

Parkour: Életstílus vagy sport?

Témavezető:

Kovácsné Dr. Tóth Ágnes PhD
Egyetemi docens

Készítette:

Kiss Botond
Rekreáció és életmód BSc
nappali tagozat

2024

Tartalom

Bevezetés:	2
Célkitűzés	3
Extrém sportok és az adrenalin	3
A parkour története:	5
Parkour versenyek:	8
Red Bull Art of Motion:	8
Világ bajnokság	9
Flow fogalma	9
Parkouros „íratlan” szabályok	10
Általános magatartás	10
Általános biztonsági és edzési szabályok	10
Etika a filmezésben	10
Anyag és módszerek	11
Hipotézis	11
Az alkalmazott módszerek	11
Adatbevitel	11
Eredmények és megbeszélés	13
Összegzés:	19
Javaslat:	19
Irodalomjegyzék	20

Bevezetés:

Kutatások bizonyítják, hogy a növekvő ülőmunka hatására egyre több szüksége van az embereknek a mozgásra, a sportra ugyanis egészségi állapotunk és fizikai állóképességünk jelentős romlásnak indulhat.

Szabadidős sportágak közül sok választási lehetőségünk van, de ha valaki egy kicsit extrémebb kikapcsolódásra vágyik akkor remek lehetőségek nyílnak már meg előtte. Egy ilyen sport a parkour is, mely az 1990-es években jelent meg Franciaországban. Ez a sport egyben kreativitás fejlesztő is, mert a lehetőségeinknek csak a fizikai gátak és kreativitásunk szab határt. A dolgozatomban ezzel a témával foglalkozom, megközelítem az adrenalin megjelenését az extrém sportokban és összefoglalom a parkour történetét, ahol a sportág alapítói és elődei is megjelennek majd. Kutatásomban szó lesz a parkour versenyeiről, például a Red Bull Art of Motionról. A bejutás feltételeit is boncolgatom kicsit. Szó lesz a világbajnokságról. Tisztázzuk a flow fogalmát, mely visszatérő elem a parkour sportágban is, mint már egyre több sportban. A parkour íratlan szabályai, az általános magatartás és általános edzési és biztonsági szabályokról is említést teszek. A parkouros filmezési etikát is górcső alá veszem, mivel manapság ezzel a sportággal egyre többen a közösségi médián keresztül videók, reklámok, vagy filmek formájában találkoznak az emberek. A kutatásom online kérdőíven alapszik, melyet a magyar aktív parkouros közösség közül n=32 fő töltött ki. Készítettem egy másik kérdőívet is melyet laikusok számára küldtem ki (n=62), melyben azt vizsgálom melyek a benyomásaik, és véleményük a sportágról.

Gyerek korom óta szerves részét képezi a sport az életemnek, és többféle sportban is kipróbáltam már magamat. A parkourt én 7 éve űzöm, és fontosnak tartom a sport megismerését a mai társadalom számára, mert ha „összevissza ugrándozó” fiatalokat látnak, ne csak „leszólják” őket, hanem meglássák a benne rejlő sport értékét, és a sok belefektetett energiát, időt, amit a sportolók beletettek. A sportág számunkra már egy életstílust képvisel, amit megpróbálok átadni a dolgozatom segítségével.

Célkitűzés

Kérdőíves módszerrel elemezni a parkouros közösség motivációját, demográfiai jellemzőit, parkourozási „szokásaik”-at, illetve a sport megítélését a társadalomban.

A parkour sportág bemutatása, a magyar sportolók aktivitása és magánéleti extrém helyzetek, kihívások keresésének bemutatása.

Extrém sportok és az adrenalin

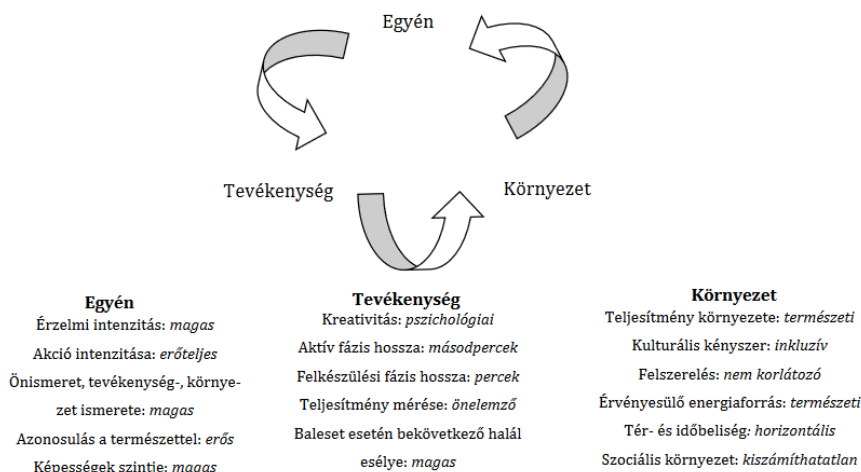
Napjainkban a sport és szabadidős tevékenységekben megfigyelhetjük, hogy egyre több fiatal választ olyan sportot, melyben az élményorientáció, új dolgok és kihívások megjelennek. Müller és munkatársai kutatásában az extrém sportolókat vizsgálták és megállapították, hogy dominánsan a férfiak űzik ezeket a sportokat és a szórakoztató funkció és az extrémítás igény erdősen domináns. Az extrém sportolóknál határaik megismerése és feszegetése gyakran megjelenik és a közösségi szerep kiemelkedő annak ellenére, hogy egyéni sportág, ugyanis a társaság „húzóereje” sokat segíthet a határaik leküzdésében.¹

Az adrenalin az extrém sportolók mindennapos része, lehet az bármilyen extrém sport. Például a base jump-nál a sportolók direkt vállalnak kockázatot, mert ennek hatására az életminőségük javul elmondásuk szerint. Az extrém sportolók megszenvedik a sporttól való távolmaradás során tapasztalt elvonási tüneteket, mint például az anhedóniát, ami azt jelzi, hogy a sport iránti igényük hasonlít a drogfüggők tüneteire.²

Saját tapasztalatom, hogy sérülés miatt sokáig nem parkourozhattam és a többi sport űzése is fájdalommal jár, és emiatt az időszaknak a megélése nehéz volt mentálisan és fizikailag is.

Az extrém sportok közösségi élménye is hozzájárul az adrenalin kereséséhez, mivel a sportolók egymással osztják meg a tapasztalataikat, ami fokozza a kockázat keresésének érzését.³ A parkourban egy nagyobb veszéllyel járó ugrás előtt, gyakran nagyon magas adrenalin lép fel. Ez lehet akár magasságtól, vagy egy trükk nehézsége miatt vagy a kettő ötvözete. Ezért jellemző a parkourosokra, hogy egy ilyen végrehajtása előtt, akár évek elteltével, és terveznek egy ugrást és gyakorolnak rá. Amikor úgy érzik, hogy már felkészültek rá, akkor elmennek a helyszínre, és felméri a terepviszonyokat: nem vizes-e, mennyire csúszik, poros-e. Majd ezek után készülnek rá az ugrásra, melyet elméletben már több százszor lejátszottak, és még utoljára végig játszik elméletben. Ezután a testükre fókuszálnak, hogy ne az adrenalin hajtsa bele őket az ugrásba, hanem racionálisan gondolkodva, tiszta fejjel lássanak. Engedik, hogy átjárja őket az adrenalin, és utána kicsit lenyugodnak. Ezek után hajtják végre a gyakorlatot. Ehhez nagyon nagy önismeret kell, hogy fel tudd mérni, mikor és mire vagy képes, mert elég egyszer rosszul dönteni és máris ott a baj. Nekem az esetek többségében a sérüléseim, a külső tényezők rossz felmérése miatt következett be. Olyan helyzetekben még nem sérültem le több hónapra, amikor olyat csináltam, amit még soha előtte. Az extrém sportok népszerűsége egyre nagyobb trend világszerte, mert: *„az adrenalin faktor tömény formában eladható”* – idéz egy brit oldal. Azonban a külsőségek mögött az extrém sportok a gyakorlók számára életstílust jelentenek, egy új generáció sportját. Míg a hagyományos sportágak, mint a baseball, kosárlabda és foci, a

hagyományos értékeket tükrözik – verseny, csapatmunka, karakterépítés és csoportos versengés –, addig az új extrém sportok teljesen ellentétes értékeken alapulnak: kockázatvállalás, heves individualizmus és a hatalommal való dacolás.⁴ A hagyományos sportoktól valóban eltér sok szempont szerint a parkour, de Magyarországon van egy erős összetartó ereje a sportolók között mely rácsfol a heves individualizmusra.



1. Ábra: A. MÜLLER et al. (2013): Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében.

Forrás: International Journal of Engineering and Management Sciences 137. o. DOI: 10.21791/IJEMS.2019.3.13.

Látható az egyén, környezet és tevékenység kapcsolata (1 ábra). Az extrém sportokban a sérülés esélye magas, és a gyógyulási folyamat hosszú és nehéz lehet. Az adrenalin hiánya nehezen pótolható, mivel felszabadulása esetén a szívverés felgyorsul, a légutak kitágulnak felkészítve a testet az aktivitásra, ami miatt a sportoló feldobva érezheti magát. Ezen folyamat hatására endorfin szabadul fel, amittől a sportoló boldogságot és jó kedvet ér el. Ha ezt a kémiai reakciót nem tudja kiváltani sérülése miatt, lehangoltság léphet fel, ami a rehabilitációra is negatív hatással lehet.⁵

Sokan nem gondolnák, de az, hogy egy extrém sport fel is legyen sorolva az extrém sportok listájára jogilag, az kimondottan fontos. Szabó Máté foglalkozott ezzel a kérdéssel, és a barlangászatot, illetve a falmászást indítványozta, hogy vegyék fel a listára. Ez az egészségügyi ellátást befolyásolja, ugyanis az egészségbiztosítási törvény alapján az Egészségbiztosítási Alap csak meghatározott, elsősorban sürgősségi ellátásokat finanszíroz, ha a baleset a különösen veszélyesként meghatározott sporttevékenységek közben következett be.⁶

A parkour története:

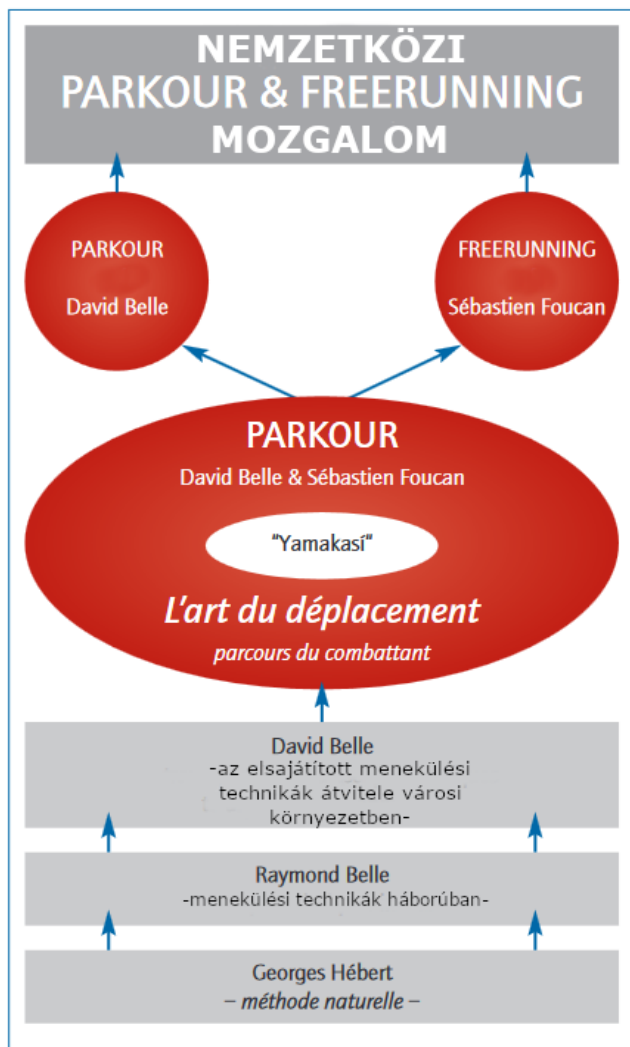
A parkour egy francia sportág/mozgáskultúra, ami az 1980-as években alakult ki. A parkour a parcoures szóból ered, mely: út, útvonal, ösvény, pályát jelent. A sport neve a kezdetekben Art Du Déplacemen volt, ami annyit tesz: a mozgás művészete, és ez után kapta a nevét is.

A sport alapítói Párizs külvárosának utcáin kezdték el a sportot, és sok ember fejében úgy él a média hatására, hogy csak tetőkön való ugrálás az egész. Pedig ennél sokkal többet tartogat ez a sportág, még ha részét is képezni a magasban lévő edzés. A sport célja városi környezetben a tereptárgyakon való átjutás volt minél gyorsabban és hatékonyabban, az atlétika elemeivel.

A parkour elődje egy bizonyos George Herbert által kidolgozott Methode Naturelle, aminek a mottója: "être fort pour être utile,"- vagyis légy erős, hogy hasznos lehess, ez volt a mottója a parkour alapítóinak is. Ennek az „elődnek” a művészi mozgás volt az alapja, melyben az ember együtt mozog a természet akadályával és környezetével. Nagy hangsúlyt fektetett a környezet megismerésére. A sport kezdetén az akrobatikai elemek nem voltak jellemzők, mivel azok nem segítik az effektív haladást a tereptárgyakon. Tehát a parkour régi megfogalmazásában se volt még jelen, mely így szól: A parkour olyan mozgásforma, amelynek célja „A” pontból „B” pontba történő minél gyorsabb és effektívebb eljutás, általában városi környezetben.

„A parkour a város „gyakorlata” (Lebreton, 2009), mivel csak a városból tud kibontakozni (Lesné et al., 2019); így a városi objektum struktúrájának jelentősége a megközelítésünkben is megjelenik.”⁷ Ez a gyorsaságról szólt, melyben nem voltak még megtalálhatóak akrobatikus elemek, és a fizikai korlátok maximális kitolását eredményezte. Éppen ezért nem okozott gondot nekik egy akár náluk kétszer akkora akadály leküzdése, megmászása. Viszont ahogy újul a sportág úgy lépnek be új mozgáskultúrák is bele, melyeknek csak a kreativitás és a fizikai korlátok szabnak határt. A jelenlegi sportág már tartalmaz sok akrobatikai elemet is. A parkour alapítója a Belle család és a hozzájuk tartozó baráti kör, akik Párizs külvárosában kezdték el a sportot, és kezdték el kialakítani az alapjait. A Belle családban több ember nevéhez is fűződik a parkour alapítása: Pung Belle, Chau Belle Dinh, és Williams Belle. Ők Davide Belle unokatestvérei, viszont Davide a legismertebb alapítója a parkournak. A korábban említett baráti körből Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Malik Diouf, Guylain N'Guba-Boyeke és Charles Périerre 1996-ban döntöttek úgy, hogy megalapítják az első parkouros csapatot, mely a Yamakasi nevet kapta. Ez a szó a Kongói Köztársaságból bantu nyelven „Erős test, erős lélek” jelentéssel bír. Yamakasi címen készült film is 2001-ben,

melyből sok parkouros és laikus ismerte meg a sportágat. Média hatására a sport sok látványelemet tartalmaz manapság már, mivel a nézettséget növeli. Így elindult egy új ágazata a parkournak amit freerun-nak hívunk, és ez az ami az akrobatikai elemeket tartalmazza. Így a



mozgás célja nem minden esetben a hatékonyság és a gyorsaság lett, hanem akrobatikus akadályfutás, ami egyben hatékony és látványos is. Az ilyen parkourosokat szemlélve megfogalmazódhat bennünk, hogy csak úgy „folyik” az akadályok felett/között, és nem okoz neki gondot szaltókkal színesíteni a koreográfiáját. Ezt más néven „line”, vagy „run”-nak is hívják a parkourosok. Ezek a változások hatására született egy találókbb definíció a parkourra: A parkour egy olyan mozgásforma melynek célja, A pontból A pontba vagy A pontból B pontba történő eljutás, minél gyorsabban, hatékonyabban, vagy kreatívabban, az adott tereptárgyak/akadályok leküzdésével, illetve kihasználásával. Általában városi környezetben. Ma már ez a két stílus egyre jobban keveredik, és szinte minden parkouros űzi.

2. Ábra: Jan Witfeld, et al: The Ultimate Parkour & Freerunning Book alapján (2010)

Forrás: Jan Witfeld, Ilona E. Gerling & Alexander Pach (2010): The Ultimate Parkour & Freerunning Book, Meyer & Meyer Sport Maidenhead 25. o.

Vannak, akik inkább a kreatívabb irányba mennek, vannak, akik az effektívebb, gyorsabb irányt preferálják.

Az, hogy ez a két stílus külön válik e majd egyszer, az még a jövő zenéje, mivel még elég fiatal sportról beszélünk.⁸ Sébastien Fucan, a freerunning egyik úttörője, az utcai mozgásformák és a parkour elemeit ötvözve találta ki ezt az új stílust. A freerunning célja nem csupán az akadályok leküzdése, hanem a mozgás kreatív kifejezése is. Sébastien Fucan a városi környezetet használta fel inspirációként, és olyan elemeket integrált, mint a forgások, ugrások és különféle trükkök, hogy a mozgásformát művészbé és szórakoztatóbbá tegye. A freerunning így a

szabad önkifejezés és az önálló stílus hangsúlyozását szolgálta, amely megkülönbözteti a klasszikus parkourtól.⁹

Parkour versenyek:

Red Bull Art of Motion:

2015-ben került megrendezésre először ez az esemény, Görögországban, Szantoriniben. A versenyre való jelentkezés két féle képen lehetséges: online kvalifikáció vagy helyszíni kvalifikáció.

Online kvalifikáció: Egy 90 másodpercnél nem hosszabb videó elküldése a Red Bull-nak, melyben a legjobb trükkjeidet csinálod meg. Az eseményre 12-en nyernek meghívást, a legjobb hat versenyző kerül az nyitott kategóriából és a legjobb hat női versenyző a női kategóriából. (Nyitott kategória jelentése: bárki nevezhet, függetlenül a korától, nemétől vagy egyéb korlátozó tényezőktől.)

Értékelési szempontok:

- A videó hossza nem haladhatja meg a 90 másodpercet. (Ha mégis meghaladná, csak az első 90 másodperc lesz figyelembe véve.)
- Csak a versenyző és az általa végrehajtott trükkük kell hogy láthatóak legyenek.
- A sportoló arca látható kell legyen a felvételen.
- A videó összes jelenetét szabadban kell felvenni, nem lehet terem, vagy más környezet.
- Nem lehet szivacsot használni az érkezéshez.
- Az összes talajra érkezés látható kell hogy legyen.

Bírálati szempontok: Az összes pályázati videót az alábbi bírálati szempontok alapján értékelik:

- **Kreativitás:** Használj ki minden lehetőséget a testeddel és a környezeteddel a lehető legkreatívabban.
- **Nehézség:** Mutass be olyan mozdulatokat, amelyek kiemelkednek és lenyűgözik a bírót.
- **Flow (Folyamatosság):** Kombináld a legjobb mozdulataidat, és folyamatosan mozogj, ne csak különálló trükköket mutass be.
- **Végrehajtás:** Bizonyítsd be a bírónak, hogy teljes kontrollod van a mozdulataid felett. Fontos, hogy biztonságos és tiszta landolásokat mutass be. (clean landing= talpra érkezés)
- **Általános teljesítmény:** Mutasd meg, mit tudsz! Ez a lehetőség, hogy a legjobb freerunner-ek közé kerülj a világon.

A helyszíni kvalifikációt két fázisra osztották A fázis-ra és B fázis-ra.¹⁰

Világ bajnokság: Idén másodszor is megrendezésre kerül a világ bajnokság Japánban. Magyar színekben is fognak megjelenni versenyzők. Kettő kategória van jelen a versenyen: freestyle és speedrun. A parkour a FIG (federation internationale de gymnastique) része, és ennek segítségével lesz megszervezve a világ bajnokság.

Freestyle: Ugyan azon szempontok alapján van értékelve, mint a Red Bull Art of Motion-ben. (kreativitás, nehézség, flow, végrehajtás, általános teljesítmény) Itt egy előre összerakott parkour pálya van, amin meg kell mutatniuk a versenyzőknek, hogy mit tudnak, az előző szempontokat figyelembe véve.

Speedrun: Egy előre összeállított parkour pályán kell megtenniük minél gyorsabban oda vissza a távot. Az elején lenyomják a gombot, majd visszaérkezésükkor újra meg kell nyomni, és a két gombnyomás közötti eltelt idő lesz az ő időeredményük. Értelemszerűen, akinek kevesebb, ő jut tovább, vagy nyeri meg.

1. Táblázat. A helyezést elért sportolók nyereménye, melyet a FIG fizet minden versenyen

Helyezés	Speed-run	Freestyle
1	7'000 CHF	7'000 CHF
2	5'000 CHF	5'000 CHF
3	3'000 CHF	3'000 CHF

Forrás: Fédération Internationale de Gymnastique (2024): Rules of the FIG Parkour Worldcup 7.-8. o.

„Ha egy eseményben (Speed és Freestyle) kevesebb mint négy szövetség vesz részt, nem lesznek kiosztva pénzdíjak, érmek és a Világkupa Ranglisták pontjai.”¹¹

Flow fogalma: „Amikor a kutatók a sport és az autentikusság kapcsolatáról beszélnek, szinte mindig Victor Turner áramlás (flow) fogalmára hivatkoznak. Turner szerint az áramlás „azt a holisztikus érzést jelöli, amely akkor jelentkezik, amikor teljes részvétellel cselekszünk” (1982), egy olyan érzést, amelyben nincs tudatunk az időről vagy a helyről, és nem vagyunk öntudatosak, hanem teljesen belemerülünk a végzett feladatba.” (Turner Viktor 1982) A flowt a versenyeken is pontozzák, és a folyamatosság az elsődleges szempont amikor ezt figyelembe veszik. A többi extrém sportban is megjelenik ez a fogalom.¹²

Parkouros „íratlan” szabályok

Általános magatartás:

- **Ne vállalj felesleges kockázatokat:** A saját határok ismerete a legfontosabb edzési elv. Soha ne hagyd magad rábeszélni a társak nyomására.
- **Kölcsönös tisztelet:** Mindenki gyakorolhatja azt, amit szeret, ennek tiszteletben tartása.
- **Kölcsönös támogatás:** A tapasztalt gyakorlók támogassák a kezdőket.
- **Környezet és tulajdon:** A környezetet nem szabad megváltoztatni vagy megrongálni. Tiszteld a magántulajdont és a közterületeket.
- **Egészség:** Gondolj tudatosan és óvatosan a testedre. Mindenki felelősséget vállal a saját egészségéért és biztonságáért. Tiszteld a tested, és vedd meg az egészségedet.

Általános biztonsági és edzési szabályok:

- **Ne próbálj meg túl sokat túl gyorsan!**
- **Hozz létre előfeltételeket!**
- **Edzz közel a földhöz!**
- **Kérj támogatást az első lépésekhez!**
- **Könnyen elérhető elsősegélycsomag.**¹³

Etika a filmezésben

A filmipar egyre népszerűbb, és több ember él ennek lehetőségével, és fogyasztják ezt a „luxuscikket”. Amikor egy filmben megjelennek a kaszkadőrök számos esetben parkourosok, vagy parkouros múlttal rendelkeznek. Viszont az ilyen jelenetek forgatása nem mindig olyan egyszerű, főleg, ha csak egy reklámfilmről van szó. Éppen ezért Julie Margaret Angel létrehozott etikai szabályokat, amiket ő is betartott a saját forgatása alatt:

- Ne kérj senkit, hogy ugyanazt többször megismételje.
- Játssz le nekik a felvételt.
- Kérd ki a tanácsukat arról, hogyan filmezzék.
- Ne legyenek elvárásaid arról, mit tudnak és mit nem tudnak csinálni.
- Kérdezd meg tőlük, mennyi ideig szeretnének mozogni; az ő energiaszintjük és időbeosztásuk a prioritás, nem a filmeseké.¹⁴

Egy parkouros forgatás személyes véleményem és tapasztalatom alapján is kompromisszumos, és rugalmasnak kell lenni mind az operatőrnek, mint a sportolónak. Ebből kifolyólag ezek az etikai lépések jó iránymutatás adnak, de a valóságban kétséges mennyire alkalmazhatóak.

Anyag és módszerek

Hipotézis:

A mintában résztvevők háromnegyedének a parkour egy „életstílust” képvisel. A parkourosok 30%-a valamilyen harcművészetet űzött az extrém sport megkezdése előtt. A laikus kitöltők 10%-a szívesen kipróbálná a sportot.

Az alkalmazott módszerek:

Online kérdőíves módszerrel kutattam a magyar parkouros közösséget (n=32), és a laikus népesség körében (n=62) a parkourozókról alkotott véleményeket.

A parkourosoknak kiküldött kérdőív kitöltése 2024.10.15.-től 2024.10.31.-ig volt lehetséges. Az online kérdőív 29 darab kérdésből állt, 28 darab zárt kérdésből melyek közül 3 tartalmazott egyéb funkciót és ezáltal lehetséges volt a nyitott válasz, és 1 darab nyitott kérdésből. A kérdőív a magyar aktív parkouros személyeknek volt kiküldve hazánk területén.

A kérdőív a következő kérdéscsoportokat tartalmazza:
-Demográfiai adatok (*életkor, lakóhely, családi állapot, iskolai végzettség, foglalkoztatottság*)
-Parkourozási „szokásaikról” (*helyszínek, edzések gyakorisága, versenyen való részvétel, sérülések, motiváció, tapasztalat a nyilvánossággal, korábbi sportok*)

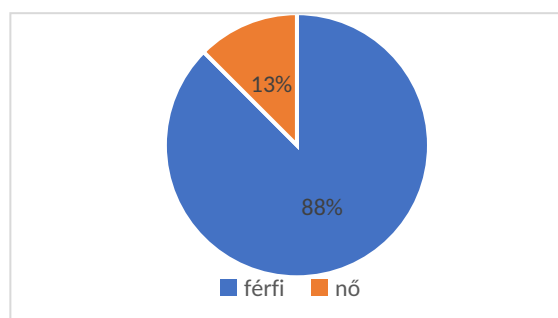
A laikusok számára kiküldött online kérdőív 10 zárt kérdést tartalmazott melyek között 2 darabnál az egyéb funkcióval nyitott válaszra volt lehetőség. Az online kérdőív 2024.10.23.-tól 2024.10.31-ig volt kitölthető. A kérdőívet bárki kitölthette.

- Demográfiai adatok (*életkor, lakóhely, családi állapot, iskolai végzettség, foglalkoztatottság*)
- Parkour ismerete (*ismeri-e, honnan, érintett ismerős, mi a véleménye róla*)

Adatbevitel

Az online kitöltött kérdőíveket kódoltuk, konvertáltuk és rögzítettük az SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 25,0 statisztikai programcsomag Data Entry moduljában. Az elemzését leíró statisztikai módszerekkel (megoszlás, átlag, medián, szórás, normativitás vizsgálat).

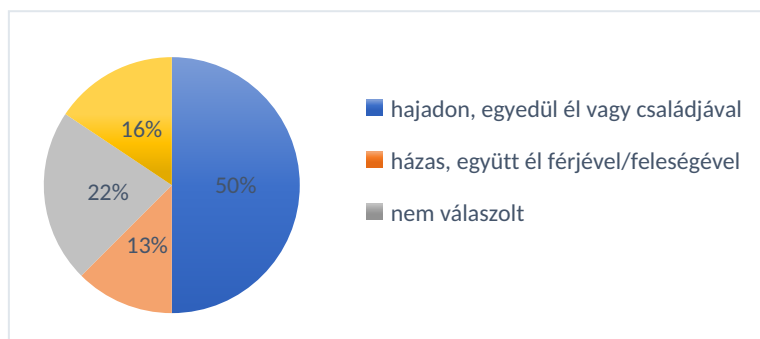
A minta jellemzése



3. Ábra: Nemek eloszlása a magyar parkouros közösségben (n=32)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

A 3. ábrán megfigyelhető, hogy a kitöltők 87%-a férfi volt, és csak 13% volt nő. A válaszok alapján főleg Budapesten és annak agglomerációjában vannak jelen a parkourosok, a többi vármegyében csak elszórtan találhatóak. Ennek több oka is lehet, de a legvalószínűbb, hogy ott tanulnak, dolgoznak és élnek családjukkal, illetve sok lehetőség van a sport űzésére. A lehetőségek között ott van Magyarország első parkouros terme a Hall of Parkour Hungary és számos jó spot a városban. A kérdőív válaszai alapján a főváros a legjellemzőbb település jellege, melyben 18-an laknak, ami a válaszadók 56,3%-a.



4. Ábra: Családi állapot (n=32)

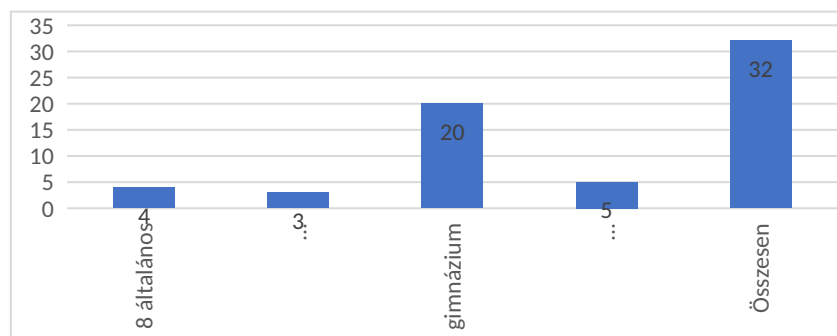
Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Az 4. ábra alapján megállapíthatjuk azt, hogy a válaszadók legalább fele egyedül vagy szűkebb családjával él. De mivel az átlag korosztály ~23 év (22,9375, 2. táblázat) ezért feltételezhető, hogy vagy családjukkal élnek, vagy kollégiumban vagy albérletben. Hét ember nem adott erre választ, tehát az ő családi állapotuk nem publikus.

2. Táblázat: Életkor, (kérdőív alapján, 2024)

	Összesen	Minimum	Maximum	Átlag
Életkor	32	15	36	22,9375

Megállapíthatjuk, hogy a sportolók 15 és 36 év közöttiek, tehát fiatalok (2. táblázat.)



5. Ábra: Legmagasabb iskolai végzettség (n=32)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

A 5. ábrán jól látható, hogy többségében az érettségi a legmagasabb iskolai végzettség a parkourosok körében. Viszont a válaszadók közül 16-an még tanulmányaikat végzik, és az évek átlagából ítélve sokan járnak egyetemre, vagy főiskolába. A 8 általánost meg az magyarázza, hogy voltak olyan kitöltők, akik még nem érettségiztek, illetve fennáll a lehetősége, hogy valaki nem tette le az érettségit.

Eredmények és megbeszélés

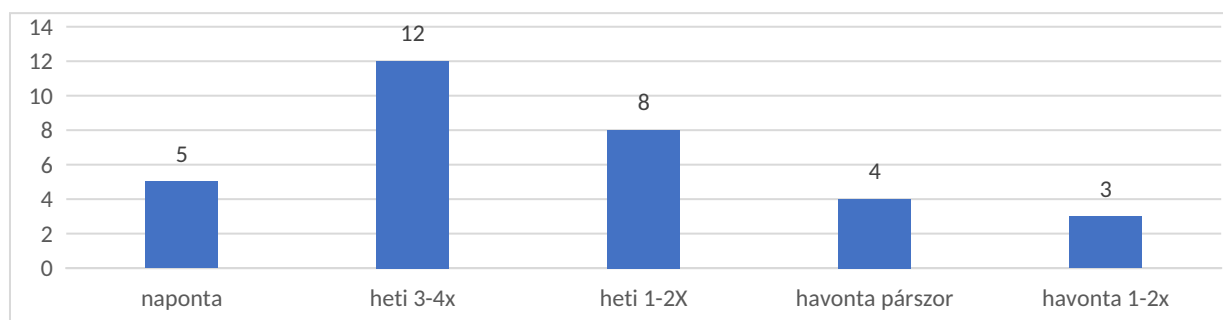
A férfi nő arány megoszlásából arra lehet következtetni, hogy a férfiakat jobban vonzza az extrém sportok nyújtotta adrenalin és veszély, illetve arra, hogy a férfiaknak ideálisabb a testfelépítésük. Hasonló eredmények születtek, mint Müller 2013-as kutatásában (1).

Az 59% (19 fő) még tanuló, vagy hallgató, tehát még tanulmányait végzi, és mellette 6-an dolgoznak is valamilyen formában, de nem a parkourból van a jövedelmük. 6 fő vállalkozó, és ebből 4-en parkourral kapcsolatosan jövedelemre is tesznek szert. A parkourhoz egy ideális cipő elengedhetetlen, és talán egy kicsit speciálisabb. Éppen ezért ennek is utána kérdeztem, hogy ki melyik cipőmárkát preferálja, és használja. A legtöbbet használt márka a Vans (11 fő) a 2. a New Balance (6 fő) és a 3. holtversenyben a Nike és a Reebok (5-5 fő).

A hipotézis vizsgálatokor a következő eredményeket kaptam:

A válaszadók 28%-nak (9 fő) van jövedelme a parkourból, tehát forgatásokra jár, vagy edzőként tevékenykedik, akár kaszkadőr szerepet tölt be. Mivel kezd kibontakozni a sportág, így van igény edzőkre, vagy reklámfilm forgatásánál a látványt magas színvonalra tudja emelni egy parkouros a különböző trükkjeivel.

Én is voltam már reklámfilm forgatáson melyet a Margit-szigeten forgattunk a romoknál. A kutatásban résztvevők közül 65% (21 fő) indult már versenyen. Többségük a Hall of Parkour Hungaryban, ahol családi hangulatú eseményként képzeljük el, de a tűz és a versenyszellem ettől még mindenkiben ott tombol. A világbajnokságra is sikerült 6 főnek kijutnia a válaszadókból, és 2024 őszi fordulójára is megy Japánba 4 magyar parkouros. Megpróbáltam utánajárni, hogy szabadidejükben vagy edzés formájában mennyit sportolnak, milyen rendszerességgel. A válaszadó parkourosok közül 78%-a heti többször eddz, és a leginkább preferált helyek a teremben való edzés, ahol biztonságos környezetben tudják gyakorolni a trükkjeiket, melyeket majd az utcai akadályokon a végső cél végrehajtani, ugyanis a másik preferált hely nem más, mint az utcai „spotok”. (6. ábra)

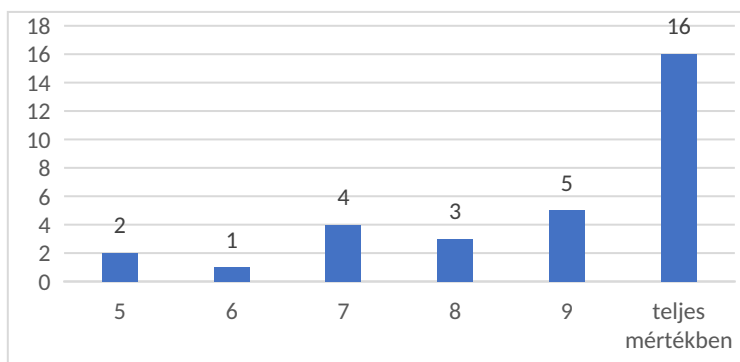


6. Ábra: Edzések gyakorisága (n=32)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Ami azt jelenti azok az utcai tereptárgyak összessége, melyben lát egy sportoló fantáziát és összefüggő ugrások, trükkök kombinációjával össze tud rakni egy koreográfiát. Adott esetben van, hogy csak 1-2 ugrásra ad lehetőséget a hely, de ezek is lehetnek jó kihívások. Továbbá érdeklődtem, hogy családi, baráti, vagy bármilyen utazásaik során mennyire járnak nyitott szemmel, és keresik az új spotokat, ugrásokat. Nem meglepő módon erre is 53% (17 fő) azt válaszolta, hogy minden alkalommal, és 25% (8 fő) azt válaszolta, hogy az esetek többségében. Ebből lehet arra következtetni, hogy ez a sportág már egy életstílust hordoz magával, mert bárhol jár az ember tudja úzni, és nyitott szemmel járja az utcákat egy városnézés során, hátha meglát egy jó ugrási lehetőséget. Jellemzően az emberek nem szoktak a környezetükkel foglalkozni, sokszor a telefonjukat nézik, és abba vannak belemerülve. Tapasztaltam, hogy egy

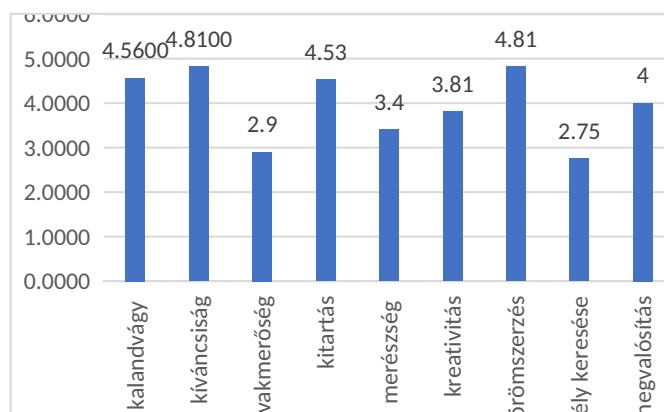
panelház tetejéről amikor fűtöttünk a járókelőknek, csak a gyerekek vettek észre és integettek vissza nekünk. Ezzel szemben egy parkouros úgy járja az utcákat, hogy körültekint, a tetők felé is, az utcafrontra is, és keresi az újabb kihívásokat. Ennek felmérése érdekében feltettem egy olyan kérdést, hogy a válaszadók mennyire élik meg életstílusnak a parkourt. Ezt egy 1-10-ig terjedő skálán értékelték, ahol az 1=egyáltalán nem, és a 10=teljes mértékben. A válaszok átlaga 8,84-re jött ki, és a leggyakoribb válasz a 10 volt (16 fő). Ebből láthatjuk, hogy a sportolóknak az élete mindennapjait képezi ez a sportág.



7. Ábra: A parkour mint életstílus számodra (n=32)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Ebben a sportágban sajnos nagy a sérülés esélye, ha nem vagyunk elég figyelmesek, elég egy pillanat és máris ott a baj. Megkérdeztem a sportolókat, hogy az extrém sportágak körében mennyire gondolják veszélyesnek a parkourt. Az értékelés 1-10-ig terjedő skálán volt lehetséges, ahol az 1=egyáltalán nem veszélyes, és a 10=legveszélyesebb. A válaszok átlaga 5,78 lett, mely azt mutatja, hogy a parkourozók körében ez a sportág olyan veszélyes, mint a többi extrém sport. A leggyakoribb sérülések a térd és a boka, mert ezek az ízületek és szalagok kapják a legnagyobb terhelést a parkourozás során. A válaszadók közül 81%-nak (26 fő) volt térsérülése, és közülük 5-en maradandó sérülést szereztek. A bokasérülést szintén 81%-uk szenvedte el, ahol 1 főnek lett maradandó sérülése belőle. A váll, sípcsont és csukló sérülések emelkednek még ki a többi közül (nekem is volt már mindhárom) a válaszadók közül 56% (18 fő), 63,5% (20 fő) és 59% (19 fő) arányban voltak jelen.



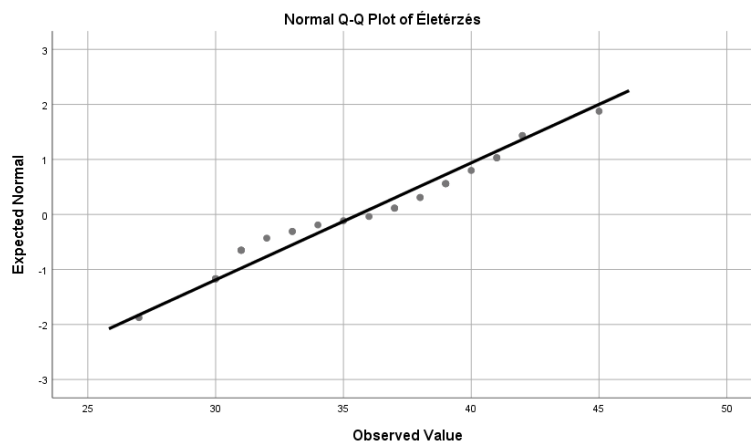
8. Ábra: A parkor elkezdésének motivációja (n=32)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Amikor valaki elkezd parkourozni vajon milyen motivációk hatására dönt úgy, hogy egy veszélyekkel telítődött sportba vág bele? A 8. ábrán látható a kérdőívet kitöltöttek körében, hogy az alábbi motiváció melyik mennyire volt jellemző rájuk a sport elkezdésekor (kalandvágy, kíváncsiság, vakmerőség, kitartás, merészség, kreativitás, örömszerzés, veszély keresése, önmegvalósítás). Az ábrán a válaszadók válaszainak átlagát láthatjuk, és az 1=egyáltalán nem volt rám jellemző, az 5=teljes mértékben jellemző volt rám értelemben. A kettő legkiemelkedőbb a kíváncsiság és az örömszerzés volt, mivel új kihívásokkal kecsegtet ez a sport, így a kíváncsiság konstans állapotban meg tud maradni akár hosszú távon is. Az emberi kíváncsiság meg mindig is meghatározó személyiségjegye volt. Az örömszerzés azért domináns, mert a szürke hétköznapiakból könnyen kiszakít a sport, és itt, ha kitűzünk magunk elé egy célt, az oda vezető út is tele lesz izgalmakkal, melyben örömről beszélhetünk. A kitartás is elengedhetetlen, hogy a kitűzött céljainkat elérjük, és fejlődjünk, tehát ezért ez szerepel a 4. helyen. A 3. nem más, mint a kalandvágy, melyet egy fiatal ember szívesen jelen van. Nem elhanyagolható helyen ott az önmegvalósítás is, melyet a kreativitással kombinálva megtalálhatjuk a saját stílusunkat a sportban.

A vakmerőség, merészség és veszély keresése nem volt annyira jellemző, mivel ez nem egy ész nélküli „ugrabugra”, hanem egy teljes értékű extrém sport, melyet ésszel kell űzni, de megfelelő önismerettel teljesen kitolhatod a határaidat, és fejlődhetsz.

Az életérzést vizsgáló kérdésekből megalkottam az Életérzés skálát, amelynek a normativitását egy mintás t-próbával vizsgáltam. Az ábráról leolvasható, hogy normális eloszlást követnek a válaszok. (9. ábra)



9. Ábra: Életérzés normativitás vizsgálata (n=32)

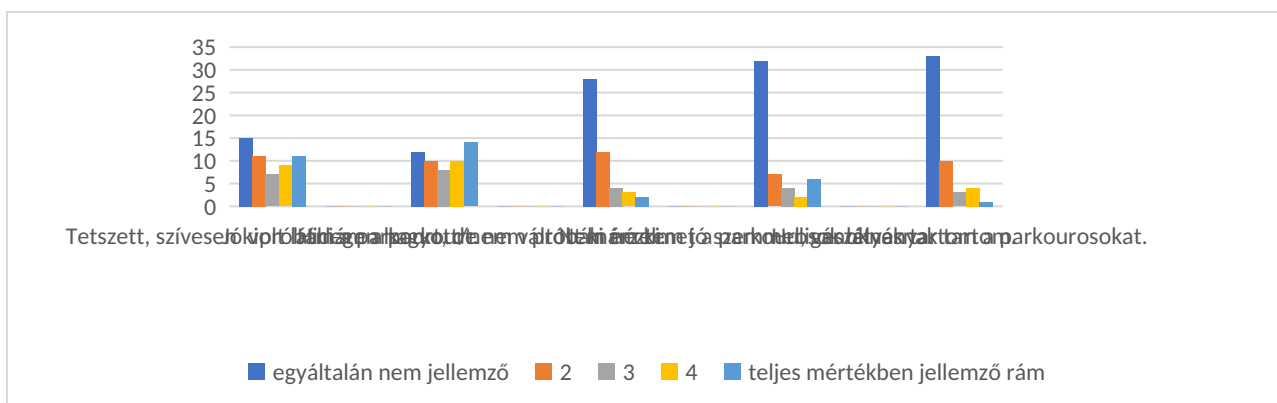
Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Egyik kérdésben arról érdeklődtem, hogy volt-e valamilyen külső hatás, ami miatt elkezdték a sportot, vagy belülről jött a motiváció. 71,9% (23 fő) azt válaszolta, hogy neki belső motivációja ösztökélte arra, hogy kezdje el ezt a sportot, 9,4% (3 fő) azt mondta, volt valamilyen külső hatás, aminek köszönhetően belevágott. Itt ez családra, barátokra értendő. 18,8% (6 fő) belső és külső motiváció hatására kezdte el. Én is ebbe a csoportba tartozom, ugyanis az unokatestvéremmel kezdtem a sportot, és ő egy húzóerő volt számomra, de mellette tetszett az a szabadság, amit a sport nyújtott, és azok az akrobatikai elemek, amiknek a megtanulása vonzott.

Hogy hogyan lehet éveken át fenttartani a motivációt a sport űzésére egy jogos kérdés, de a kérdőívben érkezett válaszok erre egy jó példa. Az 1 éve parkourozóktól a 19 éve parkourozókig. Hogy ezt hogyan csinálják arra nem más a válasz, mint a folyamatos kihívások keresése, új trükkök tanulása, és új kisebb-nagyobb célok kitűzése. A kérdőív végén feltettem egy olyan kérdést, melyben azt vizsgáltam, hogy milyen sportokat űztek korábban, vagy még mindig a válaszadók. A hipotézisemben azt állítottam, hogy 30%-uk űzött harcművészet, mint korábbi sport. Az alábbi sportok voltak kiemelkedők a válaszadók körében: harcművészet (12 fő), labda sport (10 fő), vízi sport (6 fő). A legtöbb a harcművészet, de a válaszadók 37,5%-a csak, aki ilyen múlttal rendelkezik, tehát összességében a hipotézisem beigazolódott.

A parkourosok tapasztalatai a nyilvánossággal kapcsolatban változóak, hiszen amennyi ember annyi reakció érkezett már felőlük. De a gyakoribb tapasztalat szerencsére az, hogy az emberek pozitívan vélekedtek, vagy tudomást sem vettek róla. Sajnos már fordult olyan is elő, hogy nem tartották tiszteletben a sport értékét a parkournak, és rendőr hívásával fenyegetődtek, vagy akár ki is hívták őket. Nekem is volt már rá példa, hogy fenyegetődtek ilyennel, de szerencsére eddig csak egyszer került sor erre.

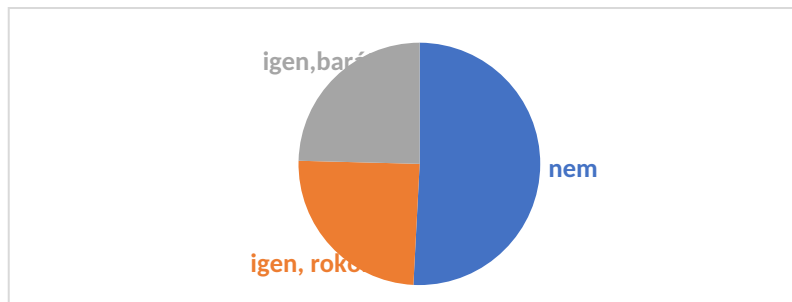
A laikusok számára készített kérdőívben azt kutattam, ki hogy reagált, vagy reagálna, ha parkourost látna. A válaszok széleskörben eltérnek egymástól, de az arányuk körülbelül megegyezik. A válaszadók 20,8%-a (11 fő) szívesen kipróbálná a sportot és tetszett is neki, míg 28,3%-a (15 fő) azt mondja, hogy semmiképp nem próbálná ki a sportot. A 11 főből 4-nek nincs az ismerősei körében parkouros, és ennek ellenére is érdeklődnek iránta. A másik szélsőség az volt, hogy huligánoknak és örülteknek tartják a parkourosokat, erre a kérdésre 1 fő (2%) válaszolta azt, hogy ő teljes mértékben így gondolja. Volt egy enyhébb lépcsőfok: „nem néztem jó szemmel, veszélyesnek tartom”. Erre a kérdésre 50 válasz érkezett, és azok mondták azt, hogy jellemző rájuk ez az állítás, akiknek nincs ismerősük a parkouros körből. Tehát jellemzően azok nézik rossz szemmel a parkourosokat, akiknek nincs ismerősük. Összesen 32 válasz érkezett arra, hogy nem jellemző rájuk az állítás „semmilyen mértékben”, ez a kérdésre válaszolók 64%-a (10. ábra). Amennyiben ők, ha parkourost látnak nem néznek rá rossz szemmel, és akár még tetszik is nekik.



10. Ábra: Laikusok véleménye a parkourról különböző megközelítésekben (n=62)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

A „benyomás a parkourról” kérdőívet kitöltők életkorának az átlaga ~37,4, és 12 éves kortól 73 éves korig terjednek a válaszadók életéveinek száma. A férfi és nő arány 53,2% és 48,8% -ban oszlik el. 92%-uk Budapesten, vagy annak agglomerációjában lakik, 71%-uk házasságban, és házastársával él együtt. 68,9% (44 fő) egyetemi vagy főiskolai végzettséggel rendelkezik, 23% (14 fő) érettségivel. 24,6% (15 fő) akiknek valamilyen rokona parkourozik, 24,6% (15 fő) akinek valamilyen barátja parkourozik, és 50,8% (30 fő) akinek nincs ilyen személy az ismeretségi körében (11. ábra). Egy darab választ nem lehetett értékelni, tehát így az értékelhető válaszok száma n=61. A válaszadók jellemzően a videókon keresztül ismerik ezt a sportot (34 fő), és 9 személy volt, aki még nem hallott róla, és nem ismeri.



11. Ábra: Ismerettségi körben a parkourozók eloszlása (n=62)

Forrás: saját készítésű ábra, (kérdőív alapján, 2024)

Összegzés:

Azt a konzekvenciát vonhatjuk le, hogy aki belekezd ebbe a sportba, és halmozni tudja a sikerélményeket, nagy eséllyel beszippantja annyira, hogy ő is át fogja érezni azt az életstílust melyet a parkour nyújt számunkra. A sportot ismerők száma is folyamatosan nő, mivel a közösségi médiából rendszeresen lehet látni már parkourosokat. Ahhoz, hogy elkezd ezt a sportágat nem kellene előképzettségek, csak sok kitartásra lesz szükséged. Az extrém sportok egyre népszerűbbek a fiatalok körében, mivel ezek a sportok sok kihívást és lehetőséget tartogatnak. Az új dolgok kipróbálása, az adrenalin szintemelkedés, a szórakoztató és élményt nyújtó funkciók miatt népszerűek ezen sporttevékenységek. Azt láthatjuk, hogy nem csak szabadidős sportként, és versenysportban jelennek meg, hanem már testnevelésben is megjelennek mozgáskultúrái. A parkour és a testnevelés kapcsolata a tigrisbukfenc, zsámoly, szekrényugrás például. Ezek a személyiségfejlődésben és motorikus képességek fejlődésében nagy előre mozdító szerepük van. A sport még fiatal, és gyerekcipőben jár, tehát sok mindennek kell még változnia ahhoz, hogy a parkour egy jól szervezett sportág legyen, amit a társadalom elfogad, de az biztos, hogy a termék kialakítása, a sportszervezés megteremtése és az utánpótlás kiépítése fontos szerepet fog kapni.

Javaslat: A testnevelés órákon nagyobb hangsúlyt fektetni ezekre a mozgásformákra, például a gurulás remek erőelnyelő folyamat, melynek segítségével egy esés általi sérülés súlyossága csökkenthető. Illetve a helyből távolugrás technikáját is lehet a parkour technika segítségével fejleszteni. Az ember, ha parkourosokat lát, és valamivel nem ért egyet, amit csinálnak, higgadt hangnemben közölje, és hallgassa meg a nézőpont másik oldalát is. Csak így alakulhat ki értelmes kommunikáció.

Irodalomjegyzék

- [1] A. Müller et al. (2013): Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében, *International Journal of Engineering and Management Sciences* 136. o. DOI: 10.21791/IJEMS.2019.3.13.
- [2] Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme Sports as a Precursor to Environmental Sustainability. *Journal of Sport & Tourism*, <https://doi.org/10.1080/14775080902965223>
- [3] Robert M. Heirene, David Sheraer, Gareth Roderique-Davies és Stephen D. Mellalieu (2016): Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers
- [4] Știrbu Cătălin Ilie, Știrbu Cătălina Mihaela (2014): Extreme Sports – Forms of physical exercise in the nature, *Scientific Journal of Education, Sports, and Health, Románia* 4. oldal DOI: 10.1556/2006.5.2016.039
- [5] Szabó Balázs Sándor: Extrém sportok jellegzetes sérülései, azok rehabilitációs módszerei és prevenciója <http://hdl.handle.net/2437/330952> megtekintve: 2024.11.02
- [6] <https://elitmed.hu/ilam/hirvilag/extrem-sport-szabalyozas-alapveto-fogalmi-tevedesekkel> (2011) megtekintve: 2024.10.28
- [7] Robin Lesné (2024): Le parkour et le « faire avec autrui » sur l'espace public, *Géographie et cultures* <https://doi.org/10.4000/12cgo>
- [8] Máté Áron (2019): A parkour sportág múltja, jelene és jövője
- [9] Foucan, S. (2008): Free running: Find your way. London: Michael O'Mara.
- [10] <https://www.redbull.com/int-en/events/red-bull-art-of-motion-2021/red-bull-art-of-motion-faq> megtekintve: 2024.10.28
- [11] Fédération Internationale de Gymnastique (2024): Rules of the FIG Parkour Worldcup
- [12] Turner Victor (1982) *From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play*. New York: PAJ Publications.
- [13] Jan Witfeld, Ilona E. Gerling & Alexander Pach (2010): *The Ultimate Parkour & Freerunning Book*, Meyer & Meyer Sport, Maidenhead, 312 oldal
- [14] Julie Margaret Angel (2011): *Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour.*, Brunel University