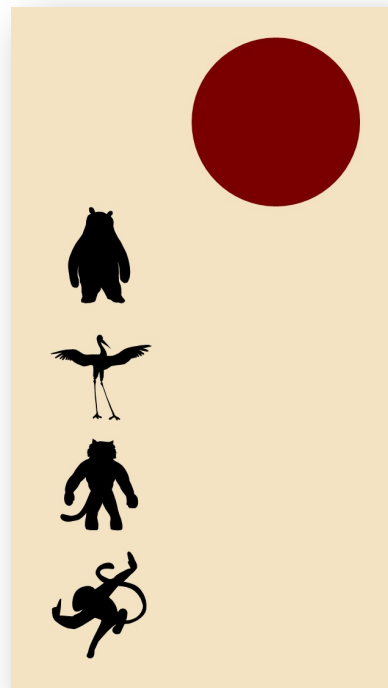


Průvodce levelováním pro rodiče (FAQ)

Již pár let si pohráváme s myšlenkou levelovacího systému pro naše studenty. Nejznámějším příkladem takového systému je třeba páskování v bojových uměních. Během těch více než desíti let, kdy trénujeme ostatní, jsme zjistili, že občas je **parkour pro naše studenty příliš široký a neví na čem pracovat, co trénovat**. V prvním kroku otestujeme “zvířátkový” systém pro děti ve kat. **6-9 let** (a **MIX**, viz níže), který je v zahraničí již poměrně běžný. Nechceme ale nic hloupého 😊 Chceme systém, který bude děti bavit a zároveň je rozvíjet. Systém, který bude klást důraz na fyzickou, techniky i myšlenky našeho krásného umění. Takovou beta verzi jsme si vyzkoušeli již na příměstských soustředěních v roce 2022. Od té doby jsme vychytávali vhodnou podobu pro tréninky. A nyní je čas do toho skočit. Tento text by Vám – rodičům – měl poskytnout potřebné informace, objasnit co a proč děláme a snad i naladit Vás na stejnou vlnu.



1) Co to „levelování“ vlastně je?

Levelování je v podstatě systém neustále zvyšujících se nároků a požadavků. **Cílem je postupně projít skrze všechny „úrovně“ (levely) a tím se rozvíjet**. Takový systém je pak motivující – vím, kde jsem a co se potřebuji naučit pro zvládnutí dalšího levelu. K celému konceptu nás inspiroval těšínský sportovní psycholog Václav Petráš (který mimo jiné spolupracuje i s třineckými hokejisty), ale podobný systém postupně zavádějí parkouroví trenéři po celém světě, např. v Dubaji či USA. V Česku je to ale **premiéra**.

2) Proč něco takového spouštíte?

Jednoduše proto, abychom se posunuli vpřed a řešili problémy, se kterými se v naší trenérské praxi dnes a denně potkáváme. Průměrná „životnost“ parkourového studenta napříč českými kluby je 2-3 roky. Děti si parkour vyzkoušejí, ale po chvíli zjistí, že posunout se dál stojí úsilí a ztratí motivaci. V jiných sportech tuto dlouhodobější motivaci zajišťuje soutěžení. To v parkouru teprve začíná, a navíc to rozhodně není odpověď pro všechny. V určité míře to řeší většina sportů a jedná se tak trochu i o syndrom doby. I proto ale chceme dětem poskytovat „malá vítězství“ po cestě a ukázat jim, jaké jsou další kroky v jejich tréninku. Aby nebyli ztraceni a nevzdali to.

Pro naše studenty by tak levelování mělo nabízet cestu a mapu. Budou vědět, kde jsou a co mají trénovat, aby se mohli posunout dál. Zároveň zde sázíme na ve sportu čím dál rozšířenější princip tzv. gamifikace, kdy se nové dovednosti učí herní formou a s jistou „lore“ (příběhem).

Rodičům našich studentů pak levelování může přinést lepší pochopení světa parkouru, díky čemuž pak můžete i lépe porozumět svému dítěti a vést ho na jeho cestě. Občas jste se nás totiž ptali na čem má zrovna Váš miláček pracovat, co má trénovat. A na to se jednoduchá odpověď hledala jen těžko. Nyní by to mělo být o něco jasnější. Jako rodič rovněž monitorovat progres svého dítěte – co všechno se za



ADD lead, z.s.

Měníme lidské životy pohybem...

Art du Déplacement/Parkour & Zážitková pedagogika

ty roky opravdu naučil. Součástí levelování je i jistá rituální forma ocenění snahy a úsilí našich studentů, jak ze strany rodiny, tak i ze strany trenérů. Ostatně stále věříme, že je to více než vhodné mentální nastavení pro úspěšný a šťastný život.

Trenérům pak levelování přinese jasné zrcadlo jejich práce. Jednoduše vidí, zda jejich tréninky fungují. A taky to, kdo potřebuje pomoci o trochu víc, a kdo naopak potřebuje těžší úkoly.

V našich vizích je to tak win-win-win. Inu, uvidíme 😊

3) Jak bude vypadat váš levelovací systém?

Levelovací systém má celkem **čtyři úrovně – pandu, jeřába, irbise a gibona**. Inspiraci jsme našli v našem oblíbeném filmu Kung Fu Panda, kde jednotlivé postavy mají i určitý styl boje a pohybu. Každý level je zaměřený na určité dovednosti, např. u Pandy jak správně dopadat, padat či rollovat. Levely mají zvyšující se náročnost, tzn. že Pandu zvládnou po chvíli tréninku všichni, zatímco na zvládnutí Gibona již bude třeba trénovat déle. Pro představu můžete mrknout na tuto tabulku:

	Panda	Jeřáb	Irbis	Gibon
KONDICE	síla středu + vytrvalost	síla nohou + koordinace	síla paží (tlaky) + rychlost	síla paží (tahy) + pohyblivost
TECHNIKY	pohyby po čtyřech, dopady, pády, rollování	balance, skoky	přeskoky, výlezy, akrobacie	visy, akrobacie

Zkoušky probíhají 2x ročně, vždy na konci pololetí. Lednová bude probíhat v rámci lednových soustředění (tj. vevnitř), červnová jako samostatná miniakce na parkurových hřištích (tj. venku). Na jedné zkoušce se primárně skládá jeden level, ale je možné se i individuálně domluvit na složení více levelů. „Standardní“ postup systémem by měl trvat 2 roky, vždy jeden level za pololetí. Reálně to ale může někomu trvat o něco déle a někomu naopak kratší dobu. Při přechodu do vyšší věkové kategorie pak daný student naváže v novém – starším – levelovacím systému.

Tento systém je určen všem studentům ve věkové kategorii **6-9 let a MIX**. I tam s námi trénují děti, kterým to prospěje. U starších pak necháme účast dobrovolnou, na jejich vlastním rozhodnutí. Mohou to vzít jako beta test pro starší levelování nebo si počkat až na něj.

4) Z jakých částí se skládá samotná levelovací zkouška?

Samotná zkouška je složena ze tří hlavních oblastí, reflektující praxi ADD/Parkouru. První je MOVEMENT zaměřená na pohyb, druhá SPIRIT zaměřená na myšlenky a třetí FAMILY zaměřená na komunitu. Každá oblast obsahuje jednu či více konkrétních zkoušek. Přehledně je zobrazuje levelovací karta/pergamen. My je krátce okomentujeme níže:

- **MOVEMENT**
 - **KONDICE** (*jak mám silné tělo*) - předvedení určených cviků v daném počtu/čase a v náležitě kvalitě
 - **PROBLEM SOLVING** (*jakou mám pohybovou inteligenci*) – úspěšně zvládnutí zadaného pohybového úkolu, liší se dle levelů,



ADD lead, z.s.

Měníme lidské životy pohybem...

Art du Déplacement/Parkour & Zážitková pedagogika

- **DRILL** (*jak jsem si osvojil parkurové techniky*) – úspěšné předvedení zadaných parkurových technik v náležitě kvalitě,
- **FLOW** (*jak jsem schopen hýbat se prostorem*) – svázání vylosovaných parkurových technik do jedné flow – plynulé drahy,
- **SPIRIT**
 - **PSYCHIKA** (*jak silnou mám mysl*) – splnění zadané výzvy/úkolů,
 - **HODNOTY** (*co vím a znám o myšlenkách parkouru*) – správné zodpovězení vylosované otázky,
- **FAMILY**
 - **SECRET QUEST** – tajný úkol, který dělá ze zkoušky jedinečnou událost a liší se zkoušku od zkoušky. Vždy je však tematický pro daný level.

Samotná zkouška pak probíhá v tomto pořadí. Na průběh zkoušky mohou – ale nemusí – přihlížet **rodiče**. Vždy individuálně zvažte, co pro Vaše dítě bude lepší. Velmi vítaná je pak účast rodiny na **závěrečném oceňovacím Rituálu**, kde studenti po úspěšném splnění levelu převezmou korálek daného levelu, diplom a kartu pro nový level. Přeci jen, nikdy není dost události, kde můžete ze strany rodiče ocenit a uznat pokrok svých dětí 😊

5) Jak to teď bude probíhat prakticky? Existuje nějaký timeline?

Praktické kroky a timeline jsou následující:

- **S prvními lednovými tréninky** odprezentujeme celý systém dětem. Představíme jim levely, pustíme video popisující techniky Pandy a zodpovíme dotazy. Následně každý dostane: a) náramek, na který postupně bude sbírat korálky levelů (možno jak nosit na ruce, tak mít doma na nástěnce, na batohu, apod.) a levelovací pergamen Pandy, na kterém jsou napsané všechny požadavky prvního levelu. Na pergamenu naleznete i dvě QR – jedno vede na video, které ukazuje správné provedení technik a druhé na otázky z historie a filozofie parkouru. Kdo na tréninku nebude, přihlaste se prosím o pergamen i náramek na jednom z dalších tréninků.
- **Na lednových soustředěních** pak proběhne zkouška nanečisto. Děti si vyzkoušejí, jak zkouška probíhá a zjistí, jak na tom jsou.
- **Během února** bychom rádi dodali pergamen a video Jeřába pro ty, kteří budou chtít na konci roku složit rovnou dva levely. Třeba někteří devítiletí, co už k nám chodí rok dva či starší účastníci z mix skupin.
- **Od března** opět začnou probíhat venkovní tréninky, jejichž pravidelnou součástí je i trénink „na zakázku“. Na něm děti pod dohledem (a s radami 😊) trenéra pracují na tom, co zrovna potřebují.
- V průběhu **první poloviny června** pak proběhnou levelovací zkoušky v jednotlivých městech. Probíhat budou venku na parkurových hřištích během dvou víkendů. Dorazit lze i do jiného města, např. pro splnění dalšího levelu či kdyby Vám neseseděl termín.

6) Co plánujete dál?

Teď hlavně **ladit celý systém**. I když jsme vývojem strávili dost času, to, jak bude fungovat se teprve ukáže praxí. Budeme tak rádi, když budete testovat s námi a dáte nám občas vědět, co funguje a co třeba ne. Dalším krokem je spuštění **levelovacího systému pro starší, tj. 10-14 let**. Pokud to půjde dobře, rád bychom ho pilotovali již od další sezóny 2025/2026.



ADD lead, z.s.

Měníme lidské životy pohybem...

Art du Déplacement/Parkour & Zážiteková pedagogika