

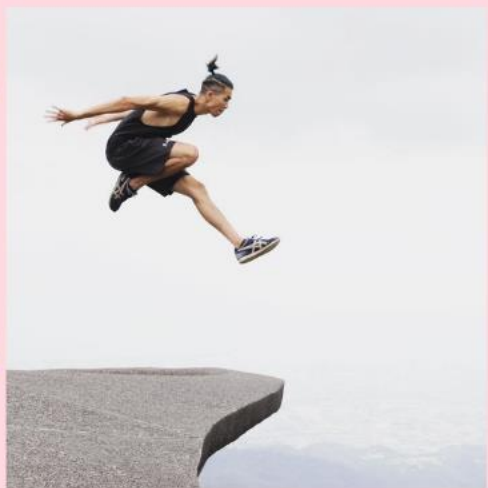


دانشگاه علامه طباطبائی

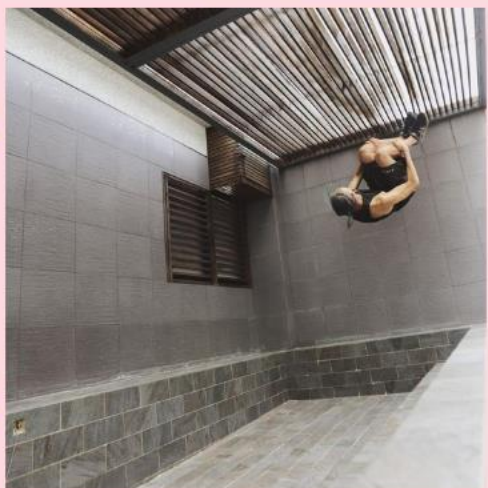
# پایان کار

امیرحسین فرزام  
شماره دانشجویی:  
40012331059  
علوم سیاسی  
دانشگاه علامه طباطبائی





FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

# تعریف

یعنی عبور از موانع در سریع‌ترین  
زمان ممکن با استفاده از  
روان‌ترین و کارآمدترین و  
کاربردی‌ترین و آسان‌ترین و  
ساده‌ترین شیوه حرکتی با  
کمترین انرژی مصرفی بدن از یک  
مبدأ به مقصد.

پارکور از زمانی که انسان نیاز به شکار کردن و شکار نشدن داشته؛ وجود داشته‌است.

اما پارکور به معنای خاص آن، توسط رهوند بل که یک سرباز فرانسوی در جنگ ویتنام بود پایه‌گذاری شد. او و همراهانش به دنبال به وجود آوردن یک روش کارا و مناسب برای «تعقیب و فرار» بودند. این فعالیت‌ها، سرانجام توسط فرزندش دیوید بل به صورت مدون درآمد. دیوید بیشتر عمر خود را صرف سامان‌دهی این ورزش کرد و نام «پارکور» را بر آن نهاد. او و دوستانش، از جمله سباستین فوکو که مشهورترین آن‌هاست، با آموزش‌های رهون بل این ورزش را کامل کردند.

## تاریخچه





# رقابتي نيست!

چون ماهيت و ذات پارکور رقابتي نيست . پارکور بايد به دور از رقابت ها باشد . پارکور يک رشته ي ورزشي خيابانيست و بايدی در آن وجود ندارد . وقتي پارکور به رقابت کشيده شود ، همه چيز در آن اجباري يا " بايد " ميشود. مانند موانع مصنوعي ، مسير تعيين شده و محيط تعيين شده و موانع تعيين شده، اين ها همه " بايد " هستند ، در حالي که در پارکور همه چيز آزاد است . پارکور نبايد در يک جعبه به اسم يک سازمان و ارگان زنداني بشود . پارکور بايد مانند هميشه در آزادي رشد و توسعه يابد . سازمان ها همه در جهت منافع شخصي گام بر ميدارند و از طريق پارکور به تجارت مي پردازند . اما پارکور به دور از تمام اين ها هستش .

# حرکات

**Wallrun**

**SpeedVault**

**KongVault**

**LazyVault**

**Dashvault**

**Reverse vault**

**Kash(kongdash)vault**

پارکور به دو بخش فکر و جسم اتکا دارد. برای انجام حرکات به بهترین شکل باید این دو امر را باهم برابر ساخت تا این ورزش به خوبی اجرا شود؛ فقط برای حفظ اصل پارکور بایستی در زمان و مکان بهترین حرکت را انجام داد. هدف، رد کردن موانع است و در کل همه چیز در مورد سرعت از مبدأ به مقصد است.



# تجهیزات

پارکور وسیله و تجهیزات خاصی احتیاج ندارد و تراسورها معمولاً لباس‌های ورزشی یا معمولی سبک و راحت می‌پوشند. تنها چیزی که توصیه شده است یک کفش ورزشی سبک با چسبندگی زیاد است.

بعضی از تراسورها از مچ بند برای محافظت از مچ‌هایشان استفاده می‌کنند. برخی نیز از دستکش‌های نازک ورزشی برای حفاظت از کف دست‌هایشان استفاده می‌کنند که به علت کم کردن چسبندگی و حس باعث موضع منفی بعضی از تراسورها می‌شود.

# محل تمرین

بر خلاف بسیاری از ورزش‌های دیگر پارکور در زمین یا ورزشگاه اختصاصی تمرین نمی‌شود، البته تلاش‌هایی در این رابطه صورت گرفته است. افراد در محیط‌های شهری مانند سالن‌های ورزشی، پارک‌ها، زمین‌های بازی و سازه‌ها و ساختمان‌های رها شده تمرین می‌کنند که باعث به وجود آمدن نگرانی‌هایی مانند تجاوز به حریم شخصی، آسیب رساندن به اموال عمومی و تمرین در مکان‌های نامناسب شده است.





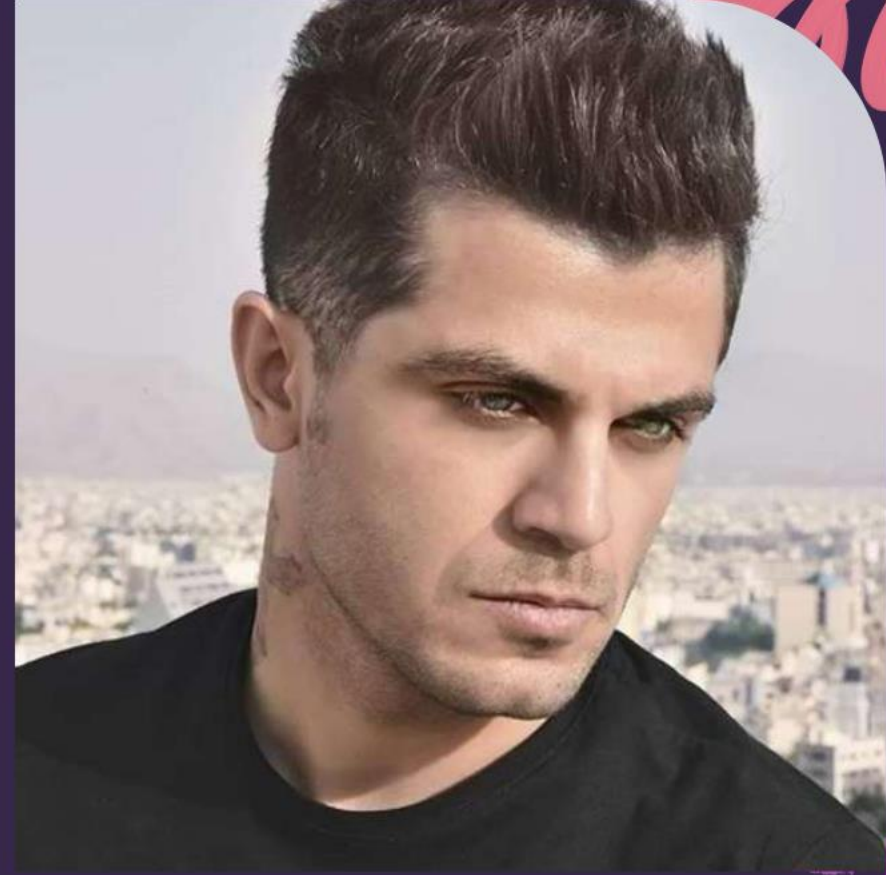
# چهار اصل

خطرات پارکور انکار ناپذیرند. پیچ خوردگی، زخم‌ها و خراشیدگی‌ها رایج‌ترین آسیب‌های ورزش پارکور هستند. در سال ۲۰۱۲ ممنوعیت پارکور در موزه هنرهای مدرن و معاصر استراسبورگ به صورت رسمی اعلام شد. پارکور به صورت گسترده به مکان‌های عمومی اختصاص ندارد. گرچه تلاش‌هایی برای ایجاد مکانی برای تمرین پارکور انجام شده‌است، اما بسیاری از تراسورها این ایده را دوست ندارند، زیرا این امر با انعطاف‌پذیری، خلاقیت و آزادی مخالف است. تراسورها پارکور را در مناطق روستایی و شهری مثل ورزشگاه‌ها، پارک‌ها، زمین‌های بازی، دفاتر و ساختمان‌های رها شده تمرین می‌کنند. نگرانی نیروهای انتظامی و مسئولان آتش‌نشانی برای نجات انسان‌های در معرض خطر هنگام پریدن از ساختمان‌های بلند افزایش یافته‌است. در حال حاضر نظر بر این است که تمرین‌کنندگان بایستی تمرین کردن در ارتفاعات، مکان‌های در معرض آسیب و در پشت بام‌های بلند را ترک کنند، بعضی از تمرین‌کنندگان پارکور موافقند که چنین رفتار نابهنجاری باید ترک شود و بعضی دیگر از تراسورها این کار را به عنوان یک سبک می‌شناسند و به آن پایبند هستند.

یک پارکورکار اگر با اصول تمرین کند، کمتر دچار آسیب دیدگی می‌شود.



سعید رامین



علیرضا جاقلی



# ممنون از توجه شما

زمستان 1400