



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«PARKOUR: ΑΘΛΗΜΑ, ΤΕΧΝΗ ή ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ;»**

**Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Αναστασία Δόντη**

**Φεβρουάριος 2023**

© Copyright

(Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου)

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2023

Ο/Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων -όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτριά μου κα Αναστασία Δόντη, για όλη τη βοήθεια που μου προσέφερε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας αλλά και για όλες τις γνώσεις που αποκόμισα από εκείνη σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Για τη μεταδοτικότητά της αλλά και για τη θέλησή της να μας προσφέρει όσα περισσότερα μπορεί.

Έπειτα θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τους φίλους μου για όλη τους τη στήριξη και την υπομονή αυτά τα τέσσερα χρόνια στην απόφασή μου να αλλάξω την ακαδημαϊκή και επαγγελματική μου σταδιοδρομία και να ακολουθήσω αυτό που πραγματικά αγαπώ.

## **PARKOUR: ΑΘΛΗΜΑ, ΤΕΧΝΗ Ή ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ;**

### **Περίληψη**

Η παρούσα εργασία αφορά το parkour. Αρχικά εξηγεί πως εντάσσεται σε μια κατηγορία αθλημάτων αστικού περιβάλλοντος, street sports, ή ευρύτερα αθλημάτων τρόπου ζωής, lifestyle sports, και γίνεται μια σύγκριση με ένα από αυτά που παρουσιάζει τις περισσότερες ομοιότητες. Έπειτα γίνεται μια ιστορική αναδρομή για το parkour έως σήμερα. Δίνεται η περιγραφή του, αναφέρεται η φιλοσοφία του και οι διάφορες μορφές που παίρνει ως άθλημα, τέχνη, τρόπος ζωής και πως έχει χρησιμοποιηθεί από την πολιτική για να προσελκύσει νέους αδιάφορους προς τον αθλητισμό. Αναλύονται τα είδη του parkour και οι διαφορές τους, οι απαιτήσεις και τα χαρακτηριστικά του ως άθλημα καθώς και η μορφολογία του αθλητή. Τέλος γίνεται αναφορά ως προς τους τραυματισμούς και τα οφέλη του. Παρουσιάζονται οι διαφορούμενες απόψεις για το αν το parkour θα έπρεπε να γίνει ανταγωνιστικό άθλημα, ως προς την επαγγελματοποίησή του αλλά και ως προς την ιδεολογία και τη φιλοσοφία του.

Λέξεις κλειδιά: Παρκούρ, Parkour, Ιστορία του Parkour, Φιλοσοφία του Parkour, Αθλήματα τρόπου ζωής, Street Sports, lifestyle sports

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη .....	i
Πίνακας Περιεχομένων .....	ii
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>σελ.1</b>
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος (Times New Roman 12).....	σελ.1
1.2. Σημασία της έρευνας .....	σελ.1
1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας .....	σελ.2
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>σελ.3</b>
2.1. Αθλήματα τρόπου ζωής και αθλήματα αστικού περιβάλλοντος.....	σελ.3
2.2. Ιστορική Αναδρομή του parkour.....	σελ.9
2.3. Τι είναι το parkour;.....	σελ.12
2.4. Φιλοσοφία του parkour, θεωρητικό και κοινωνικό υπόβαθρο.....	σελ.17
2.5. Διάδοση και κοινωνική αξία του παρκούρ.....	σελ.24
2.6. Κοινωνική αξία, το parkour ως εργαλείο για τη συμμετοχή των νέων.....	σελ.26
2.7. Το parkour ως μορφή τέχνης.....	σελ.29
2.8. Το άθλημα/ φυσική δραστηριότητα... parkour.....	σελ.31
2.9. Τύπος αθλήματος και επίσημα αγωνίσματα parkour.....	σελ.34
<b>III. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>σελ.39</b>
<b>IV. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>σελ.44</b>

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Από την εμφάνισή τους τη δεκαετία του 1960, τα αθλήματα του τρόπου ζωής ή αλλιώς lifestyle sports γνώρισαν πρωτοφανή ανάπτυξη τόσο στη συμμετοχή όσο και στην αυξημένη προβολή τους σε δημόσιο και ιδιωτικό χώρο (Gilchrist & Wheaton, 2011), ένα από αυτά είναι και το parkour. Το parkour είναι ένα νέο αναπτυσσόμενο άθλημα που βασίζεται στην αθλητική και καλλιτεχνική υπέρβαση των αστικών εμποδίων (Kiddler, 2013). Κυρίως περιλαμβάνει άλματα, περάσματα πάνω από εμπόδια και αναρρίχηση σε ασταθές περιβάλλον (Pagnon et al., 2022). Έχει μετατραπεί από ένα τοπικό φαινόμενο που σχετίζεται με την ανατρεπτική χρήση του αστικού χώρου, σε μια παγκοσμιοποιημένη και δυναμική πολιτισμική μορφή που ασκείται στο δρόμο. Παρουσιάζεται σε ταινίες, θεατρικές παραγωγές και σε διαδικτυακές κοινότητες (Stapleton & Terrio, 2012). Το parkour αναπτύσσεται ως άθλημα παγκοσμίως και λειτουργεί με κανονισμούς και επίσημους αγώνες. Στην Ελλάδα, έχει ενταχθεί επίσημα στην Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής (Ε.Γ.Ο., 2022). Σκοπός της έρευνας είναι να μελετηθεί η προέλευση του parkour και η διαμόρφωσή του από άθλημα τρόπου ζωής σε ανταγωνιστικό άθλημα καθώς και όλες οι πτυχές και οι εκφράσεις του από τη μεριά της κοινωνίας αλλά και των ανθρώπων που το εξασκούν.

Στην παρούσα εργασία, η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε από τις βάσεις ηλεκτρονικών δεδομένων, Google Scholar, PubMed και την Ψηφιακή βιβλιοθήκη Πέργαμο. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση ήταν: Parkour, parkour vs gymnastics, lifestyle sports, street sports, parkour injuries, parkour athletes, παρκούρ, parkour characteristics, parkour life, parkour games.

### 1.2. Σημασία της έρευνας

Θεωρήθηκε σημαντικό να γίνει μια ανασκόπηση του αθλήματος του parkour ώστε να κατανοηθεί σε μεγαλύτερο βάθος το νόημά του και να ξεκινήσει να μελετάται πιο

ενεργά από την ελληνική πανεπιστημιακή κοινότητα. Για το σκοπό αυτό είναι σημαντική η κατανόηση της προέλευσης του parkour ως άθλημα τρόπου ζωής, η φιλοσοφία του, οι τάσεις που επικρατούν και οι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ώστε να γίνει χρήσιμο εργαλείο σε προπονητές, αθλητές και φοιτητές επιστήμης φυσικής αγωγής. Σημαντικό ήταν να διαπιστωθεί αν τελικά είναι μια ασφαλής πρακτική ή όχι. Σημαντικό επίσης είναι να συμβάλει αυτή η εργασία να αναπτυχθεί ο αθλητισμός τρόπου ζωής στην Ελλάδα, όπως έχει ήδη αναπτυχθεί σε άλλες χώρες. Λόγω του χαμηλού κόστους υποδομών και εξοπλισμού του parkour είναι σημαντικό ότι μπορούν να συμμετέχουν άνθρωποι όλων των κοινωνικών ομάδων και να αναμειγνύονται, δημιουργώντας έτσι ένα πολύπλευρο και ποικιλόμορφο περιβάλλον. Λόγω του κοινωνικού του χαρακτήρα μπορεί να αναπτυχθεί ως άθλημα τουρισμού και αναψυχής και να προσφέρει τα οφέλη του σε εκείνους που θα επιλέξουν να το δοκιμάσουν.

### **1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.**

Η παρούσα έρευνα υπόκειται στους ίδιους περιορισμούς που υπόκεινται οι έρευνες που συλλέχθηκαν και μελετήθηκαν. Επίσης συλλέχθηκαν άρθρα και εργασίες κυρίως στην Αγγλική γλώσσα. Υπήρχε περιορισμός σε κάποια άρθρα και βιβλία που ενδεχομένως να έδιναν περισσότερες πληροφορίες αλλά δεν ήταν διαθέσιμα εκτός πληρωμής. Επειδή το parkour είναι σχετικά καινούρια πρακτική δεν έχει μελετηθεί ακόμα εκτενώς και η βιβλιογραφία του είναι σχετικά περιορισμένη.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 2.1. Αθλήματα τρόπου ζωής και αθλήματα αστικού περιβάλλοντος

Τα αθλήματα αστικού περιβάλλοντος, όπως το parkour (ή αλλιώς street sports) περιλαμβάνονται στην κατηγορία των αθλημάτων τρόπου ζωής. Αυτά τα εναλλακτικά αθλήματα δίνουν μεγαλύτερη σημασία στη βιωματική πρακτική τους, την υποκουλτούρα που τα χαρακτηρίζει και στη συμμετοχή εκτός επίσημων αθλητικών δομών (Ganakas & Peden, 2023).

Τα αθλήματα τρόπου ζωής αναφέρονται σε ένα ευρύ φάσμα κυρίως εξατομικευμένων δραστηριοτήτων, που κυμαίνονται από καθιερωμένα αθλήματα όπως αναρρίχηση, surfing και skateboard, έως νεότερες δραστηριότητες όπως το parkour. Παρόλο που κάθε άθλημα τρόπου ζωής έχει τη δική του ιδιαιτερότητα, ιστορία, ταυτότητα και πρότυπο ανάπτυξης, πολλοί μοιράζονται ένα κοινό ήθος που παραμένει διαφορετικό από αυτό των περισσότερων παραδοσιακών αθλημάτων (Gilchrist & Wheaton, 2011). Είναι δύσκολο να προβλεφθεί ο αριθμός συμμετεχόντων στα αθλήματα τρόπου ζωής παρόλο που έχει επισημανθεί η αυξημένη δημοτικότητα τους (Gilchrist & Wheaton, 2011). Τα αθλήματα σε χώρους εκτός των παραδοσιακών μορφών όπως σχολεία, σύλλογοι και κέντρα αναψυχής, αντιπροσωπεύουν τρόπους για αθλητική συμμετοχή και κοινωνική δέσμευση σε όλες τις κοινωνικοοικονομικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων αυτών που μειονεκτούν κοινωνικά και εκείνων που δεν επιθυμούν να ασχοληθούν με παραδοσιακές αθλητικές πρακτικές που βασίζονται στο σχολείο και στο καθιερωμένο θεσμικό αθλητικό επίπεδο (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Ο όρος street sports, αναφέρεται σε αθλήματα που υλοποιούνται σε αστικό περιβάλλον χωρίς επίσημο προπονητή (Gordon, 2015). Στα αθλήματα αυτά δεν υπάρχουν επίσημοι αγώνες. Ως μια εναλλακτική στα επίσημα αθλήματα, τα street sports προσφέρουν τη δυνατότητα για αθλητική συμμετοχή σε κοινότητες όπου υπάρχει έλλειψη προπονητή ή εγκαταστάσεων για προπόνηση, περιορισμένη ή



καθόλου χρηματοδότηση για αθλητικές δραστηριότητες ή αδυναμία ανάληψης δέσμευσης λόγω τοποθεσίας (Salome & van Bottenburg, 2012). Συνεπώς τα street sports τείνουν να προσελκύουν ένα πιο ευρύ φάσμα ατόμων.

Μέσω της ελκυστικής απεικόνισης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, street sports όπως το skateboard, το Bicycle Motocross (BMX) και το parkour γίνονται όλο και πιο δημοφιλή και υπάρχει η τάση να οργανώνονται ανεπίσημες δραστηριότητες που έχουν αυτοσχέδιο χαρακτήρα (Gilchrist & Wheaton, 2011). Αυτές οι δραστηριότητες συχνά αναφέρονται ως τρόπος ζωής, εναλλακτικές, ακραίες δραστηριότητες ή αθλήματα δράσης. Το parkour και το free-running είναι τύποι κίνησης που εκφράζουν δημιουργικότητα (Stapleton & Terrio, 2012). Συνδυάζουν γυμναστικές ασκήσεις, οι οποίες γίνονται σε αστικά περιβάλλοντα, χρησιμοποιώντας τον αυθορμητισμό και τον αυτοσχεδιασμό για τη μετακίνηση μέσα σε αυτά.

Τα street sports έχουν συνήθως ταυτιστεί με χαμηλότερου επιπέδου κοινωνικοοικονομικές κοινότητες, άτομα που αναζητούν ρίσκο ή αντιεξουσιαστές. Όσοι δεν συμμετέχουν σε street-sports θεωρούν ότι οι συμμετέχοντες είναι μη συμμορφούμενοι της κοινωνίας, που δείχνουν αποκλίνουσες συμπεριφορές και προκαλούν συγκρούσεις (Salome & van Bottenburg, 2012). Οι επιπτώσεις τέτοιων αρνητικών στερεοτύπων είναι η έλλειψη ενθάρρυνσης για συμμετοχή σε αυτά. Αν και οι συμμετέχοντες των street-sports γνωρίζουν τα στερεότυπα της υποκουλτούρας του τρόπου ζωής τους, δεν επιθυμούν να χαρακτηρίζονται από αυτά. Οι περιγραφές των συμμετεχόντων δείχνουν ότι τα street sports μοιάζουν περισσότερο με παράσταση τέχνης παρά με άθλημα, τονίζοντας την ελευθερία της αυτοέκφρασης, τη συνεργατική φύση του ανθρώπου για τελειοποίηση τεχνασμάτων-μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο- και την προτίμηση για συλλογική πρακτική έναντι του ανταγωνισμού. Με τα street sports δίνεται η δυνατότητα να φανεί τι μπορεί να διδαχθεί από συνομήλικους, μεγαλύτερους νέους, ακόμα και από το ίδιο το άτομο, μέσω της αυτοδιδασκαλίας (Gordon, 2015). Έχει φανεί από φαινομενολογικές μελέτες ότι η απουσία τυπικότητας στα street sports παρέχει ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να

εξερευνήσουν και να εκφραστούν χωρίς τις εξουθενωτικές πιέσεις των ανταγωνιστικών αθλημάτων (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Μέσα στο περιβάλλον των street-sports μπορεί κανείς να δει μια μοναδική κουλτούρα, η οποία δίνει σημασία στην αυθόρμητη δημιουργικότητα και την ελευθερία όπου υπάρχει η νοοτροπία ότι ποτέ κανείς δε χάνει όταν συμμετέχει σε αυτά (Beal, 1995). Οι συμμετέχοντες δεν έχουν την τάση να επικεντρώνονται στο να είναι καλύτεροι από τους άλλους ή να πρέπει να ξεπεράσουν τους συνομήλικούς τους. Υπάρχει η στάση του να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή απόδοση για το κάθε άτομο ξεχωριστά. Παρόλα αυτά φαίνεται να υπάρχει μια κοινωνική ιεραρχία η οποία όμως δεν κρίνεται από την απόδοσή τους. Το περιβάλλον απορρίπτει τον ανταγωνισμό και αποτελεί παράδειγμα μάθησης δεξιοτήτων μέσα από τη συνεργασία και την ενθάρρυνση (Gordon, 2015).

Στο περιβάλλον των street sports οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτοέλεγχο, κάτι που με τη σειρά του τους ενθαρρύνει να αναπτύξουν μια σιωπηρή κατανόηση των προσδοκιών της εκάστοτε υποκουλτούρας για το πως να συμμετέχουν στα συγκεκριμένα αθλήματα. Επιπλέον τα αθλήματα αυτά δεν έχουν φύλο, οι συμμετέχοντες εξασκούνται με φίλους, συγγενείς και ποικιλία ηλικιών καθώς και επιπέδου ικανοτήτων. Αυτό ενθαρρύνει ένα μαθησιακό περιβάλλον με ποικιλομορφία. Προσφέρει επίσης μια ενδυναμωμένη μαθησιακή εμπειρία για νέους από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά και πολιτισμικά υπόβαθρα, ενθαρρύνοντας την αυτό-έκφραση, τη δημιουργικότητα και ένα ξεχωριστό σύνολο κοινωνικών δεξιοτήτων (Gordon, 2015).

Ο Kidder (2013) αναφέρεται στα street sports προσομοιάζοντάς τα με αστική περιπέτεια. Ο όρος 'αστική περιπέτεια' αναφέρεται σε ανήσυχους ανθρώπους που αντί να ψάχνουν την περιπέτεια σε άγνωστες περιοχές όπως τα βουνά, τη θάλασσα και τα δάση, οικειοποιούνται το άμεσο αστικό περιβάλλον τους (Kidder, 2009). Οι φαινομενικά καθημερινές γωνιές της σύγχρονης πόλης μπορούν να επιτρέψουν κάτι τέτοιο. Μέσα από διαφορετική ματιά του χώρου, η πόλη αποκτά 'αβεβαιότητα', μια κατάσταση που μπορούν να μπουν εκείνοι που ενδιαφέρονται. Οι «urban adventures»

όπως τις αποκαλεί ο Kidder (2013) δε χρειάζεται εξ ορισμού να είναι επικίνδυνες, εκκεντρικές ή άγριες. Αποτυπώνουν την υπόσχεση της αβεβαιότητας όπως οι τυχαίες αυθόρμητες συναντήσεις, φρέσκες ιδέες, απροσδόκητα αξιοθέατα, που έχουν εμπνεύσει τους πιο 'προοδευτικούς' υποστηρικτές της αστικής ζωής. Η αναζήτηση για τυχαία δράση στην πόλη μπορεί να περιλαμβάνει υπόνομους και εγκαταλελειμμένες σήραγγες ή μια βόλτα με ποδήλατο. Η τυχαία δράση είναι εύκολο να επιτευχθεί για όσους τείνουν να τη βρουν, αλλά το να αποκτήσουν τέτοιες στιγμές ατομικά και συλλογικά νόημα απαιτεί μια εμπλεκόμενη κοινωνική διαδικασία (Kidder, 2013).

Ταυτόχρονα, οι ως επί το πλείστον έφηβοι, κυρίως άνδρες συμμετέχοντες σε αυτές τις δραστηριότητες θεωρούνται από τις δημόσιες αρχές ως πρόβλημα. Αυτή η στάση είναι μέρος μιας γενικής αντιπάθειας για τους νέους που κυκλοφορούν στους δρόμους, οι οποίοι συχνά θεωρείται ότι προκαλούν ενόχληση (Jeffries, 2013). Η Λαμπροπούλου (2011) όπως αναφέρει, σχεδίασε αντί-χώρους, δηλαδή δημιουργία καταστάσεων, πάνω σε ήδη υπαρκτούς χώρους με προκαθορισμένες λειτουργίες έτσι ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές καταστάσεις και συμπεριφορές. Οι χώροι ήταν διελεύσεις πεζών, μια πεζογέφυρα, μια διάβαση και κάθετοι οδοί. Εμπνεύστηκε από το parkour που όπως η ίδια αναφέρει «οι τόποι μεταμορφώνονται σε τοπία με σκοπό και βιωματικές δυνατότητες, μέσω της εναλλακτικής χρήσης». Στον επανασχεδιασμό της έλαβε υπόψη δεδομένα ώστε οι χώροι να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από αστικά αθλήματα όπως το parkour, το skateboard (Λαμπροπούλου, 2011), το free-running, η capoeira και άλλα.

Η capoeira και το parkour, είναι δύο σωματικές πρακτικές, street sports, που έχουν τραβήξει τις τελευταίες δεκαετίες το ενδιαφέρον των νέων σε όλο τον κόσμο. Η capoeira και το parkour είναι ξεχωριστοί κλάδοι, αλλά και τα δύο έχουν αιχμαλωτίσει τη φαντασία των νέων σε διάφορα αστικά περιβάλλοντα. Δεν έχουν συνεκτικούς ορισμούς, επιτρέποντας έτσι στον capoeirista ή στον traceur να βρει το δικό του νόημα στην πρακτική. Εκ πρώτης όψεως, τα μόνα κοινά σημεία μεταξύ τους είναι ότι και οι δύο είναι σωματικές πρακτικές που γενικά εφαρμόζονται σε αστικούς χώρους. Η capoeira είναι μια αφρο-βραζιλιάνικη μορφή τέχνης που περιλαμβάνει μουσική, χορό,

ακροβατικά και πολεμικές τέχνες, μια μορφή άσκησης που εξασκούταν κυρίως από σκλάβους και προοριζόταν να τους κρατήσει ικανούς για αυτοάμυνα. Το parkour αποτελείται από τη χρήση όλων των διαθέσιμων αστικών 'επίπλων' για τη μετάβαση από ένα σημείο σε κάποιο άλλο με τις λιγότερες δυνατές κινήσεις, ενώ προσπαθεί επίσης να αποφύγει το άγγιγμα του εδάφους και ταυτόχρονα, να δώσει προσοχή στη ρευστότητα και την απλότητα των κινήσεων (Ugolotti, 2015). Η capoeira και το parkour διαφέρουν κυρίως στη σχέση που δημιουργούν με το χώρο και με το αντικείμενο του σωματικού τους διαλόγου. Η σχέση με το χώρο στην capoeira αποτελείται από την ομάδα των συμμετεχόντων και ο σωματικός διάλογος εγκαθιδρύεται με έναν άλλο ασκούμενο, ο χώρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημόσια επίδειξη σωματικών και καλλιτεχνικών ικανοτήτων και να κερδίσει, έστω και προσωρινά, δημόσια αναγνώριση (Ugolotti, 2015). Το parkour αν και θεσπίζεται σε ομάδες, συνεπάγεται μια πιο προσωπική σχέση με το χώρο. Η πρακτική του φαίνεται να προτείνει μια συγκεκριμένη εμπειρία των φυσικών σωμάτων και του περιβάλλοντος χώρου αναγνωρίζοντας την αντίληψη ως τον πρωταρχικό τρόπο ύπαρξης στον κόσμο. Τέτοιες οικείες και προσωπικές σχέσεις μεταμορφώνουν το χώρο σε έδαφος εμπειρίας, επιτρέποντας την αναγνώριση, την αγκαλιά και την υπερνίκηση των συναισθημάτων των ατόμων, όπως ο φόβος ή η έλλειψη αυτοπεποίθησης και των σωματικών περιορισμών. Η capoeira και το parkour αν και ασχολούνται διαφορετικά με το χώρο, ενσωματώνουν το σώμα στο περιβάλλον και επιτρέπουν μια βαθιά, πολύπλευρη ανάλυση των σωματικών και χωρικών διαπραγματεύσεων των συμμετεχόντων (Ugolotti, 2015).

Ο Ugolotti (2015) διερεύνησε πώς η capoeira και το parkour, σχετίζονται με τη δημιουργία ταυτότητας παιδιών μεταναστών μεταξύ 12 και 20 ετών στο Τορίνο της Ιταλίας. Η περιοχή γύρω από το Τορίνο παρείχε διάφορες ευκαιρίες απασχόλησης στους μετανάστες, ωστόσο από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, η Ιταλία και η πόλη του Τορίνο είδαν την άνοδο ρατσιστικών οργανώσεων, συμπεριλαμβανομένων πολιτικών κομμάτων και έγιναν μάρτυρες αυξανόμενων πράξεων μισαλλοδοξίας προς τους μετανάστες και τις οικογένειές τους. Ο Ugolotti (2015) αναφέρει ότι τα μέσα

μαζικής ενημέρωσης απεικόνιζαν τους μετανάστες ως υπεύθυνους για την εγκληματικότητα, τη βία και την ηθική παρακμή της χώρας. Με την οικονομική κρίση του 2000 κατέρρευσε η ισορροπία που επέτρεψε στους μετανάστες να γίνουν καλοδεχόμενοι στην ιταλική κοινωνία. Παράγοντες όπως τα υψηλά επίπεδα ανεργίας των νέων μεταξύ 16 και 24 ετών και η κατάρρευση της δημόσιας εκπαίδευσης, είχαν αρνητικές επιπτώσεις στους νεότερους και τις οικογένειες μεταναστών και επηρέασαν τις τρέχουσες επιθυμίες, ορίζοντας και κοινωνικές τροχιές (Ugolotti, 2015). Οι κοινωνικές κατηγορίες και οι συνθήκες κοινωνικού αποκλεισμού επηρεάζουν την αίσθηση του εαυτού και του ανήκειν.

Οι συμμετέχοντες για να δηλώσουν δημόσια την παρουσία τους στη ζωή της πόλης, μεταμόρφωσαν δημόσιους χώρους σε παιδικές χαρές και δωρεάν υπαίθρια γυμναστήρια, χρησιμοποιώντας τη θεαματική επίδειξη των σωματικών τους ικανοτήτων (Ugolotti, 2015). Τα παιδιά μεταναστευτικής καταγωγής στην έρευνα του Ugolotti (2015), ανέφεραν ότι οι αστικοί χώροι τους υπενθύμιζαν συνεχώς τη θέση τους στην ιταλική κοινωνία ως ανεκτούς επισκέπτες ακόμη και όταν γεννήθηκαν, μεγάλωσαν, σπούδασαν και εργάστηκαν εκεί. Αυτό δεν φάνηκε να τους αποτρέπουν από το να συνεχίσουν να ασχολούνται με την capoeira και το parkour, αλλά φάνηκε να τους ώθησε να χρησιμοποιήσουν τις πρακτικές για να συζητήσουν και να διαπραγματευτούν τις κοινωνικές κατηγορίες μέσω των οποίων προσδιορίστηκαν. Οι συμμετέχοντες δεν εσωτερίκευαν τις κατηγορίες ή τις υποστήριζαν αντιδραστικά με ανοιχτή σύγκρουση, βία ή προσπάθειες κατάργησης των φυσικών και κοινωνικών περιορισμών που επηρέαζαν τη ζωή τους, αλλά προσπάθησαν να μετατρέψουν τις εμπειρίες τους από χώρους αποκλεισμού σε χώρους του ανήκειν (Ugolotti, 2015).

Εκεί όπου οι παραδοσιακοί θεσμοί όπως η οικογένεια, το σχολείο, αλλά και οι οργανωμένες δραστηριότητες αναψυχής, δυσκολεύονταν να προσεγγίσουν και να δώσουν απαντήσεις στα ερωτήματα ταυτότητας που έθεταν τα παιδιά των μεταναστών, η capoeira και το parkour φάνηκαν να χρησιμοποιούνται ως ουσιαστικά μέσα αναγνώρισης, κοινωνικοποίησης και ευεξίας (Ugolotti, 2015). Οι ομάδες των capoeiristas και traceurs παρείχαν μια αίσθηση κοινότητας στην οποία η

επανοικειοποίηση των δημόσιων χώρων και των σωμάτων τους, ενίσχυσε την αίσθηση του ανήκειν. Τέτοιες διαπραγματεύσεις χωρικής και σωματικής ταυτότητας πραγματοποιήθηκαν μέσω της επανερμηνείας, της μετατροπής και της χρήσης των δημόσιων χώρων και των σωμάτων τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Τελικά, με την ενασχόληση με την capoeira και το parkour, οι συμμετέχοντες προσπάθησαν να αποτρέψουν τα κυρίαρχα καθεστώτα εκπροσώπησης και αστικής οργάνωσης και υπαγόρευαν ποιοι θα μπορούσαν να είναι στην ιταλική κοινωνία (Ugolotti, 2015). Το parkour εκτός από τη σχέση του με την capoeira έχει συνδεθεί και με άλλες πολεμικές τέχνες.

## **2.2. Ιστορική Αναδρομή του Parkour**

Το parkour είναι μια φυσική δραστηριότητα, που ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του 1990, στα προάστια του Παρισιού, στη Γαλλία και χρησιμοποιεί μόνο το σώμα για την προσπέραση των εμποδίων (Ragnon, 2022). Το άθλημα επίσης αναφέρεται ως ‘αστική κούρσα εμποδίων’ και ‘αστική αναρρίχηση’, και περιλαμβάνει απαιτητικό ακροβατικό και σωματικό χειρισμό του αστικού χώρου (Stapleton & Terrio, 2012). Το ‘Le Parkour’ στην κυριολεξία μεταφράζεται ως ‘η κούρσα’. Προέρχεται από τον Hébert και το γαλλικό στρατιωτικό όρο *parcours du combattant* (Atkinson, 2009). Οι Γάλλοι στρατιώτες κατά τη διάρκεια του πολέμου του Βιετνάμ εμπνεύστηκαν ιδιαίτερα από τη μέθοδο και τη φιλοσοφία του Hébert για τη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη και χρησιμοποίησαν τη Φυσική Μέθοδο ως τεχνική για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον πόλεμο στη ζούγκλα. Μεταξύ των Γάλλων στρατιωτών ήταν ο Raymond Belle, διακεκριμένος προπονητής φυσικής κατάστασης, ο οποίος δίδαξε στο γιο του, David Belle, τη Φυσική Μέθοδο (Atkinson, 2009). Το 1988 ο David Belle, στα νότια προάστια του Λις ξεκίνησε να χρησιμοποιεί τις δεξιότητες που είχε αποκτήσει από τις πολεμικές τέχνες, την ενόργανη γυμναστική και τη δουλειά του ως πυροσβέστης για να αρχίσει να ‘ιχνηλατεί’ (εξ ου και το όνομα ‘traceurs’), δηλαδή να εξασκεί το parkour. Μαζί με το φίλο του από το σχολείο Sébastien Foucan, γιο έγχρωμων μεταναστών από τη Γουαδελούπη ανέπτυξαν τις

τεχνικές για τη διέλευση και την αναρρίχηση σε αστικές κατασκευές όλων των ειδών, από σκάλες και τοίχους μέχρι ταράτσες (Stapleton & Terrio, 2012) και ίδρυσαν μια ομάδα ομοϊδεατών δίνοντας το όνομα Yamakasi. Από αυτή την ομάδα προήλθε έκτοτε η πλειοψηφία των κινήσεων εμπνευσμένων από το parkour όπως και το ‘free-running’ (Mould, 2009). Αρθρώνει μια φιλοσοφία πρακτικής που εξυμνεί την έντονη φυσική δραστηριότητα και την ελευθερία κινήσεων σε περιβάλλον που για τους νέους μοιάζει με κλουβί. Οι Yamakasi έγιναν ιδιαίτερα γνωστοί για τον εκφραστικό τους αθλητισμό, τις ακροβατικές τεχνικές τους και, αυτό που πολλοί είδαν ως ανατρεπτική αντίσταση στον καταπιεστικό χώρο της πόλης (Stapleton & Terrio, 2012). Κάποιοι αποκαλούν το parkour μέθοδο προπόνησης, ή ένα τρόπο μετάβασης από ένα σημείο Α σε ένα σημείο Β, μέσω περίπλοκων τρισδιάστατων περιβαλλόντων. Μπορεί να περιλαμβάνει τρέξιμο, άλμα, περάσματα, αναρρίχηση, ισορροπία, άρπαγμα, ή οποιοδήποτε άλλο μέσο για τη μετάβαση από το ένα σημείο στο άλλο. Το ‘free-running’ και ‘η τέχνη της φυγής’ είναι διαφορετικοί τρόποι περιγραφής του parkour (Angel, 2011) με το free-running να έχει τις διαφορές που θα αναφερθούν παρακάτω.

Το parkour ξεκίνησε ως ένα τοπικό φαινόμενο, ένα ακραίο άθλημα συνδεδεμένο με τα φυλετικώς διαχωρισμένα δημόσια συμπλέγματα στέγασης στα προάστια του Παρισιού, τα ‘banlieue’. Βασίζεται σε πολύ συγκεκριμένα γαλλικά στερεότυπα και αντιλήψεις για τους ‘μετανάστες’ παραβατικούς και σχετικά με αυτά τα χαμηλών εισοδημάτων συμπλέγματα ως ζώνες ανομίας, βίας, ανεργίας και υποβαθμισμένων υποδομών (Stapleton & Terrio, 2012). Δεν είναι τυχαίο ότι η ομάδα Yamakasi δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1980. Τα μέλη της ομάδας ήταν μέρος της δεύτερης γενιάς νέων που γεννήθηκαν από μετανάστες στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και στις αρχές της δεκαετίας του 1970 σε μια εποχή μεγάλης οικονομικής αναδιάρθρωσης. Ήταν μια περίοδος αποβιομηχανοποίησης και μιας πολύ πιο δύσκολης αγοράς εργασίας που απαιτούσε μεγαλύτερα επαγγελματικά διαπιστευτήρια και μεγαλύτερη εκπαίδευση. Τα υψηλά ποσοστά ανεργίας ή υποαπασχόλησης των νέων έγιναν χρόνιο πρόβλημα για τα παιδιά της εργατικής τάξης και του μεταναστευτικού υπόβαθρου. Η εύρεση και η διατήρηση μιας πρώτης εργασίας πλήρους απασχόλησης ήταν πιο

δύσκολη για νεαρούς άνδρες μη ευρωπαϊκής καταγωγής, από τους ομολόγους τους Γάλλους και Ευρωπαίους μετανάστες. Οι κοινότητες του parkour χαρακτηρίζονται ως υποκοουλτούρα λόγω των παραστάσεων που αντιπροσωπεύουν πολιτική απάντηση σε καταπιεστικές ιστορικές συνθήκες και ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πρόβλημα, τη ζωή στις υποβαθμισμένες εσωτερικές αποικίες των γαλλικών προαστείων (Stapleton & Terrio, 2012). Το εκφραστικό τους εγχείρημα ήταν μια αντί ηγεμονική δραστηριότητα.

Πλέον έχουν αναπτυχθεί συστήματα για τη διαχείριση της παροχής δραστηριοτήτων ‘αθλητισμού για όλους’ ως μέσο κοινωνικής ένταξης, συμμετοχής και αναψυχής. Στην Ιταλία το σύστημα αποτελείται από διάφορους οργανισμούς που ονομάζονται SPB και διαχειρίζονται ευρύ φάσμα διαφορετικών αθλημάτων. Αναγνωρίζονται επίσημα από την Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή της Ιταλίας (NOC) ως θεσμικά υποκείμενα του αθλητικού συστήματος. Ένα από τα μεγαλύτερα SPB, το UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), έχει ενσωματώσει την πιστοποίηση ADAPT για το παρκούρ στην Ιταλία (Sterchele & Camoletto, 2017). Στην Αγγλία στο London Borough of Westminster, μια περιοχή με μικτό κοινωνικοοικονομικό δημογραφικό στοιχείο που περιλαμβάνει ανέχεια, το parkour έχει προωθηθεί από τη Μονάδα Αθλητικής Ανάπτυξης του Westminster από το 2005 (Gilchrist & Wheaton, 2011). Η Unitvii είναι ένας από τους πιο ένθερμους και μακροχρόνιους υποστηρικτές του parkour στο Ηνωμένο Βασίλειο, και έχει το ρόλο της στην επαγγελματοποίηση του parkour. Συμμετέχουν στην επέκταση της γνώσης και της παροχής - αρχικά στο γυμνάσιο και στη συνέχεια σε δημόσιους χώρους όπως πάρκα και παιδικές χαρές - μέσω μιας σειράς πρωτοβουλιών πολιτικής, όπως το Positive Futures, η Σχολική Αθλητική Συνεργασία και σε συνδυασμό με το Youth Sports Trust (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Η διάταξη στο Westminster επεκτάθηκε γρήγορα. Συντονίζει τη διδασκαλία του parkour σε δεκατέσσερα σχολεία σε όλο τον δήμο τόσο στο μάθημα φυσικής αγωγής όσο και σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Λειτουργεί τρεις τάξεις ενηλίκων, μια δωρεάν εβδομαδιαία ακαδημία νέων και δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών. Η εκπαίδευση και η καθοδήγηση parkour, εγκρίνονται μέσω της



Εξεταστικής Επιτροπής της Συμμαχίας Αξιολόγησης και Προσόντων, η οποία αναγνωρίζει το parkour ως μέρος του εθνικού προγράμματος σπουδών για τη γυμναστική (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Η πιο ευρέως αναφερόμενη πρωτοβουλία parkour του Westminster είναι το πρόγραμμα Positive Futures. Το Positive Futures είναι ένα πρόγραμμα κοινωνικής ένταξης με βάση τον αθλητισμό για νέους ηλικίας 8 έως 18 ετών, που ιδρύθηκε το 2002 και χρηματοδοτείται από το Home Office<sup>viii</sup> στο πλαίσιο της πρόληψης του εγκλήματος. Λειτουργεί με πτέρυγες που έχουν αναγνωριστεί ως οι πιο άποροι στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι γενικοί του στόχοι είναι να βελτιώσει τη συμπεριφορά, να μειώσει την χρήση ναρκωτικών και να αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα. Το Positive Futures ήταν μια από τις βασικές πρωτοβουλίες πολιτικής με βάση τον αθλητισμό που ξεκίνησε στο πλαίσιο της κοινωνικής ένταξης για τη βελτίωση της απόδοσης των κοινοτήτων στην υγεία, το έγκλημα, την απασχόληση και την εκπαίδευση. Το parkour στο Westminster έχει χαρακτηριστεί ως επιτυχία, κυρίως λόγω των ισχυρισμών για μείωση των ποσοστών εγκληματικότητας (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Για τους υπεύθυνους της αθλητικής πολιτικής ήταν απαραίτητη η καθιέρωση του parkour ως νόμιμης αθλητικής δραστηριότητας, με αναγνωρισμένες δομές κατάρτισης και διδασκαλίας. Για το σκοπό αυτό, η Μονάδα Αθλητικής Ανάπτυξης του Westminster, σε συνεργασία με την Parkour Generations, που παραδίδει διδασκαλία και είναι μία από τις κορυφαίες ομάδες συμμετεχόντων/δασκάλων parkour στο Ηνωμένο Βασίλειο δημιούργησαν ένα εθνικό διοικητικό όργανο parkour (NGB) με την υποστήριξη της Sport England (Gilchrist & Wheaton, 2011).

### **2.3. Τι είναι το Parkour;**

Το parkour αντιπροσωπεύει έναν τρόπο δημιουργίας ευκαιρίας στο αστικό περιβάλλον. Οι ασκούμενοι, οι οποίοι αναφέρονται στους εαυτούς τους ως traceurs, θεωρούν το parkour ως εναλλακτική στα παραδοσιακά αθλήματα (Gilchrist &

Wheaton 2011). Τείνουν να το βλέπουν ως τρόπο ζωής και όχι ως ανταγωνιστικό άθλημα.

Κάποιος έμπειρος στο parkour ονομάζεται ‘traceur’, από το γαλλικό ρήμα ‘tracer’ που σημαίνει ταυτόχρονα να πηγαίνεις γρήγορα και να τραβάς μια γραμμή (δηλαδή από το ένα σημείο στο άλλο) (Pagnon et al., 2022). Οι γυναίκες που το εξασκούν είναι γνωστές ως ‘traceuses’ και αναπτύσσουν τις δικές τους ομάδες parkour. Όμως ακόμα και μεγαλύτερες ομάδες δημιουργούν ημέρες προπόνησης μόνο για γυναίκες (Mould, 2009).

Το parkour μπορεί να εξασκηθεί τόσο σε φυσικό όσο και σε αστικό περιβάλλον και εξαρτάται από τον traceur ποιο μονοπάτι θα ακολουθήσει και τι εμπόδια θα χρησιμοποιήσει σε αυτή του την πορεία ανάλογα με τις ικανότητές του (Stapleton & Terrio, 2012).

Το parkour δεν έχει ένα σύνολο κανόνων ή στόχων και περιγράφεται ποικιλοτρόπως ως άθλημα και τέχνη, με μορφές που διασταυρώνονται με άλλες δραστηριότητες όπως ο χορός και η γυμναστική. Η έμφαση δίνεται στην αυτό-έκφραση και τη στάση απέναντι στον κίνδυνο, που τείνει να υπολογίζεται προσεκτικά και να διαχειρίζεται (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Με ακροβατικά στοιχεία δεξιοτεχνίας και δύναμης, οι traceurs οικειοποιούνται την πόλη με δημιουργικούς και επικίνδυνους τρόπους μετατρέποντας τις προεξοχές, τις σκάλες και τους τοίχους σε εμπόδια για άλματα, τρέξιμο και περάσματα. Ο Kidder (2013) τοποθετεί το parkour ως μια μορφή αστικής περιπέτειας που επιτρέπει δοκιμές ατομικού χαρακτήρα που περιλαμβάνουν έθιμα και τελετουργίες κινδύνου και συμβολικής ασφάλειας. Μαζί, τα έθιμα και οι τελετουργίες επιτρέπουν στα άτομα να αναζητούν συναρπαστικές και επικίνδυνες δραστηριότητες ενώ συγκεντρώνουν την ανάληψη κινδύνων σε ομιλίες και πρακτικές που επιβεβαιώνουν την αξία του εαυτού τους. Αν και το parkour μπορεί να είναι επικίνδυνο, εκείνοι που το εξασκούν χρησιμοποιούν συμβολικές μορφές ασφάλειας για να δώσουν νόημα στις πράξεις τους και να τονίσουν την ικανότητά τους να χειρίζονται τους κινδύνους που εμπεριέχονται. Αυτή η διαδικασία ξεκινά με τελετουργίες κινδύνου δηλαδή ενέργειες που θέτουν το

σώμα σε επικινδυνότητα. Αυτές δείχνουν πίστη και συμμετοχή στην πειθαρχία του parkour. Ταυτόχρονα, παρά τον εγγενή κίνδυνο των πράξεων τους, οι traceurs δεν θεωρούν τους εαυτούς τους ως συνηθισμένους ανθρώπους που αναζητούν συγκίνηση. Αντίθετα, ο κοινωνικός κόσμος του parkour είναι γεμάτος με ρητορικές εκκλήσεις για ασφάλεια και φανερές επιδείξεις προφύλαξης (Kidder, 2013). Για να κατανοηθεί η αστική περιπέτεια του parkour είναι απαραίτητο να κατανοηθεί πώς οι traceurs τοποθετούν τις ιεροτελεστίες κινδύνου τους μέσα σε τελετουργίες συμβολικής ασφάλειας. Είναι μέσα από συλλογικές, επικοινωνιακές παραστάσεις που το parkour γίνεται κάτι περισσότερο από μια παράλογη επιθυμία θανάτου. Η συζήτηση για την πρόοδο και οι ασκήσεις προετοιμασίας και διατάσεων επιβεβαιώνουν την αξία του εαυτού. Μόνο όταν ο εαυτός έχει αποδειχθεί ως κάτι πολύτιμο για τον traceur, οι τελετουργίες κινδύνων στο parkour μπορούν να έχουν νόημα. Οι traceurs επιδιώκουν να δοκιμάσουν τη δύναμη του χαρακτήρα τους, το θάρρος και τους προσωπικούς τους πόρους. Ταυτόχρονα, η συμβολική σανίδα στην οποία βασίζονται οι traceurs είναι κάτι περισσότερο από δοκιμές δύναμης και θάρρους (Kidder, 2013). Η συμβολική σανίδα δημιουργείται στην πραγματικότητα με τελετουργική τήρηση των ιδανικών της ασφάλειας. Μια τέτοια ασφάλεια μπορεί να είναι ψευδαίσθηση (με μια επιστημονικά αντικειμενική έννοια), αλλά για τους traceurs μετατρέπει προσωπικές επικίνδυνες στιγμές σε κοινωνικά σημαντικά γεγονότα. Τελικά, αυτό που δοκιμάζεται στο parkour είναι ο ανδρισμός. Οι κίνδυνοι του parkour φαίνονται ιδιαίτερα ελκυστικοί για τους νεαρούς άνδρες, επειδή οι φυσικοί κίνδυνοι του parkour, η δύναμη και ο έλεγχος που απαιτείται για να ξεπεραστούν συνδέονται με τις σύγχρονες δυτικές έννοιες του ανδρισμού. Είναι σημαντική η καλύτερη κατανόηση των μεθόδων που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να μετριάσουν συμβολικά τους κινδύνους όταν θέτουν σκόπιμα τον εαυτό τους σε επικίνδυνες καταστάσεις και επιτρέπουν σε στιγμές να μετατραπούν σε ουσιαστικές δοκιμασίες χαρακτήρα (Kidder, 2013; Atkinson, 2009).

Το parkour ήταν και κατανοείται ως μια πολιτική πράξη που φέρνει αντιμέτωπους τους ασκούμενους με μεγαλύτερες καπιταλιστικές δυνάμεις. Η ιδιοποίηση του δημόσιου χώρου χρησιμεύει στην αναμόρφωσή του. Ο traceur είναι ένας ανατρεπτικός

που εργάζεται ενάντια στην αστική ανάπτυξη που αποκλείει ‘ανεπιθύμητους’ όπως τους νέους, τους φτωχούς και τους άστεγους μέσω της ιδιωτικοποίησης πρώην δημόσιων χώρων. Οι ασκούμενοι του parkour καταλαμβάνουν στρατηγικά μέρη του αστικού τοπίου με αυθόρμητους και καινοτόμους τρόπους. Αναστάτωσαν την καθιερωμένη τάξη διεκδικώντας μια ελεύθερη και μη εμπορική σχέση με τον δημόσιο χώρο. Το εκφραστικό ύφος των traceurs είναι επίσης εμφανές σε μια φιλοσοφία πρακτικής που δίνει έμφαση στην ατομική ελευθερία, την αυτογνωσία και μια ιδιαίτερη κατάσταση του νου όσο και τη σωματική ικανότητα (Stapleton & Terrio, 2012).

Το ‘free-running’ εισήχθη ως όρος το 2003 από το Foukan (Angel, 2011; O’Loughlin, 2012), και ενώ υπάρχουν ομοιότητες με το parkour, υπάρχουν και διαφορές. Το parkour έχει στόχο τη βελτίωση των δεξιοτήτων για την αποτελεσματική προσπέραση εμποδίων με ασφάλεια, για να προσφέρει κάποιος βοήθεια σε κάποιον που τη χρειάζεται ή να ξεφύγει από κάποιον κίνδυνο, ενώ το ‘free-running’ χρησιμοποιεί παρόμοιες κινήσεις για διαφορετικό σκοπό. Η μεγάλη διαφορά έγκειται στο ότι το parkour επικεντρώνεται σε κινήσεις αποτελεσματικότητας και χρησιμότητας με μεγάλη έμφαση στην ασφάλεια, ενώ το ‘free-running’ επιδιώκει μια αισθητική και εκφραστική κίνηση. Δηλαδή ένας traceur δεν χρειάζεται να εξασκήσει ένα διπλό μπροστινό σάλτο, ενώ ένας free-runner θα προσπαθήσει να ενσωματώσει σάλτα, κόλπα και ταλέντο όπου είναι δυνατό (Derakhsan & Machejefski, 2015). Το parkour είναι πιο επικεντρωμένο στη ροή και στην αποτελεσματικότητα ενώ το free-running μετατρέπει την πόλη σε χώρο προπόνησης για ακροβατικά. Πολύ συχνά οι κινήσεις έχουν υψηλή αισθητική αξία αλλά όχι χρησιμότητα. Οι free-runners τείνουν να μένουν περισσότερη ώρα σε μια περιοχή (όπως μια πλατεία) για να εξερευνήσουν τις δυνατότητές της (Waern, 2012). Ο αθλητικός, ανταγωνιστικός χαρακτήρας του parkour αναπτύχθηκε από διαγωνισμούς όπως το Barclaycard Free-Running World Championship και το Red Bull Art of Motion (Aggerholm & Larsen, 2016). Ο Atkinson (2009) αναφέρει ότι υπάρχουν τρία σχετικά διακριτά είδη traceur.

Η πρώτη ομάδα αυτοαποκαλείται παραδοσιακών μεθόδων και πιστεύουν ότι η εκπαίδευση στο αρχικό στυλ του δάσους του Hébert είναι η μόνη αληθινή μέθοδος πρακτικής. Γεωγραφικά, αυτά τα άτομα ζουν κοντά σε πυκνές δασικές εκτάσεις ή διαθέτουν την οικονομική άνεση να ταξιδεύουν σε περιοχές της άγριας φύσης. Αποτελούν ένα πολύ μικρό ποσοστό των ατόμων που ασχολούνται με το parkour (Atkinson, 2009).

Η δεύτερη ομάδα αποτελείται από traceurs που θεωρούν τους εαυτούς τους ως παραδοσιακούς της Φυσικής Μεθόδου, αλλά αποφεύγουν την ιδέα ότι κάποιος πρέπει να εκπαιδευτεί στη φύση για να εισπράξει τα κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη του parkour. Βλέπουν τις γειτονιές τους και τα αστικά τοπία ως σημαντικά φυσικά περιβάλλοντα για να τα εξερευνήσουν, βιώσουν, κατανοήσουν και αποδομήσουν μέσω της αθλητικής κίνησης. Γι' αυτούς είναι σημαντική η έμφαση που δίνει ο Hébert στη χρήση της εκπαίδευσης ως μέσο για να γίνει καλύτερη η κοινωνία. Τα σωματικά και συναισθηματικά μαθήματα που πηγάζουν από το parkour πρέπει να τεθούν σε ευεργετική κοινωνική χρήση (Atkinson, 2009).

Η τρίτη ομάδα ακολουθεί το παράδειγμα του Foucan, μια γενιά από ανταγωνιστικούς freerunners. Είναι νέοι ενθουσιώδεις και ανταγωνιστικοί που μπορεί να κατανοούν στοιχεία της πνευματικής και ηθικής ουσίας του parkour, όμως ενδιαφέρονται κυρίως για τις θεαματικές φυσικές πτυχές και την εμπορευματοποίηση της πρακτικής. Οι ανταγωνιστικοί freerunners είναι τα μεγαλύτερα δημογραφικά στοιχεία στην παγκόσμια κοινότητα του parkour. Τείνουν να ζουν σε αστικά περιβάλλοντα, συνήθως είναι λευκοί άντρες, ανήκουν στην κατώτερη, μεσαία ή ανώτερη εργατική τάξη και εκτιμούν τους χώρους των εναλλακτικών αθλητικών πολιτισμών όπου συνδέονται με την υποκουλτούρα τους, τουλάχιστον για ένα χρονικό διάστημα. Ορισμένοι εμπλέκονται οριακά στην πρακτική, προτιμώντας τις καταναλωτικές αθλητικές/θεαματικές εικόνες του κινήματος parkour από τον τρόπο ζωής του. Κάποιοι από αυτούς, χωρίς ιδεολογική δέσμευση στην πρακτική, προχωρούν σε άλλες αθλητικές εμπειρίες και υποκουλτούρες (Atkinson, 2009).

Μία από τις κύριες διαφωνίες αυθεντικότητας μεταξύ των traceurs περιστρέφεται γύρω από τη διάκριση μεταξύ parkour και free-running παρόλο που οι περισσότεροι traceurs εκτιμούν τόσο την πειθαρχική διάσταση όπως η σημασία διάπλασης του σώματος όσο και τις δημιουργικές/αισθητικές πτυχές της πρακτικής. Η διάκριση έχει γίνει αφορμή για ανταγωνιστικές συζητήσεις αυθεντικότητας που εμπεριέχουν την παράδοση εναντίον της καινοτομίας, την αγνότητα έναντι του υβριδισμού και τη χρησιμότητα/πειθαρχία έναντι προβολής/έκφρασης (Sterchele & Camoletto, 2017). Πολλοί traceurs παίζουν σε εμπορικές εκδηλώσεις και διαφημίσεις, καθώς και σε διαγωνισμούς που χρηματοδοτούνται από εταιρείες και κάποιοι άλλοι τους κατηγορούν ότι ‘ξεπούλησαν’ την πρακτική και ότι προδίδουν τις αυθεντικές αξίες της, οι οποίες θεωρούν ότι προσανατολίζονται στην προσωπική ανάπτυξη και όχι στη ‘ναρκισσιστική’ έκθεση (Sterchele & Camoletto, 2017). Το parkour χαρακτηρίζεται από ανταγωνιστικές και συχνά αμφίθυμες απόψεις για αυτά τα ζητήματα.

Σε μια έρευνα των Warren et al. (2013) με σκοπό να ξεκαθαρίσουν την έννοια του free-running και τις απαιτήσεις του, σε 7 άνδρες αθλητές, φάνηκε ότι εμφάνισαν υψηλή απόδοση ισχύος ως αποτέλεσμα υψηλής απόδοσης κατακόρυφου άλματος. Οι free-runners εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους και χαμηλή μάζα σώματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το free-running είναι ένα διακοπτόμενο άθλημα (μεγάλα διαλλείματα) που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο φωσφορογόνο ενεργειακό σύστημα και ως εκ τούτου οι free-runners θα πρέπει να επικεντρώνονται στην ανάπτυξη αυτού του ενεργειακού συστήματος (Warren et al., 2013).

#### **2.4. Φιλοσοφία του Parkour , θεωρητικό και κοινωνικό υπόβαθρο**

Το parkour έχει τη δική του μοναδική φιλοσοφία ή ήθος που διαφέρει τόσο από τα παραδοσιακά όσο και από άλλα αθλήματα τρόπου ζωής. Οι traceurs απορρίπτουν την ετικέτα ‘αθλητισμός’ επειδή αντιτίθενται στους επίσημους αγώνες. Παραδόξως πολλές πτυχές μοιάζουν με των αθλημάτων, συμπεριλαμβανομένων των σωματικά απαιτητικών καθεστώτων προπόνησής τους (Atkinson, 2009). Είναι μια πειθαρχία που δίνει δύναμη, ελευθερία και βαθύτερη κατανόηση του φυσικού μας σώματος και των

ψυχικών δυνατοτήτων και αδυναμιών. Κάθε άτομο είναι ελεύθερο να εξερευνήσει και να αναπτυχθεί μέσα από τη δική του ερμηνεία για το parkour και την τέχνη της κίνησης (Gilchrist & Wheaton, 2011). Η προσπάθεια και η στάση και όχι η ικανότητα ανταμείβονται. Οι traceurs περιέγραψαν την ομάδα τους ως ‘μη ιεραρχική’ και εξήγησαν τους τρόπους με τους οποίους ο καθένας αναλαμβάνει την ευθύνη για την εκπαίδευση όλων των άλλων σε ό,τι γνωρίζει. Αυτή η περιεκτικότητα και το αίσθημα ευθύνης εκδηλώνονται με τη στάση τους στο δημόσιο χώρο και τους τρόπους με τους οποίους αγκαλιάζονται και υποστηρίζονται οι αρχάριοι και οι ‘εκτός του αθλήματος’, χωρίς να χλευάζονται, όπως συμβαίνει συχνά σε άλλα αθλήματα τρόπου ζωής και παραδοσιακά αθλήματα (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Οι traceurs έχουν μια ‘ηθική φροντίδας’ για τον εαυτό τους, τον άλλο και το περιβάλλον ευρύτερα (Atkinson, 2009, Gilchrist & Wheaton, 2011). Αυτές οι αξίες, συγκεκριμένα η μη ανταγωνιστικότητα, η υποστηρικτικότητα και η υπευθυνότητα, ήταν βασικές για την ικανότητα του parkour να προσελκύει ευρύ φάσμα συμμετεχόντων και να εμπλέκει συμμετέχοντες που δεν είχαν δείξει ενδιαφέρον για τον αθλητισμό, ειδικά για τα ομαδικά παιχνίδια (Gilchrist & Wheaton, 2011). Εκτός από το ότι είναι διαφορετικό, το parkour είναι ευέλικτο, επιτρέποντας στους μαθητές να αυτοκατευθυνθούν με ιδέες αυτοέκφρασης και αυτο-πρόκλησης, έτσι ώστε να μπορούν να θέτουν στόχους στους οποίους θέλουν να επιτύχουν (Gilchrist & Wheaton, 2011). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα των Gilchrist & Wheaton (2011) τόνισαν ότι το parkour δεν έχει να κάνει με τον ανταγωνισμό ή τη δύναμη, έχει να κάνει με τη νοητική εργασία και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την αντιμετώπιση του περιβάλλοντος είτε είναι η δοκός ισορροπίας είτε άλλο εμπόδιο. Το λεπτό που γίνεται διαγωνισμός είναι το λεπτό που κάποιος αποτυγχάνει (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Μέσω της δημόσιας πρακτικής του parkour στις σύγχρονες πόλεις, οι υποστηρικτές του παροτρύνουν συλλογικά τους πεζούς των πόλεων να επανεξετάσουν το ρόλο του αθλητισμού στην ενίσχυση των συνδέσεων του εαυτού με το περιβάλλον (Atkinson, 2009). Ο Atkinson (2009) διερευνά το parkour ως ένα αναδυόμενο αστικό ‘αναρχο-περιβαλλοντικό’ κίνημα, προσπαθώντας να ερμηνεύσει την πρακτική του parkour ως

μια μορφή αστικής αποδόμησης (Atkinson, 2009). Αναφέρει ότι η ουσία του parkour και του free-running είναι ένας τρόπος ανάδειξης ή αποκάλυψης διαστάσεων του σωματικού και πνευματικού εαυτού μέσω ενός συγκεκριμένου τύπου αστικής γυμναστικής (Atkinson, 2009). Αποσταθεροποιεί και διαταράσσει τις τεχνοκραταλιστικές έννοιες του φυσικού και κοινωνικού τοπίου μιας πόλης για τους ασκούμενούς της (Atkinson, 2009).

Οι φιλοσοφικές ρίζες του parkour ως περιβαλλοντικής-αθλητικής πρακτικής χρονολογούνται περισσότερο από 100 χρόνια. Η σύγχρονη εκδήλωση του parkour είναι ένα ιδιαίτερο παρακλάδι του είδους εκπαίδευσης που ονομάζεται 'Hébertism'. Ο Εμπειρισμός, ως αθλητική φιλοσοφία, εμφανίστηκε στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Γάλλο αξιωματικό του ναυτικού George Hébert (Atkinson, 2009).

Ο Hébert, ένας δια βίου υποστηρικτής της έντονης σωματικής προπόνησης ως μέσου ανάπτυξης προσωπικής αρετής, εντυπωσιάστηκε από τη σωματική ανάπτυξη των 'ιθαγενών' που συνάντησε στην αφρικανική ήπειρο και την κινητική προσαρμογή στο περιβάλλον τους. Ο Hébert ήταν εγκατεστημένος στο St. Pierre της Μαρτινίκας το 1902, όταν η πόλη έπεσε θύμα μιας ηφαιστειακής έκρηξης. Ο ίδιος συντόνισε την εκκένωση σχεδόν 700 ανθρώπων από ένα τοπικό χωριό. Αυτή η εμπειρία είχε βαθιά επίδραση πάνω του και ενίσχυσε την πεποίθησή του ότι η αθλητική δύναμη και η ικανότητα πρέπει να συνδυαστούν με θάρρος και αλτρουισμό για να είναι χρήσιμα στον πολίτη (Atkinson, 2009). Ο Hébert κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η επιδίωξη της σωματικής τελειότητας και της επαφής με ότι αποτελεί το κοντινό φυσικό περιβάλλον είναι μια τεχνική για να αναπτύξει κανείς την αίσθηση της θέσης στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του και ένα μέσο για την ανάδειξη της υποκείμενης ανθρωπιάς του (Atkinson, 2009).

Με την επιστροφή του στη Γαλλία το 1903, ο Hébert δίδαξε στο Κολέγιο του Rheims. Σχεδίασε μια σειρά από ασκήσεις για να διδάξει αυτό που ονόμασε 'Φυσική Μέθοδος' της σωματικής πειθαρχίας. Πίστευε ότι τα άτομα πρέπει να προπονούνται σε ανοιχτά περιβάλλοντα διασχίζοντας μια ποικιλία από τοπία και εμπόδια (Atkinson, 2009). Η μέθοδος του Hébert απέφυγε την θεραπευτική γυμναστική και τις σουηδικές



μεθόδους αθλητικής προπόνησης που ήταν δημοφιλείς στη Γαλλία εκείνη την εποχή. Για τον Hébert, αυτές οι μέθοδοι έμοιαζαν ανίκανες να αναπτύξουν το ανθρώπινο σώμα αρμονικά με τη φύση ή να προετοιμάσουν τους μαθητές του για τις ηθικές απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (δηλαδή θάρρος, αυτοπεποίθηση, αλήθεια, ηρεμία, προσανατολισμός προς τον άλλο και ενότητα). Ο Hébert πίστευε ότι το επίκεντρο στον ανταγωνισμό και τις επιδόσεις μέσα σε επινοημένους χώρους, όπως ένα γυμναστήριο, οι κυρίαρχες αθλητικές κουλτούρες στην πραγματικότητα επηρέαζαν αρνητικά τη σωματική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων (Atkinson, 2009).

Η Φυσική Μέθοδος του Hébert, τυπικά έθετε τους ασκούμενους σε δασώδη τοποθεσία με την οδηγία να τρέξουν μια διαδρομή μεταξύ 5 και 10 χιλιομέτρων. Οι ασκούμενοι έπρεπε απλά να τρέξουν μέσα στο δάσος, πάνω από θάμνους και μέσα από ρεματιές, να αναρριχηθούν σε δέντρα, και να διασχίσουν χωράφια (Atkinson, 2009). Πίστευε ότι προκαλώντας τους μαθητές του να εξασκήσουν τις βασικές ανθρώπινες μυοσκελετικές κινήσεις σε απρόβλεπτες συνθήκες θα ανέπτυσαν τέτοια δύναμη και ταχύτητα ώστε να είναι σε θέση να περπατούν, να τρέχουν, να πηδούν, να σκαρφαλώνουν, να ισορροπούν, να κάνουν ρίψεις, να σηκώνουν αντικείμενα, να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και να κολυμπούν σχεδόν σε οποιοδήποτε γεωγραφικό τοπίο. Ο Hébert ένιωθε ότι οι ασκούμενοι της Φυσικής Μεθόδου θα μπορούσαν σταδιακά να αντιμετωπίζουν και να ελέγχουν συναισθήματα ή κοινωνικές καταστάσεις που θα συναντούσαν στη ζωή (Atkinson, 2009). Η φυσική μέθοδος απαιτούσε να έχει κανείς επαρκή ενέργεια, θέληση, θάρρος, ψυχραιμία και ζύμωση για να νικήσει οποιοδήποτε σωματικό ή ψυχικό εμπόδιο, βιώνοντας μια ποικιλία ψυχοσυναισθηματικών καταστάσεων όπως φόβος, αμφιβολία, άγχος, επιθετικότητα, αποφασιστικότητα, θάρρος και εξάντληση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, καλλιεργείται μια αυτοπεποίθηση που οδηγεί σε εσωτερική γαλήνη. Τα σύγχρονα γήπεδα δασικών εκτάσεων και οι αγώνες περιπέτειας, που περιλαμβάνουν δοκούς ισορροπίας, σκάλες, κούνιες με σχοινιά και εμπόδια, περιγράφονται συχνά ως μαθήματα Hébertisme τόσο στην Ευρώπη όσο και στη Βόρεια Αμερική (Atkinson, 2009).

Ο Atkinson (2009) περιγράφει τους αστικούς traceurs ως σύγχρονους flâneurs. Ο flâneur περιγράφεται ως ευγενικός περιπατητής στους δρόμους της πόλης και έχει βασικό ρόλο την κατανόηση, τη συμμετοχή και την απεικόνιση των σύγχρονων βιομηχανικών πόλεων. Παρομοιάζεται με καλλιτέχνη του πεζοδρομίου. Οι flâneurs επιδίδονται σε αισθητικές και μερικές φορές κοινωνικά ανατρεπτικές εξερευνήσεις της πόλης (Atkinson, 2009) για να αναδείξουν τις περιοριστικές κοινωνικοπολιτικές διαστάσεις της. Αναπτύσσουν θεαματικές μορφές θεάτρου δρόμου ή κίνησης για να επικρίνουν την απόλυτη ομοιομορφία, την ταχύτητα και την ανωνυμία της ζωής στις σύγχρονες πόλεις. Ο Atkinson (2009) αναφέρει ότι το parkour είναι μια φυσική πολιτιστική πρακτική που ασκεί κριτική στη σύγχρονη καπιταλιστική αστική ζωή μέσω μιας μορφής συλλογικής αθλητικής παθητικής αντίστασης. Μέσω της αθλητικής παρουσίας τους στο αστικό περιβάλλον, οι traceurs επιδιώκουν να κατανοήσουν την υπερβατική φύση του εαυτού τους και να προβάλουν δημόσια τα γυμναστικά τους κατορθώματα με πρότυπο τρόπο (Atkinson, 2009). Οι traceurs συνήθως εκφράζουν περιφρόνηση για ασφυκτικά οργανωμένες, περιορισμένες, αυταρχικές, ανταγωνιστικές και βασισμένες στον καταναλωτή πολιτιστικές εμπειρίες και χώρους. Προτιμούν ανοιχτούς, δημιουργικούς και λιτούς τρόπους ζωής. Το άτομο μέσω του parkour σκόπιμα ωθεί τον εαυτό του σε σωματικά απαιτητικά, συναρπαστικά και αγχώδη αθλητικά περιβάλλοντα για να αντιμετωπίσει τα εμπόδια των προσωπικών του ικανοτήτων, ορίων, πεποιθήσεων και σκέψεων που δημιουργήθηκαν μετά από χρόνια κοινωνικοποίησης στους χώρους της πόλης (Atkinson, 2009). Πιέζοντας τα όρια του ατόμου οι traceurs επιδιώκουν να εξερευνήσουν τη φύση της δικής τους βούλησης και επιθυμιών που τους ωθούν να ενεργούν ως εγκλωβισμένοι αστοί. Νιώθουν ότι η ‘αληθινή’ φύση κάποιου είναι παραπονημένη από επιθυμίες κοινωνικά δημιουργημένες (Atkinson, 2009).

Η φυσική και αισθητική αντίληψη του parkour από τους traceurs δημιουργεί παραλληλισμούς με τους σύγχρονους χορούς και κουλτούρες κίνησης όπως ο βραζιλιάνικος χορός/πολεμική τέχνη capoeira. Οι traceurs συχνά εκφράζουν ότι όταν κάποιος μαθαίνει να εγκαταλείπει την εξωτερική επιθυμία, το σώμα του αισθάνεται

μόνιμα διαφορετικό, ευέλικτο, ενεργητικό, χαλαρό και ζωτικό (Atkinson, 2009). Παραλληλίζουν τη σωματική και ψυχική κατάσταση του parkour με νερό που ρέει πάνω από βράχους, λόγω της χάρης και της τέχνης της κίνησης του νερού πάνω από βράχους σε ένα ρυάκι, αλλά και επειδή το νερό που ρέει φαίνεται να περνά αβίαστα γύρω από οποιοδήποτε περιβαλλοντικό εμπόδιο που συναντά.

Οι traceurs χρησιμοποιούν αρκετά συχνά τον όρο 'ροή' για να περιγράψουν τα συναισθήματα έκστασης κατά τη διάρκεια ενός jam. Jam ονομάζουν οι traceurs τις ομαδικές συναθροίσεις τους που όμως δεν έχουν τόσο στόχο την προπόνηση αλλά την κοινωνικοποίηση. Είναι οι στιγμή που δείχνουν το ταλέντο τους και μπορούν να δουν και να μάθουν ο ένας από τον άλλο (Kidder, 2012). Η ροή βιώνεται όταν κάποιος βυθίζεται σε μια εμπλοκή σε τέτοιο βαθμό που τίποτα άλλο δεν έχει σημασία (εαυτός, σκέψεις) και κινείται και αντιδρά σχετικά αυτοματοποιημένα. Όταν το σώμα του traceur δεν είναι πλέον το υποκείμενο ή το αντικείμενο της εξωτερικής βούλησης, αλλά μια σύνδεση με τα φυσικά υλικά τότε ρέει μέσα στην πόλη (Atkinson, 2009). Οι traceurs περνούν άφθονο χρόνο πριν και μετά τα jams συζητώντας τις συναισθηματικές και ψυχολογικές τους ανάγκες ως free-runners και ποιες θεωρούν ότι είναι οι κοινωνικοπολιτιστικές αρετές του free-running ως μια μορφή αναρχο-περιβαλλοντισμού (Atkinson, 2009). Ένα κρίσιμο συστατικό της αναρχο-περιβαλλοντικής ουσίας του parkour φαίνεται να βρίσκεται στη διαμόρφωσή του ως μια συλλογική πρακτική που στοχεύει στην ενθάρρυνση των κατοίκων να δουν την πόλη ως σκηνικό.

Ο Mould (2009) αναφέρει ότι στη μελέτη του parkour και των ανθρώπων που το ασκούν, είναι σαφές ότι το κύριο ήθος είναι αυτό της ελευθερίας στην κίνηση. Καθώς είναι σχεδόν αποκλειστικά μια αστική πρακτική, φαίνεται ότι υπάρχει μια αντιπαράθεση μεταξύ της επιθυμίας για ρευστή κίνηση του parkour και της περιορισμένης φύσης του αστικού περιβάλλοντος (Mould, 2009). Ο στόχος του parkour ως πρακτική είναι να χρησιμοποιήσει τον αρχιτεκτονικό χώρο με νέους και εναλλακτικούς τρόπους, αλλά ποτέ να μην διαταράξει, αλλάξει ή βλάψει τις δομές του.

Το parkour φαίνεται να αγκαλιάζει γαλήνια μια εναλλακτική λειτουργικότητα της πόλης (Mould, 2009). Οι traceurs αναλαμβάνουν μια ρευστή πολλαπλότητα κινήσεων.

Οι πρακτικές των traceurs συχνά περιλαμβάνουν φόβο, τραυματισμό και αποτυχία, τα οποία, όταν αντιμετωπίζονται μέσω του parkour αποκαλύπτουν τις συναισθηματικές συνδέσεις που έχει ένας traceur με το περιβάλλον του. Οι συνεχείς προσπάθειες για την τελειοποίηση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας απαιτούν πολλή υπομονή, χρόνο και οδηγούν σε συναισθηματική εξάντληση, ωστόσο υπάρχει μια πίστη που ακολουθεί τις αρχικές κινήσεις του parkour (Mould, 2009). Φαίνεται σαν ακραία και με ρίσκο πρακτική όμως ο κανόνας είναι ότι δαπανώνται ώρες σε μια σχετικά μικρή περιοχή γνωρίζοντας σιγά σιγά τον χώρο. Η ενσωματωμένη γνώση και η εξοικείωση του τόπου αποκτάται καθώς αυτός δοκιμάζεται. Το σώμα, ενώ επαναλαμβάνει πολλές φορές παρόμοιες κινήσεις, χτίζει αργά την ενσωματωμένη γνώση του εαυτού του και τη σχέση του με το χώρο (Mould, 2009).

Η πίστη σε ένα γεγονός μεταφράζεται από τη φιλοσοφία των traceurs, σε μια σχέση που ταιριάζει στους σχεδόν θρησκευτικούς τόνους επηρεασμένη από το βουδισμό, τις πολεμικές τέχνες και άλλες ανατολικές φιλοσοφίες. Η πίστη με την οποία οι traceurs εξασκούνται και αναπτύσσουν το parkour έχει δημιουργήσει το παγκόσμιο φαινόμενο που είναι σήμερα, ξεκινώντας από τις αρχικές αναρριχήσεις, άλματα και τρεξίματα του Belle ως έφηβος στο παγκοσμίως αναγνωρισμένο κίνημα. Όταν υπάρχει εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποκτάται ενέργεια. Η πίστη και η αφοσίωση είναι αναγκαία για να τροφοδοτήσουν τις κούρσες στο αστικό τοπίο (Mould, 2009). Η αφοσίωση των traceurs επίσης δίνει νόημα στην ίδια την πόλη με τους ίδιους να την αγκαλιάζουν με παιγνιώδη, σχεδόν παιδικό τρόπο. Επικρατεί μια πιο 'ζεν' αποδοχή της κομφορμιστικής πόλης από τον traceur, ο οποίος τη βλέπει ως έδαφος προς εξερεύνηση παρά ως σύστημα στο οποίο πρέπει να επαναστατήσει. Επίσης, οι traceurs συχνά βλέπουν την πόλη ως μια τοποθεσία εκ νέου ανακάλυψης, όπου η αρχιτεκτονική του δομημένου περιβάλλοντος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως χώρος παιχνιδιού και όχι ανατροπής (Mould, 2009), παράλληλα με την πιο λειτουργική καπιταλιστική χρήση του.

Ο Ο'Loughlin (2012) αναφέρει ότι η φιλοσοφία του parkour χωρίστηκε όταν διαλύθηκε η ομάδα των Yamakasi. Ο Belle που το περιγράφει πάντα ως parkour επικεντρώνεται στη χρησιμότητα του, στο ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και να είναι πιο προσεκτικοί. Η φιλοσοφία του είναι η συνεχής ανάπτυξη του εαυτού και «ποτέ να μη σταματάς». Ο Foucan το περιγράφει ως free-running και το προσεγγίζει περισσότερο ως τέχνη απ'ότι ως άθλημα. Για εκείνον είναι εκφραστική τέχνη στο φυσικό περιβάλλον χωρίς περιορισμούς. Δεν έχει να κάνει με την ομορφιά αλλά με την αίσθηση της ένωσης σώματος και περιβάλλοντος (Ο'Loughlin, 2012). Αυτοί οι δυο διαφορετικοί προσδιορισμοί οδήγησαν σε ένα κοινό διαχωρισμό με τους αγγλόφωνους traceurs να χαρακτηρίζουν την πρακτική ως free-running ενώ οι μη αγγλόφωνοι ως parkour. Οι Γάλλοι traceurs προτιμούν να το χαρακτηρίζουν 'ως τέχνη της φυγής'. Ανάλογα με τον όρο που χρησιμοποιούν δηλώνουν την ιδεολογική τους στάση ως προς την πειθαρχία (Ο'Loughlin, 2012).

Δύο άλλα ιδρυτικά μέλη των Yamakasi, οι Diouf και Perriere έχουν υποστηρίξει ότι ο σκοπός τους ως προς την ανάπτυξη και τη διδασκαλία του parkour ήταν πάντα οι άνθρωποι να γίνονται πιο ασφαλείς. Αυτός ο προσδιορισμός δεν είναι ελκυστικός σε αυτούς που προωθούν το parkour ως extreme sport. Πίσω από το parkour βρίσκεται μια φιλοσοφία βασισμένη στον κεντρικό πυλώνα της 'χρησιμότητας'. Σκοπός είναι και η εξοικονόμηση ενέργειας που συνδέεται με τη Φυσική Μέθοδο του Hebert. Αντίθετα όμως με τη 'χρησιμότητα', το parkour έχει άμεση σχέση και με την παραστατικότητα της τέχνης και όλοι οι εννέα αρχικοί Yamakasis έχουν παρουσιάσει το parkour σε κάποιας μορφής ταινία (Ο'Loughlin, 2012).

Ο Ο'Loughlin (2012) θεωρεί σημαντικό παράλληλα με την ανάπτυξη του parkour ως ανταγωνιστικό άθλημα να παραμείνει ανοιχτή η πόρτα προς τη δημιουργικότητα και τις τέχνες για όσους θέλουν να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν μέσα από αυτό ανεξάρτητα από τις σωματικές τους ικανότητες. Το parkour μπορεί να γίνει μέσο αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και να αποτυπώσει κάτι από τη 'χαμένη' σχέση του ατόμου με τον κόσμο γύρω του (Ο'Loughlin, 2012).

## 2.5. Διάδοση και Κοινωνική αξία του Parkour

Το parkour και το free-running έγιναν γνωστά στο ευρύ κοινό μέσα από ντοκιμαντέρ, ταινίες και ηλεκτρονικά παιχνίδια (Mould, 2009). Το parkour ήταν επίσης το επίκεντρο μιας διαφημιστικής καμπάνιας της Nike το 2002 για την κυκλοφορία της σειράς παπουτσιών Presto (Stapleton & Terrio, 2012).

Τα οπτικά μέσα κατασκευάζουν διαφορετικές μορφές ταυτότητας parkour σε σχέση με την πραγματικότητα των traceurs (Stapleton & Terrio, 2012). Ηλεκτρονικά μέσα και ταινίες αφιερωμένες στο parkour τοποθετούν το άθλημα στον παγκόσμιο πολιτιστικό χάρτη. Η ιστορία που παρουσιάζεται σε βίντεο κλιπ, ταινίες και διαφημίσεις είναι μια ανατροπή σε διάφορα κοινωνικά σενάρια σε αντίθεση με την κίνηση του αθλητή που είναι μοναδική. Η παρουσίαση του parkour στα ηλεκτρονικά μέσα είναι ένας τρόπος κοινωνικής καθιέρωσης του αθλήματος (Stapleton & Terrio, 2012). Το parkour είναι μια έντονα ανατρεπτική χρήση του χώρου της πόλης. Αυτή η επαναχρησιμοποίηση του χώρου είναι ακριβώς το είδος δραστηριότητας που συνιστά βιώσιμη αντίσταση σε κυρίαρχους λόγους και πρακτικές. Οι παγκόσμιες πολιτισμικές ροές ενισχύουν την απόδοση του parkour. Οι νέοι σε όλο τον κόσμο ερμηνεύουν το parkour με τον δικό τους τρόπο και ενισχύουν την ταυτότητά τους καθώς επαναχρησιμοποιούν τους χώρους της πόλης (Stapleton & Terrio, 2012).

Η κοινωνική και οικονομική αξία του αθλήματος δημιουργήθηκε μέσω διαδικασιών ανταλλαγής μεταξύ παραγωγών και καταναλωτών. Ενώ το parkour συνδέεται με μια ποικιλία συγκεκριμένων κοινωνικών και πολιτικών αντιλήψεων, έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο διαφήμισης καταναλωτικών προϊόντων DVD, αθλητικών παπουτσιών και συσκευών αναπαραγωγής MP3. Η αγορά μπορεί να διευκολύνει την ενσωμάτωση κοινωνικών ομάδων που είχαν προηγουμένως αποκλειστεί, αλλά αυτή η ενσωμάτωση και η προβολή έχουν ένα τίμημα. Η ικανότητα του καπιταλισμού να κάνει το ανατρεπτικό θέαμα ένα συνηθισμένο και αναλώσιμο αγαθό μπορεί να περιορίσει τη δυνατότητα οποιασδήποτε πραγματικής στυλιστικής αντίστασης στο οικονομικό status quo (Stapleton & Terrio, 2012).

Το parkour είναι σχετικά καινούριο ως κοινωνική μορφή, ωστόσο η υπερνίκηση των εμποδίων είναι φυσικό κατόρθωμα όλων των έμβιων όντων. Το parkour έχει συγκριθεί με την κίνηση των ζώων ή με ακροβατικά κινηματογράφου (Pagnon et al., 2022). Έχει περιγραφεί ως προς τη χωρική επίγνωση και τις ενέργειες σαν παιδικό παιχνίδι, με πειθαρχία που συναντάται στις πολεμικές τέχνες και επίπεδο κινδύνου ελεύθερης αναρρίχησης. Η ικανότητα προσαρμογής και αναζήτησης ευκαιριών στο περιβάλλον θυμίζει την τέχνη της φυγής. Η προσπέραση των εμποδίων συνδέεται με την στρατιωτική διαδρομή εμποδίων “le parkours du combatant” (Angel, 2011).

Μέσα στην κοινότητα του parkour το πιο κοινό επίθετο για τη δραστηριότητα είναι ‘πειθαρχία’. Με αυτό οι traceurs επισημαίνουν ότι το parkour είναι ένας μοναδικός τρόπος σύλληψης του αστικού περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα, οι καθημερινές φυσικές δομές της πόλης μετατρέπονται σε ‘προκλήσεις’ (π.χ. σκαρφάλωμα στην οροφή ενός κτιρίου ή άλμα σε ένα κενό που δημιουργείται από δύο προεξοχές). Ως πειθαρχία, επομένως, το parkour έχει να κάνει με την υπέρβαση των προκλήσεων που μπορούν να αποκαλύψουν οι traceurs στο περιβάλλον τους (Kidder, 2013).

Οι traceurs είναι άτομα εξαιρετικά ικανά σωματικά, που προπονούνται σκληρά, συχνά περίπου 20 ώρες την εβδομάδα, και τείνουν να υιοθετούν αυτό που γενικά θεωρείται «υγιεινός τρόπος ζωής», όπως η αποχή από το κάπνισμα, η υγιεινή διατροφή και η κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο - ή καθόλου (Gilchrist & Wheaton, 2011).

## **2.6. Κοινωνική αξία- Το parkour ως εργαλείο για τη συμμετοχή των νέων**

Αν και τροφοδοτείται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ότι το parkour ενθαρρύνει την ανάληψη κινδύνων και υποστηρίζει μορφές αποκλίνουσας συμπεριφοράς, χρησιμοποιήθηκε στη δημόσια πολιτική στην Αγγλία (Gilchrist & Wheaton, 2011). Στο παρόμοιο πλαίσιο του skateboard, παρόλο που τα δημόσια ιδρύματα υγείας καταβάλλουν προσπάθειες για να αντιμετωπίσουν την καθιστική ζωή των νέων, η προώθηση του αθλητισμού τρόπου ζωής παραμένει μετριασμένη από την άποψη ότι διατρέχεται υψηλός κίνδυνος τραυματισμών (Gilchrist & Wheaton, 2011). Ωστόσο, πολυάριθμες πρωτοβουλίες πολιτικής για τη νεολαία αναδύονται σε όλο το Ηνωμένο

Βασίλειο χρησιμοποιώντας τη δραστηριότητα του parkour στις διάφορες εκδηλώσεις του, συμπεριλαμβανομένων υβριδικών μορφών που περιλαμβάνουν γυμναστική, χορό και άλλες τέχνες παραστάσεων. Στο πλαίσιο της κοινωνικής ένταξης, ο αθλητισμός έχει θεωρηθεί ότι συμβάλλει στην ανανέωση της κοινότητας. Αυτό περιλαμβάνει τη βελτίωση των επιδόσεων των κοινοτήτων στην υγεία, το έγκλημα, την απασχόληση και την εκπαίδευση. Η αντιληπτή επιτυχία του parkour σε αυτά τα διαφορετικά πλαίσια σχετίζεται με την κουλτούρα της δραστηριότητας και με την ικανότητά του να παρέχει διαχειριζόμενη συμπεριφορά ανάληψης κινδύνου (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Το parkour είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο άτυπο άθλημα και υφίσταται μια θεσμοθέτηση που διαμορφώνεται διαφορετικά από το αθλητικό σύστημα κάθε εθνικού πλαισίου (Sterchele & Camoletto, 2017). Η συμπεριφορά των traceurs και η φύση του parkour το καθιστούν ιδιαίτερα βολικό για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους τοπικούς διαχειριστές (Sterchele & Camoletto, 2017), λόγω των μειωμένων αναγκών για επενδύσεις σε υποδομές και διευκολύνει οικονομικά αποδοτικές παρεμβάσεις σε περιφέρειες και υποβαθμισμένες περιοχές.

Για πολλές από τις ομάδες που είναι πιθανό να ωφεληθούν περισσότερο από τη βελτιωμένη εικόνα σώματος και αυτοεκτίμηση, τα παραδοσιακά ανταγωνιστικά, εγωκεντρικά, αθλήματα μπορεί να μην είναι αποτελεσματικά (Gilchrist & Wheaton, 2011). Η αναγνώριση του μοναδικού ήθους του parkour και η πεποίθηση ότι αυτή η φιλοσοφία που είναι πιο περιεκτική, μη ανταγωνιστική και λιγότερο δεσμευμένη σε κανόνες από τα περισσότερα παραδοσιακά αθλήματα, έκανε τη δραστηριότητα ελκυστική για τους νέους, που έτειναν να μην ασχολούνται με παραδοσιακές μορφές σωματικής δραστηριότητας (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Στο Westminster, το parkour χρησιμοποιήθηκε για να στοχεύσει δύσκολα προσβάσιμους νέους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων στα προγράμματα του Positive Futures. Αποδείχθηκε δημοφιλές σε κορίτσια, παιδιά με ειδικές ανάγκες και σε προγράμματα υπέρβαρων παιδιών καθώς και σε μουσουλμάνια κορίτσια που συνήθως δεν ασχολούνται με τη σωματική δραστηριότητα (Gilchrist & Wheaton, 2011).



Στο σχολικό περιβάλλον φάνηκε η ικανότητα του parkour να φέρνει κοντά διαφορετικές κοινωνικές ομάδες και δίκτυα. Σε σχολεία παρατηρήθηκε ότι αναπτύχθηκαν μέσω του parkour φιλίες που οδήγησαν μαθητές που κανονικά δεν θα αναμειγνύονταν, να εργάζονται μαζί σε κανονικές δραστηριότητες στην τάξη, να δουλεύουν μαζί, να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον και να αλληλοϋποστηρίζονται (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Το 2009 το parkour εισήχθη στο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής στα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αγγλία. Οι απόψεις σχετικά με αυτήν την εξέλιξη ήταν μικτές, στόχος ήταν να μετατοπιστεί η έμφαση από την εστίαση σε δραστηριότητες, όπως ομαδικά παιχνίδια σε βασικές δεξιότητες όπως ισορροπία, πτήση και δημιουργικότητα (Gilchrist & Wheaton, 2011) .

Ορισμένα σχολεία έχουν επεκτείνει την παροχή τους, συμπεριλαμβανομένης της ενσωμάτωσης μιας σειράς μη παραδοσιακών αθλημάτων όπως το skateboard, το Ultimate Frisbee, το street surfing και το parkour. Ωστόσο, το parkour είχε μια αμφισβητούμενη και αντιφατική αποδοχή στο επάγγελμα της φυσικής αγωγής, κυρίως λόγω των φόβων για την υγεία και την ασφάλεια. Ένα δελτίο που εκδόθηκε για την afPE (ένωση των επαγγελματιών φυσικής αγωγής στην Αγγλία) στις αρχές του 2008 ανέφερε ότι δεν μπορούν να υποστηρίξουν μια δραστηριότητα που φαίνεται να είναι αντίθετη με την ασφαλή πρακτική και τον αποδεκτό κίνδυνο από πολλές απόψεις. Δηλαδή είναι ακατάλληλο, άστοχο και επικίνδυνο. Η ερμηνεία αυτών των συστάσεων φάνηκε να είναι περιφερειακά μεταβλητή, με τοποθεσίες όπως το Λονδίνο να έχουν ήδη παρέχει parkour στη φυσική αγωγή για αρκετά χρόνια και άλλες όπως το Συμβούλιο της κομητείας του East Sussex να απαγορεύει το parkour κατά τη διάρκεια του προγράμματος σπουδών. Λίγους μήνες αργότερα το afPE εξέδωσε δεύτερο δελτίο που αναγνωρίζει την εσφαλμένη αντίληψη που τροφοδοτείται από τα μέσα ενημέρωσης για το parkour και τα πιθανά οφέλη του, δηλώνοντας ότι η δραστηριότητα που σχετίζεται με το parkour έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους νέους μια εναλλακτική εμπειρία κίνησης που είναι προκλητική και ικανοποιητική τόσο στις δεξιότητες όσο και στις αισθητικές απαιτήσεις της (Gilchrist & Wheaton, 2011).

### Πάρκα parkour

Η ομαλοποίηση της πρακτικής επιτυγχάνεται εν μέρει μέσω του χωρικού της περιορισμού σε πάρκα parkour και άλλων μορφών εσωτερικούς χώρους (Sterchele & Camoletto, 2017). Η αύξηση της δημοτικότητας του parkour παγκοσμίως οδήγησε στην ανάπτυξη αποκλειστικών εγκαταστάσεων προπόνησης εσωτερικού και εξωτερικού χώρου (Strafford et al., 2018). Αυτά τα πάρκα αντιπροσωπεύουν μια θεμελιώδη αλλαγή στο σχεδιασμό της παιδικής χαράς ως περιβάλλοντα μάθησης που περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά σχεδιασμού, περιορισμούς ή όρια. Οι δραστηριότητες parkour προωθούν την έμμεση απόκτηση δεξιοτήτων, δεδομένου ότι το περιβάλλον απόδοσης αλλάζει συνεχώς και μεταβάλλεται σε ειδικά κατασκευασμένες παιδικές χαρές. Επομένως, όπου οι οικονομικοί περιορισμοί δεν αποτελούν πρόβλημα, οι ακαδημίες των αθλητικών οργανισμών θα πρέπει να κατασκευάζουν ή να επισκέπτονται τακτικά μια εγκατάσταση εκπαίδευσης parkour, δεδομένου ότι οι προπονητές μπορούν να ελέγξουν τη μεταβλητότητα που παρέχεται στο τοπίο (Strafford et al., 2018) και να προσφέρουν τα οφέλη του parkour σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα. Από την άλλη οι Gilchrist & Wheaton (2011) έχουν αναφέρει ότι η παροχή των πάρκων θα μπορούσε δυνητικά να οδηγήσει σε περιορισμό της δραστηριότητας, με τους traceurs που βρίσκονται στο δρόμο να περιθωριοποιούνται και να υπόκεινται σε ολοένα και πιο αυστηρή νομοθεσία όπως έχει παρατηρηθεί στο skateboard. Η παραπληροφόρηση και ο φόβος για τον κίνδυνο και τον τραυματισμό στο skateboard οδήγησαν σε ρύθμιση της δραστηριότητας και των συμμετεχόντων της, συμπεριλαμβανομένης της περιστολής τους σε skate-parks, επιβολή κανόνων σχετικά με την κατάλληλη συμπεριφορά και προστατευτικό ρουχισμό και περιορισμό τους στο δρόμο μέσω νομοθεσίας (Gilchrist & Wheaton, 2011).

### **2.7. Το parkour ως μορφή τέχνης**

Στο Brighton το parkour βασίζεται σε μια εταιρεία θεάτρου, η οποία χρηματοδοτείται μέσω των τεχνών. Η ομάδα του Urban Play Ground (UPG) διδάσκει και προπονεί parkour υπό την αρμοδιότητα του σωματικού θεάτρου. Αρχικά κέρδισε

χρηματοδότηση για την εξάσκηση στο parkour και για την ανάπτυξη μιας εκπαιδευτικής εγκατάστασης που περιλαμβάνει ένα σύνολο κινητών σταδίων από την Επιτροπή Τεχνών του Brighton και Hove στο πλαίσιο μιας πρωτοβουλίας που ονομάζεται Making a Difference. Η κινητή εγκατάσταση έχει χρησιμοποιηθεί από τότε σε σχολεία σε όλο το Brighton και για πολλές δημόσιες παραστάσεις (Gilchrist & Wheaton, 2011). Με αυτό τον τρόπο το parkour συμβάλλει στην καλλιέργεια δημιουργικότητας και φαντασίας στους θεατές αλλά και στους συμμετέχοντες.

Η UPG θεωρεί τις τέχνες το πιο κατάλληλο μέρος για το parkour και έχει χρησιμοποιήσει την προηγούμενη εκπαίδευση στο σωματικό θέατρο για να καθιερώσει το parkour ως καλλιτεχνική πειθαρχία. Αυτό θεωρήθηκε μια ρεαλιστική πρόταση για την απόκτηση χρηματοδότησης, με το Συμβούλιο Τεχνών να είναι δεκτικό σε νέες μορφές παράστασης που ζωντανεύουν τους δημόσιους χώρους. Ορίζοντας το parkour ως καλλιτεχνική πρακτική, η UPG συνέβαλε στην παράκαμψη των ανησυχιών για την υγεία και την ασφάλεια, οι οποίες είναι υπερβολικά περιοριστικές όταν χαρακτηρίζεται ως άθλημα (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Το Crawley ήταν μια άλλη τοποθεσία όπου οι πρωτοβουλίες για το parkour χρηματοδοτούνταν μέσω των τεχνών. Το Jump Crawley, λειτουργεί με την αρμοδιότητα να εμπλέκει νεαρούς άνδρες με κάποιο είδος καλλιτεχνικής χορευτικής κίνησης χρησιμοποιώντας parkour. Στη συνέχεια, το Crawley προσέλαβε έναν διευθυντή ανάπτυξης ακραίων αθλημάτων για να εργαστεί τόσο στην κατασκευή εγκατάστασης αφιερωμένη στην εξάσκηση του parkour όσο και σε άλλα έργα για 'ακραία' αθλήματα (Gilchrist & Wheaton, 2011). Η συγχώνευσή του με τις τέχνες στην Αγγλία συνεχίστηκε μέσω της ενασχόλησης με τη UPG. Υπάρχει ένας σκεπτικισμός από μεριάς τους ως προς την αθλητική του μορφή και τη θεσμοθέτησή του, ιδιαίτερα όσον αφορά τα ανταγωνιστικά και εμπορευματοποιημένα στοιχεία του, τα οποία θεωρήθηκαν δυνητικά επιζήμια για το ήθος και τις αξίες που περιέχονται στο χώρο προπόνησης του parkour (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Ο O'Loughlin (2012) αναφέρει ότι προσεγγίζοντας το parkour μέσω της UPG ως καλλιτεχνική πειθαρχία η προπόνηση επικεντρώνεται στο παιχνίδι, τη

δημιουργικότητα και την εκφραστικότητα. Η ασφάλεια είναι απαραίτητη και ο στόχος του κάθε ατόμου, της ομάδας και των μεταβάσεων από το ένα σκηνικό στο άλλο είναι η ρευστότητα της κίνησης. Αναμειγνύοντας χορευτές, ηθοποιούς και traceurs σε μια σειρά από εμπόδια ανακαλύπτεται εκ νέου η χρήση του χώρου δημιουργώντας κίνηση που προκαλεί ευχαρίστηση (O’Loughlin, 2012). Αυτός ο τρόπος παραμένει πιστός στο όραμα των ιδρυτών του parkour. Συμμετέχουν άτομα από 5-83 ετών και σε ποικιλία επιπέδων ικανότητας. Το parkour έχει εμφανιστεί στην ομάδα χορού ‘Motionhouse’, στο σωματικό θέατρο ‘Stan Won’t Dance’, στην κωμική ταινία Being Frank, και το 2011 σε παρουσιάσεις του φεστιβάλ του Εδιμβούργου (O’Loughlin, 2012).

## **2.8. Το άθλημα/φυσική δραστηριότητα... parkour**

Η ενσωμάτωση του parkour στις αθλητικές πολιτικές συνεπάγεται τη διαπραγμάτευση διαφορετικών συζητήσεων γύρω από τον κίνδυνο και απαιτεί την επισημοποίηση προτύπων και κανονισμών ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένης της εισαγωγής διδακτικών προσόντων. Ένα μέτρο για τη διασφάλιση της ασφάλειας της πρακτικής του parkour είναι η πιστοποίηση διδασκαλίας και προπονητικής. Στην Αγγλία έχει αναγνωριστεί η σημασία ανάπτυξης ενεργών, εξειδικευμένων και καταρτισμένων προπονητών από το UK Coaching Framework. Η ανάγκη εκπαίδευσης, αξιολόγησης και πιστοποίησης της τεχνογνωσίας προπονητών και εκπαιδευτικών, δεν ισχύει μόνο για τον αθλητισμό τρόπου ζωής, αλλά αποτελεί ένα κοινό ζήτημα για την αθλητική προπονητική (Sterchele & Camoletto, 2017). Αυτό συνεπάγεται περαιτέρω προκλήσεις για δραστηριότητες όπως το parkour και τα περισσότερα αθλήματα του τρόπου ζωής που βασίζονταν αρχικά στην ατομική βιωματική μάθηση μέσω δοκιμής και λάθους, υποστηριζόμενη από τη μάθηση μεταξύ των traceurs. Η ρύθμιση και παρακολούθηση της προπόνησης είναι αποδεκτή ή και ευπρόσδεκτη από πολλούς traceurs που ελπίζουν ότι αυτή η διαδικασία θα συμβάλλει στο να καθιευχαστεί η κοινή γνώμη, στη νομιμοποίηση του parkour ως ασφαλούς δραστηριότητας και στην απόκτηση ασφαλιστικής κάλυψης (Sterchele & Camoletto, 2017).

Διαφωνίες και διαμάχες προκύπτουν μεταξύ εκείνων που αποδέχονται ή απορρίπτουν την εισαγωγή της πιστοποίησης προπονητικής αλλά και μεταξύ διαφορετικών απόψεων σχετικά με την καταλληλότερη μορφή προσόντων. Η επισημοποίηση ενός συγκεκριμένου τρόπου διδασκαλίας του parkour μπορεί να νομιμοποιήσει μια μορφή, δηλαδή έναν συγκεκριμένο ορισμό, εκδοχή και ιδεολογική ερμηνεία της πρακτικής έναντι άλλων, και επομένως εκείνους τους traceurs που προτιμούν και ταυτίζονται με τη συγκεκριμένη μορφή (Sterchele & Camoletto, 2017).

Στην Αγγλία η ομάδα Parkour Generations έχει δημιουργήσει την πιστοποίηση ADAPT για όσους επιθυμούν να ασχοληθούν επαγγελματικά με το parkour με την έγκριση ορισμένων από τους Γάλλους ιδρυτές του parkour (Sterchele & Camoletto, 2017). Η προσέγγιση της Parkour Generations γύρω από τη φύση και την ηθική κατάσταση των ασκούμενων του parkour έχει να κάνει με τη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής και της φυσικής κατάστασης. Αποκτά ηθική σημασία, καθώς η κατασκευή του θωρακισμένου σώματος θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για να καταστεί δυνατή η υπεύθυνη διαχείριση κινδύνου, σύμφωνα με το αυθεντικό ήθος του parkour, και να προαχθεί τόσο η ασφάλεια όσο και η φήμη της πρακτικής. Εξ ου και η αυστηρότητα του προγράμματος διδασκαλίας/προπονητικής ADAPT, το οποίο είναι δομημένο σε 3 διαφορετικά επίπεδα (1 για τον βοηθό προπονητή, 2 για τον προπονητή και 3 για τον κύριο προπονητή) που συνεπάγονται τόσο μαθήματα ιδρυματικού χαρακτήρα όσο και πιστοποιημένη πρακτική άσκηση. Έχει ισχυρή θέση διεθνώς, ιδιαίτερα μεταξύ των traceurs που συμερίζονται αυστηρή και πειθαρχημένη προσέγγιση στην πρακτική (Sterchele & Camoletto, 2017). Η ADAPT έχει επίσης δημιουργήσει διαμάχες που βασίζονται σε διαφορετικές και αντικρουόμενες θέσεις και ερμηνείες.

Έχει αναφερθεί, ότι δίνει υπερβολική έμφαση στη φυσική κατάσταση, και τελικά κρίνει την ικανότητα κάποιου ως traceur αντί να αξιολογεί τη διδακτική του ικανότητα (Sterchele & Camoletto, 2017). Οι διαφορετικές αντιλήψεις γύρω από τα μαθήματα ADAPT φαίνεται να είναι έκφραση διαφορετικών αντιλήψεων και απόψεων γύρω από τη φύση του parkour και ιδιαίτερα την ισορροπία μεταξύ πειθαρχίας και ελευθερίας.

Κάποιοι θεωρούν ότι η Parkour Generations ακολουθεί αυστηρή προσέγγιση στην πρακτική που αποθαρρύνει παιγνιώδη, ακροβατικά και αυτό-εκφραστικά στυλ και ερμηνείες.

Η συζήτηση για το ADAPT υπογραμμίζει ένα σημαντικό παράδοξο. Ενώ ηθικά οι υποστηρικτές της στοχεύουν στην καταπολέμηση της εμπορευματοποίησης και θεαματοποίησης της πρακτικής, η συνεισφορά τους στην επισημοποίηση των προτύπων διδασκαλίας προάγει τον επαγγελματισμό των εκπαιδευτών parkour (Sterchele & Camoletto, 2017) και επομένως διευκολύνει άλλη μια μορφή εμπορικής εκμετάλλευσης του κλάδου.

Οι Sterchele & Camoletto (2017) αναφέρουν ότι παρά το γεγονός ότι η ADAPT είναι η καλύτερη διαθέσιμη πιστοποίηση παγκοσμίως, δεν θα πρέπει να υιοθετηθεί χωρίς κριτική. Το ADAPT υποστηρίζεται αποφασιστικά και συνεκτικά, αλλά μεταφέρει συγκεκριμένες αξίες που βασίζονται σε ορισμένες των ιδρυτών χωρίς να σημαίνει ότι δεν μπορούν να τροποποιηθούν, να προσαρμοστούν ή να ενσωματωθούν με άλλες (Sterchele & Camoletto, 2017). Ένας απόφοιτος Αθλητικής Επιστήμης θα μπορούσε κάλλιστα να διδάξει parkour επειδή σίγουρα έχει περισσότερες διδακτικές ικανότητες από κάποιον που κάνει τρεις ημέρες σεμινάριο ADAPT.

Δεδομένου ότι η Sports England είναι το μόνο ίδρυμα που δικαιούται να αναγνωρίσει επίσημα μια νέα αθλητική πειθαρχία στο Ηνωμένο Βασίλειο, ορισμένες ομάδες traceur πρωτοστάτησαν στη σύσταση του Parkour UK ως το μόνο επίσημο NGB, με την επίσημη διαπίστευση του ADAPT ως επίσημο διδακτικό προσόν σε εθνικό επίπεδο (Sterchele & Camoletto, 2017). Αντίθετα, το πιο φιλελεύθερο και προσανατολισμένο στην αγορά σύστημα των ΗΠΑ χαρακτηρίζεται από μια πληθώρα δικτύων parkour. Κάθε ένας από αυτούς τους οργανισμούς μπορεί να αναπτύξει τα δικά του προσόντα διδασκαλίας, του οποίου η νομιμότητα εξαρτάται από την αξιοπιστία του στην αγορά και την ικανότητά του να παρέχει πλούσια πακέτα υπηρεσιών. Ειδικά ασφαλιστική κάλυψη, αντί να βασίζεται στην ηθική του κατάσταση ή στην επικύρωση από τους ιδρυτές του κλάδου. Η USA Parkour περιγράφεται ως ο κορυφαίος οργανισμός στις Ηνωμένες Πολιτείες στην προσπάθεια να βοηθήσει ανθρώπους να

δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση γυμναστηρίου parkour, και το Πρόγραμμα πιστοποίησης WFPP διαφημίζεται ως η πιστοποίηση parkour που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με μια μεγάλη ασφαλιστική εταιρεία και ως πρότυπο για την ασφαλή και πρακτική καθοδήγησή του (Sterchele & Camoletto, 2017).

Το Ιταλικό πλαίσιο φαίνεται να βρίσκεται μεταξύ του Ηνωμένου Βασιλείου και των ΗΠΑ, με την επίσημη αναγνώριση του parkour να εξαρτάται περισσότερο από τα δημόσια αθλητικά ιδρύματα παρά από την αγορά, αλλά και με μια πλειάδα οργανωτικών παραγόντων που έχουν εξίσου δικαίωμα να εκδίδουν επίσημα αναγνωρισμένα προσόντα προπονητή (Sterchele & Camoletto, 2017), γεγονός που καθιστά τη διαδικασία θεσμοθέτησης πιο περίπλοκη.

## **2.9. Τύπος αθλήματος και επίσημα αγωνίσματα parkour**

Το parkour περιλαμβάνει δύο αγωνίσματα, το ‘speed-run’ και το ‘freestyle’. Στο speed run οι αθλητές πρέπει να περάσουν εμπόδια όσο πιο γρήγορα μπορούν για να φτάσουν στη γραμμή του τερματισμού ενώ στο freestyle οι αθλητές χρησιμοποιούν τα εμπόδια για να επιδείξουν το στυλ και τη δημιουργικότητά τους ενώ κρίνεται η τεχνική τους απόδοση (F.I.G., 2022). Στην Ελλάδα το parkour εισήχθη επίσημα στην Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία στις 14/7/2022 (Ε.Γ.Ο., 2022). Η αρχική μορφή του parkour αντιστοιχεί στο speed run, ενώ η αρχική μορφή του free-running περισσότερο στο freestyle. Οι διεθνείς ομοσπονδίες στίβου και γυμναστικής έχουν δείξει ενδιαφέρον για το parkour. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία των γυμναστικών αθλημάτων συμπεριέλαβε το άθλημα το 2018 (Pagnon et al., 2022). Το 2018 διοργανώθηκε το 1<sup>ο</sup> παγκόσμιο κύπελο του parkour ενώ το 1<sup>ο</sup> παγκόσμιο πρωτάθλημα διοργανώθηκε τον Οκτώβριο του 2022 (F.I.G., 2022).

Η μοναδικότητα του Parkour έγκειται στην ιδιαιτερότητα του περιβάλλοντος. Οι traceurs χρησιμοποιούν μια άπειρη ποικιλία εμποδίων όσον αφορά το σχήμα ή/και τα ύψη. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένες τεχνικές προσγείωσης μετά από άλματα με πτώση, drop jumps (DJ), τα οποία μπορούν να φτάσουν αρκετά μέτρα και να αντιπροσωπεύουν μια σημαντική έκκεντρη προσπάθεια για τους μύες των κάτω

άκρων. Αυτός ο συγκεκριμένος τρόπος προπόνησης μπορεί να επηρεάσει τα χαρακτηριστικά της δύναμης των traceurs (Puddle & Maulder, 2013). Οι πλειομετρικές ασκήσεις οδηγούν σε συγκεκριμένα κέρδη στην έκκεντρη δύναμη (Colson et al., 1999; Wilson et al., 1996). Τέτοιου τύπου άσκηση έχει φανεί να βελτιώνει την αποτελεσματικότητα του κύκλου διάτασης-βράχυνσης (Hirayama et al., 2017), αυξάνει τη σκληρότητα των αρθρώσεων και αλλάζει τις ελαστικές ιδιότητες των μυών (Kubo et al., 2007).

Στους αγώνες υπάρχουν 4 κριτήρια στα οποία κρίνονται οι αθλητές (IPF, 2022). Αυτά είναι η «δυσκολία», η «εκτέλεση», η «προσαρμοστικότητα» και η «ροή».

Η «δυσκολία» αφορά κινήσεις που είναι δύσκολο να πραγματοποιηθούν και κάθε αθλητής ξεκινά με μηδενικό σκορ. Για κάθε σάλτο γύρω από οποιοδήποτε άξονα ο αθλητής λαμβάνει μισό βαθμό, για διπλές περιστροφές 1.5 βαθμούς. Επαναλαμβανόμενες κινήσεις δεν βαθμολογούνται επιπλέον εκτός κι αν πραγματοποιηθούν από την άλλη πλευρά που αμείβονται με επιπλέον μισό βαθμό (IPF, 2022).

Η «εκτέλεση» έχει να κάνει με μειώσεις, κάθε αθλητής ξεκινάει με 10 βαθμούς. Οι καλές προσγειώσεις δεν έχουν μειώσεις, μικρό στραβοπάτημα με χέρια κάτω έχει μισό βαθμό μείωση ενώ πτώση και αποτυχία έχουν 5 βαθμούς μείωση (IPF, 2022).

Η «προσαρμοστικότητα» έχει να κάνει με την ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές περιοχές της κούρσας και τη λειτουργικότητα. Κάθε αθλητής ξεκινά με μηδενικούς βαθμούς. Αμείβονται με 2 βαθμούς για κάθε περιοχή της κούρσας που είναι το μονόζυγο, προεξοχές/πτώσεις, άλματα, ο τοίχος και το έδαφος. Δεν αρκεί όμως απλά να τα αγγίξουν αλλά πρέπει να εκτελέσουν αποτελεσματικά κινήσεις σε αυτά για να κερδίσουν τους βαθμούς. Αν ο αθλητής κάνει κάτι απλό μπορεί να πάρει 1 βαθμό (IPF, 2022).

Τέλος η «ροή» αναφέρεται σε μη διακοπτόμενες ακολουθίες κινήσεων. Οι αθλητές ξεκινούν με 10 βαθμούς και λαμβάνουν 1 βαθμό μείωση κάθε φορά που σταματούν για παρατηρήσιμο χρόνο, επιπλέον μισό βαθμό για κάθε δευτερόλεπτο που περνάει στο χρόνο. Σε περίπτωση σκουπίσματος παπουτσιού ή για να βάλει μαγνησία στα χέρια



ο αθλητής, αν φαίνεται υπερβολικό, εξαρτάται από τη διακριτική ευχέρεια των κριτών, μπορεί να φέρει μείωση ενός ή δύο βαθμών (IPF, 2022).

Ιδανικά ένας κριτής θα ήθελε να δει έναν αθλητή που έχει σχεδιάσει το τρέξιμό του/της αποτελεσματικά έτσι ώστε να διασφαλίσει ότι πράγματα όπως η μαγνησία των χεριών γίνονται πριν από την κούρσα. Ισοδύναμα θέλουν να μπορούν να δουν ένα διαγωνιζόμενο να κατανέμει το ρυθμό τρεξίματος και την εξοικονόμηση ενέργειας με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίσει αντοχή με συνέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της καθορισμένης χρονικής περιόδου (IPF, 2022).

Σε μια μελέτη των Grosprêtre και Lepers (2016) μελετήθηκαν τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων του parkour. Παρόλη την έλλειψη στη βιβλιογραφία για τα φυσικά χαρακτηριστικά των traceurs σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η ηλικία, τα ανθρωπομετρικά και μυοσκελετικά τους χαρακτηριστικά, τα χαρακτηριστικά προπόνησης καθώς και η αξιολόγηση των επιδόσεων του κατακόρυφου και κατά μήκος άλματος σε σχέση με καλά καταγεγραμμένες δραστηριότητες όπως εκείνες της ενόργανης γυμναστικής και αθλημάτων ισχύος στίβου όπως άλμα τριπλούν και δρόμοι μετ' εμποδίων.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν πως το parkour κυρίως εξασκείται από άντρες, σε ποσοστό 85% και ότι το 60% εξ' αυτών είναι κάτω των 20 ετών. Σχετικά με τα φυσικά χαρακτηριστικά των traceurs, είχαν παρόμοιο κατακόρυφο άλμα (CMJ) με τους αθλητές της ενόργανης και παρόμοιο άλμα πτώσης (DJ) με τους αθλητές ισχύος. Ενδιαφέρον είχε ότι οι traceurs είχαν καλύτερες επιδόσεις στο άλμα σε μήκος από στάση (SLJ) και από τις άλλες δύο ομάδες. Η ικανότητα έκκεντρης δύναμης των εκτεινόντων του γόνατος σε χαμηλές και υψηλές έκκεντρες γωνιακές ταχύτητες ήταν μεγαλύτερη για τους traceurs (Grosprêtre & Lepers, 2016) .

Το ότι η μέση ηλικία των traceurs ήταν περίπου τα 20 χρόνια υποδηλώνει ότι αυτή η δραστηριότητα προσελκύει συνήθως νέους ανθρώπους. Η έρευνα επίσης έδειξε ότι το parkour έχει χαμηλό ρυθμό τραυματισμών σε σχέση με τις άλλες δραστηριότητες. Οι περισσότεροι traceurs είναι αυτοδίδακτοι. Η ηλικιακή ομάδα των 25-29 χρονών τείνει να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης από

τους νεότερους. Από το 12.3% που αντιπροσώπευαν τις γυναίκες στο δείγμα το μεγαλύτερο ποσοστό άνηκε στην ηλικιακή ομάδα των 25-29 χρονών (Grosprêtre & Lepers, 2016).

Στον πληθυσμό που μελετήθηκε, το πιο διαδεδομένο άθλημα που ασκήθηκαν οι συμμετέχοντες πριν την ενασχόληση με το parkour, ήταν οι πολεμικές τέχνες σε ποσοστό 21%. Κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με το parkour, 53% ασχολούταν μόνο με αυτό, 15% προπονούνταν ταυτόχρονα στην ενόργανη γυμναστική για περίπου 4 ώρες/βδομάδα και 14% με πολεμικές τέχνες για περίπου 4 ώρες/βδομάδα. Πολλοί λίγοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι έχουν συμμετάσχει ή ακόμα συμμετέχουν σε αθλήματα ισχύος όπως άλμα εις ύψος ή μήκος ή άλλες αστικές δραστηριότητες όπως το skateboard. Η σύνδεση του parkour με τις πολεμικές τέχνες δικαιολογεί την πειθαρχία στην ανάπτυξη δύσκολων δεξιοτήτων και σωματικών ικανοτήτων των traceurs ενώ δεν ήταν μία ανταγωνιστική δραστηριότητα (Grosprêtre & Lepers, 2016).

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τη μελέτη των Grosprêtre & Lepers, ένας αθλητής του parkour είναι συνήθως κάτω των 25 ετών, προπονείται για 6-8 ώρες την εβδομάδα σε ποικίλους χώρους και αναπτύσσει προχωρημένες αλματικές ικανότητες. Όσον αφορά τα φυσικά χαρακτηριστικά, η παρούσα έρευνα δείχνει ότι οι traceurs είχαν υψηλή ικανότητα στην πλειομετρική άσκηση και εξαιρετικό συντονισμό από το άνω προς το κάτω άκρο, που οδηγεί σε καλύτερες επιδόσεις στα άλματα σε μήκος από στάση. Η μεγαλύτερη ικανότητα έκκεντρης ροπής στους εκτείνοντες του γόνατος μπορεί να αποδοθεί στα υψηλά έκκεντρα φορτία κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους. (Grosprêtre & Lepers, 2016).

Η μακροχρόνια εξάσκηση ενός αθλήματος μπορεί να διαμορφώσει το νευρομυϊκό σύστημα ώστε να προσαρμοστεί στον τύπο της απόδοσης. Οι traceurs έχουν σημαντικά υψηλότερη μάζα από τους ορειβάτες (Pagnon et al., 2022). Το parkour είναι ένα εκρηκτικό άθλημα που μπορεί να δημιουργήσει μια μετατόπιση από αργές σε γρήγορες μυϊκές ίνες και να εξηγήσει μια αύξηση της μυϊκής μάζας, ειδικά στο κάτω μέρος του σώματος. Οι έμπειροι traceurs παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερο εκτόμορφο, υψηλότερο μεσόμορφο λόγο σε σχέση με αρχάριους και αθλητές ενόργανης

γυμναστικής. Ο μεσόμορφος σωματότυπος χαρακτηρίζεται από έντονη μυϊκότητα ενώ ο εκτόμορφος από λεπτότητα του σώματος (Pagnon et al. 2022).

Σε ακόμα μια μελέτη του Seyhan (2019) αναφέρεται ότι ο κυρίαρχος σωματότυπος στους αθλητές ενόργανης και των traceurs είναι ο μεσόμορφος και ο εκτόμορφος και ότι οι δύο κλάδοι έχουν παρόμοια σωματοδομή. (Seyhan, 2019)

Το parkour είναι ένα ακροβατικό άθλημα όπου οι ασκούμενοι εξερευνούν τις ικανότητες δράσης τους (τρέξιμο, αναρρίχηση, άλμα, προσγείωση με δύο ή ένα πόδι, κρέμασμα, ισορροπία, βηματισμός, εμπόδιο, τετραποδική κίνηση και κύλιση) σε σχέση με τις αντιληπτικές και κινητικές τους ικανότητες (συντονισμός, συγχρονισμός, ισορροπία, ευκινησία, χωρική επίγνωση και μυϊκή δύναμη) για τη διαπραγμάτευση περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων (κενά, εμπόδια, επιφάνειες και κλίσεις) με τον πιο καινοτόμο και αποτελεσματικό τρόπο (Aggerholm & Larsen, 2016). Η εκτέλεση αυτών των δραστηριοτήτων απαιτεί από τους αθλητές να κρίνουν αποστάσεις, μεγέθη χάσματος και ιδιότητες επιφάνειας και να χρησιμοποιούν γνωστικές δεξιότητες όπως αντίληψη, προσοχή, επίλυση προβλημάτων και δημιουργικότητα στη διαπραγμάτευση περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών (Strafford et al., 2018). Ικανότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν από το parkour είναι η ρευστότητα της κίνησης, οι στρατηγικές ασφαλούς προσγείωσης, η δημιουργικότητα στη διαπραγμάτευση των κενών και των εμποδίων, η αντίληψη των πληροφοριών από το περιβάλλον και η λήψη σχετικών αποφάσεων (Strafford et al., 2018).

### III. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αρκετοί συμμετέχοντες στη μελέτη του Ugolotti (2015) που άσκησαν τόσο την capoeira όσο και το parkour σε δημόσιους χώρους, συχνά αναμειγνύοντας κινήσεις και τεχνικές, ανέφεραν ολοκληρωμένα οφέλη και χαρακτηριστικά και στις δύο πρακτικές όπως διαχείριση κινδύνου και βίας, αυξημένη σωματική συνείδηση και επίγνωση των συναισθηματικών αντιδράσεων, ενσωματωμένους τρόπους γνώσης και εμπειρίας του κόσμου και απελευθέρωση εμπειριών για την υπέρβαση των φυσικών περιορισμών. Χρησιμοποίησαν την capoeira και το parkour ως μέσα για να περιηγηθούν σε απρόβλεπτα, και πιθανώς βίαια περιβάλλοντα και χώρους, μέσα σε μια απρόβλεπτη πόλη αγνώστων αλλά και φάνηκαν να αντιπροσωπεύουν ένα μέσο που τους επιτρέπει να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως πολύτιμα και ικανά άτομα να αντιμετωπίσουν και να αλληλεπιδράσουν μέσα σε δύσκολα πλαίσια της καθημερινής ζωής. Η εκ νέου οικειοποίηση των χώρων και των σωμάτων τους, φάνηκε να βοηθά τους συμμετέχοντες να επαναπροσδιορίσουν τόσο την πόλη όσο και τον εαυτό τους. Μια διαδικασία που έδειξε πώς η capoeira και το parkour αντιπροσώπευαν γι' αυτούς σημαντικά εργαλεία κατασκευής ταυτότητας και κοινωνικών σχέσεων με τους άλλους (Ugolotti, 2015).

Η capoeira και το parkour φάνηκε να επιλέγονται αρχικά από έλλειψη άλλων ευκαιριών αναψυχής λόγω οικονομικών μέσων. Καθώς ασχολούνταν περισσότερο, οι συμμετέχοντες στην έρευνα άρχισαν να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες που ανέπτυξαν για να αντιμετωπίσουν άλλες ανάγκες και ζητήματα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι πρακτικές capoeira και parkour δεν τους παρείχαν μόνο τις σωματικές δεξιότητες που απαιτούνται για να ασχοληθούν ενεργά με τους πολλαπλούς και κινητικούς περιορισμούς, αλλά περιέγραψαν πώς η συνεχής εργασία στο σώμα τους επέτρεπε να αποκτήσουν συνείδηση της στάσης τους και των αντιδράσεων τους σε διάφορες καταστάσεις, επιτρέποντας τους να ενεργήσουν σε αυτές (Ugolotti, 2015).

Το parkour δεν έχει τα οικονομικά και πολιτιστικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες σε πολλά παραδοσιακά αθλήματα. Το κόστος είναι ελάχιστο, δεν

υπάρχει χρέωση για εγκαταστάσεις ή προπόνηση. Η απαίτηση και το στυλ ένδυσης είναι απλώς φθηνές φόρμες. Μπορεί να διεξαχθεί μοναχικά ή με φίλους, οπουδήποτε, ανά πάσα στιγμή, χωρίς κανόνες ή περιορισμούς (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Το parkour δείχνει πώς τα αθλήματα του τρόπου ζωής μπορούν, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, να συμβάλλουν στη σωματική υγεία, στην ευεξία, στην κοινότητα και τη συμμετοχή στα κοινά. Είναι ελκυστικά σε ομάδες ανδρών και γυναικών που δεν ασχολούνται με παραδοσιακές αθλητικές δραστηριότητες, και ιδιαίτερα ομαδικά παιχνίδια (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Η ρευστή και συνεχώς εξελισσόμενη φύση του parkour επιτρέπει να επαναπροσδιοριστεί ώστε να ταιριάζει σε διαφορετικές πολιτικές ατζέντες στις τέχνες και τον αθλητισμό, και να προτείνει εναλλακτικές και φαινομενικά πιο περιεκτικές μορφές 'σωματικής κουλτούρας' (Atkinson, 2009).

Τα εμπόδια του parkour μπορούν να δώσουν την ευκαιρία σε κάποιον να εξερευνήσει ή να ξεπεράσει το νοητικό, συναισθηματικό του όριο καθώς και τις σωματικές του ικανότητες και έτσι να αποκτήσει αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση (Sterchele & Camoletto, 2017).

Το περιεκτικό ήθος του parkour το κάνει πιο ανοιχτό στη διαφορετικότητα (Sterchele & Camoletto, 2017).

Το άθλημα του parkour θα μπορούσε να προσφέρει μια αντιπροσωπευτική και προσαρμοστική πλατφόρμα για την ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων (συντονισμός, συγχρονισμός, ισορροπία, ευκινησία, χωρική επίγνωση και μυϊκή δύναμη). Τα προγράμματα ανάπτυξης του αθλητισμού για νέους θα μπορούσαν να επανασχεδιαστούν ώστε να περιλαμβάνουν δραστηριότητες τύπου parkour, προκειμένου να αναπτύξουν γενικές αθλητικές δεξιότητες σε πλούσια από ερεθίσματα περιβάλλοντα σε οικονομικά προσιτή τιμή (Strafford et al., 2018).

Τα προγράμματα ανάπτυξης ομαδικών αθλημάτων θα μπορούσαν να ωφεληθούν ιδιαίτερα από τέτοιου είδους προπόνηση, δεδομένου ότι η φύση της είναι διερευνητική και προσαρμοστική. Οι προκλήσεις ενός περιβάλλοντος μάθησης parkour μπορούν να σχεδιαστούν με διαχείριση εργασιών, περιβάλλοντος και προσωπικών περιορισμών.

Καθώς οι αθλητές γίνονται πιο επιδέξιοι στο να αντιλαμβάνονται πληροφορίες από το περιβάλλον και να τις συνδέουν με τις ενέργειές τους, σε σχέση με τις τρέχουσες αθλητικές τους ικανότητες, θα μπορούσαν να μεταφέρουν συγκεκριμένες κινήσεις στην απόδοση ενός αθλήματος-στόχου (Strafford et al., 2018).

Η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων τύπου parkour θα μπορούσε να αναπτύξει και διατηρήσει τον αθλητισμό και να προωθήσει τη μεταφορά δεξιοτήτων από ένα ευχάριστο περιβάλλον σε άλλα παραδοσιακά αθλήματα, χάρη στη δυνατότητα βελτίωσης της απόδοσης και προσαρμοστικών, λειτουργικών, στοχευμένων κινήσεων (Strafford et al., 2018). Το parkour μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη της ικανότητας ενός αθλητή να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά κινήσεις στροφής και αλλαγής κατεύθυνσης, που προτείνεται ως κρίσιμη δεξιότητα στα ομαδικά αθλήματα (Strafford et al., 2018). Θα μπορούσε να βοηθήσει στην ανάπτυξη στοχευμένων δεξιοτήτων προσγείωσης, ενισχύοντας την επίγνωση των ιδιοδεκτικών και απτικών πληροφοριών από τα πέλατα των ποδιών και τα κάτω άκρα, δεδομένου ότι η ικανότητα ανάκτησης ισορροπίας και ελέγχου στάσης μετά από σωματικές προκλήσεις απαιτείται συνεχώς στο parkour (Strafford et al., 2018).

Το parkour δίνει έμφαση στην απόλαυση και ενισχύει τη δημιουργικότητα στην εξερεύνηση κίνησης αντί να εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης σε παραδοσιακές επαναλαμβανόμενες πρακτικές που βασίζονται σε ασκήσεις. Η έμφαση στην απόλαυση και τη δημιουργικότητα μπορεί να μειώσει την πλήξη και να ενισχύσει τον συντονισμό και τον έλεγχο των κινήσεων, καθώς κάθε εμπόδιο που συναντά ένας αθλητής θα πρέπει να διαπραγματευτεί με διαφορετικό τρόπο. Κάθε αλληλεπίδραση με μια επιφάνεια ή ένα εμπόδιο μπορεί να μην έχει άμεσα προφανή λύση, επομένως οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους για να αλληλεπιδράσουν μαζί τους και να λύσουν προβλήματα απόδοσης με ουσιαστικούς τρόπους (Strafford et al., 2018). Οι προπονητές σε προγράμματα ανάπτυξης νέων μπορούν να εκμεταλλευτούν την εξερευνητική και δημιουργική φύση του parkour για να προάγουν τη φυσική κατάσταση ενώ ταυτόχρονα να ενισχύσουν την αντίληψη, τη λήψη αποφάσεων και τη λειτουργικότητα των ενεργειών με ευχάριστο τρόπο.

Η παιγνιώδης φύση των δραστηριοτήτων parkour θα μπορούσε να εξασφαλίσει την προσαρμογή του νευρικού συστήματος ενός αθλητή να αντιμετωπίζει διακυμάνσεις στη γνώση, τις αντιλήψεις και τις ενέργειες που εμφανίζονται κατά την απόκτηση δεξιοτήτων (Strafford et al., 2018).

Οι δραστηριότητες parkour έχουν επίσης συναισθηματικά οφέλη. Η κοινωνική διάσταση των αλληλεπιδράσεων με τους προπονητές και τους συνομήλικους μπορεί να βοηθήσει το συναισθηματικό έλεγχο, την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθηση των αθλητών μέσω ενός προσιτού κοινωνικού δικτύου που έχει τις ρίζες του στην επιθυμία αλληλεπίδρασης με άλλους και στη διασκέδαση (Strafford et al., 2018). Οι παιγνιώδης πτυχές του parkour μπορούν να επιτρέψουν στους αθλητές να εξερευνήσουν και να ενοποιήσουν τα μοτίβα κίνησης που συνήθως αποφεύγουν. Η συχνή έμμεση εξάσκηση στα παιγνιώδη και διερευνητικά μαθησιακά περιβάλλοντα που προσφέρει το parkour θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη ρύθμιση του στρες, στη μείωση του άγχους απόδοσης και στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς οι αθλητές μπορούν να γίνουν πιο ικανοί στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων που τους προσφέρει το περιβάλλον μαζί με τις αθλητικές τους δυνατότητες (Strafford et al., 2018).

#### Ρίσκο και υπευθυνότητα

Σε αντίθεση με την απεικόνιση των μέσων ενημέρωσης, όσοι κάνουν parkour ή συμμετέχουν στη διδασκαλία της δραστηριότητας, απορρίπτουν την ετικέτα ακραίου ή υψηλού κινδύνου αναγνωρίζοντας τη σημασία του να είσαι ασφαλής. Πάντα μεταδίδεται ως δύσκολες κινήσεις, έτσι οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι σε πολύ βασικό επίπεδο είναι μια ασφαλής δραστηριότητα. Παρόλο που οι συμμετέχοντες σε βίντεο που δημοσιεύονται στο Youtube ή σε ιστότοπους τείνουν να δείχνουν το πιο δύσκολο και θεαματικό μέρος των ρεπερτορίων τους, η πρακτική του parkour περιλαμβάνει αργό ρυθμό και επανάληψη ελιγμών κοντά στο έδαφος (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Οι επιστημονικές έρευνες που εξετάζουν τα ποσοστά τραυματισμών του parkour ισχυρίζονται ότι οι σοβαροί traceurs είναι τεράστιοι αθλητές, οι οποίοι μαθαίνουν και

εξασκούν ακροβατικά σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον όπως ένα γυμναστήριο. Σοβαροί τραυματισμοί, είναι σπάνιοι και τείνουν να συμβαίνουν όταν αρχάριοι επιχειρούν επικίνδυνα κόλπα χωρίς την κατάλληλη εκπαίδευση. Το parkour θεωρήθηκε ευρέως ότι παρέχει μια ευκαιρία, ιδιαίτερα για τους νέους που ζουν στις πόλεις να βιώσουν τον κίνδυνο και την περιπέτεια με σχετικά ασφαλή τρόπο (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Παρά τις ανησυχίες που εκφράστηκαν άλλοι δημόσιοι φορείς όπως η Βασιλική Εταιρεία για την Πρόληψη των Ατυχημάτων ενέκριναν δημόσια το άθλημα (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Ο O'Loughlin (2012) υποστηρίζει ότι όταν το parkour προσεγγίζεται ως ανταγωνιστικό άθλημα και ιδιαίτερα ως ακραίο άθλημα, αυξάνονται οι πιθανότητες για τραυματισμούς και η προπόνηση προσανατολίζεται μακριά από μία ασφαλή ρευστή και αποτελεσματική γραμμή συνδεδεμένων κινήσεων (O'Loughlin, 2012).

Το parkour αλλά και τα υπόλοιπα αθλήματα τρόπου ζωής χρειάζεται να μελετηθούν περισσότερο, ειδικά στην ελληνική κοινωνία. Προτείνεται να γίνει μελλοντικά έρευνα ερωτηματολογίου για μια δημογραφική απεικόνιση της κατάστασης του parkour στην Ελλάδα, συνεντεύξεις για το πως αντιλαμβάνονται οι νέοι εδώ αυτή την πειθαρχία, αλλά και πειραματικές μετρήσεις ως προς τις φυσικές και αντιληπτικές τους ικανότητες. Αυτά ώστε να μπορέσουν οι επιστήμονες της προπονητικής να μπορέσουν να παρέχουν σε αθλητές που επιθυμούν να παίρνουν μέρος σε επίσημους αγώνες τη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους αλλά και σε πλαίσιο τρόπου ζωής και αναψυχής να συνεισφέρουν σε μια ακόμα πιο ασφαλή και αποτελεσματική πρακτική.



#### IV Βιβλιογραφία

- Aggerholm, K., & Højbjerg Larsen, S. (2017). Parkour as acrobatics: an existential phenomenological study of movement in parkour. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(1), 69-86. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1196387>
- Angel, J. M. (2011). *Ciné Parkour: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour* (Thesis). <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/6119>
- Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*, 33(2), 169-194. <https://doi.org/10.1177/0193723509332582>
- Beal, B. (1995). Disqualifying the official: An exploration of social resistance through the subculture of skateboarding. *Sociology of Sport Journal*, 12(3), 252-267. doi:10.1123/ssj.12.3.252
- Colson, S., Pousson, M., Martin, A., & Van Hoecke, J. (1999). Isokinetic elbow flexion and coactivation following eccentric training. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 9(1), 13-20. [https://doi.org/10.1016/S1050-6411\(98\)00025-X](https://doi.org/10.1016/S1050-6411(98)00025-X)
- Derakhshan, N., & Machejefski, T. (2015). Distinction between parkour and freerunning. *Chinese Journal of Traumatology*, 18(02), 124-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cjtee.2015.07.001>
- De Martini Ugolotti, N. (2015). Climbing walls, making bridges: children of immigrants' identity negotiations through capoeira and parkour in Turin. *Leisure Studies*, 34(1), 19-33. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.966746>
- Fédération Internationale de Gymnastique (F.I.G.): *Parkour* (2018-2022) <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Ganakas, E., & Peden, A. E. (2023). Exploring why young Australians participate in the sport of fencing: Future avenues for sports-based health promotion. *Health Promotion Journal of Australia*, 34(1), 48-59. doi: 10.1002/hpja.650
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(1), 109-131. doi: 10.1080/19406940.2010.547866
- Gordon, T. L. (2015). *Youth development through street-sports: an exploration of the relationship between learning styles and fear of failure: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science in Psychology at*

- Massey University, Albany, New Zealand* (Doctoral dissertation, Massey University).  
<http://hdl.handle.net/10179/7566>
- Grosprêtre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 526-535.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2015.1060263>
- Hirayama, K., Iwanuma, S., Ikeda, N., Yoshikawa, A., Ema, R., & Kawakami, Y. (2017). Plyometric training favors optimizing muscle–tendon behavior during depth jumping. *Frontiers in Physiology*, 8, 16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00016>
- International Parkour Federation (IPF) <https://internationalparkourfederation.org/>
- Jeffries, M., Messer, S., & Swords, J. (2013). Playing Out: The Importance of the City as a Playground for Skateboard and Parkour. *Occasional Paper Series*, 2013(30), 11.  
<https://educate.bankstreet.edu/occasional-paper-series/vol2013/iss30/11>
- Kidder, J. L. (2009). Appropriating the city: space, theory, and bike messengers. *Theory and Society*, 38(3), 307-328. doi: 10.1007/s11186-008-9079-8
- Kidder, J. L. (2012). Parkour, the affective appropriation of urban space, and the real/virtual dialectic. *City & Community*, 11(3), 229-253.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-6040.2012.01406.x>
- Kidder, J. L. (2013). Parkour: Adventure, risk, and safety in the urban environment. *Qualitative Sociology*, 36(3), 231-250. doi: 10.1007/s11133-013-9254-8
- Kubo, K., Morimoto, M., Komuro, T., Yata, H., Tsunoda, N., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (2007). Effects of plyometric and weight training on muscle-tendon complex and jump performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1801. doi: 10.1249/mss.0b013e31813e630a
- Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and Planning D: Society and Space*, 27(4), 738-750. <https://doi.org/10.1068/d11108>
- O'Loughlin, A. (2012). A door for creativity–art and competition in parkour. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 192-198.  
<https://doi.org/10.1080/19443927.2012.689131>
- Pagnon, D., Faity, G., Maldonado, G., Daout, Y., & Grosprêtre, S. (2022). What makes parkour unique? A narrative review across miscellaneous academic fields. *Sports Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01642-x>

- Puddle, D. L., & Maulder, P. S. (2013). Ground reaction forces and loading rates associated with parkour and traditional drop landing techniques. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 122. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761764/#>
- Salome, L., & van Bottenburg, M. (2012). Are they all daredevils? Introducing a participation typology for the consumption of lifestyle sports in different settings. *European Sport Management Quarterly*, 12(1), 19-42. <https://doi.org/10.1080/16184742.2011.637171>
- Seyhan, S. (2019). Examination of Physical Fitness and Somatotype Features of Parkour Practitioners (Traceur) and Gymnasts in University Education. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 241-247. doi:10.5539/jel.v8n2p241
- Stapleton, S., & Terrio, S. (2012). Le parkour: Urban street culture and the commoditization of male youth expression. *International Migration*, 50(6), 18-27. doi:10.1111/j.1468-2435.2010.00616.x
- Sterchele, D., & Ferrero Camoletto, R. (2017). Governing bodies or managing freedom? Subcultural struggles, national sport systems and the glocalised institutionalisation of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(1), 89-105. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1289235>
- Strafford, B. W., Van Der Steen, P., Davids, K., & Stone, J. A. (2018). Parkour as a donor sport for athletic development in youth team sports: insights through an ecological dynamics lens. *Sports Medicine-Open*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0132-5>
- Waern, A., Balan, E., & Nevelsteen, K. (2012, May). Athletes and street acrobats: Designing for play as a community value in parkour. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 869-878). <https://doi.org/10.1145/2207676.2208528>
- Warren, J., Sinclair, J., & Bottoms, L. (2013). A FREE-RUNNING CASE STUDY. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 7(1). [https://www.researchgate.net/publication/258125652\\_A\\_FREE-RUNNING\\_CASE\\_STUDY](https://www.researchgate.net/publication/258125652_A_FREE-RUNNING_CASE_STUDY)
- Wilson, G. J., Murphy, A. J., & Giorgi, A. (1996). Weight and plyometric training: effects on eccentric and concentric force production. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 21(4), 301-315. <https://doi.org/10.1139/h96-026>

## Ελληνική Βιβλιογραφία

Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία: *Parkour* (2022). Ανακτήθηκε από: <https://www.ego-gymnastics.gr/>

Λαμπροπούλου, Α. (2011). *En-counter spaces: τυπολογίες παιχνιδιού στον αστικό χώρο* (Thesis).