

Seznam příloh

Příloha číslo 1: Dotazník

Online verze je dostupná na této stránce:

<https://docs.google.com/forms/d/1p71O84jTL6paMi1wYnl-thxAKJexa2Kdw5e9JUc3Qpc/edit>

Přepsaná verze:

Povědomí a postoje k parkouru

Student UK FTVS dělá výzkum o povědomí a postojích k pohybové aktivitě parkour (čtete parkúr).

Parkour je pohybová aktivita, kde se člověk snaží dostat z místa A do místa B nejkratší, nejlepší a nejefektivnější možnou cestou s využitím pouze vlastního těla a okolních překážek. Tento dotazník je o parkouru, kde se k překonávání překážek využívá pouze lidského těla, nikoliv koní.

Dotazník je určen pro všechny i pro ty, kteří o této aktivitě nikdy neslyšeli a měli by zájem ji poznat. Prosím o vyplnění všech povinných bodů v dotazníku. Vyplnění dotazníku Vám nezabere více než 5 minut.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku a případné přeposlání dalším lidem.

Veškeré zjištěné informace jsou anonymní a budou použity pouze v tomto výzkumu.

1. Co si představíte pod pojmem parkour?
 - a. Jezdecký sport na koních, kde se jezdec snaží projet danou trať
 - b. Mladé lidi přeskakující překážky, střechy, akrobacii
 - c. Nikdy jsem o tom neslyšel
2. Zkoušel/a jste někdy sportovní aktivitu parkour?
 - a. Ano
 - b. Ne
3. Znáte nějaké techniky parkouru? Pokud ano, uveďte v kolonce Jiné (maximálně 3)
 - a. Ne
 - b. Jiná...
4. Kde jste se o parkouru dozvěděla/a?
 - a. Od kamaráda/příbuzného
 - b. Z internetových videí
 - c. Z televizní/internetové reportáže
 - d. Ze sociálních sítí
 - e. Neznám tuto pohybovou aktivitu
 - f. Jiná...
5. Znáte někoho ve vašem okolí, kdo se věnuje parkouru?
 - a. Ano
 - b. Ne

6. Pokud ano, myslíte si, že se díky parkouru změnilo jeho/její názory a postoje?
Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a „Ne“, prosím nevyplňujte.
- Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
7. Viděl/a jste někdy někoho dělat parkour naživo?
- Ano
 - Ne

Pokud jste nikdy předtím neslyšel/a o parkouru, přeskočte otázky 8-11 a pokračujte na další sekci

8. Na bodové škále vyznačte, do jaké míry si myslíte, že je parkour vhodná aktivita pro rozvoj těla.
- Škála 1-7, kde 1 je „velmi nevhodná“ a 7 je „velmi užitečná“
9. Na bodové škále vyznačte, do jaké míry si myslíte, že je parkour nebezpečný
- Škála 1-7, kde 1 je „velmi nebezpečný“ a 7 je „velmi bezpečný“
10. Na bodové škále vyznačte podle Vás vztah společnosti k parkouru.
- Škála 1-7, kde 1 je „velmi negativní vztah“ a 7 je velmi „pozitivní vztah“
11. Myslíte si, že parkouristé jsou vandalové, kteří touto aktivitou ničí objekty, na kterých právě trénují?
- Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
12. Pro kterou věkovou skupinu si myslíte, že je parkour vhodný?
- 3-9
 - 10-19
 - 20-29
 - 30-39
 - 40-49
 - 50-59
 - 60+
13. Slyšel/a jste někdy o tom, že parkour může být i filosofie?
- Ano
 - Ne
14. Myslíte si, že překonávání fyzických překážek a posouvání Vaší sebedůvěry Vám může pomoci se vyrovnat i s jinými životními překážkami?
- Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
15. Vzbudil ve vás dotazník zájem o vyzkoušení si sportovní aktivity parkour?

- a. Ano
 - b. Ne
16. Doporučil/a byste někomu blízkému, aby si parkour zkusil/a?
- a. Ano
 - b. Ne
17. Věk
- a. 6-12
 - b. 13-19
 - c. 20-29
 - d. 30-39
 - e. 40-49
 - f. 50+
18. Pohlaví
- a. Muž
 - b. žena
19. Nejvyšší dosažené vzdělání
- a. Základní
 - b. Středoškolské s výučním listem
 - c. Středoškolské s maturitou
 - d. Vyšší odborné
 - e. Vysokoškolské
20. Vztah ke sportu
- a. Výkonnostní sportovec (několikrát týdně)
 - b. Rekreační sportovec (1-2x týdně sport)
 - c. Občasný sportovec (1-3x do měsíce sport)
 - d. Pasivní sportovec (zájem o sport, ale nevěnuji se aktivně sportu)
 - e. Nesportovec (nezajímám se o sport ani se mu nevěnuji)

Poděkování

Děkuji za Váš čas, pokud byste mi chtěli pomoci i jinak, pošlete tento dotazník svým blízkým, kteří ho mohou také vyplnit.

Student UK FTVS Ondřej Žádný

Příloha číslo 2: Rozhovor

1. Představení, krátký neformální rozhovor
2. Rozhovor dle návodu

Já: Jak se dostal parkour do Čech, jaké byly začátky?

Tomáš: Když my jsme začínali, tak zde nebyly žádné informace. Existovalo pouze fórum „Parkour.cz“, kde se náhodně sešli lidé, kteří měli zájem o nový alternativní sport. Jediné, co bylo k dispozici, byla 3 až 4 parkourová videa a film Okrsek 13 s Davidem Bellem (zakladatelem parkouru). Na tomto fóru se sešli lidé a předávali si zkušenosti. Nebyl zde nikdo, kdo by nám řekl, jak se co trénuje správně. Vznikaly zde diskuze, nic nebylo podložené, ať už se to týkalo správného tréninku nebo nácvičku technik. Každý byl „chytrý“, i já jsem tam psal po asi půl roce trénování, jak se ta technika má dělat a tak. Všichni se chtěli podílet na rozvoji parkouru.

Já: Takže ses učil vlastně metodou pokus/omyl?

Tomáš: Ono to ze začátku ani jinak nešlo. Nebyly zde žádné návody nebo tutoriály, pouze videa od lidí, kteří ten prvek už někdy dělali. Takže pokud ses chtěl naučit nějakou techniku, tak jsi ji zkoušel v celku, nebyly zde žádné metody ani postupy, jak se tu techniku správně naučit. Postupem času se s vývojem parkouru měnil směr tréninku. Po asi roce, co jsem trénoval, bylo hlavní posilování. Pokud jsi chtěl umět dobře parkour, musel jsi hodně posilovat. O pár let později to bylo naopak. Už se spíše trénovaly techniky a posilovalo se formou tréninku. Takhle se pár každých pár let měnil pohled na ten trénink, až v poslední době se do parkouru dostává trenérství.

Já: Když už jsi tu zmínil to trenérství, kdy se vlastně začal parkour brát profesionálně? S vedenými tréninky?

Tomáš: Vedené tréninky byly odjakživa. Na fóru Parkour.cz mělo každé město svoje vlákno, například tréninky Brno, Praha atd. Tam mohl přijít kdokoliv, kdo měl o parkour zájem a vždy tam byl jeden člověk, ten nejzkušenější, který vedl ty tréninky. Ty tréninky byly zadarmo, trenér se všemi trénoval a bylo to v přátelském duchu. I ten člověk, který to vedl, nebyl brán jako trenér, spíše jako člověk, co s nimi trénuje a předává jim zkušenosti.

Poslední dva až tři roky tu vzniká oficiální trenérství, kde už je regulární trenér, tréninky mají určitou formu. Parkour už není jen aktivita pro pár nadšenců, ale veřejnost si o tom hledá informace a parkour se stává velmi populární. Lidé vidí parkour v médiích a mají

zájem o to si to zkusit, proto je potřeba mít vysloveně trenéra, který je za účastníky zodpovědný a lidé si platí za výsledky, kterých dosáhnou.

Já: Mají tihle trenéři nějakou licenci?

Tomáš: Parkour je relativně mladý sport, proto těch kvalifikovaných trenérů není tolik. První parkourová licence u nás vznikla před čtyřmi roky. Tuto licenci získalo asi 10-15 lidí. Byla to licence druhé třídy, 150 hodinová a od té doby vznikla ještě jedna licence, která byla už jen 50 hodinová. Tuto licenci udělalo asi 15 lidí, což znamená, že v Čechách existuje maximálně 30 licencovaných parkurových trenérů s tím, že těch 15, kteří mají tu 50 hodinovou licenci, jsou jen asistenti. Zbytek trenérů si udělá licenci na gymnastiku a slovíčkaři, že trénují například všestrannost, kde je právě i parkour.

Já: Ta licence je dělaná pod kým?

Tomáš: Jediná možná licence byla od Sokola, která je akreditovaná MŠMT. Ta 50 hodinová už akreditovaná není. Zohir přišel s tím, že si udělá vlastní licence, abychom nebyli limitováni Sokolem a třeba tím, že oni vypíší termín 1x za rok. My potřebujeme mít kvalitní trenéry a nemůžeme si dovolit čekat rok na licenci, proto jsme si udělali vlastní, která si myslím bude lepší než ta od Sokola, protože ji budou dělat přímo parkouristi. A učit to budou ti lidé, kteří mají tu 150 hodinovou od Sokola.

Já: Existují zde i trenéři bez jakékoliv akreditace a licence? Je to dobré pro cvičence?

Tomáš: Parkour teď zažívá velký „boom“. Všechny neziskovky, které zaštiťují sport, chtějí také nabízet parkour. Často se stává, že ten parkour učí člověk, který se věnuje parkouru rok nebo dva a nemá zkušenosti s vlastním tréninkem, natož s nějakým trenérstvím. Protože je pod tou neziskovkou nebo organizací, tak se dostane k tomu, aby ten parkour trénoval, protože těch trenérů je nedostatek. Nevím, jestli je lepší mít alespoň tohoto trenéra nebo žádného trenéra, my tady v In Motion se snažíme ty trenéry pořád rukovat, aby u nás ty tréninky byly kvalitní, aby se lidi nezranili a aby měli větší progress, než jsme měli my.

Já: Zmínil jsi InMotion, můžeš mi říct, co to je, kdy to vzniklo, jaké jsou jeho cíle?

Tomáš: V počátku, v roce 2010 vznikl tým In Motion, což byla skupina kamarádů, kteří spolu chtěli trénovat. Pak začali dělat více komerční věci, takže třeba vystoupení pro lidi, přišly nějaké nabídky pro televize a reklamy, takže bylo lepší udělat tým, díky kterému mohli propojit parkour s tou komerční stránkou. V roce 2016 jsme se rozhodli,

že postavíme první parkourovou halu v Čechách. Tehdy vznikla nová firma s.r.o. jménem In Motion Academy, která už teď postavila 3 haly v Praze, Brně a Plzni. Pod námi je většina licencovaných trenérů. Nesnažíme se předávat jen parkour, ale snažíme se i to, aby lidi parkour bavil, aby to nebyla jen rutina jako třeba v gymnastice. Například nelpíme na tom, že člověk nemůže trénovat salto, dokud nevydrží 20 minut ve stojce. Každý z nás, kdo začínal, byl schopen skočit salto i bez toho aniž by musel vydržet 20 minut ve stojce, tak proč bychom to měli nutit dělat i ty děti? Proto máme samozřejmě v hale třeba molitanovou jámu, aby se cvičenci vyhnuli zraněním. Na druhou stranu máme zde i dřevěné překážky, aby cvičenci, kteří trénují tady, byli připraveni trénovat venku na betonových zídkách.

Já: plánujete s In Motion další rozvoj, třeba další halu v Čechách?

Tomáš: Samozřejmě plánujeme i další haly a větší rozvoj, ale samozřejmě to záleží na hodně věcech. Na kvalitním prostoru, jestli je v daném městě o parkour zájem a jestli tam jsou trenéři, se kterými bychom tam mohli spolupracovat. Co se týče rozvoje parkouru, tak děláme všechno pro to, aby to zůstalo v těch kolejích, kde to je posledních 10 let, aby ta komunita v parkouru byla přátelská. Aby si lidi pomáhali, radili si, byli kamarádi. Pořádáme různé akce, kam přijíždí třeba i zahraniční runneři. To, co jsme chtěli zažit posledních 10 let, se teď snažíme zprostředkovat pro ty lidi, kteří začínají s parkourem.

Já: Tys byl u zrodu parkouru. Myslíš si, že zájem o parkour ještě roste nebo že už dosáhl svého maxima? Jestli chodí na tréninky více či méně lidí?

Tomáš: Dá se říct, že parkour je teď na vrcholu. Zájem o něj je velký. Doufám, že se pletu, ale mám pocit, že jak rychle parkour začal, tak rychle může i skončit. Věřím, že si parkour najde své zájemce a že jich nebude málo, protože je to aktivita pro každého. Naopak třeba u parkouru zůstanou lidi, co mají opravdu zájem o parkour a nebudou to dělat všichni, protože to dělá třeba jejich kamarád.

U nás v akademii máme přeplněno. Kdykoliv vypíšeme tréninky na nové pololetí, tak jejich kapacita se během dvou dnů zaplní, což je nějakých 500 lidí v Praze, to samé je v Brně i v Plzni. Těžko říct, jestli ten zájem o parkour opadne, ale ti příznivci se najdou vždycky.

Já: Navštěvují vaše tréninky i dospělí/starší lidé nebo jen děti?

Tomáš: Dospělých je samozřejmě méně. Nevíme, čím to je, jestli si dospělí myslí, že to není pro ně nebo že na videích vidí, že to dělají hlavně mladí nebo je to tou reklamou, která je hlavně přes youtube a dospělí s tím nejsou tolik v kontaktu. Momentálně trénujeme v Praze asi 50-60 dospělých. Myslím si, že časem odpadne zájem dětí, ale ti dospělí si k tomu vytvoří nějaký vztah a zůstanou u parkouru.

3. Poděkování a rozloučení