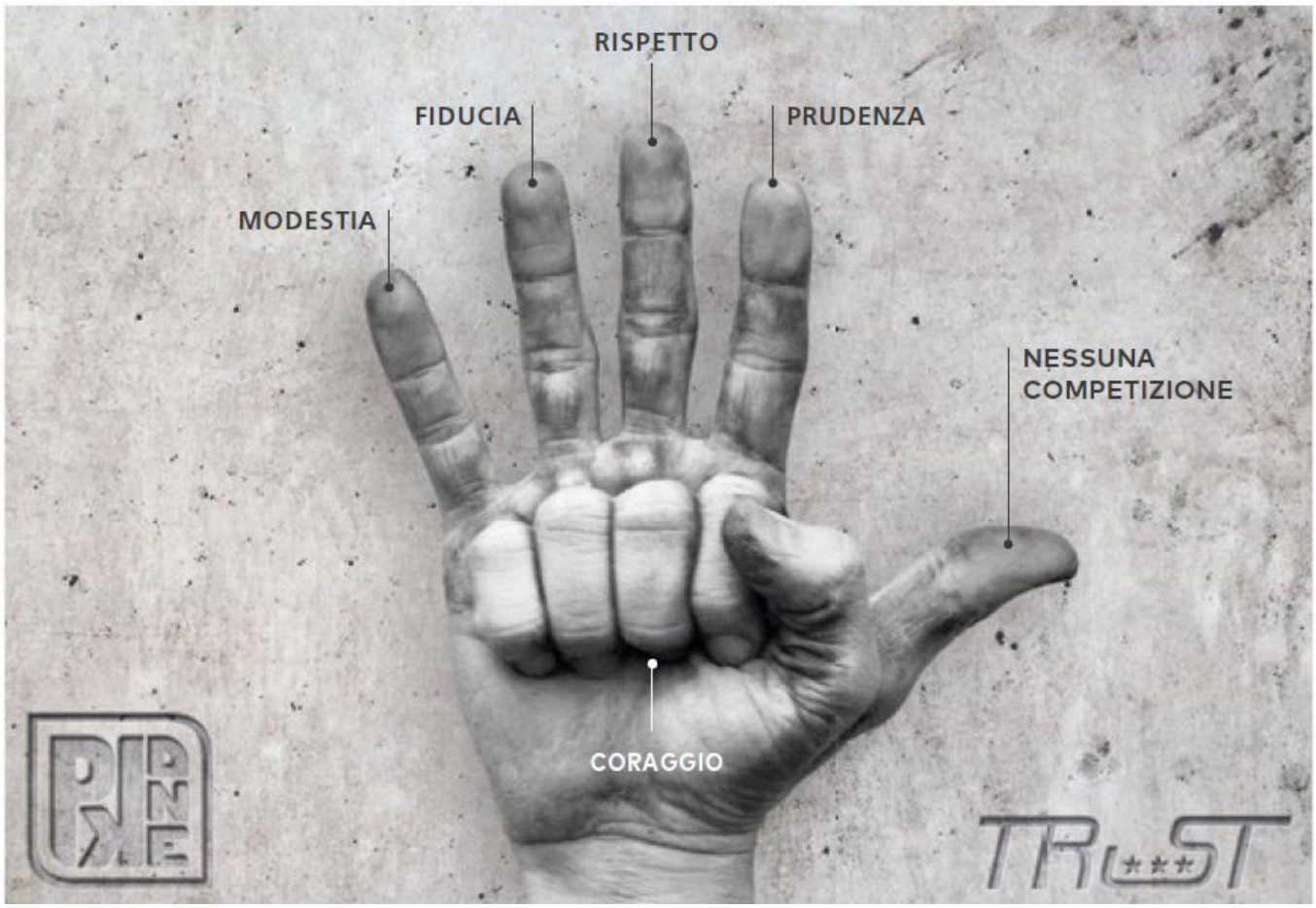
Parkour: I valori secondo TRuST

La diffusione della filosofia e il rispetto di questi valori rappresentano un punto centrale nell'insegnamento del parkour secondo TruST. La mano definisce e simboleggia i valori principali.



Nessuna competizione (pollice): il motto «Être fort pour être utile» trova origine nel «metodo naturale» e sta a significare che questa arte di muoversi è basata sull'aiuto reciproco e non sulla competizione. Non trattandosi di una gara, i giovani possono esprimere il loro bisogno naturale di muoversi senza temere di essere giudicati o di dover raggiungere una buona posizione in classifica. Senza questa pressione sulle spalle, i ragazzi cercano di sviluppare liberamente le loro capacità e questo indipendentemente dalla loro preparazione fisica e mentale.

Prudenza (indice): la sicurezza sta in cima alla lista delle priorità. L'allenamento viene effettuato praticamente sempre all'esterno, senza utilizzare nessun particolare attrezzo o altro strumento che possa fungere d'aiuto. Per questa ragione è importante che le condizioni siano ottimali. La sicurezza va ricercata prima di tutto in una corretta valutazione della situazione e delle proprie capacità. Utilizzare dei tappeti, ad esempio, potrebbe indurre un falso sentimento di sicurezza in chi sta imparando, incoraggiandolo a cercare di superare i propri limiti.

Rispetto (medio): il rispetto verso sé stessi è un valore che viene sviluppato automaticamente attraverso un allenamento costante. Il corpo è uno strumento con il quale muoversi liberamente e in modo efficace. Il principale obiettivo di ogni traceur è di allenarsi in maniera sana per sentirsi bene con il proprio corpo. Il rispetto verso l'ambiente è il risultato del continuo confronto con esso. L'uso non convenzionale di quello che ci sta attorno e l'esperienza tattile permettono un processo di apprendimento naturale dei diversi materiali e delle loro

caratteristiche. Apprezzare e conservare l'ambiente nel quale viviamo diventa così una logica conseguenza: solo prendendo cura di quello che ci sta attorno è possibile avere un buon terreno d'allenamento. Il rispetto nei confronti dei propri simili richiede un constante sforzo su sé stessi. Solo colui che si rispetta e che lo traduce in atti è capace di pensare e agire in maniera empatica. Il parkour favorisce la comprensione reciproca e contribuisce allo sviluppo di una personalità sicura di sé e cosciente del proprio Io..

Fiducia (anulare): per trovare nuovi percorsi e muoversi in modo creativo nell'ambiente che ci circonda, è necessario avere una grande fiducia nei propri mezzi. L'alternanza di successi e insuccessi porta a una grande consapevolezza di sé. Chi si allena impara ad aver fiducia nei propri mezzi, un fattore fondamentale anche per potersi fidare degli altri. Inoltre il fatto di continuare a superare degli ostacoli conduce a fissare sempre dei nuovi obiettivi.

Modestia (mignolo): il continuo confrontarsi con sé stessi e con l'ambiente circostante permette di rendersi conto che ci sono più ostacoli insormontabili di quelli che si possono superare. Di conseguenza la modestia fornisce le chiavi per capire che l'importante non è l'obiettivo ma il modo con il quale lo si raggiunge.

Coraggio (pugno): il pugno, ovvero la prensione, raggruppa i singoli valori in una mano. Il pugno significa prendere in mano la propria vita. Dato che il parkour permette di sentire e di affrontare l'ambiente in cui viviamo ci insegna a individuare meglio le relazioni causali fra azione e reazione. Il pugno simboleggia anche la forza interiore, mostra che ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni e che abbiamo il coraggio di prendere delle decisioni.

Fonte: **Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO