

**Česká obec sokolská**  
**Ústřední škola**

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**Cvičitel II. třídy parkouru a freerunningu**

**Prevence Zranění**

Červen 2019

Jan Kaňůrek

## **ANOTACE**

Ke každému sportu patří (chtě/nechtě) i zranění, kterému se budu věnovat v této závěrečné práci. Proč k zranění nejčastěji v parkouru dochází, na co bychom si měli dát pozor, dá se vůbec této nepříjemnosti vyhnout, jak postupovat, když už k zranění dojde atd. Na tyto otázky a spoustu dalších, se Vám pokusím zodpovědět na následujících stránkách. Práci budu prezentovat spíše laickým způsobem a vezmu v potaz jen ty obecně nejdůležitější fakta z mého pohledu a zkušeností.

## OBSAH

1. Úvod.....	6
2. Cíl práce.....	6
3. Hlavní příčiny zranění.....	7
4. Výběr vhodného vybavení.....	8-9
5. Kontrola překážek a terénu.....	10
6. Správná rozcvička.....	11
7. Připravenost.....	12
8. Kineziologie.....	13
9. Regenerace a přetrénovanost.....	14
10. Výživa.....	15
11. Psychika.....	16
12. Nemoc a nedoléčrná zranění.....	17
13. Suverenita.....	18
14. Nácvik pádů.....	19
15. Závěr.....	20
16. Seznam použité literatury a zdrojů.....	21

# 1. Úvod

Sport patřil už od útlého dětství k mému životu. Začala to lehkou atletikou, fotbalem, volejbalem atd. Zhruba v 13-ti letech jsem začal objevovat adrenalinové/freestylové sporty, ze kterých mě nejvíce zaujal skateboarding a breakdance. Postupem času, jsem přešel více ke snowboardingu, vyřadil klasické sporty (atletika, fotbal) a začal si udržovat tělo v kondici pomocí street workoutu.

K parkouru jsem poprvé přičichl cca v roce 2005 aneb díky snowboardingu a breakdancu jsem praktikoval různé pohybové tréninky včetně salt, takže jsem mohl lehce využít mé zkušenosti a zvládl jsem spoustu prvků i v městském prostředí.

I když jsem se stále držel boardových sportů (později taky wakeboardingu) parkour a freerunning ke mě vždy patřil.

S přibývajícím věkem a různým neznalostem, lépe řečeno, teprve objevování těchto nových sportů v ČR, jsem se samozřejmě začal potýkat s více a více zraněními.

S důvěrou můžu říci, že za každé mé zranění si mohu jen sám, vím přesně, proč k tomu došlo a právě proto jsem se rozhodl, věnovat závěrečné téma písemné práce zraněním.

Aneb i když už doba dosti pokročila, k různým zraněním stále dochází, a to hlavně díky neznaostem a rostoucímu zájmu o parkour a freerunning.

## 2. Cíl práce

Pokusit se eliminovat, co nejvíce veškerá zranění, připravit lidské tělo na parkourovou a freerunningovou zátěž. Předat mé dosavadní zkušenosti a podložit je kvalitními materiály.

### 3. Hlavní příčiny zranění

Faktorů zranění může být hned několik a zde předkládám krátký seznam, který se vám pokusím v této práci trochu přiblížit a pomoci tak vyřešit tolik diskutované téma a zároveň vyvrátit řeči o tom, že parkour a freerunning jsou nebezpečné sporty atd.

**Výběr vhodného vybavení**

**Kontrola překážek a terénu**

**Správná rozcvička**

**Připravenost (trénovanost)**

**Kineziologie**

**Regenerace a přetrénovanost**

**Výživa**

**Psychika**

**Nemoc a nedoléčená zranění**

**Suverenita**

**Nácvik pádů**

Možná by bylo také dobré, uvést výčet mých nejvážnějších zranění:

- Několikrát zlomené nebo pohmožděné zápěstí
- Zlomené nebo pohmožděné prsty na ruce
- Zlomenina klíční kosti
- Vyhozená klíční kost z kloubní jamky
- 2x operace menisků
- Přetržený křížový vaz v kolenu, následná plastika
- Zlomená čezka
- Zlomená žebra
- Naražená kostrč
- Otřes mozku
- A další typy zranění jako např. natažené vazy, svaly, naraženiny loktů atd.

Zranění jiných částí těla, které mě nepotkali, bohužel potkali mé kamarády, takže budu čerpat i z těchto zdrojů a uvedu vás snad na pravou cestu aneb sportem ku zdraví, nikoliv k invaliditě, jak někdo s radostí tvrdí.

## 4. Výběr vhodného vybavení

Jeden z faktů, proč se v ČR docela rychle rozmohl parkour a freerunning, je jistě to, že nepotřebujete téměř žádné vybavení a stačí jen kvalitní obuv.

Bohužel, zní to jednoduše, ale i přesto vzniká spousta chyb při výběru obuvi, které pak často vedou ke vzniku zranění.

### Nejčastější příčiny zranění

- Při výběru správné obuvi určitě dbejte nejvíce na správnou velikost. Obuv nesmí být velká, ale ani ne malá.
- Při větší obuvi, dochází i přes pečlivě dotažené tkaničky k úrazům především k vůli nečekanému vyzutí nebo deformaci např. při různých dopadech, ale také při odrazech.
- Při menší obuvi, dochází především k různým deformacím chodidla, otlakům, k zhmoždění prstů atd.

### Doporučení eliminace zranění

- Doporučuji nejlépe běžeckou obuv (tenisky) známějších značek s kvalitní podrážkou a to ideálně v přesné velikosti vaší nohy. Taky je třeba raději pevněji (ale ať noha moc netáhne) dotáhnout tkaničky, aby nedošlo např. k podvrtnutí kotníku atd.



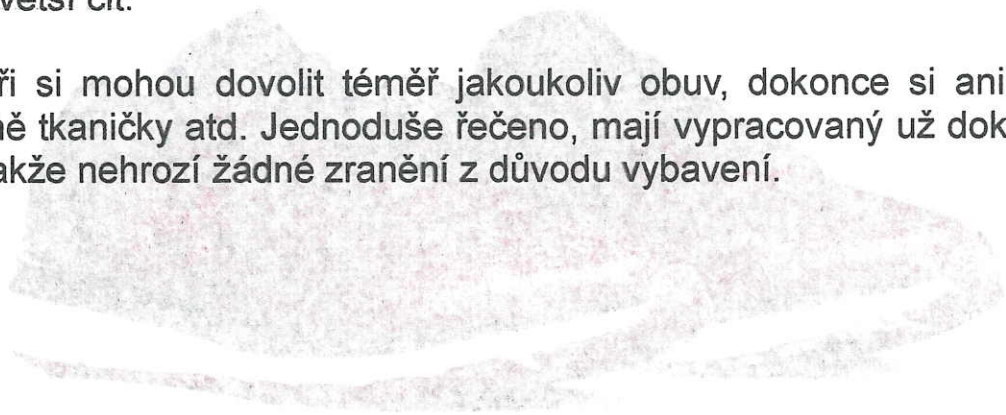
- Další druh obuvi, který jde použít, jsou klasické streetové tenisky s plochou podrážkou. Opět pevně dotáhnout a zvolit správnou velikost.



### **Zkušenosti a praxe**

Pokud více běháte a trikujete, doporučuji variantu jedna běžeckou obuv a pokud máte raději přesnější skoky (precis atd.) doporučuji variantu dvě streetové tenisky s plochou podrážkou pro větší cit.

Zkušení runneři si mohou dovolit téměř jakoukoliv obuv, dokonce si ani nemusí dotahovat pevně tkaničky atd. Jednoduše řečeno, mají vypracovaný už dokonalý cit v chodidlech, takže nehrozí žádné zranění z důvodu vybavení.



## 5. Kontrola překážek a terénu

Ke většině úrazů může dojít i z nedbalosti kontroly překážek nebo terénu.

### Nejčastější příčiny zranění

- Špatné ukotvení nebo nestabilita překážky, ať už v tělocvičně nebo ve venkovním prostředí.
- Kluzký nebo nezpevněný povrch (tráva, hlína, asfalt, střecha atd.)

### Doporučení eliminace zranění

- Před jakýmkoliv výkonem, si nejlépe zkontroluji veškeré překážky, ať už v tělocvičně nebo ve venkovním prostředí a ujistím se, zda jsou dostatečně pevné a stabilní.
- Pokud je možno, vyhýbám se kluzkým a nezpevněným povrchům nebo zvolím přiměřené triky a pohyby k povrchu aneb patřičně se na to připravím.

### Zkušenosti a praxe

Občas se stane, především venku, že některé překážky, zdi, zábradlí atd. vypadají pevně, ale ve skutečnosti tomu tak není. Z tohoto důvodu, je dobré, umět správně padat a nenechat se rozhodit nečekaným selháním materiálu dané překážky.

(Nácvik pádů na str. 19)



## 6. Správná rozcvička

Dalším z důvodů nejčastějších zranění je určitě špatná nebo ještě hůře, žádná rozcvička.

Správná rozcvičení by se mělo skládat z postupného zahřátí, mobilizace a následně dynamického strečinku.

### Nejčastější příčiny zranění

- Natažené nebo natržené svaly a vazy nebo také vymknuté kotníky a další klouby.

### Doporučení eliminace zranění

- Před jakýmkoliv fyzickým výkonem se nikdy nezapomenu rozcvičit a patřičně se připravit na daný výkon.

### Zkušenosti a praxe

Rozcvičku zvolím vždy úměrnou k danému tréninku nebo k následujícímu výkonu. Což znamená, pokud budu např. k výkonu používat především ruce, rozcvičku zaměřím více na horní končetiny, pokud budu k výkonu potřebovat více nohy, tak naopak rozcvičku zaměřím více na spodní část těla.

Pokud vás ovšem bude čekat nějaký větší výkon, kde budete využívat celé tělo na maximum a nebudete např. trénovat jen stojky, tak doporučuji dát rozcvičce delší prostor a zařadím komplexnější cviky pro celé tělo.

## 7. Přípravenost (trénovanost)

Každý kdo se pustí do tréninku parkouru a freeraningu, si musí být vědom, že bude podstupovat určitou fyzickou zátěž, která zrovna není jednoduchá a své tělo musí na tento nápor patřičně připravit.

### Nejčastější problematika a příčiny zranění

- Člověk špatně odhadne své schopnosti a následně se zraní.
- Člověk nemá dostatečně natrénovaný prvek v tělocvičně na měkkém podkladu atd., aplikuje ho do venkovních podmínek a dojde ke zranění.

### Doporučení eliminace zranění

- Jedině dostatečný trénink a nepřeceňování sama sebe vám zaručí vyhnout se zranění. Postup je následující - Začít od základních jednoduchých prvků parkouru a postupně zvedáme úroveň. Za žádných okolností nepřeskakujeme lekce a úroveň daných prvků atd.
- Pokud zvládnete nějaký parkourový prvek např. kong vault v tělocvičně a povede se vám jen jednou, neznamená to, že přeskok už umíte a můžete ho aplikovat ve venkovním prostředí. Zkrátka, čím vícekrát se vám daný prvek povede precizně v tělocvičně, tím je větší pravděpodobnost, že se vám povede i v jiném prostředí a předejdete tak zranění.

### Zkušenosti a praxe

Z důvodů velké popularity různých salt, přemetů atd. si lidé i začínající parkouristi myslí, že prvky prováděné tkz. hlavou dolů jsou parkourovým základem. Mnozí začátečníci tedy začínají zkoušet nejprve různé flipy a jelikož ještě nemají dostatečně zpevněné tělo průpravným tréninkem, dochází ke zbytečným zraněním především krční páteře, zádům a hlavy.

## 8.Kineziologie

Pokud si parkourista není vědom, že při jeho oblíbeném sportu zapojuje špatně některé části těla nebo je dokonce vůbec nezapojuje, vede to taky samozřejmě k postupným zraněním a riziku.

### Nejčastější problematika a příčiny zranění

- Špatná technika provedených prvků nebo jen pouhého běhu. To znamená, pokud např. parkourista nezapojuje při dopadech postupně veškeré klouby, dochází pak ke zranění i trvalým, následkům.
- Špatné držení těla, vrozená tělesná vada atd. Opět při některých parkourových cvičení, si člověk nevědomky více ubližuje, než pomáhá.

### Doporučení eliminace zranění

- Zaměřit se více na techniku u všeho co děláme. Např. při běhu nedáváme kolena do X ani do O. Běháme lehce přes špičky, nekoukáme do země (nepředkláníme hlavu), máme rovné záda atd.
- Pokud je u jedince nějaká tělesná vada, např. kratší končetina atd., je nejlepší navštívit profesionálního fyzioterapeuta a poradit se s ním o nejlepším řešení.

### Zkušenosti a praxe

Parkour by vás měl především bavit a neměli byste u něj pociťovat téměř žádnou bolest. V praxi to jednoduše znamená, že když vás při parkouru něco bolí, tak to buď evidentně děláte špatně, nebo máte nějakou tělesnou vadu, či pozůstává problém s předešlého zranění. Skvělá pomůcka (cvičení) u parkouru je např. technika tichého dopadu aneb když se vám podaří dopadat u všeho tiše, máte jistotu, že klouby nijak zvláště netrpí, ale pokud uslyšíte tvrdý náraz, znamená to, že jste dopad neztlumili příliš ideálně a tím pádem jste si i dost namohly klouby.

## 9. Regenerace a přetrénovanost

Abychom v různých sportech mohly posouvat své hranice výkonu potřebujeme kvalitní trénink, ale stejně tak i kvalitní odpočinek alias čas pro regeneraci. Jinak tomu není ani u parkouru a freerunningu.

### Nejčastější problematika a příčiny zranění

- Základem regenerace je určitě kvalitní nepřerušovaný spánek (ideálně 7 hod.), který se v mnoha případech nedodrží nebo podceňuje. Postupem času, se projeví různé potíže jako např. celková únava organismu, vypovědění některých (nejvíce namáhaných) částí těla, nemoc atd.

- Mimo kvalitní spánek, se podceňují i různé relaxační praktiky (aktivní regenerace), jako např. poklidný strečink, návštěva maséra, sauny, plavání atd.

### Doporučení eliminace zranění

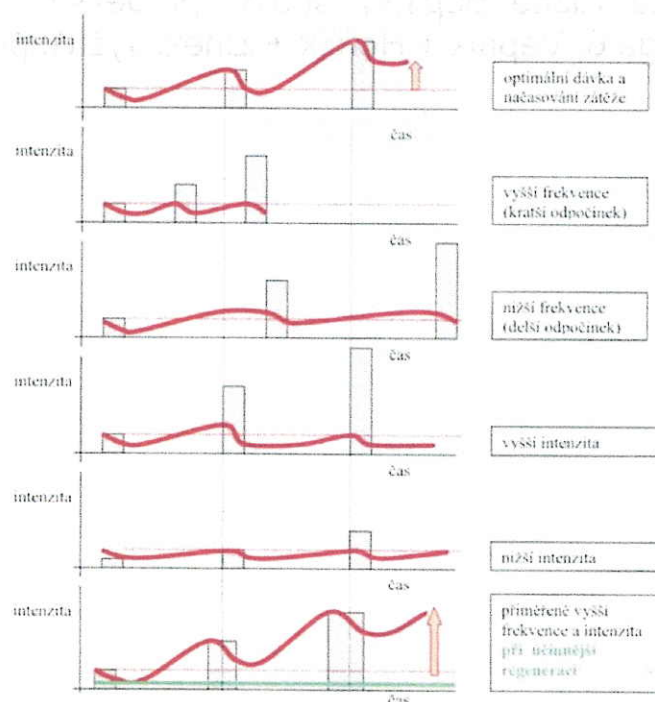
- Při plánování si jednotlivých tréninků, se naučit plánovat si také kvalitní odpočinek. Pokud máte např. manuální práci a do toho těžké tréninky, myslet na to, že potřebujete větší čas pro klidový režim. Pokud máte např. sedavé zaměstnání u počítače, nepočítat s tím, že si můžete dávat těžší tréninky aneb tělo dostatečně neodpočívá, když zaměstnáváte hlavu různou prací.

Nejlepším odpočinkem je tedy absolutní klid pro tělo i hlavu (mozek).

### Zkušenosti a praxe

Pro dobrou regeneraci a odpočinek doporučuji především se naučit vypínat hlavu neboli tok vašich myšlenek. Někomu může pomáhat např. nějaká relaxační hudba; někomu cvičení jógy atd.

Pro lepší představu, jak má vypadat odpočinek vs výkon, předkládám ještě názorný graf, který jsme probírali na našem parkourovém školení v režii Sokola.



## 10. Výživa

Lidské tělo je schopno velkého výkonu, ale to jen za předpokladu, když má kvalitní a pravidelný přísun potravin. Téma vyživa je celkem dlouhosáhlé až nekonečné, ale pokusím se Vám předat aspoň pár základních informací.

### **Zkušenosti a praxe**

V dnešní moderní době, je opravdu těžké rozeznat dobrou potravinu od té špatné. Umocněno je to tím, že to co se píše na titulní straně obalu produktu není z 50 % vždy pravda. Lidé tedy kupují v domnění zdravé a plnohodnotné potraviny, ale ve skutečnosti tomu tak vůbec nemusí být. Základem je tedy, číst si složení všech produktů, které kupujeme, ať máme větší jistotu, co vkládáme do našich úst.

Lidské tělo a především sportovně založený jedinec potřebuje pravidelný přísun bílkovin, sacharidů, tuků, ale i vlákniny. Ideálně doporučuji, si zjistit váš denní limit kalorií, pokud si nevíte rady, tak navštívit profesionálního výživového poradce a po té si tento přísun potravin hlídat.

Pokud tělo nemá z čeho čerpat aneb nemá přísun kvalitních potravin, dochází logicky k jeho oslabení. Příznaky můžete poznat např. podle barvy pleti, nedostatku energie, celkové slabosti atd. V nejhorších případech mohou i slábnout kosti, což by u parkouru znamenalo i velké riziko zranění.

Nejjednodušší základ, jak se pokusit aspoň o nějaký balanc pro tělo, je jíst plnohodnotné potraviny a vyhnout se tkz. prázdným potravinám. Ovšem taky nepočítat s tím, že když sním během dne hodně zdravých potravin např. ovoce, že nám to vždy prospěje.

Nezapomínejte také na různé doplňky stravy, především vitamíny typu B, C, Magnezium + B6, Omega 6, Vápník + Hořčík + Zinek, výživu pro klouby atd.

## 11. Psychika

Čím větší úroveň parkouru děláte, tím více to musíte mít v hlavě srovnané aneb za spoustu zranění můžou vaše myšlenky a proto je třeba dávat pozor i na tento faktor:

### Nejčastější problematika a příčiny zranění

- Rozmyslení si triku, nejčastěji různých salt alias flipů. Člověk se rozhodne např. skákat backflip a uprostřed prováděného prvku si to rozmyslí a rotaci zastaví.
- Runner se dostatečně nesoustředí na svůj výkon, jeho myšlenky směřují v danou dobu prováděného výkonu někam jinam a dojde ke zranění.
- Velkou příčinou zranění bývá také vlastní ego aneb při přehnaném "hecování" s ostatními, nesmí vaši mysl zastínit ego.

### Doporučení eliminace zranění

- Jednoduše řečeno, dělat jen triky/prvky, na které se maximálně cítíme, věříme si a nenecháme se při provedení ovlivnit kýmkoliv a čímkoliv jiným.

### Zkušenosti a praxe

Když už se rozhodnu jít do nějakého nově prováděného prvku, tak do toho jdu tzv. na plno. Pravda, zranit se při tom člověk může, ale ve většině případech dojde k daleko menšímu zranění, než když si to člověk při provádění prvku v polovině děje rozmyslí.

## 12. Nemoc a nedoléčrná zranění

Často se stává, že parkouristé nemají doléčené nějaké z posledních zranění a při různých tricích, které jim dříve nedělali žádný problém, se opět zraní. Podobné je to také s nemocí, různým nachlazením atd.

### Nejčastější problematika a příčiny zranění

- Parkourista nevydrží klidový režim, podcení rehabilitaci, nedoléčí zranění do 100 % stavu atd.
- Parkourista nebere na vědomí onemocnění (např. chřipka, horečka...), špatně odhadne svou výkonnost.

### Doporučení eliminace zranění

- Jakékoliv zranění doléčit do 100 % stavu a nejlépe zrehabilitovat do ještě lepšího stavu, než před zraněním.
- Postupně zatěžovat celé tělo a nepouštět se do těžkých parkour prvků hned po rekonvalescenci.
- Při různých onemocnění, si dát nejlépe ještě týden odpočinek a pak postupně zatěžovat organismus.

### Zkušenosti a praxe

Lidé často trénují v nemoci a neuvědomují si, že tato aktivita jim naopak ještě více škodí, jejich stav se může zhoršit a celková rekonvalescence se tak i prodlouží.

Častou chybou také bývá různá aktivita se zraněním např. s rukou v sádře aneb tím, že člověk zatěžuje své tělo různou fyzickou aktivitou nedává tak prostor rychlému hojení zlomeniny atd.

V rychlé regeneraci hraje opět velkou roli výživa, snažíme se svůj organismus šetřit, aby veškerou energii věnoval do hojení zranění nebo dané nemoci. Což znamená, že tělo zbytečně nezatěžují např. tučným jídlem, alkoholem atd.

## 13. Suverenita

### Zkušenosti a praxe

Když už dodržíte veškeré předešlé body o eliminaci zranění a myslíte si, že bude vše tzv. okay, tak přijde to nejhorší. Aneb člověk se často zraní při absolutních banalitách a jednoduchých věcech.

Proti tomuto faktu, se nedá moc bránit, jsou to totiž tak nečekané situace, že by vás ani ve snu nenapadlo, že se při jejich provedení můžete nějak zranit. Můžu snad jen poradit, že člověk by měl být stále ve střehu i když nejde o nijak zvlášť těžký trik, provedený prvek atd. Zkrátka, pocit velké jistoty, vás může lehce zmást a je třeba myslet i na tento fakt.

Často k těmto zraněním dochází také při provedení nějakého těžkého prvku, člověk si pak myslí, že už zvládne všechno a najednou si, díky malé nepozornosti, např. zvrtně kotník o obrubník vysoký 2cm.



## 14. Nácvik pádů

Základem každého adrenalinového sportu včetně parkouru je tkz. umění padat. Toto umění se nedá jen tak jednoduše natrénovat, ale určitě doporučuji naučit se základní parkourovou techniku roll (parakotoul), která vám v mnoha případech dostatečně pomůže.

### **Zkušenosti a praxe**

Čím větší čas zjištění faktu, že nastane pád, tím máme větší pravděpodobnost se bezpečně zachránit. Aneb máme více času, si rozmyslet, jak nejlépe spadnout... Umění padat tedy spočívá v tom, že jsem schopen co nejrychleji vyhodnocovat dané situace a zvolím tu nejbezpečnější volbu pádu alias záchrany.

### **Trénink pádů**

Trénování pádů moc nedoporučuji, ale člověk by měl určitě aspoň vědět, že se při různých typech pádů snažíme vyhnout především dopadům přímo na klouby (lokty, kolena atd.). V tomto případě nemáme šanci utlumit pád a dochází k zranění.

Doporučuji tedy, za jakýchkoli podmínek, se snažit dopadat do jakéhosi postupného ztlumení celým tělem, snažíme se ve vzduchu dostat do polohy pádu na nohy nebo ruce a za použití všech kloubů pád postupně ztlumíme.

Samozřejmě, se vyhýbáme nechávání rukou za zády, nemáme při pádu pokrčené kolena do maximální polohy atd.

Pokud chceme pády aspoň trochu trénovat, tak určitě v tělocvičně a s použitím hodně žíněnek. Např. si na překážky dát ručník, provádět různé triky, které normálně zvládáte a zkoušet správně reagovat na podklouznutí ručníku.

## 15. Závěr

Moji práci bych chtěl především věnovat začátečníkům, protože právě oni, se nejčastěji potýkají se zraněními a díky nim jsou schopni i na parkour zanevřít. Tato práce by jim mohla pomoci v mnoha směrech a i když jsem bral některá témata hodně obecně, otevře jim to oči a sami si začnou zjišťovat více informací.

Závěrem bych chtěl ještě zmínit velmi dobré záchranné pravidlo stíhacích pilotů, které používám i u parkouru a to zní:

**Na co si nevěřím, to nedělám! Aneb pokud se mi hlavou mihne jen jediná myšlenka, že by to nemuselo vyjít, tak to nedělám.**

P.S. Ale taky rád používám motto, kdo nepadá, dělá triky pod své možnosti... Tak si vyberte :-)

## 16. Seznam použité literatury a zdrojů

1. Výukový systém Ústřední školy ČOS - [www.ucebna.skol.eu](http://www.ucebna.skol.eu)
2. Fyzioterapeut Renata Větrovská - [www.centrumzdravehopohybu.cz](http://www.centrumzdravehopohybu.cz)
3. MUDr. Radomír Holibka - Ortoped a doktor České hokejové reprezentace
4. Jiří Smejkal - Profesionální masér