**تحقیق در مورد ورزش پارکور (Parkour) و تاریخچه پیدایش آن**

**مقدمه**

تحقیق در مورد ورزش پارکور (Parkour) و تاریخچه پیدایش آن: در دنیای ورزش‌های مدرن، برخی رشته‌ها علاوه بر قدرت بدنی، خلاقیت، شجاعت و سرعت عمل را نیز به نمایش می‌گذارند. یکی از این رشته‌های هیجان‌انگیز و پرطرفدار، **پارکور (Parkour)** است؛ ورزشی که با بهره‌گیری از حرکات طبیعی بدن، به فرد امکان می‌دهد با سرعت و مهارت از موانع محیطی عبور کند. پارکور، فراتر از یک ورزش ساده، به فلسفه‌ای در سبک زندگی و شیوه‌ای برای غلبه بر موانع فیزیکی و ذهنی تبدیل شده است.

**تعریف پارکور**

پارکور هنری از حرکت است که هدف آن جابه‌جایی سریع و کارآمد از نقطه‌ای به نقطه دیگر در محیط اطراف است؛ بدون آن‌که موانع مانعی محسوب شوند. در این ورزش، فرد با استفاده از مهارت‌هایی چون دویدن، پریدن، بالا رفتن، آویزان شدن، چرخیدن و سر خوردن از موانع عبور می‌کند. پارکور نیازی به ابزار یا تجهیزات خاص ندارد و در خیابان‌ها، پارک‌ها، ساختمان‌ها و طبیعت قابل اجرا است.

افراد پارکورکار تلاش می‌کنند نه تنها توان بدنی خود را تقویت کنند، بلکه ذهن خود را نیز در مدیریت ترس، کنترل استرس و تمرکز رشد دهند.

**تاریخچه پیدایش پارکور**

ریشه‌های پارکور به اوایل قرن بیستم و آموزش‌های نظامی بازمی‌گردد. اما بنیان‌گذار اصلی پارکور به شکلی که امروز شناخته می‌شود، فردی به نام **دیوید بل (David Belle)** اهل فرانسه است.

پدر دیوید بل، ریموند بل، یکی از سربازان ویژه ارتش فرانسه بود که آموزش‌هایی تحت عنوان "روش طبیعی حرکت" (Méthode Naturelle) دریافت کرده بود. این روش بر توانایی انسان در غلبه بر موانع محیطی با استفاده از حرکت طبیعی بدن تأکید داشت. ریموند این آموزش‌ها را به پسر خود منتقل کرد و دیوید نیز با افزودن خلاقیت و تکنیک‌های تازه، پایه‌گذار ورزش پارکور در دهه ۱۹۸۰ شد.

به تدریج دیوید بل به همراه گروهی از دوستانش در حومه پاریس شروع به تمرین این حرکات در محیط شهری کرد و نام این شیوه را **"پارکور"** گذاشت که از واژه فرانسوی *Parcours du combattant* به معنای «مسیر موانع نظامی» گرفته شده است.

**گسترش جهانی پارکور**

پارکور در ابتدا بیشتر به عنوان یک فعالیت خیابانی در فرانسه شناخته می‌شد، اما پس از ساخت چند فیلم مستند و سینمایی که حرکات هیجان‌انگیز پارکور را به نمایش گذاشتند، به سرعت در سطح جهانی محبوب شد.

فیلم‌هایی مانند **Yamakasi** (۲۰۰۱) و همچنین نقش‌آفرینی دیوید بل در فیلم **District B13** (۲۰۰۴)، تاثیر زیادی در معرفی پارکور به دنیا داشتند. پس از آن بسیاری از جوانان در سراسر جهان به تمرین این ورزش پرداختند و باشگاه‌ها و مدارس آموزشی پارکور شکل گرفتند.

امروزه پارکور در کشورهای بسیاری از جمله فرانسه، آمریکا، انگلستان، روسیه، ژاپن، ایران و دیگر نقاط جهان طرفداران فراوانی دارد و مسابقات و جشنواره‌های گوناگونی برای آن برگزار می‌شود.

**تفاوت پارکور و فری‌رانینگ (Free Running)**

گرچه پارکور و فری‌رانینگ شباهت‌های بسیاری دارند، اما تفاوت‌هایی نیز میان این دو وجود دارد. در پارکور، هدف اصلی عبور سریع، کارآمد و ایمن از موانع است و تمرکز بر ساده‌ترین راه برای رسیدن به مقصد است. اما در فری‌رانینگ علاوه بر عبور از موانع، حرکات نمایشی، آکروباتیک و زیبایی حرکت نیز اهمیت دارد. می‌توان گفت فری‌رانینگ جنبه هنری بیشتری دارد و حرکاتی مانند پشتک، چرخش و پرش‌های نمایشی در آن بسیار دیده می‌شود.

**مهارت‌ها و اصول مهم در پارکور**

برای انجام پارکور به چندین مهارت کلیدی نیاز است که باید با تمرین منظم کسب شوند:

* تقویت انعطاف‌پذیری و تعادل
* بالا بردن قدرت عضلانی به‌ویژه در پاها و دست‌ها
* داشتن سرعت واکنش بالا
* تمرکز و تسلط بر ذهن
* آگاهی از محیط و شناخت دقیق موانع
* مدیریت صحیح ترس و حفظ ایمنی شخصی

ورزشکاران پارکور برای جلوگیری از آسیب دیدگی، تمرینات بدنی و ذهنی سختی را پشت سر می‌گذارند و همیشه پیش از انجام حرکات سخت، ایمنی را در اولویت قرار می‌دهند.

**فواید ورزشی و روانی پارکور**

پارکور علاوه بر تقویت آمادگی جسمانی، فواید فراوانی برای ذهن و روان دارد. تمرکز بالا، غلبه بر ترس‌ها، افزایش اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری سریع و مهارت حل مسئله از جمله دستاوردهای ذهنی این ورزش است. بسیاری از ورزشکاران پارکور می‌گویند که این ورزش به آن‌ها کمک کرده در زندگی روزمره نیز آرامش، شهامت و توانایی برنامه‌ریزی بهتری داشته باشند.

**چالش‌ها و انتقادها نسبت به پارکور**

با وجود جذابیت فراوان، برخی نگرانی‌ها نیز درباره پارکور وجود دارد. انجام حرکات خطرناک بدون آمادگی کافی ممکن است منجر به آسیب‌های جدی شود. به همین دلیل بسیاری از مربیان تأکید می‌کنند که تمرین پارکور باید به صورت اصولی، زیر نظر مربیان مجرب و در محیط‌های ایمن آغاز شود.

همچنین انجام حرکات پارکور روی ساختمان‌ها و فضاهای عمومی ممکن است از نظر قانونی یا اخلاقی مشکلاتی ایجاد کند و برخی کشورها قوانینی برای محدود کردن انجام پارکور در فضاهای شهری وضع کرده‌اند.

**فلسفه پارکور؛ ورزشی فراتر از حرکات بدنی**

پارکور تنها یک مجموعه از پرش‌ها و حرکات بدنی نیست، بلکه فلسفه‌ای عمیق در پس آن نهفته است. فلسفه پارکور بر پایه غلبه بر موانع بنا شده است؛ موانعی که هم در دنیای بیرونی و هم در ذهن انسان وجود دارند. تمرین‌کنندگان پارکور یاد می‌گیرند که چگونه ترس‌های درونی خود را کنترل کنند، چگونه در شرایط سخت تصمیم بگیرند و چگونه به جای توقف و ناامیدی، راهی برای ادامه مسیر بیابند.

دیوید بل، بنیان‌گذار پارکور، بارها تأکید کرده است که فلسفه این ورزش، ایجاد روحیه «پشتکار، انعطاف و غلبه» است. به همین دلیل بسیاری از ورزشکاران پارکور معتقدند که آموخته‌های این ورزش را نه تنها در تمرینات فیزیکی، بلکه در تمامی جنبه‌های زندگی می‌توان به کار گرفت.

**اصول اخلاقی در پارکور**

در جامعه پارکور، اصول اخلاقی مهمی وجود دارد که اکثر ورزشکاران به آن پایبند هستند. این اصول شامل احترام به محیط، مسئولیت‌پذیری در قبال حرکات خطرناک، خودداری از به خطر انداختن جان دیگران و همچنین حفظ فروتنی در مهارت‌ها می‌شود. پارکورکاران آموزش می‌بینند که همیشه به توانایی‌های خود آگاه باشند و هرگز حرکتی را بدون تمرین و تسلط کامل اجرا نکنند.

همچنین احترام به اموال عمومی و اجتناب از آسیب زدن به بناها و فضاهای شهری از مهم‌ترین اصول اخلاقی این ورزش به شمار می‌آید. به همین دلیل بسیاری از گروه‌های حرفه‌ای پارکور با همکاری شهرداری‌ها و نهادهای شهری، فضاهای مخصوص تمرین پارکور را ایجاد می‌کنند تا هم ایمنی رعایت شود و هم محیط شهری آسیب نبیند.

**آموزش پارکور؛ مسیر قدم به قدم**

برای ورود به دنیای پارکور، تمرین‌های اصولی و گام به گام ضروری است. هر پارکورکار حرفه‌ای، مسیر آموزش خود را از تمرین‌های ساده آغاز می‌کند و به تدریج با افزایش توانایی جسمی و ذهنی به حرکات پیشرفته می‌رسد.

مراحل اولیه آموزش پارکور معمولاً شامل موارد زیر است:

* آموزش صحیح دویدن و کنترل بدن
* پرش‌های کوتاه و صحیح
* نحوه صحیح فرود آمدن برای جلوگیری از آسیب
* بالا رفتن از موانع ساده
* یادگیری نحوه عبور نرم و روان از موانع (رولینگ و ولت‌ها)
* کار روی انعطاف، تعادل و قدرت بدنی

ورزشکاران حرفه‌ای پارکور هرگز از روی عجله یا برای نمایش حرکات دشوار را اجرا نمی‌کنند؛ بلکه با تمرکز و تکرار زیاد، مهارت خود را به حد بالای ایمنی می‌رسانند.

**پارکور در ایران**

پارکور در ایران نیز طی دو دهه گذشته محبوبیت زیادی پیدا کرده است. جوانان ایرانی در شهرهای مختلف، گروه‌های آموزشی و باشگاه‌های حرفه‌ای پارکور تشکیل داده‌اند. البته به دلیل مشکلاتی در زمینه زیرساخت‌های مناسب و محدودیت‌های قانونی، رشد این ورزش در ایران کمی کندتر از سایر کشورها بوده است.

با این حال، علاقه‌مندان به پارکور در ایران تلاش می‌کنند با رعایت اصول ایمنی و همکاری با نهادهای شهری، این ورزش را در محیط‌های کنترل‌شده و استاندارد توسعه دهند. خوشبختانه طی سال‌های اخیر در برخی شهرها پارک‌های مخصوص پارکور ایجاد شده که بستری مناسب برای تمرین ورزشکاران جوان فراهم کرده است.

**تأثیر رسانه‌ها بر محبوبیت پارکور**

گسترش شبکه‌های اجتماعی، اینترنت و فیلم‌های اکشن، تأثیر زیادی در معرفی پارکور به نوجوانان و جوانان داشته است. بسیاری از کلیپ‌های جذاب پارکور که در فضای مجازی منتشر می‌شوند، مهارت، جسارت و خلاقیت ورزشکاران را به نمایش می‌گذارند و الهام‌بخش مخاطبان می‌شوند.

اما همین موضوع باعث شده تا برخی نوجوانان بدون آموزش اصولی و تمرینات کافی، صرفاً برای فیلمبرداری یا نمایش در فضای مجازی به انجام حرکات خطرناک اقدام کنند. به همین دلیل آموزش صحیح و آگاه‌سازی عمومی درباره اهمیت ایمنی در پارکور، بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است.

**چشم‌انداز آینده پارکور**

با وجود جوان بودن این ورزش، پارکور آینده بسیار روشنی دارد. امروزه تلاش‌هایی برای وارد کردن پارکور به مسابقات رسمی بین‌المللی و حتی المپیک در حال انجام است. برخی مسابقات جهانی پارکور هم‌اکنون با حمایت فدراسیون‌های ورزشی در حال برگزاری هستند که مهارت، سرعت، دقت و زیبایی حرکات ورزشکاران در آن‌ها به داوری گذاشته می‌شود.

علاوه بر بعد ورزشی، فلسفه پارکور همچنان به عنوان یک سبک زندگی و شیوه‌ای برای رشد فردی در میان جوانان سراسر جهان محبوبیت روزافزون دارد.

**نتیجه‌گیری**

پارکور یکی از ورزش‌های جذاب، هیجان‌انگیز و پرتحرک دنیای امروز است که علاوه بر تقویت جسم، ذهن و اراده انسان را نیز پرورش می‌دهد. با پیدایش از فرانسه و گسترش به سراسر جهان، این ورزش به نمادی از آزادی حرکت و غلبه بر موانع تبدیل شده است.

هرچند پارکور به تمرین و مهارت بالایی نیاز دارد، اما می‌تواند برای بسیاری از جوانان راهی سالم برای تخلیه انرژی، افزایش مهارت‌های فردی و یادگیری نظم و مسئولیت‌پذیری باشد.

مطلب پیشنهادی:

[تحقیق در مورد ژیمناستیک کلاس سوم \_ مزایای ژیمناستیک چیست؟](https://topnop.info/%d8%aa%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82-%d8%af%d8%b1-%d9%85%d9%88%d8%b1%d8%af-%da%98%db%8c%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%b3%d8%aa%db%8c%da%a9/)