

Željko Hraski

PRIMJENA SADRŽAJA PARKOURA U NASTAVI TZK

1. UVOD

Početakom XX. stoljeća francuski pomorski časnik Georges Hébert promovirao je „atletsku“ vještinu temeljenu prema uzorima na urođenička plemena koja je upoznao u Africi. Rekao je: „*Njihova tijela su čudesna, fleksibilna, okretna, vješta, izdržljiva i otporna, a ipak nisu imali drugog učitelja gimnastike osim vlastitog života u prirodi.*“ Pri tome je posebno naglašavao na povezanosti tih vještina s hrabrošću i altruizmom. Kasnije, kada je postao učitelj tjelesne kulture na koledžu Reims u Francuskoj, Hébert je započeo satove *méthode naturelle* (prirodne metode), a koji su obuhvaćali deset osnovnih struktura kretanja: hodanja, trčanja, skakanja, četveronožnog kretanja, penjanja, balansiranja, bacanja, podizanja, samoobrane i plivanja (Edwardes, 2009).

Tijekom Prvog i Drugog svjetskog rata, Hébertovo učenje nastavilo se širiti te je postalo standardan sistem obrazovanja i treniranja francuske vojske. Tako je Hébert postao jedan od utemeljitelja *parcoursa*, tečaja prelaženja poligona prepreka koji je u različitim varijantama postao standardni dio vojnog treninga u svim zemljama svijeta (Belle i La Faige, 2009).

Poseban doprinos funkcionalnosti ovakve vrste treninga dao je Raymond Belle koji je uz korištenje postojećih klasičnih vojnih poligona i sam kreirao svoje poligone na kojima bi testirao vlastitu izdržljivost, snagu i fleksibilnost. Kao pariški vatrogasac sudjelovao je u brojnim akcijama u kojima je zbog svojih iznimnih fizičkih mogućnosti impresionirao svojom učinkovitošću te je bio dobitnik brojnih priznanja i medalja za hrabrost. Također, bio je i višegodišnji pobjednik različitih francuskih vojnih natjecanja u vještini savladavanja prostora. Raymond Belle svoj način treniranja koji je nazivao *Parcours* prenio je na svog sina Davida, koji se nakon bavljenja gimnastikom i atletikom, potpuno posvetio daljem razvoju ove vještine koju naziva parkour i koja je prvenstveno usmjerena na efikasno savladavanje prostora.

Kasnih 90-ih, nakon prikaza videomaterijala na francuskom TV-programu, prepoznatljivost i popularnost ovakve vrste treninga počinje rasti velikom brzinom (Ferrari, 2010., Brunner, 2011., Clegg i Butryn, 2012). S dolaskom interneta parkour se velikom brzinom širi svijetom i danas se, prema broju ljudi i organizacija koji se njime bave, smatra jednom od najbrže rastućih nenatjecateljskih fizičkih aktivnosti.

Suvremeni parkour tretira se i kao svojevrsna umjetnost efikasnog kretanja koja uz neizostavne fizičke komponente iznimno pozitivno utječe i na interaktivni

razvoj brojnih ljudskih kvaliteta kao što su kreativnost, odgovornost, samokontrola, upornost, hrabrost, preciznost u izvršavanju zadataka te i mnogih drugih važnih za svakodnevnu kvalitetu našeg života. Sukladno osnovnoj filozofiji parkoura, osobe koje se bave parkourom veliku pažnju posvećuju vrijednostima zajednice, nesebično dijele stečena znanja te pokazuju iznimno poštovanje za sve ljude, mjesta i prostore gdje treniraju (Gilchrist i Wheaton, 2011).

2. PARKOUR U ŠKOLAMA

Kako je parkour u osnovi vještina efikasnog savladavanja prostora, sadržaji parkoura nužno obuhvaćaju trčanja, skokove, preskoke, doskoke, naskoke, penjanja, visove, njihanja, ljuljanja, kolutanja, puzanja, provlačenja i brojne druge oblike kretanja svrhovite za savladavanje različitih prostornih prepreka, a koji se sadržajno nalaze u svakom programu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK).

Obzirom na njegovu veliku i svakodnevno rastuću popularnost te činjenicu da se brojni postojeći sadržaji nastave TZK mogu prilagođeno realizirati kroz sadržaje parkoura, na način koji je atraktivan, popularan i u suglasju s interesima današnje djece i mladeži, u svijetu se posljednjih 15-ak godina započelo s postepenim uvođenjem parkoura u škole, dijelom kroz vannastavne aktivnosti te dijelom kroz postojeće sadržaje nastave TZK. U tome se je najdalje otišlo u Velikoj Britaniji gdje su sadržaji parkoura 2005. godine probno implementirani u nastavu TZK u 12 škola, da bi se danas taj program proširio na više od 200 osnovnih i srednjih škola. Slično je i u ostalim zemljama zapadne Europe, SAD-a te Australije i Novog Zelanda.

Uvođenjem parkoura u škole pojavljuje se i sve više literature vezane za to područje, a 2011. godine u Njemačkoj izlazi i knjiga *Teaching Parkour Sports in School Gymnastics* (Rochhausen, S., 2011). Knjiga je pisana s namjerom da bude praktični vodič za primjenu sadržaja parkoura u nastavi TZK te su sve opisane vještine popraćene i ilustracijama. Ono što ovu knjigu čini posebnom i vrlo cijenjenom u praksi je način na koji je svaki element sustavno opisan: zagrijavanje (pripreme vježbe), metodičke vježbe, primjena u igri i istezanje. U knjizi su opisani i primjeri 17 treninga koji pokrivaju različite kretne vještine parkoura, prethodno testirane u nastavi TZK.



3. CILJEVI PROGRAMA PRIMJENE PARKOURA U NASTAVI TZK

Primjena sadržaja parkoura u realizaciji dijela nastave TZK u školama ima za cilj da kroz kombinaciju brojnih višenamjenskih vježbi stvorenih za istraživanje i provociranje aktiviteta različitih motoričkih sposobnosti kao što su propriocepcija, koordinacija, agilnost, prostorna orijentacija, ravnoteža i funkcionalna snaga te i nekih konativnih i kognitivnih osobina (samopouzdanje, hrabrosti, upornost), značajno doprinese pozitivnoj transformaciji tih sposobnosti i osobina kod učenica i učenika. U tome smislu, osnovni benefiti primjene parkoura u nastavi TZK bili bi:

- Napredak u brojnim kretnim vještinama
- Napredak u koordinaciji
- Napredak u kondicijskoj pripremi s posebnim naglaskom na funkcionalnu snagu
- Napredak u agilnosti i ravnoteži
- Razvoj osjećaja za kretanje vlastitog tijela u prostoru (*Spatial awareness*) i vremenu (*Timing*)
- Povećana sigurnost kretanja
- Povećana socijalizacija i osjećaj za timski rad
- Poboljšane fizičke i mentalne kompetencije u rješavanju izazova i rizika
- Velika zabava za sve.

4. KAKO POČETI

Da bi se moglo započeti s primjenom parkoura u nastavi TZK, potrebno je da škola ima sportsku dvoranu ili neki drugi prostor odgovarajuće veličine u koji se može smjestiti osnovna gimnastička oprema, kao što su švedski sanduci, kozlić (konj) za preskok, grede, strunjače, ruče, užad i sl. Što je oprema različitija veća je mogućnost kreiranja izazovnih i zanimljivih sadržaja nastave.

Osnovno pitanje koje se postavlja je tko bi trebao voditi takvu vrstu nastave, odnosno kakve su kvalifikacije potrebne da bi se sadržaji parkoura mogli kvalitetno i sigurno implementirati u nastavu TZK. Naime, dosadašnja iskustva zemalja koje to već godinama rade, kao i dio provedenih istraživanja (Grabowsky & Thomsen, 2014), govore u prilog tome da se benefiti primjene parkoura u školama značajno gube ako te sadržaje realiziraju kratko doeducirani nastavnici TZK, a ne profesionalni instruktori. Naime njihova prirodna autentičnost, koja se prvenstveno manifestira kroz njihove iznimne fizičke vještine i sposobnosti, kroz njihove mentalne stavove prema ovakvoj vrsti aktivnosti, pa čak i kroz specifičnu odjeću koju koriste, znatno doprinosi motiviranosti i aktivnoj participaciji sudionika u nastavi. Stoga, u rješavanju ovog problema, preporuča se da u realizaciji ovakve nastave uz nastavnika TZK sudjeluje i licencirani instruktor parkoura.

Kao prvi korak u prezentaciji parkoura učenicima preporučaju se različite prezentacije i radionice koje se mogu pridružiti odgovarajućim školskim akcijama, kao što je to npr. „Školski sportski dan“. Nakon toga, učenici će se s puno više motivacije odlučiti da se na nastavi TZK i sami okušaju u parkouru.

5. SIGURNOSNA PRAVILA

S obzirom da parkour nesumnjivo uključuje izuzetno riskantne kretne vještine, zajedno s primjenom parkoura u školama razvijao se i sustav sigurnosnih pravila. Takav je sustav naravno morao biti u suglasju s osnovnim Pravilnikom o sigurnoj realizaciji nastave TZK u školama, kao što je to „afPE’s Safe Practice“ (Association for Physical Education) u Velikoj Britaniji. Tako je regulirano tko sve može realizirati ovakvu vrstu nastave, na koji način i s kakvom opremom se ona može provoditi te naravno i koja su to sadržajna ograničenja za pojedine dobne skupine učenica i učenika.

6. ZAKLJUČAK

U posljednjih petnaestak godina, reforme kurikulumata nastave TZK, a koje su se prije svega odnosile na promjenu fokusa s aktivnosti (npr. sportske igre) na bazične vještine, potaknule su nastavnike TZK u brojnim zemljama da u nastavu uključe sadržaje iz različitih netradicionalnih vrsta aktivnosti i vještina. Među njima svoje značajno mjesto našli su i sadržaji iz Parkoura, koji su se u dosadašnjoj školskoj praksi pokazali, s jedne strane kao iznimno efikasni za razvoj brojnih motoričkih sposobnosti i pozitivnih kvaliteta ličnosti te s druge, kao iznimno zanimljivi i motivirajući za učenike. Mnogi od tih sadržaja moderne su izvedenice poznatih tradicionalnih gimnastičkih elemenata koji su nezaobilazni dio svih programa nastave TZK. Sadržaji parkoura iznimno su intrigantni za učenike, otvoreni su za spontane varijacije i kreativnost te svojom dinamičnošću nastavu TZK približavaju trendovima modernog aktivnog i zdravog života.

7. LITERATURA

1. Belle, D & Gros La Faige, S. (2009). Parkour, Frankrig: Septième choc Editions
2. Brunner, C. (2011). Nice-looking Obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI & Society*, 26 (2)
3. Clegg, J.L. & Butryn, T.M. (2012). An existential phenomenological examination of parkour and freerunning, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3)
4. Edwardes, D. (2009). *The Parkour & Freerunning Handbook*, England: Virgins Books

5. Ferrari, Michael (2010). From „Play to Display“: Parkour as Media-Mimetics, or Nature Reclamation? <http://www.flowjournal.org/2010/05>
6. 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)
7. Grabowski, D. & Thomsen S.D. (2014). Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *International Journal of Education*, Vol. 6, No. 4
8. Rochhausen, S. (2011). *Teaching Parkour Sports in School Gymnastics: A Practical Handbook of Parkour & Freerunning Instruction for indoor Gymnastics Classes with Children and Teenagers*, England: Books on Demand GmbH
9. Thomson, D. (2008). Jump city: parkour and the traces. *South Atlantic Quarterly*, 107 (2)
10. Whitfield, J. & Pach, A. (2011). *Ultimate Parkour & Freerunning Book: Discover Your Possibilities!*, England: Meyer & Meyer Sport (UK)