



PARKOUR

➡ Parkour je takmičarska disciplina koja je prihvaćena u grupu gimnastičkih sportova od 2018. godine.

➡ Iako osnivači Parkura nisu bili zainteresovani za takmičenje, trend razvoja ove discipline ih je naveo da organizovanje sportskih događaja mogu da pomognu u podizanju svesti o Parkouru širom sveta.



- Osnova Parkura je u suočavanju sa preprekom.
- Filozofija ovog sporta je biti stalno u pokretu i nikada ne stati. Ako su tragači suočeni sa problemom, ako nađu prepreku na svom putu, oni moraju biti u stanju da kreiraju strategiju za napredovanje, za kretanje napred.
- Parkur je sportska disciplina koja uči samopouzdanju one koji u njoj učestvuju. To je filozofija koja se primenjuje na sam život. Parkur je sredstvo za vrednosti poštenja, poštovanja, poniznosti, samoodricanja, strogosti, discipline, ali i kušanje zadovoljstva samog truda.



ISTORIJSKI RAZVOJ PARKOURA

- Avantura Parkura počela je u Francuskoj 1990-ih godina, u predgrađu Lisses i Evry, na periferiji Pariza.
- Dejvid Bel je prvobitno razvio koncept Parkura u skladu sa pravilima o umetnosti pokreta.
- Kao tinejdžeri, Bel i njegovi prijatelji iz grupe Jamakasi vežbali su skakanje i penjanje preko stepenica, barijera, zidova i drugih objekata u njegovom gradu. Radeći to, izmislio je ono što su zvali umetnošću kretanja, koristeći sve konstrukcije i prepreke koje nisu prvobitno stvorene za tu svrhu.
- Parkur je za njih bio samo neka vrsta treninga za savladavanje svih oblika prepreka u urbanim i prirodnim sredinama, poput šuma.
- Od 90-ih, ovaj način kretanja, popularniji je uključivanjem u filmsku industriju scenariste Charles Perriere, jednog od osnivača discipline i filma B13.
- Ovi filmovi su inspirisali razne sportske događaje u mnogim zemljama i stvorili novu generaciju **Trejsera** (*Parkur vežbača*) širom sveta.

- 
- Nakon inicijacijskih radionica na Olimpijskim igrama mladih u Lilehameru 2016. godine koje je vodio Šarl Perijer, izazvale su povećano interesovanje za ovu disciplinu. David Belle i njegov prijatelj Charles Perriere, nastojali su da dobiju formalno priznanje Parkoura kako bi dalje razvijali ga u takmičaesku disciplinu.
 - Ostvarena je veza sa Svetskom gimnastičkom federacijom (FIG), čiji je predsednik Morinari Vatanabe veliki poštovalac discipline.
 - Saradnja je prirodna i očekivana jer nekoliko nacionalnih gimnastičkih federacija povezanih sa FIG-om već nudi Parkour aktivnosti.
 - Izvršni komitet FIG-e je u februaru 2017. godine dozvolio razvoj novog sporta, napredovanje Parkura je otvorilo put za pokretanje prve serije Svetskog kupa u okviru FISE (Svetskog festivala akcionih sportova), 2018. godine.

TAKMIČENJA U PARKOURU

- Glavni događaji (takmičenja) koja FIG organizuje su Svetsko prvenstvo i Svetski kupovi. Postoje dve kategorije, u kojima mogu da se takmiče i muškarci i žene:

1. Speed (brzina) i
2. Freestyle (slobodni stil).

Prvo Svetsko prvenstvo je predviđeno da se održi 2020. godine ali zbog pandemije nije održano nijedno takmičenje te godine.

Prva serija FIG Svetskog kupa pokrenuta je 2018. Sastoji se od dve etape, organizovane sa FISE na njihovim svetskim festivalima akcionih sportova u Hirošimi (JPN) i Monpeljeu (FRA). Na svakom događaju, sportisti imaju priliku da osvoje novčane nagrade i bodove Svetskog kupa, što rezultira odvojenim listama rang-lista Svetskog kupa u parkouru za Brzinu i Slobodni stil. Dva najbolja rezultata ovih takmičenja godišnje se uzimaju u obzir za određivanje pobednika godišnje serije Svetskog kupa.

U 2021. godini održan je Svetski kup u Sofiji, a 2022. u Monpeljeu (FRA) i Sofiji (BUL). Od 15.-17.11.2024. godine održava se Drugi FIG Parkur Svetski Šampionat i Prvi FIG juniorski Parkur Svetski Šampionat u Kitakyushu (Japan). Zvanični rezultati nalaze se na sajtu FIG Parkour.

TRENAŽNI PROCES DECE ZA PARKOUR

Brzo povećanje sadržaja težinskih vrednosti vežbi Parkoura predstavljalo je rezultat sve većeg obima i intenziteta treninga u jako mlađim uzrastima.

Istovremeno, treneri u vodećim gimnastičkim zemljama su postali efikasniji u tehničkoj pripremi sportista što uzrokuje formiranju nekog programa koji nije moguće da se kopira a jako brzo se nauče vežbe visokih težinskih zahteva.

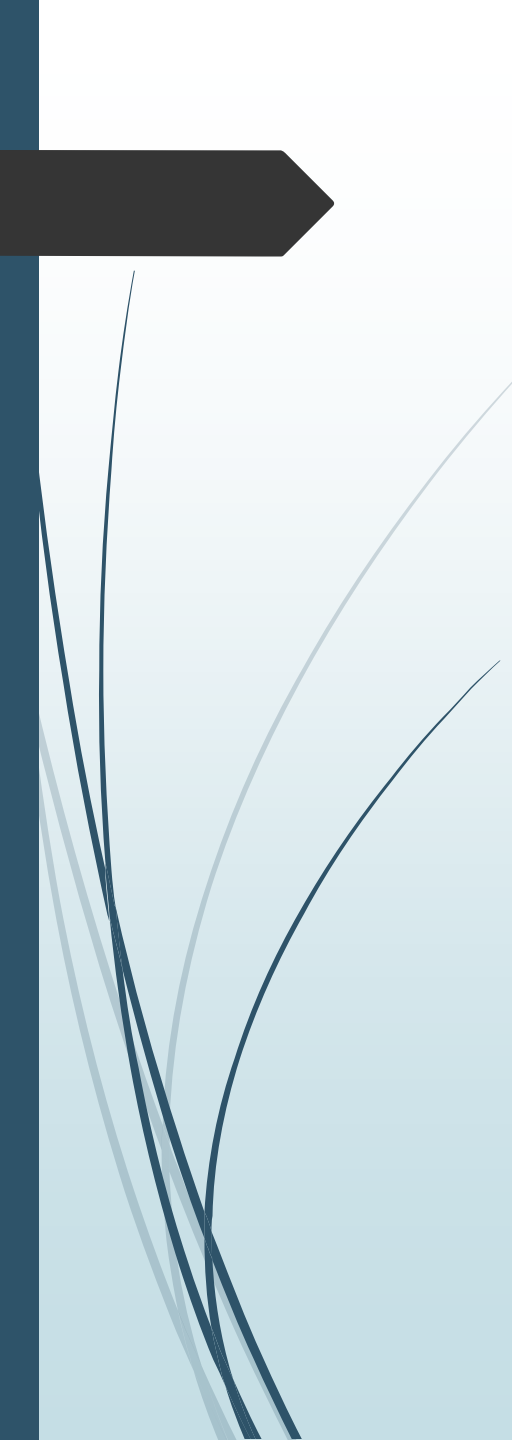
Ovaj program za razvoj starosne grupe FIG i takmičarski program je nastojanje da se obezbedi optimalna fizička priprema, tehnička priprema i takmičenja u zemljama sa malo iskustva na međunarodnom nivou i za zemlje koje nemaju resurse da razviju sopstveni program.



Informacije o razvoju deteta u Parkuru

- Fokus je na bezbednoj i savršenoj dugoročnoj pripremi i razvoju sportista ka postizanju visokih rezultata.
- Ovaj program pruža informacije koje obezbeđuju postepeno i sigurno napredovanje.
- Ovaj program pruža programe koji se mogu preporučiti svim trenerima i svim savezima jer su autori FIG eksperiti iz svake discipline.



- 
- Sportisti u tom starosnom periodu će proći kroz period brzog rasta (peak-height brzina - PHV).
 - Svi delovi tela i telesni sistemi rastu različitom brzinom i to može dovesti do nespretnosti i gubitka nekih veština.
 - Biće manje fleksibilni kako kosti rastu i istežu mišiće i tetive.
 - Sportisti u tom starosnom periodu će proći kroz period brzog povećanja telesne težine ubrzo nakon PHV (peak-weight brzina – PVV).
 - Dobijanje na težini brže od snage i tako će privremeno izgubiti relativnu snagu.
 - Ne treba ih stavljati na restriktivnu dijetu; moraju da se hrane optimalno za optimalan i zdrav rast.
 - Sportisti u tom starosnom periodu nemaju zrele anaerobno-mlečne sisteme; ipak je sport Parkour pretežno anaeroban.
 - Uspešni sportisti slobodnog stila Parkura skoro uvek kasno sazrevaju.
 - Kasno sazrevanje i manja veličina u tom uzrastu mogu dovesti do osećaja inferiornosti i niskog samopoštovanja.
 - Sportisti u tom uzrastu treba da se fokusiraju uglavnom na učenje, a manje na takmičenje. Međunarodna takmičenja mogu biti uvedena ali fokus moraju biti važni osnovni elementi savršeno izvedeni i treba koristiti pravila kao što su predstavljena u ovom dokumentu koja modifikuju težinu očekivanja



HVALA NA PAŽNJI