

Prosinec 2019

---

# METODICKÉ LISTY

---

Samostatná příloha časopisu Sokol

---

## Překonávání strachu v parkouru

Martin Hlušička



---

## OBSAH

---

Problematika strachu • Co je to strach • Kdy zažíváme strach v parkouru •  
Protichůdné strachy • Individualita strachu • Nakažlivost strachu • Metody  
překonávání strachu • Metody pracující s vnitřními vlivy • Metody pracující s vněj-  
šími vlivy • Metody upravující proces tréninku • Kontroverzní metody • Závěr

---

## PROBLEMATIKA STRACHU

### Co je to strach

Strach je emoce. „Obecně vzato je strach reakcí na stávající nebo hrozící nebezpečí“ (NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6).

Reakcí na strach je útok, útek, ale také strnutí. Strach je nakažlivý. Funkcí strachu je ochránit nás před nebezpečím. Ve chvíli, kdy zažíváme strach, se nám zbystruje vnímání a tělo mobilizuje energii, aby zvýšilo naši šanci dostat se do bezpečí. Strach vyvolává také moment, kdy mozek neví, co bude následovat, nebo pokud některá z možných představ zahrnuje naše ohrožení. Existuje také podmíněný strach, tzn. strach, který je vyvolán předchozí špatnou zkušeností. Slabší formou strachu jsou obavy.

Fritz Riemann v knize Základní formy strachu uvádí: „Jednou z našich iluzí však je, že věříme, že je možné žít život beze strachu; strach patří k naší existenci a je odrazem našich závislostí a našeho vědomí vlastní smrtelnosti. Můžeme se pouze pokusit rozvinout síly působící proti němu: odvahy, důvěry, poznání, moc, naději, pokoru, víru a lásku, které nám mohou pomoci strach přijmout, vyrovnat se s ním, stále znovu nad ním vítězit“ (RIEMANN, Fritz. Základní formy strachu. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-700-8).

Tato citace poukazuje na fakt, že bychom strach měli přijmout, neměli jej zatracovat a ani se ho snažit zbavit. Je dobré zapojit ho do procesu našeho života jako dobrého pomocníka, který nás ochrání před nebezpečím, ale nebude nás zbytečně brzdit v situacích, kde nám nebezpečí nehrozí.

### Kdy zažíváme strach v parkouru

V této kapitole se podíváme podrobněji na druhy strachu popsané v kapitole předchozí a dáme je do kontextu parkouru.

#### **Strach z neznáma**

Neznámé situace vyvolávají strach, protože mozek bere jako bezpečné pouze věci, které zná a dovede si představit. Pokud si něco nedovedeme představit, je to pro náš mozek potenciální ohrožení, a tedy spouštěč strachu.

V parkouru se do této situace dostáváme při nácviku nových prvků, které jsou velmi náročné oproti prvkům, které perfektně zvládáme, nebo v situacích, kdy si pohyb nedovedeme dostatečně dobře představit.

Další situací, kdy do hry vstupuje strach z neznáma, je například situace, kdy nevidíme na dopad a je nutné odraz odhadnout, protože dopad přímo uvidíme až v letové fázi skoku.

## **Strach z následků**

Strach z následků je nejčastějším projevem strachu v parkouru. Jsou to všechna ta „co kdyby“, která vyvěrají z naší mysli, např. „Co když skok nedoletím“, „Co když se špatně odrazím a budu padat na hlavu“ atd. Tento strach může být vyvolán pouze vědomím, že se něco takového může stát, protože se to stalo již někomu jinému, ale vůči nám samotným nemá žádné reálné opodstatnění.

## **Podmíněný strach**

Podmíněný strach vzniká prožitkem negativní zkušenosti např. nezvládnutím odrazu na mokřem povrchu a následným pádem. Podmíněný strach může vzniknout jak v případě, kdy pád skončil zraněním jedince, tak v případě, kdy jedinec pouze prožil nepříjemnou situaci, ale bez újmy na zdraví.

## **Protichůdné strachy**

Strachy, které zažíváme, mohou jít proti sobě. Například strach, že nebudu dost dobrý a nepřijme mě moje sociální skupina versus strach ze zranění. Toto je princip popsáný v knize Základní formy strachu, kde je popsán konflikt mezi zapadnutím do sociální skupiny a popřenou individualitou versus individualitou a vyloučením ze sociální skupiny.

Přestože původní myšlenky parkouru podporují individualitu a heslo, které tuto skupinu lidí spojovalo, bylo „Bud' silný, abys byl užitečný“, tak výše popsáný jev začíná s masovým rozšířením parkouru, a vytrácením původních hodnot, hrát v rámci sociální skupiny traceurů (jedinci, kteří se věnují parkouru) stále větší roli. Příkladem je současný strach z neudržení kroku v tréninku s kamarády a strachu ze zranění.

U daného skoku tedy může v jednu chvíli hrát roli jak strach z provedení skoku, tak strach z neprovedení skoku.

## **Individualita strachu**

Každý člověk na světě je jedinečný, má jedinečnou DNA a je formován jiným prostředím. Tak i strach a obavy které prožívá, jsou jedinečné a dokonale nesrovnatelné. Toto je třeba mít při práci se strachem na paměti v případě, že se snažíme pomoci ostatním s překonáním jejich strachu a obav. Způsob, kterým jsme v dané situaci překonali strach, tedy nemusí být způsob, který ve stejné situaci pomůže někomu jinému.

## **Nakažlivost strachu**

Strach je lehce nakažlivý. Opodstatnění tohoto jevu je dáno již od pravěku, kdy lidé žili v tlupách a pokud jednoho jedince něco vyděsilo, tedy potenciálně ohrožovalo na životě, měli všichni ostatní dost dobrý důvod také

## Překonávání strachu v parkouru

prožívat strach, a tedy zbystřit své smysly a mobilizovat energii pro útok či útěk, protože se pravděpodobně jednalo o nějakého predátora, který měl v úmyslu na jedince zaútočit.

V parkouru je tento jev opodstatněn pouze částečně. Pokud má jedinec A z daného skoku strach, protože je na něj v tuto chvíli příliš obtížný, není jediný důvod, aby se jedinec B, pro kterého je skok obtížný, ale zároveň reálný, nechal nakazit strachem. Situace, kde je nakažlivost strachu opodstatněná může být například dřívější negativní zkušenost jedince s daným prostředím (např. nezpevněná překážka apod.), ale i v tomto případě, může být tento strach zavádějící.

## METODY PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU

Následující metody je možné různě kombinovat, každá metoda je vhodná pro jinou situaci a zároveň se může lišit i to, jak budou metody vyhovovat různým jedincům.

Metody rozdělíme na tři podkapitoly podle toho, zda pracujeme s vlivy vnitřními, vnějšími nebo modifikujeme proces tréninku. V rámci podkapitol jsou metody seřazené od té nejobecnější k té nejvíce specifické.

Jako čtvrtou podkapitolu chci uvést metody, které mohou mít pozitivní výsledek, sám jsem je zkoušel a někdy je vidím využívat ostatní, ale mají několik úskalí, které je dobré vědět a kvůli kterým se jim osobně spíše vyhýbám.

### Metody pracující s vnitřními vlivy

Metody pracující s vnitřními vlivy se zaměřují na práci s psychikou. Zahrnují adaptaci na vycházení z komfortní zóny, mentální přípravu a proces bezprostředního zklidnění před provedením skoku.

#### Přítomný okamžik

Přítomný okamžik je stavem mysli, kdy vnímáme probíhající okamžik a naše soustředění není nasměřováno k minulosti či možným budoucnostem. Často nám hlavu zatěžují myšlenky na možné negativní věci, které se mohou stát, a to snižuje naši kapacitu soustředit se na správné provedení skoku.

O přítomném okamžiku mluví Daniel Ilabaca ve videu Choose Not To Fall, kde poukazuje na fakt, že nikdy nemáme kontrolu nad tím, co se stane, že máme maximálně využívat přítomný okamžik, protože to je chvíle, kde máme kontrolu a můžeme se rozhodnout, co uděláme a co ne. V návaznosti na nemožnost kontrolovat budoucnost mluví také o důležitosti užít si dnešek, protože žádný zítřek už být nemusí. Zde je důležité si uvědomit, že stejně tak, jako zítřek pro nás být nemusí, tak pro nás může být dalších sto let. Všechna rozhodnutí, která uděláme jsou nevratná, je tedy třeba být

si vědom rizika a poté se rozhodnout, zda mi daný skok nebo výzva za dané riziko stojí či ne.

Sám ale věřím v myšlenku, kterou Daniel uzavírá výše zmíněné video:

„If you are afraid of falling, you fall because you are afraid. Everything is choice.“ ILABACA, Daniel. Choose not to fall.

Volně přeloženo: „Pokud se obáváš pádu, tak spadneš, protože se obáváš pádu. Všechno je volba.“

## **Meditace**

Meditace je tématem, o kterém je napsáno nespočet knih a násobně více článků. Pro naše potřeby zde budeme brát meditaci jako metodu, která nám dlouhodobě může pomoci lépe soustředit a být v přítomném okamžiku. Jednou z forem meditace může být například zaměření pozornosti na dech a jakoukoli myšlenku, která nám přijde na mysl, nechat stejným způsobem odejít, jako když proplouvá mrak na obloze, a opět se zaměřit na dech. Takové cvičení provádíme na klidném místě v sedě, či jiné poloze, která je nám příjemná.

## **Pravidelné opouštění komfortní zóny**

Každé překonání strachu je pro nás opuštěním pocitu bezpečí, tj. naší komfortní zóny. Stejným způsobem, kdy se konkrétní prvek naučíme a poté jej dále pilujeme k dokonalosti pomocí opakování, zlepšujeme pomocí pravidelného opakování i naši schopnost vycházet z naší komfortní zóny a čelit různým výzvám.

Čím více takových situací prožijeme, tím více se pro nás stávají komfortními. První salto může být pro jedince velmi silným zážitkem. Poté co jej skočíme tisíckrát, může vyžadovat pouze malé vykročení z naší komfortní zóny a s dostatkem dalších opakování se může stát stejně náročným, jako výskok do výšky bez salta.

Mozek má tendenci si zvyknout a po dostatečném množství opakování se původně velmi nekomfortní záležitost může stát záležitostí komfortní. Přestože každý skok má specifické vlastnosti (různé druhy triků v různých prostředích), pomáhá pravidelné opouštění komfortní zóny obecně, protože strach jako takový je stále stejný.

## **Trénink v představě**

Při tréninku v představě procházíme ve své mysli celým skokem nebo souborem navazujících skoků, které chceme zvládnout. Vše si vždy představujeme v dokonalém provedení a s co nejvíce detaily. Pohyb si představujeme z vlastního pohledu, aby představa byla co nejvíce podobná reálnému prožitku. Trénink v představě lze provádět na jakémkoli místě, kde nebudeme rušeni.

Pravidelný nácvik touto metodou pomáhá k odstranění strachu z neznáma. Mozek má díky zvládnutí skoku v představě pocit, že již danou výzvu zvládl a díky tomu pro nás nebude v realitě tak náročná. Může také pomoci

## Překonávání strachu v parkouru

v případě, kdy se nám daný skok nepovedl a poslední vzpomínka v naší mysli na daný pohyb je negativní. Tato metoda je velmi užitečná u skoků, na které máme „jeden pokus“ např. skoky ve větších výškách.

### Dýchání (zklidnění)

Při práci se strachem je důležité soustředění. V momentě, kdy máme nějakého skoku strach, nám v hlavě proudí spousta myšlenek s možnostmi, jak ten skok může dopadnout. Tyto myšlenky nám brání v soustředění se na správné provedení skoku, a čím déle tento proces trvá, tím více nám strach brání v provedení daného skoku. Jednou z možností, jak se rychle zklidnit, a to jak myšlenky, tak celé tělo je pomocí dechu.

Následující metodu je možné provádět bezprostředně před skokem. Zavřeme oči a vydechneme, následuje hluboký nádech a pomalý výdech. Hluboký nádech a následný výdech opakujeme 3–5x podle potřeby. Pomocí tohoto procesu zklidníme naši mysl a zlepšíme naše soustředění na následný skok.

### Rozhodnutí

Našli jsme výzvu – skok, který chceme pokořit, uvažujeme o průběhu skoku a začínáme pocítovat strach. Pocit strachu je dobrým indikátorem toho, že skok, nad kterým uvažujeme můžeme zvládnout, případně je velmi blízko našich schopností.

Dan Edwardes v článku *Breaking the jump: The Heart Of Parkour* uvádí: „What I'd like to focus your attention on here is the first stage – the call of the jump. This is perhaps the most important part of the entire process, and the most revealing. Why? Because the very act of noticing a jump or a challenge is usually in itself a sign that you are ready or nearly ready to do it. Jumps that are far beyond your current level of ability, mental or physical, you simply won't even notice. You'll walk right by. And if someone else points it out, it won't scare you deeply because you know that you are not going to attempt it. Yet.“ EDWARDES, Dan. *Breaking the jump: The Heart of Parkour*.

Volně přeloženo: „Rád bych vaši pozornost zaměřil na první krok – objevení skoku. Toto je pravděpodobně nejdůležitější část celého procesu a nejvíce odhalující. Proč? Protože vůbec zaznamenání skoku nebo výzvy je samo o sobě znamením, že jsme připraveni nebo skoro připraveni zvládnout. Skoky, které jsou daleko mimo naše mentální či fyzické schopnosti, ani nezaznamenáme. Projdeme kolem nich bez povšimnutí. A pokud na ně někdo jiný poukáže, nevyvolají v nás strach, protože víme, že se o daný skok zatím určitě nebudeme pokoušet.“

Dále můžeme použít další zmíněné metody práce se strachem, ale nakonec se musíme rozhodnout, zda skočíme či ne. Po všech přípravách je toto rozhodnutí dobré udělat rychle a bez otálení. Čím déle stojíme na místě odrazu a přemýšlíme, zda skočíme nebo ne, tím více necháváme strach okupovat naši mysl, zhoršuje se naše soustředěnost a v případě delšího rozmýšlení se snižuje i připravenost našeho těla.

Tuto metodu můžeme navázat na metodu dýchání, kdy uklidníme naši mysl a poté si řekneme, že skok skočíme, napočítáme do tří a následuje provedení, nebo jej necháme na příště. Z vlastní zkušenosti i z pozorování druhých vím, že dlouhé rozmyšlení ve většině případů skončí tím, že skok stejně neskočíme a zbytečně jsme se v tu chvíli stresovali. Tento čas je mnohem lepší využít na nějakou formu nácviku pro daný skok než na zbytečné prožívání strachu z něčeho, co nakonec nezkusíme.

## **Metody pracující s vnějšími vlivy**

### **Změna prostředí**

Metodou, která se zaměřuje na vnější vlivy, je změna prostředí. V případě obav ze skoku využijeme pro nácvik prostředí, kde je pro nás jednodušší techniku provádět, zde opakováním zvýšíme naši sebejistotu v jejím provedení a poté se vrátíme do původního prostředí.

Příkladem může být nácvik akrobatických prvků do písku, poté na trávě, a nakonec na betonu. V případě skoku, kde figuruje výška, ve které se skok odehrává, najdeme co nejpodobnější skok v menší výšce, ideálně mírně obtížnější a pokračujeme analogicky k příkladu s akrobatickými prvky – od jednoduššího k těžšímu.

### **Dopomoc / záchrana**

V případě nácviku nového triku nám může cestu velmi usnadnit dopomoc zkušenější osoby nebo osob. Tato metoda je velmi účinná především u pohybů, u kterých při nezdařilém pokusu riskujeme zranění. Příkladem za všechny je salto vzad, protože i přes změnu prostředí (např. využití molitanové jámy), je zde stále riziko pádu na hlavu do místa odrazu. Využitím dopomoci si můžeme zažít průběh skoku a pomocí opakování s dopomocí se dostat ke zvládnutí bez dopomoci. Zažitím si průběhu skoku si také otevřeme dveře k tréninku daného triku v představě (viz odstavec trénink v představě).

Dopomoc lze využít i u mnoha dalších technik, ale není klíčová pro jejich zvládnutí. V trenérské praxi má však své opodstatněné místo, protože může velmi zrychlit proces učení svěřenců. Je důležité podotknout, že přílišné využívání záchran a dopomoci může mít i negativní stránku, kdy se můžeme začít více spoléhat na vnější vlivy než na sebe sama, což není z hlediska dlouhodobého tréninku žádoucí.

## **Metody upravující proces tréninku**

V této kapitole se zaměřujeme na metody, které přímo nepracují se strachem, ale pomáhají ho zvládat čistě pomocí vyřazení nežádoucích alternativ skrze naučení se dalších technik nebo za pomoci vrácení se zpět v procesu tréninku daného skoku.

## Překonávání strachu v parkouru

### Postupný nácvik

Nejjednodušší metodou, jak se dostat do situace, kdy máme z nějakého skoku velký strach, je postupný nácvik. Ve smyslu, že nebudeme ihned po nacvičení např. salto vzad chtít zkusit salto vzad s vrutem. Každou techniku, ale i daný skok je třeba procvičovat opakováním. Platí zde stejné tvrzení, jako ohledně vystupování z komfortní zóny, na skok si postupem času zvykneme a nebude v nás vzbuzovat obavy. Ve chvíli, kdy daný skok zvládneme bez obav a s lehkostí, je ideální čas na zvyšování obtížnosti. V takovém případě se vyhneme zbytečnému riskování a strachu, které by uspěchané zvyšování obtížnosti mohlo zahrnovat.

### Alternativa

U velkého množství skoků můžeme strach z nezvládnutí skoku dostat pod kontrolu vědomím, že máme více alternativ provedení daného skoku. Alternativu lze použít například při nácviku techniky „Precision jump“ ve výšce, kdy máme obavu, že nebudeme mít dostatek energie, abychom doletěli na místo doskoku. V tomto konkrétním případě pomůže zvládnutí techniky „Bounce“, nebo technik „Crane“ nebo „Cat leap“ pro případ, kdy odskok pod překážku pomocí „Bounce“ není kvůli výšce překážky, na kterou dopadáme, či povrchu pod překážkou bezpečnou alternativou.

Popis technik precision jump, bounce, crane a cat leap uvádí kniha Parkour & Freerunning, viz seznam literatury.

Ve chvíli, kdy máme jistotu v provedení jedné či více alternativ pro případ nevydařeného pokusu, ztrácí strach svou sílu. Kromě případů, kde nahradíme techniku alternativou v průběhu jejího provedení, je obecně dobré trénovat různé druhy pádů pro případ, že se dostaneme do situace, kdy provedení alternativní techniky není možné např. pád na záda.

### „Krok zpět“

V případě, kdy se nám konkrétní skok nepovedl a pokus o jeho zdolání skončil nepříjemným pádem či zraněním, může se projevit výše popsany podmíněný strach, kdy si se skokem spojíme negativní zkušenost, která může být jak zranění, bolest, tak i pouhý nepříjemný pocit při daném pádu přesto, že neskončil zraněním.

V takové situaci nám může pomoci návrat k principiálně stejnému skoku, ale s nižší obtížností danou např. prostředím (výška, vzdálenost, povrch atp.) nebo obtížností daného triku (salto s vrutem vs salto bez vrutu). Vrátit se tedy zpět na úroveň, která nám i s podmíněným strachem nedělá problém a odsud se postupným tréninkem posouvat k novému pokusu o skok, který se nám nezdařil. Vyhneme se tak zbytečnému riskování při provádění tohoto skoku pod větším tlakem než v době před pádem.



## Kontroverzní metody

Kontroverzními metodami nazývám metody, které jsem viděl v praxi fungovat a sám je zkoušel, ale mají různá úskalí, která zmiňuji v následujícím textu.

### Hecování

Aneb snaha dodat si odvalu udělat věc, z které máme strach. Zde jsou dvě možnosti. První je snaha dodat odvalu sám sobě, říkat si, že to zvládnou a v myšlenkách vidět, jak daný skok zvládnou. Druhou možností je podpora od dalších jedinců, kteří nás ujišťují, že daný skok zvládneme, že je v našich schopnostech.

Problém první varianty je v opaku tohoto procesu vůči bytí v přítomném okamžiku. Pokud se snažíme dodat si odvahu, přemýšlíme nad tím, jak skok zvládneme, nemůžeme se zároveň dostat do vnitřního klidu a tím i větší míry soustředění, která je pro zvládnutí těžkých skoků klíčová. V případě, že skok proběhne podle plánu, nemusí to být problém. V případě, kdy se nám při skoku stane něco neočekávaného (např. špatný odraz, zjištění, že nemáme dostatek energie skok doletět atp.), může se nám nedostatek soustředění stát osudným.

Problém druhé varianty je mnohem větší, protože nikdo jiný než my sami nemůže vědět, jestli daný skok zvládneme nebo ne, nikdo jiný nevidí skok našima očima, neprožívá naše pocity, které v nás daná výzva nebo skok vyvolávají. Je dobré vědět, že máme blízko někoho, komu na nás záleží a pomůže nám v případě, že se něco nepovede, ale nemůžeme se rozhodnout skočit na základě pocitů někoho jiného.

Už vůbec bychom se neměli nechat ovlivnit myšlenkami typu „všichni ostatní to skočili, skoč to taky“, jak jsem popsal v předchozím odstavci, nikdo nám nevidí do hlavy a mi bychom se takto neměli nechat strhnout a rozhodovat se podle ostatních. Důsledek si odneseme sami na sobě, takže nedává žádný smysl, proč nechat rozhodnutí na někom jiném, nebo se nechat dotlačit k rozhodnutí, které bychom sami neudělali.

### Motivace hudbou

Další často využívanou externí motivací je hudba. Pozitivní na hudbě je, že nás může dostat do přítomného okamžiku potlačením okolních rušivých jevů. Problémy spojené s touto motivací jsou dva.

V případě, že posloucháme hudbu skrze sluchátka, riskujeme, že nám při pohybu sluchátka nebo přehrávač mohou vypadnout, nebo se hudba sama od sebe vypne a tato situace nás může nečekaně rozrušit a přinést víc škody než užitku.

Druhým negativem je, že se na takové motivaci staneme „závislí“ a v případech, kdy nám nebude dostupná, budeme mít pocit, že nezvládneme podat stejný výkon jako s hudbou.

# ZÁVĚR

Pohledů na svět je tolik, kolik je na světě lidí, a tolikrát se také liší pohled na strach v parkouru. Někdo má větší obavy, jiný skoro žádné. Věřím, že tento text pomůže k pochopení, kde tento strach pramení, jak funguje a zároveň bude inspirací, jak s ním pracovat. Jakákoli z popisovaných metod může pomoci k překonání strachu a obav či alespoň k jejich snížení. Strach je dobrý sluha, ale zlý pán. Proto je třeba se naučit jej přijmout, pracovat s ním, a ne s ním bojovat a zatracovat jej.

# LITERATURA

FRITZ, Riemann. Základní formy strachu. Přel. Eva Bosáková. Praha ; Portál s.r.o., 2010. 199 s. ISBN 978-80-7367-700-8  
HYBNER, Milan. TARAN, Tomáš. ZONYGA, Tomáš. Parkour & Freerunning. 1. vydání. Praha ; Grada Publishing, a.s. 2017. 128 s. ISBN 978-80-271-0241-9  
NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce 1. vydání. Praha ; Academia, 2000. 334 s. ISBN 8-200-0763-6

Zdroje:

EDWARDES, Dan. Breaking the jump: The Heart of Parkour (online) dostupné: <https://parkourgenerations.com/breaking-jump-heart-parkour/>

ILABACA, Daniel. Choose Not To Fall (online) dostupné:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBaCOmXqwgo>

MUSHOLT Ben, How To Overcome Fear By Scaling Your Parkour Practise (online) dostupné: <https://breakingmuscle.com/fitness/how-to-overcome-fear-by-scaling-your-parkour-practice>

SHALVIS, Ronnie. Overcoming Fear – Ronnie Shalvis (online) dostupné: <http://americanparkour.com/news/overcoming-fear-ronnie-shalvis/>



čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí