



پارکور چیست؟

پارکور يك ورزش و هنر است ، هنر جا به جايي. براي مثال يك فرد عادي وقتي به يك ارتفاع مي رسد دنبال پله براي پايين آمدن از آن مي گردد اما يك پارکور كار از آن ارتفاع مي پرد. يك آدم عادي وقتي به يك مانع مي رسد مسيرش را عوض مي كند اما يك پارکور كار آن مانع را با يكي از حرکات پارکور پشت سر مي گذارد. البته منظورم اين نيست كه از اين به بعد بجاي از پله بالا و پايين رفتن از در و ديوار بپرید بالا و پايين و اين كار در قالب ورزش انجام مي شود نه زندگي روزمره !



اگر بخوام رسمي تر توضیح کنم ، پارکور يعني رفتن از نقطه A به B در سريعترين زمان با استفاده از توانايي هاي بدن انسان.

پارکور تا حال در کشور ما مروج نشده است و خيلي ها تا حالا اسم آن را هم نشنيده اند و بدتر از آن عده اي درك نادرستي از اين ورزش دارند مثلاً ميگویند اين ورزش مال دزد هاست كه از در و ديوار بروی بالا، يا عده اي فكر مي كنند كه پارکور بدل كاري، حرکات آكروباتيك ، كلكل و... اين چيز هاست كه همگي اشتباه و غلط محض است.



پارکور مثل سایر ورزش ها ذهن شما را از این دنیای کثیف آزاد می کند و استرس را به شدت کاهش می دهد. به شما یاد میدهد چطوری با مشکلات زندگی مبارزه کنید. چون کم کم یاد می گیرید که نباید به خاطر وجود يك مانع مسیرتان را عوض کنید. باید مانع را از سر راهتان بردارید.

پارکور در دسته ورزش های بسیار خطرناك (Extreme) قرار نمی گیرد ولی خوب ورزش خطرناکی هست و باید در آن سیاست ، صبر ، خود باوری ، شجاعت و... داشته باشید که با تمرین همه اینها را بدست میارید که در زندگی بسیار کمک تان می کند.



برای انجام تمرینات مطلوب پارکور باید کمی آمادگی بدنی (انعطاف و وزن مناسب و...) داشته باشید ولی با نداشتن اینها هم میتوانید تمرینات پارکور را در حد خودتان انجام دهید. عده ای فکر می کنند پارکور یعنی کله خر بودن ! میگویند وقتی پله (زینه) هست چرا از دیوار برویم بالا؟ خوب وقتی می توانید توپ را با دست و پا بردارید و به دروازه حریف توپ را بندازید آنجا چرا انقدر جون می کنید با پا بهم پاس می دید و... ، وقتی می توانید با هلی کوپتر یا تله کابین بروید بالای کوه چرا کوه نوردی می کنید که آخرش هم از آنجا بیفتید پایین؟



پس مي بينيد كه ذات ورزش همين است و ذات پارکور هم مثل ساير ورزش ها گذر از موانع است. ورزشكاران بخاطر علاقه ورزش مي كنند لازم نيست حتماً با ديد سود و منفعت جويي به ورزش نگاه كنيد.

پارکور مثل همه ورزش هاي ديگر دنيايي برخوردار از تكنيك و فلسفه است. يك انسان عادي وقتي از ارتفاع 4 متری بپرد بدون شك آسیب مي بيند در حالی كه يك پارکور كار به سادگی از آن ارتفاع مي پرد بدون اينكه كوچكترین آسیبی ببیند ، او با استفاده از فنون پارکور فشار وارد بر پاها را دفع مي كند و صحيح و سالم فرود ميآید.

