

Parkour como medio motriz.

Gutiérrez Opazo, Rodolfo¹

Rosales Calderon, Diego²

Resumen

Desde el inicio de la era del hombre, el Parkour siempre ha existido, simplemente que no había sido considerado con este nombre hasta un par de décadas atrás y de ahí una breve trayectoria desde Francia al resto del mundo por un grupo de personas que llamaron al arte del desplazamiento como "Parkour". Utilizando las herramientas de Internet, el Parkour en Chile ha ido ganando adeptos día a día, y la edad de iniciación a esta disciplina es cada vez menor, otorgando una adaptación motriz mayor para sus nuevos practicantes. Sin embargo, los prejuicios y los pensamientos más conservadores no son precisamente el apoyo que necesita un practicante nuevo de esta disciplina, es por esto que la propuesta del Parkour como medio motriz, su investigación y su presentación al resto de la sociedad es factor fundamental para la práctica cotidiana de esta disciplina, y no sólo de los niños y jóvenes, el Parkour es una disciplina que busca la integración completa del cuerpo de personas de todas las edades, ya que la práctica corporal es lo más llamativo, el factor psicológico es el fundamental, por lo que enseñar la disciplina a quienes no la conocen es un acto que tiende a ser aceptado por el resto de la sociedad, siendo esta última el objetivo de cada uno de los practicantes del Parkour.

Palabras clave

¹ Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Santiago de Chile.

² Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Santiago de Chile.

Para comenzar este texto, cumplimos en primera instancia con la labor de presentarnos. Nosotros somos el grupo Hidden Gravity y representamos a la Universidad de Santiago de Chile (USACH). Nuestro grupo surge de la unión de jóvenes motivados a entrenar y avanzar en esta disciplina. Por razones de formalizar nuestro entrenamiento y comenzar a tomar de un modo más serio el grupo de personas que se estaba uniendo, decidimos en conjunto un nombre que nos identificara a modo de “team de entrenamiento”, como en muchos otros lugares donde se entrena esta disciplina.

Elegimos de esta manera muchos nombres y muchas ideas. Comentarios surgían de la nada y con su debida explicación para inspirarnos en un nombre general, con lo que llegamos a las palabras del inglés: “Hidden Gravity”; cuyo significado es ausencia de gravedad. El nombre alude al momento en que realizamos saltos y logramos desafiar la ley de gravedad de cierta forma, un momento que definimos como nuestra libertad, nuestra capacidad de saltar para volar.

El grupo se formalizó finalmente en el verano del 2011, con lo que surgió un lazo muy importante y fuerte entre las personas que integraban este grupo. Lazos en un comienzo de compañerismo, amistad, hermandad y lo que ahora integra nuestra segunda familia.

Hidden Gravity logró un papel muy importante dentro de la Universidad de Santiago de Chile cuando fue invitado a formar parte de la feria de grupos de interés en Marzo del presente año, donde obtuvimos apoyo por la federación de estudiantes de la institución (FEUSACH). Esa experiencia nos unió mucho más como grupo, incentivando a cientos de estudiantes de la Universidad que deseaban entrenar la disciplina.

Como la mayoría de los integrantes del grupo somos estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física (LICAF), optamos por formar el grupo PARKOUR USACH; creando el primer grupo a nivel universitario dentro de la disciplina en Chile, y entrenar a los estudiantes de otras carreras dentro de la USACH. De este modo, la pasión que sentimos como grupo nos llevó a realizar la enseñanza de la disciplina como una labor, entrenando a los

estudiantes de la USACH con los conocimientos de actividad física y salud que estudiamos.

¿Qué es el Parkour?

Si bien corresponde a una simple pregunta, esta palabra abarca un significado muy diverso en cuanto a poder darle una definición exacta por la subjetividad que conlleva. La historia relacionada a este denominado “deporte extremo” es la misma para todos los practicantes, sin embargo a lo largo de este texto queremos dar a conocer nuestra propia definición y uso.

A principios de los años 80; en las ciudades francesas de Evry y Lises, comienza a surgir un nuevo movimiento. Un grupo de jóvenes, motivados y dirigidos por Raymond Belle (ex soldado Vietnamita e ícono ejemplar de los bomberos militares de París) comienzan a entrenarse tanto física como psicológicamente, basados en el “método natural”, con el fin de: “ser fuerte, para ser útiles y poder proteger a sus familias”

1. El grupo conformado por jóvenes en su mayoría sería denominado “Yamakasi”, que proviene de la lengua africana Lingala, cuyo significado es: “cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte”. Es aquí donde surge el primer nombre a este movimiento: “el arte del desplazamiento”

2. Como su nombre lo indicaba por ese entonces, para este grupo era considerada un arte de desplazamiento libre. Para esto era necesario entrenarse, donde se valían saltos, carreras, equilibrios, y en lo principal eludir obstáculos de la manera más estética y fluida posible. Como auténticos animales, sin detenerse ante ningún obstáculo, todo puede ser sobrepasado si es que se tiene la determinación. El fin de esta arte o forma de entrenamiento, fue poco a poco volviéndose una filosofía de vida, el arte que uno le puede brindar al día a día, que los obstáculos físicos superados con la decisión y confianza del practicante son una forma de entrenamiento para superar obstáculos netamente psicológicos en nuestra vida.

1. Historia del Parkour:

<http://www.curriculumweb.es/carpeta/parkour/foro/index.php?topic=23.0>

2. ¿Qué es el Parkour?: <http://parkour-peacewalker.jimdo.com/que-es-parkour/diaria>, por lo que este tipo de entrenamiento que en un comienzo es altamente físico, a largo plazo tiene un alto e importante porcentaje psicológico. Debido a diferencias de pensamientos entre los miembros del grupo Yamakasi, surge una división bastante importante dentro de esta disciplina, separando a David Belle y Sebastien Foucan, ambos fundadores de la disciplina conocida hoy en día como “Parkour”.

Si bien las diferencias entre estos dos exponentes los separaron, decidieron seguir entrenando de manera distanciada, pero buscando un mismo camino, con lo que denominaron al arte del desplazamiento como “Parkour”, que en francés significa recorrido.

Más tarde Foucan decidió nuevamente desmarcarse, esta vez del Parkour, con lo que le atribuyó otra denominación a esta arte, llamándola: “Free Running” (correr libre)

3. Si bien la anterior historia cuenta el surgimiento específico de la disciplina, para nosotros sólo son nombres de personajes y denominaciones que hoy en día dificultan el entendimiento de la idea central que lleva esta práctica, por lo que principalmente para nosotros es importante explicar la filosofía de por medio y buen uso que se le puede dar hoy en día a esta forma de entrenamiento.

La disciplina del Parkour abarca el entrenamiento de la persona de modo integral, basándose en el método natural o herbetismo de George Hébert (teórico, practicante y entrenador de la disciplina) que está basado en una serie de movimientos tomados de una tribu africana que no utilizaba estos movimientos para entrenarse, sino para desplazarse y cazar, lo que lograba que ellos se mantuvieran sanos y en buena forma física

4. En palabras de Hébert: “es necesario el control del cuerpo, mente y espíritu; donde el método natural desarrolla las cualidades físicas de resistencia, fuerza,
3 Historia del Parkour: <http://www.parkourpr.com/about/que-es-parkour/historia-del-parkour/>

4. Historia del creador del Parkour: <http://turo.blogcindario.com/2007/01/00020-historia-del-creadordel-parkour.html> velocidad; la potencia y fluidez necesaria para correr, saltar, escalar, realizar equilibrios, lanzamientos, subida de pesos, defensa y natación”

5. Si bien el lema de George Hébert es “ser fuerte para ser útil”, el lema dentro del Parkour es “ser y durar” donde se trata de aplicar el espíritu de superación ante cualquier situación que se presente.

El practicar Parkour no consiste sólo en lograr tener un cuerpo fuerte, también es aprender a respetarlo y cuidarlo, saber apreciarse y en entender tus propias capacidades así como tus limitaciones que es por las cuales te estás superando.

El traceur (del francés: trazador, del recorrido) nunca va a algún punto si no tiene plena seguridad de que podrá regresar por el mismo lugar sin peligro alguno, es decir; no pone en riesgo su integridad física.

El Parkour representa la auto superación y en cierta medida la auto conservación, el cuidado que se debe tener con uno mismo, lo deben tener también con los demás, un buen traceur cuida el entorno donde entrena y no se interpone con los demás, nadie tiene el poder para hacer cambiar, o en su caso, creer superar a los demás individuos.

¿Para qué caemos? Para aprender a levantarnos. Sin embargo nunca se pone en riesgo la propia vida al no saber cómo se da un salto y sobre todo nunca se compete con las demás personas. El competir no es la base, sino el conocer, tanto a uno mismo como al resto.

Visión de Hidden Gravity

Para nosotros el Parkour se vuelve una técnica de entrenamiento completa, ya que como se dijo anteriormente comienza con una preparación y carga física elevada, pero al paso del tiempo los practicantes se van dando cuenta de que más allá de la preparación lo importante es la mentalidad y disposición que uno le puede brindar, las ganas de conocerse y querer superarse, el darse cuenta de que las barreras que lo limitan pueden ser eludidas si existe confianza en sí mismo.

5. Método natural: <http://www.umparkour.com/natural.html> El Parkour como medio motriz

Existen diversos métodos relacionados con la actividad física aplicables para la potenciación de las habilidades psicomotoras en los niños en su pleno desarrollo, sin embargo dependiendo de la forma en que se aplique esta estimulación o la disciplina deportiva enseñada, las habilidades motrices básicas se van encaminando a una especialización motriz, es así como un niño que practique fútbol va a desarrollar una especialización a nivel de tren inferior y lanzamientos, o si se le enseñara habilidades acuáticas va a tender a especializarse en movimientos de propulsión y dominio corporal hidrodinámico, entre muchas otras.

Por consiguiente, gran parte de las habilidades motrices específicas están ligadas a deportes que generan o solicitan una adaptación motriz determinada ¿Pero qué sucede con las habilidades motrices básicas? ¿Será que siguen un patrón de desarrollo hasta un cierto nivel o tiene la capacidad de potenciarse aún más ya avanzado el periodo de habilidades motrices específicas? Si analizamos las habilidades motrices básicas como la locomoción, dentro de la cual se comprende los desplazamientos, praxia global, manipulativos, entre otros. Comprendemos que el caminar, correr y saltar son la base para un desarrollo psicomotor, dándose por obvios muchas veces al enseñar al niño, pero si aplicamos conjuntamente que trepen, pasen obstáculos, corran por una línea haciendo equilibrio, luego pasando a los manipulativos, realizar no sólo acciones en donde tomen objetos, sino también que sientan su propio cuerpo, que apoyen el peso de su cuerpo sobre sus manos, que realicen movimientos dentro de los cuales sean sus manos y tren superior el punto de apoyo, comprendemos otras áreas que no siempre se frecuentan. Seguido del dominio espacio tiempo, donde el cual el niño debe saber en qué momento ha de apoyar sus manos sobre una superficie, cuanta distancia dispone antes de enfrentar un obstáculo, porque si bien recordamos, el Parkour es el arte del desplazamiento, por lo cual la fluidez y originalidad de la ejecución dependen de la única y exclusiva economía y facilidad de movimientos de quién los efectúa, por lo que no sólo será beneficiado su desarrollo motriz, sino también

su confianza para enfrentar los obstáculos a conciencia de sus capacidades, su creatividad y originalidad con conocimiento de su cuerpo y entorno, así mismo permitiendo conocer el espacio de quienes lo rodean.

¿Cómo se aplica el aprendizaje del Parkour en los niños?

Si comprendemos que el concepto de aprendizaje involucra al mismo tiempo evolución, el aprendizaje del Parkour potencia a nivel íntegro las capacidades físicas y psicológicas del practicante, ya que adquiere herramientas que le permiten el desenvolvimiento en su entorno desde una perspectiva de superación y proceso constante de crecimiento, y no como barreras infranqueables, generando así que el practicante aprenda a ver las cosas como etapas que se pueden superar y controlar con su debida práctica y entrenamiento, y no como barreras que le nieguen el avance, aplicando la filosofía como medio físico de expresión y el deporte como factor psicológico de pensamiento a través de la experiencia adquirida.

El desarrollo del Parkour a temprana edad permite forjar una adaptabilidad a los movimientos naturales en conjunto con el entorno, llamándose “movimiento natural” a la capacidad de desplazamientos fluidos en economía de movimientos, jerarquizando los más importantes primero, regulando los movimientos efectuados para su óptima realización de movimiento, relacionándose con el medio externo y adaptándose a este para lograr un movimiento integrado final. Es por esto que el Parkour se puede clasificar como un sistema de desarrollo psicomotor dividido en los siguientes ocho conceptos aplicados

6:

1. Totalidad: Representada como la unión íntegra entre cuerpo y mente como herramienta de acción.
 2. Interdependencia: Cada factor se interrelaciona y procede a la planificación motora para la realización de un movimiento específico (saltar, escalar, etc.).
6. Apuntes Bateria Febrero 2008, Hernández Marcela, Profesora Ed. Física UMCE, Chile, Psicomotricista Universidad de Barcelona.

3. Jerarquía: Se generan niveles de organización respecto al movimiento a realizar.
4. Auto-regulación y Control: Tanto la parte física como psicológica se adaptan al medio para la actividad (ejemplo de vista de la sociedad a los traceurs, motivación).
5. Interacción con el mundo exterior: así como los datos intrasomáticos actúan con los extrasomáticos, la seguridad, la confianza y la motivación del traceur es reflejada hacia el observador.
6. Equilibrio: La interacción cerebelosa y vestibular es utilizada de manera excepcional y potenciada en su aplicación (caminar por rejas, tejados y pilares en altura manteniéndolo).
7. Adaptabilidad: El traceur se adapta al entorno si las exigencias de éste cambian (si ha llovido, o el día ha sido seco, etc.)
8. Equifinalidad: Supone un fin y una meta, como es el caso de visualizar un recorrido y concretarlo, generando una tarea.

Concluyendo

Las herramientas que otorga el Parkour como medio motriz son múltiples, no sólo porque trabaja las capacidades que se poseen, sino que también permite una reestructuración a nivel físico-psicológico. Desde el punto de vista físico, enseña a moverse, saltar y desplazarse por un entorno determinado con nuevas tácticas de movimientos que han de ser poco comunes, o bien tácticas comunes pero con mayores exigencias. Desde la perspectiva psicológica, el respeto al entorno - sea así el medio físico y social- y la conciencia en los actos son factores protagonistas en un traceur, y éstos se van potenciando cada vez más de acuerdo al nivel que va adquiriendo, ya que se requieren de permisos para entrar a lugares y tener la certeza de que se pueden realizar los movimientos pensados, además de promover el deporte demostrando que es seguro para quién lo practica y para el entorno que lo recibe, ya que no destruye sus elementos ni los modifica, sino que el Parkour se adapta.

Bibliografía

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias
Departamento de Educación Física
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Universidad Nacional de La Plata

Apuntes Batería Febrero 2008, Hernández Marcela, Profesora Ed. Física

UMCE, Chile, Psicomotricista Universidad de Barcelona.

Historia del creador del Parkour:

<http://turo.blogcindario.com/2007/01/00020-historia-del-creador-delparkour.html>

Historia del Parkour,

<http://www.curriculumweb.es/carpeta/parkour/foro/index.php?topic=23.0>

Historia del Parkour, <http://www.parkourpr.com/about/que-esparkour/historia-del-parkour/>

Método natural: <http://www.umparkour.com/natural.html>

¿Qué es el Parkour?: <http://parkour-peacewalker.jimdo.com/que-es-parkour/>

*Sitios web activos al 15 de Mayo de 2011