

Trabajo de Fin de Grado.

- Análisis de Competencias
- Investigación: Parkour, del origen a la actualidad desde una perspectiva de género.

Por Rubén Carbó González

2012 - 2013
INEF Galicia

Agradecimientos

A todas las participantes del estudio, por su ayuda desinteresada y su colaboración.

A Daniel Sampayo, por hacer de la buena difusión online algo posible y positivo, y en cierto modo, hacer posible todo esto.

Índice General

Capítulo 1.- Análisis de Competencias

A. Competencias específicas	5
B. Competencias transversales/genéricas	14
C. Competencias nucleares de la titulación	19
D. Conclusiones finales	21

Capítulo 2.- Investigación: Parkour, del origen a la actualidad desde una perspectiva de género.

1. Introducción	22
2. Preguntas iniciales	23
3. Objetivos de investigación	23
4. Revisión de la literatura	24
a. Estudios sobre Parkour	24
b. Análisis de los estudios	41
5. Marco Teórico	44
- Historia del Parkour	44
I. Método Natural	44
II. Transferencia a Medio Urbano	45
III. Extensión del Parkour en el mundo	46
IV. Extensión del Parkour en España	47
- Actualidad del Parkour	48
I. Generalidades	48
II. Parkour y mujeres en la actualidad	51
6. Glosario	52
7. Diseño de la investigación	57
a. Muestra	57
b. Método	59
i. Análisis de contenido de las entrevistas	61
ii. Categorías y subcategorías	67
iii. Calidad del análisis	69
c. Instrumentos de investigación	71
8. Resultados y análisis de datos	76
9. Conclusión y discusión	86
10. Limitaciones del estudio	90

11. Líneas de futuro	91
12. Bibliografía	92
13. Anexos	96
1. Modelo de entrevista	97
2. Respuestas a las entrevistas	100
3. Categorías iniciales del análisis de las entrevistas	132
4. Cuadro inicial de temas	136
5. Cuadro categorías-subcategorías	150
6. Artículo “Dilution” de Chris “Blane” Rowat	163

Índice de Tablas

1. Artículos utilizados en la revisión bibliográfica	24
2. Número de artículos por base de datos seleccionados para la investigación	41
3. Relación entre los temas de los artículos y el número de los mismos	43

Índice de Imágenes

1. Ilustración de movimiento: Plancha	52
2. Ilustración de movimiento: Gato	52
3. Ilustración de movimiento: Pasavallas	53
4. Ilustración de movimiento: Reverse / Reverso	53
5. Ilustración de movimiento: Ladrón / Pasavallas lateral	54
6. Ilustración de movimiento: Precisión / Preci	54
7. Ilustración de movimiento: 360°	55
8. Ilustración de movimiento: 180°	56
9. Ilustración de movimiento: Salto de brazo	57

Capítulo 1.- Análisis de Competencias

A. Competencias específicas

A1- Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.

- ✓ He adquirido esta competencia mediante la realización de prácticas escritas y teoría en Sociología de la Actividad Física y del deporte. El estudio del proceso de evolución de los distintos deportes y la visualización en clase de objetos utilizados antiguamente, se ha visto en Historia de la Actividad Física y el Deporte.

A2- Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.

- ✓ Esta competencia a pesar de haber sido definida por muchos profesores en los objetivos, solo recuerdo haberla adquirido en Sociología y en Actividad Física Adaptada. En la primera mediante teoría dada en clase y en la segunda con las numerosas clases prácticas, por ejemplo una dedicada a personas ciegas.

A3- Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.

- ✓ Este tipo de competencia era una de las fundamentales en la clase de Actividad Física Adaptada, y fue ahí donde la adquirí en su mayor medida. Las clases de Joaquina estaban muy fundamentadas moralmente. El juego limpio era un valor esencial para ella, tanto en el deporte como en la vida diaria. Las salidas de Naturaleza son otro ejemplo, el mero hecho de que Juako nos pidiese cuidar el medio ambiente incluye parte de esta competencia, además de la colaboración necesaria en ese tipo de prácticas.

A4- Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

- ✓ Esta competencia la he trabajado en asignaturas como Iniciación Deportiva, Salud II, Fisiología o Anatomía, en las que los profesores mediante las exposiciones en clase nos explicaban el por qué del beneficio físico y mental.

A5- Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

- ✓ Esta competencia explica muy bien el objetivo que buscaba Juako en sus clases. Si todos esos factores no iban unidos nada podría llevarse a cabo. También la trabajamos en Ejercicio y Condición Física, al tener que practicar y repetir mucho para llevar a cabo las grabaciones. En esta asignatura sin constancia y sacrificio no se obtiene una buena calificación.

A6- Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.

- ✓ Sociología era un reflejo del contenido de esta competencia. Lo trabajamos en las prácticas escritas. También en PEA trabajamos esto en cualquiera de las sesiones prácticas que hicimos con Carmen.

A7- Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.

- ✓ Esta competencia la he podido experimentar en asignaturas como Actividad Física Adaptada cuando hicimos las prácticas en relación a todos los temas de discapacidades. También, en la parte de Miguel en Salud II.

A8- Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).

- ✓ En Planificación, Celso nos enseñó a actuar si en una clase nos encontramos con niños con síndrome de Down, de diferentes países, de

diferente etnia... Lo solía explicar con casos reales que él conocía. Una manera muy didáctica de aprender con ejemplos reales y claros.

A9- Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.

- ✓ Esta competencia entra dentro de lo expuesto en las clases en grupos reducidos de Celso en Planificación, y allí fue donde la adquirí.

A10- Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.

- ✓ Este uno de los objetivos fundamentales de Planificación. En todas las clases teóricas tocábamos el tema de legislación educativa y planificación y programación didáctica.

A11- Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

- ✓ Esta competencia se adquirió a la hora de realizar el Prácticum en un instituto, cuando nos veíamos forzados a agrupar todos nuestros conocimientos en el desarrollo de sesiones prácticas para los niños.

A12- Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.

- ✓ En tecnología hemos aprendido a utilizar un programa denominado File Maker, en el que creas bases de datos. Esto se ajusta perfectamente a la competencia. Creo que es de mucha utilidad porque queda todo perfectamente archivado, datos del alumno, notas, asistencia, que se evalúa, como se evalúa, etc.

A13- Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.

- ✓ En Planificación hemos visto este contenido en el estudio del currículum. En Psicología mediante el contenido teórico nos enseñaba a actuar dependiendo del contexto en el que nos encontrásemos.

A14-Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

- ✓ Esta competencia la hemos podido vivenciar en asignaturas como Salud II, en la parte de Pablo Arias, donde la realización de programas específicos para la actividad física y la prevención de lesiones estaban a la orden del día.

A15- Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.

- ✓ Esta competencia era una de las más dadas en las clases de psicología. Milagros ponía muchos ejemplos de casos en y nos recomendaba cómo actuar. En el Prácticum debíamos de saber cómo enfrentarnos a las diferentes situaciones que se daban con los alumnos.

A16- Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.

- ✓ Esta competencia le he adquirido gracias a numerosas asignaturas, entre otras podemos destacar Expresión Corporal y Naturaleza o PEA. En la primera la conseguimos gracias a todas las prácticas que hacíamos en la sala de danza, muchas de ellas llevaban intrínseco todos los ámbitos. En la otra, las salidas que hicimos al monte de Bastiagueiro serían un ejemplo. En PEA creábamos sesiones con los distintos tipos de mando, y después las llevábamos a la práctica un día por semana.

A17- Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

- ✓ Esta competencia al marcar un campo tan amplio y cercano a nuestra facultad se adquirió en numerosas asignaturas. Es el caso de Naturaleza,

con la salida a las Fragas do Eume, al rocódromo... También en las clases de PED que impartíamos nosotros. En las prácticas de PEA...

A18- Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.

- ✓ Esta competencia la adquirimos en los estudios que hicimos para Biomecánica, así como el análisis de gestos técnicos para cualquiera de las asignaturas de deportes (Natación, Gimnasia, Baloncesto, etc.)

A19- Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.

- ✓ Esta competencia la trabajamos sobre todo en PED, en las clases teóricas, para después poder aplicarla en la práctica con nuestros compañeros.

A20- Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.

- ✓ Esta competencia define perfectamente las asignaturas de Juegos, AFA, o Iniciación Deportiva. La hemos adquirido en numerosas asignaturas a lo largo de la carrera.

A21- Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.

- ✓ En la única asignatura en la que hubo cierto riesgo fue Naturaleza, en el resto de deportes siempre hay algún tipo de riesgo pero no a gran nivel. En la primera, la práctica de escalada o de kayak puede que tuviesen presente esta competencia. Sobre todo se ha aprendido a minimizar el riesgo usando ciertos mecanismos de control.

A22- Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.

- ✓ Esta competencia la he experimentado en la asignatura de Educación Física de Base y la verdad es que me hubiera gustado aprender algo más porque cuando yo curse dicha asignatura no estaba Miguel del Olmo y creo que en ese sentido perdimos muchos conocimientos. También en Fisiología, con Manuel Giráldez hemos aprendido mucho sobre neurofisiología en el tema del sistema nervioso.

A23- Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

- ✓ Esta competencia la dimos de forma amplia en la asignatura de Salud II. En Anatomía, fue de gran ayuda la forma de dar las clases de Manuel Giráldez, ya que aprendí muchísimo acerca de la prescripción de ejercicio.

A24- Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.

- ✓ En Salud II nos enseñaron a valorar primero a la persona a la que tienes delante, hacerle un estudio previo y después prescribir ejercicio en relación a ese estudio. En AFA hicimos prácticas en ese sentido también.

A25- Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

- ✓ Esta competencia la hemos trabajado en todos los deportes que se dan como asignatura en la carrera. Para aprobar se necesita hacer bien ese deporte, por lo que era imprescindible ejecutar las habilidades motrices de cada uno. Además, en todos ellos aprendíamos progresiones aplicables a distintos grupos sociales, y en muchos casos, adaptaciones para poblaciones con necesidades especiales.

A26- Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

- ✓ En muchos deportes, y en asignaturas como Pedagogía, Psicología, o en el Prácticum (si se va por la rama de docencia), se aprenden y aplican los conocimientos pedagógicos que poseemos, para aplicar una teoría a un grupo social concreto.

A27- Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.

- ✓ Un reflejo de esta competencia ha sido el Prácticum. Cada uno ha elegido la rama que ha querido y en ella ha trabajado teniendo en cuenta los puntos que marca. En Salud II, mediante la prescripción de ejercicio, también la hemos utilizado.

A28- Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.

- ✓ La asignatura de Ejercicio fue una realización de pruebas continua, desde que empezó el curso hasta el final, cuando nos dio unas hojas con todos nuestros datos, sobre el IMC, los resultados de la batería Eurofit... Es un modo de ver cómo evoluciona la persona con la que estás trabajando, ya sea un alumno, una persona mayor... En partes de otras asignaturas también se ha aplicado esto, como en PED o Salud II

A29- Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.

- ✓ Asignaturas como Fisiología, Salud II o Ejercicio te hacían ver el peligro que supone el no practicar actividad física. En Fisiología desde un punto de vista funcional, del organismo. En Salud II por medio del estudio de las diferentes enfermedades cardiovasculares. En Ejercicio por los índices que marcan el sobrepeso... Pero son sólo ejemplos. En muchas otras asignaturas se nombra esto, aunque sea de pasada. Es muy común entre los profesores hablar de estos riesgos, y poner ejemplos cercanos a nosotros.

A30- Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.

- ✓ Este contenido me parece muy importante y no lo trabajé en ninguna de las asignaturas cursadas. Donde está presente es en el seminario de Salvamento, o en la optativa de Socorrismo, pero son optativas. Es posible, y probable, que muchos alumnos de la carrera salgan graduados sin haber adquirido esta competencia.

A31- Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.

- ✓ Esta competencia la trabajamos en la asignatura de Gestión Deportiva. Dentro de esta el requisito mínimo para aprobar la asignatura era la realización de varias prácticas relacionadas con la gestión. Una de ellas era la realización de análisis de los diferentes contextos deportivos como tal. También se menciona en Sociología y Psicología.

A32- Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.

- ✓ Esta competencia al igual que la anterior se ha adquirido en la asignatura de Gestión Deportiva. Creo que es un aspecto fundamental que todo gestor debe entender si quiere triunfar en el mundo de la gestión. En el trabajo final debíamos crear desde cero una actividad, organizando cualquier tipo de gestión del centro, mantenimiento de las instalaciones, desarrollo del proyecto, etc.

A33- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

- ✓ Esta competencia podríamos decir que se adquiere en prácticamente la mayoría de los deportes que se practican en la carrera, porque sin duda todo profesional del deporte y de la actividad física debe saber seleccionar los materiales que se van a utilizar en la práctica.

A34- Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.

- ✓ Esta competencia la hemos podido practicar en la asignatura de Gestión Deportiva, en el apartado de presupuestos. En mi caso he tenido que hacer un proyecto para dicha asignatura y la verdad es que me ha costado bastante por la falta de conocimientos sobre estos temas.

A35- Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.

- ✓ Esta competencia se adquiere en Investigación, con Miguel Saavedra. En esta asignatura hemos podido experimentar mediante las estadísticas y las diferentes matrices varios casos o estudios de población deportiva, así como diseñar nuestros propios estudios según la realidad que queramos estudiar. También está presente en el trabajo de fin de grado, en el que (en mi caso), se ha diseñado una investigación de cero, hasta llegar a unos resultados, aplicando todos los conocimientos recibidos en asignaturas anteriores.

A36- Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

- ✓ Esta competencia la hemos podido experimentar en todo su conjunto en la asignatura de Tecnología de la actividad física y el deporte. En ella, además de manejar bases de datos, con las que no habíamos tenido contacto la mayoría, se aprenden las nociones básicas de las cámaras (tanto de vídeo como de fotografías), y su aplicación en el mundo del rendimiento o la educación, tanto en tiempo real, como para analizar situaciones.

B. Competencias transversales/genéricas

B1- Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.

- ✓ Esta competencia al ser un poco más general, abarca un mayor número de asignaturas, pero notablemente este tipo de competencias las hemos trabajado en asignaturas como Proceso del entrenamiento deportivo, teoría del entrenamiento deportivo pero sobre todo una en especial que es Proceso de Enseñanza Aprendizaje, una asignatura muy importante en esta carrera que te explica las diferentes metodologías para la enseñanza deportiva.

B2- Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte

- ✓ Esta competencia podemos decir que es un principio fundamental de esta carrera. El ponerte en diferentes situaciones simulando el mundo laboral. Esta competencia se trabaja en la mayor parte de asignaturas teóricas. Salud I es un ejemplo, por el tema de las dietas y su aplicación, pero dado que tenemos asignaturas de rendimiento, pedagogía y demás ramas, creo que es correcto decir que se ha trabajado a nivel horizontal en todos los cursos.

B3- Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.

- ✓ Al igual que en la competencia anterior, en esta se intenta también poner al alumno en situación profesional, para que vaya cogiendo conocimientos y experiencia. Este tipo de competencias se adquieren de manera más particular en asignaturas como Gestión Deportiva, con la realización de los proyectos deportivos.

B4-Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

- ✓ Este tipo de competencia la podemos ver reflejada en asignaturas como Historia, o cualquier otra en la que hemos realizado prácticas de grupo, en las que de forma automática se selecciona a alguien como un “líder”, y el resto trabaja en equipo.

B5 - Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.

- ✓ Esta competencia la hemos podido adquirir en la asignatura de Sociología de la actividad física y el deporte con las diferentes interpretaciones que hemos hecho de las diferentes sociedades que han existido a lo largo de la historia. También en numerosas asignaturas en las que trabajábamos, teórica o prácticamente, sobre el terreno, y teníamos que tener en cuenta gestión de residuos o enseres por el estilo. Naturaleza es un ejemplo.

B6- Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.

- ✓ Esta competencia la hemos podido experimentar en algunas asignaturas como por ejemplo proceso del entrenamiento deportivo donde teníamos que impartir las prácticas de dicha asignatura. También lo hemos podido experimentar en las prácticas que hemos hecho de PEA en el centro, en las prácticas dirigidas de AFA...

B7- Gestionar la información.

- ✓ Esta competencia se ha trabajado en asignaturas como Gestión Deportiva, en las que debíamos realizar trípticos o escenarios publicitarios, gestionando qué información se le da al usuario. También a nivel interno, en Tecnología aprendimos a gestionar una base de datos, para así tener en cuenta todos los datos que podamos recoger sobre el terreno para su posterior estudio.

B8- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional

- ✓ Esta competencia, donde más la identifico es en las sesiones prácticas de PED, con Manuel Pombo. Las sesiones debían ser lo más perfectas posible, y aún rozando la perfección, Pombo sabía corregirte hasta el más mínimo error, lo que te hacía pensar una y otra vez en la sesión que habías de impartir, para así acercarte a la perfección lo más posible.

B9- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

- ✓ En cualquier asignatura donde debiésemos acudir a bases de datos científicas (Salud II, Anatomía y Fisiología, etc), debíamos ser capaces de expresarnos en lengua inglesa para especificar los parámetros de búsqueda, y comprender a nivel básico el texto escrito del Abstract, para saber si el artículo en cuestión nos interesaba para su estudio o no. De

todos modos, en casi cualquier congreso, o revista científica que consultásemos, se usaba el inglés técnico para expresarse.

B10- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- ✓ Esta competencia la he podido cursar en varias asignaturas, pero principalmente en Tecnología de la Actividad Física y el deporte y Gestión Deportiva.

B11- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

- ✓ En muchas asignaturas de esta carrera, los profesores de las diferentes asignaturas exponen a los alumnos a situaciones reales, con el objetivo de que estos resuelvan esas situaciones. Esto no implica poner en riesgo al alumno o al usuario. Por ejemplo, recuerdo que en la primera práctica de Habilidades de Deslizamiento, debíamos aprender a patinar desde cero. Con este método, en una semana, todos conseguíamos patinar hacia delante y hacia atrás sin sujetarnos a ningún apoyo como la barrera de hockey.

B12- Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos

- ✓ Esta competencia se adquiere en las asignaturas que tienen un carácter teórico elevado, como por ejemplo Teoría del Entrenamiento Deportivo o Planificación del proceso de enseñanza – aprendizaje donde los profesores mediante el temario nos enseñan cómo actuar correctamente a nivel profesional. Creo que los ejemplos prácticos que cuentan los profesores como “anécdotas” tienen una gran repercusión en esta competencia.

B13- Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.

- ✓ Esta competencia está relacionada con asignaturas como Investigación, donde hemos realizado análisis de las diferentes muestras utilizadas en los estudios científicos. También es una competencia que hemos visto en asignaturas como Gestión Deportiva, con la realización de análisis de los diferentes entornos deportivos.

B14- Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.

- ✓ Esta competencia la podemos reflejada en la inmensa mayoría de las asignaturas, ya que buena parte de ellas tienen un apartado de legislación que todo profesional de la educación debe saber. Aun con eso, asignaturas como Planificación, con Celso, nos inculcan el conocimiento de la legislación vigente desde el inicio.

B15- Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).

- ✓ Esta competencia la hemos podido adquirir principalmente en la asignatura de Sociología de la actividad física y el deporte, donde claramente los temas de coeducación de géneros y valores democráticos tienen un papel importante. También se trabaja en asignaturas como Pedagogía, Psicología y más.

B16- Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.

- ✓ Esta competencia la hemos podido vivenciar en Expresión Corporal y Danza, donde la comunicación verbal y no verbal son muy importantes para la interpretación, y son requisitos fundamentales para aprobar la asignatura. Además, en cualquier presentación en clase, se valora la actitud además del contenido, lo que hace que trabajes tu expresión, e incluso que ensayes la exposición del trabajo.

B17- Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.

- ✓ Esta competencia la hemos dado en asignaturas relacionadas con el calentamiento físico previo a una competición o a una sesión, en asignaturas como PEA, PED, e incluso en asignaturas como Salud, donde la importancia de una buena alimentación y una dieta equilibrada son fundamentales. También en cualquier asignatura de deportes, donde hay exámenes prácticos, nos fuerza a entrenar fuera del horario de clases, para así poder superar las pruebas de habilidad.

B18- Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.

- ✓ Esta competencia la hemos vivenciado en asignaturas como Pedagogía de la Actividad Física y el deporte, donde la educación formal es parte fundamental de la asignatura. Además, hemos podido vivenciar esto en asignaturas relacionadas con las prácticas en centros escolares, donde el trato hacia profesores y alumnos era muy bueno, con la finalidad de dejar una buena imagen como futuros profesionales.

B19- Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.

- ✓ Esta competencia la hemos podido vivenciar en las prácticas realizadas en la asignatura de PEA y en la asignatura del Prácticum donde la importancia de dejar una buena imagen, y que tu trabajo sea valorado positivamente, tiene mucha importancia para tu futuro profesional.

B20- Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.

- ✓ Al igual que la competencia anterior, sin duda esta es la que más relación tiene con la asignatura del Practicum. Desde mi punto de vista creo que esta asignatura sin duda es fundamental en el plan de estudios porque pone en evidencia las facultades y carencias a la hora de realizar actividades en el mundo laboral. Además, te obliga a hacer acopio de todos tus conocimientos y aplicarlos en sesiones reales, con sujetos reales. Y el papel lo soporta todo, pero una sesión real no. Creo que en el prácticum es donde más se aprende acerca de dar clases.

C. Competencias nucleares de la titulación

C1- Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

- ✓ Este tipo de competencia se da durante toda la carrera, donde las asignaturas se imparten tanto en gallego como en castellano, y es importante para el alumno saber comunicarse tanto en un idioma como en otro.

C2- Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.

- ✓ Esta competencia es algo fundamental en la carrera. En cualquier asignatura (Anatomía, por poner un ejemplo) en la que se necesiten buscar artículos científicos para cualquier trabajo en una base de datos, hemos de hacerlo en inglés. Asimismo, para completar con éxito la revisión bibliográfica del Trabajo de Fin de Grado, he necesitado leer y comprender numerosos artículos en idioma inglés.

C3- Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.

- ✓ Esta competencia claramente la podemos ver en asignaturas donde la tecnología de la comunicación es importante, como por ejemplo Tecnología de la Actividad física y el deporte. En ella se maneja la información, los datos de diferentes casos que son necesarios analizar y estructurar para posteriormente elaborar un programa que nos facilita la organización de todos esos datos.

C4- Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

- ✓ Esta competencia la vivenciamos a lo largo de toda la carrera. Desde el principio nos desarrollamos como profesionales del deporte y cada asignatura nos aporta algo diferente pero importante para nuestro futuro profesional. Creo que sin duda esta competencia marca un poco la diferencia con el resto ya que en el momento en que acabamos la carrera tendremos que tener iniciativa para la creación de nuevas soluciones de cara a mejorar el deporte y la actividad física.

C5- Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.

- ✓ Esta competencia la hemos podido vivenciar en algunos estudios que se han realizado en la facultad. En asignaturas como Gestión Deportiva se nos han proporcionado herramientas (y hemos realizado trabajos) sobre esta competencia.

C6- Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.

- ✓ Esta competencia la podemos vivenciar en la mayoría de las asignaturas de esta carrera pero en especial hablando de tecnología hay una asignatura que es Tecnología de la Actividad Física y del deporte que claramente nos ayuda a valorar el conocimiento, los datos que obtenemos y la información disponible al respecto.

C7- Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

- ✓ En numerosas asignaturas hemos de aprender por nuestra cuenta numerosos datos, ya que se dan por explicados, o el profesor no tiene tiempo material para darlo en clase. Así, es nuestro deber como alumnos el “buscarnos la vida” y aprender por nuestra cuenta si queremos superar la materia.

D. Conclusiones finales

He adquirido la práctica totalidad de las competencias del grado, por un medio u otro, haciendo la excepción de la siguiente, en la que sería necesario cursar una asignatura optativa:

“A30- Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.”

En numerosas asignaturas se hacía obligatorio el uso de recursos de ayuda externos a los propios apuntes, por exigencia del/a profesor/a, o del temario de la asignatura, por tanto debo decir que mi formación en el terreno de la Actividad Física y el Deporte es bastante completa, incluyendo seminarios, conferencias, y las propias asignaturas cursadas en esta casa.

Capítulo 2.- Investigación: Parkour, del origen a la actualidad desde una perspectiva de género.

1. Introducción

La elección del Parkour como tema principal de este Trabajo de Fin de Grado es para mí un tema importante, ya que soy practicante desde hace algo más de 7 años, y su existencia, así como sus “normas” o filosofía son todavía desconocidos para una gran parte de la sociedad.

Pretendo exponer claramente en un documento científico distintas cuestiones como qué es el Parkour, de dónde viene, por qué apareció, y cuál fue su evolución hasta llegar a lo que hoy día se practica en las calles, pudiendo quizá inferir el futuro de este movimiento.

Asimismo, pretendo ahondar en dicha realidad desde una perspectiva de género, tomando como muestra a mujeres que hayan practicado esta modalidad. El objetivo es conocer la práctica desde la realidad femenina y española.

En primer lugar plantearé los objetivos de la investigación, que se completarán con una revisión bibliográfica de artículos científicos sobre Parkour en las bases de datos facilitadas desde acceso remoto desde la página web de la biblioteca de la Universidad de A Coruña.

Se presentará un Marco Teórico donde se aborda en primer lugar diferentes aspectos generales sobre los deportes de calle para, a continuación, introducir la historia del Parkour, desde el Método Natural de George Hébert hasta la actualidad, pasando por un estudio de la terminología y las “variantes” que el Parkour posee.

Además, se adjunta un glosario de la terminología utilizada en la investigación, así como en las entrevistas adjuntas en los anexos, acompañada de imágenes aclarativas. Este apartado tiene como finalidad facilitar la comprensión de esta disciplina.

Se presentará también el diseño de la investigación, describiendo la muestra, el método, y los instrumentos utilizados para obtener las conclusiones.

A continuación, se presentarán los resultados y análisis de datos, junto con la conclusión y discusión del estudio.

Al final, se presenta una bibliografía con las referencias de los recursos utilizados. El trabajo cuenta también con una sección de Anexos, con artículos de interés para completar el estudio.

2. Preguntas iniciales

A la hora de comenzar este trabajo se plantearon algunas preguntas de investigación, que con la revisión bibliográfica fueron resueltas. Estas se detallan a continuación, y serán contestadas en extensión en el Marco Teórico:

- ¿Desde cuándo existe el Parkour?
- ¿Dónde y por qué empezó a practicarse Parkour?
- ¿El Parkour deriva de algo más antiguo, o es una disciplina creada desde cero?
- ¿Existen modalidades de parkour, así como existen modalidades de gimnasia?
- ¿Qué elementos facilitaron la difusión de la disciplina?
- ¿Desde cuándo la mujer entra en el terreno de la práctica habitual del Parkour?
- Características mujeres

3. Objetivos de investigación

Dada la falta de bibliografía en cuestiones de género acerca del Parkour, resulta imposible centrar la investigación exclusivamente en una revisión de la literatura desde el punto de vista femenino. Por tanto, el trabajo empírico es totalmente original e inédito, por lo que para un alumno de 4º curso, sin experiencia previa en investigación constituye un gran reto.

Los objetivos de la investigación en sí son los siguientes:

- Conocer los orígenes del Parkour.
- Analizar el tipo de investigaciones realizadas hasta el momento, con carácter científico sobre esta modalidad.
- Conocer las opiniones de las practicantes sobre diferentes aspectos del Parkour.
- Analizar las características de la práctica femenina de Parkour en España.
- Conocer los aspectos de socialización de la práctica de Parkour de las chicas Españolas.
- Descubrir las motivaciones de las practicantes de Parkour para continuar con la práctica.
- Descubrir las barreras de las practicantes de Parkour con respecto a los hombres.
- Estudiar el Parkour desde las propias practicantes.

4. Revisión de la literatura

a. Estudios sobre Parkour

La revisión de la literatura, se efectuará buscando la palabra clave “parkour”, en cuatro bases de datos accesibles en acceso remoto desde la página web de la biblioteca de Universidad de A Coruña, por este orden:

1. Isi Web Knowledge
2. Scopus
3. SportDiscuss
4. Google académico (Scholar google)

Dichas bases de datos recogen información de las publicaciones más importantes en el campo científico de las ciencias de la actividad física y el deporte, así como el de la educación. Esta búsqueda se realizó durante los meses de Octubre y Noviembre de 2012, comprendiendo todos los artículos disponibles hasta la fecha. Se han seleccionado tanto artículos a texto completo como resúmenes.

Una vez localizados los artículos, hemos diseñado una tabla que permitirá resumir el contenido de los mismos de forma descriptiva. En dicha tabla se han incluido los siguientes apartados: base de datos, en la que se recoge la base datos en la que fue localizado dicho artículo; la referencia del artículo, dónde se recoge la cita completa según la normativa APA; la finalidad, que registra los objetivos principales de cada investigación; la metodología, que nos permite conocer el tipo de diseño metodológico empleado y las conclusiones, que muestran los aspectos más importantes que se alcanzan con cada investigación.

Los artículos relacionados con el objeto de estudio que se han encontrado, han sido los siguientes:

Base de Datos	Referencia Artículo	Finalidad	Metodología	Conclusiones
ISI Web Knowledge	Kidder, JL, (2012) Parkour, The Affective	Determinar cómo el mundo real en los practicantes de	Ausente en el Abstract	Existen vías mediante las que el traceur puede modificar la visión y entendimiento del

	Appropriation of Urban Space, and the Real/Virtual Dialectic. <i>City and Community</i> , 11, 229-253	Parkour está entrelazado directamente con el mundo virtual en las redes online.		espacio físico, usando como canal su vida virtual, para así llegar a utilizar de forma diferente los espacios materiales de la ciudad.
ISI Web Knowledge	Ameel, L (2012) Parkour: Creating loose spaces? <i>Geografiska annaler series B-Human geography</i> , 94B, págs.. 17-30	Determinar cómo los practicantes negocian su derecho al espacio público ante las reacciones de la gente, que, confusa, tiende a tratarlos de malas maneras	Ausente en el Abstract	El proceso de utilización del espacio constituye una compleja dialéctica, que incluye cierto grado de exploración del espacio público en actividades inesperadas e inintencionadas
ISI Web Knowledge	Leite, N (2011) Physical Fitness Profile of Le Parkour Practitioners. <i>Revista Brasileira de Medicina do Esporte</i> , 17, 198-201	Evaluar la forma física de los practicantes de Parkour en la ciudad de Curitiba-PR con sujetos masculinos de 19,46 años (+/- 2,82 años) que han practicado la actividad más de seis meses	Antropometría y tests de condición física. Los resultados se analizaron usando estadísticas descriptivas (incluyendo desviación típica)	Después de evaluar el VO ₂ máx, el 53,85% de los practicantes fueron considerados “en baja forma”, mientras que los restantes tuvieron una forma cardiorrespiratoria adecuada. En fuerza /resistencia abdominal, el 46,15% de los sujetos fueron clasificados “en baja forma”, mientras que el resto estuvieron en el rango recomendado. El pico de potencia y potencia media fue considerado “normal” en todos los sujetos. El índice de fatiga fue igual o mayor que 54% en todos los sujetos. La flexibilidad fue considerada “en baja forma” en el 69,23% de la muestra. La Fuerza-Resistencia de los miembros superiores está en “rango recomendado” para el 84,62% de la muestra. Los resultados del estudio sugieren

				al Parkour como una actividad acíclica con énfasis en saltos y actividades de fuerza en brazos. Otras variables están en baja forma por lo general, lo que debería ser considerado para la prescripción de ejercicios, y la monitorización de cada individuo durante la práctica de la actividad.
ISI Web Knowledge	Guss, N, (2011) Parkour and the Multitude: Politics of a Dangerous Art. <i>French Cultural Studies</i> , 22, 73-85	Examinar las políticas de “Le Parkour” como un nuevo arte global desarrollado en los suburbios de París, así como los creativos y peligrosos movimientos de los practicantes, que se apropian así del espacio en una nueva forma de arte en común.	Ausente en el Abstract	La creación colaborativa de estas comunidades, forja una identidad de grupo que permite a cada miembro mantener su individualidad, mientras se integra en un colectivo heterogéneo. Esta dinámica de grupo, que combina singularidad y colectividad, sugiere una conexión con el concepto de Hardt y Negri de la multitud. Una potencial política democrática emergente en la economía de la información global. En el parkour, la centralidad de enfrentar el miedo como una parte importante de la estética es significativa, puesto que el propio miedo previene a la multitud de formar y alcanzar su poder político mayor, manteniendo la separación de los diferentes segmentos de trabajo. En el arte de la multitud, el Parkour es un microcosmos, una manifestación artística, o incluso un presagio.
ISI Web	Eric, J (2011) When walls	Determinar la capacidad de los	Ausente en el	Los traceurs perciben los muros más bajos

Knowledge	are no longer barriers: Perception of wall height in Parkour. <i>Perception</i> , 40, 757-760	traceurs para anticipar su propia capacidad de trepa de una altura determinada.	Abstract	que los no iniciados en el Parkour. Estos resultados sugieren que la percepción está escalada por la anticipada habilidad para actuar del perceptor, y es consistente con la acción específica.
ISI Web Knowledge	Lebreton, F (2010) Urban cultures and physical and sporting activities. The “sportification” of parkour and street golf as cultural mediation. <i>Canadian review of sociology-revue canadienne de sociologie</i> , 47, 293-317)	Explorar el proceso de “deportificación” de una actividad física en un deporte regulado por un conjunto de normas y estándares, legitimadas por instituciones supervisoras, partiendo de dos prácticas originales, Parkour y Urban Golf.	Para estudiar estas prácticas, cruzamos las contribuciones de la sociología urbana y de la sociología contemporánea del deporte, respetando los principios metodológicos de la sociología cualitativa.	La mediática cultural nos enseña cómo institucionalizar el movimiento que representan los “deportes”, lo que resulta al mismo tiempo en la reconfiguración de las propias prácticas físicas. Eventos recientes ilustran la reconfiguración que se está llevando a cabo. Finalmente, se muestran los efectos producidos en el proceso de “deportificación”, en la definición de la cultura urbana deportiva: Detallada cooperación con la mediática cultural, creación de nuevas modalidades, polarización entre distintos tipos de práctica en el caso del Parkour, tras la confrontación entre dos de sus fundadores, etc.
ISI Web Knowledge	Archer, N (2010) Virtual Poaching and Altered Space: Reading Parkour in French Visual Culture. <i>Modern & Contemporary France</i> , 18, págs. 93-107	Recopilar el impacto virtual y visual del Parkour en la escena Francesa e internacional	Ausente en el Abstract	En las últimas décadas, el Parkour ha ido haciéndose hueco en la escena visual francesa, especialmente en el cine, desde los estrenos de “Yamakasi” y “Banlieue 13” hasta el reciente estreno de Daniel Craig como Agente 007. Últimamente, reflejado por las circunstancias del cine contemporáneo y el

				rol de internet, el artículo considera aspectos filosóficos del “parkour film”, así como los paralelismos entre las prácticas espaciales reales del parkour, y las prácticas cinemáticas y de producción y distribución online.
ISI Web Knowledge	Marshall, B (2010) Running across the Rooves of Empire: Parkour and the Postcolonial City. <i>Modern & Contemporary France</i> , 18, Págs. 157-173	Este artículo examina una hebra común del espacio y el poder, mediada por conceptos comparativos del imperio y su memoria. Se centra inicialmente en la ciudad de Quebec, discutiendo las relaciones hay entre la topografía y el poder, en el contexto socio-espacial, los acuerdos que se refieren a la división entre los pueblos superiores e inferiores, el turista / núcleo administrativo y distrito, así como la tensión original entre la ciudad administrada y la vasta “Americanand nativehinterland” del norte.	Ausente en el Abstract	La segunda parte del artículo, se relaciona con el fenómeno del parkour, en el que los “free-runners” trazan rutas alternativas por el espacio urbano. La discusión se centra en Michel de Certeau y sus mapas alternativos de la ciudad.
ISI Web	Ortuzar, J (2009) Parkour	El Parkour es una actividad	Ausente en el	Los practicantes de Parkour escapan de las

Knowledge	or l'art du déplacement A Kinetic Urban Utopia. <i>TDR-The Drama Review – A Journal of Performance</i> , 53, 54 +	urbana emergente y una alternativa a los espacios altamente controlados de la ciudad “oficial”.	Abstract	reglas establecidas de comportamiento, operando en espacios urbanos, y cuando lo logran, transformando los espacios en los que se mueven.
ISI Web Knowledge	Mould, O (2009) Parkour, the city, the event. <i>Environment and planning D-society & Space</i> , 27, 738-750	Posicionar el Parkour como una vía alternativa de teorización de la ciudad como una Arena, donde combaten prácticas capitalistas contra prácticas subversivas.	Ausente en el Abstract	Separarnos de la idea de espacio amigable, e incorporar una “batalla”. El evento Badioui (filósofo francés) es una lente más apropiada para teorizar el parkour y la relación de sus participantes con la ciudad, lo que implica un redescubrimiento sereno del espacio urbano.
ISI Web Knowledge	Atkinson, M (2009) Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. <i>Journal of Sport & Social Issues</i> , 33, 169-194	Reconsiderar el rol de las habilidades atléticas, y el fomento de la conexión entre el “yo” y el entorno.	El autor estuvo 2 años junto a “traceurs”, recogiendo sus vivencias en el Parkour, y haciéndoles entrevistas.	Se consiguieron datos etnográficos de los entusiastas del Parkour en Toronto (Canadá). Finaliza haciendo una referencia a Schopenhauer, y a la voluntad de interpretar la práctica del Parkour como una forma de “deconstrucción” urbana.
ISI Web Knowledge	Fuggle, S (2008) Discourses of Subversion: The Ethics and Aesthetics of Capoeira and Parkour. <i>Dance Research</i> , 26, 204-222	Examinar la noción del discurso subversivo encontrado tanto en la danza / arte marcial Brasileira conocida como Capoeira, y en el reciente fenómeno urbano llamado Parkour	Se examinan los orígenes e influencias de las dos disciplinas	En cuanto a la capoeira, se argumenta que la estructura lingüística en la que se basa el juego, proporciona el espacio para cada capoeirista a desarrollar su propia expresión creativa o “personalidad” en el marco de la disciplina. En cuanto al Parkour, se considera la forma en que los practicantes entienden sus cuerpos

				y el espacio a su alrededor, siendo así capaces de participar en lo que Foucault denomina “tecnologías del yo”.
ISI Web Knowledge	Miller, JR (2008) Parkour: A new extreme sport and a case study. <i>Journal of Foot & Ankle Surgery</i> , 47, 63-65	Revisión de un caso de un varón de 18 años, que sufrió múltiples fracturas y dislocaciones en su pie izquierdo haciendo Parkour. Nivel ACFAS de Evidencia Clínica: 4.	Ausente en el Abstract	-
ISI Web Knowledge	Saville, SJ (2008) Playing with fear: Parkour and the mobility of emotion. <i>Social & Cultural Geography</i> , 9, 891-914.	El artículo debate la geografía emocional, y la teoría no-representacional, al considerar el miedo como un compromiso móvil distinguible para con nuestro entorno. El Parkour o FreeRunning, se ha disparado en la conciencia pública a través de representaciones de los medios, y películas, como algo espectacular que se puede hacer, o no.	Investigación etnográfica con grupos de practicantes de Parkour.	Considera que para las representaciones visuales de la práctica, han sido excluidas las emociones inherentes a la práctica y la experimentación. Los profesionales del Parkour están sujetos a una serie de temores, que no son totalmente negativos, sino una forma de “comprometerse” con el entorno. Hay temores que restringen el movimiento, mientras que otros casos crean formas imaginativas de movimiento.
Scopus	Clegg, JL (2012) An existential phenomenological examination of parkour and freerunning.	El propósito de esta investigación ha sido explorar las experiencias de practicantes de parkour y freerunning.	Entrevistas a 11 traceurs (9 hombres y 2 mujeres) avanzados, de 18 a 33 años.	Después de seguir sus experiencias, se llegaron a dos dimensiones: experiencia corporal, y experiencia interactiva. Se incluyen términos emergentes como el juego, el movimiento, y el riesgo en la experiencia

	<i>Qualitative Research in Sport, Exercise and Health</i>			corporal, y términos como comunidad, público y mundo, en la experiencia interactiva. El estudio da nuevas perspectivas de estas experiencias y significados asociados con la participación en el parkour y el freerunning, apoya, y a veces contradice el trabajo académico previo en el parkour.
Scopus	Sharpe, S. (2012) The Aesthetics of Urban Movement: Habits, Mobility and Resistance. <i>Geographical Research</i> ,	Esta publicación examina las nuevas formas de movimiento urbano desde la perspectiva de la encarnación y el hábito. El autor argumenta que es la mezcla entre miedo y maestría lo que tiene el potencial de perpetuar ciertos hábitos de movilidad, lidiando con las relaciones estéticas con el entorno urbano.	Ausente en el Abstract	Entiende formas de desplazamiento como el BMX, skateboarding y parkour desde el punto de vista de las relaciones micropolíticas de cuerpo, espacio y hábito.
Scopus	Rawlinson, CJ (2012) Chaos and creativity of play: Designing emotional engagement in public spaces. <i>8th International Conference on Design and Emotion: out of Control – Proceedings</i> .	Esta conferencia pretende analizar cómo el ser humano juega con el espacio y lo utiliza en su beneficio, usando el parkour como vehículo para esta narrativa	Ausente en el Abstract	-
Scopus	Dellin, CM (2012) A	Una persona haciendo parkour	Ausente en el	-

	framework for extreme locomotion planning. <i>Proceedings –IEEE International Conference on Robotics and Automation</i>	es una increíble muestra de planificación inteligente. Debe razonar con cuidado su velocidad y el sitio de contacto para desplazarse rápido por el entorno. La robótica del futuro tiene estos mismos planteamientos	Abstract	
Scopus	Ameel, L (2012) Everyday aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls. <i>Emotion, Space and Society</i> , 5, 164-173	Considerar las nuevas perspectivas en nuestro entorno cercano (de todos los días). Explorar el concepto de “ojos de traceur”	Entrevistas a traceurs	Los traceurs contemplan el entorno de una forma distinta a la gente “no practicante”. Ellos lo perciben de una forma gradual, sitios que nunca habían sido atractivos, empiezan a revelar detalles interesantes, y oportunidades para una práctica inventiva. Además, el parkour no altera el entorno ni deja una huella visible. Tiene el potencial para hacer los entornos mundanos visibles, revelando el potencial estético que tienen.
Scopus	O’Loughlin, A. (2012) A door for creativity-art and competition in Parkour. <i>Theatre, Dance and Performance Training</i> , 3, 192-198	Con la crecida en popularidad del parkour, ha venido la idea de circuitos de competición, y se han hecho esfuerzos para ver la disciplina reorganizada como un deporte, completada con certificados de entrenador.	Ausente en el Abstract	Plantea dudas como “Si el Parkour es finalmente reconocido como deporte, e institucionalizado, ¿qué repercusiones tendría este factor sobre la práctica urbana y sus defensores más puristas?”
Scopus	O’Grady, A (2012) Tracing the city-parkour	El artículo examina cómo el entrenamiento de parkour es	Entrevistas a traceurs	La investigación demostro que los entrenamientos en grupo de parkour pueden

	training, play and the practice of collaborative learning. <i>Theatre, Dance and Performance Training</i> , 3, 145-162	construido y transmitido dentro de grupos localizados de traceurs, variando niveles de experiencia.		ser concebidos como un aprendizaje colaborativo, y cómo esto está relacionado a las teorías del aprendizaje social (Bandura 1997, Lave 2009, Wnger 1998). El artículo argumenta también la eficacia del juego como una aproximación al entrenamiento, como un vehículo para un aprendizaje activo, y relacionándolo con el aspecto utilitario de la práctica del parkour, haciendo un paralelismo entre la representación de los obstáculos y la libertad.
Scopus	Waern, A (2012) Athletes and street acrobats: Designing for play as a community value in Parkour. <i>Conference on Human Factors in Computing Systems – Proceedings</i> , 869-878	Entender la comunidad del Parkour, para entender los métodos de entrenamiento que pueden ser aplicados a los diferentes individuos.	Ausente en el Abstract	Enseñar cómo el diseño efectivo no sólo recae en emplear métodos participativos y observacionales, sino también entendiendo la práctica como una “comunidad de lo divertido”, que valora jugar, antes que el logro y la competición.
Scopus	Brunner, C. (2011) Nice-looking obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. <i>AI and Society</i> , 26, 143-152	Reconceptualización de conceptos de espacio, cuerpo y deporte.	Ausente en el Abstract	Destacar el silencioso potencial deportivo que tienen para el movimiento muchos materiales cotidianos en los que no reparamos (ej: una pared).
Scopus	Giner,P (2011) Implicit interaction design for pervasive workflows.	La tecnología móvil y cómo puede usarse internet para relaciones y servicios digitales.	Ausente en el Abstract	El artículo pone como ejemplo las relaciones de los traceurs a través de internet y la tecnología móvil para contactar unos con

	<i>Personal and Ubiquitous Computing</i> , 15, 399-408			otros.
Scopus	Gilchrist, P (2011) Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. <i>International Journal of Sport Policy</i> , 3, 109-131	En este artículo se considera el desarrollo del Parkour en el sur de Inglaterra, y su uso en debates públicos e iniciativas acerca de la juventud, la actividad física y el riesgo.	Entrevistas cualitativas con participantes en estas iniciativas y aquellos envueltos en el mundo del Parkour.	Se discute el éxito del parkour en diferentes contextos, relacionando esto con el hecho de que es una práctica inclusiva, no competitiva, y muchísimo menos reglada que cualquier otra práctica deportiva.
Scopus	Lebreton, F (2010) Playful urbanity and sports cultures: Analysis of four physical practices of the Parisian space. <i>Loisir et Societe</i> , 33, 195-219	Se examinan cuatro disciplinas deportivas urbanas de París: Espeología urbana, Parkour, Street Golf y Skateboard.	Ausente en el Abstract	Refuerza el concepto de “reapropiación” del espacio.
Scopus	Cazenave, N. (2008) Risk-taking behaviour and self-esteem regulation among adolescents: The Parkour. <i>Annales Medico-Psychologiques</i> , 166, 875-881	El foco del estudio fue explorar las relaciones entre el amor propio (ego), la autoestima física, la competencia en el deporte, un cuerpo atractivo, fuerza física, y la implicación con un deporte de riesgo: el Parkour.	Ausente en el Abstract	La autopercepción es de vital importancia a la hora de construir el ego de una persona. El deporte puede ser una dimensión extra para estudiar problemas comportamentales o prácticas de riesgo especialmente en adolescentes.
Scopus	Cazeanave, N. (2007). The practising of free running in adolescent from the suburbs: between	El objetivo del estudio fue explorar las relaciones entre la sensación de búsqueda, una personalidad narcisista y	92 participantes divididos en 2 grupos, dependiendo de la actividad física	Los adolescentes que practican un deporte de riesgo necesitan más sensaciones que los que no lo practican. Además, tienen una personalidad más narcisista y particularmente

	sensation seeking and narcissistic reinforcement.	comportamientos de riesgo en adolescentes.	practicada. Con riesgo (Free Running) o sin riesgo (Gimnasia deportiva). Tests: “Sensation Seeking Scale” y “Narcissistic Personality Inventory”	expresan más autoridad y liderazgo. La misma relación se observó cuando comparamos chicos con chicas. Conclusión: La práctica del FreeRunning de los adolescentes de los suburbios refleja una necesidad de sensaciones y liderazgo, pero no parece relacionada con comportamientos maladaptativos o psicopatológicos.
SportDiscuss	Pape-Kramer, S. (2007) Thema: Le Parkour. / “Le Parkour”. / Le Parkour. <i>Sportunterricht</i> , 56, 169-175; 191-192	Explicar la idea básica de Parkour y los principios básicos de entrenamiento y las reglas para una enseñanza progresiva y efectiva. Técnicas “típicas” de Parkour.	Ausente en el Abstract	Finalmente se presenta un diseño conceptualizado para dos sesiones de 90 minutos. Incluye el análisis de las condiciones contextuales del Parkour, seguido de “un parkour concreto” con la descripción de los ejercicios y posibilidades para variar las diferentes estaciones. Incluye también consejos de organización de las sesiones.
SportDiscuss	De Carvalho, R. (2008) Percursos alternativos – o Parkour enquanto fenómeno (sub)cultural. <i>Revista Portuguesa de Ciências do Desporto</i> , 8, 427-441	Analizar un grupo de deportes urbanos alternativos, para analizar si son, o no, parte de una subcultura, analizando las siguientes categorías: Ideología, Resistencia Social, Construcción de Identidad, Simbología y estética, Independencia del espacio	Observación participativa, completada con entrevistas semi-estructuradas	La conclusión, es que el Parkour tiene una ideología única, una dinámica de grupo con sus propias reglas y conductas, una estética relacionada a la manera de explorar el espacio de práctica, por una parte, y con la funcionalidad de la indumentaria, por otra parte. Tiene un sentimiento de independencia sobre la evolución de la escena global, y una nueva forma de relación con el espacio

		global, relación con el espacio de práctica.		urbano.
SportDiscuss	Herborn, M (2010) Parkour: an escape route for the youth. <i>ACHPER Active & Healthy Magazine</i> , 17, 23	Describe qué es el parkour. Después añade un discurso de Dan Edwardes (Parkour Generations), donde dice que el Parkour ofrece creatividad e independencia a los jóvenes, y que promueve las habilidades sociales, que incluye disciplina, control y amistad.	Ausente en el Abstract	-
SportDiscuss	Bravinton, N. (2007). From Obstacle to Opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. <i>Annals of Leisure Research</i> , 10, 391-413	Actividades en las que se incluye la reorganización del espacio público, y el tratamiento ocioso de actividades físico – deportivas sin un programa de entrenamiento impuesto por terceros.	Ausente en el Abstract	Se alcanza una conclusión importante: La diversión espontánea y la creatividad característica del Parkour no se logra mediante la eliminación del componente de fuerza, sino por la reinterpretación y la utilización de restricciones, dándole al individuo el poder de eliminar (parcial y momentáneamente) el control que las relaciones habituales con los espacios urbanos ejercen sobre él.
SportDiscuss	Edwards, D. (2010) Parkour's leap of faith. <i>Sportbusiness International</i> , 162, 9-12	Descripción del parkour y posibles oportunidades internacionales. Habla también de las malas concepciones del parkour en la sociedad.	Entrevistas a traceurs	“Es notable que los participantes dejan el entorno tal cual lo encontraron, y siempre se esfuerzan en eliminar cualquier residuo”.
SportDiscuss	Schnauffer, J (2010). THE	Información básica sobre	Ausente en el	El artículo describe el entrenamiento de un

	<p>WORLD IS YOUR Playground. <i>AmericanFitness</i>, 28, 38-41</p>	<p>parkour, concepto que se derivó de la palabra francesa que define a pistas de obstáculos “parcours”. Ofrece también la historia del Parkour en líneas muy básicas, y un recuento de traceurs activos en el mundo, en base a una página web que almacena vídeos demostrando sus habilidades (www.americanparkour.com)</p>	<p>Abstract</p>	<p>traceur llamado Duncan Germain (Carolina del Norte), así como consejos para novatos.</p>
SportDiscuss	<p>Robathan, M (2010) RUNNING FREE. <i>Leisure Management</i>, 30, 34-38</p>	<p>El artículo ofrece una entrevista con Dan Edwards, director de NGB Parkour UK.</p>	<p>Entrevista a Dan Edwards</p>	<p>Descripción de parkour, y beneficios del mismo, entre los que se incluyen: Bajar peso y hacerse más fuerte. Edwards sostiene que, por lo menos en Reino Unido, el parkour puede servir como un método de autoentrenamiento, y puede sostener su desarrollo y promoción.</p>
SportDiscuss	<p>Gray, L. (2010) Parkour is Flying into the future. <i>Physical Education Matters</i>, 5, 43-45</p>	<p>El artículo destaca el trabajo colaborativo con la Flying High School Sport Partnership en Doncaster, Inglaterra. Habla de algunos ejercicios de interior.</p>	<p>Ausente en el Abstract</p>	<p>Habla de claves educacionales para enseñanza del parkour en etapas 3 y 4.</p>
SportDiscuss	<p>Beaumont, G (2010) Parkour. <i>Physical Education Matters</i>, 5, 45</p>	<p>Cuestiona si el parkour podría ser enseñado en la escuela, tal como algunos movimientos</p>	<p>Ausente en el Abstract</p>	

		gimnásticos		
SportDiscuss	Beaumont, G (2008) Parkour-related Activity. <i>Physical Education Matters</i> , 3, 15-17	Plantea sugerencias de la Association for Physical Education acerca de actividades relacionadas con el Parkour en la escuela	Ausente en el Abstract	Formula muchos valores positivos, pero advierte que esta práctica conlleva un riesgo, que habría que generar un formulario de aceptación de riesgo, y controlar muy bien la organización, prendas apropiadas y buen calzado.
SportDiscuss	Henderson, J (2007). Parkour brigs radical element to traditional athletics. <i>Athletics Weekly</i> . 62, 5	Descripción de parkour, al que pone en igualdad con el freerunning.	Ausente en el Abstract	-
SportDiscuss	Heil, N (2008) Off the Wall. <i>Outside</i> , 33, 124-127	Narrativa personal de la experiencia del autor, cuando entró en la escuela de Parkour de Ryan Ford, en Colorado.	Ausente en el Abstract	-
SportDiscuss	Cole, M (2007) IN BOUNDS. <i>ESPN Magazine</i> , 10, 46-49	Información sobre parkour, en la que incluye la aplicación del momento para ayudar a los participantes a saltar acrobáticamente por la ciudad.	Ausente en el Abstract	El autor sostiene que el parkour puede ser arriesgado, comparado con otros deportes.
SportDiscuss	Henderson, J (2007) Urban Athletics. <i>Athletics Weekly</i> , 62, 32-33	Se describe la popularidad del Parkour o el “atletismo urbano”. Un instructor de parkour explica la naturaleza del deporte, y los tipos de personas que participan en	Ausente en el Abstract	-

		parkour.		
SportDiscuss	Vontz, A (2005) Even Flow. <i>Men's Fitness</i> , 20, 16-17	Da información sobre parkour, y hace publicidad de la web recién creada de David Belle y Sebastian Foucan, recopilando las habilidades que se deben tener para realizar los movimientos de Parkour.	Ausente en el Abstract	-
Google académico	Daskalaki, M.; Stara, A.; Imas, M. (2008) The "Parkour Organisation": inhabitation of corporate spaces. <i>Culture and Organization</i> , 14, 49-64	Asegura que las estructuras urbanas promueven homogeneidad en la población y globalización. Toma la filosofía del parkour como una liberación de todo eso.	Ausente en el Abstract	El parkour es una experiencia muy rica, que promueve una colectividad, actividad muy variada, abierta, y con muchas posibilidades.
Google académico	McLean, C.R.; Houshian, S.; Pike, J. (2006) Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). <i>Injury, Int. J. Care Injured</i> , 37, 795-797	Proporciona información médica y radiografías de diversas fracturas producidas en practicantes de parkour	Estudio de radiografías	-
Google académico	Parkour en la ciudad de la plata			
Google académico	“””””			
Google académico	Mclean, C. (2005) A Displaced Paediatric Metaphyseal Fracture Of	Porporciona información médica y radiografías de una lesión producida en la práctica	Estudio de radiografías	Dice que ese tipo de fracturas son las menos comunes en pediatría, y que por tanto la práctica de Parkour es potencialmente

	A Distal Tibia And Fibula Sustained During Parkour – A Potentially Dangerous Recreation From France	de parkour		peligrosa.
Google académico	Rawlinson, C.; Mirko, G. (2011) <i>Play in the city: Parkour and achitecture</i>	Pretende revelar los “terrenos urbanos ocultos del deseo y el miedo”.	Estudio de casos	-
Google académico	Puddle, DL y Maulder, PS (2013) <i>Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques</i> . Journal of Sports Science and Medicine, 12, 122-129	Estudia la eficiencia biomecánica de las técnicas de recepción en suelo propias del Parkour (rotaciones), en comparación con las técnicas tradicionales de cualquier otro deporte.	Estudio biomecánico de la técnica de un traceur de 20 años, 1.80 m. de altura, 74 kg. De peso, y 3 años de experiencia entrenando Parkour. Se usa para el estudio una plataforma de fuerzas.	Las recepciones de precisión y rotación en el Parkour son más seguras que la técnica tradicional de recepción en suelo, con un resultado de fuerzas verticales menores, con un tiempo de amortiguación menor. La recepción en rotación resulta ser la más segura de los tres casos estudiados.
Google académico	Redondo, C (2011) “¿Qué es el parkour?: Origen. Habilidades: Educación física en primaria como base para esta nueva modalidad deportiva.” Revista digital: Innovación y Experiencias Educativas, Nº 38	Utiliza la metodología descriptiva para hacer un retrato robot del Parkour actual, su filosofía, algunas palabras clave, y comparativas entre el Parkour y el Método Natural. También se recoge una posible aplicación en las clases de Educación Física en		Concluye diciendo que es muy posible que en unos años el Parkour sea programable en la etapa secundaria, dentro del área de Educación Física, ya que aporta al alumnado una mejora considerable en su desarrollo motor, a la vez que es una actividad muy motivadora para todo el alumnado adolescente.

		Primaria.		
--	--	-----------	--	--

Tabla nº1. Artículos utilizados en la revisión bibliográfica

b. Análisis de los estudios

El grupo de artículos es muy diverso en cuanto a contenido, objetivos y procedencia: 14 de ellos proceden de ISI Web Knowledge, 14 de Scopus, 15 de SportDiscuss y 6 de Google Académico. Hacen un total de 49 artículos revisados en bases de datos. De esos 49, 36 tienen una conclusión, y sólo 16 un método presente en el Abstract. Ninguno de ellos hace un estudio de género en ningún ámbito, o toma muestras puramente femeninas. Es notable la extremadamente baja cantidad de artículos sobre este tema, por ello, se han analizado todos ellos. Por tanto, la muestra de los artículos es muy variable, habiendo entrevistas a traceurs, estudios médicos, investigaciones tanto cualitativas como cuantitativas, comparaciones étnicas, e incluso estudios comparativo entre el Parkour y la capoeira o el street golf.

Base de datos	Nº de artículos utilizados
ISI Web Knowledge	14
Scopus	14
Spordiscuss	15
Google Académico	6

Tabla nº 2. Número de artículos por base de datos seleccionados para la investigación.

El estudio más antiguo sobre Parkour del que se tiene noticia data de 2005 en un estudio pediátrico sobre una fractura de tibia. También existen varios artículos fechados en 2007, que analizan el parkour en sí, o diferentes ámbitos sobre él. Es evidente que estas fechas son muy recientes en comparación con cualquier otra actividad físico deportiva.

Muchos de los artículos usan una metodología totalmente descriptiva, mientras que las pocas investigaciones que hay, son en su mayoría cuantitativas, siendo la observación y la entrevista los métodos más utilizados para recabar información.

Cabe destacar el bajo nivel de información útil y real en muchos de ellos. Por ejemplo, algunos denominan “parkouristes” a los traceurs, como si no hubiesen tenido contacto real con su objeto de estudio, o ese contacto estuviese influenciado por los prejuicios del investigador: Cazenave, N. (2008), por poner un ejemplo, estudia el comportamiento arriesgado como una forma de regular la autoestima en jóvenes, tomando como muestra a practicantes de Parkour. Asimismo, uno de los artículos de mayor contenido en cuanto a desarrollo histórico del Parkour (Redondo, 2011), falla en los niveles básicos de terminología, aduciendo a las siglas ADD el significado “Arte del Deslizamiento”, en vez de “Arte del Desplazamiento”.

Se han revisado los artículos para intentar hallar temas comunes en ellos, que se presentan en la tabla a continuación:

Tema del artículo	Nº de artículos
Mundo virtual y Online	2
Interacción con el espacio	7
Evaluación de la forma física de los traceurs	3
Normas y federaciones	2
Descripción del Parkour	14
Investigación de ámbito sociológico (miedo, marginalidad, narcisismo, etc)	7
Evaluación de lesiones médicas	3
Parkour en la escuela	2

Tabla Nº3: Relación entre los temas de los artículos y el número de los mismos

Es notable que no haya habido ningún estudio centrado en aspectos de género ni con una muestra puramente femenina. El tema más repetido en los artículos es la pura descripción del Parkour, seguido por estudios de interacción con el espacio, e investigaciones de ámbito sociológico, relacionadas con el miedo, marginalidad, narcisismo y otros temas.

5. Marco teórico

A. Historia del Parkour:

I. Método Natural.

El método natural, es un método de entrenamiento bautizado así por George Hébert (1875-1957). Adjunto su historia, extraída del libro original “Método Natural” (1912) de George Hébert, traducida y adaptada por Daniel Sampayo para Urban Monkeys Parkour. (Sampayo, 2010)

Oficial de la armada naval francesa, Hébert fue destinado a una ciudad en St.Pierre en Martinique. En 1902 la ciudad se enfrentó a una catastrófica erupción volcánica, y él heroicamente coordinó la salida y el salvamento de 700 personas del desastre. Esta experiencia fue la que iniciaría el desarrollo de su creencia: “être fort pour être utile.” (Ser fuerte para ser útil, uno de los lemas actuales del Parkour.)

En sus viajes por el mundo en la armada, le llamó particularmente la atención el desarrollo físico de los nativos africanos. Eran prácticamente capaces de llegar a cualquier sitio con una velocidad pasmosa.

A nivel físico eran, según sus propias palabras “flexibles, resistentes, capacitados y todo sin haber tenido más entrenador que la propia adaptación a la Naturaleza”.

Esto le marcó, y de vuelta en su país natal (Rheims, Francia) desarrolló un método de entrenamiento basado en las habilidades de los indígenas con los que había estado. Además, lo perfeccionó con influencias grecorromanas y entrenamientos eficaces de la gimnasia griega.

En palabras del propio Hébert, es necesario el control del cuerpo, mente y espíritu; el Método Natural desarrolla las cualidades de resistencia, fuerza, velocidad; la potencia y fluidez necesaria para correr, saltar, moverse cuadrupedamente, escalar, andar en perfecto equilibrio, e incluso en agua.

Una sesión de Método Natural se compone de ejercicios agrupados en diez grupos fundamentales: caminar, correr, saltar, cuadrúpedos, escalada, equilibrio, lanzamientos, subida de pesos, defensa y natación.

Los recorridos se desarrollan:

- 1.- Espontáneamente, en una ruta inespecífica a través del campo.
- 2.- A través de entornos creados y diseñados por el ser humano.

Éstos recorridos duraban entre 20 y 60 minutos.

A partir del Método Natural, se desarrollaron los “parcours”, entrenamiento básico militar consistente en superar obstáculos. Tanto es así, que en algunos lugares se les llama “Hebertism” o “Hebertisme” a todo sistema de entrenamiento físico que tenga zonas de escalada, equilibrio, etcétera.

Hay aún ciertas escuelas que promueven el Método Natural, manteniendo incluso los “parcours” diseñados específicamente. Actualmente muchos deportes (el más apegado es el “Parkour” o “Art du Déplacement”) se han inspirado en este método de entrenamiento, aprovechando también otras influencias, como las artes marciales.

II. Transferencia al medio urbano.

A principios de los 80, en las barriadas de París (Lisses y Evry principalmente), Raymond Belle, adiestrado durante su estancia en el ejército en el Método Natural de George Hébert, empieza a adiestrar a un grupo de jóvenes, con la idea de “ser fuertes para ayudar a proteger a sus familias en tiempos difíciles”.

Éste grupo, conformado por David Belle (hijo de Raymond), Châu Belle-Dinh, Williams Belle, Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, y Sébastien Foucan entre otros, se llamó “Yamakasi” (Proviene del Lingala, lengua africana. “Ya makási”, significa “Cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte”). (Sampayo, 2009)

El entrenamiento que se usaba, era una aplicación del Método Natural original, pero en el ámbito urbano.

Éste movimiento principal, se bautizó como “Art du Déplacement” (Arte del desplazamiento) o ADD.

Esta disciplina consiste en preparar el cuerpo y la mente, para desplazarse por cualquier entorno, ya sea urbano o natural, de la manera más rápida, eficiente, y bella posible.

Junto con la parte física, se crean unos ideales de respeto y autosuperación. Respeto por los demás, por el medio en el que se mueven, y por su propio cuerpo. Adoptan un lema proveniente de la Brigada de Paracaidistas Franceses: “Être et Durer”, que literalmente significa “Ser y Durar”. Esto es, llegar a ser lo que te propongas, pero no lesionarte en el intento. El fin, no justifica los medios.

Éstos lemas aún perviven hoy día, y algunos practicantes (denominados “traceurs”, trazadores) comparan la disciplina del ADD con cualquier disciplina marcial, ya que los ideales que promueve pueden aplicarse no sólo a la hora de correr o saltar, sino también a la hora de enfrentarnos a situaciones problemáticas de la vida cotidiana. (Redondo, 2011)

III. Extensión del Parkour en el mundo.

Luc Besson, director de cine, se fija en este movimiento, y en 2001 la película “Yamakasi” ve la luz, siendo doblada a varios idiomas. (IMDB.com) En ella, los protagonistas son los propios Yamakasi, y los movimientos los realizan ellos mismos. El ADD empieza a ser practicado en pequeños grupos en algunos países fuera de Francia.

En Rusia aparecen los Divinsk Clan, grupo que sigue activo a día de hoy. Los primeros retazos del parkour Inglés salen a la luz, y en España aparecen practicantes por las zonas de Andalucía, País Vasco y Galicia.

En 2004 se proyecta “Distrito 13” cuyo protagonista es el propio David Belle (Considerado por algunos el padre del parkour actual). No tiene tanta repercusión como Yamakasi, pero llega a algunos países extranjeros.

Hubo diferencias entre los primeros integrantes de los Yamakasi, y dos de sus integrantes más famosos, David Belle y Sébastien Foucan, deciden separarse.

Foucan pasa a vivir en el Reino Unido, y con esta separación, viene un renombre de la práctica original, el ADD.

Así, se crean dos corrientes del movimiento:

1.- El “*parkour*” francés (Palabra que proviene de “parcours”, recorridos) que sigue con su filosofía de avance eficaz y rápido.

2.- El “*freerunning*” inglés (“Carrera libre”), que se centra más en la espectacularidad de los saltos y por lo general no siguen una ruta específica.

(A día de hoy existe también una corriente rusa, sin nombre propio, pero con una manera especial de moverse y entender la práctica)

Foucan es contratado para dos de los documentales más famosos sobre free running, titulados “Jump London”, y posteriormente “Jump Britain”, centrados en su persona, su entrenamiento, y parte de su historia.

En México, Erick Sánchez, uno de los impulsores del Parkour en Sudamérica, crea la web “urbanrunners.net” en 2005, de las primeras webs con repercusión de habla hispana que trata el parkour. Urbanrunners ganará fama, y se convertirá en la web de referencia en toda Sudamérica, llegando su influencia a muchas partes del mundo.

El videojuego “Freerunning” para las plataformas PSP y PlayStation2, llega a casi todas las partes del mundo en 2007, poniendo al Parkour como un deporte urbano espectacular, tal y como el “Tony Hawk’s Pro Skater” hizo con el monopatín.

Foucan y su equipo son los protagonistas del juego, dándoles la apariencia a los personajes, y también sus movimientos.

IV. Extensión del Parkour en España.

Con la llegada de la película “Yamakasi” a España, surgen las primeras prácticas en la península. (Sampayo, 2010)

Aparecen en Málaga varios grupos, que acabarán fusionándose en los actuales “South Project”. Entrenaban por libre, sin seguir ningún tipo de entrenamiento marcado ni sistema. Desconocían por completo cualquiera de los movimientos preestablecidos por los franceses, e improvisaban sus trazadas.

En Irún, Daniel Sampayo empezará a entrenar, informándose sobre sistemas de entrenamiento, movimientos y demás, que los franceses tenían asimilados. Sampayo, en 2003, crea Umparkour.com, que a día de hoy sigue siendo la web de referencia por excelencia en España.

Umparkour tiene una gran repercusión en el desarrollo y evolución del parkour en la península. A través de su foro, los nuevos practicantes pueden preguntar sus dudas, o pedir consejo, y se forma una gran comunidad unida por los mismos valores.

Los traceurs que empiezan en esa época están en contacto a través de la web, se forman relaciones personales muy estrechas, incluso estando a mucha distancia. Tanto es así que existen grupos formados por personas que viven a distancia, como Alto Vuelo Crew, por poner un ejemplo.

Esto se ve reforzado en el artículo de Giner (2011), donde investiga las relaciones sociales a través de internet, la telefonía móvil y las nuevas tecnologías.

Soul Brothers (Córdoba), Alto Vuelo (Ferrol), o G28D (Vigo) son ejemplos de grupos que se formaron en la época de Umparkour. Se produce también un gran boom de practicantes en Madrid, que posteriormente formarán grupos como Zenshin Rengö (actualmente disuelto), KPC, o MADD

B. Actualidad del Parkour

I. Generalidades

Hoy día existen tres corrientes principales del ADD: (Elaboración a partir de los conocimientos del autor).

1.- Escuela Francesa: Siguen la corriente del Parkour original. Los movimientos buscan trazadas largas, movimientos encadenados y útiles, enfocados a la consecución de un recorrido en el menor tiempo posible, y con la mayor economía de movimiento posible. Buscan sobre todo la trazada eficaz, por ello no se incluyen movimientos como los 360°, Saltos mortales y demás movimientos embellecedores. Sus máximos representantes son David Belle y los primeros Yamakasi (Yann Hnautra, Laurent Piemontesi, Stephane Vigroux...) Por lo general, rechazan la competición.

2.- Escuela Inglesa (denominada freerunning por muchos): Los movimientos buscan vistosidad, no utilidad. Es frecuente que una trazada termine en el sitio donde se empezó, cosa que en la escuela francesa es impensable. Incluyen movimientos embellecedores como saltos mortales y 360°. La mayoría de los traceurs de escuela inglesa tratan de mostrar sus movimientos al mundo, es por eso que la mayoría de vídeos de parkour que se encuentran en conocidas páginas de vídeos en internet, pertenecen a la escuela inglesa. Sus máximos representantes hoy día son Foucan, Daniel Ilabaca y Tim Shieff, conocido como Livewire. Prácticamente todos los participantes en competiciones como la Red Bull Art of Motion pertenecen a esta escuela.

3.- Escuela Rusa: Los movimientos de los rusos buscan ser grandes, potentes. No importa la eficacia. También incluyen pequeños recorridos parecidos a la escuela inglesa, pero incluyendo en estos ciertos embellecedores como bailes y demás. Hacen giros sobre sí mismos en todos los ejes. Suelen, además, mezclar una gran cantidad de escenas absurdas y locas en sus demostraciones. Un buen ejemplo son Oleg Vorklav y el grupo de los Divinsk Clan.

Por lo general, todos los practicantes conocen los orígenes de su disciplina. La historia de Hébert, David y Raymond Belle, y cómo la disciplina evolucionó desde la naturaleza, los militares, y la calle, hasta lo que tenemos ahora. Este conocimiento no está documentado, sino que ha pasado generación tras generación de traceurs, de boca en boca, generando controversias, y definiciones contradictorias en muchos casos. Así es el caso de las tres escuelas arriba mencionadas, o los propios nombres técnicos de los movimientos, que varían en función de cada país, e incluso dentro del mismo país, existen varias denominaciones para un mismo movimiento.

Esto genera un problema mayor: La imposibilidad de ofrecer a la sociedad una información veraz y fiable acerca de la disciplina. Los medios son incapaces de documentarse acerca del Parkour, sus características y su historia, ya que la información está en foros y páginas web, o en mensajes escritos de personas “no verificadas”. En gran medida, la disciplina es hermética en ese sentido. En la actualidad, no existen libros acerca del Parkour, y los estudios científicos realizados son limitados, muchos de ellos basados en estereotipos (marginalidad, vandalismo), o en lesiones físicas, existiendo carencias en estudios sociológicos profundos.

El Parkour lleva consigo una cultura arraigada dentro de cada practicante, y que por supuesto puede variar dependiendo de la zona y la persona.

Muchas de las entrevistadas hablan de la idea de comunidad de practicantes. Cada traceur está en contacto con muchos otros, no sólo de su barrio o su ciudad, sino de todo su país, y en ocasiones, de otros países.

Así, es frecuente la celebración de eventos (Reuniones de traceurs, en su abreviación, RTs) que pueden tener más o menos participantes, en los que traceurs de distintas zonas comparten un entrenamiento. Esta experiencia es muy enriquecedora para el traceur, ya que, además de conocer a más practicantes (o mantener el contacto con los ya conocidos), puede compartir pensamientos e inquietudes, formas de entrenar, y conocer otras ciudades, y esta variedad arquitectónica repercute en la exploración personal de sus propios movimientos.

Muchos traceurs coinciden en que los viajes son tan necesarios como el entrenamiento físico en el crecimiento como traceur.

Hoy día existe un colectivo llamado Parkour Generations, formado por un grupo de traceurs experimentados desde el nacimiento del Parkour en los años 90, que imparten seminarios y clases dirigidas organizando eventos alrededor de todo el mundo, con diversos fines (Recreación, formación de especialistas de cine, integración en escuelas, etcétera).

Dentro de la cultura del Parkour, cabe destacar la existencia de dos lemas con significado propio (Umparkour.com):

1.- Ser y Durar: Perseguir la mejora constante, llegar a ser mejor de lo que eres ahora, superación personal (Ser), pero no arriesgar tu vida, tu salud, o tu estabilidad personal en tu camino por mejorar (Durar). Cabe destacar que los traceurs entrenan sólo, ellos se fijan su propio entrenamiento, su propia rutina y sus propios límites, sin supervisión profesional de ningún tipo, por lo que esta cultura de “durar” es muy positiva en su entrenamiento.

2.- Ser fuerte para ser útil: Perseguir una mejora física mediante el entrenamiento para ser capaz de ejecutar movimientos más complejos, más fuertes, o más coordinados. Y no sólo dentro del Parkour. Muchos practicantes sostienen que el Parkour puede ser comparado a las disciplinas marciales, por su transferencia a la vida. Al superar retos constantemente en tu entrenamiento, adecúas tu cabeza a pensar en positivo, a no deprimirte ante las adversidades, y a superarlas al precio que sea para continuar con tu vida (o con tu trazada).

Si comparamos el Parkour con la definición tradicional de deporte de J.M. Cagigal (A través de Vázquez Lazo, 2008), “Actividad física reglada, institucionalizada, y con presencia de competición”, encontraremos que el Parkour como tal es contrario a todo lo establecido en esa definición.

Por el contrario, si nos atenemos a la definición popular de deporte, recogida en el diccionario de la RAE, “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”, encontraremos que el Parkour se adapta a la perfección a esta definición.

En la definición de deporte otorgada por la Carta Europea del Deporte, se nos presenta la siguiente definición del término: Se entenderá por “deporte” todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles (Conferencia 14 – 15 Mayo 1992)

Así pues, el Parkour sí se conceptualizaría como deporte desde la definición postmoderna y que se refleja en esta carta.

En los últimos años se ha desarrollado una tendencia de exhibición y competición en los practicantes, así como una mayor institucionalización de la práctica en España.

En Sevilla ha aparecido el primer gimnasio orientado al entrenamiento y la enseñanza de Parkour, de nombre “Gimnasio Universo Parkour” (www.universoparkour.com)

En el panorama internacional, se ha incluido la disciplina del Parkour en algunos eventos de deportes extremos tales como los X-Games y el evento Red Bull Art of Motion, centrado exclusivamente en el Parkour, y efectuando competiciones en distintos ámbitos del mismo, individuales y por equipos. (Redbull.com)

Tanto es así, que el propio David Belle, ha publicado en su página web oficial, el proyecto de construcción de un parque de entrenamiento en las afueras de Lisses, donde se celebrarían los llamados “Parkour Championships”, organizados por el propio Belle y su equipo. (Parkourtrain.net)

II. Parkour y mujeres en la actualidad

El uso y la percepción del espacio tienen una fuerte carga cultural de género, ya que tradicionalmente el espacio público se ha considerado como masculino y el espacio privado como femenino. La presencia femenina en el uso deportivo del espacio público destaca, precisamente, por su ausencia. (Vilanova y Soler, 2008)

La única organización exclusiva de traceuses de la que se tiene noticia hoy día es una página web, *girlparkour.com*, en la que se hace una recopilación de material audiovisual de chicas de diferentes nacionalidades trazando, así como algunas entrevistas cortas a algunas de ellas, en inglés.

En España, a día de hoy, no existe ninguna organización o grupo de entrenamiento de Parkour constituido exclusivamente por mujeres, y el porcentaje de mujeres practicantes en relación a los hombres es extremadamente bajo.

6. Glosario

Debemos tener en cuenta que este glosario está resumido, usando solo el vocabulario presente en el trabajo y las entrevistas, con las denominaciones españolas. Muchos de los movimientos cambian de nombre según la zona geográfica. Así, el Gato, en Reino Unido se denomina Monkey, y en EEUU le llaman Kong, por poner un ejemplo. La intención de este glosario es facilitar al lector o lectora la comprensión de la disciplina objeto de estudio.

Movimientos:

- **Plancha:** Movimiento de transición entre la posición de colgado, y apoyado en el obstáculo. Puede realizarse en una barra horizontal o un muro. A las mujeres les resulta más complicado por el hecho de tener pecho.

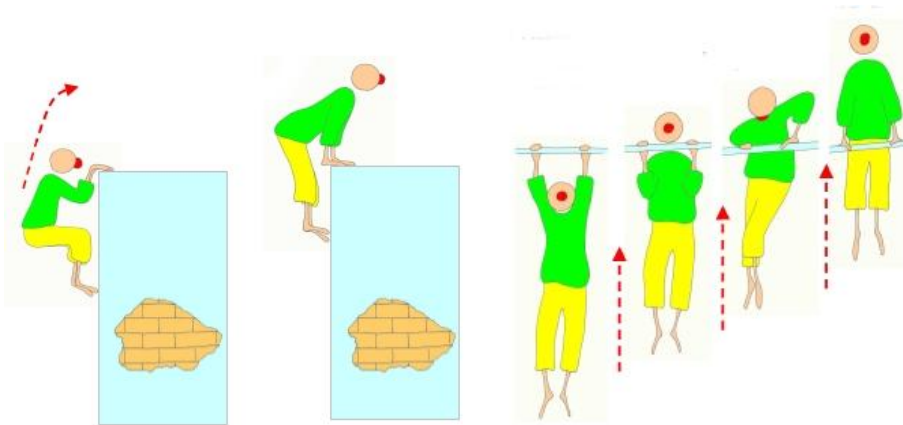


Imagen 1: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Gato:** Movimiento rápido para saltar un obstáculo, consistente en apoyar sólo las manos en su parte superior, y usar ese impulso para sortearlo. Muy parecido al salto interior de potro en gimnasia. La creencia común es la de intentar pasar las piernas entre las manos, ya que al ser un movimiento rápido es justamente lo que parece. En realidad, las manos impulsan todo el cuerpo, y se sueltan del obstáculo antes de que pasen las piernas.

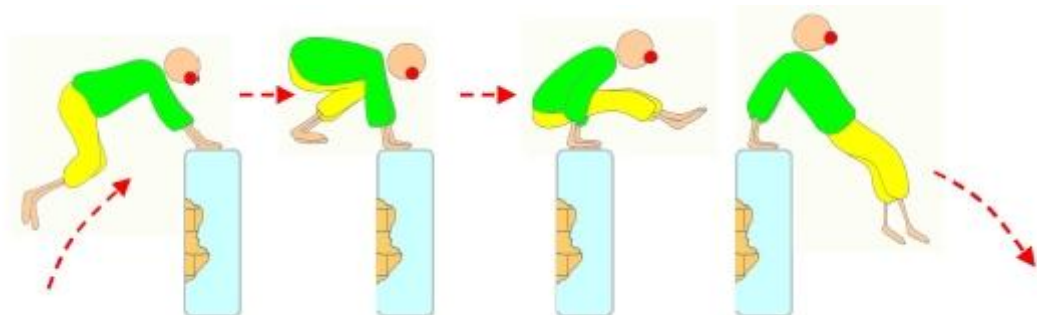


Imagen 2: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Pasavallas:** Movimiento rápido para saltar un obstáculo, consistente en ladearse en el aire y apoyar una mano sobre él para volver a la posición vertical.

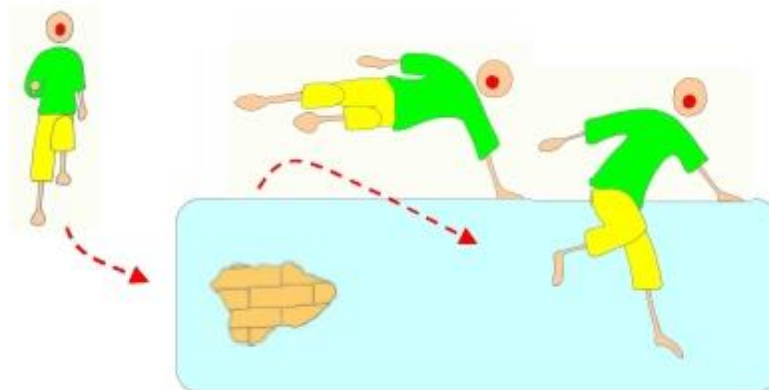


Imagen 3: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Reverse / Reverso:** Movimiento rápido para saltar un obstáculo que se presente de lado o en oblicuo, consistente en apoyar una o dos manos en él para efectuar un giro en el eje sagital por encima.

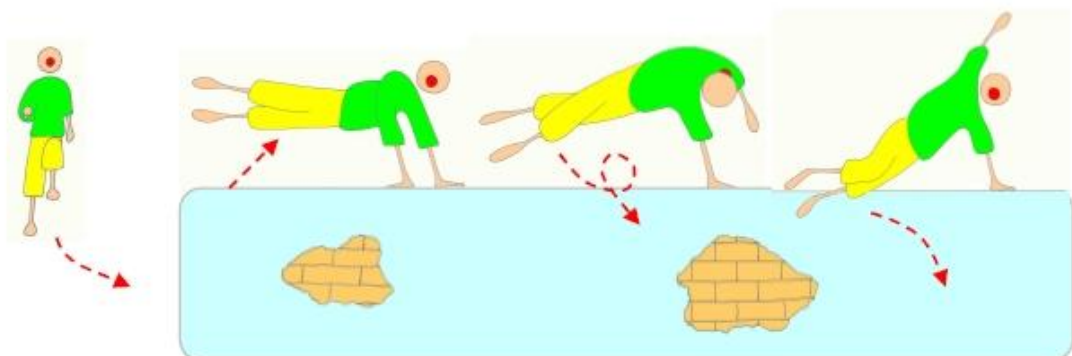


Imagen 4: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Ladrón / Pasavallas lateral:** Movimiento rápido para saltar un obstáculo que se presente de lado o en oblicuo, consistente en apoyar una mano en el obstáculo para pasar el cuerpo detrás, haciendo de esta mano el punto de equilibrio. Tras pasar el cuerpo, se apoyará la otra mano para corregir el giro y volver a la posición de equilibrio.

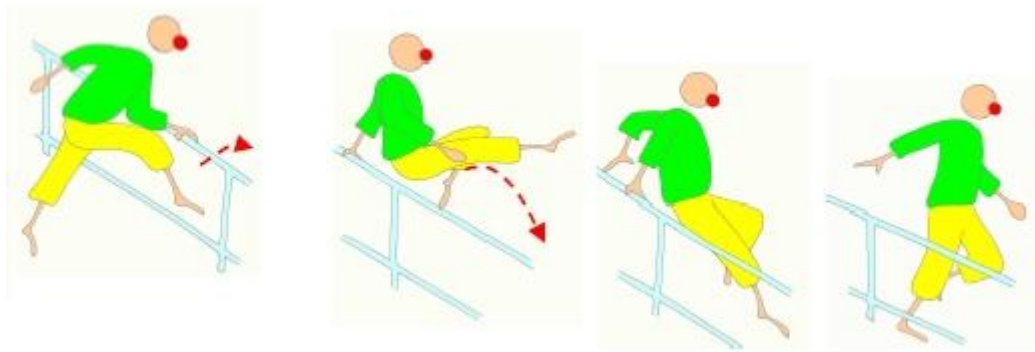


Imagen 5: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Precisión / Preci:** Aterrizaje en una superficie estrecha (Bordillo, muro, barandilla). Puede ejecutarse como un salto a dos pies desde una superficie a otra, o enlazado con otro movimiento como un gato. El movimiento resultante se llama gato-precisión, o gato-precí.

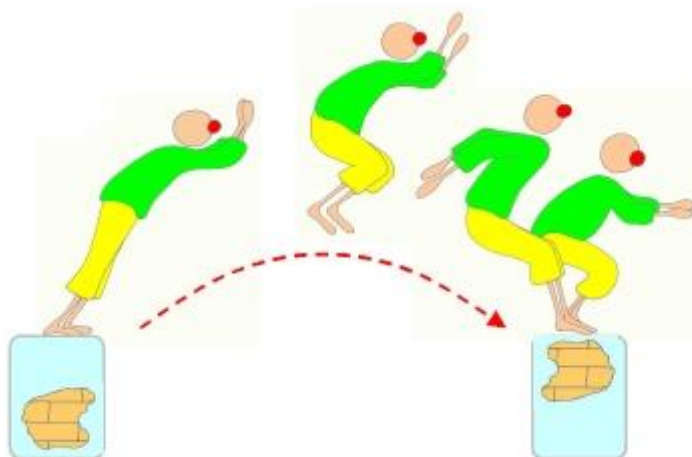


Imagen 6: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **360°:** Apoyando las manos en un obstáculo, pasar todo el cuerpo alrededor de una de las manos, que será el eje de giro, quedando en la misma posición de partida en relación al obstáculo.

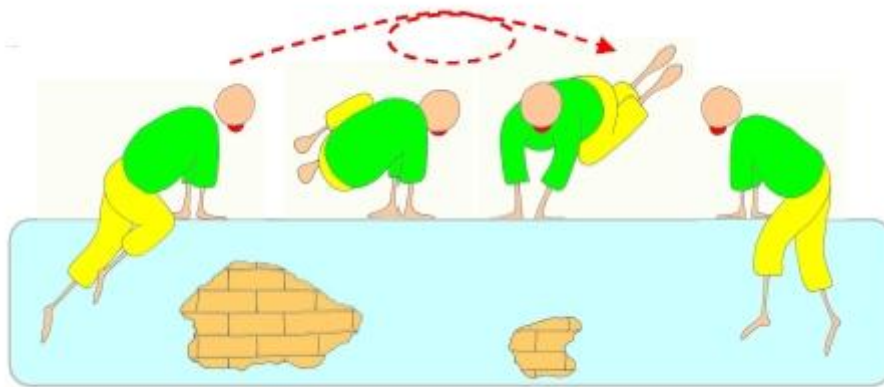


Imagen 7: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **180°:** Apoyando las manos en un obstáculo, pasar el cuerpo hacia el otro lado, quedándose uno colgado del mismo. Se utiliza para descolgarse y continuar con la carrera.

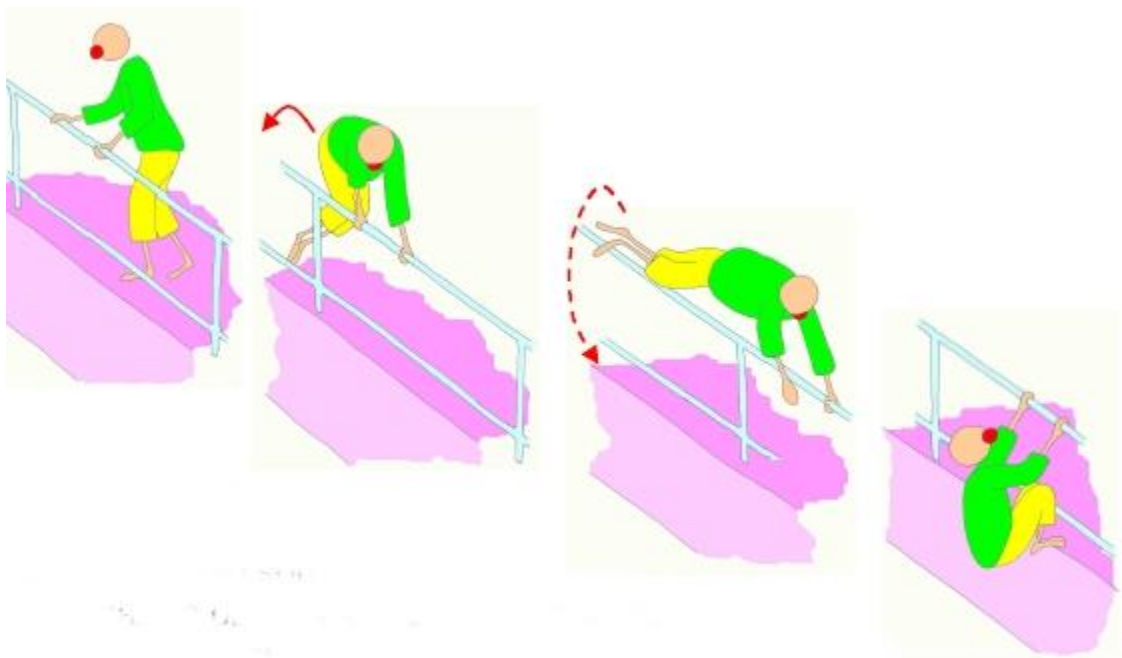


Imagen 8: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

- **Salto de brazo:** Recepción en muro vertical, que puede ejecutarse desde un salto a dos pies, como el salto de precisión, o partiendo desde una carrera previa. Tras el agarre en el muro, puede continuarse con una plancha hacia arriba, o un descuelgue hacia abajo.

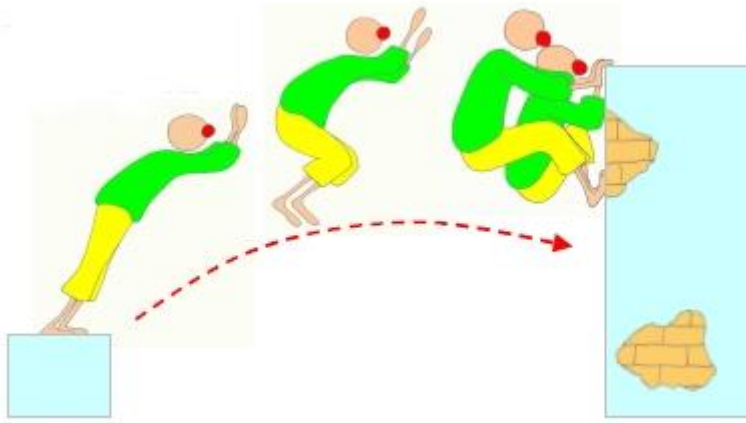


Imagen 9: Ilustración por Gorka Obeso Ardaiz

Verbos:

- **Tirar (un movimiento):** Ejecutar un movimiento de dificultad, o que no has ejecutado con anterioridad.
- **Pinchar / Clavar:** Ejecutar una precisión, quedando en equilibrio en la superficie de recepción.
- **Grimpear:** Efectuar un movimiento de trepa rápida en un muro de no más de 3 metros, generalmente con uno o dos apoyos solamente.

Otros:

- **ADD:** Siglas de “Arte del Desplazamiento” o “Art du déplacement”. Se utiliza para englobar el parkour, freerunning, y la escuela rusa en un solo concepto.
- **Pies:** Medida aproximada de distancia. Se calcula poniendo un pie delante del otro hasta donde quieres saltar. Con el tiempo y la experiencia deja de hacer falta medir físicamente.
- **Traceur:** Practicante de Parkour. El femenino de traceur es traceuse.

7. Diseño de la Investigación

a. Muestra

Con respecto a mi propio conocimiento del campo del parkour, he intentado conseguir la mayor muestra posible de mujeres practicantes en España (por escasa que sea). Se ha aplicado un muestreo denominado “bola de nieve” para completar los conocimientos del propio investigador sobre el colectivo de mujeres practicantes de esta disciplina en España. Cuando alguna de las chicas entrevistadas nos informaba sobre otra chica no presente en la muestra, y residente en España, se trataba de contactar con ella y añadirla a la muestra.

Criterios de inclusión:

- Mujer
- Práctica de Parkour durante más de un año continuado. (Sin importar si continúa entrenando o no)
- Lugar de residencia en España
- Accesibilidad de contacto por parte del investigador, para posibles futuras consultas
- Acceder a completar la encuesta enviada

Criterios de exclusión:

- Lugar de residencia fuera de España
- Práctica de Parkour durante menos de un año

Las chicas entrevistadas, se comprenden entre los 20 y los 24 años de edad, estudiantes, y cuyo lugar de residencia es España (repartidas por las diferentes provincias). La mayoría continúan entrenando en la actualidad, y complementan su entrenamiento con otro tipo de actividades.

Descripción de las traceuses:

- AR (22 años), rusa de procedencia, residiendo en Cartagena, Murcia desde su infancia. Estudiante. Practica artes marciales (ninjitsu).
- GC (20 años), residiendo en Madrid. Estudiante y especialista de escenas de riesgo en anuncios y películas. Dirige entrenamientos grupales de parkour un día por semana.

- RA (24 años), residiendo en Madrid. Estudiante.
- TM (24 años), residiendo en Madrid. Estudiante y especialista de escenas de riesgo en anuncios y películas. De las primeras chicas en practicar Parkour en la península
- MJ (19 años), residiendo en San Fernando, Cádiz. Estudiante, de las primeras chicas en practicar Parkour en la península. Hace baile, y hasta hace poco, salto de altura.
- SB (23 años), residiendo en Noia, Galicia. Estudiante.
- LR (20 años), residiendo en Jerez de la Frontera. Estudiante.
- SA (20 años), residiendo en A Coruña, Galicia. Estudiante. Actualmente no está en activo por motivos personales.

b. Método

A partir de los datos conseguidos en la revisión bibliográfica, después de analizar las investigaciones disponibles en las bases de datos y todos los artículos a los que tuvimos acceso, que se han reflejado en el marco teórico, se planteó una investigación cualitativa estructurada (entrevistas cualitativas) a una serie de personas, en relación a ciertos aspectos de su vida con respecto al parkour.

La entrevista en sí misma, implica evaluar el costo, la accesibilidad y la disponibilidad de los sujetos. Especialmente, como en este caso, si estos se encuentran en diferentes localidades. Por lo tanto, el trabajo de campo se convertiría en una batalla contra el tiempo y los recursos del investigador. Ya que este trabajo de campo implicaría mucha movilidad, citas, ajuste a la disponibilidad de los sujetos, y demás obstáculos, ante estos retos, se ha decidido utilizar la entrevista virtual o electrónica, que se presenta como un medio confiable, viable y accesible para la recolección de los datos primarios. Así mismo, se dispone de las respuestas exactas de los/as participantes, por lo que no se cometerán fallos de transcripción. (Pocovi, 2005)

Como investigadores cualitativos, debemos interesarnos por acceder a las experiencias, interacciones, y documentos, en su contexto natural, y en una manera que deje espacio para las particularidades de esas experiencias, interacciones y documentos, y de los materiales en los que se estudian. (Kvale, 2010)

En este caso, se han realizado entrevistas cualitativas estructuradas (un bloque de preguntas fijas, en las que cada participante debe contestar con la información más amplia que le sea posible). En nuestro caso, se disponía de la posibilidad de volver a contactar con las chicas si alguna respuesta no quedaba clara, o surgía alguna duda.

Según este mismo autor, la investigación cualitativa se abstiene de establecer al principio un concepto claro de lo que se estudia, y de formular hipótesis para someterlas a prueba. Por el contrario, los conceptos (o las hipótesis, si se utilizan) se desarrollan y refinan en el proceso de investigación.

En este estudio concreto, se han propuesto algunas preguntas u objetivos desde un principio que aunque han sufrido algún ajuste, ha sido mínimo y se presentan en este trabajo los objetivos definitivos.

Kvale (2010) nos dice que la investigación cualitativa parte de la idea de que los métodos y las teorías no encajan con un problema o campo concreto, se adaptan o se desarrollan nuevos métodos o enfoques.

Para este estudio, el tipo de entrevista óptima sería verbal, abierta, y no estructurada. Lamentablemente, las personas a las que se ha entrevistado tienen su lugar de residencia lo bastante distante entre ellas, y del investigador, para resultar imposible este tipo de

entrevista. Tampoco sería viable la entrevista por teléfono por su coste económico y aunque nos hemos planteado una entrevista por Skype la disponibilidad de la mayoría de las chicas lo impedía. Por tanto, se ha recurrido a una batería de preguntas (entrevista estructurada). Con todo, se ha tratado de que las respuestas sean lo más amplias posible, para que la información aportada sea suficiente para el estudio.

Siguiendo con este autor, los investigadores mismos son una parte importante del proceso de investigación, bien desde el punto de vista de su propia experiencia personal como investigadores, bien desde el de sus experiencias en el campo y con la reflexividad que aportan al rol que desempeñan, pues son miembros del campo que es objeto de estudio.

En este caso, yo, como investigador, formo parte del campo que es objeto de estudio, ya que practico Parkour desde hace 7 u 8 años, y he visto parte de su evolución en la península, además de conocer personalmente a la mayoría de mujeres practicantes, a través de viajes, concentraciones, etc. Cuento con 23 años de edad, y soy estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de A Coruña, en 4º curso de Grado. He participado en algunas exhibiciones como las de O'Marisquiño (Festival de actividades Urbanas en Vigo, con fama a nivel internacional), concentraciones nacionales de traceurs, y numerosas reuniones locales de traceurs, tanto a nivel gallego como nacional. He seguido el desarrollo de algunas páginas web como *Umparkour*, o *Urbanrunners* desde su inicio, creadas para difundir la disciplina y su entrenamiento, y poner en contacto a los practicantes.

Kvale (2010) dice que la investigación cualitativa se toma en serio el contexto y los casos para entender un problema sometido a estudio. Una gran parte de la investigación cualitativa se basa en estudios de caso o en una serie de ellos, y el caso (su historia y su complejidad) es a menudo un contexto importante para entender lo que se estudia.

Para este estudio se han tomado los casos de 8 chicas, repartidas por toda la península, y se les han hecho preguntas tanto de su relación con el Parkour y su sistema de entrenamiento, como de sus relaciones personales y familiares en este ámbito. En un principio, se seleccionaron a las chicas que el investigador conocía personalmente, ampliando la muestra cuando alguna de las entrevistadas introducía el nombre de otra chica residente en España. Existe un caso especial: Marina Jones me habló sobre tres chicas que llevaban entrenando con ella menos de un año, y me dijo que tenía dudas acerca de la continuidad de las mismas. Para que esto no afectase de forma significativa al estudio y después de analizar sus características con relación a los criterios de inclusión y exclusión de este estudio, se decidió la inclusión de una de ellas, Lidia Román.

Siguiendo con este autor, una parte fundamental de la investigación cualitativa, desde las notas de campo y las transcripciones, hasta las descripciones e interpretaciones y, por último, la presentación de los hallazgos y de la investigación entera, se basa en el texto y en la escritura. Por consiguiente, los problemas de transformar situaciones

sociales complejas (u otros materiales como las imágenes) en texto –los problemas de transcribir y escribir en general- son preocupaciones fundamentales de la investigación cualitativa.

Para este estudio, se han suprimido la escritura y transcripción de datos, ya que las entrevistas las escriben las propias participantes, y se conservan tal cual han salido de ellas mismas.

i. Análisis de contenido de las entrevistas

Para el análisis de contenido de las entrevistas seguimos a Di Virgilio (2008). Dicho análisis ha sido realizado por dos sujetos independientes con reuniones periódicas de puesta en común, los investigadores han sido el investigador principal de este proyecto y la tutora del mismo.

Se han seguido tres momentos en el proceso de análisis de datos:

- 1. Primer momento: análisis preliminar**
- 2. Segundo momento: análisis intermedio**
- 3. Tercer momento: el análisis final**

Desde un primer momento y durante todo el transcurso de la recolección, el investigador fue reflexionando sobre los contenidos que iban apareciendo. Inicialmente el trabajo fue predominantemente de tipo descriptivo, para luego evolucionar a uno de carácter más teórico y abstracto.

En *un primer momento (análisis preliminar)*, lo más importante fue que todas las ideas que iban surgiendo durante la recolección fuesen registradas sistemática y ordenadamente.

Algunas de las ideas surgidas en el momento de la recolección, pueden servir como hipótesis emergentes que permitan conectar los hallazgos de la investigación en curso con la teoría formal ya existente.

Cabe destacar que el nivel preliminar es un análisis que se desarrolla durante la recolección de datos. El *análisis intermedio*, en cambio, se hace con todo el material ya acopiado (aunque puede darse la necesidad de volver al campo para clarificar algún aspecto).

Asimismo, es necesario tener en cuenta que las categorías y proposiciones del nivel preliminar son más intuitivas, provisionales y diversas que las que se desarrollan en el nivel intermedio, cuando el investigador llega a elaborar reglas para codificar.

En el nivel preliminar el investigador crea categorías a partir de fragmentos escogidos de transcripciones; en el nivel intermedio todo el material es codificado, y en lo posible, todo es asignado a alguna o eventualmente varias categorías. En nuestro caso concreto, se partió de unas categorías que surgían de la revisión bibliográfica para crear la entrevista y posteriormente se elaboró un documento con todas las respuestas a cada una de las preguntas referenciadas anteriormente (Anexo 2).

El peligro de quedarse en el nivel preliminar es el de “acomodar” los datos a las categorías que el investigador tiene en mente, dejando afuera aquello que no se ajusta a éstas. Para intentar mantenerse siempre lo más cercano posible a los datos, hay una nueva instancia en la cual todos los segmentos de todos los textos producidos durante la investigación deben ser codificados.

Finalizado el trabajo de campo y avanzado ya el proceso de codificación, se puede volver a mirar los fragmentos relacionados a la luz de cada tema, concepto o proposición. El escenario ha quedado, luego de estos procedimientos, organizado y sistematizado para comenzar a refinar el análisis y a establecer más firmemente las relaciones entre las distintas categorías que se han ido clarificando.

En la *tercera etapa (análisis final)*, entonces, se trata de ir descubriendo la cadena lógica de evidencias que establecen una secuencia de factores, para ir dando una explicación al suceso que se intenta comprender. La cadena se construye de manera gradual, obteniendo un sentido inicial de los principales factores, dibujando hipotéticamente las primeras relaciones.

Éste es un proceso de hacer lo invisible obvio, de reconocer lo significativo desde lo insignificante, de ligar lógicamente hechos aparentemente desconectados, de ajustar categorías una con otra y atribuir consecuencias a los antecedentes. Es un proceso de conjetura y verificación, de corrección y modificación, de sugerencia y defensa. Es un proceso creativo de organización de datos que, al concluir, hará aparecer el esquema analítico casi como una obviedad.

Es posible conectar las categorías de la teoría construida en la investigación con categorías de teorías ya reconocidas en el ámbito conceptual del estudio. Una vez identificados los conceptos que muestran alguna relación, se hace una nueva revisión de la literatura que complementa y/o modifica las anteriores. Es un proceso cíclico y continuo en el cual algunos conceptos comienzan a aparecer como más prominentes que otros. La teoría no trata únicamente de describir los patrones sino que, además, indica porqué ocurren e ilumina problemas del objeto de estudio.

Primer momento: análisis preliminar

Siguiendo a esta misma autora describimos los pasos dados en nuestra investigación:

- Conocer el material en profundidad

Ambos investigadores han leído el documento tanto de forma independiente como conjunta, lo que permite un análisis profundo de las entrevistas.

Tal como comenta Di Virgilio (2008), un buen manejo del material permite identificar mejor los temas de importancia.

ii. Identificar patrones y temas emergentes

Ambos investigadores identificaron los temas que aparecen en las entrevistas de forma separada y luego realizaron una puesta en común (Anexo 3).

Se intentó además de detectar los temas más importantes, identificar todos los temas que pueden haber surgido desde los mismos entrevistados. También se han tenido en cuenta en los casos negativos – es decir de aquellos que no se ajustan al patrón identificado inicialmente.

- Elaborar tipologías

La primera de las tipologías emergente fue provisoria, ya que el estudio del documento y el análisis repetido por ambos investigadores dieron lugar a nuevas tipologías.

- Revisar la bibliografía

Tanto previamente como durante el análisis y al final se acudió repetidas veces a la revisión de la literatura teórica de la investigación, dado que la lectura de otras investigaciones es de gran ayuda para encontrar proposiciones y conceptos que sean fructíferos para la interpretación de los datos. Incluso se recurrió a lecturas no específicas de Parkour pero que trataban la temática de las chicas en deportes urbanos o de riesgo.

- Desarrollar categorías y proposiciones “intuitivas”

Una categoría es un concepto que tiene sentido en referencia a lo que el informante ha dicho. Es interpretado a la luz de la situación que se está estudiando, de otras teorías y de la propia teoría emergente.

Como ya hemos mencionado, para este proceso se ha trabajado con una planilla que figura en los anexos y que ha permitido trabajar a los investigadores primero de forma

independiente y luego conjunta, discutiendo significados de las categorías y subcategorías.

En las planillas se colocaron fragmentos textuales (transcripciones) de los relatos que surgieron en sus entrevistas, las categorías iniciales y ciertas anotaciones.

También se han ido realizando las definiciones para las categorías provisionales.

- Generar categorías unificadoras

El siguiente paso fue crear categorías comprensivas o categorías unificadoras de la misma clase de comportamientos/ prácticas/ discursos, etc.

Las categorías unificadoras contribuyen a hacer más simple la teoría emergente, aunque hay que ser cuidadoso en no avanzar demasiado rápido porque podrían homogeneizarse cuestiones que requieren (por su relevancia, por sus múltiples manifestaciones, etc.) ser tratadas separadamente.

Este proceso se distingue claramente a lo largo de los anexos, dónde se puede comprobar que los investigadores han evolucionado desde un primer sistema de categorías al definitivo.

Segundo momento: análisis intermedio

Para avanzar en este segundo nivel de análisis, debemos avanzar a través de las siguientes actividades:

- Codificación de todo el material

En este punto y siguiendo a la misma autora, luego del trabajo de la fase anterior, el investigador estará en condiciones de elaborar categorías y relaciones entre categorías más precisas y ajustadas pues el material ya ha sido objeto de un tratamiento reflexivo previo, desarrollado a medida que avanzaba la investigación. En efecto, la codificación en esta fase es el modo sistemático de refinar las interpretaciones de los datos con que cuenta la investigación cualitativa.

La codificación no es más que la operación concreta, el proceso manipulativo, por el cual se asigna a cada segmento del texto analizado un indicativo o código, propio de la categoría en la que se lo considera incluido.

Cabe destacar que en la lógica cualitativa, la meta de la codificación no es contar sino reorganizar los datos en categorías, temas, proposiciones y teorías conectadas dentro de un contexto.

Esta fase en nuestro estudio se ha simplificado ya que la falta de experiencia del investigador (alumno de 4º curso), indica que se precisaría de más tiempo o mayor experiencias para realizar una codificación exhaustiva. Dicha codificación se ha planteado a través de asignar categorías y subcategorías a todo el texto.

Tercer momento: el análisis final

El investigador será capaz de obtener o crear una síntesis expresada en declaraciones generalizables acerca de los actores sociales involucrados, sólo tras alcanzar, primero, un nivel de comprensión suficiente sobre la realidad humana objeto de estudio. Del mismo modo, para que el investigador pueda acceder a algún nivel de teorización previamente debe hallarse en capacidad de sintetizar.

En la investigación cualitativa el desarrollo teórico es asumido como un referente o guía para realizar la comprensión y síntesis de los datos, y no como una estructura o marco dentro del cual se ordenan los datos. La teoría, en este sentido, le brinda a los datos la posibilidad de conectarse a un cuerpo mayor de conocimientos, pero sin imponerle por ello una forma o una lógica distintas a las derivadas de la naturaleza propia de los datos obtenidos.

En este contexto, podemos decir que la teorización es el proceso por medio del cual se construyen y asumen explicaciones alternativas, apoyándose, para ello, en la lectura e interpretación sostenida de los datos generados por la investigación; siempre buscando una mejor, más conveniente y más sencilla explicación de dichos datos. Llevar a cabo este proceso implica plantearse y responder un conjunto de preguntas que permitan establecer nexos entre los datos arrojados por la investigación y la teoría ya establecida o existente.

En cuanto a la recontextualización, se trata del proceso en el cual el investigador prueba extender o extrapolar la aplicación de la teoría emergente a poblaciones o escenarios diferentes a aquellos en los cuales tuvo origen. En este proceso, el trabajo de otros investigadores y la teoría existente, desempeñan un papel crítico.

La teoría disponible provee el contexto en el cual el investigador podrá ligar sus hallazgos con el conocimiento ya establecido. La teoría ya elaborada dentro de cualquier disciplina relacionada con la temática abordada recontextualiza los nuevos hallazgos proporcionándole un referente de comprensión más amplio y general.

En nuestro caso, la teoría previa existente es limitada y en el caso de las chicas que practican Parkour en España es nula, por lo que hemos tenido que recurrir a estudios de Snowboard o de deportes urbanos en general.

ii. Categorías y subcategorías

Aunque en los anexos se puede comprobar la evolución de las categorías mostramos aquí las categorías y subcategorías resultantes, se ha propuesto un sistema de categorías abierto y cualitativo, es decir, un mismo fragmento de texto podría ubicarse en varias categorías, ya que no interesaba un análisis de tipo cuantitativo con categorías excluyentes sino extraer las temáticas principales de los discursos de las practicantes.

1. Causas de práctica:

1.1. Imitación: Cuando se manifiesta que se ha empezado a practicar al observar a otras personas o imágenes.

1.2. Conocer gente: cuando el principal motivo se relaciona con integrarse en un grupo.

2. Motivación interna

2.2. Libertad: Aquellas frases que recogen sensaciones de libertad.

2.3. Bienestar: Aquellas frases que aluden a sentimientos positivos generales, no aluden a aspectos de autoestima.

2.4. Mejora personal: Todas las frases que aluden a mejorar o superarse.

2.5. Tranquilidad: Frases que se refieren a serenidad, tranquilidad o equilibrio.

2.6. Autoestima: Todas las frases que aluden a que la práctica ayuda a sentirse mejor consigo mismas.

3. Motivación externa

3.2. Conocer gente: cuando se referencia el hecho de buscar amigos, una red, o semejantes. Se excluye conocer de forma específica chicos exclusivamente.

3.3. Seguir modas: cuando el relato se refiere a aspectos de moda.

3.4. Conocer sexo opuesto: cuando el relato se refiere exclusivamente a conocer chicos.

4. Tipos de Parkour

4.2. Escuela Francesa: alusión a la práctica del Parkour en Francia o sus características.

4.3. Escuela Inglesa: alusión a la práctica del Parkour en Inglaterra o sus características.

4.4. Escuela Rusa: alusión a la práctica del Parkour en Rusia o sus características.

5. Competición

5.2. Anti-competición: cuando no se está de acuerdo con el Parkour como medio de competición.

6. Tipo de práctica

6.2. Remunerada: cuando se expresan aspectos relacionados con el hecho de ganar dinero a través de la práctica.

6.3.No remunerada: cuando se expresan aspectos relacionados con la práctica de forma libre, sin cobrar.

7. Relaciones personales

7.1. Familiares: cuando se hace referencia a la familia o miembros de ella.

7.2. Amistades: cuando se hace referencia a amigos o amigas, excluyendo a las parejas.

7.3. Comunidad practicantes: cuando se hace referencia al grupo específico de practicantes.

7.4. Pareja: cuando se hace referencia al novio o novia.

7.5. Aislamiento: cuando no se hace referencia a ninguna de las personas o grupo de personas citadas anteriormente y se alude a la práctica en solitario.

8. Influencia de la práctica

8.1. Cambio visión de la realidad: cuando el espacio urbano ya no se vé como se veía antes de realizar la práctica.

8.2. Autoconocimiento: cuando la práctica permite aumentar el grado de conocimiento de una misma.

8.3. Estilo de vida sano: cuando la práctica ayuda a la practicante a mantener un estilo de vida saludable.

8.4. Fuerza voluntad: cuando la práctica ayuda a mejorar la fuerza de voluntad.

8.5. Solución de problemas: cuando la práctica ayuda a solucionar problemas, tanto dentro como fuera del deporte

9. Miedos

9.1. Alturas: cuando se manifiesta el miedo a estar o realizar alguna acción a cierta altura.

9.2. Adaptativo: cuando se habla del miedo como un proceso.

9.3. Protección: cuando se habla del miedo como algo positivo y que ayuda a no lesionarse.

10. Lesiones

10.1. Menores: cuando las lesiones son de poca importancia, semejantes a los que se pueden producir en otros deportes

10.2. Graves: cuando las lesiones tiene secuelas o duran mucho tiempo.

11. Filosofía

11.1. Forma de vida: Cuando el deporte va más allá de ser una práctica deportiva y así se manifiesta.

11.2. Necesidad: cuando las practicantes consideran que es una necesidad para ellas mismas.

11.3. Prioridad: cuando se manifiesta el práctica del deporte como una prioridad.

12. Narcisismo

12.1. Negación: cuando no se considera que se sea una característica del deporte.

12.2. Edad: cuando se atribuye a la edad y no al deporte.

12.3. Contra los ideales Parkour: cuando se considera que esta característica de la personalidad no encaja en la filosofía del deporte.

13. Características traceurs

13.1. Edad inicio: cuando se alude a la edad como una característica común de los traceurs.

13.2. Pertenencia a comunidad: cuando se alude a la importancia de sentirse parte de un grupo.

13.3. Similitudes de carácter: cuando se alude a aspectos de la personalidad o el carácter como una característica común de los traceurs.

13.4. Carencias afectivas: cuando se alude a problemáticas personales o familiares como una característica común de los traceurs.

13.5. Deportistas: cuando se alude a practicantes de deporte como una característica común de los traceurs.

14. Características entrenamiento

14.1. Sin sistema: cuando no se sigue un entrenamiento específico o sistema.

14.2. Práctica imaginada: cuando se alude a este tipo concreto de práctica.

15. Relación otro género

15.1. Inclusión: cuando se alude a ser tratada como una más, o una igual.

15.2. Preferencia por mujeres: cuando se manifiesta preferir entrenar con mujeres en lugar de hombres.

16. Dificultades práctica chicas

16.1. Entrenar sólo con hombres: cuando se alude a entrenar con chicos como un problema.

16.2. Deporte de riesgo: cuando se habla de este deporte como de riesgo.

16.3. Testosterona: cuando se alude a este aspecto como favorecedor de la práctica.

16.3. Estereotipos: cuando se alude a estereotipos relacionados con el deporte , excluyendo el riesgo.

16.4. Falta autoestima: cuando se alude a la competencia percibida de las chicas para hacer un deporte de estas características.

17. Barreras

17.1. Negación: cuando se consideran que no existen barreras.

17.2. Características físicas: las diferencias físicas entre hombres y mujeres.

17.3. Presión social: cuando la principal barrera son los estereotipos sociales.

17.5. Presión familiar: cuando la principal barrera es la familia o miembros de la misma.

17.6. Prejuicios compañeros: cuando la principal barrera son los propios traceurs a través de sus comentarios o acciones.

iii. Calidad del análisis

Siguiendo a Gibbs (2012) muchas de las ideas sobre la calidad de la investigación se han desarrollado en el contexto de la investigación cuantitativa. Esto ha provocado un fuerte énfasis en asegurar la validez, la fiabilidad y la generalizabilidad de los resultados. Sin embargo, estos enfoques y las técnicas que permiten asegurarlos, se basan en cosas como el diseño experimental, la comprobación con el método doble ciego y el muestreo aleatorio, que son inapropiados o se utilizan rara vez en la investigación y análisis cualitativos.

Ante esto los investigadores cualitativos parten de ciertas premisas, una de ellas y muy importante es la reflexividad.

Este concepto alude a que el producto de la investigación refleja inevitablemente parte de los antecedentes, el medio y las predilecciones del investigador. Así pues, desde este punto de vista, el investigador no puede afirmar que es un observador objetivo, inapelable y políticamente neutral situado externamente y por encima del texto de sus informes de investigación. Estas propuestas de Garfinkel y Gouldner (Brewer, 2000) se han recogido y reforzado por las autoras feministas de las últimas décadas. Junto a ellas, los autores anti-realistas o postmodernistas definen la importancia de conocer

los efectos del investigador informando de ellos, ya que es inútil intentar eliminarlos. Por lo tanto este aspecto debería enfocarse a través de lo que Dezin y Lincoln (1998) denominan “validez como relato reflexivo”. Si los investigadores son explícitos sobre sus ideas preconcebidas, sus relaciones de poder con el campo, la naturaleza investigador/participante, etc. facilitará la comprensión del hecho investigado.

Para evitar la deformación o el sesgo de los resultados se ha incluido la figura de una investigadora experta para aumentar la fiabilidad, así como la triangulación con otras teorías y la validación de las entrevistadas, para la validez. En este último caso el hecho de que ellas mismas escribiesen sus relatos evita errores en la transcripción. También se ha enviado el apartado de resultados a las participantes en el estudio. Además Dermerath (citado por Moral, 2006), incluye la importancia de la transparencia en la presentación del diseño de investigación, aspecto que hemos cuidado en nuestra investigación.

Otro aspecto de la calidad de este estudio son los aspectos éticos que se han tenido en cuenta en el análisis. Se ha informado en todo momento a las entrevistadas sobre los fines de esta investigación, se ha facilitado el anonimato de las transcripciones de forma básica, ya que las propias informantes no tenían problemas por el uso de su identidad en la investigación.

Este estudio, obviamente, no tiene interés por generalizar sus datos, ya que se sitúa en un enfoque cualitativo que pretende estudiar una realidad muy concreta. Dicha realidad está condicionada por aspectos culturales, sociales y de género, entre otros, y por tanto no pretende, como podría pasar con un estudio cuantitativo, basado en una estrategia de muestreo aleatorio dicha generalización.

c. Instrumentos de investigación

El único instrumento utilizado durante esta investigación ha sido una entrevista cualitativa realizada en colaboración de dos investigadores independientes, con el objetivo de tener respuestas distintas, de distintas personas, para una única pregunta, y así poder efectuar un análisis adecuado de los distintos temas que se presentasen. En el encabezado de la entrevista se especifica cuál es el objetivo de la misma, así como una petición de que en cada respuesta se provea del máximo de información posible. También se incluye una nota de agradecimiento. La entrevista puede encontrarse en blanco en el Anexo 1, y las respuestas a cada pregunta, en el Anexo 2.

La entrevista ha sido construida después de efectuar la revisión bibliográfica, por lo que algunas preguntas son en base a temas extraídos de la revisión bibliográfica, y otras de ellas son en base a nuestras propias preguntas de investigación. Así pues, este instrumento tiene tanto carácter deductivo como inductivo.

A continuación se presentará la batería de preguntas, con los objetivos de cada una de ellas.

Propia práctica

- ¿Cuándo, dónde y cómo empezaste a practicar Parkour?
 - Pretende averiguar los factores mediante los cuales alguien empieza a practicar Parkour
- ¿Por qué empezaste? ¿Sigues practicando? En caso negativo, ¿Por qué lo has dejado?
 - Pretende averiguar las causas (internas o externas) de inicio de la práctica, así como si estas causas son continuas en el tiempo.
- Cuando empezaste, ¿Tenías miedo? En caso afirmativo, ¿Cómo lo has superado?
 - Una de las causas de alejamiento de deportes “extremos” o “urbanos” es el miedo. Así pues, se pretende averiguar si el miedo estaba presente también en los practicantes, o estos estaban “hechos de otra pasta”.
- ¿Qué te aporta la práctica de Parkour?
 - Pretende averiguar las implicaciones de la práctica de Parkour en la vida de sus practicantes
- ¿Te has planteado alguna vez ganar dinero con esta práctica?
 - Pretende averiguar si hay practicantes de Parkour con esperanzas de ser profesionales, así como hay profesionales de otros deportes federados.
- ¿Te arrepientes de algo? (Hacer determinado movimiento, dejar cosas de lado por entrenar, etc)

- En numerosas entrevistas a deportistas, se ha constatado que muchos de ellos sacrifican una gran parte de su vida por su entrenamiento. Con esta pregunta, pretendíamos esclarecer cómo es esta relación con el entrenamiento entre los practicantes de Parkour.
- ¿Has sacado algo en limpio de tu experiencia con el Parkour? ¿Ha cambiado tu vida diaria?
 - Existen practicantes de diversas disciplinas que afirman haber cambiado su mentalidad, su rutina o su visión del mundo tras haber entrado en contacto con un deporte o actividad en concreto. Esta pregunta pretende valorar si el Parkour tiene esa capacidad, y en qué medida.
- ¿Es un deporte, un hobby, un trabajo...?
 - Pretendíamos saber cómo los propios practicantes definirían su disciplina.

Motivaciones

- En caso negativo, ¿Qué es lo que te motiva a seguir entrenando?
 - Pretende averiguar la motivación de los practicantes para entrenar, si no es ganar dinero.
- ¿Qué sientes por la disciplina?
 - Ya que en la revisión bibliográfica algunos artículos hablaban de “sentimientos por el Parkour”, pretendíamos averiguar si los practicantes tratan el Parkour como algo más que un conjunto de movimientos.

Relaciones sociales

- ¿Has tenido nuevas amistades o relaciones a través del Parkour? ¿Cómo?
 - Pretendíamos profundizar en la idea de comunidad, así como en las relaciones personales que un deporte puede ocasionar entre sus practicantes, que muchas veces son la causa de la práctica continuada, y no sólo en deportes urbanos.
- ¿Has tenido relaciones de noviazgo con otros practicantes de Parkour?
 - Existen muchas parejas de deportistas. Con esto pretendemos averiguar si el Parkour es una fuente de relaciones amorosas, así como otros deportes, sobre todo teniendo una muestra femenina, cuando es más probable tener una respuesta afirmativa, al ser ellas minoría.

Características practicantes

- ¿Qué opinas acerca de la idea de “narcisismo” en los practicantes de parkour?
 - Varios artículos de la revisión bibliográfica toman como muestra a practicantes de Parkour para valorar el narcisismo, o tratan el Parkour como una fuente de actitudes de riesgo en los jóvenes. Esta pregunta

pretende valorar si esto es real, preguntándoles a los practicantes acerca de otros practicantes que conozcan.

- ¿Ves alguna relación característica entre los traceurs que conoces? (Algún comportamiento común, etc)
 - Existen perfiles físicos y comportamentales entre practicantes de diversos deportes y disciplinas. Esta pregunta intenta valorar si esto es así también en el caso del Parkour.

Apoyo familiar

- ¿Cómo ve tu familia que hagas Parkour?
 - Ya que el deporte es considerado “de hombres” tradicionalmente, y más en caso de ser algo “de riesgo”, esta pregunta pretende averiguar si el apoyo familiar es clave para la práctica de Parkour

Diferencias de género

- ¿Qué opinas de la proporción entre chicos y chicas dentro del Parkour?
 - Pretende formar
- ¿Crees que puede haber algún motivo concreto por el que la incursión de mujeres dentro del Parkour sea tan escasa aquí en España?
 - Pretende averiguar el motivo de la minoría de practicantes femeninos de Parkour en España (Nuestra área de estudio)
- Por el hecho de ser una mujer, ¿Has encontrado alguna barrera que crees que no tendría un hombre?
 - Esta pregunta pretende determinar si ha existido algún obstáculo del tipo que sea (físico, psíquico o social), que entorpezca la incursión de la mujer en el panorama del Parkour.
- ¿Crees que por ser mujer tus entrenamientos, o visión de la disciplina varía de lo que podría ser la versión masculina?
 - Pretende discernir si la visión interna de la mujer acerca de sus entrenamientos, a sus ojos, es distinta de la que tendría un hombre. Si ellas, por ser mujeres, consideran que sus entrenamientos son distintos.
- ¿Crees que una mujer puede y debe exigirse lo mismo que se exige un hombre cuando sale a entrenar?
 - Parecido a la pregunta anterior, pero esta vez basado en la intensidad de los entrenamientos.
- Tomando como cierto que la escena femenina en España es muy escasa, ¿Qué valoración haces de la misma?
 - Pretende saber si las mujeres practicantes se sienten representadas en cuanto a las otras mujeres que practican, si están en contacto, etc.
- ¿Sueles entrenar con más mujeres habitualmente?

- Pretende discernir si el hecho de entrenar con mujeres reafirma la motivación por la práctica, o si es indiferente
- ¿Cómo te sientes al entrenar con hombres?
 - Lo mismo que la pregunta anterior, pero enfocada desde la perspectiva de entrenamiento con hombres.
- ¿Usas el mismo tipo de ropa que los hombres, o se diferencia mucho?
 - En algunos deportes existen “uniformes” para chicas, y uniformes para chicos. Tal es así en el tenis o el bádminton, en el que las mujeres deben jugar con falda, y los hombres con pantalón. Esta pregunta alude a ese sentido de la discriminación por sexos en la práctica deportiva.
- ¿Qué aconsejarías a las chicas o mujeres que quieran empezar a entrenar?
 - Con esta pregunta se pretendía llegar al núcleo de la motivación de cada una, así como a sus barreras más evidentes a la hora de entrenar.

Aspectos entrenamiento

- A día de hoy, ¿Sigues algún sistema de entrenamiento, ya sea técnico o físico?
 - Ya que el Parkour se practica sin un entrenador, es lógico pensar que se practica también sin sistemas de entrenamiento definidos. Esta pregunta se enfoca en ese sentido.
- Es evidente la parte física del movimiento, pero también hay una parte mental y perceptiva. ¿Entrenas esto también?
 - Antes se ha hablado del factor miedo. Se ha demostrado que esto es entrenable, pero ¿Entrenan esto los practicantes de deportes de riesgo?
- Los entrenamientos que sueles hacer, ¿son individuales o grupales?
 - El Parkour no es un deporte de equipo. Pero los entrenamientos pueden serlo. Esta pregunta pretende averiguar cómo es un entrenamiento típico de Parkour.
- En el caso de los entrenamientos grupales, ¿Se adaptan a los distintos niveles, o todos los participantes siguen el mismo patrón?
 - Ya que el Parkour no tiene un sistema de categorización por edad, peso, localidad o tiempo de práctica, esta pregunta pretende evaluar las distintas adaptaciones que se producen en los ejercicios en un entrenamiento grupal, donde los niveles son diferentes
- ¿Cómo ha ido cambiando tu Parkour, cuál ha sido tu evolución?
 - Pretende evaluar cómo es la evolución de un practicante típico, desde sus primeros contactos con la disciplina, hasta la constancia en el entrenamiento.
- ¿Qué faceta de la disciplina te ha costado más trabajo desarrollar?
 - Pretende evaluar el mayor obstáculo a la hora de la práctica.
- ¿Y cuál te resulta más importante?
 - Pretende evaluar si hay aspectos de la práctica con más importancia que otros.

- ¿Tienes referencias, algún modelo a seguir en el Parkour?
 - Muchos niños en el patio del colegio afirman querer ser como Messi. Esta pregunta pretende evaluar si los practicantes de Parkour tienen un modelo a seguir en el desarrollo de su práctica, o si por el contrario, ese desarrollo es totalmente personal.
- ¿Has tenido alguna lesión importante en el Parkour?
 - Ya que muchos estudios de la revisión bibliográfica se embarcan por terrenos médicos y lesionales, y la propia sociedad cataloga al Parkour como “peligroso”, esta pregunta pretende valorar las lesiones ocasionadas en practicantes reales.

Evolución del Parkour

- ¿Cómo has visto, desde que empezaste hasta ahora, la evolución del parkour?
¿Para mejor, o para peor?
 - El Parkour es un deporte relativamente joven, y por tanto es cambiante, sobre todo al no contar con una normativa ni una federación. Esta pregunta se enfoca en ese sentido.
- ¿Crees que podría llegar a institucionalizarse, a crearse una federación?
 - Continuación natural de la pregunta anterior.
- ¿Qué opinas sobre la reciente aparición del Parkour en distintas actividades competitivas?
 - Recientemente han aparecido eventos competitivos en los que se incluía el Parkour. Un ejemplo son los X-Games, o el evento Red Bull Art of Motion. Esta pregunta se interesa por las opiniones de los practicantes sobre estos eventos.

8. Resultados y análisis de datos

Se ha optado por un análisis de datos cualitativo en el que no se ha primado, aunque en algunos momentos se realiza, por la cuantificación de los casos. Este análisis trasciende el propio sistema de categorías en algunos momentos por la idea de realizar un discurso más fluido y no limitado por la explicación de las categorías.

Las causas de inicio en la práctica de Parkour que manifiestan las chicas entrevistadas, se resumen en dos:

- Curiosidad por el deporte, y por tanto la imitación de lo que se ve:

“Después de haber visto algunos reportajes y vídeos en Youtube, me decidí a probarlo” (SB).

- Integración en un grupo, ya por conocer a los practicantes, o por querer conocer gente nueva:

“Empecé a entrenar en el año 2007 por un grupo de amigos que conocí que practicaban esta disciplina” (GC).

Una vez dentro, y practicando Parkour, la motivación para seguir practicando puede ser de origen interna o externa. En el caso de la motivación externa, encontramos que la comunidad de practicantes es un medio para conocer gente y esto implica que el hecho de practicar Parkour va a convertir al practicante en un ente más sociable para un sector de su interés: *“Veo gente con muchos problemas de asertividad, de relacionarse, que busca en el Parkour una forma de hacer amigos” (TM).*

Ya que la mayoría de practicantes tienen en común su edad de inicio en la práctica (Unos 15 años), no podemos descartar tampoco que con esa edad *“Hay gente que tiende a seguir modas y hacer cosas para llamar la atención” (TM).*

También encontramos opiniones de las entrevistadas en relación al interés del Parkour por conocer al sexo opuesto: *“Tengo la sensación de que hay muchos que lo utilizan como mecanismo de atracción para el sexo opuesto, ya que sus habilidades sociales no están muy desarrolladas” (RA).*

Esto se corrobora al saber que el 75% de la muestra ha tenido relaciones de noviazgo en su entorno de entrenamiento. Una de nuestras entrevistadas afirma lo siguiente: *“Siempre he visto motivaciones muy externas en las chicas. Y cuando desaparecen, pues se deja de hacer lo que antes resultaba motivante. Lo que he visto y conocido es eso” (TM).*

Pero tras el análisis, podemos afirmar que el factor decisivo en la práctica continuada de Parkour es la motivación interna. Pasaremos a justificarlo.

A través de los relatos de las practicantes de Parkour podemos hacer una relación entre la motivación interna y distintas sensaciones positivas que las practicantes tienen. A continuación se presenta una relación de estas sensaciones y una cita literal de las entrevistadas:

- Libertad: *“Me aporta una sensación de libertad y de autoconocimiento que no había experimentado nunca” (RA).*
- Bienestar: *“Por una parte, una buena condición física y salud. Al cabo de un tiempo me sentía realmente bien y con más energía. Y por otra parte, más confianza en mí misma”(AR.)*
- Mejora personal: *“Me ha llevado a conseguir muchas cosas que pretendía, me queda mucho por mejorar, pero ya no hay miedo en los saltos” (MJ).*
- Tranquilidad: *“Me aporta tranquilidad. Por decirlo de alguna manera, armonía conmigo misma” (SB).*
- Autoestima: *“[El Parkour] te ayuda a valorarte mejor” (SB).*

De alguna manera llama la atención la potente carga emocional de este deporte. Al no existir competiciones, federaciones o premios de ningún tipo más que la propia satisfacción del practicante de ver sus objetivos conseguidos, su motivación, a la larga, es totalmente interna. Y eso es una característica que define este deporte a diferencia con otros.

Además, esta falta de federaciones u organizaciones, derivan en una falta de entrenamientos programados o sesiones tipo. Esto es, cada traceur es su propio entrenador:

“Si entrenas por ti y para ti, si entrenas para mejorar tú, sin pensar en lo que hacen los demás o lo lejos que llegan, aprendes muchísimo” (TM).

Se ha preguntado a las participantes del estudio su opinión sobre la competición dentro del Parkour, o sobre la práctica remunerada del mismo. Como resultado, ninguna de las entrevistadas se ha manifestado explícitamente a favor de la competición, y las opiniones en contra hablan por sí solas:

“Imagino que será cuestión de tiempo que pueda haber una federación; pero quizá eso conlleva a la inevitable competición y realización de torneos, cosa que sería bastante horrible en mi opinión” (RA).

En cuanto a la práctica remunerada, existen opiniones dispares:

Dos a favor: *“Alguna vez sí he ganado dinero con alguna exhibición y no descarto que en un futuro no vaya a realizar actividades remuneradas con este deporte aunque, como repito, entreno por y para mí misma” (TM).*

Cinco en contra: *“Si lo convirtiera en un trabajo, por mucho que me guste ya no sería lo mismo, perdería la libertad y me forzaría a hacer cosas en un tiempo limitado, para las que quizá todavía no estuviera preparada mi mente ni mi cuerpo” (SB).*

Llama también la atención el hecho de que las practicantes más veteranas muestran un conocimiento más allá de la propia práctica deportiva. Van más allá, conociendo en su mayoría el pasado y la evolución de su deporte, algunas con una visión muy formada acerca de su evolución:

“Las nuevas generaciones, estoy viendo que están perdiendo lo que es el parkour en sí. Y luego está la intención de sacar un beneficio de esto de la forma que lo buscan ciertas asociaciones, olvidando completamente la esencia del parkour y creando competiciones, buscando forrarse con la venta de ciertos productos, esta gente son la que dañan el Parkour y la visión de las nuevas generaciones que ven un modelo a seguir en gente como Ryan Doyle o “Livewire” y no conocen David Belle, a su padre y Georges Hébert.” (SB).

Tomando esto como ejemplo, se ha preguntado en las entrevistas acerca de la posible futura federación o institucionalización de la práctica de Parkour, lo que supondría un cambio muy importante de toda la filosofía con la que ha nacido este deporte y que le caracteriza en la actualidad. Una de las respuestas más completas es la siguiente:

“No sé hasta qué punto es eso necesario, ni hasta qué punto se nos puede ir de las manos la creación de una federación. [...] aunque lo vería como una forma de profesionalizar la práctica del parkour, y no tengo claro si eso es bueno” (SB).

Esto significa, que a las traceuses veteranas les preocupa la degeneración de su disciplina y esa filosofía interna que la hace especial:

“En general, según se ha ido conociendo más el parkour ha ido degenerándose, se han perdido los valores que antes nos guiaban, ahora lo importante es impresionar, hacer las cosas más difíciles y ser el que más lejos llega” (TM).

Esa afirmación tiene una relación directa con el artículo Dilution de Chris “Blane” Rowat “Blane”, uno de los directores de *Parkour Generations*, en el que se trata el tema de la degeneración de la disciplina y la integridad de sus practicantes (puede consultarse completo y traducido al Castellano en el Anexo 6).

Estos valores intrínsecos al Parkour de los que se habla, forman su particular filosofía:

“Esto es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte” (MJ).

Incluso se han desarrollado lemas propios que la mayoría de traceurs conoce, explicados en profundidad en el Marco Teórico.

Las practicantes entrevistadas expresan tanto que *“El parkour es parte de su identidad”* (RA), como una forma de entender el deporte que recuerda a las disciplinas marciales:

“Siento por el Parkour una gran admiración y un gran respeto, es una forma de vivir, una forma de afrontar la vida, una forma de mirar hacia delante y afrontar tus problemas” (SB).

Con estas características tan definidas del practicante y su filosofía, hemos preguntado en las entrevistas por las características comunes que definen a un traceur. Desde el punto de vista de las entrevistadas hemos detectado ciertas características que pasamos a comentar.

- Edad de inicio de la práctica en torno a la adolescencia o preadolescencia: *“Puedo decir que muchos empiezan más o menos con la misma edad (aproximadamente entre 14 y 16 años) y con el mismo entusiasmo”* (AR).
- Sentimiento de pertenencia a la comunidad Parkour: *“Pertener a una comunidad a esa edad, es importante, y se influyen mutuamente, por lo que hay unas ideas compartidas”* (MJ).
- Algunas de las entrevistadas incluso encuentran similitudes en cuanto a la personalidad: *“Veo similitudes en el tipo de humor, en la forma de hablar y comportarse, aunque la gente que entrena es de todo tipo”* (SB).
- Una de las practicantes también aluden a casos de carencias afectivas: *“Pienso que hay un gran porcentaje que comienza a realizar Parkour porque tienen cierta carencia afectiva y necesidad de pertenecer a un grupo, por lo que necesitan refugiarse en algo diferente, un deporte que les aporte desconectar y superarse a sí mismos”* (RA).
- También aparece la idea del “amor por el deporte”: *“También hay un grupo de personas que siempre amaron el deporte, que siempre hicieron deporte y que el Parkour cambió su vida al estilo de cómo cambió la mía”* (TM).
- En las entrevistas aparece el afán de superación como un factor común entre los practicantes: *“Un factor en común es el afán de superación de todos”* (LR).

Además, hemos encontrado ciertas características de estas traceuses con respecto a su entrenamiento, que paso a detallar a continuación:

- No cuentan con un sistema de entrenamiento organizado: *“Entreno lo que más me apetezca, pero suelo intentar llevar un equilibrio entre físico – técnica”* (TM).
- Una de ellas alude a la práctica imaginada: *“Me gusta ver vídeos de chicas practicando Parkour para visualizar movimientos y técnicas. Luego me imagino a mí mentalmente realizando el mismo movimiento, y cuando voy a entrenar intento ponerlo en práctica”* (RA).

En cuanto a esa “forma de vida” que las entrevistadas manifestaban, también hemos encontrado un cambio de visión en cuanto a la percepción del espacio urbano:

“Voy andando por la calle con mi pareja o mis amigas y estoy viendo saltos de brazos, recorridos, formas fluidas, no se me quita en ningún momento de la cabeza” (MJ).

Además de este cambio de visión de la realidad, hemos encontrado otras características que el Parkour induce a sus practicantes:

- Autoconocimiento tanto mental como corporal: *“El Parkour me dio confianza en mí misma y me ayudó a ver cómo soy realmente, y a ser consciente de cómo afronto los problemas” (AR).*
- Una de las entrevistadas alude a un estilo de vida sano: *“Aprendes a valorar las cosas sencillas, a valorarte a ti mismo, a mantener un estilo de vida saludable... ahora mi vida diaria gira en torno a la práctica de deporte, ya sea físico o Parkour, a mantener una dieta equilibrada, a no consumir alcohol...” (TM).*
- Fuerza de voluntad, aludiendo al concepto de ser tu propio entrenador: *“Si entrenas por ti y para ti, si entrenas para mejorar tú, sin pensar en lo que hacen los demás, lo lejos que llegan otros, aprendes muchísimo y mejorará tu vida” (TM).*
- Una de las chicas alude al Parkour como una solución a problemas, o una forma de afrontarlos: *“Esto es una vía de escape frente al ritmo de la sociedad” (SB).*

En los artículos analizados en la revisión bibliográfica existía un número significativo de estudios sobre lesiones (de hecho, el artículo más antiguo analizado, de 2005, analiza una fractura producida por la práctica de Parkour). Así pues, hemos preguntado a las entrevistadas por sus lesiones, relacionadas con esta práctica.

Como resultado hemos encontrado dos vertientes, por un lado encontramos lesiones menores como en cualquier otro deporte: *“Tuve lesiones, como esguinces en las manos y los tobillos, pero nada tan importante que requiera rehabilitación” (AR).*

También encontramos un caso de lesión grave y con secuelas: *“Me rompí el empeine haciendo un salto de brazo, una lesión de hace ya casi tres años, que aún me sigue afectando” (MJ).*

Como una característica de la práctica que también aparece en otros estudios previos, por ejemplo Saville (2008), entre otros, hemos analizado la emoción “miedo”. Por los testimonios de las protagonistas hemos podido identificar una tipología de miedos.

- Miedo a las alturas: *“Da miedo verse a una altura, ya sea la mínima. Automáticamente tu mente te juega malas pasadas y ves mil formas de lesionarte”* (AR).
- Miedo adaptativo (progresión): *“A decir verdad, aún sigo teniendo miedo en algunas cosas, pero el miedo es adaptativo. Bien es cierto que cada vez me encuentro más cómoda y mis límites se hacen más difusos con el paso del tiempo y el entrenamiento”* (RA).
- Miedo como protección: *“El tener miedo es como un indicativo de que aún no estás preparado para enfrentarte a un reto determinado”* (SB).

En varios de los artículos revisados se analizaba el comportamiento narcisista, o comportamientos de asunción de riesgo en jóvenes, o la regulación de la autoestima, tomando como muestra a practicantes de Parkour: Cazeanave (2007). Por ello, hemos hecho una pregunta directa en la entrevista, de la cual hemos extraído conclusiones interesantes:

Por un lado una de las entrevistadas ha negado este hecho: *“Para mí el narcisismo en cualquier deporte es una estupidez, hasta en la vida misma. No creo que sea algo bueno, aunque no hay demasiados en el Parkour, y los que hay, es mejor no hacerles caso, no merece la pena.”* (MJ).

Otra de las entrevistadas atribuye estas actitudes a la edad, y no a la práctica de Parkour: *“Esa idea de narcisismo normalmente la tienen jóvenes adolescentes, y es una característica muy común. Es su forma de afrontar los miedos y conseguir autoestima. Necesitan sentirse diferentes y especiales, y al ser el Parkour diferente y especial, eso aviva los aspectos narcisistas de la personalidad, creo yo”*. (AR).

Una de las practicantes alude a los ideales del Parkour, y confirma que la actitud narcisista no entra dentro de dichos ideales: *“No se puede faltar al respeto a los demás practicantes por su “nivel”, condición física o por el tipo de entrenamiento que lleven. Directamente creo que no está en los ideales del Parkour que ellos mismos predicán”*. (GC).

En cuanto al aspecto socializador de esta modalidad, las practicantes de Parkour afirman que sus relaciones personales son un gran incentivo para la práctica, destacando la importancia de viajar y conocer gente:

“Son unos de los viajes más constructivos que puedo hacer. Al compartir el gusto por el ADD se crea como una conexión especial entre dos practicantes porque es algo interior y personal para los dos.” (RA).

Tras el análisis de contenido de las entrevistas, hemos detectado las siguientes subcategorías para el apartado de relaciones personales:

- 1.- Relaciones Familiares: *“[Mi familia] están muy orgullosos de mí, de que haga lo que hago, de que entrene tan en serio y que me haga feliz. (TM).*
- 2.- Amistades: *“He conocido a muchísimas personas afortunadamente, grandes amigos y amigas que me han apoyado y ayudado en muchos momentos difíciles, y para mejorar en movimientos, darme ideas en recorridos, etc. Realmente ahora mi grupo de amigos, son las personas con las que entreno. (RA).*
- 3.- Comunidad de practicantes: *“Supongo que el Parkour llegó a ser como una pequeña comunidad, que cuando estás metido siempre tienes a alguien que comparte tus ideas, te puede aconsejar, ayudar, y con quien puedes hablar sobre todo de esos pequeños miedos que tienes a la hora de practicar algún salto, por ejemplo”. (AR).*
- 4.- Pareja: *“También he conocido a mi actual novio, que obviamente también hace Parkour. Ahora toda mi vida gira en torno a mis hermanos, mis estudios y el Parkour”. (TM).*

Además de estas categorías, hay que destacar un caso aislado en el que este deporte no supone un medio de socialización, si no que es una práctica aislada. *“Realmente no me he relacionado mucho con otros traceurs, debido a mi aislamiento geográfico. He hablado con algunos a través de internet, pero este ha sido el principal contacto que he tenido con ellos”. (SB). No poner entre paréntesis*

Cuando hablamos de mujeres en el espacio público en relación con el deporte, encontramos que son minoría en cualquier modalidad deportiva: *“No se encuentran chicas adolescentes practicando deporte; éstas “desaparecen” del espacio público, si bien sí que se hacen presentes como espectadoras o cuando buscan un espacio de flirteo.” (Vilanova y Soler, 2008)*

Aunque con excepciones evidentes, creo que ese párrafo ilustra perfectamente la situación actual del Parkour femenino en España. Por lo tanto, nuestra investigación llega a conclusiones similares a las de Vilanova y Soler (2008)

En palabras literales de una de las entrevistadas:

“Tienes que hacerte respetar, cosas que ellos no hace falta que lo hagan, tienes que hacerles ver a los demás que tú no vas a los entrenamientos para ligar o para que te

digán el buen culo que tienes, tu vas para entrenar como el resto, y hay gente que eso no lo entiende” (TM).

Con esto, hemos preguntado directamente por la proporción de género en el Parkour en la entrevista, hallando una consciencia de que las traceuses son minoría: *“Puedo decir que el 93% de practicantes son chicos y me quedaría corta” (MJ).* Pero a pesar de esto algunas detectan cambios: *“La diferencia cada vez es más pequeña. Cada vez hay más chicas entrenando”.* (TM).

Así, hemos preguntado por los factores de esta proporción, entre los que encontramos algunos positivos, y otros negativos:

- Una de las chicas habla de inclusión en el grupo sin ningún tipo de barrera: *“[Los chicos] siempre me aceptaron, me ayudaron, y me trataban como una igual” (AR).*
- Otra de las entrevistadas habla de preferencia por mujeres en el entrenamiento, por motivos de comodidad en la conversación: *“Me siento bien, estoy acostumbrada, pero preferiría entrenar con mujeres. Algunos temas de conversación entre ellos resultan un poco incómodos” (TM).*
- La mayoría hablan de igualdad en el trato con hombres: *“Desde que empecé he estado sola entrenando con ellos. Me proporcionan mucha seguridad y mucha motivación, me tratan como uno más y eso me hace muy fuerte” (MJ).* *“Me siento genial entrenando con ellos, entrando en su grupo, y no ser rechazada o juzgada en ningún momento, por ser mujer.” “Usamos el mismo tipo de ropa: Pantalones cómodos de chándal, camiseta y tenis deportivos” (MJ).*

Al profundizar en las causas por las que las chicas no practican o no se acercan a este deporte surgieron las siguientes:

- 1.- Miedo al entrenamiento con hombres: *“El Parkour femenino es algo que no está muy extendido, a muchas chicas les asusta la idea de entrenar sólo con hombres por diversos motivos” (GC).*
- 2.- Consideración de que el Parkour es un deporte de riesgo: *“Normalmente en deportes de riesgo suele haber mayor cantidad de hombres que de mujeres” (TM).*
- 3.- Aspectos biológicos como la Testosterona: *“Imagino que la testosterona jugará algún papel importante” (RA).*
- 4.- Estereotipos sociales: *“En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es*

para chicas... suena un tanto raro quizá, pero es lo que he podido comprobar” (TM).

- 5.- Falta de autoestima: *“Cuando he intentado convencer a alguna chica siempre me decían, “no si yo soy muy torpe, no sería capaz de hacer eso” y ese tipo de cosas...” (SB).*

Las mujeres en el ámbito del Parkour, así como de otros deportes urbanos que utilizan espacio público, encuentran barreras sociológicas de este estilo, que nada tienen que ver con su condición física o su ejecución de los movimientos. Una de las entrevistadas declara que *“Es bastante frustrante ver a chicas que duran un par de meses entrenando y después no vuelven a aparecer. (R.A.)”*

Se ha comprobado con las respuestas a las entrevistas, que la mayoría de entrenamientos de Parkour son grupales. Una de las entrevistadas afirma no tener motivación entrenando en solitario, el resto de las participantes sí entrenan en grupo:

“[Los entrenamientos son] siempre grupales, en mi ciudad no entrena nadie, he intentado entrenar sola, y para mi casi es imposible, no tengo motivación si entreno sola. (M.J.)”

Otra de las entrevistadas, que actualmente ya no entrena, afirma que el hecho de tener que entrenar sólo con hombres ha sido un factor determinante en el abandono de la práctica de Parkour:

“La verdad es que cuando yo practicaba parkour no conocí a ninguna chica que lo practicaba en serio. Creo que eso me desmotivó bastante para continuar con el Parkour. (S.A.)”

De estas afirmaciones podemos extrapolar que la principal causa de que no existan más mujeres entrenando Parkour, es la ausencia de un colectivo mayor de traceuses, y esto tiene difícil solución, ya que se trata de un bucle.

Interesándonos por esta situación, hemos preguntado a las entrevistadas acerca de las barreras que se han encontrado en la práctica con respecto a los hombres. Las respuestas se clasifican en varios temas:

- 1.- Una de las entrevistadas niega estas barreras: *“No creo en la diferencia entre hombres y mujeres en esta disciplina, simplemente depende de la mentalidad de cada uno” (GC).*
- 2.- Dos de las chicas atribuyen estas barreras a las características físicas de hombres y mujeres: *“Lo que pienso es que el cuerpo masculino quizás esté un poco más preparado” (GC).*

- 3.- Una de ellas alude a la presión social existente sobre las mujeres: *“Desde siempre el deporte en general ha estado diseñado para hombres, el deporte siempre conlleva valentía, fuerza, destreza... adjetivos acuñados al género masculino. Las chicas tienen que mostrar delicadeza, belleza, sensibilidad... así que la sociedad desde que eres pequeño/a te inserta esas ideas.”* (TM). *“En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo”* [...] *“Las niñas quieren ser niñas, y entonces llevan a cabo aquellas cosas que la sociedad ha catalogado para ellas, cosas que implican delicadeza y belleza”* (TM).
- 4.- Una de las respuestas atribuye estas barreras a la presión familiar: *“Al principio lo veían muy negativo. [Mis padres] Me regañaban constantemente, por lo que les ocultaba que iba a entrenar. Después de varios años ya no les importa, incluso me hacen subir al tejado de casa para revisar que todo esté en orden”* (RA).
- 5.- También aparecen los prejuicios de los propios compañeros de entrenamiento: *“Tienes que hacerte respetar, cosas que ellos no hace falta que lo hagan, tienes que hacerles ver a los demás que tú no vas a los entrenamientos para ligar o para que te digan el buen culo que tienes, tu vas para entrenar como el resto, y hay gente que eso no lo entiende.”* (TM).

Viendo estos factores, les hemos preguntado si sentían que siendo mujeres, debían exigirse lo mismo que los hombres en su entrenamiento. La mayoría expresaba opiniones como *“Creo que si entrenas lo suficiente no deberías discriminarte así.”* (SA).

Una de las respuestas me llamó la atención en especial: *“Hay que exigirse aún más, nos puede costar algo más, y eso nos debe motivar a seguir intentándolo y exigírnos aún más que ellos”.* (MJ).

Ninguna de las entrevistadas ha manifestado que deba exigirse menos que un hombre por el hecho de ser mujer.

9. Conclusión y discusión

En primer lugar, me gustaría destacar la dificultad que un trabajo como este entraña, ya que la recolección de datos científicos contrastados se ve muy limitada por la carencia de estudios, siendo el Parkour una actividad muy poco estudiada en ámbitos científicos, y cuyos artículos escritos han sido desde un punto de vista descriptivo, con muy pocas investigaciones realizadas cuantitativamente, y prácticamente ninguna cualitativamente.

Asimismo, creo que la aplicación de la metodología cualitativa de investigación se hace total y absolutamente fundamental a la hora de analizar realidades sociales como la que se plantea, y que nuestra formación como investigadores cualitativos está muy por debajo de nuestra formación como investigadores cuantitativos, haciendo prácticamente obligatoria la consulta a investigadores expertos en este ámbito para resolver la situación con éxito.

La búsqueda de bibliografía en las cuatro bases de datos principales que guardan relación con las ciencias de la actividad física y el deporte (ISI Web Knowledge, Scopus, SportDiscuss, y Google Académico como complemento) han dado como resultado 51 artículos revisados en bases de datos.

Ninguno de ellos toma una muestra puramente femenina, o estudia temas de género, por tanto las conclusiones extraídas de esta investigación no son comparables a ningún otro estudio anterior en esa perspectiva.

Fuera de temas médicos, el artículo más antiguo sobre parkour data de 2007. Ninguno de ellos ofrece una información completa y veraz acerca de este. Esa información ha sido fragmentada y compuesta en el desarrollo de esta investigación, añadiendo a su vez la información que nuestra investigación ha aportado.

La mayoría de los artículos utiliza metodología descriptiva, y las pocas investigaciones que hay son cuantitativas. Por tanto, tampoco existe un precedente entre los artículos revisados con la que comparar este estudio.

Uno de los aspectos que me llamaron la atención mientras hacía la revisión bibliográfica ha sido la búsqueda de patrones de narcisismo, o regulación de autoestima mediante prácticas arriesgadas, tomando como muestra a practicantes de Parkour. Cazeanave (2007). Pareciera como si los investigadores buscasen una personalidad especial o diferente en este tipo de prácticas a diferencia con otros deportes.

Se han efectuado preguntas directas e indirectas a practicantes reales de Parkour acerca de esto, y la conclusión que se extrae de sus respuestas es que el narcisismo y las prácticas arriesgadas se atribuyen a la edad del practicante, no al deporte en sí, si bien algunas de las entrevistadas argumentan que el narcisismo sencillamente “no encaja” con la filosofía del Parkour. Esta misma conclusión la obtuvo el propio Cazeanave en su artículo: *The practising of free running in adolescent from the suburbs: between sensation seeking and narcissistic reinforcement.*

Uno de los aspectos que me han llamado la atención han sido dos de los factores que las entrevistadas nos otorgaron, por los que la incursión de las mujeres en el panorama del Parkour español es ínfima:

- Estereotipos sociales: *“En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas... suena un tanto raro quizá, pero es lo que he podido comprobar” (TM).*
- Falta de autoestima: *“Cuando he intentado convencer a alguna chica siempre me decían, “no si yo soy muy torpe, no sería capaz de hacer eso” y ese tipo de cosas...” (SB).*

Es en estos dos últimos puntos donde la sociedad más tiene que influir para el desarrollo propicio del deporte femenino, y no sólo en el Parkour, o la actividad física en espacios públicos, sino en todo en general.

Otro de esos aspectos que nos ha llamado la atención ha sido la atribución de patrones de marginalidad o en las descripciones del Parkour. Por ejemplo en el artículo de Cazeanave (2007). En nuestro caso, ninguna de las chicas entrevistadas presenta un perfil de marginalidad, son personas perfectamente integradas en la sociedad, estudian o trabajan.

Algunas entrevistadas sugieren un cambio en la percepción de la realidad. Esto se ve reafirmado en el estudio de Eric (2011), que sugiere que los traceurs perciben los muros más bajos que los no iniciados en el Parkour, dada la predisposición de estos para el movimiento de escalada. También, en el artículo de Ameel (2012), se explica de manera pormenorizada la visión de los traceurs de la ciudad y los obstáculos, en relación con la percepción de los no practicantes.

Nuestras entrevistadas asumen que el miedo es una forma de protección, que indica que aún no se está preparado para determinado reto. Saville (2008) afirma que los profesionales del Parkour están sujetos a una serie de temores, que no son totalmente negativos, sino una forma de “comprometerse” con el entorno. Hay temores que restringen el movimiento, mientras que otros casos crean formas imaginativas de movimiento.

Cuando el investigador se coloca desde fuera, no conoce de primera mano la realidad social que investiga, lo que lleva a prejuicios. Sin embargo, cuando el investigador forma parte de esa realidad, o se acerca de forma más profunda, cambia el discurso y la visión del artículo final, haciendo este más fiable, y reflejando con mayor exactitud la realidad estudiada en todos sus ámbitos. Tenemos la sensación de que esto se ha producido en varios de los artículos analizados. Por eso, cabe destacar el radical cambio

de actitud en el discurso, cuando el autor del artículo en cuestión conoce el Parkour desde dentro. Por ejemplo Edwards (2010) escribe lo siguiente:

“Es notable que los participantes dejan el entorno tal cual lo encontraron, y siempre se esfuerzan en eliminar cualquier residuo”.

Para Edwards, director de *Parkour Generations*, el practicante cuida su entorno público como su gimnasio, y no le interesa deteriorar su medio de entrenamiento, así como la visión que la sociedad tenga de él y su disciplina.

No deja de ser curioso que los artículos revisados se contradigan unos a otros. Parece que esto está generado, más por los prejuicios del investigador, que por un estudio sociológico en profundidad. A no ser, que estas costumbres varíen según el colectivo social del que se trate, ya sea por edad, región geográfica u otros factores. Sería necesaria una investigación más amplia para determinarlo.

Según Sampayo (2010), la definición clásica de Parkour es la siguiente: “Avanzar de un punto A a un punto B de la forma más rápida y eficaz posible”.

Si comparamos el Parkour con la definición tradicional de deporte de J.M. Cagigal (tomado de Vázquez Lazo, 2008), “Actividad física reglada, institucionalizada, y con presencia de competición”, encontraremos que el Parkour como tal es contrario a todo lo establecido en esa definición.

Por el contrario, si nos atenemos a la definición popular de deporte, recogida en el diccionario de la RAE, “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”, encontraremos que el Parkour se adapta a la perfección a esta definición.

En la definición de deporte otorgada por la Carta Europea del Deporte, se nos presenta la siguiente definición del término: Se entenderá por “deporte” todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles (Conferencia 14 – 15 Mayo 1992)

Así pues, el Parkour sí se conceptualizaría como deporte desde la definición postmoderna y que se refleja en esta carta.

Las chicas entrevistadas usan las palabras hobby, deporte e incluso forma de vida, para definir el Parkour.

Se ha preguntado en las entrevistas, si las practicantes consideraban al Parkour un deporte. Estas han respondido llamándolo hobby, deporte, y “forma de entender la vida”.

Podemos situar a las practicas entrevistadas, entonces, si atendemos a estas tres definiciones, en la que proporciona la Carta Europea del Deporte.

Hemos preguntado en las entrevistas acerca de la posible institucionalización del Parkour, y la repercusión que esto tendría en la práctica. La respuesta que unifica a todas ellas es la siguiente: *“Ya hay varias asociaciones, así que imagino que será cuestión de tiempo que pueda haber una federación; pero quizá eso conlleve a la inevitable competición y realización de torneos, cosa que sería bastante horrible en mi opinión.”* (R.A.)

Por tanto, creo que podemos inferir que, en el caso de crearse una federación, se abrirán dos tendencias en la práctica en España, al menos los primeros años.

Por una parte, los participantes en las competiciones, y afiliados a las federaciones, y por otra, los que seguirán entrenando en la calle y por libre.

Como conclusión final, comentar que claramente el Parkour a día de hoy en España, es una práctica altamente masculinizada y que a nivel de investigación las chicas practicas no han sido un objeto de estudio de interés en la literatura científica.

El Parkour es una disciplina en expansión en nuestro país que tras el estudio realizado muestra una importante evolución desde sus inicios en Francia hasta nuestros días, por lo que posiblemente el volumen de estudios sobre esta práctica se irá incrementando con el tiempo.

10. Limitaciones del estudio

A pesar de que alguna persona podría pensar que la muestra de este trabajo es un límite, consultando las investigaciones internacionales indexadas sobre prácticas deportivas poco feminizadas encontramos que la muestra es suficiente. Incluso podríamos decir que es muy buena, ya que se han podido entrevistar a casi todas las chicas practicantes de Parkour de España con experiencia.

Los límites de la investigación vienen más por la falta de conocimientos previos sobre investigación cualitativa del propio investigador o por la falta de estudios previos que facilitasen el camino a recorrer para un investigador novato.

En cuanto a la metodología, una limitación es la imposibilidad de realizar las entrevistas en directo a las propias practicantes ya que, tal como hemos comentando, esto permitiría una mayor profundización en algunos de los temas. Así como la imposibilidad de triangular con diferentes métodos de recogida de datos.

11. Líneas de futuro

A pesar de que el estudio inicialmente se ha centrado en estudiar la realidad del colectivo de chicas practicantes, el hecho de hacer una gran revisión bibliográfica, nos permitió ver las deficiencias que hay en los estudios de este tipo de práctica, y por tanto se intentará realizar unas recomendaciones de estudios futuros:

- Profundizar en las experiencias de chicas practicantes de Parkour de diferentes orígenes geográficos.
- Comparar las experiencias de traceurs masculinos y femeninos españoles.
- Analizar si existen diferencias biomecánicas entre mujeres y hombres en movimientos técnicos.
- Comparar las trayectorias de otros deportes urbanos / extremos y el Parkour
- Comparar la terminología técnica del Parkour entre diferentes países.
- Comparar la carrera de traceur y la carrera de atleta en un estudio biomecánico.
- Impacto del cine en la generación de nuevos deportes o actividades (Yamakasi como generador cultural de la escena española de Parkour)
- Realizar una comparación desde el punto de vista biomecánico de la técnica de traceurs ingleses, franceses y rusos.
- Estudiar las diferencias culturales de practicantes en distintos contextos geográficos.
- Confeccionar una línea o árbol temporal de evolución del Parkour, con los sucesos más significativos del mismo.

12. Bibliografía

- Ameel, L. (2012). Everyday aesthetics in action: Parkour eyes and the beauty of concrete walls. *Emotion, Space and Society*, 5, 164-173.
- Ameel, L. (2012). Parkour: Creating loose spaces? *Geografiska annaler series B-Human geography*, 94B, 17-30.
- Archer, N. (2010). Virtual Poaching and Altered Space: Reading Parkour in French Visual Culture. *Modern & Contemporary France*, 18, 93-107.
- Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport & Social Issues*, 33, 169-194.
- Beaumont, G. (2008). Parkour-related Activity. *Physical Education Matters*, 3, 15-17.
- Beaumont, G. (2010). Parkour. *Physical Education Matters*, 5, 45.
- Bravinton, N. (2007). From Obstacle to Opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. *Annals of Leisure Research*, 10, 391-413.
- Brewer, J. D. (2000). *Ethnography*. USA: Open University Press.
- Brunner, C. (2011). Nice-looking obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI and Society*, 26, 143-152.
- Cabanillas, G. (2009). El Parkour femenino [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.umparkour.com>)
- Cazeanave, N. (2007). The practising of free running in adolescent from the suburbs: between sensation seeking and narcissistic reinforcement. *Laboratoire de psychologie des pratiques physiques, centre de recherche en science du sport, université de Paris-XI, bâtiment 335, 91405 Orsay cedex, France*.
- Cazenave, N. (2008). Risk-taking behaviour and self-esteem regulation among adolescents: The Parkour. *Annales Medico-Psychologiques*, 166, 875-881.
- Christie, M. (Director). (2003) *Jump London* [Documental] Reino Unido: Optomen Television.
- Christie, M. (Director). (2005) *Jump Britain* [Documental] Reino Unido: Carbon Media Ltd.
- Clegg, J.L. (2012). An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.
- Cole, M. (2007). IN BOUNDS. *ESPN Magazine*, 10, 46-49.
- Daskalaki, M.; Stara, A.; Imas, M. (2008). The “Parkour Organisation”: inhabitation of corporate spaces. *Culture and Organization*, 14, 49-64.
- De Carvalho, R. (2008). Percursos alternativos – o Parkour enquanto fenómeno (sub)cultural. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8, 427-441.
- Denzin, N.K. y Lincoln, Y.S. (1998). Entering the field of qualitative research. En N.K. Denzin y Y.S. Lincoln (Eds.), *Collecting an interpreting qualitative materials* (pp. 1-34). London: Sage Publications.
- Dellin, C.M. (2012). A framework for extreme locomotion planning. *Proceedings –IEEE International Conference on Robotics and Automation*. Paper 1019.

- Di Virgilio, M.M. (2008). El proceso de análisis en la investigación cualitativa: fases y herramientas de desarrollo. Documento de la Cátedra de Metodología de la Investigación Social. N^a 54. Cátedra Ruth Sautu; Facultad de Ciencias Sociales, UBA.
- Dinu, D. (2013). Parkour City by David Belle looking for a home. [Artículo Online] Recuperado de: (Web: <http://www.parkourtrain.net/1499/parkour-city-by-david-belle-looking-for-a-home.html>)
- Edwards, D. (2008). Parkour Generations. Recuperado de (Web: www.parkourgenerations.com).
- Edwards, D. (2010). Parkour's leap of faith. *Sportbusiness International*, 162, 9-12.
- Edwards, D. (2013). Le Parkour. An Overview [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.parkourgenerations.com>).
- Eric, J. (2011). When walls are no longer barriers: Perception of wall height in Parkour. *Perception*, 40, 757-760.
- Fédération Belge d'Hébertisme [Página web] Recuperado de: (Web: <http://fbh.be/index.htm>)
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Morata.
- Fuggle, S. (2008). Discourses of Subversion: The Ethics and Aesthetics of Capoeira and Parkour. *Dance Research*, 26, 204-222.
- Gilchrist, P. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy*, 3, 109-131.
- Gilenstam, K., Karp, S. y Henriksson-Larsen, K. (2007) Gender in ice hockey: women in a male territory. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 18, 235-249.
- Gimnasio Universo Parkour [Página web]. Recuperado de (Web: www.Universoparkour.com)
- Giner, P. (2011). Implicit interaction design for pervasive workflows. *Personal and Ubiquitous Computing*, 15, 399-408.
- Gray, L. (2010). Parkour is Flying into the future. *Physical Education Matters*, 5, 43-45.
- Guss, N. (2011). Parkour and the Multitude: Politics of a Dangerous Art. *French Cultural Studies*, 22, 73-85.
- Heil, N. (2008). Off the Wall. *Outside*, 33, 124-127.
- Henderson, J. (2007). Parkour brings radical element to traditional athletics. *Athletics Weekly*. 62, 5.
- Henderson, J. (2007). Urban Athletics. *Athletics Weekly*, 62, 32-33.
- Herborn, M. (2010). Parkour: an escape route for the youth. *ACHPER Active & Healthy Magazine*, 17, 23.
- IMDB – Base de datos de fichas técnicas de películas. [Online] Recuperado de (Web: www.imdb.com)

- Kidder, J.L. (2012). Parkour, The Affective Appropriation of Urban Space, and the Real/Virtual Dialectic. *City and Community*, 11, 229-253.
- Kvale, S. (2010). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Lebreton, F. (2010). Playful urbanity and sports cultures: Analysis of four physical practices of the Parisian space. *Loisir et Societe*, 33, 195-219
- Lebreton, F. (2010). Urban cultures and physical and sporting activities. The “sportification” of parkour and street golf as cultural mediation. *Canadian review of sociology-revue canadienne de sociologie*, 47, 293-317.
- Leite, N. (2011). Physical Fitness Profile of Le Parkour Practitioners. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 17, 198-201.
- Marshall, B. (2010). Running across the Rooves of Empire: Parkour and the Postcolonial City. *Modern & Contemporary France*, 18, 157-173.
- Mclean, C. (2005). A Displaced Paediatric Metaphyseal Fracture Of A Distal Tibia And Fibula Sustained During Parkour – A Potentially Dangerous Recreation From France. *Journal of Orthopaedics*, 2
- McLean, C.R.; Houshian, S.; Pike, J. (2006). Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). *Injury, Int. J. Care Injured*, 37, 795-797.
- Meyer & Meyer (2010) *The ultimate Parkour & Freerunning book*. Alemania: Sport Publishers’ Association (WSPA).
- Miller, J.R. (2008). Parkour: A new extreme sport and a case study. *Journal of Foot & Ankle Surgery*, 47, 63-65.
- Moral, C. (2006). Criterios de validez en la investigación cualitativa actual. *Revista de Investigación Educativa*, 24(1), 147-164
- Mould, O. (2009). Parkour, the city, the event. *Environment and planning D-society & Space*, 27, 738-750.
- O’Grady, A. (2012). Tracing the city-parkour training, play and the practice of collaborative learning. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3, 145-162.
- O’Loughlin, A. (2012). A door for creativity-art and competition in Parkour. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3, 192-198.
- Obeso, G. Parkour en Educación Física [Artículo] Extraído de: (Web: <http://www.gorputzheziketa.net/>).
- Ortuzar, J. (2009). Parkour or l’art du déplacement A Kinetic Urban Utopia. *TDR-The Drama Review – A Journal of Performance*, 53, 54.
- Otero, P.(2008). ¿Es una metodología válida la recolección de datos vía WEB? *Arch. Argent. Pediatr.* [online]. Vol 106, n.5, 390-391.
- Pape-Kramer, S. (2007) Thema: Le Parkour. / “Le Parkour”. / Le Parkour. *Sportunterricht*, 56, 169-175; 191-192.
- Pocovi, P. (2005). La entrevista y los medios electrónicos. *Mercadotecnia Global (online)*. Recuperado de: (Web: <http://www.mktglobal.iteso.mx>)
- Puddle, D.L. y Maulder, P.S. (2013). Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 122-129.
- Rawlinson, C.; Mirko, G. (2011). Play in the city: Parkour and achitecture

- Rawlinson, CJ (2012) Chaos and creativity of play: Designing emotional engagement in public spaces. *8th International Conference on Design and Emotion: out of Control – Proceedings*.
- Red Bull Art of Motion [Online]. Recuperado de: (Web: <http://www.redbull.com/en/events/1331591841166/red-bull-art-of-motion>)
- Redondo, C. (2011). “¿Qué es el parkour?: Origen. Habilidades: Educación física en primaria como base para esta nueva modalidad deportiva.” *Revista digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 38.
- Robathan, M. (2010). RUNNING FREE. *Leisure Management*, 30, 34-38.
- Rowat, C. (2007). Dilution [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.umparkour.com>), traducido al castellano por Erick Sánchez.
- Rowat, C. (2012). A call to arms [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.blane-parkour.blogspot.co.uk>)
- Sampayo, D. (2003). Urban Monkeys Parkour. [Página web] Recuperado de: (Web: www.umparkour.com).
- Sampayo, D. (2010). Historia del Parkour. [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.umparkour.com>).
- Sampayo, D. (2010). Método Natural. [Artículo Online]. Recuperado de (Web: <http://www.umparkour.com>).
- Saville, S.J. (2008). Playing with fear: Parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*, 9, 891-914.
- Schnauffer, J. (2010). THE WORLD IS YOUR Playground. *AmericanFitness*, 28, 38-41.
- Sharpe, S. (2012). The Aesthetics of Urban Movement: Habits, Mobility and Resistance. *Geographical Research*, 51, 166-172.
- Sisjord, M.K. (2012). Networking among women snowboarders: a study of participants at an International Woman Snowboard Camp. *Scand J Med Sci Sport*, 22, 73-84.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Vázquez Lazo, J.C. (2008). Apuntes no publicados de la asignatura “Iniciación Deportiva”. INEF Galicia.
- Vilanova, A. y Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos. Ausencias y protagonismos. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 1er trimestre 2008, 29-34.
- Vontz, A. (2005). Even Flow. *Men’s Fitness*, 20, 16-17.
- Waern, A. (2012). Athletes and street acrobats: Designing for play as a community value in Parkour. *Conference on Human Factors in Computing Systems – Proceedings*, 869-878.

13. Anexos

Anexo 1: Entrevista cualitativa que se ha enviado a la muestra participante:

*Entrevista Cualitativa: El Parkour, del Origen a la actualidad
desde una perspectiva de género*



Esta entrevista es totalmente voluntaria, y los datos proporcionados en ella se utilizarán para un estudio cualitativo que estudiará temas de género en el ámbito del desarrollo histórico del Parkour hasta la actualidad. Te agradecemos la participación en este estudio, así como el aportar la mayor cantidad de información posible

Muchísimas gracias.

Datos preliminares

Nombre completo:

Fecha de nacimiento:

Ocupación:

Pareja (Sí o No):

Entrenando en la actualidad (Sí o No)

Zona geográfica de inicio en el Parkour (Indica también si has practicado en varios lugares de residencia):

Preguntas cualitativas:

1. ¿Cuándo, dónde y cómo empezaste a practicar Parkour?
2. ¿Por qué empezaste? ¿Sigues practicando? En caso negativo, ¿Por qué lo has dejado?
3. Cuando empezaste, ¿Tenías miedo? En caso afirmativo, ¿Cómo lo has superado?
4. ¿Qué te aporta la práctica de Parkour?
5. ¿Te has planteado alguna vez ganar dinero con esta práctica?
6. En caso negativo, ¿Qué es lo que te motiva a seguir entrenando?
7. ¿Qué sientes por la disciplina?
8. ¿Es un deporte, un hobby, un trabajo...?
9. ¿Has tenido nuevas amistades o relaciones a través del Parkour? ¿Cómo?
10. ¿Te arrepientes de algo? (Hacer determinado movimiento, dejar cosas de lado por entrenar, etc)
11. ¿Has tenido alguna lesión importante en el Parkour?
12. ¿Has sacado algo en limpio de tu experiencia con el Parkour? ¿Ha cambiado tu vida diaria?
13. ¿Qué opinas acerca de la idea de “narcisismo” en los practicantes de parkour?
14. ¿Ves alguna relación característica entre los traceurs que conoces? (Algún comportamiento común, etc)
15. ¿Qué opinas de la proporción entre chicos y chicas dentro del Parkour?
16. ¿Has tenido relaciones de noviazgo con otros practicantes de Parkour?

17. ¿Crees que puede haber algún motivo concreto por el que la incursión de mujeres dentro del Parkour sea tan escasa aquí en España?
18. Por el hecho de ser una mujer, ¿Has encontrado alguna barrera que crees que no tendría un hombre?
19. ¿Crees que por ser mujer tus entrenamientos, o visión de la disciplina varía de lo que podría ser la versión masculina?
20. ¿Crees que una mujer puede y debe exigirse lo mismo que se exige un hombre cuando sale a entrenar?
21. Tomando como cierto que la escena femenina en España es muy escasa, ¿Qué valoración haces de la misma?
22. ¿Cómo ve tu familia que hagas Parkour?
23. ¿Sueles entrenar con más mujeres habitualmente?
24. ¿Cómo te sientes al entrenar con hombres?
25. ¿Usas el mismo tipo de ropa que los hombres, o se diferencia mucho?
26. ¿Qué aconsejarías a las chicas o mujeres que quieran empezar a entrenar?
27. A día de hoy, ¿Sigues algún sistema de entrenamiento, ya sea técnico o físico?
28. Es evidente la parte física del movimiento, pero también hay una parte mental y perceptiva. ¿Entrenas esto también?
29. Los entrenamientos que sueles hacer, ¿son individuales o grupales?
30. En el caso de los entrenamientos grupales, ¿Se adaptan a los distintos niveles, o todos los participantes siguen el mismo patrón?
31. ¿Cómo ha ido cambiando tu Parkour, cuál ha sido tu evolución?
32. ¿Qué faceta de la disciplina te ha costado más trabajo desarrollar?
33. ¿Y cuál te resulta más importante?
34. ¿Tienes referencias, algún modelo a seguir en el Parkour?
35. ¿Cómo has visto, desde que empezaste hasta ahora, la evolución del parkour?
¿Para mejor, o para peor?
36. ¿Crees que podría llegar a institucionalizarse, a crearse una federación?
37. ¿Qué opinas sobre la reciente aparición del Parkour en distintas actividades competitivas?

38. Si te apetece, deja un comentario extra, cualquier cosa que creas interesante:

Anexo 2: Respuestas a las entrevistas.

Iniciales: A.R. / G.C. / R.A. / T.M. / S.B. / M.J. / L.R. / S.A

Fechas de nacimiento: 1989 (2) / 1990 / 1991 / 1993 (3) / 1994

Ocupaciones: Estudiante (8)

Pareja: Sí (5) / No (2) / NC (1)

Entrenando en la actualidad: No (2) / Sí (6)

Zona geográfica de práctica regular de Parkour: Murcia / Madrid (3) / San Sebastián / Irún / Noia / San Fernando (Cádiz) / Jerez de la Frontera / A Coruña

Preguntas cualitativas:

1. ¿Cuándo, dónde y cómo empezaste a practicar Parkour?

A.R.- Empecé a practicar parkour cuando tenía 16 años, más o menos. Por pura casualidad vi videos de gente practicando y me entro la curiosidad; investigando e indagando decidí probar yo misma. Contacte con gente que también practicaba en cartagena y a partir de ahí empecé.

G. C.- Empecé a entrenar en el año 2007 por un grupo de amigos que conocí que practicaban esta disciplina. Al principio fui un poco reacia porque tenía cierto respeto y el grupo con el que entrenaba sufría lesiones constantes. Íbamos a entrenar a menudo por Fuenlabrada y los fines de semana en Azca y el Parque Rey Juan Carlos I, en Madrid.

R.A.- Empecé el 1 de octubre de 2006 en el Parque público Juan Carlos I (Madrid) con un amigo que practicaba parkour, que fue el que me enseñó durante varios años.

T.M.- Empecé a practicar parkour en Nuevos ministerios (Madrid) en el año 2006, después de haberme reencontrado con un primo al que hacía muchos años que no veía (pues vive en Cádiz) él me hablo del parkour, y me encanto, cuando llegue a Madrid me informe de que movimientos eran los básicos, veía videos y documentales y salía a la calle a practicar. Pronto empecé a conocer gente, cada día entrenaba con unas personas distintas y cada uno me aportaba algo en mi entrenamiento.

S.B.- Empecé en 2006, sobre octubre, en mi pueblo, comencé como todo el mundo por aquel entonces, un poco en la ignorancia y salía a saltar.

M.J.- Aproximadamente llevo unos 5 años entrenando. Debo comentar que en mis principios el Parkour aquí, en la provincia, no estaba tan evolucionado como en el resto de España, ya que se tomaba como un simple deporte para aparentar más, en mi lugar no fue así

L.R.- Empecé hace un año más o menos, en septiembre de 2011, en Jerez de la Frontera. Empecé a practicar este deporte cuando conocí a unos chicos de mi instituto que lo practicaban, y me llamó mucho la atención.

S.A.- Hace aproximadamente entre cuatro o cinco años que empecé con el parkour. Los amigos de mi hermano daban unas clases en un pabellón y fue ahí cuando empecé. Ellos no tuvieron ningún problema en que fuera a entrenar con ellos fuera de las clases y continué con muchísima más motivación.

2. ¿Por qué empezaste? ¿Sigues practicando? En caso negativo, ¿Por qué lo has dejado?

A.R.- Me gustan desde siempre los deportes, y empecé por simple curiosidad. Me gusto lo que veía hacer a los demás chicos que se dedicaban a esto, por eso probé y me gustó. Actualmente no estoy entrenando, más que nada por falta de tiempo. El parkour necesita dedicación y tiempo, y es algo que me falta. Sin embargo siempre un día salgo a correr y pruebo hacer algo. Entreno de forma intermitente.

G.C.- Empecé porque me llamaba mucho la atención y desde pequeña me ha gustado mucho practicar deporte, moverme constantemente y divertirme. Sigo entrenando pero no con tanta intensidad como antes debido a una lesión que tengo desde hace 2 años y debido a los estudios. Pero cuando puedo y la lesión me lo impide me escapo a entrenar todo lo que pueda.

R.A.- Comencé porque me pareció algo diferente y divertido aunque, para ser sincera, no pensaba que fuera algo que iba a formar parte de mi vida y de mi identidad. Sigo practicando en la actualidad.

T.M.- Empecé porque siempre he sido una niña muy inquieta y deportista, de pequeña siempre pensaron que tenía hiperactividad, solía subirme a todo aquello que pudiera, saltaba por todos lados, jugaba al fútbol por las tardes, en casa mis juegos eran saltar a la comba durante tanto tiempo, hacer bici, flexiones, abdominales... no paraba quieta. Así que supongo que empecé porque este deporte estaba creado justo para mí, en el momento que me contaron que esto existía no tuve duda de que era lo que necesitaba. Me encantaba la idea de poder entrenar mi cuerpo, saltar y desplazarme. Ahora mismo

obviamente practico mucho menos que cuando empecé, por desgracia, tenía muchas menos obligaciones y solía salir casi todas las tardes. Llevo dos años en los que las responsabilidades se me han hecho mayores, tengo que compaginar mi carrera con cuidar de dos hermanos de 9 y 2 años porque mis padres no pueden hacerse cargo así que el tiempo se me reduce bastante, aunque he seguido saliendo los sábados a entrenar antes de empezar el curso, ya se me ha hecho prácticamente imposible, estoy en el último año de carrera y apenas he tenido un día libre. Aunque he pasado cuatro meses prácticamente sin entrenar parkour en sí, he estado yendo al gimnasio y entrenando físico adaptado al parkour, por suerte en el segundo cuatrimestre con las prácticas podre volver a entrenar más a menudo, como antes

S.B.- Hacía bastante tiempo que había visto anunciada la película de Yamakasi y un reportaje en la televisión y me había llamado la atención, pero no me había decidido a empezar a practicar hasta tiempo después, lo recordé y después de haber visto algunos videos en Youtube me decidí a probarlo. Sigo practicando, pero a causa de un problema congénito en la rodilla que me descubrieron hace unos años no puedo entrenar con regularidad.

M.J.- Conocí el Parkour gracias a mi hermano Alejandro, aunque él ya lo dejó hace unos años. Desde el principio me apoyó para que juntos pudiésemos entrenar, gracias a ello pudimos conseguir un nivel y una visualización mucho más avanzada de lo que estaba en esta zona. Formo parte del grupo “Jerez Fam”, la mayoría de los integrantes del grupo viven en Jerez, a una media hora de mi ciudad, aunque eso no es ningún impedimento para entrenar juntos.

L.R.- Como he dicho anteriormente me llamó mucho la atención. Algunos días que mis amigos entrenaban iba para verlos, echarle algunas fotos y un día me dije ¿por qué no intentarlo? Me gustaba y me atraía bastante, así que decidí empezar a entrenar.

S.A.- Fue todo porque unos amigos de mi hermano les enseñaban unos videos de un deporte llamado “parkour”, me empecé a interesar y cuando tuve la oportunidad no dudé un momento. Lo dejé principalmente porque estaba en un estado en el que no daba avanzado más, de hecho incluso movimientos que antes los hacía con mucha fluidez empecé a cogerles miedo. Supongo que en parte también fue porque el parkour necesita su entrenamiento diario y constante y por otros temas me fui alejando de él.

3. Cuando empezaste, ¿Tenías miedo? En caso afirmativo, ¿Cómo lo has superado?

A.R.- Tenía muchísimo miedo, incluso no sé si a lo largo del tiempo deje de tenerlo. Da miedo verse a una altura, ya sea la mínima; o ver vallas o muros relativamente grandes que quieres saltar, automáticamente tu mente te juega malas pasadas y ves mil formas de lesionarte, algunas mas ridículas que la anterior. Me ayudaron mucho la gente que

me rodeaba, enseñando como es la mejor forma de hacerlo y así, aunque tenía miedo seguí adelante. Para perder el miedo me ayudo también ir poco a poco y tanteando el terreno. Veía un muro, me pasaba media hora viendo como es, asimilando el "supuesto salto" y luego saltando, primero encima de él y luego completamente. Yo cogía confianza así.

G.C.- El miedo más corriente que suelo tener es a la hora de hacer un salto grande. Lo intento superar practicando saltos parecidos de menor esfuerzo/intensidad y preparándome mental y físicamente para ello. Nunca me he lesionado debido al miedo.

R.A.- Tuve bastante miedo ya que nunca se me han dado bien los deportes y era bastante torpe. A decir verdad, aún sigo teniendo miedo en algunas cosas, pero el miedo es adaptativo. Bien es cierto que cada vez me encuentro más cómoda y mis límites se hacen más difusos con el paso del tiempo y del entrenamiento.

T.M.- Ningún miedo, siempre he sido una chica muy deportista y estaba acostumbrada al movimiento.

S.B.- Empecé por poner una fecha exacta el 18 de octubre de 2006. El miedo es algo que siempre surge ante un nuevo reto, pero el tener miedo es como un indicativo de que aún no estás preparado para enfrentarte a dicho reto.

M.J.- No, el parkour es una forma de vida para superar estos.

L.R.- Pienso que el miedo siempre está ahí, pero poco a poco tenemos que enfrentarnos a nosotros mismos si queremos avanzar. La verdad es que mis amigos me ayudan bastante y con el tiempo te das cuenta de que quieres seguir haciendo cosas nuevas y te vas atreviendo más.

S.A.- Claramente sí que tenía miedo. Aún así, el haber empezado en un pabellón con colchonetas me dio mucha más confianza. Cuando empecé en la calle, empecé por lo básico, porque una cosa hay que tenerla bien clara y es que si haces un buen parkour, un buen entrenamiento, no tienes por qué lesionarte y mucho menos tener miedo. Aún así al principio tenía gente con la que entrenar y que de una manera u otra vigilaba mis movimientos y eso me facilitó mucho el continuar de una manera progresiva.

4. ¿Qué te aporta la práctica de Parkour?

A.R.- Por una parte, una buena condición física y salud. Al cabo de un tiempo me sentía realmente bien y con más energía. Y por otra parte más confianza. He dejado de ver un obstáculo y automáticamente pensar "imposible" a pensar "como se puede hacer esto". Este planteamiento no solo lo llevo en el "parkour" sino en la vida diaria.

G.C.- Es una pregunta de difícil respuesta. Pero me produce una sensación de libertad y de bienestar conmigo misma. Nadie me empuja a ir a entrenar y nadie puede entrenar por mí, por lo tanto, cuando noto una mejoría me hace sentirme realizada y orgullosa de mi trabajo. A menudo me pasa cuando estoy estresada que necesito el parkour, necesito salir a despejarme y simplemente olvidarme de todo lo demás.

R.A.- Me aporta una sensación de libertad y de autoconocimiento personal que no había experimentado nunca. También felicidad y armonía aunque a veces frustración cuando hay malos días, pero los logros alcanzados son mucho mayores y, por tanto, la satisfacción es enorme.

T.M.- Me aporta un gran bienestar general, he probado muchos deportes, pero ninguno como el parkour, satisface mis necesidades de movimiento, de entrenamiento físico (que me gusta mucho entrenar mi cuerpo físicamente) me hace sentir bien conmigo misma, me enseña a aprender de mis errores, conocerme mejor y me ayuda a relajarme.

S.B.- Me aporta tranquilidad, por decirlo de alguna forma armonía conmigo misma, es una vía de escape frente al ritmo de la sociedad y te ayuda a valorarte mejor.

M.J.- Mi vida ha mejorado considerablemente, simplemente por el paso del tiempo, el entrenamiento duro y constante me ha llevado a conseguir muchas cosas que pretendía, me queda mucho por mejorar, pero ya no hay miedo en los saltos y con entrenamiento he conseguido fluidez y técnica, dejando a un lado el buen estado físico que conlleva un entrenamiento constante.

L.R.- Me aporta satisfacción, autosuperación, me hace sentir bastante bien.

S.A.- Cuando hacía parkour notaba que al igual que en muchos otros deportes a parte de ganar una “buena forma física” me sentía bien. Considero que es una buena práctica de superación ya que cada día notas cómo vas mejorando. Además el haber estado con más gente entrenando que te animaba me transmitía una satisfacción increíble.

5. ¿Te has planteado alguna vez ganar dinero con esta práctica?

A.R.- No, nunca me interesó ni me lo planteé.

G.C.- Lo cierto es que no. He enseñado durante mucho tiempo en una organización llamada PKMD como instructora y nunca se nos ocurrió cobrar por dar “clases” o “entrenamientos guiados”. El único motivo por el cual cobraría sería si hubiera que pagar alguna clase de seguro médico/establecimiento donde entrenar o en el rodaje de algún anuncio, por lo cual sí he cobrado como especialista.

R.A.- No es algo que haya tenido en mente, ni es mi objetivo; pero alguna vez si he ganado dinero con alguna exhibición y no descarto que en un futuro no vaya a realizar actividades remuneradas con este deporte aunque, como repito, entreno por y para mí misma, para mejorar cada día personalmente y deportivamente.

T.M.- Hubo un tiempo en que me ofrecieron varios proyectos de trabajo y de vez en cuando siguen surgiendo y sigo aceptándolos en la medida de lo posible, ya que tengo algunos problemas económicos y me viene muy bien ganar algo de dinero haciendo algo que me gusta. Si encontrara una forma de trabajar y hacer parkour a la vez quizás no me importaría.

S.B.- Realmente no, como he dicho antes para mí es una vía de escape frente al ritmo de la sociedad, si lo convirtiera en un trabajo, por mucho que me guste ya no sería lo mismo, perdería la libertad y forzaría a hacer cosas en un tiempo limitado para las que quizá todavía no estuviera preparada ni mi mente ni mi cuerpo.

M.J.- No exactamente, pero en el caso de que me ofrecieran hacer alguna exhibición o algún otro acto ofreciéndome dinero no la rechazaría.

L.R.- Al llevar solo un año eso lo veo un poco lejos. Pero si en un futuro me plantean la idea de poder trabajar haciendo algo que me gusta porqué no hacerlo.

S.A.- No.

6. En caso negativo, ¿Qué es lo que te motiva a seguir entrenando?

A.R.- Lo demás que me puede llegar aportar la práctica: salud, confianza, buena condición física, etc.

G.C.- Lo que me motiva a seguir entrenando es que hago lo que me gusta y por eso, casi 6 años después de haber empezado, sigo teniendo las mismas ganas de salir a esforzarme y mejorar.

R.A.- NS/NC

T.M.- NS / NC

S.B.- Como he dicho antes la sensaciones que te aporta de libertad y de superación, de que con esfuerzo puedes ser capaz de conseguir lo que te propongas.

M.J.- NS / NC

L.R.- Aunque no me vea trabajando de ello actualmente, sigo entrenando porque me gusta esta disciplina y me siento bastante bien practicándola.

S.A.- Cuando yo entrenaba un compañero me preguntó exactamente lo mismo, de si pudiera, si fuera lo suficientemente buena si me plantearía “dedicarme” a ello, y la verdad es que no. Creo que el parkour que yo practicaba era más bien porque en ese momento lo necesitaba e incluso como ya dije anteriormente era una buena forma de sentirme bien porque es una buena forma de demostrar que cada vez podías más.

7. ¿Qué sientes por la disciplina?

A.R.- Respeto. Sinceramente nunca me centre en la disciplina, ni la "seguí", por decirlo de alguna forma. YO simplemente salía a correr y entrenar.

G.C.- Amor, respeto.

R.A.- Siento mucho respeto, cariño, identificación, amor...

T.M.- siento gratitud, me siento en deuda con el parkour, por haberme hecho como soy, considero que gracias a que empecé a entrenar en esto soy como soy, me ha enseñado muchísimas cosas que solo el parkour me puede enseñar. Y me parece realmente importante seguir practicándolo, seguir incluyéndolo como parte de mi vida, organizarme para encontrar un hueco siempre que pueda.

S.B.- Una gran admiración y un gran respeto, es una forma de vivir, una forma de afrontar la vida, una forma de mirar hacia delante y afrontar tus problemas.

M.J.- Desde que empecé a entrenar para mí el Parkour ha formado gran parte de mi vida, por ejemplo, a ver la vida de otra manera diferente. Gracias al Parkour mi madurez ha aumentado de forma considerable ya que yo empecé a entrenar siendo una cría de 11/12 años, y desde entonces hasta ahora he cambiado gracias a que el Parkour ha formado parte de mi vida.

L.R.- Es algo que ya forma parte de mi vida, y como he dicho anteriormente cuando entreno siento satisfacción, una superación de mi misma.

S.A.- La gente con la que practicaba parkour me enseñó que no debía intentar un movimiento que supiera que no lo podía alcanzar. Ve poco a poco empezando por lo bajo y ya llegarás. Creo que esta es la disciplina que deberían seguir todos los que practican el parkour.

8. ¿Es un deporte, un hobby, un trabajo...?

A.R.- Yo lo planteo como hobby, aunque también es un deporte. Se puede unir en las dos cosas, como deporte y hobby.

G.C.- Ninguna de las tres. Es algo que está dentro de mí y que no podría sacar.

R.A.- Es un hobby deportivo, parte de mi identidad

T.M.- Para mí es un deporte, es un sistema de entrenamiento, pero también es una forma de divertirme, yo cuando salgo a entrenar me planeo el entrenamiento como si fuera cualquier deporte, me organizo los días que lo voy a hacer, los ejercicios, me pongo objetivos específicos del entrenamiento. Aunque en algunas ocasiones sí que necesito salir simplemente a divertirme, a saltar, a disfrutar...

S.B.- Es un hobby, pero al mismo tiempo una preparación tanto física como psicológica. Como en toda disciplina hay unos valores detrás de ella, una preparación que te permite no solo afrontar los obstáculos físicos si no también los psicológicos, cualquier problema que se te presente con una mente fuerte puedes superarlo.

M.J.- Un hobby, una forma de entender la vida.

L.R.- Una forma de vida.

S.A.- Para mí fue un deporte, pero al final se convirtió en un hobby porque aprendías de mucha gente que lo practicaba e incluso te informabas en páginas web.

9. ¿Has tenido nuevas amistades o relaciones a través del Parkour? ¿Cómo?

A.R.- Si, y unas amistades que aprecio muchísimo. Supongo que el parkour llegó a ser como una pequeña comunidad, que cuando estas metido siempre tienes a alguien que comparte tus ideas, te puede aconsejar, ayudar y con quien puedes hablar sobre todo de esos pequeños miedos que tienes a la hora de practicar algún salto, por ejemplo. Todo esto me unió con mucha gente, y compartí muchos con ellos.

G.C.- Sí, varias de las personas más importantes para mí practican esta disciplina. Creo que la comunidad del parkour es como una gran familia (aunque todo tiene sus peros). Esto incluso me permite viajar y tener alojamiento en varias ciudades diferentes y son unos de los viajes más constructivos que puedo hacer. Al compartir el gusto por el ADD se crea como una conexión especial entre dos practicantes porque es algo interior y personal para los dos (al menos desde mi punto de vista).

R.A.- He conocido a muchísimas personas afortunadamente, grandes amigos y amigas que me han apoyado y ayudado en muchos momentos difíciles y para mejorar en movimientos, darme ideas en recorridos, etc.

T.M.- realmente ahora mi grupo de amigos, son las personas con las que entreno, apenas mantengo el contacto con otras amistades ya que el parkour para mí rellena la mitad de mi tiempo, yo cumplo con mis obligaciones y cuando tengo un rato libre se lo

dedico a entrenar, entonces he ido perdiendo antiguas amistades y hoy día la gente con la que entreno ha quedado como mis amigos. A parte también he conocido a mi actual novio, que obviamente también hace parkour y que antes éramos muy amigos y poco a poco fuimos enamorándonos. Así que toda mi vida gira en torno a mis hermanos, mis estudios y el parkour.

S.B.- Realmente no me he relacionado mucho con otros traceurs, debido a mi aislamiento geográfico como a la negativa de mis padres frente a la práctica del Parkour. He hablado con algunos a través de internet, este ha sido el principal contacto que he tenido con traceurs, pero de todos modos me ha ayudado mucho a seguir en la práctica, entender la verdadera esencia del Parkour y su verdadero significado, sobre todo cuando estás empezando y no sabes realmente lo que es el Parkour en su esencia.

M.J.- Una de las cosas más importante que me ha aportado el Parkour son mis mejores amigos, he conocido a muchas personas gracias a esta forma de vida, lo mejor es que no me tratan de forma diferente porque sea una mujer, al revés, me ayudan en todo lo que pueden y me apoyan siempre. Una parte fundamental que me ha aportado el Parkour ha sido mi pareja, entrenar con la persona que amas es una de las cosas más impresionantes que se puede hacer, porque sabes cómo te sientes en todo momento y sabemos complementarnos para ayudarnos a visualizar el Parkour juntos.

L.R.- Sí, a través del parkour he conocido a mucha gente y algunas muy importantes ahora en mi vida.

S.A.- Sí. Entrenaba con gente de Coruña y he participado en una RT (*Reunión de Traceurs*). Fue algo increíble porque en mi zona incluso no se creían que existiera este deporte, y el ver que había tanta gente que lo practicaba fue sorprendente. Además, vino gente creo que de Málaga, y prácticamente cada dos fines de semana venía gente de Ferrol a entrenar.

10. ¿Te arrepientes de algo? (Hacer determinado movimiento, dejar cosas de lado por entrenar, etc.)

A.R.- No, no me arrepiento de nada. Nunca me surgió ningún problema como para llegar a arrepentirme.

G.C.- La verdad es que no. Llevo el tipo de entrenamiento que quiero, lento y sin presiones. Quizás de lo que me arrepienta es de no dedicarle tanto tiempo como me gustaría.

R.A.- Me gustaría poder haberle dedicado más tiempo cuando empecé ya que, en la actualidad, llevo bastantes años entrenando pero sé que podría haberme exprimido mejor. Bien es cierto que realizo muchas actividades a la par y estudio, por lo que se vuelve bastante complicado conseguir compaginar todo.

T.M.- Absolutamente de nada, todo lo que he hecho en el parkour me ha enseñado cosas, realmente lo que me fastidia es no poder dedicarle más tiempo ahora mismo.

S.B.- De lo único que me arrepiento es de no poder entrenar regularmente debido a una lesión que me lo impide y que no tiene nada que ver con la práctica del Parkour. Aunque espero después de todo esto poder volver como Dios manda.

M.J.- De no entrenar lo suficiente, por algunas lesiones o por el clima.

L.R.- No me arrepiento de nada, ya que hago algo positivo para mí.

S.A.- Bueno, me he arrepentido mucho tiempo por haber dejado el parkour, e incluso volví a practicarlo después de dejarlo pero ya no era lo mismo. Recuerdo un día que me pasé toda una tarde haciendo el gato y tan sólo me saliera dos o tres veces. En este caso no es que me arrepintiese pero creo que fue un poco pérdida de tiempo porque me obsesionaba por ese movimiento en vez de conseguir más fluidez en otros.

11. ¿Has tenido alguna lesión importante en el Parkour?

A.R.- Tuve lesiones, como esguinces en las manos y los pies. Pero nada tan importante que requiera rehabilitación.

G.C.- Lo típico... algún esguince de tobillo o muñeca, tendinitis en el tendón de Aquiles, y la peor condromalacia rotuliana de grado II. Ésta última lesión es más dura que las demás ya que no sólo me impide entrenar como me gustaría sino que afecta a mi vida diaria. Estoy a espera de ir a rehabilitación y con un poco de suerte pueda volver a entrenar como me gustaría hacerlo.

R.A.- Tuve un esguince de tobillo bastante serio, estuve con muletas. Pero fue por realizar un movimiento que no sabía, no había calentado y lo hice sin consciencia. No ha vuelto a pasar.

T.M.- he tenido dos esguinces y una contusión de talón, nada importante.

S.B.- Un esguince de tobillo grave, después las típicas contusiones y alguna molestia en el codo debido a forzarlo demasiado y luxaciones de rodilla pero debidas a un problema congénito.

M.J.- Sí, me rompí el empeine haciendo un salto de brazo, una gran lesión desde hace ya casi tres años, que aún me sigue afectando.

L.R.- No, hasta ahora no he tenido ninguna lesión importante, simples rasguños normales de este deporte.

S.A.- No, de hecho cuando empecé y como dije anteriormente mis compañeros me enseñaron que si practicas un buen parkour no tienes por qué lesionarte, de hecho, incluso no deberías.

12. ¿Has sacado algo en limpio de tu experiencia con el Parkour? ¿Ha cambiado tu vida diaria?

A.R.- Es complicado decir si he conseguido algo limpio de mi experiencia en el parkour. He cambiado desde que empecé a practicar hasta ahora, y el parkour ha sido un factor muy importante en ese cambio. Como ya dije en la pregunta sobre la aportación, me dio confianza en mí misma y me ayudó a ver como soy realmente, y ser consciente como afronto los problemas. El ejemplo que di anteriormente de cómo afronte el miedo a "saltar un muro", pues la misma técnica aplico cuando tengo algún problema: lo analizo durante media hora, tanteo el terreno y poco a poco voy probando a superarlo.

G.C.- NS / NC

R.A.- Ha cambiado mi manera de relacionarme con el entorno, de ir por la calle y mirar con otra perspectiva. Me siento más realizada y más "útil" deportivamente.

T.M.- He aprendido lo importante y beneficioso que es la práctica de este deporte, claro que de forma correcta, si entrenas para ti y por ti, si entrenas para mejorar tu, sin pensar en lo que hacen los demás, lo lejos que llegan otros, aprendes muchísimo y mejorara tu vida. Aprendes a valorar las cosas sencillas, a valorarte a ti mismo, a mantener un estilo de vida saludable... ahora mi vida diaria gira en torno a la práctica de deporte, ya sea físico o parkour, a mantener una dieta equilibrada, no consumir alcohol.

S.B.- Ha cambiado mi forma de ver las cosas y de afrontar mi vida, me ha proporcionado seguridad en mi misma y fuerza de voluntad.

M.J.- Voy andando por la calle con mi pareja o mis amigas y estoy viendo saltos de brazos, recorridos, formas fluidas, no se me quita en ningún momento de la cabeza.

L.R.- La verdad es que si, porque el parkour ahora se ha vuelto una de las prioridades en mi día a día.

S.A.- Bueno, he de reconocer que cuando lo practicaba me dedicaba a ello sobre todo entre fin de semana. No es que cambiara mi forma de vida, pero si me hizo concienciarme de otras cosas a las que yo no le daba importancia. Digamos que llegué a ver el parkour no sólo como un deporte, de hecho considero que es algo más.

13. ¿Qué opinas acerca de la idea de “narcisismo” en los practicantes de parkour?

A.R.- Esa idea de narcisismo normalmente la tienen jóvenes adolescentes (en mi opinión), y es una característica muy común. Creo que decir "soy el mejor", "soy el amo", etc. es su forma de afrontar los miedos y conseguir autoestima.

G.C.- La verdad es que las pocas personas narcisistas que conozco están todas bajo el mismo nombre. Cada uno tiene una manera diferente de pensar y se toma sus entrenamientos del modo que prefiere, pero no se puede faltar al respeto a los demás practicantes por su “nivel”, condición física o por el tipo de entrenamiento que lleven, directamente creo que no está en los “ideales” de Parkour que ellos mismos predicen.

R.A.- Siempre he dicho que cada persona tiene que ser feliz con lo que hace y cómo lo hace. Mientras no se metan con el trabajo de los/as demás el narcisismo me parece perfecto.

T.M.- Pues que eso va con la personalidad de cada uno, el que es narcisista en otros aspectos de su vida lo acabará siendo en el parkour, gente con falta de autoestima que necesita sentirse diferente y especial... al ser el parkour algo diferente y especial aviva esos aspectos narcisistas de personalidad, creo yo. También es que en esta práctica hay mucho adolescente, mucha gente joven que está en un periodo de la vida en la que predomina el narcisismo no patológico.

S.B.- Opino que cada uno debería moverse como quiera, dentro de sus posibilidades y entrenar para ampliar sus horizontes y superar sus metas, eso debería ser lo único importante para cada traceur y nada más.

M.J.- Para mí el “narcisismo” en cualquier deporte es una estupidez, hasta en la vida misma. No creo que sea algo bueno, aunque no hay demasiados en el Parkour, y los que hay, es mejor no hacerles caso, no merece la pena.

L.R.- NS / NC

S.A.- Bueno, si entiendo bien esta pregunta debo decir que he conocido a gente que no sabían corregir sus errores porque ellos creían que lo hacían bien y esto era un error de la persona y del practicante grandísimo. La verdad es que el parkour me ha enseñado respeto ya que los unos aprendíamos de los otros y con los otros. Eso sí, no debemos confundir una crítica que se hace para corregir y no las personas que criticaban porque se consideraban mejores que otros. En el parkour no hay gente mejor que otra, hay gente buena, que se esfuerza por conseguir que los movimientos se hagan mejores, más fluidos. Creo que el buen practicante son personas que admiten las críticas mientras que una persona practicante que las ignore no se merece, en mi punto de vista, ser nombrado traceur.

14. ¿Ves alguna relación característica entre los traceurs que conoces? (Algún comportamiento común, etc.)

A.R.- No veo ningunas características claras entre los practicantes. Sin embargo, puedo decir que muchos empiezan más o menos con la misma edad (aproximadamente con 14-16 años) y con el mismo entusiasmo. Y pertenecer en una comunidad a esa edad, es importante y se influyen mutuamente por lo que hay unas ideas compartidas.

G.C.- Pues veo similitudes en el tipo de humor, en la forma de hablar y comportarse, aunque la gente que entrena es de todo tipo.

R.A.- Pienso que hay un gran porcentaje que comienza a realizar Parkour porque tienen cierta carencia afectiva y necesidad de pertenecer a un grupo; así como problemas personales en casa por lo que necesitan refugiarse en algo diferente, un deporte que les aporte desconectar y superarse a sí mismos. También tengo la sensación de que hay muchos que lo utilizan como mecanismo de atracción para el sexo opuesto ya que sus habilidades sociales no están muy desarrolladas.

T.M.- Pues por un lado veo gente con muchos problemas de asertividad, de relacionarse, que busca en el parkour una forma de hacer amigos, luego hay gente que tiende a seguir modas y hacer cosas para llamar la atención, de esos también hay muchos y luego en general también hay un grupo de personas que siempre amaron el deporte, que siempre hicieron deporte y que el parkour cambió sus vidas al estilo de cómo cambió la mía, personas que han adquirido unos hábitos saludables de vida.

S.B.- Bueno, a parte de la moda de los pantalones anchos y la búsqueda incesante de kalenjis success cada vez se nota más una diferencia en la forma de moverse dependiendo casi que de la nacionalidad del traceur, por ejemplo en Francia suelen ser más metódicos, más puritas, buscan más la eficacia del movimiento; en Inglaterra premia más la potencia; en Rusia buscan un movimiento más vistoso y menos útil en lo que a eficacia y rapidez en el desplazamiento se refiere; y en España últimamente se está desarrollando una tendencia, un estilo a la fluidez de los movimientos, encadenar movimientos muy eficazmente. También lo que se aprecia en conjunto en las nuevas generaciones, en los nuevos “traceurs” es la falta de conocimientos sobre lo que es realmente el parkour y sus orígenes y no hacen nada para remediarlo y así estamos perdiendo el parkour, porque algo que olvida sus orígenes no evoluciona, se destruye.

M.J.- Es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte.

L.R.- Sí, como podría ser el afán de superación de todos o su motivación a través de la música.

S.A.- Notaba que había dos tipos de gente practicante, los que lo hacían por diversión y los que lo hacían para competir entre ellos.

15. ¿Qué opinas de la proporción entre chicos y chicas dentro del Parkour?

A.R.- Es muy desigual esa proporción, sin embargo noto que la diferencia cada vez es más pequeña. Cada vez hay más chicas entrenando.

G.C.- Pues el parkour femenino es algo que no está muy extendido, a muchas chicas les asusta la idea de entrenar sólo con hombres por diversos motivos como el físico, el “nivel”...

R.A.- Normalmente en deportes de riesgo suele haber mayor cantidad de hombres que de mujeres. Imagino que la testosterona jugará algún papel importante.

T.M.- Pues que es muy lógica socialmente, desde siempre el deporte en general ha estado diseñado para hombres, el deporte siempre conlleva valentía, fuerza, destreza... adjetivos acuñados al género masculino. Las chicas tienen que mostrar delicadeza, belleza, sensibilidad... así que la sociedad desde que eres pequeño/a te inserta esas ideas por lo que las niñas quieren ser niñas, y entonces llevan a cabo aquellas cosas que la sociedad ha catalogado para ellas, cosas que implican, delicadeza, belleza, etc. y por eso en general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas... suena un tanto raro quizá, pero es lo que he podido descubrir a través de diferentes artículos que he leído sobre la práctica deportiva y el género. Así que me parece normal que no haya muchas chicas, y si muchos chicos, aunque poco a poco las cosas van cambiando pero hay que ser pacientes porque las cosas no cambian de un día para otro.

S.B.- Lo cierto es que no entiendo el motivo por el que las chicas no se animan a practicar parkour, cuando he intentado convencer a alguna siempre decían, no si yo soy muy torpe no sería capaz de hacer eso y ese tipo de cosas...

M.J.- Nula, podemos decir que el 93% de practicantes son chicos y me quedaría corta.

L.R.- Pues es evidente que hay más chicos que chicas. Quizás no haya tantas chicas porque no se atrevan a empezar a practicarlo por vergüenza o algo, yo pienso que deberían animarse y darse cuenta que chicos y chicas en este deportes son iguales.

S.A.- La verdad es que cuando yo practicaba parkour no conocí a ninguna chica que lo practicase en serio. En las clases del pabellón había una chica pero no la he vuelto a ver. Creo que eso me desmotivó bastante para continuar con el parkour.

16. ¿Has tenido relaciones de noviazgo con otros practicantes de Parkour?

A.R.- No, y nunca nada parecido.

G.C.- Sí, una, y el poder entrenar con él era genial.

R.A.- Sí, mi primer novio.

T.M.- Sí, las dos relaciones que he tenido serias han sido con practicantes de parkour, principalmente porque mi tiempo libre se lo dedico al parkour así que casi que es imposible que encuentre en otros lados, y sobre todo porque no podría estar con alguien que no hiciera parkour, porque no tendríamos en común algo que es muy importante para mí.

S.B.- No.

M.J.- Como he comentado antes, sí. Lo conocí entrenando y aún seguimos entrenando y manteniendo una relación.

L.R.- Sí, mi novio actualmente también practica parkour.

S.A.- Sí

17. ¿Crees que puede haber algún motivo concreto por el que la incursión de mujeres dentro del Parkour sea tan escasa aquí en España?

A.R.- No creo que la escasez de chicas sea solo en el parkour. Además, este deporte es bastante novedoso, y se difunden más "chicos entrenando" que "chicas entrenando"; es decir se ve como algo masculino y no femenino. Creo, y espero, que con el paso de tiempo se iguale la balanza.

G.C.- Supongo que porque no es una disciplina muy muy conocida, pero no creo que tenga ningún motivo en especial.

R.A.- La incursión de mujeres, porcentualmente es bastante escasa en todos los países (que yo sepa), así que imagino que no hay muchas diferencias entre España y el resto de países en cuanto a mujeres practicantes. Quizá es cierto que en Europa se dan más a conocer.

T.M.- Bueno aquí en España, en general el deporte femenino está muy mal, aunque creamos que todo ha cambiado y ahora tenemos mucha libertad y todo es distinto y blablablá... Realmente no es así, las cosas han cambiado, sí, pero muy poco... porque como he dicho antes, los valores que implica el deporte están muy masculinizados por los diferentes medios, por poner un ejemplo, hoy día el presidente de la real federación española de fútbol Ángel María Villar, considera que para las mujeres que entrenan 5 días a la semana en su equipo y que dedica todo su tiempo a la competición pues apenas tienen tiempo de estudiar y sacarse una carrera, debido a los viajes que tienen que hacer para competir, el fútbol es un hobby, es algo que hacen por ocio, por eso no se las puede considerar como profesionales y por lo tanto no pueden tener tanta financiación como

los hombres. Partiendo de esta base, en un deporte tan importante como el futbol, imagina como esta lo demás... Aquí en España, además, el deporte no esta tan valorado como en otros países, además el parkour no es que tenga muy buena fama, y sobre todo implica mucho entrenamiento físico, cosa que no es algo que las chicas “se supone que no hacen...” yo creo que todo tiene que ver con la cultura que tenemos aquí, de que el deporte es para chicos. Las chicas piensan que no pueden hacerlo, que no tienen fuerza, que es mejor irse de comprar y estar guapas... pero todo porque es lo que te dice la sociedad que tienes que hacer. Yo por lo que he podido comprobar creo que es así, pero puedo estar equivocada.

S.B.- Quizá por la sociedad aquí en España en la que parece que está mal visto una chica que practique otra actividad física, que no sean las que parece que están prediseñadas para ellas, y además una urbana y de la que no se tiene un conocimiento serio sobre ella.

M.J.- Creo que es escasa en casi todo el mundo, aquí dudo que pueda conocer ni a la mitad de las que entrenan, pero no creo que haya ningún motivo aparente. Aunque si hay algún motivo no lo sé, supongo que esta escasez sea causa del miedo de empezar a entrenar con hombres y no tener algún apoyo femenino.

L.R.- Como he dicho anteriormente, quizás sea por vergüenza porque haya muchos chicos, pero si no empezamos a mirar las cosas de otras perspectivas seguirá todo igual.

S.A.- La verdad es que al principio creía que era porque era poco conocido, pero cuando empecé a conocer a tanta gente cambié completamente de idea. El problema básico creo que es que no es un deporte común. Desgraciadamente vivimos en una sociedad que aunque pensemos que es igualitaria siguen con nosotros muchos prejuicios. He de admitir que a mis compañeras les parecía extraño que practicara este deporte ya que no me veían haciendo un “deporte tan masculino” y tan “callejero”. El parkour es bastante costoso en el sentido de que yo no he podido hacer determinados movimientos (planchas) porque no tenía la suficiente fuerza. Sin embargo, se debería pensar que cada deporte tiene sus dificultades y que si no se practica, si no te enfrentas a él no lo debes juzgar. Compañeros de mi instituto hacían comentarios de que ellos lo podrían hacer con los ojos vendados, y yo me reía de ellos porque en el fondo creían que si una mujer lo practicaba era algo fácil cuando en realidad no era así.

18. Por el hecho de ser una mujer, ¿Has encontrado alguna barrera que crees que no tendría un hombre?

A.R.- Si encontré algunas barreras "diferentes", pero ninguna que me limite a la hora de practicar. Por ejemplo, físicamente los hombres y las mujeres somos diferentes. Yo como mujer tengo mucha menos fuerza que un hombre, por lo que habrá cosas que me

cueste hacer mas, como subir un muro con las manos. En ese caso tengo que entrenar un poco más la fuerza para hacerlo, es posible.

G.C.- No creo en la diferencia entre hombres y mujeres en esta disciplina, simplemente depende de la mentalidad de cada uno. Lo que pienso es que el cuerpo masculino quizás esté un poco más preparado.

R.A.- Las barreras que he tenido han sido más bien mentales y de falta de confianza en mí misma. Imagino que me habría pasado lo mismo aunque hubiese sido un chico.

T.M.- El tema del desarrollo físico que tienen los hombres y que nosotras no, no es que sea una barrera en sí, es más bien, un muro, puedes saltarlo pero para eso tienes que entrenar físico mucho más y más constantemente que ellos para conseguir pequeñas cosas. Partimos de una base diferente, por eso es muy importante que entrenes por ti y para ti porque donde yo veo un gato precioso de 7 pies con un muro alto al que me cuesta llegar, tú ves simplemente un gato precioso... y si empiezas a comparar entonces mejor no practiques este deporte. Y luego por otro lado, como en otros muchos ámbitos, tienes que hacerte respetar, cosas que ellos no hace falta que lo hagan, tienes que hacerles ver a los demás que tú no vas a los entrenamientos para ligar o para que te digan el buen culo que tienes, tu vas para entrenar como el resto, y hay gente que eso no lo entiende.

S.B.- La aceptación y la libertad en el ámbito familiar.

M.J.- Para nada, siempre he estado bastante en contra de todos aquellos traceurs / traceuses que piensas que al ser mujeres tenemos que limitar nuestro campo de visualización, nuestra forma física, nuestra disciplina... todo lo contrario, si me cuesta hacer una plancha en barra, hago todo lo posible o busco cualquier forma para que me resulte más fácil.

L.R.- La mayoría de los hombres quizás tengan una condición física mejor que las mujeres, pero no creo que sea una barrera, ya que practicando bastante la técnica, una mujer puede llegar a hacer lo mismo que un hombre.

S.A.- Sí. Sin embargo, barrera en el aspecto físico como dije anteriormente. Había algún ejercicio que no podía hacer porque no tenía la fuerza suficiente pero eso no me desmotivaba de hecho era justo todo lo contrario.

19. ¿Crees que por ser mujer tus entrenamientos, o visión de la disciplina varía de lo que podría ser la versión masculina?

A.R.- Yo creo que varía, sobretodo en el entrenamiento físico. Como dije en la pregunta anterior somos diferentes, por lo que el entrenamiento tiene que adaptarse según cada persona y sus características. Una chica, al empezar, no debería (aunque podría) hacerlo como los chicos, hay veces que pasa que cuando es así las chicas se frustran por no conseguir los mismos resultados y abandonan la práctica.

G.C.- No lo creo.

R.A.- Yo creo que la visión es la misma, aunque hay veces que no puedo seguir el ritmo de ciertos chicos entrenando, pero también es porque llevan más años que yo y tienen una resistencia física más trabajada.

T.M.- Yo creo que no, en general la visión que se tiene de la disciplina o de los entrenamientos en sí, varían según la persona, cada persona se lo toma como quiere, pero no hay ninguna distinción con respecto al sexo al que pertenezcas.

S.B.- No, yo salgo a entrenar con la misma visión y misión que creo que tendría un hombre, que es dar todo de mí y superarme.

M.J.- Cierto es que a las mujeres nos cuesta mucho más coger una buena forma física que a los hombres, pero eso no es ningún impedimento, desde siempre he intentado mantener mi forma física y no sólo eso, sino que también la voy mejorando siempre, nunca he dejado de hacer planchas por mucho tiempo que deje de entrenar, o nunca se me ha olvidado como se hace un gato.

L.R.- No, creo que mujeres y hombres son iguales en ese aspecto.

S.A.- Todos los practicantes necesitan entrenar en casa. A mis padres les hacía gracia verme hacer flexiones o trabajar brazo, pero era porque lo necesitaba más que mis compañeros. Mi problema en el parkour fue la fuerza para subirme a los muros, que aunque el impulso valiera más que la fuerza no era casi capaz de conseguirlo y aún así, era lo que más me gustaba.

20. ¿Crees que una mujer puede y debe exigirse lo mismo que se exige un hombre cuando sale a entrenar?

A.R.- Yo no estoy a favor de la comparación, sobre todo entre un hombre y una mujer. Por lo que creo que hay que exigirse lo necesario para mejorar, y esas exigencias varían siempre. Por lo que una mujer puede exigirse menos, lo mismo o incluso más que un hombre, pero la mentalidad de “lo mismo que un chico” no es favorable en el entrenamiento.

G.C.- Cada persona es un mundo y cada uno se exigirá lo que crea necesario independientemente del sexo.

R.A.- Creo que las exigencias son personales, independientemente del género.

T.M.- Yo me exijo a mí misma lo que yo creo que puedo hacer, no me exijo lo que otro hace porque como ya he dicho cada uno debe entrenarse con respecto a sus posibilidades y a sus capacidades, sin compararse, igual que yo no me puedo exigir lo

que hace un hombre, tú no puedes exigirte lo que haga tu compañero, pero es que tampoco me voy a exigir lo mismo que haga otra chica. Cada uno puede exigirse lo que vea con respecto a si mismo.

S.B.- Sí, porque si no se esfuerza al cien por cien dentro de sus capacidades no conseguirá el objetivo que yo creo común para todos los traceurs que como dije antes es superar tus límites y moverte.

M.J.- Hay que exigirse aún más, nos puede costar algo más y eso nos debe motivar a seguir intentándolo y exigirnos aún más.

L.R.- Sí, no creo que tenga que ser diferente.

S.A.- Creo que si entrenas lo suficiente no deberías discriminarte así. Está claro que el entrenamiento que hagas va a ser individual y de ti depende. Creo que si yo me he exigido más era porque realmente quería, no porque fuera peor que nadie.

21. Tomando como cierto que la escena femenina en España es muy escasa, ¿Qué valoración haces de la misma?

A.R.- Es cierto que es muy escasa, pero creo que poco a poco va mejorando. ¿Por qué esa escases? pues hay muchos factores involucrados. Uno es la mentalidad que tenemos las chicas y la dificultad física a la hora de practicar deportes, y la comparación que nos hacemos con los hombres. Para superar esa mentalidad hace falta más tiempo, y el parkour no tiene tanto, sobretodo en España. Eso sí, personalmente, yo no sentí ninguna discriminación por parte de los chicos todos me aceptaron y me ayudaron en todo. Por lo que no creo que uno de los factores de esa escasez sea la no aceptación masculina.

G.C.- Los entrenamientos que realizo con dos de ellas, que ambas son de mis mejores amigas, son de lo más satisfactorios.

R.A.- Prefiero que sean pocas pero que se lo tomen en serio. Es bastante frustrante ver a muchas chicas que duran un par de meses entrenando y luego no vuelven a aparecer.

T.M.- Pues una valoración muy negativa, llevo muchos años practicando, siento decir que no he conocido a una chica que viva el parkour de verdad, siempre he visto motivaciones muy externas en las chicas. Nunca he conocido una chica que entrene porque le encanta el deporte y le encanta el parkour y quiere aprender a ello, o vienen porque algún novio las dice que hagan o por cualquier otra razón externa. Es lo que tiene la motivación externa, que cuando desaparece pues se deja de hacer lo que antes resultaba motivante. Aunque también es cierto que no conozco a todas las chicas de España y no tengo la oportunidad de entrenar con ellas si es que existen en multitud de

ocasiones, por lo que no sabría decir si realmente entrenan o no, pero lo que he visto y conocido es eso.

S.B.- No creo poder valorar la escena femenina en España puesto que mi relación con otras traceuses es escasa, por no decir prácticamente nula.

M.J.- Sí que es verdad que es muy escasa, aunque seguramente yo conozca a la mitad de ellas, pero a las pocas que conozco veo unas grandes traceuses, sé que hacen un gran esfuerzo por entrenar, le dedican el tiempo suficiente y que no falte la motivación y la inspiración que tienen. Eso sí, hay muchas traceuses que no se dedican el tiempo suficiente y ven el Parkour como una simple “red social” para conocer gente haciendo deporte.

L.R.- Yo personalmente solo conozco a dos chicas que practican parkour aquí en España, Marina Jones y Gema Cabanillas, ambas llevan bastante tiempo practicando parkour y para mí son muy buenas, además me motivan bastante a la hora de entrenar.

S.A.- Creo que se valoraría más si más chicas lo practicaran pero no es así. Hay videos de chicas españolas que hacen parkour y me parecen muy buenas, creo que si se siguiera así y se conociera más sería mucho mejor

22. ¿Cómo ve tu familia que hagas Parkour?

A.R.- Ven que es algo peligroso, pero si me gusta y me hace feliz no lo consideran como algo negativo.

G.C.- La verdad es que son indiferentes.

R.A.- Al principio lo veían muy negativo. Me regañaban constantemente, por lo que les ocultaba que iba a entrenar. Hoy, después de varios años viendo que no me ha pasado nada y la evolución que he tenido no les importa, incluso me hacen subir al tejado de casa para revisar que esté todo en orden.

T.M.- Les parece muy bien, están muy orgullosos de mí, de que haga lo que hago, de que entrene tan en serio y que me haga feliz. Aunque obviamente no lo ven como algo tan importante como realmente es, simplemente lo ven como un hobby.

S.B.- Mal, no les gusta, no lo comprenden y no me permiten explicárselo.

M.J.- Mi familia me apoya a entrenar, esto hace mucho más fácil compaginar mi vida con el entrenamiento.

L.R.- Lo ven bien, pero se preocupan un poco de que pueda pasarme algo. Aun así me apoyan, ya que saben que es algo muy importante para mí.

S.A.- He de reconocer que a mi madre no le gustaba, ¡pero lo peor era que no le gustaba porque no lo hacían más chicas! Sin embargo, cuando vieron que realmente lo hacía porque me gustaba me apoyaron mucho más.

23. ¿Sueles entrenar con más mujeres habitualmente?

A.R.- Cuando entrenaba antes no, y las únicas chicas que conocí estaban lejos.

G.C.- Sí, con una de mis mejores amigas.

R.A.- Depende del día y la disponibilidad. Entreno tanto con chicas como con chicos.

T.M.- No, alguna vez entreno muy de vez en cuando con alguna chica, pero lo que es habitualmente entreno y siempre he entrenado con hombres.

S.B.- No.

M.J.- Habitualmente sí, por fin, desde que empecé he entrenado únicamente con el género masculino, hace aproximadamente un año empezaron tres chicas. Para mí es un gran apoyo y una gran satisfacción que al fin en mi provincia el Parkour evolucione de esta manera.

L.R.- Sí, con Marina Jones.

S.A.- Ahora ya no lo practico.

24. ¿Cómo te sientes al entrenar con hombres?

A.R.- Bien, no noto la diferencia en que sean "hombres". Siempre me aceptaron, me ayudaron y me trataban como una igual.

G.C.- Al principio me daba un poco de vergüenza, supongo que por la edad que tenía, pero con el paso del tiempo la verdad es que ni me lo planteo, me lo paso genial con la mayoría de la gente con la que entreno.

R.A.- Me gusta porque me río muchísimo, igual que con las chicas, y me ayudan constantemente aportándome ideas, recorridos nuevos... me siento bien.

T.M.- Pues me siento bien, estoy acostumbrada pero ahora mismo preferiría entrenar con mujeres, los temas de conversación que se tratan entre hombres buena parte de ellos tratan sobre mujeres, y es un poco incomodo en muchas ocasiones, son muy poco comprensivos. Pero por lo general con lo que respecta al entrenamiento pues me siento bien, yo hago mis cosas y ellos las suyas, me ayudan si pueden y yo a ellos.

S.B.- Normal, no siento que reciba un trato diferente por su parte.

M.J.- Cierto es que al principio una se encuentra un poco incómoda, pero nunca he pensado en dejar entrenar porque todos los demás traceurs fuesen hombres. Desde que empecé he estado sola entrenando con ellos, me proporcionan mucha seguridad y muchísima motivación, me tratan como uno más y eso me hace muy fuerte. Me siento genial entrenando con ellos, entrando en su grupo y no ser rechazada o juzgada, en ningún momento, por ser mujer.

L.R.- Me siento bien, ellos me aconsejan y me motivan para que siga avanzando.

S.A.- Yo he estado muy bien, de hecho tengo grandes amigos gracias al parkour.

26. ¿Usas el mismo tipo de ropa que los hombres, o se diferencia mucho?

A.R.- El mismo tipo de ropa: pantalones cómodos de chándal, camiseta, y tenis.

G.C.- No se diferencia mucho, la ropa más adecuada para entrenar ha de ser cómoda y ya está.

R.A.- Sí prácticamente la misma, aunque con camisetas de tirantes.

S.A.-

T.M.- Generalmente uso el mismo tipo de ropa que usan ellos, chándales anchos y camisetas anchas, me siento muchísimo más cómoda y no podría entrenar con otra cosa, en mi vida en general suele vestir de chándal también muy a menudo así que es con lo que mejor me siento.

S.B.- Uso el mismo tipo de ropa que los hombres, me resulta más cómodo.

M.J.- Sí, pantalones de deportes anchos, zapatos de deportes confortables, y camisetas cómodas, aunque en verano, suelo ponerme “tops” para soportar mejor el calor.

L.R.- El tipo de ropa es el mismo, ya que ambos utilizamos chándal ancho y camiseta cómoda para realizar los movimientos.

S.A.- Usaba lo mismo porque sinceramente era lo más cómodo.

27. ¿Qué aconsejarías a las chicas o mujeres que quieran empezar a entrenar?

A.R.- Que no se frustren por no conseguir los mismos resultados que los hombres. Que no se sientan muy diferentes de los hombres y por eso mantenerse más al margen. Al fin y al cabo la gente se une en el parkour porque les gusta y disfrutan haciendo lo mismo.

Que entrenen según sus propias características físicas y psicológicas (que no se sientan estúpidas si tienen miedo de algo que se considera fácil o simple). Y sobretodo disfrutar.

G.C.- Que lo hagan, que se esfuercen y que verán su recompensa.

R.A.- Que vayan poco a poco, sin imponerse metas muy grandes, que no se desilusionen si no consiguen lo que se han propuesto enseguida. Y, sobretodo, constancia y una base física para prevenir lesiones.

T.M.- Pues que aprendan a disfrutar con la práctica, que entrenen con alguien que ya sepa para ayudarla en lo que pueda pero vamos les diría lo mismo que a cualquiera que empiece. Cada uno debe aprender el solo a moverse y a encontrar su forma de hacerlo.

S.B.- Que no tengan miedo, ni vergüenza, que salgan a la calle y que se muevan y hagan lo que les gusta.

M.J.- Que lo hagan, que no se dejen influir con cualquier tipo de comentario ofensivo, que sean fuertes, que busquen motivación e inspiración por cualquier lado. El principio es lo que más cuesta, pero luego, cuando se entrena con constancia y dedicación hace que te sientas genial, al cabo del tiempo notarás que es necesario entrenar todo el tiempo que puedas.

L.R.- Que no le teman a nada, que no hay ningún tipo de discriminación dentro de esta disciplina y que tengan paciencia.

S.A.- Sobre todo que les den igual lo que puedan decir de ellas. Les diría que lo importante del parkour es que te guste y que no se convierta en una obsesión. Debe practicarse con sentido ya que como me dijeron a mí, el buen practicante no comete lesiones. Animaría a las chicas a que lo probaran porque para mí supuso sobre todo un cambio personal.

28. A día de hoy, ¿Sigues algún sistema de entrenamiento, ya sea técnico o físico?

A.R.- Relacionado con el parkour no. Hoy en día yo simplemente salgo a correr y a hacer un poco de ejercicio, y puede que haga algún movimiento o técnica pero no sigo ningún sistema. Fuera del parkour, si porque practico artes marciales.

G.C.- Depende del día, entreno lo que más me apetezca, pero suelo intentar llevar un equilibrio entre físico-técnica.

R.A.- Intento entrenar al menos una vez por semana, caliente, estiro y hago repeticiones de movimientos. Luego ya trazo recorridos y para terminar, vuelvo a estirar.

T.M.- Pues ahora mismo sigo un entrenamiento físico adaptado al parkour, que llevo dos veces por semana que incluye saltos de brazo completos (subiendo hacia arriba)

repeticiones de paso de gato, flexiones, subidas de muro, grimpeos, dominadas y a veces si puedo hago también repeticiones de movimientos con los dos lados del cuerpo (como donde hago esto de los movimientos me pilla muy lejos de casa llevo tiempo sin hacerlo, pero es lo que suelo hacer cuando tengo tiempo para entrenar). Cuando realmente tengo tiempo de entrenar más de una vez por semana, lo que hago es combinar el entrenamiento físico adaptado al parkour con recorridos y prueba de diferentes retos. Y ahora concretamente otras dos veces por semana intento ir al gimnasio a hacer pesas, pero básicamente porque me gusta no porque crea que aporta algo a mi parkour, considero que el parkour se entrena haciendo parkour.

S.B.- Intento hacer todo lo que puedo, pero mi rendimiento y mis entrenamientos son mínimos debido a mi lesión.

M.J.- Suelo tener entrenamientos fluidos, con muchos recorridos. Aunque me encantan los saltos de brazos y hacer movimientos para confortarme, grimpear muros para mejorar la técnica y las planchas. Desde hacer un gato, hasta correr. Para mí todas las formas del Parkour son muy confortables, como ir sin parar de hacer pequeños recorridos o llevarme una tarde entera intentado un salto de precisión que no consigo pinchar, pero siempre con mucho estiramiento tanto en el principio como en el final de cada entrenamiento, para mí estirar y calentar es algo muy importante, ya que hace un par de años me rompí el empeine por no calentar antes de entrenar y desde entonces he comprendido la importancia que tiene correr antes de cada entrenamiento o simplemente hacer movimientos antes de entrenar duro.

L.R.- Aparte de entrenar con mis amigos, hago algo de ejercicio en un gimnasio, pero lo que es la técnica del parkour pienso que se consigue a través de repetir los movimientos.

S.A.- No sigo entrenando

29. Es evidente la parte física del movimiento, pero también hay una parte mental y perceptiva. ¿Entrenas esto también?

A.R.- Sí, pero más relacionado con las artes marciales. Aunque la "mentalidad y la perceptiva" puede adaptarse entre varios deportes.

G.C.- La parte mental es casi más importante que la física. Es algo que también hay que entrenar.

R.A.- Me gusta ver vídeos de chicas practicando parkour para visualizar movimientos y técnicas. Luego me imagino a mí mentalmente realizando el mismo movimiento y cuando voy a entrenar intento ponerlo en práctica. Hay veces que me bloqueo en algunos movimientos, entonces lo que hago es descomponerlo (si se puede) y luego ya lo uno, una vez que he pulido cada fracción por separado.

T.M.- Pues ahora mismo concretamente estoy enfocándome dentro de la psicología deportiva por lo que estoy aprendiendo mucho acerca de cómo llevar a cabo entrenamientos

psicológicos y me gusta mucho ponerlo en práctica. Utilizo la visualización o practica imaginaria, siempre que tengo tiempo para memorizar como tengo que realizar un movimiento, cada paso que tengo que realizar, utilizo las auto-instrucciones, que consiste en decirme a mi misma que es lo que tengo que hacer, por pasos, para mejorar mi concentración y no pensar en otras cosas como en que no puedo hacerlo o a ver si me voy a caer o cualquier cosa de esas. Y luego también suelo autorreforzarme diciéndome lo bien que he hecho las cosas cuando las acabo.

S.B.- Por supuesto, para mí es tan importante como la parte física del movimiento, sin una mentalización previa y una visualización previa del movimiento es imposible, además hay que tener toda tu percepción puesta en lo que estás haciendo pues si algo no sale como lo planeabas tienes que tener la rapidez mental necesaria para salvar la situación, puesto que si no procesas una solución a tiempo puede ser fatal.

M.J.- No mucho, aunque siempre que caliento hago algo de físico igual que al terminar los entrenamientos.

L.R.- Sí, pienso que a lo largo del tiempo vas teniendo más percepción de lo que son los movimientos y cuando te familiarizas vas por la calle un día cualquiera y ves en un parque, plaza, etc. Gatos, precisiones... En cuanto a lo mental, pienso que la concentración es importante cuando vas a realizar algún movimiento.

S.A.- No sigo entrenando

30. Los entrenamientos que sueles hacer, ¿son individuales o grupales?

A.R.- Mis entrenamientos eran sobretodo individuales, pero no descartaba los grupales.

G.C.- Depende del día, pero normalmente grupales.

R.A.- Depende del día. Al principio comencé con entrenamientos grupales con bastante gente, pero ahora prefiero ir a entrenar con dos personas o tres como mucho ya que me centro más y me resultan más productivos. Hay días que voy sola cuando me apetece despejarme y suelo ir a sitios cercanos a mi casa.

T.M.- Normalmente los hago grupales.

S.B.- Normalmente últimamente suelo entrenar individualmente puesto que tengo clase por las tardes y por las mañanas no tengo con quien entrenar la mayoría de las veces.

M.J.- Siempre grupales, en mi ciudad no entrena nadie, he intentado entrenar sola, y para mi casi es imposible, no tengo motivación si entreno sola.

L.R.- Grupales.

S.A.- Yo solía entrenar con gente, pero en casa siempre hacía mis ejercicios (Abdominales, flexiones, flexibilidad...)

31. En el caso de los entrenamientos grupales, ¿Se adaptan a los distintos niveles, o todos los participantes siguen el mismo patrón?

A.R.- Cuando hacía algún entrenamiento grupal, seguíamos el mismo patrón y cada uno hacía lo que podía.

G.C.- Cuando era “monitora” de esta disciplina solíamos dividir a los grupos según “niveles” por el sencillo hecho de que había gente que era su primer día, y había gente que llevaba 5 años entrenando. No sería tan eficiente ponerles a entrenar juntos. Pero también hacíamos entrenamientos grupales con todos los “niveles”.

R.A.- Cuando entreno con más gente depende; normalmente entreno más por mi cuenta lo que me apetece pero hay otros momentos en los que hago juegos con mis amigos y recorridos e intentamos seguir todos el mismo ritmo.

T.M.- En general cada uno hace lo que considera que debe hacer, al ser un entrenamiento grupal si es verdad que algunas zonas por ejemplo yo, no me gustan porque los muros son muy altos para mí y me impide llevar un entrenamiento como lo había pensado, pero intento adaptarme y hacer otra cosa.

S.B.- Siempre solemos hacer un calentamiento en conjunto y luego es libre, cada uno se mueve como le dicta el cuerpo.

M.J.- Por supuesto, en mi grupo hay muchos niveles del parkour, y cada uno se adapta a lo suyo.

L.R.- En el grupo que yo entreno se puede decir que hay de todo, ya que hay personas que llevan ocho años y personas que llevan uno. Nosotros nos adaptamos bien.

S.A.- NS/NC

32. ¿Cómo ha ido cambiando tu Parkour, cuál ha sido tu evolución?

A.R.- Personalmente, he pasado de seguir un sistema a simplemente salir y ver lo que surge. Por eso considero que hoy en día abandone mi entrenamiento de parkour.

G.C.- NS / NC

R.A.- Ha cambiado bastante a la hora de que antes sólo entrenaba movimientos sueltos y buscaba cada día superarme con algo “más grande”. Ahora mismo disfruto con cada movimiento, aunque sea un salto de precisión de 6-7 pies, hago muchas repeticiones y me encanta sacar las máximas combinaciones de un recorrido variando movimientos. Juego bastante con el medio a inventarme maneras de desenvolverme en él y disfruto mucho más ya que puedo pasarme horas sin darme cuenta entrenando.

T.M.- Pues en un principio estaba basado en la realización de muchos recorridos y no planeaba ningún entrenamiento, simplemente iba y hacia lo que veía. Ahora he intentado sistematizar más el entrenamiento para hacerlo más útil y tener en cuenta mi estado de ánimo o mi estado físico, si llevo mucho sin entrenar o si salí ayer.

S.B.- Bueno, supongo que un poco como todos, al principio saltaba por divertirme, porque me parecía entretenido y me llamaba la atención, sin seguir un patrón de entrenamiento, salía a saltar, después fui aprendiendo el significado del parkour, sus orígenes, su disciplina y eso va haciendo que cambie lo que el Parkour es para ti y tu forma de ver las cosas y de entrenar.

M.J.- Mi mentalidad sobre la propia vida ha sido positiva, ahora entreno con más fuerza, más motivación, estoy encantada de entrenar y de todo lo que esto me ha hecho.

L.R.- Al principio tenía más miedos, pero poco a poco se superan y en un año que llevo entrenando he mejorado bastante.

S.A.- La verdad es que fui bastante constante y eso me hizo evolucionar mucho, sin embargo la parte principal por la que lo he dejado fue porque llegué a un punto en el que me metí en la cabeza que no daba dado más, y ahí lo dejé.

33. ¿Qué faceta de la disciplina te ha costado más trabajo desarrollar?

A.R.- NS / NC

G.C.- Yo creo que el físico, por mi constitución física.

R.A.- Me ha costado mucho afrontar mis miedos y tomármelo en serio. Al principio para mí era un simple juego, algo que hacer diferente el fin de semana. Ahora es parte de mí y sé que tengo carencias que debo trabajar pero estoy mucho más contenta con mi progresión.

T.M.- En general yo creo que la técnica. Siempre tengo que trabajarla mucho porque la pierdo si llevo algún tiempo sin entrenar siempre tengo que estar recordándola.

S.B.- Quizá el entrenamiento físico y dentro de los movimientos básicos el gato que es lo que más se me atrancó y aun hoy se me atranca.

M.J.- Aunque muchos piensan que por ser chica me ha costado más desarrollar planchas fluidas, no es así, una de las facetas de la disciplina que más me ha costado han sido los saltos de precisión, no sé exactamente por qué, pero me influye el miedo y la longitud.

L.R.- Lo que más trabajo me ha costado ha sido hacer planchas, y pienso que es por la técnica que se necesita para hacerla bien.

S.A.- Como ya he dicho cuando tenía que subir al muro y hacer una plancha (creo que se llamaba plancha). Por tanto la fuerza. Aún así la parte de constancia al final fue lo que peor llevé y me arrepiento.

34. ¿Y cuál te resulta más importante?

A.R.- NS / NC

G.C.- Todas en conjunto. Si tienes mucho físico y nada de mentalidad, acabas lesionado. Si tienes mucha mentalidad y nada de físico... acabas lesionado.

R.A.- Lo que destacaría del Parkour sería la independencia que me ha dado y la seguridad en mí misma. Me ha ayudado a ver que puedo hacer cosas que nunca había pensado y que los límites son más bien mentales que físicos. También me hace ver que el trabajo constante lleva asociadas unas recompensas y me siento más útil y ágil que nunca.

T.M.- La técnica es lo más importante, porque te ayuda a hacer las cosas mejor y hacer más fluidos tus movimientos.

S.B.- Todas las facetas son igual de importantes, si se pierde una el Parkour dejaría de ser Parkour.

M.J.- veo una faceta más importante que otra, para mí lo que realmente me gusta en el Parkour es la fluidez de todo el conjunto de saltos, movimientos, grimpeos...

L.R.- Para mí son todas igual de importantes, quizás me guste practicar más una que otra porque se me dé mejor, pero siempre intento entrenar todos los movimientos para avanzar en todo y ser más completa.

S.A.- La constancia.

35. ¿Tienes referencias, algún modelo a seguir en el Parkour?

A.R.- Si por modelo hace referencia a persona, entonces concretamente no. Hubo gente que me aconsejaba y más o menos seguí su forma de entrenar, pero era más un conjunto global de las cosas que veía y se adaptaban mejor a mí.

G.C.- No. Pero sí tengo motivaciones: vídeos de gente de todo el mundo, sobre todo de Inglaterra y Francia.

R.A.- Una persona que me impresiona muchísimo es María Raptaki de Grecia, es una suerte poder hablar con ella y haber compartido tiempo y entrenamientos juntas. Hay otras figuras como Liv Rowlands que fue la primera chica que vi haciendo parkour y con la que me di cuenta que no sólo era un deporte de hombres, Isis en Brasil... Y otras amigas que tengo, la verdad que es una suerte haberlas conocido aunque haya sido virtualmente.

T.M.- David Belle es y siempre será mi modelo a seguir, después de tantos años sigue entrenando, sigue compaginando su vida con el entrenamiento y deseo poder hacer lo mismo.

S.B.- Creo que la referencia más importante que debes tener eres tú mismo, después deberías fijarte en los fundadores, para mí sobretodo David Belle, me gusta mucho la forma de moverse de Stephane Vigroux.

M.J.- No exactamente, para mí no hay un modelo a seguir, aunque podría decir que mi grupo sería mi propio modelo a seguir. He intentado buscar traceuses que me inspiren y me motiven cada vez que entreno, pero siempre meten demasiados movimientos de acrobacias en sus recorridos y eso por una parte hace que no lleguen a ser mi modelo a seguir. Hay unas traceuses que sí que me motivan para entrenar como son Gema Cabanillas, Rocío Asperilla, Lidia Román, Esperanza Ortegón y Cristina Sánchez, las tres últimas son integrantes de mi grupo (Jerez Fam).

L.R.- Todos mis amigos con los que entreno son modelo a seguir, cada uno tiene cosas que me gustan y me motivan e intento aprender de ellos para formarme.

S.A.- El único que conocía al inciar me en el parkour era David Belle. Sin embargo, cuando quería motivarme de verdad veía este vídeo con chicas que hacen parkour http://www.youtube.com/watch?v=d_jQgzjtOTs

36. ¿Cómo has visto, desde que empezaste hasta ahora, la evolución del parkour? ¿Para mejor, o para peor?

A.R.- No puedo decir mi punto de vista, porque no se mucho sobre la situación actual del parkour

G.C.- Dependiendo de en qué aspecto. Se ha dado mucho a conocer, y eso me parece genial. Pero por otro lado, hay gente que conoce el parkour por vídeos en youtube o películas donde se hacen saltos que conllevan una preparación y mucha experiencia y los intentan desde el primer día, y hay una mentalidad de crecer entrenando de una forma demasiado rápida que puede acarrear numerosos problemas.

R.A.- Encuentro que para muchas personas supone una moda, que al año o a los dos años como mucho dejan de lado. Es bastante frustrante intentar ayudar o enseñar a alguien que al tiempo dice “eso es una tontería” cuando se han cansado. Sobre todo me ha pasado con bastantes chicas que sólo iban a los entrenamientos para conocer a traceurs. Independientemente de eso, con el tiempo se va viendo quién se lo toma en serio y quién sigue en esta disciplina. Ahora hay más recursos, más personas, pero tengo la sensación de que últimamente se ha convertido en un deporte más de competición y sólo se ven vídeos de gente intentando saltos que nadie ha hecho o adornando otros.

T.M.- Yo creo que en general, según se ha ido conociendo más el parkour ha ido degenerándose, se han perdido los valores que antes nos guiaban, ahora lo importante es impresionar, hacer las cosas más difíciles y ser el que más lejos llega.

S.B.- En cuanto a crecimiento de la comunidad de Parkour en España lo he visto a mejor, tanto en la evolución del Parkour en ella como en las relaciones entre otras comunidades de diferentes países. Pero las nuevas generaciones, como ya te he dicho, estoy viendo que están perdiendo lo que es el parkour en sí. Y luego está la intención de sacar un beneficio de esto de la forma que lo busca hacer ciertas asociaciones, olvidando completamente la esencia del parkour y creando competiciones y buscando forrarse con la venta de ciertos productos, esta gente son la que dañan el Parkour y la visión de las nuevas generaciones que ven un modelo a seguir en gente como Ryan Doyle o “Livewire” y no conocen David Belle, a su padre y Georges Hébert.

M.J.- Simplemente diferente, el inicio del Parkour fue en un sentido muy filosófico, una forma de vida muy diferente, ahora ha cambiado un poco, siempre que uno quiera cambiar, como algo de “espectáculo” y no tanto de la propia filosofía.

L.R.- Yo llevo entrenando un año, realmente apenas he notado evolución.

S.A.- Cuando yo entrenaba para mejor, porque cada vez la gente entrenaba más y se juntaban más. Sin embargo, ahora mismo no lo sé.

37. ¿Crees que podría llegar a institucionalizarse, a crearse una federación?

A.R.- YO creo que sí, pero debería de pasar un par de años más en España.

G.C.- Una federación no, pero que pueda llegar a instruirse sí, aunque supongo que desde un punto de vista subjetivo, ya que para mí no es una disciplina con ciertas características que haya que cumplir para hacer parkour como tal.

R.A.- Ya hay varias asociaciones, así que imagino que será cuestión de tiempo que pueda haber una federación; pero quizá eso conlleve a la inevitable competición y realización de torneos, cosa que sería bastante horrible en mi opinión.

T.M.- Bueno, no lo veo imposible, quizá en algún momento podría llegar a hacerse algo parecido, pero como es algo que no implica la competición, no verán de dónde sacar dinero y entonces no les compensará hacer ninguna federación. Pero a lo mejor sí que se crean gimnasios o algo así para entrenar a la gente.

S.B.- No sé hasta qué punto es eso necesario, ni hasta qué punto se nos puede ir de las manos la creación de una federación, pero supongo que para que se nos respete y no se nos vea como “vándalos que destrozan el mobiliario urbano” quizá sería bueno regular la situación, aunque lo vería como una forma de profesionalizar la práctica del parkour.

M.J.- Ya se han creado algunas asociaciones, o algo parecido, como es “Parkour Generations” una comunidad de entrenamiento internacional.

L.R.- Creo que sí, porque poco a poco el parkour se está conociendo más e incluso ya hay gimnasios de parkour, aunque al ser una disciplina callejera lo hace más difícil.

S.A.- La verdad es que yo espero que sí, y de hecho para mí debería serlo.

38. ¿Qué opinas sobre la reciente aparición del Parkour en distintas actividades competitivas?

A.R.- Ni bien ni mal. Por una parte se ve la aceptación de este deporte por parte de la sociedad y el interés que hay. Por otra parte, y creo que por esto hay muchas críticas, es que se contradice con la "disciplina" del parkour de superación personal e individual.

G.C.- No me parece bien la competición en esta disciplina debido a que no creo que haya un modo de “puntuar” o “calificar” a los practicantes. Pero más allá de eso no se trata de demostrar que eres mejor o peor que alguien, simplemente entrenas porque te gusta y no para exhibirte.

R.A.- Me parece que los valores básicos se están perdiendo y sólo hay personas que siguen algo por moda y no se molestan en entender realmente qué disciplina es la que están practicando.

T.M.- Pues que como en todo hay gente que siempre intenta sacar tajada de algo nuevo. Es algo que me da pena que haya llegado, porque además podría haber llegado de otra forma, en vez de competiciones, pues simplemente hacer exhibiciones, entrenamientos guiados, pero es que lo que le gusta a los de arriba es competir, será porque es lo que vende. Aunque no critico a nadie que participe en esas cosas, no se cada uno que haga

lo que quiera, simplemente me da pena que pase, porque con esas cosas pues se pierde un poco el espíritu.

S.B.- No me gusta la competición, va en contra de la disciplina, además en una competición te verías forzado a hacer cosas de las que a lo mejor no estás preparado, lo cual puede acarrear consecuencias graves. En caso de ir a este tipo de eventos a mostrar tu Parkour y solo a eso no veo nada de malo, la gente que participa en ellos dice que es lo que hace y que es un viaje gratis y conoces a gente nueva, te relacionas con traceurs de todas partes... Pero bueno, me parece un poco difícil no competir en esa situación, siempre vas más forzado.

M.J.- No estoy muy enterada del tema, pero lo poco que sé no ha sido muy "competitiva".

L.R.- La verdad es que no estoy muy enterada de este tema.

S.A.- Para mí el parkour no es competición por lo que tengo que decir que estoy completamente en desacuerdo con la competición en este deporte. Como bien dije antes para mí hay dos tipos de gente practicante y considero que la gente que practica el parkour para competir no es parkour.

39. Si te apetece, deja un comentario extra, cualquier cosa que creas interesante

A.R.- Siendo sincera, hace tiempo que no estoy integrada en el "mundo del parkour". Ni me informo, ni participo en foros, ni siquiera queda con gente para entrenar, por lo que muchas respuestas son de opiniones de cómo estaba el parkour hace cuatro-cinco años. Actualmente no se mucho.

G.C.- NS / NC

R.A.- NS / NC

T.M.- Me parece interesante comentar lo importante que es el viajar y conocer nuevos sitios donde entrenar, creo que es una forma muy buena de mejorar en esta práctica

S.B.- Más que nada gracias por acordarte de y dejarme formar parte de esto, y agradecerte las charlas que mantuvimos en su día, porque tú fuiste una de esas personas que me enseñaron el verdadero parkour y gracias a ti se puede decir que sigo en esto.

M.J.- Ser y Durar

L.R.- Para mí lo importante es crecer día a día, ser tú misma y sentir.

S.A.-

Anexo 3: Categorías iniciales del análisis de las entrevistas

Relaciones personales

- Familiares
- Amistades
- Sentimiento de cohesión → Comunidad → Gran Familia
- Pareja (6/8)
- Aislamiento (1/8)
- Viajar

Causas de práctica

- Ser deportista
- Imitación
 - Youtube
 - Yamakasi
 - Banlieue 13
- Curiosidad
- Integración en un grupo (En el pasado o en la actualidad)

Miedos

- Alturas
- Adaptativo → Progresión
- Protección

Filosofía

- Forma de vida
- “Deporte hecho para mí”
- Valores de la práctica
- Ser tu propio entrenador

Motivación

- Interna
 - Satisfacción
 - Bienestar
 - Autosuperación (Crecimiento personal)
 - Libertad
 - Tranquilidad
 - Transferencia / Aprendizaje
- Externa
 - Red social para conocer gente

- Conocer al sexo opuesto

Mentalidad

- Competición
 - Pro-competición
 - Anti-competición
- Autosuperación
- No arriesgarse
- Lemas
 - *Ser fuerte para ser útil*
 - *Ser y Durar*

“Tipos” de Parkour

- Escuela Francesa
- Escuela Inglesa
- Escuela Rusa

Sentimientos hacia el parkour

- Respeto
- Evolución (Madurez, etc)
- Identidad
- Arrepentimiento por no entrenar lo suficiente

Lesiones

- Lesiones menores como en cualquier deporte
- Lesión grave y / o con secuelas

Modificación de la vida diaria

- Cambio de visión de la realidad
- Autoconocimiento
- Forma de afrontar la vida → Transferencia a la vida
- Prioridad en el día a día
- Fuerza de voluntad
- Solución a problemas
- *“Ser fuerte para ser útil”*

Narcisismo

- Negación
- Atribución a la edad, no al deporte
- Está en contra de los ideales del Parkour

Características comunes entre traceurs

- Edad de inicio de práctica
- Pertenencia a comunidad
- Tipo de humor, forma de hablar...
- Problemas personales en casa, en algunos casos
- Forma de hacer amigos
- Deportistas
- Mentalidad
- Afán de superación
- Sin sistema de entrenamiento → Lo que pide el cuerpo
- Movimiento / práctica imaginada
- Entrenamientos en grupo → Adaptación relativa al nivel individualmente
- Constancia

Proporción de género

- Aceptación e inclusión por la comunidad masculina
 - o Temas de conversación
 - o Seguridad
 - o Motivación
 - o Mismo tipo de ropa
- Evolución → Cada vez hay más mujeres
- Miedo de entrenar con hombres (O sólo con hombres)
- Deporte de riesgo
- Testosterona
- Sociedad → Masculinización de la Actividad Física
- Consciencia de que son minoría
- Autoestima

Barreras

- Desarrollo físico masculino
- Presión social
 - o Estética femenina
 - o Deporte de riesgo
 - o Familia
 - o Respeto
- Exigencia en el entrenamiento (Con respecto a los hombres)
 - o Lo mismo
 - o Menos
 - o Más

Evolución de la disciplina

- Salir a saltar → Entrenamiento
- Filosofía → Competición / Espectáculo
- Misma trayectoria que el Skateboard o el Snowboard
- Degeneración de la disciplina original
- Miedo a la institucionalización / “Irse de las manos”

Anexo 4: Cuadro inicial de temas

Categoría - Subcategoría	Transcripción	Observación
Causas de la práctica		
Ser deportista	Empecé porque siempre he sido una niña muy inquieta y deportista, de pequeña siempre pensaron que tenía hiperactividad, solía subirme a todo aquello que pudiera, saltaba por todos lados[...]	
Imitación	después de haber visto algunos videos en Youtube me decidí a probarlo	
Curiosidad	Por pura casualidad vi videos de gente practicando y me entro la curiosidad	Fotos (U OTRAS)
Integración en un grupo	Empecé a entrenar en el año 2007 por un grupo de amigos que conocí que practicaban esta disciplina	
Motivación Interna		
Satisfacción	Me aporta una sensación de libertad y de autoconomiento personal que no había experimentado nunca.	
Bienestar	Por una parte, una buena condición física y salud. Al cabo de un tiempo me sentía realmente bien y con más energía. Y por otra parte más confianza	
Autosuperación	Mi vida ha mejorado considerablemente, simplemente por el paso del tiempo, el entrenamiento duro y constante me ha llevado a conseguir muchas cosas que pretendía, me queda mucho por mejorar, pero ya no hay miedo en los saltos	
Libertad	Me produce una sensación	

	de libertad y de bienestar conmigo misma.	
Tranquilidad	Me aporta tranquilidad, por decirlo de alguna forma armonía conmigo misma, es una vía de escape frente al ritmo de la sociedad y te ayuda a valorarte mejor.	
Transferencia / Aprendizaje	Cuando hacía parkour notaba que al igual que en muchos otros deportes a parte de ganar una “buena forma física” me sentía bien. Considero que es una buena práctica de superación ya que cada día notas cómo vas mejorando.	
Motivación Externa		
Red social para conocer gente	Veo gente con muchos problemas de asertividad, de relacionarse, que busca en el parkour una forma de hacer amigos, luego hay gente que tiende a seguir modas y hacer cosas para llamar la atención	
Conocer al sexo opuesto	Tengo la sensación de que hay muchos que lo utilizan como mecanismo de atracción para el sexo opuesto ya que sus habilidades sociales no están muy desarrolladas.	
Tipos de Parkour		
Escuela Francesa	Cada vez se nota más una diferencia en la forma de moverse dependiendo casi que de la nacionalidad del traceur, por ejemplo en Francia suelen ser más metódicos, más puritas, buscan más la eficacia del movimiento; en Inglaterra premia más la potencia; en Rusia buscan un movimiento más vistoso y menos útil en lo que a eficacia y rapidez en el	

	desplazamiento se refiere; y en España últimamente se está desarrollando una tendencia, un estilo a la fluidez de los movimientos, encadenar movimientos muy eficazmente	
Escuela Inglesa	“	
Escuela Rusa	“	
Competición		
Pro-competición		Ninguna se ha manifestado a favor de la competición en el Parkour
Anti-competición	imagino que será cuestión de tiempo que pueda haber una federación; pero quizá eso conlleve a la inevitable competición y realización de torneos, cosa que sería bastante horrible en mi opinión	
Sí a la práctica remunerada	Alguna vez si he ganado dinero con alguna exhibición y no descarto que en un futuro no vaya a realizar actividades remuneradas con este deporte aunque, como repito, entreno por y para mí misma	
No a la práctica remunerada	Si lo convirtiera en un trabajo, por mucho que me guste ya no sería lo mismo, perdería la libertad y forzaría a hacer cosas en un tiempo limitado para las que quizá todavía no estuviera preparada ni mi mente ni mi cuerpo.	
Mentalidad		
Autosuperación		
No arriesgarse		
Lemas		
<i>Ser fuerte para ser útil</i>	Me siento más realizada y más “útil” deportivamente	
<i>Ser y Durar</i>		Creo que estos lemas, aún

		sin haber sido nombrados específicamente, deberían incluirse, ya que forman parte muy arraigada del Parkour.
Relaciones personales		
Familiares	(Mi familia) están muy orgullosos de mí, de que haga lo que hago, de que entrene tan en serio y que me haga feliz.	
Amistades	He conocido a muchísimas personas afortunadamente, grandes amigos y amigas que me han apoyado y ayudado en muchos momentos difíciles y para mejorar en movimientos, darme ideas en recorridos, etc. Realmente ahora mi grupo de amigos, son las personas con las que entreno	
Comunidad de practicantes	Supongo que el Parkour llegó a ser como una pequeña comunidad, que cuando estas metido siempre tienes a alguien que comparte tus ideas, te puede aconsejar, ayudar y con quien puedes hablar sobre todo de esos pequeños miedos que tienes a la hora de practicar algún salto, por ejemplo.	
Pareja (6/8)	También he conocido a mi actual novio, que obviamente también hace parkour y que antes éramos muy amigos y poco a poco fuimos enamorándonos. Así que toda mi vida gira en torno a mis hermanos, mis estudios y el Parkour.	
Aislamiento (1/8)	Realmente no me he relacionado mucho con otros traceurs, debido a mi aislamiento geográfico	

	como a la negativa de mis padres frente a la práctica del Parkour. He hablado con algunos a través de internet, este ha sido el principal contacto que he tenido con traceurs	
Viajar	Son unos de los viajes más constructivos que puedo hacer. Al compartir el gusto por el ADD se crea como una conexión especial entre dos practicantes porque es algo interior y personal para los dos (al menos desde mi punto de vista).	
Modificación de la vida diaria		
Cambio de visión de la realidad	Voy andando por la calle con mi pareja o mis amigas y estoy viendo saltos de brazos, recorridos, formas fluidas, no se me quita en ningún momento de la cabeza.	
Autoconocimiento	El Parkour me dió confianza en mí misma y me ayudo a ver como soy realmente, y ser consciente de cómo afronto los problemas.	
Forma de afrontar la vida → Transferencia a la vida	Aprendes a valorar las cosas sencillas, a valorarte a ti mismo, a mantener un estilo de vida saludable... ahora mi vida diaria gira en torno a la práctica de deporte, ya sea físico o parkour, a mantener una dieta equilibrada, no consumir alcohol...	
Prioridad en el día a día	El Parkour ahora se ha vuelto una de las prioridades en mi día a día.	
Fuerza de voluntad	Si entrenas por tí y para tí, si entrenas para mejorar tú, sin pensar en lo que hacen los demás, lo lejos que	

	llegan otros, aprendes muchísimo y mejorará tu vida.	
Solución a problemas → “Ser fuerte para ser útil”	Me siento más realizada y más “útil” deportivamente	
Miedos		
Alturas	Da miedo verse a una altura, ya sea la mínima; o ver vallas o muros relativamente grandes que quieres saltar, automáticamente tu mente te juega malas pasadas y ves mil formas de lesionarte	
Adaptativo → Progresión	A decir verdad, aún sigo teniendo miedo en algunas cosas, pero el miedo es adaptativo. Bien es cierto que cada vez me encuentro más cómoda y mis límites se hacen más difusos con el paso del tiempo y del entrenamiento.	
Protección	el tener miedo es como un indicativo de que aún no estás preparado para enfrentarte a dicho reto.	
Lesiones		
Lesiones menores como en cualquier deporte	Tuve lesiones, como esquinces en las manos y los pies. Pero nada tan importante que requiera rehabilitación.	
Lesión grave y / o con secuelas	Me rompí el empeine haciendo un salto de brazo, una gran lesión desde hace ya casi tres años, que aún me sigue afectando.	
Filosofía		
Forma de vida	Esto es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte.	
“Deporte hecho para mí”	Supongo que empecé	

	<p>porque este deporte estaba creado justo para mí, en el momento que me contaron que esto existía no tuve duda de que era lo que necesitaba.</p>	
Valores de la práctica		
Ser tu propio entrenador		
Sentimientos hacia el Parkour		
Respeto	<p>Una gran admiración y un gran respeto, es una forma de vivir, una forma de afrontar la vida, una forma de mirar hacia delante y afrontar tus problemas.</p>	
Evolución (Madurez, etc...)	<p>Gracias al Parkour mi madurez ha aumentado de forma considerable ya que yo empecé a entrenar siendo una cría de 11/12 años, y desde entonces hasta ahora he cambiado mucho.</p>	
Identidad	<p>Es un hobby deportivo, parte de mi identidad</p>	
Arrepentimiento por no entrenar lo suficiente	<p>Quizás de lo que me arrepienta es de no dedicarle tanto tiempo como me gustaría.</p>	
Narcisismo		
Negación	<p>Para mí el “narcisismo” en cualquier deporte es una estupidez, hasta en la vida misma. No creo que sea algo bueno, aunque no hay demasiados en el Parkour, y los que hay, es mejor no hacerles caso, no merece la pena.</p>	
Atribución a la edad, no al deporte	<p>Esa idea de narcisismo normalmente la tienen jóvenes adolescentes (en mi opinión), y es una característica muy común. Creo que decir "soy el mejor", "soy el amo", etc. es su forma de afrontar los</p>	

	<p>miedos y conseguir autoestima.</p> <p>Gente con falta de autoestima que necesita sentirse diferente y especial... al ser el parkour algo diferente y especial aviva esos aspectos narcisistas de personalidad, creo yo.</p>	
Está en contra de los ideales del Parkour	No se puede faltar al respeto a los demás practicantes por su “nivel”, condición física o por el tipo de entrenamiento que lleven, directamente creo que no está en los “ideales” de Parkour que ellos mismos predicán.	
Características comunes entre traceurs		
Edad de inicio de práctica	Puedo decir que muchos empiezan más o menos con la misma edad (aproximadamente con 14-16 años) y con el mismo entusiasmo. Y pertenecer en una comunidad a esa edad, es importante y se influyen mutuamente por lo que hay unas ideas compartidas.	
Pertenencia a comunidad	“	
Tipo de humor, forma de hablar...	Ve similitudes en el tipo de humor, en la forma de hablar y comportarse, aunque la gente que entrena es de todo tipo.	
Problemas personales en casa, en algunos casos	Pienso que hay un gran porcentaje que comienza a realizar Parkour porque tienen cierta carencia afectiva y necesidad de pertenecer a un grupo; así como problemas personales en casa por lo que necesitan refugiarse en algo diferente, un deporte	

	que les aporte desconectar y superarse a sí mismos.	
Forma de hacer amigos	veo gente con muchos problemas de asertividad, de relacionarse, que busca en el parkour una forma de hacer amigos, luego hay gente que tiende a seguir modas y hacer cosas para llamar la atención	
Deportistas	En general también hay un grupo de personas que siempre amaron el deporte, que siempre hicieron deporte y que el parkour cambio sus vidas al estilo de cómo cambio la mía, personas que han adquirido unos hábitos saludables de vida.	
Mentalidad	Es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte.	
Afán de superación	Sí, como podría ser el afán de superación de todos o su motivación a través de la música.	
Sin sistema de entrenamiento → Lo que pide el cuerpo	Entreno lo que más me apetezca, pero suelo intentar llevar un equilibrio entre físico-técnica.	
Movimiento / práctica imaginada	Me gusta ver vídeos de chicas practicando parkour para visualizar movimientos y técnicas. Luego me imagino a mí mentalmente realizando el mismo movimiento y cuando voy a entrenar intento ponerlo en práctica. Hay veces que me bloqueo en algunos movimientos, entonces lo que hago es descomponerlo (si se puede) y luego ya lo uno,	

	una vez que he pulido cada fracción por separado.	
Entrenamientos en grupo → Adaptación relativa al nivel individualmente	En general cada uno hace lo que considera que debe hacer, al ser un entrenamiento grupal si es verdad que algunas zonas por ejemplo yo, no me gustan porque los muros son muy altos para mí y me impide llevar un entrenamiento como lo había pensado, pero intento adaptarme y hacer otra cosa.	
Constancia	Me hace ver que el trabajo constante lleva asociadas unas recompensas y me siento más útil y ágil que nunca.	
Proporción de género		
Aceptación e inclusión por la comunidad masculina	Bien, no noto la diferencia en que sean "hombres". Siempre me aceptaron, me ayudaron y me trataban como una igual.	
Temas de conversación	Me siento bien, estoy acostumbrada pero ahora mismo preferiría entrenar con mujeres, los temas de conversación que se tratan entre hombres buena parte de ellos tratan sobre mujeres, y es un poco incómodo en muchas ocasiones.	
Seguridad	Desde que empecé he estado sola entrenando con ellos, me proporcionan mucha seguridad y muchísima motivación, me tratan como uno más y eso me hace muy fuerte. Me siento genial entrenando con ellos, entrando en su grupo y no ser rechazada o juzgada, en ningún momento, por ser mujer.	
Motivación	Cuando yo practicaba	

	<p>parkour no conocí a ninguna chica que lo practicase en serio. En las clases del pabellón había una chica pero no la he vuelto a ver. Creo que eso me desmotivó bastante para continuar con el parkour.</p>	
Mismo tipo de ropa	<p>El mismo tipo de ropa: pantalones cómodos de chándal, camiseta, y tenis.</p> <p>No se diferencia mucho, la ropa más adecuada para entrenar ha de ser cómoda y ya está.</p>	
Evolución → Cada vez hay más mujeres	<p>Es muy desigual esa proporción, sin embargo noto que la diferencia cada vez es más pequeña. Cada vez hay más chicas entrenando.</p>	
Miedo de entrenar con hombres (o sólo con hombres)	<p>El Parkour femenino es algo que no está muy extendido, a muchas chicas les asusta la idea de entrenar sólo con hombres por diversos motivos.</p>	
Deporte de riesgo	<p>Normalmente en deportes de riesgo suele haber mayor cantidad de hombres que de mujeres. Imagino que la testosterona jugará algún papel importante.</p>	
Testosterona	<p>“</p>	
Sociedad → Masculinización de la Actividad Física	<p>En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas... suena un tanto raro quizá, pero es lo que he podido comprobar</p>	
Consciencia de que son minoría	<p>Podemos decir que el 93% de practicantes son chicos y me quedaría corta.</p>	
Autoestima	<p>Cuando he intentado</p>	

	convencer a alguna siempre decían, no si yo soy muy torpe no sería capaz de hacer eso y ese tipo de cosas...	
Barreras		
Desarrollo físico masculino	No creo en la diferencia entre hombres y mujeres en esta disciplina, simplemente depende de la mentalidad de cada uno. Lo que pienso es que el cuerpo masculino quizás esté un poco más preparado.	
Presión social		
Estética femenina		
Deporte de riesgo	en general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas... suena un tanto raro quizá	
Familia	Al principio lo veían muy negativo. Me regañaban constantemente, por lo que les ocultaba que iba a entrenar. Hoy, después de varios años viendo que no me ha pasado nada y la evolución que he tenido no les importa, incluso me hacen subir al tejado de casa para revisar que esté todo en orden.	
Respeto	tienes que hacerte respetar, cosas que ellos no hace falta que lo hagan, tienes que hacerles ver a los demás que tú no vas a los entrenamientos para ligar o para que te digan el buen culo que tienes, tu vas para entrenar como el resto, y hay gente que eso no lo entiende.	
Exigencia en el entrenamiento (Con		

respecto a los hombres)		
Lo mismo	Creo que si entrenas lo suficiente no deberías discriminarte así.	
Menos		Ninguna ha dicho explícitamente que se exija a sí misma menos que un hombre
Más	Hay que exigirse aún más, nos puede costar algo más y eso nos debe motivar a seguir intentándolo y exigirnos aún más.	
Evolución de la disciplina		
Salir a saltar → Entrenamiento	Pues en un principio estaba basado en la realización de muchos recorridos y no planeaba ningún entrenamiento, simplemente iba y hacia lo que veía. Ahora he intentado sistematizar más el entrenamiento para hacerlo más útil y tener en cuenta mi estado de ánimo o mi estado físico, si llevo mucho sin entrenar o si salí ayer.	
Filosofía → Competición / Espectáculo	<p>en general, según se ha ido conociendo más el parkour ha ido degenerándose, se han perdido los valores que antes nos guiaban, ahora lo importante es impresionar, hacer las cosas más difíciles y ser el que más lejos llega.</p> <p>Tengo la sensación de que últimamente se ha convertido en un deporte más de competición y sólo se ven vídeos de gente intentando saltos que nadie ha hecho o adornando otros.</p>	
Misma trayectoria que el Skateboard o el Snowboard		Esto es cosecha propia, por ver si puedo enlazar la trayectoria del

Degeneración de la disciplina original	En general, según se ha ido conociendo más el parkour ha ido degenerándose, se han perdido los valores que antes nos guiaban, ahora lo importante es impresionar, hacer las cosas más difíciles y ser el que más lejos llega.	Parkour con la del Snow Podría incluir en los anexos un artículo muy bueno de Chris Rowatt, alias “Blane”, llamado “Dilution”. Que habla justamente de esto. Son dos o tres páginas, no más.
Miedo a la institucionalización / “Irse de las manos”	No sé hasta qué punto es eso necesario, ni hasta qué punto se nos puede ir de las manos la creación de una federación, pero supongo que para que se nos respete y no se nos vea como “vándalos que destrazan el mobiliario urbano” quizá sería bueno regular la situación, aunque lo vería como una forma de profesionalizar la práctica del parkour, y no tengo claro si eso es bueno.	

Anexo 5: Cuadro categorías-subcategorías

Categoría - Subcategoría	Transcripción	Observación
Causas de la práctica		
Ser deportista	Empecé porque siempre he sido una niña muy inquieta y deportista, de pequeña siempre pensaron que tenía hiperactividad, solía subirme a todo aquello que pudiera, saltaba por todos lados[...]	
Imitación - Curiosidad	después de haber visto algunos videos en Youtube me decidí a probarlo	
Integración en un grupo	Empecé a entrenar en el año 2007 por un grupo de amigos que conocí que practicaban esta disciplina	2 situaciones: - Conocen a quienes practican - Quieren conocer gente
Motivación Interna – Sensaciones positivas		
Satisfacción	Me aporta una sensación de libertad y de autoconomiento personal que no había experimentado nunca.	
Bienestar	Por una parte, una buena condición física y salud. Al cabo de un tiempo me sentía realmente bien y con más energía. Y por otra parte más confianza	
Autosuperación – Mejora personal	Mi vida ha mejorado considerablemente, simplemente por el paso del tiempo, el entrenamiento duro y constante me ha llevado a conseguir muchas cosas que pretendía, me queda mucho por mejorar, pero ya no hay miedo en los saltos	
Tranquilidad	Me aporta tranquilidad, por decirlo de alguna forma armonía conmigo misma.	
Autoestima	te ayuda a valorarte mejor.	

Aprendizaje	Considero que es una buena práctica de superación ya que cada día notas cómo vas mejorando.	
Motivación Externa		
Red social para conocer gente	Veo gente con muchos problemas de asertividad, de relacionarse, que busca en el parkour una forma de hacer amigos,	
Seguir modas y llamar la atención	Hay gente que tiende a seguir modas y hacer cosas para llamar la atención.	
Conocer al sexo opuesto	Tengo la sensación de que hay muchos que lo utilizan como mecanismo de atracción para el sexo opuesto ya que sus habilidades sociales no están muy desarrolladas.	Muchas han conocido a su pareja en su entorno de entrenamiento
Tipos de Parkour		
Escuela Francesa	Cada vez se nota más una diferencia en la forma de moverse dependiendo casi que de la nacionalidad del traceur, por ejemplo en Francia suelen ser más metódicos, más puritas, buscan más la eficacia del movimiento;	Muestran conocimiento más allá de la propia práctica deportiva que practican. Van más allá en el conocimiento de lo que hacen.
Escuela Inglesa	En Inglaterra premia más la potencia	
Escuela Rusa	En Rusia buscan un movimiento más vistoso y menos útil en lo que a eficacia y rapidez en el desplazamiento se refiere	
Competición		
Anti-competición	imagino que será cuestión de tiempo que pueda haber una federación; pero quizá eso conlleve a la inevitable competición y realización de torneos, cosa que sería bastante horrible en mi opinión	
Sí a la práctica remunerada	Alguna vez si he ganado	

	dinero con alguna exhibición y no descarto que en un futuro no vaya a realizar actividades remuneradas con este deporte aunque, como repito, entreno por y para mí misma	
No a la práctica remunerada	Si lo convirtiera en un trabajo, por mucho que me guste ya no sería lo mismo, perdería la libertad y forzaría a hacer cosas en un tiempo limitado para las que quizá todavía no estuviera preparada ni mi mente ni mi cuerpo.	
Relaciones personales		
Familiares	(Mi familia) están muy orgullosos de mí, de que haga lo que hago, de que entrene tan en serio y que me haga feliz.	
Amistades	He conocido a muchísimas personas afortunadamente, grandes amigos y amigas que me han apoyado y ayudado en muchos momentos difíciles y para mejorar en movimientos, darme ideas en recorridos, etc. Realmente ahora mi grupo de amigos, son las personas con las que entreno	
Comunidad de practicantes	Supongo que el Parkour llegó a ser como una pequeña comunidad, que cuando estas metido siempre tienes a alguien que comparte tus ideas, te puede aconsejar, ayudar y con quien puedes hablar sobre todo de esos pequeños miedos que tienes a la hora de practicar algún salto, por ejemplo. Son unos de los viajes más	Destacan la importancia de la relación personal con la comunidad, el viajar, y el estar en contacto.

	<p>constructivos que puedo hacer. Al compartir el gusto por el ADD se crea como una conexión especial entre dos practicantes porque es algo interior y personal para los dos (al menos desde mi punto de vista).</p>	
Pareja (6/8)	<p>También he conocido a mi actual novio, que obviamente también hace parkour y que antes éramos muy amigos y poco a poco fuimos enamorándonos. Así que toda mi vida gira en torno a mis hermanos, mis estudios y el Parkour.</p>	
Aislamiento (1/8)	<p>Realmente no me he relacionado mucho con otros traceurs, debido a mi aislamiento geográfico como a la negativa de mis padres frente a la práctica del Parkour. He hablado con algunos a través de internet, este ha sido el principal contacto que he tenido con traceurs</p>	
Influencia en la vida diaria		
Cambio de visión de la realidad	<p>Voy andando por la calle con mi pareja o mis amigas y estoy viendo saltos de brazos, recorridos, formas fluidas, no se me quita en ningún momento de la cabeza.</p>	
Autoconocimiento	<p>El Parkour me dió confianza en mí misma y me ayudo a ver como soy realmente, y ser consciente de cómo afronto los problemas.</p>	
Estilo de vida sano	<p>Aprendes a valorar las cosas sencillas, a valorarte a ti mismo, a mantener un estilo de vida saludable...</p>	

	ahora mi vida diaria gira en torno a la práctica de deporte, ya sea físico o parkour, a mantener una dieta equilibrada, no consumir alcohol...	
Prioridad en el día a día	El Parkour ahora se ha vuelto una de las prioridades en mi día a día.	
Fuerza de voluntad	Si entrenas por tí y para tí, si entrenas para mejorar tú, sin pensar en lo que hacen los demás, lo lejos que llegan otros, aprendes muchísimo y mejorará tu vida.	
Solución a problemas → “Ser fuerte para ser útil”	Es una vía de escape frente al ritmo de la sociedad. Me siento más realizada y más “útil” deportivamente	Lema Parkour
Miedos		
Alturas	Da miedo verse a una altura, ya sea la mínima; o ver vallas o muros relativamente grandes que quieres saltar, automáticamente tu mente te juega malas pasadas y ves mil formas de lesionarte	
Adaptativo → Progresión	A decir verdad, aún sigo teniendo miedo en algunas cosas, pero el miedo es adaptativo. Bien es cierto que cada vez me encuentro más cómoda y mis límites se hacen más difusos con el paso del tiempo y del entrenamiento.	
Protección	El tener miedo es como un indicativo de que aún no estás preparado para enfrentarte a dicho reto.	
Lesiones		
Lesiones menores como en cualquier deporte	Tuve lesiones, como esquinces en las manos y los pies. Pero nada tan	

	importante que requiera rehabilitación.	
Lesión grave y / o con secuelas	Me rompí el empeine haciendo un salto de brazo, una gran lesión desde hace ya casi tres años, que aún me sigue afectando.	
Filosofía		
Forma de vida	Esto es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte.	
Necesidad	Supongo que empecé porque este deporte estaba creado justo para mí, en el momento que me contaron que esto existía no tuve duda de que era lo que necesitaba.	
Ser tu propio entrenador	Si entrenas por tí y para tí, si entrenas para mejorar tú, sin pensar en lo que hacen los demás, lo lejos que llegan otros, aprendes muchísimo	
Sentimientos hacia el Parkour		
Respeto	Una gran admiración y un gran respeto, es una forma de vivir, una forma de afrontar la vida, una forma de mirar hacia delante y afrontar tus problemas.	
Crecimiento personal	Gracias al Parkour mi madurez ha aumentado de forma considerable ya que yo empecé a entrenar siendo una cría de 11/12 años, y desde entonces hasta ahora he cambiado mucho.	
Identidad	(El parkour) es parte de mi identidad	
Arrepentimiento por no entrenar lo suficiente	Quizás de lo que me arrepienta es de no	

	dedicarle tanto tiempo como me gustaría.	
Narcisismo		Pregunta directa respecto a varios artículos que se encontraron en la revisión bibliográfica
Negación	Para mí el “narcisismo” en cualquier deporte es una estupidez, hasta en la vida misma. No creo que sea algo bueno, aunque no hay demasiados en el Parkour, y los que hay, es mejor no hacerles caso, no merece la pena.	
Atribución a la edad, no al deporte	<p>Esa idea de narcisismo normalmente la tienen jóvenes adolescentes (en mi opinión), y es una característica muy común. Creo que decir "soy el mejor", "soy el amo", etc. es su forma de afrontar los miedos y conseguir autoestima.</p> <p>Gente con falta de autoestima que necesita sentirse diferente y especial... al ser el parkour algo diferente y especial aviva esos aspectos narcisistas de personalidad, creo yo.</p>	
Está en contra de los ideales del Parkour	No se puede faltar al respeto a los demás practicantes por su “nivel”, condición física o por el tipo de entrenamiento que lleven, directamente creo que no está en los “ideales” de Parkour que ellos mismos predicán.	
Características de traceurs		
Edad de inicio de práctica	Puedo decir que muchos empiezan más o menos con la misma edad (aproximadamente con 14-	

	16 años) y con el mismo entusiasmo.	
Pertenencia a comunidad	Pertenecer en una comunidad a esa edad, es importante y se influyen mutuamente por lo que hay unas ideas compartidas.	
Carácter	Veo similitudes en el tipo de humor, en la forma de hablar y comportarse, aunque la gente que entrena es de todo tipo.	Siempre hay excepciones
Problemas personales en casa, en algunos casos	Pienso que hay un gran porcentaje que comienza a realizar Parkour porque tienen cierta carencia afectiva y necesidad de pertenecer a un grupo; así como problemas personales en casa por lo que necesitan refugiarse en algo diferente, un deporte que les aporte desconectar y superarse a sí mismos.	No aparece tal cual en otras investigaciones. Aparece que el Parkour es propio de ambientes marginales. Nada de problemas familiares.
Deportistas	En general también hay un grupo de personas que siempre amaron el deporte, que siempre hicieron deporte y que el parkour cambió sus vidas al estilo de cómo cambió la mía.	
Hábitos saludables	Hay personas que han adquirido unos hábitos saludables de vida.	
Mentalidad	Es como una forma de vida, la mayoría de integrantes del Parkour tienen la misma mentalidad, es algo muy característico en este deporte.	La mentalidad no es como el carácter. Es la forma de afrontar los obstáculos, no la forma de comportarse en sociedad.
Afán de superación	Sí, como podría ser el afán de superación de todos.	
Sin sistema de entrenamiento → Lo que pide el cuerpo	Entreno lo que más me apetezca, pero suelo intentar llevar un equilibrio entre físico-técnica.	
Movimiento / práctica	Me gusta ver vídeos de	→ Importancia de

imaginada	chicas practicando parkour para visualizar movimientos y técnicas. Luego me imagino a mí mentalmente realizando el mismo movimiento y cuando voy a entrenar intento ponerlo en práctica. Hay veces que me bloqueo en algunos movimientos, entonces lo que hago es descomponerlo (si se puede) y luego ya lo uno, una vez que he pulido cada fracción por separado.	modelos femeninas
Entrenamientos en grupo → Adaptación relativa al nivel individualmente	En general cada uno hace lo que considera que debe hacer, al ser un entrenamiento grupal si es verdad que algunas zonas por ejemplo yo, no me gustan porque los muros son muy altos para mí y me impide llevar un entrenamiento como lo había pensado, pero intento adaptarme y hacer otra cosa.	
Constancia	Me hace ver que el trabajo constante lleva asociadas unas recompensas y me siento más útil y ágil que nunca.	
Proporción de género		
Inclusión	Bien, no noto la diferencia en que sean "hombres". Siempre me aceptaron, me ayudaron y me trataban como una igual.	
Preferencia por mujeres	Me siento bien, estoy acostumbrada pero ahora mismo preferiría entrenar con mujeres, los temas de conversación que se tratan entre hombres buena parte de ellos tratan sobre mujeres, y es un poco incómodo en muchas ocasiones.	

Seguridad	Desde que empecé he estado sola entrenando con ellos, me proporcionan mucha seguridad y muchísima motivación, me tratan como uno más y eso me hace muy fuerte.	
Igualdad	<p>Me siento genial entrenando con ellos, entrando en su grupo y no ser rechazada o juzgada, en ningún momento, por ser mujer.</p> <p>Usamos el mismo tipo de ropa: pantalones cómodos de chándal, camiseta, y tenis.</p>	
Motivación	<p>Cuando yo practicaba parkour no conocí a ninguna chica que lo practicase en serio. En las clases del pabellón había una chica pero no la he vuelto a ver. Creo que eso me desmotivó bastante para continuar con el parkour.</p>	
Evolución	<p>Es muy desigual esa proporción (entre hombres y mujeres), sin embargo noto que la diferencia cada vez es más pequeña. Cada vez hay más chicas entrenando.</p>	
Miedo de entrenar con hombres (o sólo con hombres)	<p>El Parkour femenino es algo que no está muy extendido, a muchas chicas les asusta la idea de entrenar sólo con hombres por diversos motivos.</p>	
Considerado deporte de riesgo	<p>Normalmente en deportes de riesgo suele haber mayor cantidad de hombres que de mujeres.</p>	
Testosterona	<p>Imagino que la testosterona jugará algún papel importante.</p>	

Estereotipos	En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas... suena un tanto raro quizá, pero es lo que he podido comprobar	
Consciencia de que son minoría	Podemos decir que el 93% de practicantes son chicos y me quedaría corta.	
Falta de autoestima	Cuando he intentado convencer a alguna siempre decían, no si yo soy muy torpe no sería capaz de hacer eso y ese tipo de cosas...	Existen muchos estudios sobre esta problemática en las mujeres relacionado con la actividad física
Barreras (Con respecto a los hombres)		
Negación de las barreras	No creo en la diferencia entre hombres y mujeres en esta disciplina, simplemente depende de la mentalidad de cada uno.	
Características físicas	Lo que pienso es que el cuerpo masculino quizás esté un poco más preparado.	
Presión social	Desde siempre el deporte en general ha estado diseñado para hombres, el deporte siempre conlleva valentía, fuerza, destreza... adjetivos acuñados al género masculino. Las chicas tienen que mostrar delicadeza, belleza, sensibilidad... así que la sociedad desde que eres pequeño/a te inserta esas ideas.	
Estética femenina	Las niñas quieren ser niñas, y entonces llevan a cabo aquellas cosas que la sociedad ha catalogado para ellas, cosas que implican, delicadeza, belleza, etc.	

Riesgo	En general las chicas no quieren hacer algo que implique fuerza o riesgo, porque eso no es para chicas, eso dicen que no es para chicas...	
Familia	Al principio lo veían muy negativo. Me regañaban constantemente, por lo que les ocultaba que iba a entrenar. Hoy, después de varios años viendo que no me ha pasado nada y la evolución que he tenido no les importa, incluso me hacen subir al tejado de casa para revisar que esté todo en orden.	
Respeto	Tienes que hacerte respetar, cosas que ellos no hace falta que lo hagan, tienes que hacerles ver a los demás que tú no vas a los entrenamientos para ligar o para que te digan el buen culo que tienes, tu vas para entrenar como el resto, y hay gente que eso no lo entiende.	
Exigencia en el entrenamiento (Con respecto a los hombres)		
Lo mismo	Creo que si entrenas lo suficiente no deberías discriminarte así.	
Más	Hay que exigirse aún más, nos puede costar algo más y eso nos debe motivar a seguir intentándolo y exigirnos aún más.	
Evolución de la disciplina		
Salir a saltar → Entrenamiento	Pues en un principio estaba basado en la realización de muchos recorridos y no planeaba ningún entrenamiento, simplemente iba y hacia lo que veía. Ahora he intentado sistematizar más	

	<p>el entrenamiento para hacerlo más útil y tener en cuenta mi estado de ánimo o mi estado físico, si llevo mucho sin entrenar o si salí ayer.</p>	
<p>Degeneración de la disciplina original</p>	<p>En general, según se ha ido conociendo más el parkour ha ido degenerándose, se han perdido los valores que antes nos guiaban, ahora lo importante es impresionar, hacer las cosas más difíciles y ser el que más lejos llega.</p>	
<p>Competición</p>	<p>Tengo la sensación de que últimamente se ha convertido en un deporte más de competición y sólo se ven vídeos de gente intentando saltos que nadie ha hecho o adornando otros.</p>	
<p>Miedo a la institucionalización</p>	<p>No sé hasta qué punto es eso necesario, ni hasta qué punto se nos puede ir de las manos la creación de una federación. [...] aunque lo vería como una forma de profesionalizar la práctica del parkour, y no tengo claro si eso es bueno.</p>	

Anexo 6: Artículo “Dilution” por Chris “Blane” Rowat

Disolución:

1. El proceso de hacer más débil o menos concentrado
2. Una condición diluida o debilitada
3. Una sustancia diluida

No he escrito por algún tiempo ya que mi mente ha estado ocupada y es sólo ahora que siento que deseo compartir los resultados de mis pensamientos. Este texto puede ofenderte, puede incluso parecer que es dirigido a ti y probablemente lo es.

Puedo vivir con el hecho de ser odiado por decir la verdad, pero no puedo continuar viviendo con esta opinión y no compartirla con la gente a la que creo que le podría ayudar. Sé que no soy el único que comparte las siguientes opiniones y siento que es sumamente valioso expresarlas si cambian aunque sea la mente de alguien y lo ayudan. Esto principalmente por un amigo mío con quien no he entrenado ya hace algún tiempo. Un amigo que parece se ha convertido un poco distante con su entrenamiento, un poco preocupado por no ser tan bueno como otra gente. Esto es para él y para todas las demás personas que se sienten desanimadas por ver gente a su alrededor hacer cosas que ellos no pueden... y también para los novatos del Parkour.

Ayer fue mi 1300º día de practicar Parkour. No soy un creyente de los aniversarios pero fue en este día cuando los pensamientos de dos semanas se fusionaron para volverse sólidos en mi cabeza.

Empecé entrenando hace 1301 días, el 10 de septiembre del 2003, el día después de que Jump London fue transmitido por primera vez en el canal 4 y es sorprendente pensar en lo mucho que ha sucedido y lo mucho que mi vida ha cambiado desde entonces.

Recuerdo vívidamente esa primera sesión de entrenamiento que tuve hace 185 semanas y 6 días. Fue con mi buen amigo Tom. Y los dos estábamos tan emocionados por ver Jump London y deseábamos saltar y empezar. Recuerdo intentar algunos desplaces, pequeños saltos a través de un pequeños espacio en un columpio y recuerdo la primer experiencia de miedo en el Parkour mientras saltaba desde el techo de un gimnasio local y rodaba en el pasto. Fue aterrador en ese momento, y era tan solo 12ft de alto. Hice eso porque creía que eso era el Parkour, saltar desde cosas altas y vivir para contarlo al día siguiente. Que tan lejos hemos llegado desde entonces ¿o no?

Ahora, como mucha gente te dirá, los días posteriores a tu primera sesión de entrenamiento son infernales. Quien no recuerda esa inexplicable sensación de dolor de simplemente subir un tramo de escaleras en los días posteriores a tu primer verdadera

sesión rigurosa. Recuerdo mis muslos sintiéndose tal como si hubiesen sido golpeados por un grupo de vándalos con bats de béisbol por dos semanas.

Estos días hay una riqueza de buena información disponible para las personas que empiezan en la disciplina, a la cual yo no tuve acceso en el inicio de mi entrenamiento. Era básicamente acierto y error, con una larga dosis de lo segundo. Pero a pesar de los beneficios que puede dar el aprender de la experiencia pasada de traceurs veteranos, no puedo evitar el pensar en las consecuencias de esto.

Me doy cuenta de lo difícil que debió haber sido para David Belle y el resto de traceurs iniciales de Lisses mientras se aventaban hacia delante en la oscuridad hace unos 15 años sin tener idea de lo que estaban haciendo o hacia donde los llevaría. Ellos tallaron lentamente un camino en una nueva dirección y la iluminaron para las personas que los siguieran. Les tomó muchos años crear los más básicos movimientos y pulirlos hasta el punto de que casi cualquier obstáculo podría ser superado usando solo un puñado de técnicas y es realmente un logro remarcable. Un viaje épico que un nuevo traceur actual puede casi pasar de lado, mientras aprenden 10 nuevas técnicas en dos meses, que podrían haberles tomado quizás 5 años de arduo entrenamiento en Lisses al inicio de los 90's para conseguirlo.

Así que al ritmo que vamos desarrollándonos, progresando y aprendiendo seguramente los encontraremos tallando el camino a la distancia y seremos capaces de ayudarlos a iluminar un poco el camino, ¿cierto?... No, no lo creo.

Creo que estamos viajando tan rápido por ese camino que vamos a quedarnos sin combustible antes de que los alcancemos. Ellos están viendo hacia atrás de ellos y nos ven en la distancia y creo que probablemente ellos están esperando a que los alcancemos para hacer crecer la disciplina, pero no creo que mucha gente de generaciones futuras puedan.

Citando a Stephan Vigroux "creo que para mucha gente debe ser más personal... todos se están moviendo... estoy muy feliz por ellos... pero muy rápido, muy aceleradamente, con mucho show... demasiado"

Hay chicos que han estado entrenando por menos de un año y están haciendo más y más grandes cosas que aquellos que han estado entrenando por cuatro años y creo que se debe principalmente a la grande librería de conocimiento disponible hoy en día. Esto puede sonar bien en principio, que conforme las generaciones pasan, tendremos chicos que podrán dejar de lado el proceso de acierto y error y sólo apegarse a lo que se ha probado que funciona, para tener un buen nivel en Parkour. Pero estoy preocupado.

Yo creo que el aprendizaje por acierto y error les enseñó a los traceurs originales de Lisses una vasta cantidad de ellos mismos y los inyectó con una creatividad, pasión y coraje que están siendo olvidados hoy en día y está siendo reemplazado por el

entrenamiento 'de receta'. No solo creo que su adaptación física y mental es superior a la mía, creo que esto será diluido conforme las generaciones pasen y los futuros traceurs empiecen su entrenamiento. Las personas hoy en día tienen listas de movimientos para aprender y los palomean tan pronto como los hacen e instantáneamente pasan a algo nuevo, algo más grande, algo más impresionante.

La mejor manera de hacerse respetar en la comunidad del parkour hoy, parece ser el hacer las más grandes y mejores cosas con la mínima cantidad de entrenamiento para llegar hasta allí. Mientras lo hagas, no importa que tan flojo fuera, que tan lenta fuera la subida que tan preciso fue el aterrizaje o que tanto daño hizo a la persona. Todos dicen X hizo Y entonces debe ser mejor que Z puesto que solo ha entrenado por W meses. Esto ha aumentado mucho y yo siento que ha estado destruyendo la verdadera naturaleza del Parkour. La gente hace cosas para ser reconocidos por la demás gente y es preocupante para la gente que trabaja duro y progresa paso a paso ver todo esto a su alrededor. Se sienten presionados para intentar cosas más allá de su nivel cuando lo ven suceder y no es su culpa.

Para mí, el Parkour es una larga y valiosísima campaña, no una corta batalla épica.

No estoy solo preocupado por que el progreso mental y la creatividad de los novatos sean sacrificados. Estoy igual de angustiado por los costos físicos de este progreso como de libro de texto.

Como yo mismo, algunos de ustedes tienen recuerdos de un abuelo que era el único de la familia que podía abrir el frasco de los pepinillos en la cena, a pesar de su edad avanzada. Esta fuerza de abuelo no habla de milagros, fue el producto de 60 años de labor manual y una fuerza producida por muchos años de uso muscular repetitivo.

Estoy preocupado por el hecho que los atajos disponibles hoy en día para los practicantes pueda robarles el irremplazable desarrollo muscular que los traceurs de Lisses tienen, las profundas conexiones neurológicas y la grande cantidad de memoria muscular que ningún libro, artículo o palabra puede darles. La fuerza del abuelo.

Todos sabemos que puedes acondicionar el cuerpo desde el inicio de tu entrenamiento y esto ayudara a tu habilidad técnica pero yo aún siento que la gente se mueve muy rápido y progresando de igual modo. Continuamente veo cosas hechas por nuevos traceurs que jamás han sido hechas por traceurs con años de experiencia y muchas veces son éstos los que se sienten mal... en ocasiones se encuentran a ellos mismos cuestionando su entrenamiento y preguntándose por que no son tan buenos como los otros, preguntándose donde se equivocaron y preguntándose porque todos parecen ser mejores que ellos.

Mucha gente ha venido conmigo, literalmente deprimidos por su entrenamiento y buscando consejos y preguntando que hicieron mal, preguntándose que tienen los

nuevos que ellos no. La respuesta que les he dado es simple. Los nuevos practicantes haciendo esos saltos masivos, las técnicas impresionantes, los grandes, los difíciles, los largos, los lejanos, etc. Han quemado el combustible que verán extinguirse en menos tiempo de lo que quisieran, simplemente porque sus cuerpos no están listos para lo que están haciendo. No es cuestión de rodillas, que hay del daño hecho a los hombros de los nuevos chicos haciendo enormes lashes de rama en rama. ¿Qué hay de sus codos?

¿Cuáles serán los efectos a largo plazo? ¿Cuáles serán los efectos a largo plazo de hacer brazos a nivel de 12 pies cuando los hombros no han experimentado 10000 más pequeños? ¿cuál será el efecto a largo plazo de aventarse desde 15 pies hacia concreto cuando las piernas no han experimentado 10.000 saltos de cinco pies?

El tiempo lo dirá.

Veán a los mejores traceurs del mundo. Vayan a Lisses y véanlos, hablen con ellos, entrenen con ellos y aprendan de ellos. Ellos no son los mejores porque son dotados genéticamente o estuvieran locos por probar todas las nuevas cosas cuando eran jóvenes y no son los mejores porque hayan progresado rápidamente. Son los mejores y los más fuertes porque progresaron poco a poco, lentamente. Construyeron capa tras capa de armadura sobre sus cuerpos durante años y años, repitiendo las cosas miles de veces y no apresurándose en el proceso. Ellos tienen fuerza de abuelo con raíces profundas y la resistencia al daño que viene de la progresión gradual.

En varias entrevistas con David Belle se le han preguntado por los daños y él ha negado con la cabeza y dicho que sus rodillas están bien, sus brazos están bien, no tiene dolor. Esto tras 18 años de entrenamiento. En contraste, hoy tenemos chicos con un año de entrenamiento detrás de ellos que llevan meses con problemas de rodillas, hombros, dislocaciones, tendinitis... operaciones para reparar su cuerpo antes de los 20 años de edad. ¿Es una coincidencia? ¿O es acaso porque estamos presionando demasiado, muy rápido, tratando de ser los mejores y comparándonos con los demás?

El Parkour es un viaje personal con un arduo trabajo. No hay atajos y no hay reparaciones rápidas. Si quieres 'ser y durar' entonces te sugiero tomar un largo vistazo a tu entrenamiento y preguntarte si lo estás haciendo por diversión, por unos años mientras te estableces, formas una familia, tienes trabajo, tienes hijos y te retiras. Si es así, haz lo que quieras, haz los saltos masivos, los saltos de brazo enormes, haz todo lo que quieras y no mires atrás. Sólo debes estar al tanto de que tendrás un efecto en los demás que están en esto por el largo y penoso camino del trabajo duro para hacerse fuertes. Trata de guardar esto en mente cuando les digas a los demás "hice esto, ¿entonces porque tú no?".

Pero si realmente quieres disciplinar tu cuerpo, ser más fuerte y durar en el parkour entonces no debes compararte con nadie más. Puede ser tentador el intentar hacer algo más allá de tu límite cuando ves a gente menos experimentada hacerlo. Sé el más grande

hombre o mujer y date cuenta del daño que se están haciendo a ellos mismos y siéntete orgulloso de saber que no sucumbirás ante la presión del observador. Dentro de 10 años cuando estén caminando con un bastón, serás capaz de hacer ese salto cientos de veces sin siquiera sudar.

No estoy seguro de cómo podemos ayudar a las futuras generaciones de traceurs. Al proveerlos de nuestra experiencia podemos prepararlos pero no debe ser un sustituto para el acierto y error o todos nos convertiremos en clones de nuestros maestros. Debe permanecer un elemento de acierto y error y un elemento de exploración. Deben también permitírseles progresar a su propio ritmo sin sentir la presión de la gente que los rodea. Voy a hacer un reto personal el de ayudar a al gente que vea presionada para hacer algo que no quieren, sería grandioso si alguien que lee esto se toma un poco de tiempo para unirse a mí.

Resumiendo el artículo en dos puntos:

1.- Si eres nuevo en el Parkour busca tanta información como puedas y aprende de la gente que ha andado el camino antes que tú, pero no pierdas tu creatividad y habilidad para pensar por ti mismo. Intenta cosas nuevas, explora diferentes métodos y progresa a tu propio ritmo. Lo que necesitas recordar es que la gente antes de ti tiene más experiencia física que ha construido poco a poco, aquello a lo que llamo la fuerza del abuelo y que no puede ser enseñado o transmitido. Puedes apresurar la teoría pero nunca podrás tomar atajos en el aspecto práctico si quieres durar en la disciplina.

2.- Si estás más experimentado en el Parkour y sientes que la gente nueva es mejor que tú, no te sientas presionado para ir muy rápido o muy lejos haciendo cosas sólo porque ellos lo hacen. Trata de advertirles sobre los peligros de intentar cosas más allá de la condición de sus cuerpos, aún si ellos pueden hacer algo, eso no significa que deban. Están aprendiendo más rápido que tú debido a la valiosa información ante ellos, gracias a tu arduo trabajo.

Si te importa el futuro del Parkour entonces es tu deber ayudarlos a progresar sensiblemente y recuerdas que ellos deben ir un poco más lento cuando sientas que van demasiado rápido. Si no hacemos esto, el Parkour morirá poco a poco y sus practicantes se volverán copias cada vez más débiles de traceurs anteriores debido a las lesiones, el sobre-entrenamiento y la destrucción de los ligamentos.

¿Vas a ayudar a diluir el Parkour y a los nuevos traceurs? ¿o vas a ayudarlo a concentrarse y a hacerlos más fuertes?

Artículo escrito por Chris Rowat "Blane" en su [blog](#).

Traducido al castellano por Ixek para www.urbanrunners.net.