

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ
ВАСПИТАЊА МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**



**ПАРКУР КАО СРЕДСТВО У СПЕЦИЈАЛНОМ ФИЗИЧКОМ
ВАСПИТАЊУ**

Мастер рад

Студент:

Александар Пиљак 4059/2021

Ментор:

Ван. Проф. Др Владимир Милетић

Београд, 2024. година

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ
ВАСПИТАЊА МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**



**ПАРКУР КАО СРЕДСТВО У СПЕЦИЈАЛНОМ ФИЗИЧКОМ
ВАСПИТАЊУ**

Мастер рад

Студент:

Александар Пиљак 4059/2021

Ментор:

Ван. Проф. др Владимир Милетић

Чланови комисије:

1. Ван. Проф. др Жељко Рајковић

2. Ван. Проф. др Милинко Дабовић

Београд, 2024. година

САЖЕТАК

Овај рад има за циљ да приближи проблематику различитих служби и јединица унутар специјалног физичког васпитања и предложи потенцијално решење. Како се припадници војске, полиције, спасилачких и осталих јединица сусрећу са изазовима на различитим теренским и временским условима, потребно је да своје вештине прилагоде новонасталим околностима и успешно изврше задатке. Паркур је вештина ефикасног кретања која обилује техникама прилагодљивим како у урбаном, тако и у природном окружењу. Овладавајући овим техникама, појединац побољшава своје адаптабилне способности што за поменуте јединице представља допунски вид тренинга и обуке који у великој мери може помоћи остварењу њихових циљева.

Кључне речи: војска, полиција, полигони, специјалне јединице

ABSTRACT

This paper aims to bring closer the problems of different services and units within special physical education and propose a potential solution. As members of the army, police, rescue and other units face challenges in different terrain and weather conditions, they need to adapt their skills to new circumstances and complete tasks successfully. Parkour is a skill of efficient movement whose techniques are adaptable to both urban and natural environments. By mastering these techniques, the individual improves his adaptive abilities, which for the mentioned units is a supplementary type of training that can greatly help in achieving their goals.

Keywords: army, police, training course, special forces

Садржај

1. УВОД.....	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	2
2.1. О паркуру.....	2
2.1.1. Историјски развој паркура.....	2
2.1.2. Скорије измене у паркуру	3
2.2. Специјално физичко васпитање	5
2.2.1. Војска	6
2.2.2. Полиција	8
2.2.3. Специјалне јединице.....	9
2.2.4. Тајне службе.....	10
2.2.5. Спасилаштво.....	11
2.3. Полигони.....	13
3. ПРИМЕЊЕНА МЕТОДОЛОГИЈА	19
3.1. Предмет рада	19
3.2. Циљ рада.....	19
3.3. Методе истраживања.....	19
4. ПАРКУР У СПЕЦИЈАЛНОМ ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ	20
4.1. Потребe специјалног физичког васпитања.....	21
4.2. Паркур технике и њихова примена у специјалном физичком васпитању	21
4.2.1. Скокови.....	22
4.2.2. Прескоци.....	23
4.2.3. Пењања.....	28
4.2.4. Њихања	31
4.2.5. Провлачења.....	33
4.2.6. Доскоци.....	33
4.2.7. Равнотежа	35
4.3. Табеларни приказ применљивости паркур техника у специјалном физичком васпитању.....	36
5. ЗАКЉУЧАК	38
ЛИТЕРАТУРА.....	39

1. УВОД

Паркур представља вештину ефикасног кретања од тачке А до тачке Б при ком особа савладава различите препреке користећи сопствено тело. Настао је крајем прошлог века у *Француској* када се група пријатеља окупила угледајући се на своје претке, војна лица на добром гласу. Паркур представља скуп развијених техника насталих из природних облика кретања које се примењују не користећи додатну опрему (Thibault, 2015).

У склопу специјалног физичког васпитања припадници различитих јединица и служби пролазе комплексну, захтевну и ригорозну обуку али се не посвећује довољно пажње специфичним препрекама на које могу наићи током извршавања задатака. Паркур представља идеалну допуну већ постојећим системима обуке у склопу специјалног физичког васпитања. Увежбавајући различите паркур технике и прилагођавајући се променљивим условима на правцу кретања припадници војних, полицијских, спасилачких и осталих јединица формирају ојачану артиљерију моторичких вештина и способности применљивих у реалним условима (Vukelić, 2004).

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1. О паркуру

Паркур представља вештину ефикасног кретања од тачке А до тачке Б при ком особа савладава различите препреке користећи сопствено тело.

Нажалост, честа асоцијација на паркур су велики и опасни скокови са зграде на зграду како то бива приказано у атрактивним филмовима. Међутим, паркур представља нешто много дубље и са много више смисла од „самоубилачких скокова“.

1. Ова дисциплина као свој саставни део подразумева елементарне природне покрете и кретања што значи да апсолутно свако може да се бави њоме (Luksch, 2009). То значи да без обзира на то колико сте млади или стари, високи или ниски, гојазни или мршави, можете се бавити паркуром и то јако успешно. То је можда и главна разлика, а самим тим и предност, у односу на друге спортове и дисциплине. Паркур у свом изворном облику не подржава такмичења па се тако особа која се бави њиме (*трејсер*) такмичи искључиво сама са собом. Овиме се осигурава појачана безбедност трејсера услед одсуства спољашњих фактора и утицаја средине, односно других учесника, такмичара, противника,... што је случај са великом већином спортова. Паркур има велики утицај и у психолошком смислу. Разбијање страхова, пораст самопоуздања, спознаја себе, пријатељство, социјализација, итд. (Ваџанас, 2003) скривене су предности паркура које остају скривене за већину посматрача, а постају очигледне онда када посматрач постане учесник.

2.1.1. Историјски развој паркура

Паркур је настао 90их година 20. века у *Француској* и његовим оснивачем сматра се *Давид Бел* (David Belle) који је читаву деценију пре званичног оснивања провео кретајући се у константној потрази за изазовима у друштву својих пријатеља из предграђа *Париза* где су одрасли. Ова група заљубљеника у покрет и природу дане, а некада и ноћи, проводила је у оближњој шуми превазилазећи природне препреке које би се нашле на њиховом путу. Пуно времена проводили су на *parcours de santé* трим стази где су осим скокова, прескока и осталих природних покрета радили вежбе снаге (Witfeld & all, 2011).

„Пријатељи су вежбали да би били спремни, иако нису знали за шта тачно. Њихов тренинг имао је сличности са *parcours du combattant* полигоном на коме су се обучавали војници као вид припреме за препреке које их могу затећи на бојном пољу“ (Angel, 2016).

Водили су се мотоом “*Etre fort pour etre utile*“ што значи „бити снажан да би био користан“. Овај мото долази из природног метода који је осмислио *Жорж Ебер*, француски морнарички официр и наставник физичког васпитања. Природни метод заузима велико место у инспирацији и оснивању паркура како се и сам састоји из природних покрета и кретања. Ходање, трчање, скакање, пузање, (по)дизање, бацање, борење, пливање, равнотежа и пењање *Ебер* наводи као основне вежбе и кретне могућности природног метода. *Жорж Ебер* борио се против система такмичења у физичком васпитању и спорту, а то је само још један елемент и став паркура преузет из природног метода.

Велики утицај на *Давида* имао је његов отац, *Рејмонд Бел*. Он је услед рата, који га је одвојио од породице, одрастао у француској војној школи која је утицала на формирање његове личности. *Рејмонд* се још као јако млад истакао на пољу физичке спремности и храбрости и прикључио специјалном војном тиму ватрогасаца у *Паризу*. Своја знања, искуства и менталитет преносио је на *Давида* још од његовог раног детињства. Тренинг је морао да има виши циљ. Да пружи *Давиду* такву физичку спремност да може да избави себе или свог ближњег из опасне ситуације. *Давид* је годинама тренирао поштујући овакве принципе, примењујући елементе из *parcours du combatant* и њему сличних полигона о којима је отац причао (полигон издржљивости, полигон агилности, полигон тишине, итд).

„Назив паркур (*parkour*) настаје 1998. године када *Давидов* пријатељ *Хуберт Коунд* предлаже *Давиду* да у називу *parcour* промени “с” са “k” јер тако звучи динамичније и снажније.“ (Цветковић, 2015).

2.1.2. Скорије измене у паркуру

Паркур, дисциплина која је настала из војних елемената и менталитета, за њене пионире представља много више од скокова, прескока и акробатских елемената које посматрачи најпре примете. За њих је то нешто дубље, лично. Посебно. Они би јако често вежбали и поред видне исцрпљености, само како би психолошки ојачали (Bavinton, 2007). Једни друге би изазивали да ураде овај или онај скок у различитим условима. Честа питања која би постављали једни

другима била су: „Да ли можеш да урадиш овај скок без загревања? Да се деси нека опасна ситуација, не би имао времена за загревање.“ ; „Да ли можеш да подигнеш овај велики камен изнад главе? Не можеш? Шта би радио да ти је мајка заробљена испод њега?“

Стефан Вигру (Stéphane Vigroux), као део изазова, био је доступан Давиду 24/7. Давид би га позвао телефоном, често у пола ноћи будући га, са информацијама где да се нађу како би сатима радили кондиционе или вежбе снаге и остале физички захтевне елементе. Чим би се Стефан вратио кући, истуширао се и легао да спава, телефон би поново звонио. И тако данима. То је била психолошка игра мачке и миша где нико није хтео да одустане.

„Једном приликом, Давид је био ван града али је зато послао Стефану поруку са јасним инструкцијама. „Почињеш у 8 ујутру и завршаваш у 8 увече. Сваког сата треба да урадиш следеће: трчећи обиђи круг око свог комшилука, четвороношке иди уз и низ степенице два пута са 10 склекова на почетку и крају степеница, три пута скочи са прозора своје собе у двориште, уради пет ставова на шакама. Уживај у данашњем дану.“ Првог сата вежбе је завршио за 30 минута али после неколико сати када се већ уморио, требало му је око 40 минута. Чим би сео да одмори и мишићи се опустили, зачуо би се аларм на сату и морао би да крене испочетка.“ (Angel, 2016).

Дакле, скокови и остали потенцијално опасни елементи били су само мали део дисциплине. Главни циљ био је имати неуништив ум.

Данас, паркур сцена је знатно промењена. Прва велика промена је појава паркур такмичења која су унела елементе зависти и егоцентризма у праксу. Сада је термин „спонзорисани паркур атлета“ чест док би раније људи збуњено гледали особу која би ту реченицу изговорила. Као и са сваким спортом икада, новац је умешао своје прсте па је такав случај и са паркуром. „Увођење такмичења у до тада нетакмичарски систем тотално је изменило развојни пут паркура. Променио се до тада познат концепт ефикасног кретања појављивањем дисциплина попут „стил“ и „умеће“ где такмичари, потпуно неефикасним кретањем, приказују серију акробатских елемената који су (у реалним условима) апсолутно непримењиви.“ (Пиљак и сар., 2021). Такмичења су донела и неке повољне промене попут веће медијске пропраћености па се уз помоћ тога доста више младих људи одлучило да се опроба у паркуру и упозна његове чари. Тиме је повећан број окупљања и радионица. Тиме се позитивно утиче на социјализацију и међуљудске односе (Nešić & Radenović, 2016). Ипак, рекло би се да је већи неповољан утицај

од повољног. Чини се да су првобитне вредности заборављене уз помен спонзорства, процента, хонорара и сл. Поред свега наведеног, битно је напоменути да је паркур иначе јако безбедна активност иако се многи не би сложили. Али наука каже да су у спортовима где постоје утицаји спољне средине на спортисту (дуели у спортовима са лоптом, одмеравање снаге у борилачким спортовима...) повреде знатно чешће у односу на спортове где тих утицаја нема, а у ту групу спада паркур. Овај детаљ је поништен увођењем такмичења на којима су повреде сада већ честа појава. Ограничено време да се изведе покрет, жеља да се покаже и докаже пред публиком, јурење од стране другог вежбача (паркур шуге), и сл. само су неки од криваца за ове промене.

Услед свега трејсери више не тренирају на исти начин јер су циљеви другачији, промењени. Некада се вежбало зарад личног раста и развоја. Психолошке снаге и стабилности. Данас, иако има заједница које размишљају и вежбају по старошколском систему, велики део трејсера јури славу и материјалну корист па самим тим психолошки аспект бива заборављен и занемарен. Главно је да се уради што атрактивнији елемент, постигне велики број пратилаца на друштвеним мрежама и прода неки производ фирме која га спонзорише. Све ово је утицало на велике промене глобалне паркур заједнице. Времена и трендови се мењају. Данас је популарно једно, сутра друго, а наше је да прихватимо или не прихватимо. Свако има избор.

2.2. Специјално физичко васпитање

„Физичко васпитање је планска и систематска активност која путем физичког вежбања – тренирања у правцу свестраности или стваралаштва развија људску личност у смислу остваривања васпитног циља у свим организационим облицима физичке културе. Под овим подразумевамо: физичко васпитање ученика, физичко васпитање спортиста – спортско васпитање и физичко васпитање народа.“ (Вишњић и сар., 2004, према Иванић, 2001).

Неколико информација је од кључног значаја. Физичко васпитање, путем физичке вежбе, утиче на развој разноликости и креативности који су од изузетне важности како у раном детињству, тако и касније у животу. Решавање проблема и сагледавање ситуација из различитих углова само су неки од бенефита овог развоја, а неопходни су свакој особи без обзира на године старости.

„Специјално физичко образовање се изучава на свим нивоима полицијског образовања, обуке и усавршавања, како у Србији, тако и у Европи и свету под тим или сличним називима. По научној номенклатури спада у полицијске науке и то у групу специјалних полицијских наука. Као наставна дисциплина спада у групу уже стручних предмета, а на полицијским високошколским институцијама спада у групу матичних предмета. У сарадњи са другим наставним дисциплинама на свим нивоима полицијске едукације и обуке учествује у изградњи личног интегритета и професионалних капацитета (знања, способности, вештине и начина живота) полицајаца коришћењем специјално дизајнираних едукативно тренажних програма.“ (Милошевић & Милошевић, 2013).

„Основа система специјалног физичког образовања је полицајац“ (Милошевић & Милошевић, 2013).

„Васпитање је шири појам од појма образовања па је, по аналогији, физичко васпитање шири појам од појма физичког образовања“ (Вишњић и сар., 2004).

Ако је физичко васпитање шири појам од физичког образовања, онда је Специјално физичко васпитање шири појам од Специјалног физичког образовања. С тим у виду, може се рећи да се Специјално физичко васпитање бави свестраним приступом обуке и развоја група и појединаца унутар одређених служби и јединица са циљем развоја друштва и очувања мира, реда и безбедности људи.

Обука специјалног физичког васпитања може се примењивати у следећим организацијама:

- Војска
- Полиција
- Специјалне јединице
- Тајне службе
- Спасилаштво

2.2.1. Војска

Војска представља оружану силу једне државе која служи за одбрану земље од спољашњег непријатеља, као и за извршавање других задатака о којима одлучује државно руководство (Bukilić, 2020). „Војска Србије брани земљу од оружаног угрожавања споља и извршава друге

мисије и задатке, у складу с Уставом, законом и принципима међународног права који регулишу употребу силе.“ (Војска Србије, 2024, https://www.vs.rs/sr_cyr/jedinice/vojska-srbije). Војска не служи само за вођење рата, већ и код извођења мировних операција и помагања другим државним институцијама у случају невољног угрожавања безбедности.

Војска се састоји из видова, родова и служби.

- Видови војске су: копнена војска, ваздухопловство, противваздухопловна одбрана и морнарица (у одређеним државама)
- „Родови су делови Војске Србије који имају сродно основно наоружање и опрему, специфичну организацију, обуку, употребу и носиоци су једног дејства у оквиру борбених операција. Родови Војске Србије су:
 - Пешадија
 - Оклопне јединице
 - Артиљерија
 - Инжињерија
 - Артиљеријско-ракетне јединице за противваздухопловна дејства
 - Авијација
 - Речне јединице и
 - Јединице за електронска дејства“ (Војска Србије, 2024, https://www.vs.rs/sr_cyr/o-vojsci/opste/rodovi-vojske-srbije)
- „Службе су делови Војске Србије који имају специфичну опрему, организацију, обуку и употребу а намењене су за остваривање једног од садржаја обезбеђења и подршке командовању. Службе Војске Србије се деле на опште и логистичке. Опште службе су:
 - Кадровска
 - Телекомуникације
 - Информатичка
 - Ваздушно осматрање и јављање
 - Атомско-биолошко-хемијска
 - Обавештајна
 - Безбедносна

- Геодетска служба
- Метеоролошка и навигацијска служба
- Финансијска
- Правна
- Музичка
- Верска

Логистичке службе су:

- Техничка
- Интендантска
- Санитетска
- Ветеринарска
- Саобраћајна
- Грађевинска“ (Војска Србије, 2024, https://www.vs.rs/sr_cyr/o-vojsci/opste/sluzbe-vojske-srbije).

Када се погледа један комплексни војни систем, може се уочити да он представља систем који је довољан самом себи. Као и други третирани ентитети, овај систем у свом саставу такође има одређене елементе који имају специјалистичку обуку. Сви су чули за њих, али мало ко заправо замишља шта крије маска војника специјалаца. Зној, крв, бол, стално превазилажење самог себе...

(<https://www.youtube.com/watch?v=grnNWqXN7K0&t=6s>)

2.2.2. Полиција

„Полиција је централна организована јединица Министарства која у обављању унутрашњих односно полицијских послова, штити и унапређује безбедност грађана и имовине, поштујући Уставом зајемчена људска и мањинска права и слободе и друге заштићене вредности у демократском друштву, уз могућност законите употребе принуде.“ (Министарство унутрашњих послова, 2024, Закон о полицији, члан 3).

„Организационе јединице Дирекције полиције и полицијске управе:

- Управа саобраћајне полиције

- Управа криминалистичке полиције
- Управа полиције
- Управа за међународну оперативну полицијску сарадњу
- Специјална антитерористичка јединица
- Жандармерија
- Јединица за обезбеђење одређених личности и објеката
- Хеликоптерска јединица
- Јединица за заштиту
- Оперативни центар
- Управа граничне полиције
- Управа за управне послове“ (Министарство унутрашњих послова, 2024, дирекција полиције, <http://www.mup.gov.rs/wps/portal/sr/direkcija-policije/ojdpp>)

На основу прегледа организације Министарства унутрашњих послова Републике Србије може се схватити његова организација, а последично томе из организације селекувати одређена групација у чијој обуци је заступљено специјално физичко васпитање и специјалистичка обука (сај, жандармерија, јединица за обезбеђење одређених личности и објеката).

Увидом у систем МУП-а може се схватити структура истог у другим државама.

2.2.3. Специјалне јединице

Полицијске, војно-полицијске и војне специјалне јединице представљају најефикаснији елемент извршног дела безбедносног система који се најопаснијим изворима небезбедности директно супротставља на тактичком нивоу (Вељовић, 2008).

„Могу се, уопштено, дефинисати као мање тактичке јединице, састављене од посебно обученог и опремљеног оперативног кадра, релативно самосталне у раду, намењене за извршавање најсложенијих тактичких задатака из надлежности државне институције, у оквиру које су устројене, најчешће министарства. У оквиру министарства унутрашњих послова оперативне су, по правилу, полицијске, ређе војно-полицијске јединице (на пример, Жандармерија МУП Р. Србије), док су при министарству одбране, наравно, устројене јединице војног типа.“ (Специјалне јединице, 2024, <https://specijalne-jedinice.com/>).

2.2.4. Тајне службе

Тајна или обавештајна служба представља организацију задужену за тајно прикупљање информација значајних за сигурност и безбедност једне државе (Слика 1).

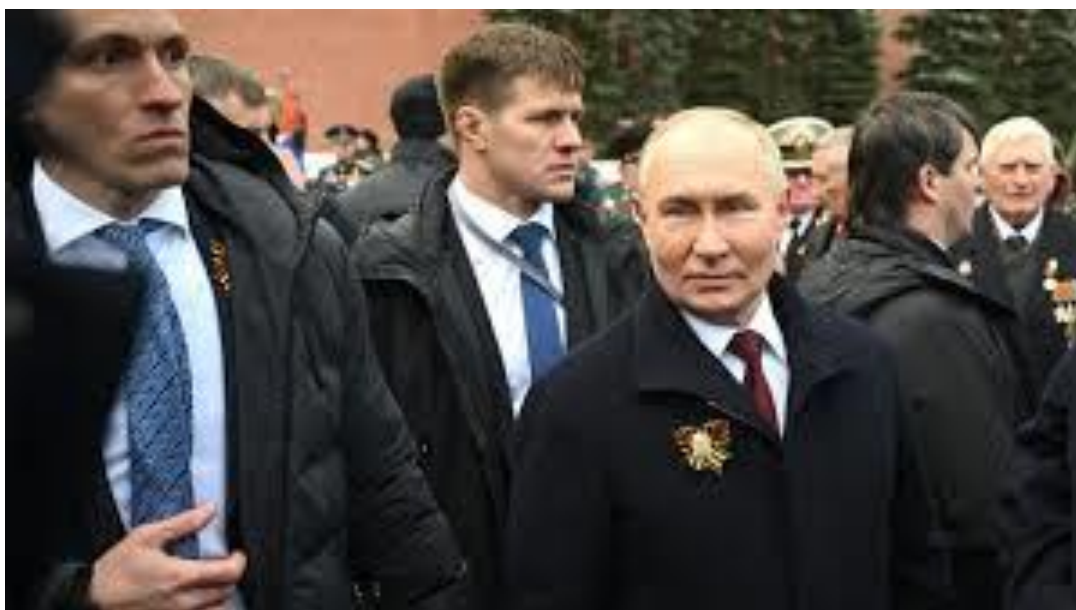
„Законом о основама уређења служби безбедности Републике Србије, који је усвојен 11. децембра 2007. године, утврђено је постојање три безбедносно-обавештајне службе. Савет за националну безбедност је задужен да координира и усмерава рад служби безбедности.

Безбедносно-информативна агенција је настала 2002. године трансформацијом Ресора државне безбедности (РДБ) у независну владину агенцију када је РДБ издвојен из Министарства унутрашњих послова Републике Србије (МУП) и од њега створена БИА.

Војнобезбедносна агенција је контраобавештајна служба Војске Србије, која је настала из Контраобавештајне службе (КОС) Војске Југославије (ВЈ). Реформом служби безбедности извршеном 2002. године КОС је преименована у ВБА и измештена из Управе безбедности Генералштаба ВЈ, те стављена под директну контролу министра одбране.

Војнообавештајна агенција представља обавештајну службу Војске Србије која се налази у саставу Министарства одбране. Савет за националну безбедност је задужен да координира и усмерава рад служби безбедности. Чланови Савета су председник Републике, председник владе, министри одбране, унутрашњих послова и правде, начелник Генералштаба Војске Србије и директори служби безбедности.

Кључна питања за рад безбедносно-обавештајних служби су заштита људских права приликом употребе посебних мера и овлашћења, те демократска контрола и надзор служби безбедности.“ (Петровић П., 2012, <https://bezbednost.org/publikacija/bezbednosno-obavestajne-sluzbe-republike-srbije/>).



Слика 1. Тајне службе (<https://www.themoscowtimes.com/2024/06/04/bulletproof-vests-on-red-square-kremlin-secretly-beefs-up-putins-personal-security-a85303>)

2.2.5. Спасилаштво

Прва помисао на спасилаштво и спасиоце највероватније је слика особе у жутој мајици и црвеном шортсу како седи на ободу базена и повремено се огласи уз помоћ пиштаљке опомињући децу и омладину која скачу са ивице у базен. Да, та особа јесте спасилац, међутим спасилаштво је много више од тога. Оно представља разгранат систем који окупља професионалце из више области, а неке од њих су: пливање, рођење, веслање, планинарење, алпинизам, спортско пењање, скијање, итд. Самим тим се спасилаштво (Слика 2) примењује у различитим условима (спасилаштво на води и под водом, спасилаштво на земљи, спасилаштво под земљом, спасилаштво из ваздуха и сл.).



Слика 2. Тренинг ватрогасно-спасилачке јединице
(<https://www.glaspodrinja.rs/vesti/12852/novi-vatrogasci-spasioci-polozili-ispit/>)

„Ватрогасно-спасилачке јединице (ВСЈ) прве реагују у случају настанка ванредног догађаја у циљу спасавања живота и здравља људи, материјалних и културних добара и заштите животне средине. У садејству са другим релевантним чиниоцима учествују у отклањају последица насталог ванредног догађаја. Управе за ванредне ситуације у Београду, Нишу, Новом Саду и Крагујевцу у свом саставу имају ватрогасно-спасилачке бригаде. Одељења за ванредне ситуације у свом саставу имају ватрогасно-спасилачке батаљоне. Од 2017. године врши се селекција, обука, опремање и пријем нових припадника. На територији Републике Србије у оквиру ватрогасно – спасилачких јединица организовани су специјалистички тимови за спасавање и рад на води и за спасавање из рушевина. Поред тога, ватрогасци – спасиоци пролазе кроз посебан вид обуке за техничке интервенције у саобраћају и за реаговање са опасним материјама. Ватрогасно – спасилачке јединице сарађују са другим организационим јединицама Министарства унутрашњих послова (Хеликоптерска јединица, Жандармерија, САЈ), другим министарствима, Војском Србије и службама уколико постоји потреба за њиховим учешћем у циљу заједничког одговора у ванредним ситуацијама. ВСЈ пружају међународну помоћ у случају настанка елементарних непогода и других несрећа ван територије Републике Србије, по захтеву страних земаља, а у складу са потписаним међународним споразумима.“ (Министарство унутрашњих послова, сектор за ванредне ситуације, 2024, <http://prezentacije.mup.gov.rs/svs/UpravaVSJ.html>).

Класичан пример једне природне хаварије, што је најчешћа ситуација када се спасиоци активирају, јесу поплаве које су задесиле Србију маја 2014. године. Тада су екипе војске, полиције, ватрогасаца и горске службе спасавања заједничким снагама евакуисали и спасавали становништво широм Србије. У оваквим или сличним, ситуацијама, поменуте јединице се удружују како би испуниле заједнички циљ – спасавање угрожених лица и очување њихове безбедности.

2.3. Полигони

Полигони које користе војска, полиција, ватрогасне службе и остале јединице имају различиту намену и разноврсну функцију. Неки полигони служе за вежбање гађања из ватреног оружја, неки за вежбање управљањем моторних возила, а неки за вежбање моторичких способности. Различите државе користе различите полигоне, а у одређеним државама постоје службе/јединице које не постоје у осталим државама. Неки од полигона за вежбање моторичких способности који се користе у тренингу различитих служби/јединица:

- Стандардизовани полигон на коме се обучавају припадници пешадије али и других јединица састављен углавном од металних препрека. Полигони овог типа (слика 3, слика 4, слика 5) значајни су за развој брзине, снаге, опште и специфичне координације што пружа свеобухватну спретност која је од огромног значаја за припаднике војске.



Слика 3. Полигон за обуку војске (<https://www.mod.gov.rs/lat/18684/ministar-stefanovic-najvazniji-resurs-nase-vojske-su-ljudi-18684>)



Слика 4. Полигон за обуку војске (<https://www.mod.gov.rs/lat/18684/ministar-stefanovic-najvazniji-resurs-nase-vojske-su-ljudi-18684>)



Слика 5. Обновљени полигон на Топчидеру
(https://www.vs.rs/sr_cyr/vesti/DA75227EE58011E39F6000163E135009/renoviran-poligon-za-pesadijske-prepreke-u-kasarni-topcider)

- 72. бригада за специјалне операције важи за елитну бригаду чији су чланови у јако добром физичком стању које представља један од ригорозних услова за пријем.

„Основна специјалистичка обука траје шест месеци и састоји се од: физичке обуке, ватрене обуке, основне обуке снајпериста, тактичке обуке, тактичке обуке специјалних јединица, топографије и оријентације на земљишту, обуке на средствима и системима за ватрену подршку, обуке на телекомуникационим средствима, као и извођења тактичких вежби.“ (Војска Србије, 72. бригада за специјалне операције, 2024, https://www.vs.rs/sr_lat/jedinice/vojska-srbije/72brigada-za-specijalne-operacije)

Поред наведеног, у склопу напредне обуке специјалних јединица, а у циљу унапређења физичке обуке полазника примењује се обука верања (слика 6) у летњим и зимским условима, обука у савлађивању водених препрека, и сл.



Слика 6. Полигон специјалних јединица (<https://www.alo.rs/vesti/drustvo/740061/kobre-u-akciji-konkurs-za-elite-jedinice-vojske-srbije-kako-izgleda-jedan-trening-72-brigade-za-specijalne-operacije/vest#gallery-21909-9#gallery-21909-9>)

- Полигон поморске војне академије (слика 7) направљен је углавном од дрвета и састоји се из серије препрека и задатака распоређених у две траке што омогућава увежбавање и такмичење два војника истовремено.



Слика 7. Полигон поморске војне академије (<https://www.mma-tx.org/blog/7430/military-obstacle-course/>)

- Полигон ваздухопловства САД-а. На слици 8 представљена је једна од многобројних препрека унутар овог полигона.



Слика 8. Полигон ваздухопловства САД-а (https://www.militarynews.com/peninsula-warrior/features/health/air-force-expands-basic-military-training-to-create-lethal-next-generation/article_34fed46-e2d0-11e8-a333-170c812c17d1.html)

- Полигон у склопу кампа за обуку војске (boot camp). На слици 9 представљен је још један од полигона за обуку војске.



Слика 9. Полигон кампа за обуку војске (<https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.com/2014/01/13/the-british-armys-values-standards/>)

- Неки од полигона америчких оружаних снага су представљени на слици 10 и слици 11.



Слика 10. Полигон америчких оружаних снага (<https://beaverfitusa.com/product/obstacle-courses/>)



Слика 11. Полигон америчких оружаних снага (<https://beaverfitusa.com/product/obstacle-courses/>)

Различите јединице у различитим државама, под различитим системима рада имају физичку обуку у релативно сличним полигонским условима. Све то нас враћа на сам почетак покрета и кретања човека. Трчање, пузање, провлачење, скокови, прескоци, пењање, спуштање, подизање, ношење, вишење, њихање, одржавање равнотеже, заступљени су елементи на готово сваком од поменутих полигона. Природни облици кретања заступљени како код редовне, тако и специјално обучене популације од кључног су значаја за опстанак човека.

3. ПРИМЕЊЕНА МЕТОДОЛОГИЈА

3.1. Предмет рада

Предмет рада представља паркур као средство у специјалном физичком васпитању.

3.2. Циљ рада

Циљ рада је дати приказ специфичних паркур техника које се могу адаптирати за потребе специјалног физичког васпитања.

3.3. Методе истраживања

У раду је коришћена метода теоријске анализе садржаја научне и стручне литературе. Поред овога заступљена је и каузална метода са логичним индуктивно-дедуктивним закључивањем уз искуство примене паркура у различитим ситуацијама.

4. ПАРКУР У СПЕЦИЈАЛНОМ ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

„Војска, полиција, специјалне јединице, спасилачке службе и сл., имају барем повремено потребу за креативним приступом решавању проблема и избављању себе и/или других из незгодних и неприступачних ситуација и локација. Паркур може допринети управо на тај начин. Већина наведених служби користи се различитом опремом у циљу превазилажења препрека што у паркуру није случај. Практиковање обуке паркура може у великој мери допринети члановима ових служби у повећању својих физичких способности и умећа решавања проблема.

2015. године у Београду, пионир паркура у Србији, *Богдан Цветковић*, одржао је успешну паркур обуку за припаднике горске службе спасавања. Припадници горске службе, како је Богдан пренео, били су изузетно спретни у коришћењу опреме и креативни и сналажљиви у природном окружењу где ова служба углавном и обавља своје задатке. Међутим, када су се сусрели са урбаном средином (високи зидови, гелендери и сл.) требале су им Богданове смернице, савети и искуство. Након двочасовне обуке, сви учесници радионице усвојили су почетна знања и основне технике кретања и успешно их применили у свом кретању.“ (Пиљак и сар., 2021).

Као што се може приметити у претходним деловима рада, полигони који се користе за обуку војске, полиције, ватрогасно-спасилачких и осталих јединица углавном су стандардизованих карактеристика, а потребе поменутих јединица спадају у категорију променљивих карактеристика. То значи да морају бити способни да се адаптирају на различите услове који се пред њима могу наћи јер некада и живот може да им зависи од квалитета адаптације (Радаковић, 2015). Паркур, вештина чији је можда и највећи атрибут управо адаптација, у многоме може помоћи и допринети када причамо о физичкој обуци и моторичким способностима.

Прилично је занимљиво поменути, и присетити се историјског развоја, да је паркур донекле настао из војних система где су пионири вежбали на полигонима намењеним за обуку војске. Међутим, 30-40 година касније, паркур није исти као што је био. Поменули смо такмичења и негативне стране савременог развоја, али постоји и светла тачка модернизма. У поређењу са почецима развоја дисциплине, данас се много више зна о приступу тренингу, плановима тренинга, дозирању оптерећења, опоравку, рехабилитацији, итд. Поред тога, наука је

узнапредовала па се сада прича о угловима унутар зглобова, мере се време кретања и оптерећење на организам приликом извођења техника што пружа повратну информацију о квалитету изведене технике. Одржавају се научни и стручни скупови на локалном и међународном нивоу, радионице, семинари и остали видови едукативног окупљања и размене искустава. Постоје лиценце за тренере.

Данас, унапређени и бољи паркур има много тога да пружи за узврат као знак захвалности специјалном физичком васпитању.

4.1. Потребе специјалног физичког васпитања

Различите јединице имају различите потребе и циљеве које је потребно задовољити и испунити како би њихова служба била адекватна. У зависности о којој јединици је реч, користи се различита опрема, носи се терет различите величине и тежине, негде је опрема као саставни део кретања јединице више, а негде мање заступљена, прелази се терен различитих карактеристика. Такође, битно је напоменути и променљиве временске услове, годишња доба итд. С тим у виду, јасно је да је присутан јако широк спектар активности и способности, у подспектру терена и услова, које припадници система специјалног физичког васпитања свакодневно приказују.

4.2. Паркур технике и њихова примена у специјалном физичком васпитању

Иако широко применљива дисциплина, главне предности паркура можемо приметити у његовом ефикасном и адаптабилном аспектима. Управо те предности могу допринети обуци и генералној физичкој спреми припадницима различитих служби и јединица (Милетић и сар., 2023).

Паркур технике могу се сврстати у неколико категорија:

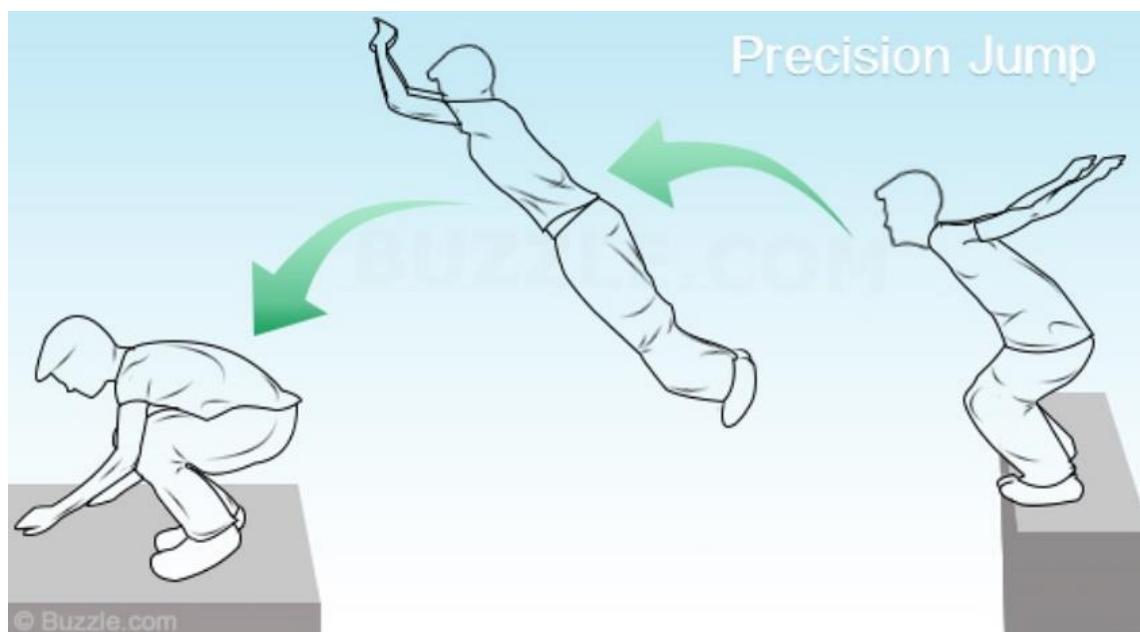
1. Скокови
2. Прескоци
3. Пењања
4. Њихања
5. Провлачења
6. Доскоци

7. Равнотежа

Анализом ових 7 кретних група, може се доћи до једноставног закључка да се ради о базичним кретањима (Ugarković, 2000).

4.2.1. Скокови

Скокови, односно прецизан скок (слика 12) најчешће се користи за скок са једне и контролисани доскок на другу препреку. Поред тога, примењује се као серија повезаних скокова у целину која представља ефикасан вид кретања. Могуће су одређене варијације као нпр: суножни скок и доскок, скок са једне, а доскок на обе ноге, скокови са ноге на ногу, итд.



Слика 12. Прецизан скок (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

У специјалном физичком васпитању скокови са једне на другу или преко неке препреке представљају основу теренског кретања. Скок преко рова, природне или вештачке препреке на бојном пољу за војника представља разлику између живота и смрти. Ко је бржи и ефикаснији, веће су му шансе да избегне трагедију. За припаднике ватрогасно-спасилачких јединица прецизан скок са дебла на дебло, из чамца на обалу итд. служи као ефектно средство да се што пре стигне до повређене особе којој је неопходно пружити адекватну помоћ. Примена прецизног скока је вишеструка и готово за сваку јединицу би могли да наведемо по неки сценарио где би ова техника могла да помогне и направи разлику. Иако на први поглед делује као обичан суножни скок у даљ, прецизан скок представља хармонију и склад неколико правовремено промишљених и изведених елемената. Експлозивно опружање ногу уз

истовремени замах рукама ка напред, одскок пажљиво прорачунате јачине како би се након контролисане фазе лета прецизно доскочило на предњи део стопала, амортизација мускулатуром готово целог тела како би се задржао равнотежни положај, захтева многобројно понављање и вежбање како би постало ефикасно кретање.

4.2.2. Прескоци

Прескоци чине најразноврснију категорију техника. Неки од њих су:

- Бочни прескок

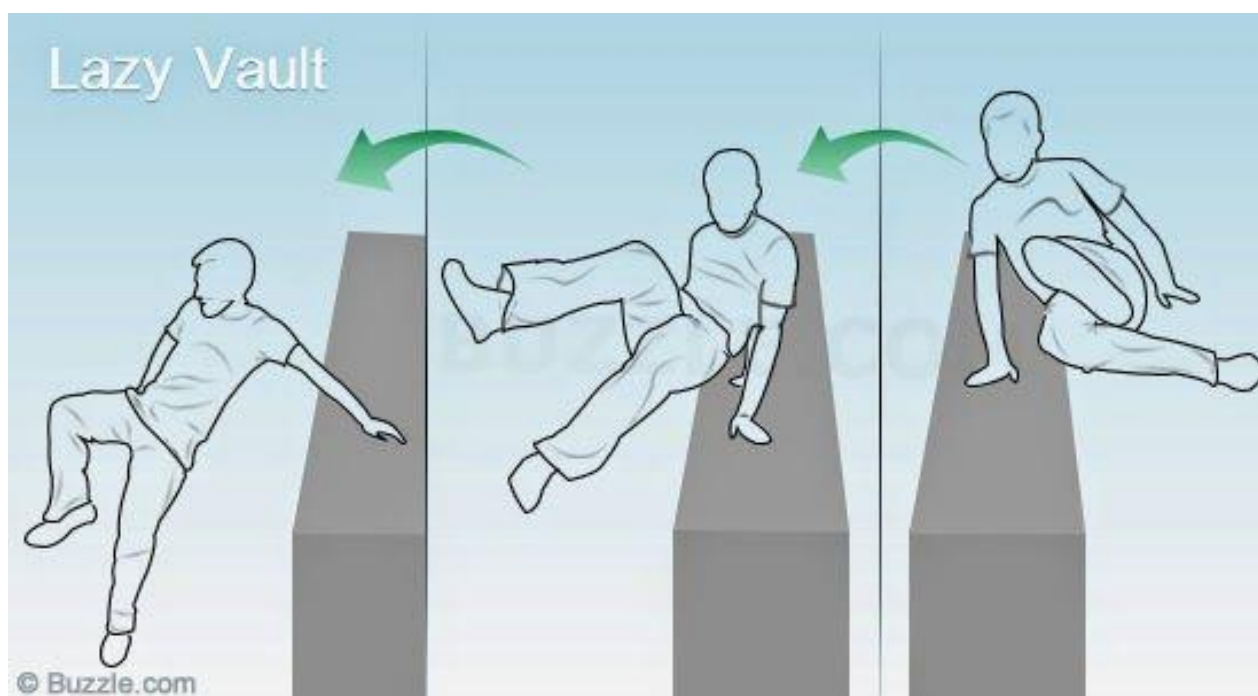
Бочни прескок (слика 13) представља једну од основнијих паркур техника и важи за прескок који је физички и координационо најлакше извести. Зато је одлично средство за обуку почетника или релативних почетника јер се брзо и лако савлада и особа која се креће уз помоћ ове технике јако брзо увиђа њене предности у смислу ефикасности и економичности кретања. Прескок преко одређене препреке у току јурења осумњиченог лица служи као предност припадницима полиције. Што су боље полицајци обучени и утренирани, то ће лакше и безбедније ухватити осумњиченог.



Слика 13. Бочни прескок (https://en.wikipedia.org/wiki/Vault_%28urban_movement%29)

- Маказаста прескок (*lazy*)

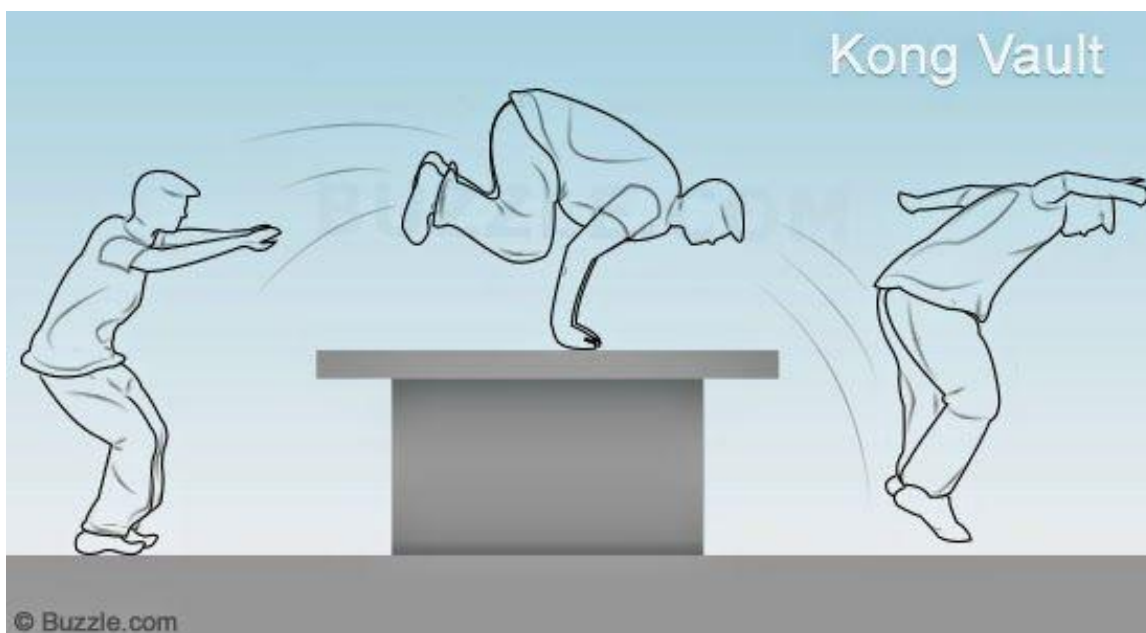
Овај прескок, који је приказан на слици 14, користи се обично за прескакање нижих препрека у односу на бочни прескок. Такође, лако и безбедно се може извести у пуном трку што је корисно за специјално физичко васпитање због ефикасности кретања и енергетске уштеде.



Слика 14. Маказаста прескок (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

- Мачији прескок (*saut de chat*)

Мачији прескок (слика 13) широко је применљив у паркуру, а самим тим може бити и у специјалном физичком васпитању. Важи за експлозивну технику која захтева добру припрему и обуку али зато пружа и могућност ефикасног наставка кретања и идеална је за повезивање са осталим техникама у циљу формирања дугог и комплексног кретања.



Слика 15. Мачији прескок (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

- Брзи прескок (*speed*)

Брзи прескок такође важи за брзу и експлозивну технику (отуда и назив), али за разлику од мачијег прескока где особа контакт са препреком остварује обема рукама, овде то чини једном руком (слика 14). То значи да је оптерећење на ту руку веће и самим тим особа мора бити физички спремна. Такође, доскоци су мање прецизни и контролисани у односу на претходне технике прескока. Са друге стране, ова техника је идеална у случајевима када је особи повређена друга рука што је идеално за специјално физичко васпитање.



Слика 16. Брзи прескок (<https://jp.pinterest.com/pin/191191946665922511/>)

- Прескок окретом за 180°

Прескок окретом за 180° (слика 17) представља специфичну технику где особа изводи бочни прескок али се сада у фази лета окреће за 180° тако да је лицем окренута ка препреци коју је прескочила. Користи се углавном када нема могућности доскока након прескока услед велике висине са друге стране препреке већ је потребно спустити се низ зид, зграду, ограду, итд. Идеална је за спасилачке и специјалне јединице.



Слика 17. Прескок са окретом за 180° (https://parkourlabs.com/tutorial_category/vaulting/turn-vault-tips/)

- Прескок окретом за 360°

Овај прескок представља једну од свега пар мање ефикасних техника. Особа врши прескок преко препреке док у фази лета врши окрет за 360° (слика 18). Тиме се утиче на смањену контролу над кретањем тела услед ротације око уздужне осе и самим тим мање прецизно доскакање након прескока. Ова техника нема неку посебну примену за специјално физичко васпитање осим да се можда збуни или избегне особа, нпр. са друге стране закона.



Слика 18 Прескок окретом за 360°

(https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=231370590341801&substory_index=0&id=192393950906132&_rdr)

Оно што је јако занимљиво код техника прескока јесте то да постоји безброј варијација које некада настају намерно и свесно, а некада спонтано услед тежње трејсера да се прилагоди условима средине.

4.2.3. Пењања

Пењање на препреку или у циљу прескока преко препреке може се извести примењујући следеће препреке:

- Високи дохват (*passe muraille*)

Ова техника пењања, поред неколико техника прескока, представља апсолутно неопходну технику за специјално физичко васпитање. Свака виша препрека (зид, дрво, насип...) једино се на овај начин може ефикасно савладати. Подразумева брз залет након кога следи прецизно постављање стопала на препреку и ефикасно одгуривање у вис, што се може видети на слици 19. Након тога особа тежи да се ухвати за врх препреке и попне се на њу или је прескочи.



Слика 19. Високи дохват (<https://www.parkourfactory.com/blogs/skills-equipment/parkour-basics>)

- Тик - так

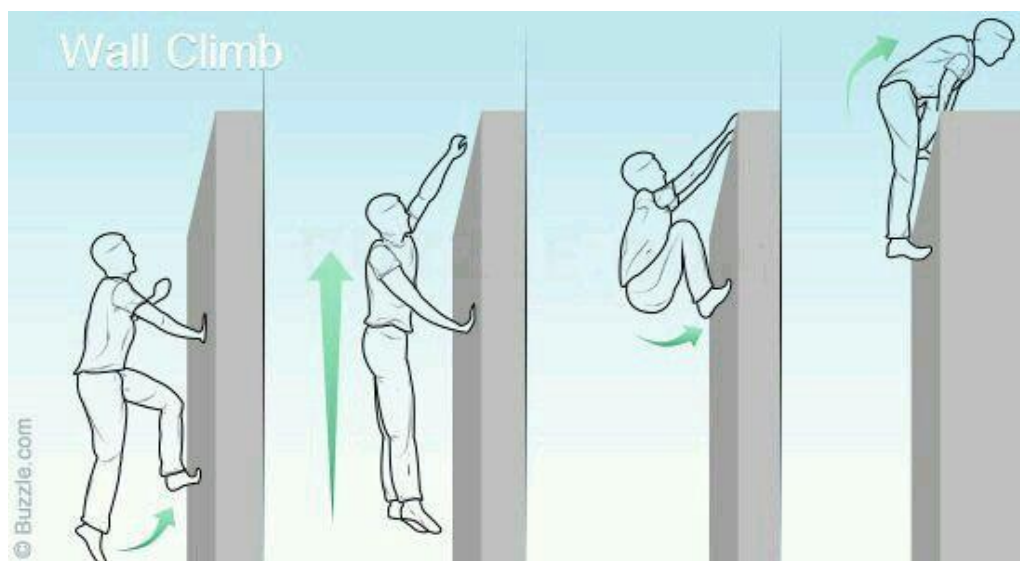
На први поглед ова техника слична је претходној јер и овде долази до контакта стопала и препреке и одгуривања. Разлика је што код ове технике особа трчи под одређеним углом у односу на препреку под којим се касније и одгурује (слика 20). У зависности од карактеристика препреке и намере онога ко изводи ову технику, препрека се прескаче без додиривања и наставља се даље ефикасно кретање или се на препреку накаче што представља квалитетну базу за даље пењање у вис. Нарочито је корисна у ситуацијама када особа прескаче високу препреку на коју не може да ослони руке (нпр. бодљикава жица).



Слика 20. Тик – так (<https://www.parkourfactory.com/blogs/skills-equipment/parkour-basics>)

- Ручни скок (saut de bras)

Техника која се готово увек користи као наставак зидног дохвата, а има и сопствену намену. Уз помоћ ове технике особа учи на правилан начин да оствари контакт са препреком док је у viseћем положају из кога има неколико могућности: пењање на препреку (слика 21), силазак/скок на препреку испод, одгуривање ногом и доскок на препреку удаљену од зида... Особа која квалитетно савлада ову технику може поставити сопствено тело у viseћи положај и помоћи неком другом (повређена или мање спремна особа) да се попне уз њу. Такође, користи се за различите облике прелажења дуж зида или сличне препреке. Самим тим ова техника има јако широку примену у специјалном физичком васпитању.



Слика 21. Ручни скок (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

4.2.4. Њихања

Њихања могу бити:

- Њихање на хоризонталној препреци

Њихања генерално, а нарочито њихања на хоризонталној препреци (слика 22) користе се у специфичним условима, а најчешће када особа треба да превазиђе неку препреку без додира тла (нпр. прескок преко ватре или реке након њихања) или када се кретање одвија на висини (нпр. скок са дрвета на дрво).



Слика 22. Њихање на хоризонталној препреци (<https://www.parkourfactory.com/blogs/skills-equipment/parkour-basics>)

- Њихање на вертикалној препреци



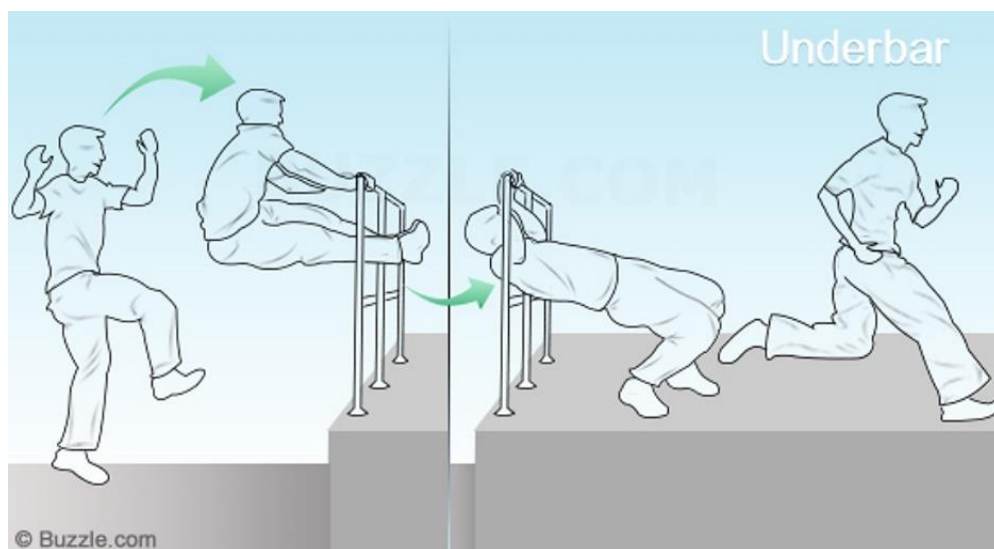
Слика 23. Њихање на вертикалној препреци (<https://www.rts.rs/tv/rts1/2671020/sasvim-prirodno-parkur-pokreni-se.html>)

Њихање на вертикалној препреци (слика 2) такође спада у специфичне технике и не користи се толико често али уме да буде јако корисна, а некада и једино решење, када се особа нађе у тако специфичној ситуацији. Због немогућности вршења прецизног скока у случају мале

површине ослонца или недовољно простора да се снажно замахне рукама, особа може створити тај замах и експлозиван одскок уз помоћ њиха на вертикалној препреци.

4.2.5. Провлачења

Провлачења се користе за пролаз између две препреке, најчешће две шипке или гране као што се може видети на слици 24.



Слика 24. Провлачење (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

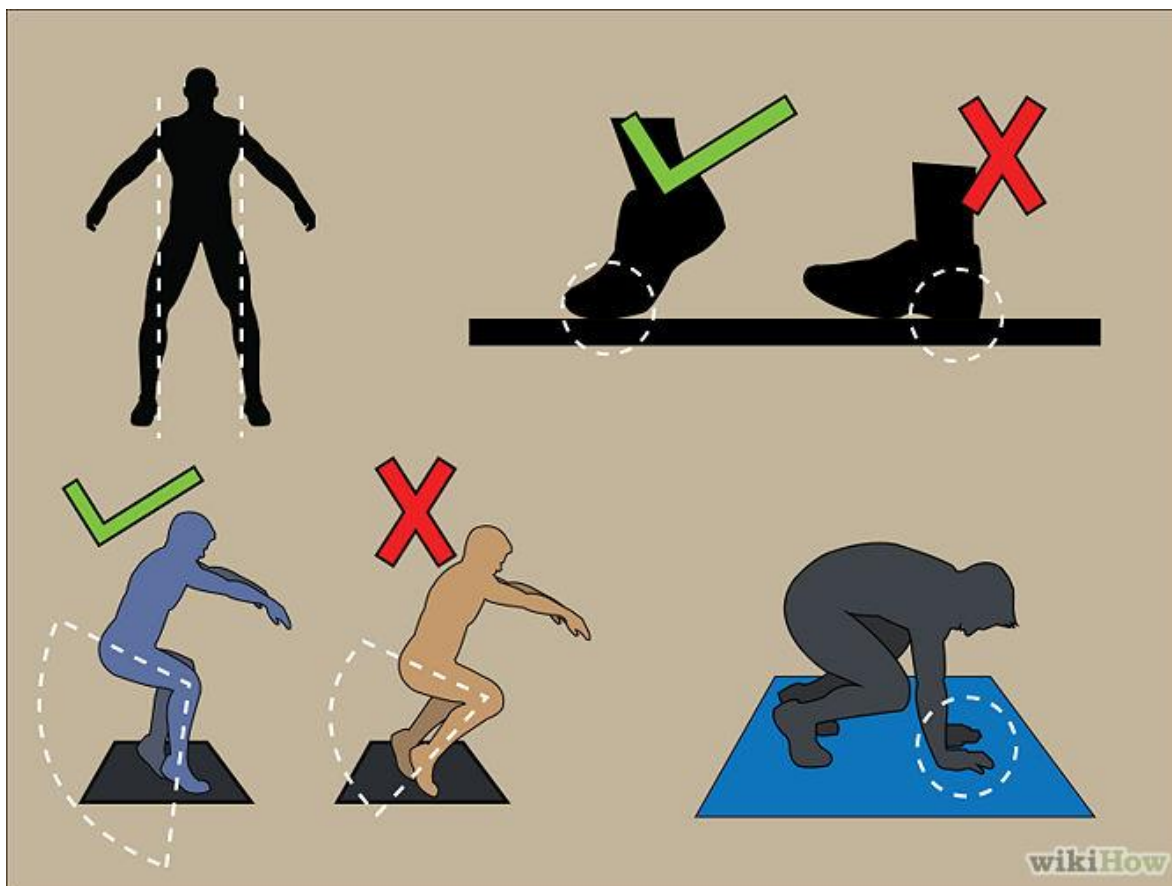
За потребе специјалног физичког васпитања се не користе често јер има доста других техника које би у датој ситуацији могле бити корисније и ефикасније. Међутим, уколико се особа нађе у ситуацији где постоји нпр. мала шупљина/отвор на зиду/огради који је превисок/а да би се прескочио/ла, технику провлачења је идеално применити у једном од своја два главна облика: провлачење прво ногама (као на слици), провлачење прво рукама (особа ради рол након проласка кроз отвор).

4.2.6. Доскоци

Доскоци се користе како би се ублажио ударац након скока са одређене висине. Делимо их на:

- Еластичан доскок

Еластични доскок (слика 25) користи се приликом скокова са мањих висина и тада долази до коришћења еластичне компоненте мишића који се брзо скрати и онда опружи приликом амортизације и наставка кретања. Контакт са подлогом се врши и стопалима и длановима чиме се повећава површина ослона и лакше распоређује оптерећење.



Слика 25. Еластичан доскок (<https://www.bullettrun.com/parkour-is>)

- Доскок котрљањем

Котрљајућа техника доскока (*roll*) користи се приликом скока са веће висине. Након контакта стопала и тла особа се прекотрља дијагонално преко леђа (лево раме – десни кук или десно раме – леви кук) након чега наставља ефикасно кретање (слика 26). Котрљање се врши дијагонално како би се избегао контакт кичменог ступа и подлоге тако да се оно врши преко мускулатуре леђа и задњице. Тиме се осигурава удобно доскакање.

Ова техника се може користити и засебно, нпр. као техника прескока или провлачења и може бити од изузетне важности када препреку коју особа прескаче или кроз коју се провлачи

не може физички да додирне: бодљикава жица, електрична ограда, препрека која гори... Тада особа која изводи ову технику након одскока започиње фазу лета нагињући се ка напред тако да се доскок врши прво длановима након чега следи котрљање.



Слика 26. Доскок котрљањем (https://www.pngitem.com/middle/ihRoTmi_parkour-roll-hd-png-download/#google_vignette)

4.2.7. Равнотежа

Одржавање равнотеже у паркуру јако је важно. Често се кретања одвијају на одређеној висини, на уским препрекама (зид, гелендер) које захтевају квалитетно балансирање како би кретање било успешно и не би дошло до пада (слика 27). Одржавање равнотеже има безброј могућности (ходање, трчање, четвороношке, унапред, уназад, на страну...) и осим саставног дела тренинга често се користи и као вид специфичног загревања, игре и тренинга опоравка.

За специјално физичко васпитање различити облици одржавања равнотеже имају јако широку примену. Прелазак преко дебла, оgrade, препреке изнад воде, ватре... само су неки од сценарија који представљају реалност за припаднике војске, полиције, ватрогасно-спасилачких служби, итд.



Слика 27. Одржавање равнотеже на уској препреци (<https://parkourlabs.com/tutorial/how-to-balance-01-introduction/>)

4.3. Табеларни приказ применљивости паркур техника у специјалном физичком васпитању

Као што се може видети (Табела 1), војне, полицијске и спасилачке јединице имају потребу за готово свим елементима паркур техника. Нешто мање техника је применљиво у обуци специјалних јединица услед специфичности њиховог деловања. Задаци ових јединица су најчешће конкретни, јасни и морају бити јако ефикасни. Ретке су ситуације где ће припадници специјалних јединица радити технике провлачења и равнотеже. Припадници тајних служби имају најмању потребу за применом, а самим тим и обуком паркура такође услед специфичности деловања у реалним ситуацијама. Њихови задаци углавном подразумевају прикупљање информација па је потреба за унапређеним теренским кретањима често смањена. Међутим, у ситуацијама специфичних акција услед карактеристика задатака, обавештајци имају потребу за напредним кретним способностима (Dolmatov, 1993).

Табела 1 Применљивост паркур техника у специјалном физичком васпитању

	Војска	Полиција	Специјалне јединице	Тајне службе	Спасиштво
Скокови	*	*	*	*	*
Прескоци	*	*	*	*	*
Пењања	*	*	*		*
Њихања	*		*		*
Провлачења	*	*			*
Доскоци	*	*	*		*
Равнотежа	*	*		*	*

5. ЗАКЉУЧАК

Службе и јединице које се свакодневно старају за безбедност народа унутар једне државе, најчешће, пролазе стандардизоване обуке у унапред познатим и непроменљивим условима. Свега неколико елитних јединица има ту привилегију да буде додатно и напредно обучена. Овакав систем постоји вероватно из разлога што се сматра да је напредна обука свих јединица и служби скупа, организационо захтевна, а можда чак и непотребна. Међутим, јединице које имају потребу за широком применом покрета и кретања (а то је већина јединица), могу знатно унапредити квалитет своје обуке (самим тим и безбедност и сигурност државе) уз честу примену нестандардизованих кретања у променљивим условима.

Паркур представља ефикасно и економично решење овог проблема. Обука није скупа јер није потребно правити посебне полигоне, путовати на неке егзотичне дестинације, итд. Уместо тога, могу се користити креативност и научни приступ и тиме се вештачки направе променљиви услови који су реални у стварним ситуацијама. На тај начин све јединице могу бити обучене за напредно деловање у кризним и осталим ситуацијама.

Имајући у виду место паркура уопште у специјалном физичком васпитању не треба изоставити простор обуке, образовања где се паркур још може идентификовати (војна академија, полицијска академија, факултети спорта) и друге спортске образовне установе на чијим се различитим програмима може изучавати специјално физичко васпитање и паркур унутар њих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Angel, J. (2016). Breaking the jump. The secret story of parkour's high-flying rebellion. London
2. Bačanać, Lj. (2003): Psihološki aspekti orijentiringa, Savez za orijentacioni sport Beograda, Beograd.
3. Bavinton, N. (2007). From obstacle to opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. *Annals of leisure research*, 10 (3-4)
4. Bukilić, S. (2020). Policijske jedinice sa vojnim statusom. Nikšić
5. Dolmatov, A. I. (1993). KGB Alfa team training manual. How the Soviets Trained for Personal Combat, Assassination, and Subversion. Paladin Press.
6. Luksch, M. (2009). Tracers blackbook. Geheimnisse der parkour Technik. ParkourOne
7. Nešić, M., & Radenović, S. (2016). Život kroz sport. Prosveta, Beograd.
8. Thibault, V. (2015). Parkour & art du déplacement. USA
9. Ugarković, D. (2000.) Osnovi sportske medicine. Beograd, Viša košarkaška škola.
10. Vukelić, I. M. (2004). Specijalno fizičko vežbanje. Beograd
11. Witfeld, J., Gerling, I., Pach, A. (2011). Ultimate Parkour & Freerunning Book Discover Your Possibilities. Meyer and Meyer Sport, Auckland.
12. Вељовић, М. (2008). САЈ 30 година. Министарство унутрашњих послова Републике Србије
13. Вишњић, Д., Јовановић, А., & Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Факултет спорт и физичког васпитања, Београд.
14. Милетић, В., Рајковић, Ж., Поповић, Ј., Бубњевић, К. (2023). Методика и организација активности у природи. Факултет за спорт и физичко васпитање Универзитета у Приштини.
15. Милошевић, М., & Милошевић, М. (2013). Специјално физичко образовање: научне основе. Београд.
16. Министарство унутрашњих послова. (2024). Закон о полицији, члан 3.
17. Пиљак, А., Милетић, В., & Рајковић, Ж. (2021). Паркур као средство у специјалном физичком васпитању. IV Међународна онлајн конференција: Здравље, спорт, рекреација.
18. Радаковић, С. С. (2015). Адаптација на екстремне услове. Универзитет одбране, Београд.

19. Цветковић, Б. (2015). Паркур као облик рекреације [Дипломски рад]. Универзитет у Београду.

Веб извори:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=grnNWqXN7K0&t=6s> (приступљено 29.09.2024)
2. <https://bezbednost.org/publikacija/bezbednosno-obavestajne-sluzbe-republike-srbije/> (приступљено 20.09.2024)
3. <https://www.glaspodrinja.rs/vesti/12852/novi-vatrogasci-spasioci-polozili-ispit/> (приступљено 01.10.2024)
4. <https://www.mod.gov.rs/lat/18684/ministar-stefanovic-najvazniji-resurs-nase-vojske-suljudi-18684> (приступљено 01.10.2024)
5. https://www.vs.rs/sr_cyr/vesti/DA75227EE58011E39F6000163E135009/renoviran-poligon-za-pesadijske-prepreke-u-kasarni-topcider (приступљено 01.10.2024)
6. <https://www.alo.rs/vesti/drustvo/740061/kobre-u-akciji-konkurs-za-elite-jedinice-vojske-srbije-kako-izgleda-jedan-trening-72-brigade-za-specijalne-operacije/vest#gallery-21909-9#gallery-21909-9> (приступљено 01.10.2024)
7. <https://www.mma-tx.org/blog/7430/military-obstacle-course/> (приступљено 01.10.2024)
8. https://www.militarynews.com/peninsula-warrior/features/health/air-force-expands-basic-military-training-to-create-lethal-next-generation/article_34fede46-e2d0-11e8-a333-170c812c17d1.html (приступљено 02.10.2024)
9. <https://beaverfitusa.com/product/obstacle-courses/> (приступљено 02.10.2024)
10. https://en.wikipedia.org/wiki/Vault_%28urban_movement%29 (приступљено 02.10.2024)
11. <https://jp.pinterest.com/pin/191191946665922511/> (приступљено 02.10.2024)
12. https://parkourlabs.com/tutorial_category/vaulting/turn-vault-tips/ (приступљено 02.10.2024)
13. <https://www.rts.rs/tv/rts1/2671020/sasvim-prirodno-parkur-pokreni-se.html> (приступљено 02.10.2024)
14. <https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.com/2014/01/13/the-british-armys-values-standards/> (приступљено 02.10.2024)
15. <https://www.youtube.com/watch?v=eebnQSxERME> (приступљено 12.09.2024)
16. <https://www.bullettrun.com/parkour-is> (приступљено 02.10.2024)

17. <https://www.themoscowtimes.com/2024/06/04/bulletproof-vests-on-red-square-kremlin-secretly-beefs-up-putins-personal-security-a85303> (приступљено 01.10.2024)