, 5, 124.

Hendl, J., Dobří, L., et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit – monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

Herborn, M. (2009). Parkour – the escape route for the youth. *Play the Game Magazine*, 17, 24 - 25.

Lebreton, F., Routier, G., Héas, S., & Bodin, D. (2010). Urban culture and physical and sports activities. The "sportification" of parkour and street golf as cultural mediation. *Canadian Review of Sociology*, 47, 293 - 317.

Leite, N., De Aguiar, R. P., Cieslak, F., Ishiyama, M., Milano, G. E., & Stefanello, J. M. F. (2011). Physical fitness profile of Le Parkour practitioners. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 17, 198 - 201.

Maddern, K. (2009). Parkour leaps into sport timetables to curtail copycats. *Times Educational Supplement*, 4859, 23.

Marshall, B. (2010). Running across the Rooves of Empire: Parkour and the Postcolonial City. *Modern and Contemporary France*, 18, 157 - 173.

McLean, C. R., Houshian, S., & Pike, J. (2006). Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). *Injury*, 37, 795 - 797.

Miller, J. R., & Demoiny, S. G. (2008). Parkour: a new extreme sport and a case study. *Journal of Foot and Ankle Surgery*, 47, 63 - 65.

Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and Planning D-Society and Space*, 27, 738 - 750.

Normile, D. (2009). Urban Gymnastics. *International Gymnast*, 51, 38 - 40.

Ortuzar, J. (2009). Parkour or l'art du déplacement A Kinetic Urban Utopia. *The drama Review – a Journal of Performance Studies*, 53, 54.

Robathan, M. (2010). Running free. *Leisure Management*, 30, 34 - 37.

Robinson, K. S. (2009). People Are Talking About.... *IDEA Fitness Journal*, 8, 17.

Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*, 9, 891 - 914.

Seguin, R., & Nelson, M. E. (2003). The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 141 - 149.

Schnaufer, J. (2010). The world is your playground. *American Fitness*, 28, 39 - 41.

Strong, W. B. (2005). Evidence based physical activity for school-aged youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732 - 737.

Taylor, J. E., Witt, J. K., & Sugovic, M. (2011). When walls are no longer barriers: perception of wall height in parkour. *Perception*, 40, 757 - 760.

Wasley, P. (2006). Spring Forward. *Chronicle of Higher Education*, 52, 1 - 10.

Weigel, D. M. (2007). Foucan, Sébastien. *Berkshire Encyclopedia of Extreme Sports*. Berkshire publishing group.

Mgr. Martin Dvořák
FTVS UK Praha
José Martího 31
16252 Praha 6
mdvorak@ftvs.cuni.cz