

PARKOUR PARK EN EL PRAT



Voldria proposar un projecte molt ambiciós per la nostra ciutat, fer el segon ParKour Park de Catalunya, actualment n'hi ha a Bilbao, Valencià, Madrid, Almeria, Getafe, Córdoba, Santander i Masquefa entre altres poblacions. Cada cop més i més ciutats estan apostant per la creació d'aquest parks per donar sortida a la gran demanda del seu ús.

El Parkour és una disciplina esportiva amb cada cop més demanda, igual que tenim un Skatepark als Jardins de la Ribera que es van reformar en el 2016 i que són utilitzats per molta gent, hi ha un sector de la nostra població més jove que està pujant amb força i que necessita el seu espai per poder expressar-se.

Tinc contactes, practicants d'aquesta disciplina, tècnics i arquitectes, que han participat en els projectes de Masquefa i d'Almeria i que podrien, si fos necessari, ajudar i/o assessorar a l'equip d'arquitectes de l'Ajuntament el seu disseny, selecció de materials i en el seguiment de les obres. Jo mateix podria ajudar en tasques de gestió, direcció i supervisió si així es necessités.

- En aquest enllaç <https://youtu.be/oZPZvXm--Q> hi ha un petit vídeo de 2 minuts que precisament explica molt bé en que consisteix aquesta disciplina, parla en Josep Olivella que és el director DEL OURPARK, un centre de Parkour a Barcelona. (<https://ourpark362027122.wordpress.com/>)

En aquest altres enllaços teniu algunes inauguracions de Parks a Catalunya, Biscaia i Saragossa.

- <http://masquefa.cat/noticies/el-parkour-park-del-turo-del-met-sinaugura-aquest-cap-de-setmana/>
- <https://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/videos/detalle/5575515/video-inauguran-bilbao-espacio-grande-bizkaia-parkour/>
- <https://www.20minutos.es/noticia/3524348/0/consejo-infancia-calatayud-inaugura-parkour-park-parque-serna/>

Espero que aquest projecte us pugui sembla engrescador per la nostra ciutat i que ben aviat sigui una realitat.

Què és el Parkour?

El Parkour es un esport jove que consisteix en utilitzar el propi cos per superar obstacles del nostre entorn. Es un esport que es basa amb la constància, l'autosuperació i el coneixement de les pròpies limitacions.



Què és un Parkour Park?

Un Parkour Park és un espai especialment dissenyat per la pràctica segura del Parkour que combina diferents elements arquitectònics com murs, volums, tanques etc. Un Parkour parc ben dissenyat ha de ser un espai atractiu per als practicants però també segur per a iniciar-se en aquest esport.

A més els seus elements poden fer-se servir per altres activitats físiques com la cal·listènia, l'escalada o l'entrenament funcional.

Beneficis del Parkour



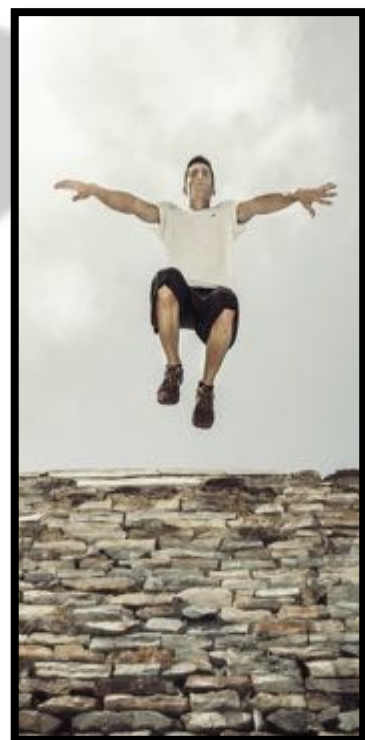
A més de les pròpies de qualsevol activitat física complexa (resistència, força etc.) el Parkour és excepcionalment bo per millorar l'agilitat, el salt, la creativitat i la capacitat de reaccionar a caigudes o accidents (ukemi).

Tanmateix, el Parkour és un esport no competitiu i sense estàndards establerts. Això significa que s'adapta totalment a les capacitats i interessos de l'individu. És per tan un esport amb gran potencial per a la inclusió social de qualsevol persona, sense importar edat, gènere, origen o diversitat funcional.

Per últim el Parkour fomenta l'autonomia i la presa responsable de decisions en infants i joves, a més de l'autoestima.

Beneficis d'un parkour park

- Facilitar l'accés a la pràctica del Parkour i el Freerunning
- Fomentar l'activitat física i hàbits de vida saludable per joves
- Habilitar un entorn segur per a l'aprenentatge
- Garantir un aprenentatge progressiu adaptant l'espai per als diferents perfils i nivells: Parkour per a tots .
- Aportar varietat respecte a l'oferta esportiva tradicional
- Educar en valors, presentar el Parkour com una activitat no competitiva en les quals es valora la diversitat de moviment i la seva creativitat.
- Promoure la creació de comunitat i la cooperació en la pràctica, i donar la oportunitat als adeptes auto superar-se i millorar la seva confiança en si mateixos en un entorn segur.



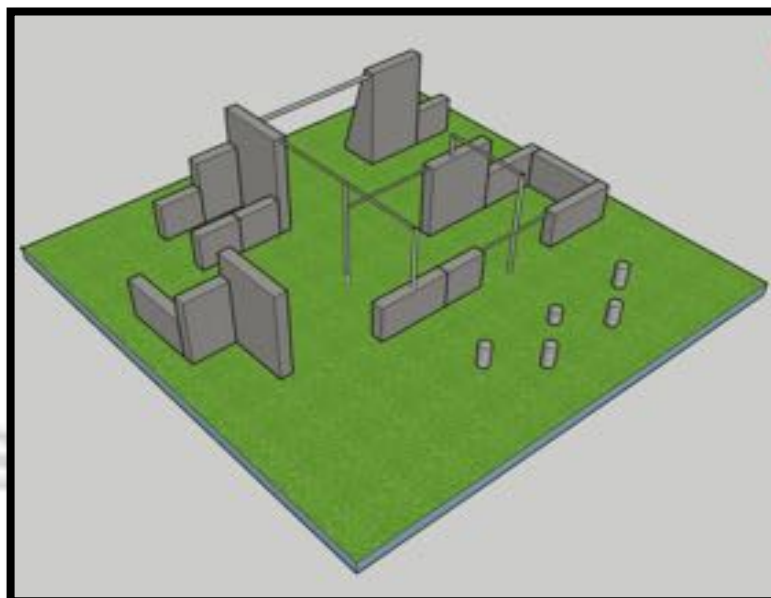
Què es fa en un Parkour Park?

Descripció d'activitats

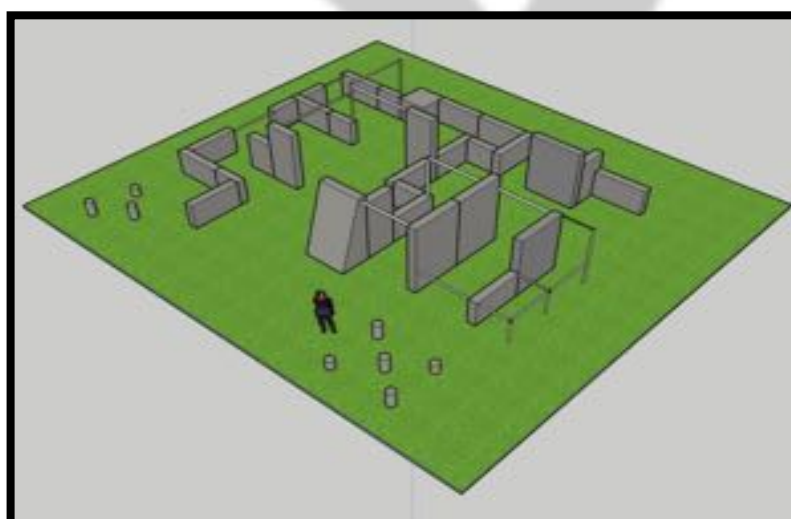
- **Desplaçaments**
 - Progressions d'un punt a un altre de l'espai utilitzant el propi cos, s'inclouen:
 - Córrer, grimpar i quadrupèdia.
- **Salts**
 - Habilitats motrius que impliquen un enlairament de la superfície, l'existència d'una fase aèria i la posterior recepció o retorn a la superfície. Dins dels salts es treballen elements específics de:
 - 1.Enlairament: diversos tipus d'impulsos executats des de diferents superfícies
 - 2.Fase aèria: intervencions o suports del membre superior, coneguts com vaults
 - 3.Recepció: Sobre diverses superfícies
- **Elements gimnàstics**
 - Impulsos específics per a executar acrobàcies des de diferents superfícies
 - Acrobàcies, enteses com a girs aeris en els tres eixos corporals
 - Altres: verticals, planxes, banderes...
- **Recorreguts**
 - Construïts a traves de combinacions de salts enllaçats mitjançant moviments específics i acrobàcies
- **Escalfament**, estiraments i preparació física específica



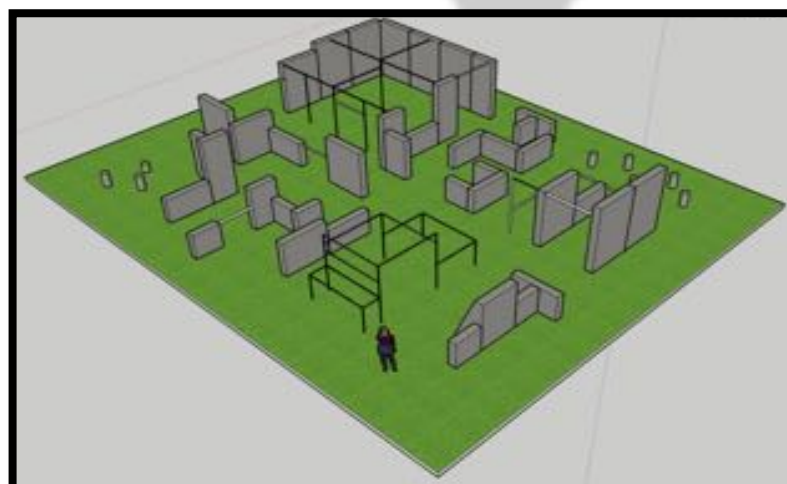
Parkour Parks



Parkour Park petit 100m2 10x10



Parkour Park mitjà 200m2 14x14



Parkour Park gran 290m2 16x18

Parkour Park - El Prat

Els Parkour Parks són una part habitual de la oferta de infraestructura esportiva a molts llocs del món. Avui en dia especialment al centre i nord d'Europa i a EEUU.

A Espanya n'hi ha ja desenes, especialment a la comunitat de Madrid, que ja compta amb 6, alguns d'ells dels més grans del món. A Catalunya en canvi, només hi ha 2 Parkour Parks, petits, i a poblacions mal comunicades.

Un Parkour Park com el que proposem posaria a El Prat en el centre del mapa d'aquest esport a Catalunya, un esport que esta creixent exponencialment i que genera molta mobilitat de practicants. Això a més podria ser el primer pas per en un futur organitzar esdeveniments, exhibicions i tallers que dinamitzessin l'espai i atraguessin activitat econòmica.

Aquest projecte pot donar molt de ressò a la nostra ciutat i el més important, pot reforçar i ajudar a gestionar l'esport urbà de la nostra població més jove que, per diversos motius, cada cop més joves prefereixen practicar esport a l'aire lliure i no en un recinte esportiu.

No es tracta només de fer un espai per aquest esport, sinó també de dinamitzar-lo i fer-lo realment útil per la població, fent una comunitat saludable i amb uns bons hàbits esportius i de convivència.

Existeixen moltes ofertes i models de disseny de Parkour Parks, en funció del que es vol. Aquest tipus d'instal·lacions no han de ser sempre un munt de blocs grisos que poden no ser agradables als ulls de la població del poble, es poden integrar totalment a l'entorn de la seva localització i fer-los amb materials més naturals i sostenibles.

Aquí us proposem unes imatges del Parkour Park que ens hem imaginat per a la nostra ciutat.



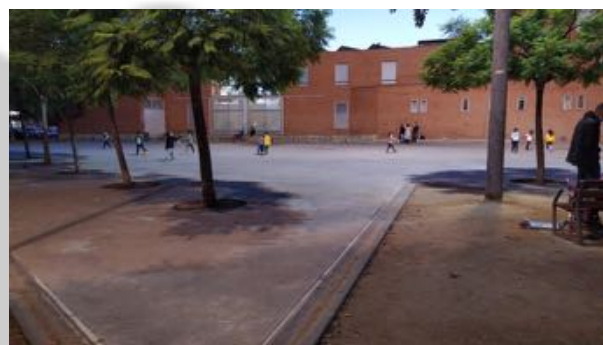


Localització

La localització del Parkour Park al Prat dependrà dels espais disponibles i de les prioritats d'us que els hi vulguin donar l'equip de govern, tot i així hem fet un recull de possibles localitzacions que hem vist interessants.

ZONA JARDINS DE LA PAU

<https://goo.gl/maps/nybwhF18KbfrpqWB8>



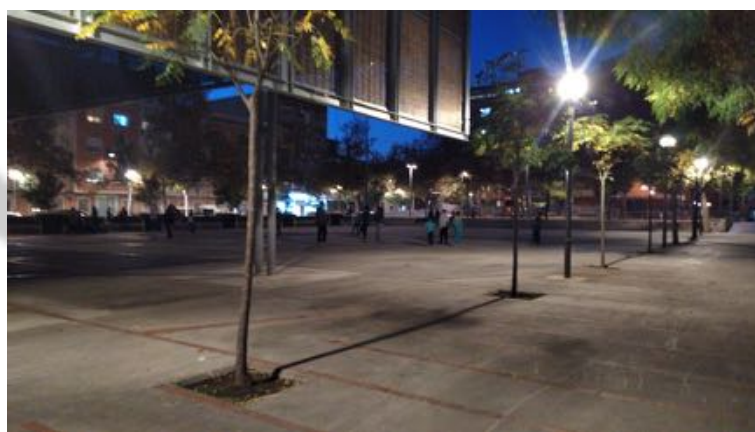
ZONA PARC LUDIC FLUVIAL

<https://goo.gl/maps/vgQNjfxYVWU5DQ SMA>



ZONA JARDINS DEL CEMENTIRI VELL

<https://goo.gl/maps/XkzFuSbnC2pYssWu7>



ZONA CARRER DEL FERROCARRIL

<https://goo.gl/maps/5i8kUihfBoPXuUSX7>

