

BUĎ SILNÝ, abys mohl být užitečný

Známe je z youtube, občas je vidíme ve městech, jak zdolávají překážky a beze strachu poletují nad našimi hlavami. Nebojte se, nebudeme mluvit o nějakém zvláštním druhu ptactva, ale o partách kluků, kteří si tělocvičnu přinesli ven do ulic a s odvahou a vybroušeným stylem přeskakují mezi zábradlími, vybíhají na zdi a plavnými přemety se zase vrací na zem. O této novodobé disciplíně, pohybující se na hranicích mezi atletikou, gymnastikou a bojovým uměním, si budeme povídat se zkušeným parkouristou Lubem z organizace L.E.A.D.

Ahoj Lubo, co je to vůbec parkour? Je to něco jako gymnastika v městském prostředí?

Dalo by se říct, že parkour je především disciplína umění pohybu, která vznikla v devadesátých letech 20. století. Zakladatelem je francouz David Belle, známý také jako herec či sportovec.

Jednou ze základních definicí parkouru je umět se dostat z bodu A do bodu B pouze za použití svého vlastního těla a to v krátkém časovém úseku, co nejefektivněji, s maximální kontrolou a opatrností. Tato komplexní disciplína učí člověka prostřednictvím tréninku těla a mysli čelit různým výzvám či překážkám.

Jaký je hlavní cíl parkouru? Jde pouze o to umět dobře skákat?

Hlavní cíl parkouru rozhodně není pouze umět dobře „skákat“. Samozřejmě to k tomu také v určitém smyslu patří, ale člověk provozující parkour (traceur či traceurka) by měl být schopen být připraven především na jakékoliv krizové situace a měl by se stát inspirací pro své okolí. Základní myšlenku parkouru vnímá každý trochu jinak, ale konečným cílem by pro všechny mělo být neustálé zdokonalování se, a to nejen v parkouru.

Co musí být nejdůležitější vlastností každého skokana?

Těch vlastností je rozhodně více než pouze jedna, mezi ty fyzické jde především o sílu, pružnost, kontrolu, plynulost, výdrž a hlavně bezpečnost.

Motto parkouru: „**Být a vytrvat**“ či „**Buď silný, abys mohl být užitečný**“.

Tato myšlenka pochází z francouzského originálu: „être fort pour être utile“. Lidé věnující se parkouru začnou po určité době zaznamenávat jakousi změnu v myšlení a jsou určitým způsobem (většinou pozitivním) ovlivněni. Myšlenka především poukazuje na to, že byste neměli myslet pouze na sebe, ale také na své okolí, svou rodinu, přátele apod. a to nejen při tréninku, ale i v běžných denních situacích. Tím, že zdokonalujete sám sebe, tak se můžete stát také inspirací pro druhé a můžete být daleko užitečnějšími. Samozřejmě to není žádné striktní dogma, záleží na individuálním přístupu každého člověka. A ať děláte parkour či ne, tuto myšlenku můžete do svého života převzít i vy!

Co se týče těch psychických vlastností, tak by měly určitě převažovat pozitivní nad negativními. Pro mě osobně je nejdůležitější **VYTRVALOST** a **DISCIPLÍNA**.

Jak vypadá váš trénink? A trénujete jenom tělo, nebo i mysl?

Každý z nás to má trochu jinak nastavené, dalo by se tedy říct, že je to dost individuální. Podle mého názoru však trénink nikdy nekončí, aspoň pro mě osobně ne. Trénovat se dá za jakýchkoliv podmínek a jakýmkoliv způsobem, jelikož, jak jsem již říkal, parkour je velice komplexní. Pokud jdete po ulici a vidíte překážku, můžete ji obejít (v tom horším případě), a nebo ji nějakým způsobem překonat, máte-li zranění, můžete trénovat i jiné části těla než onu zraněnou část. A na otázku, jestli trénujeme tělo nebo i mysl, tak ono to spolu dost souvisí. Neustále musíte mít kontrolu nad každým svým pohybem a stále je třeba být maximálně soustředěný na všechno, co děláte. Takže ano, trénujeme jak tělo, tak mysl.

Pomáhají Ti získané schopnosti i v běžném životě? Třeba ve škole?

Ano, to určitě. Pokud člověk pochopí kompletně základní myšlenku parkouru, změní se u něj dost věcí a na vše pohlíží trochu jiným způsobem než většina lidí. Trénink se prolíná i do běžného každodenního života, včetně školy či práce nebo třeba vztahů. Každé ráno, když vstanu, přemýšlím, jak co nejproduktivněji prožít celý den a jakým způsobem se ještě zdokonalit. K večeru naopak využívám osobní zpětné vazby, jestli to bylo dostačující, co jsem dnes udělal, a jestli jsem spokojen se svými výsledky.

Různé skoky a salta vypadají občas dost nebezpečně. Jak se vyrovnáváš se strachem?

Ano, ale pouze vypadají. Pokud se chce člověk naučit cokoliv nového, stačí mít v sobě dostatečný zápal, odhodlání a samozřejmě potřebné zkušenosti. Nelze přijít před překážku po jednom týdnu tréninku a zkoušet to, co zkušený traceur či traceurka dělá po třech letech tvrdého tréninku. Samozřejmě není dobré se přeceňovat, jinak následují



Kalendář Chucky Norrise po 31. březnu pokračuje přímo na 2. duben, protože z Chucky si nikdo apríl dělat nebude!

Honza

nepříjemná zranění. Je ale třeba umět strach překonat, nemyslet na to, co by se mohlo stát a jak by to mohlo dopadnout. Právě naopak, je třeba si představovat, jak naprosto v klidu daný skok zvládnete, čelit přítomnosti, nikoli se dívat do budoucnosti a mít strach z případného neúspěchu. Jedině tak můžete uspět.

Skáčeš radši sám nebo s kamarády? A jaký význam pro Tebe má Tvoje parta, Tvoje společenství?

Obě dvě možnosti s sebou přinášejí různé výhody i nevýhody. Pokud trénujete s někým, je to lepší v tom, že si společně můžete vyměnit zkušenosti, poradit si a pojistit se při nových a větších skocích. Skvělé na tom taky je, že se navzájem namotivujete a rychleji se výkonostně posunete dopředu. Občas vás ale může přítomnost lidí a ruch okolí lehce zneklidnit či rušit. Proto není vůbec špatné se překonat, i když se vám mnohokrát nechce, a jít trénovat sám. Nespoléhat se na ostatní, ale jít posunout především své hranice. Určitě to chce hodně disciplíny a je to těžší cesta. Osobně se snažím mezi oběma typy tréninku udržovat jakousi rovnováhu. Každopádně rád trávím čas se všemi lidmi z parkourové komunity, která si je hodně blízká.

Jaký je Tvůj osobní cíl? Čeho bys chtěl v parkouru a v životě dosáhnout?

Mým osobním cílem je stát se inspirací pro druhé, pozitivně ovlivňovat rozvoj parkouru v Česku, čemuž pomůže také naše nově vzniklá parkourová organizace L.E.A.D., která se zaměřuje na spoustu námí pořádaných, zajímavých akcí (workshopy, vystoupení), včetně tréninků, které pravidelně vedeme např. v Ostravě, Havířově či Přerově, další města budou přibývat. Mám spoustu cílů, které si chci splnit, proto se chci také neustále zdokonalovat!

Co bys poradil, pokud by chtěl někdo z kluků začít trénovat parkour?

V první řadě bych poradil, aby daný nováček oslovil někoho zkušenějšího ve svém okolí, zjistil si o parkouru bližší informace a začal na sobě makat. Měl by se ze začátku věnovat především fyzické části tréninku a poté se postupně zaměřovat na trénink základních a pokročilejších technik, přičemž nikdy nezapomínat na obě varianty tréninku. Fyzická i technická část je důležitá.

Za rozhovor a inspiraci děkuje Zbyněk

Rádi vám pomůžeme a poradíme.
Kontakt: www.facebook.com/LEADParkour
leadparkour@gmail.com
Web: www.leadparkour.cz
(momentálně v rekonstrukci)

