UNIVERSO PARKOUR

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

1.1 ¿Qué es el Parkour?

1.2 Universo parkour (UP)

2. Justificación.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivos generales

3.2 Objetivos especificos

3.3 Deporte NO COMPETITIVO

4. Entrenamiento tipo

5. Recursos humanos/materiales.

1.INTRODUCCIÓN

1.1 ¿QUE ES EL PARKOUR?

-El Parkour es un método de entrenamiento que se centra en el desarrollo del equilibrio, fuerza, resistencia, precision, creatividad y vision espacial.

Desarrollado a partir del método natural, trata de convertir al traceur en una persona fuerte y ágil, capaz de adaptarse al medio en el que se encuentre con la única ayuda de su cuerpo, buscando el desplazamiento más eficiente.

Es una disciplina que trabaja la auto-superación en todos los niveles. Revela al que lo practica sus límites físicos y mentales, y ofrece un método para superarlos.

Creemos en la necesidad de expandir este deporte a través del ejercicio físico, el entrenamiento de nuestras habilidades psicomotrices, tanto finas como gruesas. A comienzos del pasado siglo, un teniente de la marina francesa ,Georges Hébert instauró un "método de entrenamiento" que se basaba en el fortalecimiento y desarrollo de las habilidades físicas y mentales del cuerpo humano, para adaptarse lo mejor posible al entorno. Le puso el nombre de Método Natural.

Años más tarde la práctica de dicha disciplina pasó del ejército y cuerpos de seguridad a la calle, conociéndose como la práctica de una disciplina urbana llamada Parkour.

Los aportes del método natural de Hébert, hacia la educación física, se manifiestan principalmente en la valoración de la naturaleza como medio propicio para el fortalecimiento de la salud, optando por gestos utilitarios que faciliten las acciones del diario vivir, destacándose que los fines de la actividad física que propone bajo su método, van más allá de lo instrumental, favoreciendo el alcance de objetivos morales y altruistas que contribuyen al desarrollo integral del individuo.

1.2 UNIVERSO PARKOUR (UP)

Universo parkour es una asociación que se creó con la finalidad de poder enseñar y ayudar a todos esos pequeños y grandes que quisieran aprender a moverse e integrarse en la sociedad a través del Parkour. Utilizamos el Parkour como herramienta de cambio social y educación integral de los individuos promoviendo los valores intrínsecos de la disciplina a la vida diaria de los practicantes.Nos dedicamos a la realización de talleres,eventos y campamentos deportivos, aparte de grupos de entrenamientos semanales. Llevamos 8 años dedicados a la enseñanza y abrimos el primer Gimnasio de Parkour que hubo en España. Nuestros monitores tienen en la espalda más de 11 años de entrenamientos a Nivel nacional y Europeo.

Creemos en el potencial que tiene este deporte con los más jóvenes, en buenas manos y con un buen trabajo se puede ayudar a muchas personas y lo que nos mueve es poder cambiar y aportar nuestro granito de arena a la sociedad con nuestra pasión y forma de vida en la que se ha convertido el Parkour.

2. JUSTIFICACIÓN.

Desde niños y conforme vamos creciendo, nuestro cuerpo se va desarrollando en la medida de lo que hacemos, comemos, vivimos y aprendemos. El entorno es vital y la educación no formal es un ámbito muy importante en los años de aprendizaje.

Creemos que es conveniente que todos, en especial la juventud tenga conocimiento de este deporte y puedan acceder a actividades dirigidas sobre el mismo para así poder lograr una difusión correcta y responsable de la práctica. Es un deporte que no solo desarrolla el cuerpo de una manera física, sino que también mental, se trabaja la auto-superación, compañerismo, la comunicación y el conocimiento de las posibilidades del cuerpo humano en uno mismo.

Todos sabemos que mantener el cuerpo ágil y fuerte nos permite una mejor

calidad de vida, pero muchos desconocen las capacidades y secretos que nuestro propio cuerpo alberga y que a través de esta disciplina podremos aprender a controlar dichas habilidades y conocer mejor nuestros límites.

El parkour y su método de entrenamiento desarrollan un modelo de persona que creemos apropiado con unos valores y una disciplina capaz de aportar y empoderar a la juventud, que es para lo que están pensados estos proyectos que queremos comenzar en Utrera, aunque el potencial del parkour es enorme y se puede dirigir a todos los ámbitos de la sociedad que se puedan imaginar. Nunca hay límites para el autoconocimiento y la práctica.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivos generales

- Contribuir al correcto desarrollo de las habilidades psicomotrices del individuo así como la exploración y conomiento de uno mismo.

- Inclusión del parkour como herramienta educativa y de cambio social en grupos de jóvenes.

- Fomentar la práctica responsable del Parkour y desarrollo del proyecto de persona que la disciplina propone.

3.2 Objetivos especificos

- Acabar con el sedentarismo juvenil.

- Fomentar la actividad y disciplina física.

- Introducir a la práctica del arte del desplazamiento de forma responsable.

- Usar, valorar y respetar el entorno que nos rodea.

- Presentar el movimiento como una práctica deportiva, sin necesidad de reglas o normas a seguir como en la gran mayoría de deportes, donde dichas reglas limitan la capacidad de exploración y adaptación del individuo.

-Practicar valores como el trabajo en equipo, la autosuperación, superación de obstáculos en la vida diaria, la competición con uno mismo…

3.3 Deporte NO COMPETITIVO

Creemos que es conveniente recalcar que es una práctica deportiva que no contempla la competición ya que es un rasgo muy distintivo del parkour conforme al resto de "deportes".

El parkour tiene como base el método natural o hébertismo de Georges Hébert.

La escuela francesa deportiva, que es una de las cuatro escuelas deportivas que existe y sostiene el deporte mundial. Si bien la sociedad suele equivocarse y relacionarnos con la gimnasia, la realidad es bien opuesta, ya que la gimnasia proviene de la escuela sueca, y el parkour de la francesa, ambas contrapuestas en entrenamientos y metas.

El parkour no tiene competición, no tiene mejores o peores, no se valora a nadie por sus aptitudes, si no nos fijamos en las actitudes de cada uno y jamás entrenamos por superar una cifra o a alguien. Entrenas para conocerte, para crecer y ser un individuo capaz de ayudar a los demás. Transformar el entorno social de cada uno.

Educar en la competitividad es algo demasiado normal a día de hoy pero el Parkour propone la colaboración y un camino de entrenamiento y constancia alejados del ego. Somos conscientes que la globalización y comercialización esta afectando al Parkour, pero eso no quita que sigamos intentando educar y difundir con la pasión y amor con la que lo conocimos y se ha practicado siempre.

4. Entrenamiento tipo

Queríamos poner un ejemplo de entrenamiento básico de parkour, sin ningún objetivo concreto, simplemente una muestra de un entreno de iniciación.

1. Acondicionamiento físico, mejorar la condición física de cada individuo, como parte del preparamiento para el entrenamiento.

- Carreras de corto y largo trayecto
- Entrenamiento funcional
- Abdominales, saltos, sentadillas...
- Isometricos y movilidad articular

2. Movilidad y equilibrios. Aprender a ganar movilidad, coordinación, flexibilidad, rango articular y equilibrio.

-Cuadrúpedos (frontal, lateral, horizontal...)

- Equilibrios.
- Ejercicios de psicomotricidad específicos.

3. Desplazamientos. En esta sección trataremos en cuanto a movimientos se refiere con la intencionalidad de enseñar a nuestros usuarios a superar obstáculos a través de progresiones.

- Ejercicios de gatos
- Diferentes tipos de pasavallas.
- Lateral

- 180 y reverses

- Saltos de precisión, de brazos, longitud, returns y tic-tac

- Movilidad total apartándonos del gesto analítico.

4. Técnico y control. Veremos aquí la utilidad de ser constantes y disciplinados para llevar a cabo nuestros movimientos y objetivos a la perfección.

- Repeticiones de movimientos básicos (gatos, laterales,etc)

- Repeticiones de saltos de precisión y longitud

Prestaremos mucha atención al aprendizaje y correcto funcionamiento de las clases.

Las jornadas serán muy dinámicas y participativas. Dedicaremos momentos para la reflexión y autoevaluación.

Nuestra actitud siempre será abierta, pero firme. Cumpliendo los objetivos marcados por el proyecto.

5. ZONA DE APLICACIÓN.

La propuesta de la actividad consta en este caso unicamente de parte práctica, en la que tambien trabajaremos valores y varios factores de los alumnos asi como la educacion a traves de este deporte. Que se realizara en el gimnasio o la zona del colegio dotada de ciertos materiales como:

- Potros

- Bancos Suecos

- Colchonetas

- Espalderas

- Etc

Se desarrollaría en dicho lugar citado anteriormente con los materiales adecuados para la práctica.

6. RECURSOS HUMANOS/MATERIALES

Refiriendonos a recursos humanos, serían necesarios 1 o 2 monitores.

En cuanto a la actividad se necesitaria un equipo básico de modulaje (podemos asesorar sobre ello) y colchonetas aparte de un lugar apropiado donde guardarlas, quizás lo mas cómodo sería guardarlos en el gimnasio del mismo.

Como hemos explicado en el punto anterior aquí os ponemos algunos ejemplos de los materiales que normalmente usamos en este tipo de actividades.

- Potros
- Bancos Suecos
- Colchonetas
- Espalderas
- Etc

Atentamente

Asociacion Universo Parkour

C.I.F: G90337882