

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Omikron
Nižší stupeň studia
2022/2023

Adnan Alhariri

Kurz parkouru

Vedoucí práce: Marek Matura

Datum odevzdání: 18.11.2022

Obsah

Poděkování	2
Abstrakt	3
Úvod	3
Metodika	3
výsledky	4
popis tréninku přeskoků a protahování	5
Rozcvička	6
Přeskoky	6
Speedstep	6
Speed	7
Two Handed	7
Lazy	7
Kong	9
Balanc	9
Parakotoul	9
wall climb	9
Další postup	9
Tréninky starších dětí - 12+	11
trénink jednotlivých dětí	11
Majan Darom	11
Šimon Vyhnálek	14
Eda Skála	16
<u>závěr</u>	18
co se naučili děti:	18
co jsem se naučil jako trenér:	18
co bych doporučoval začátečnickým trenérům parkouru:	18

Poděkování

Jako prvním bych velmi rád poděkoval svému kamarádovi Tomášovi R. který mi pomohl s přípravami tréninků. Také bych rád poděkoval Šimonovi Vyhnálkovi, Edovi Skálovi a Majanovi Daromu jelikož se mnou vydrželi dělat parkour tři měsíce. A také Jakubovi Jandovi a Adamovi Novikovi za pomoc při formátování práce.

Abstrakt

Ve své práci jsem se věnoval učení parkouru dětí mladších 14 let a níž po dobu 3 měsíců. Chtěl jsem zjistit to, jak se různé věkové kategorie zlepšují, a proč se někteří zlepšují rychleji než ostatní. Celkem jsem úspěšně trénoval 3 chlapce během jara a podzimu 2022.

Úvod

Má práce se zabývala učením parkouru ve skupině dětí od 7 do 15 let po dobu 3 měsíců. Hlavním cílem bylo během 3 měsíců naučit tyto děti co nejvíce triků, které jsou v parkouru nejběžnější. Mimo to jsem chtěl zjistit, jak se různé věkové kategorie dětí zlepšují a co je potřeba k tomu, aby se děti zlepšovaly co nejlépe. Také jsem se chtěl naučit pracovat s dětmi, které jsou mladší než já. Nejdříve jsem musel najít nějaké studenty, kteří by byly ochotní se mnou trénovat 3 měsíce.

Poté jsem musel najít vhodné místo na trénování a musel jsem zjistit, jak se správně rozvíčovat, protahovat a jak správně jistit studenty při skákání.

Metodika

1. Musel jsem sehnat někoho, kdo by byl ochoten se učit parkour 3 měsíce.
2. Potřeboval jsem souhlasy od rodičů dětí o tom, že jakožto neprofesionální parkurový trenér nejsem zodpovědný za jakékoliv úrazy při tréninku.
3. Musel jsem zjistit, jak se správně rozvíčovat, protahovat a trénovat.
4. Musel jsem najít co nejlepší místo na trénování.
5. Také jsem si vedl deník, jelikož to mi při zpracovávání profilové práce velice pomohlo.

Výsledky

- 1) Nejdříve jsem psal všem kamarádům a známým a zeptal se jich, jestli neznají někoho, kdo by byl ochoten trénovat parkour v průběhu 3 měsíc také jsem napsal e-mail všem rodičům Přírodní školy, ve kterém jsem zmiňoval ty stejné věci.

Poté jsem se snažil kontaktovat se všemi, kteří měli zájem o tréninky.

Po zkontaktování jsem se dohodl s rodiči, kdy by jejich syn/dcera měl/a čas a zároveň zároveň jsme se dohodli na místě trénování (Parkour hřiště Flux Výstaviště Výstaviště 170 00, 170 00 Praha 7-Bubeneč).

Poprosil jsem rodiče děti o to, aby při prvním tréninku přinesli papír s podpisem zákonného zástupce o tom, že nejsem zodpovědný za bezpečí dětí při tréninku

Parkurový trenéři, se kterými se znám, mne naučili to, jak by se mělo protahovat, rozvíčovat a jak udělat trénink co nejzábavnější.

Každému studentovi, kterého jsem učil parkour, tak jsem mu vedl jeho vlastní deník.

Popis tréninku přeskoků a protahování

Každý trénink trval jednu hodinu.

Na tréninku se studenti učili různé věci jako jsou pády (například padání na záda atd.), balancování a přeskakování překážek

Na prvním tréninku jsem zjišťoval, jak na tom ti studenti byli fyzicky, také jsem zjišťoval to, jak moc rychle jsou schopni se něco naučit to tím způsobem, že jsem jim ukázał nějaký trik a snažil jsem jim do co největších detailů vysvětlit, jak by se to mělo dělat a poté se studenti snažili trik napodobit co nejlíp.

Rozcvička



protahování zadní část stehna (obrázek 1)

Na začátku tréninku jsem vždy běhali nebo jsme hráli hry, při kterých se běhalo, abychom se co nejlépe rozešli. poté jsme se snažili co nejlépe procvičit co největší část těla.

Rozešli a rozcvičení sloužilo vždy k tomu, aby se co nejlépe mohlo předcházet nějakému zranění.

Přeskoky

Speedstep



názorná ukázka speed stepu
(fotografie 2)

První přeskok, který jsem je chtěl naučit, byl speedstep. Při přeskoku se člověk snažil co nejjednodušeji a co nejrychleji přeskočit překážku a to tak, že položil na překážku jednu ruku a opačnou nohu například pravá ruka a levá noha, poté se snažil prostrčit nohu, kterou ještě neměl na překážce, prostrčit místem, které bylo nad překážkou a pod pasem.

Speed



názorná ukázka speedu (obrázek 3)

Tento trik je rychlý, takže je potřeba k němu mít rychlý rozběh. Tento trik je velmi podobný speedstepu s jediným rozdílem, že místo pokládání jedné nohy a jedné ruky stačí položit pouze jednu ruku.

Two Handed

Two Handed je trik, který se moc v parkouru nepoužívá, ale je velmi jednoduchý pro začátky tréninku parkouru, jelikož se používá bez rozběhu.

Trik se dělá tak, že se položí obě ruce na překážku a je potřeba, aby se odrazilo z obou nohou současně, aby odraz byl co nejlepší, poté obě nohy musí jít nad úroveň překážky a odraz musí jít tak, aby se dala dané překážka přeskočit. Takže nestačí se odrazit pouze do výšky, ale musí se i rovně směrem k překážce.

Jakmile se dostaneme přes překážku, tak musíme pustit 1 ruku, která je blíž k nohám, aby se balanc vyvážil a následně nato se pustí i druhá ruka.

Lazy



názorná ukázka lazy (obrázek 4)

Lazy je trik, který je rychlý a jednoduchý. Trik se nejjednodušeji dělá při rozbíhání se přímo k překážce. Trik se dá dělat bez rozběhu. nejdříve se položí na překážku jedna ruka, poté je potřeba se odrazit ze stejné strany ruky a následně položíme druhou ruku na překážku, ale dělá se to pouze, když už jsou nohy za překážkou.

Kong



názorná ukázka konga (obrázek 5)

Kong je praktický a když ho člověk dobře umí, tak může letět do dálky. Při triku se velmi hodí být hlavou na stejné úrovni jako překážka, přes kterou se dělá kong. Když už je hlava na stejné úrovni, tak obě ruce musí dělat to stejné, takže se obě ruce položí zároveň na překážku a rukama tlačíme tak abychom, se dostali do výšky a do dálky. Poté se odrazíme z nohou a prostrčíme nohy mezi ruce, ale musíme pustit ruce, když jsou nohy cca 30 cm před rukama

Balanc

V parkouru je také důležité umět dobře balancovat, a proto vždy na začátku tréninku jsme balancovali na tyčích alespoň 10 minut. Balanc jsme většinou učili na tyči, která byla od zemi cca 50 cm. což pomáhalo tomu, že se mohli více soustředit na ten samotný balanc, a ne na to v jaký výšce jsou.

při balancování velmi pomáhá mít ne úplně napnuté ruce a když se padalo tak pomáhá skrčit si trochu nohy, jelikož se těžiště těla zvětší.

Parakotoul

Parakotoul je velmi dobrý způsob na tlumení nárazu ze skákání z výšek. Parakotoul je velmi jednoduchý trik, člověk, aby udělal parakotoul tak musí umět kotoul dopředu, pak jen stačí udělat ten kotoul ne přes hlavu ale přes 1 rameno

Wall climb

Wall climb je technika při které se vyleze na stěnu. nejdříve je potřeba se odrazit od stěny do výšky, je velmi potřeba hned potom co se dá 1 noha na stěnu tak se musejí dát na vrch stěny obě ruce a přitáhnout se pokud se nezačne přitahovat včas tak potom je velmi těžké vylézt na stěnu

Další postup

Poté, co jsem děti naučil tyto přeskoky, tak jsem se snažil o to, aby se danou techniku naučili udělat rychle a efektivně. Také jsem se snažil o to, aby uměly triky navázat na sebe tak, aby to bylo logické a plynulé. Snažil jsem se je naučit to, jak se balancuje popředu a trochu i pozadu, když už uměli balancovat popředu, tak jsme se snažili o to, aby balanc byl co nejrychlejší a také jsem je učil například to otáčet se na tyči, děláni dřepu a taky to, co pomáhá k tomu, aby se nespadlo z tyče.

Rozhodl jsem se, že na tréninku dětí starších 12 let se pokusím naučit děti všechny techniky, ale na tréninku mladších 11 let jsem se je snažil naučit minimálně 2 techniky.

Tréninky starších dětí - 12+

na prvních 10 trénincích jsme se snažili naučit co nejvíc přeskoků. Také jsme se učili balancovat.

Při trénincích obou věkových kategorií jsme se začali učit trik na nějaké překážce, která měla dobrou výšku. Tam jsme se snažili trik naučit co nejlépe. Jakmile se to povedlo, tak jsme daný trik dělali na adekvátní překážce, což napomáhá tomu, aby trik byl co nejefektivnější a co nejrychlejší.

Trénink jednotlivých dětí

Majan Darom

Majan byl nejmladší ze všech dětí, které jsem učil parkour.

Když jsem ho začal učit parkour bylo mu 10 let

1. trénink. pondělí 21.února 2022

Na prvním tréninku Majan neuměl žádné přeskoky a jeho balanc byl velmi špatný, skoro neudělal ani 1 krok a jeho fyzická stránka nebyla nejlepší, i když leze na horolezecké stěně. A proto jsem se domluvil s Majanem, že bude dělat lehká cvičení doma, aby nám to urychlilo učení se parkouru.

2. trénink. středa 23.února 2022

Na druhém tréninku jsme se začali učit balance.

Nejdříve jsem Majanovi ukázal to, jak zabránit pádu z tyče (mírně se pokrčí nohy).

Také jsem ho učil to, jak by se správně má padat, jelikož umět padat je v parkouru velmi důležitá věc.

Začali jsme tím, že Majan nejprve zkoušel pokračování nohou s opíráním se o moji ruku, což bylo pro něj velmi jednoduché, takže Majan začal chodit na zábradlí s mojí dopomocí a vždy když se mu zdálo, že padá, tak pokrčil nohy, což pro začátek stačilo a mohli jsme se pustit do přeskoků.

Jako první přeskok jsme se začali učit speedstep, jelikož je lehké na naučení.

Ale jelikož Majan byl ještě věkově moc malý, tak jsem se ho snažil naučit tuto techniku s oběma rukama. Bylo to pro něj lehčí, jelikož se nemusel rozebíhat, takže

se ani nemusel soustředit na to, jak má dát nohy a ruce. Celkově je to to méně fyzicky náročné.

Majan se necítil nejspíše komfortně, takže jsme se přesunuli na menší překážku, kde mu to šlo výrazně lépe a aby trénink nebyl nudný, tak jsme si zahráli s Majanem na honěnou, ale s tím, že musí zkusit přeskočit co nejvíce překážek jakkoliv.

3. trénink. středa 2.března 2022

Jelikož jsme vynechali jeden den tréninků, tak Majan na tom byl poměrně stejně jako před prvním tréninkem, takže jsem, si museli opakovat stejné věci, ale to nám nevadilo, jelikož Majan se i přesto zlepšil

4. trénink. 7.březen 2022 - až 21 trénink. 2 května 2022

Na těchto trénincích jsme dělali ty stejné triky jako na 2 a 3 tréninku a snažili jsme se to zlepšit co nejvíce.

Majan po 24 dnech trénincích dokázal udělat téměř perfektně speedstep na obou rukou jak z místa, tak i z rozběhu, což nám stačilo.

Majanovi se také velmi povedlo zlepšit balanc,

skoro sám dokázal ujít na tyči 4 metry, i když ho jistit celou dobu, ale držel pouze jen, když padal, což znamenalo velmi výrazné zlepšení.

Do konce nám však zbývalo pouhých 6 tréninků, tak jsme se museli začít učit další přeskok, což byl ale problém, jelikož nejprve onemocněl Majan na týden a následně na to jsem onemocněl já. Tím pádem hrozilo, že Majan zapomene na nějaké přeskoky.

Naštěstí se to nestalo, jelikož podle všeho, co mi Majan řekl tak údajně týden trénoval sám (byl to týden 23 a 25 květen) a tím pádem jsme se mohli na dalším tréninku pustit do něčeho nového.

22. trénink. 30 května 2022

Na tréninku jsme začali nový trik. (twohander)

Nejdříve jsem vysvětlil a názorně ukázal Majanovi, jak se trik dělá a poté to Majan začal zkoušet sám, ale trik byl na Majana poměrně náročný, jelikož musel mít neustále nohy u sebe, což mu moc nešlo. Tak jsem mu svázal obě boty k sobě, což mu pomohlo k tomu, aby si zvykl na ten pocit. Ze začátku jsme jen zkoušeli odrazy do výšky, jelikož kdybychom začali rovnou přeskakovat danou překážku, tak by to na něho až moc komplikované. Také mě napadlo, že by mu to v budoucnu mohlo pomoci k přeskokování vysokých překážek.

Samozřejmě jsme si na každém tréninku zopakovali věci jako balance speedstep a vždy jsme hráli nějaké hry.

23. trénink 1. června 2022

V první polovině tréninku jsme se zase zabývali praktikováním skákání do výšky, ale v druhé polovině tréninku Majan už začal zkoušet twohandre na malé překážce a díky tomu už skoro uměl další trik. (Myslím si, že tomu hodně pomohlo to, že speedstep jsme se učili dost dlouho, a hlavně speedstep je dost podobný twohanderu.)

24. trénink - 6 června 2022-27 trenink. 15 června 2022

Na těchto 3 trénincích jsme jsme pracovali na twohanderu.

Majanovi se povedlo udělat na two handed na překážce, která mu je po pas, což bylo velmi dobré,

jelikož se to začal učit na překážce, která mu je cca po kolena.

V posledních 3 trénincích se Majan snažil všechny triky, co jsem ho naučil, kombinovat tak, aby to bylo plynulé a logické.

Majan se při trénincích velmi snažil, hodně mu pomohlo to, že když se učil nějaký nový přeskok, tak se ho začal učit na nízké překážce a postupně trik zkoušel i na vyšších překážkách.

Majan na začátku neměl moc dobrou kondici, neuměl např. vůbec dělat kliky.

Díky tomu, že jsem mu dal nějaké domácí cvičení, tak se jeho fyzička hodně zlepšila.

Na začátku neuměl moc balancovat, ale postupně se jeho balancování na tyči hodně zlepšilo (na posledním tréninku ušel 4 metry na tyči sám bez dopomoci)

Také se mu hodně výrazně zlepšil jeho odraz

Jsem na Majana velmi pyšný, jelikož za 3 měsíce se neskutečně zlepšil.

Šimon Vyhnálek

Šimonovi jsou 12 let a dělá bojové umění, takže má velmi dobrou fyzičku. Jelikož Šimon byl velmi časově omezený tak jsme těch tréninků zas tolik nestihli což, ale nevadilo, jelikož Šimon se za 11 tréninků který jsme spolu měli tak se naučil vše co bylo potřeba stihnout.

1.trénink. 23 února 2022

Na 1 treninku mně Šimon velmi překvapil, jelikož udělal všechno, co jsem mu ukázal. Uměl velmi dobře klikovat a dokonce uměl i dobře udělat parakotoul což je podle mně poměrně těžký trik pro kluka kterému jsou 12 let. Šimon uměl taky moc dobře balancovat, ušel skoro sám 4 metry na tyči jen se o mně pár krát opřel

2.trénink. 9. března 2022

na 2 tréninku se Šimon začal učit jednotlivé přeskoky. Jako první přeskok, který se Šimon naučil byl speedstep. Netrvalo mu to dlouho a uměl speedstep, takže jsme zkusili udělat speedstep 2 po sobě.

Což mu chvílku trochu trvalo ale na konci tréninku to udělal.

3.trénink. 16. března 2022

Učili jsme se lazy což Šimon udělal na první pokus. Takže jsem se rozhodl že ho rovnou naučím i speed což mu chvílku trvalo, jelikož mu moc nešla zvedat noha do výšky, ale čím dál se rozběhl rychleji a rychleji. Takže jsem mu ukazoval různé kombinace všech triků, který jsem ho naučil a měl za úkol je co nejlépe napodobit tak aby to bylo co nejpodobnější tomu co jsem udělal já.

3-5. trénink. 6, 13. a 27 květena 2022

snažil jsem se naučit Šimona kong. Ale jelikož je kong takže trik tak jsme se ho učili na 2 trénincích, přičemž jsme na 2 tréninku učili skákání z velmi malých výšek a přidávání k tomu parakotoul.při polovině 4 tréninku se povedlo Šimonovi udělat doopravdy dokonalý kong. A hned potom jsme se pustili do skákání z výšek, ale Šimonovi moc nešlo hned při dopadu udělat parakotoul. Takže při 5 tréninku jsem to ještě jednou zkoušeli, a na konci toho tréninku se to Šimonovi povedlo.

6-9 trénink. 11-25 května 2022

S Šimonem jsme se snažili naučit dělat parkourové dráhy, kde se snažil zapojit vše co uměl. Ale musel to dělat tak aby udělal co nejméně kroků a aby se co nejméně přitom otáčel. To Šimonovi pomohlo k tomu, aby techniky, co uměl dokázal udělat vždy a nemusel se rozmýšlet co udělá na jaký překážce

10 a 11 trénink. 1. a 22 června 2022

Šimon s učil výlezy na stěnu (wall climb). což potřebovalo rychlost a sílu což Šimon měl ale moc se mu nedařilo vychytat to kdy má dát ruce na překážku, takže tomu jsme se věnovali ještě na 11 tréninku. když se Šimon naučil už wall climb tak Šimon zkoušel kolikrát vyleze na stěnu. Jeho nejlepší výkon byl 7/10 což na to že jsme se to učili pouze 2 tréninky bylo velmi dobrý.

Šimon se za 11 dní dost překonal, na každým tréninku mně překvapil tím, co zvládl. je škoda že jak Šimona, tak i já jsme byli časově omezeni. myslím si, že kdybych s Šimonem měl možnost ještě trénovat tak by z něho byl dost dobrý parkourista.

S Šimonem se mi velmi dobře trénovat a jsem na něj velmi pyšný.

Eda Skála

Eda nebyl začátečník při skákání, ale trénoval jsem ho, jelikož jsem měl málo lidí, který jsem trénoval

Eda před tím, než jsem ho začal trénoval tak skákal cca 4 roky, takže měl velmi dobré základy. S Edou jsme se spíš soustředili na zlepšení jeho technik. Eda také uměl dobře balancovat po předu, takže jsem ho učil to. jak se otáčet a podobné věci.

1.trénink. 8.března 2022

Edovi jsou 14 let. A jelikož Eda před tím, než jsem ho začal učit tak skákal cca 4 roky tak jsem mu na prvním tréninku ukazoval věci které má udělat a on je dělal. Ale zjistil jsem, že má strach dělat kong a neuměl wall climb, takže jsme se na všech trénincích, který jsme spolu měli učili kong, Wall climb a zkoušeli jsme ostatní přeskoky na vysokých překážkách.

2-5. trénink 11-18. března 2022

Eda se učil kong a jelikož měl poměrně strach tak jsem ho kong učil úplně od 0 (Eda mi řekl že jednou když dělal kong tak spadl a od té doby se kongu bojí). Nejdřív jsem mu ukázal, jak by se to mělo dělat, pak to začal zkoušet na překážce která mu byla cca po kolena, a na 5 tréninku udělal kong na překážce která mu byla po pas.

6-11. trénink 22. března - 5. dubna 2022

Začal jsem učit Edu Wall kimb. měl velký problém s odmrazováním se, jelikož vždy se odrážel od stěny. Takže jsem chvíli zkoušeli pouze odrazování se do výšky což mu šlo, takže na 7 tréninku učili dávat ruku na stěnu. to Edovi už šlo. Ale bál se toho, že by mu noha sklouzla ze stěny, a proto se moc nerozebíral. Ale na štěstí na místě, kde jsme trénovali tak nám byla volně přístupná stěna, která byla lehce nakloněná což pomohlo Edovi se zbavit strachu. a na 8 a 9 tréninku Eda zkoušel tu nakloněnou stěnu vylézt, potom co jí vylezl tak na 10 tréninku zkoušel vylézt normální nakloněnou stěnu. nejdříve začal poměrně s pomalým rozběhem a při každém pokusu trochu zrychlil. A skoro na konci tréninku to zvládl. A na 11 tréninku Eda zkoušel kolikrát tu stěnu vyleze, jeho nejlepší výkon byl 6/10 což je poměrně dobrý výkon

12-14 trénink. 12,19 a 22 dubna 2022

na těchto trénincích jsme zkoušeli různé kombinace přeskoků což Edovi poměrně šlo. takže jsme se hodně zabývali balancováním na tyči. nejdříve jsme to zkoušeli na nízké tyči a postupně jsme zkusili balancovat i na vysokých tyčích. Edovi se povedlo balancovat na tyči která mu byla až nad hlavu. Eda se také naučí se otáčet na tyči což je poměrně těžký.

Eda měl velmi dobrý start, jen byla škoda že se občas bál jinak s ním byla sranda. hodně se zlepšil a dost krát překonal svůj strach, takže jsem na Edu velmi pyšný. Udělal velmi dobrý pokrok v balancování. byla velká škoda že neměl moc času na skákání, a proto jsem tréninky museli ukončit

Závěr

Co se naučily děti:

kluci se naučit dobře balancovat hlavně se naučili základní triky v parkour který můžu použít v praktickém životě

na čem závisí zlepšení studentů:

hodně záviselo to jak se zlepší na tom jaká je jejich osobnost, na tom, jak jsou ochotni trénovat i mimo tréninky který měl se mnou, na tom, jak se jim do toho chtělo, na tom, co dělají ve svém volném čase, na tom, kolik jim je let na tom, jaký mají přístup na místa kde se dá skákat (je potřeba začít s dobrou výškou překážek což není vždy umožněno), na fyzice, kterou kluci občas měli a občas ne, a hlavně na tom kdo je to učí.

Co jsem se naučil jako trenér:

hlavně si odnáším zkušenost s prací s dětmi. Také jsem se naučil, jak trénovat děti, tak aby je to bavilo, aby překonali strach a taky to, aby na z tréninku vždy odcházeli s tím, že se naučili něco nového, co neustále můžou zlepšovat. Jako trenér jsem určitě mohl zapojovat více gymnastické triky jako například hvězda kotoul houpání se na tyči atd.

Práce trenéra mně velmi bavila a do budoucna bych to chtěl dělat dál

Co bych doporučoval začátečnickým trenérům parkouru:

Ze začátku bych doporučoval u někoho pracovat, jelikož vás naučí to, jak využívat prostředí ve kterém se trénuje a vůbec se díky tomu naučíte využívat čas. Také bych doporučoval si každý trénink předem naplánovat. A na každém tréninku si zahrát nějakou hru kde děti budou moct používat parkour, jelikož vždy přijdou na další trénink s nadšením. Také bych doporučoval pokud je možné) místo ve kterém se trénuje upravit tak aby byla co nejbezpečnější.