

青少年跑酷运动开展的价值意蕴、现实困境与优化策略

余治有¹ 余文禄^{1*} 唐慧¹ 叶杭¹

(1.成都大学, 四川 成都 610106)

摘要: 青少年体质健康关乎民族未来竞争力和人才培养质量, 而跑酷运动在促进青少年身体机能发展与心理素质培养方面展现出独特的综合价值。研究以青少年跑酷运动为研究对象, 充分挖掘跑酷的运动价值, 探究青少年跑酷运动开展的现实困境, 提出相对应的解决策略。研究得出, 青少年跑酷运动的开展存在项目认知不足, 家长认可度低; 风险系数高, 存在安全顾虑; 专业护具资源缺乏, 场地器材要求高; 专业教练少, 培训体系不完善等困境。建议纠正认知偏差, 提高家长参与度; 科学预防风险, 筑牢安全防线; 增加护具供给, 合理适配场地器材; 构建专业化教练员培训体系。

关键词: 跑酷运动; 青少年; 优化策略

基金项目: 成都市儿童友好城市建设研究院资助课题“体教融合视域下‘家校社’联动促进儿童体质健康的策略研究”(项目编号:ETYP-2024-B09); 2024年度成都市哲学社会科学规划项目“新质生产力赋能成渝地区双城经济圈体育产业高质量发展路径研究”项目编号:2024CS138)。

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i6.1051

引言

2021年8月,国务院印发《全民健身计划(2021-2025)》要求促进重点人群健身活动开展,实施青少年体育活动促进计划,推进青少年体育“健康包”工程,开展针对青少年近视、肥胖等问题的体育干预^[1]。跑酷运动(Parkour)起源于法国,是一种通过跑步、跳跃、攀爬、滚动等动作在人造或自然环境中穿越障碍物,以最快速、最高效的方式从一点到达另一点的运动,无需使用任何装备^[2]。跑酷运动作为一项新兴的时尚运动,因其特殊的运动方式和自由度受到不少青少年的关注和青睐。能够对青少年的健康问题进行显著的良性干预。对提高青少年的身体素质以及身心健康具有积极的促进作用。2018年12月,国际体操联合会(FIG)第82届大会投票决定将跑酷运动列为FIG的第8个体操学科^[3]。同时,也被正式列为2025年成都世界运动会的比赛项目和2028年洛杉矶奥运会的候选项目。跑酷运动逐渐成为了一项官方认可的新兴运动。通过中国知识基础设施工程数据库,查阅有关跑酷运动的文献发现。现有研究多以极限运动的跑酷为主,针对青少年群体的跑酷运动研究较少。研究旨在探讨青少年跑酷运动开展的现实困境,并提出相应建议解决青少年跑酷运动的开展阻碍,以促进青少年跑酷运动的健康发展和有效推广。

1. 青少年跑酷运动开展的价值

1.1 促进青少年体质健康发展

跑酷运动结合了所有人的自然能力。如,跑、跳、攀爬等,因而是能够开发人体潜在能力的一项极限体育运动^[4]。青少年在跑酷运动的学习过程中,能够有效地锻炼他们的肌肉力量、速度、灵敏度、核心、耐力以及协调性等。青少年正是身体快速发育的时期,跑酷运动所锻炼的综合运动能力在很大程度上有利于青少年的骨骼生长和免疫力的提升。能够在快乐运动的过程中形成“终身体育”的价值观念,并且提高自身身体素质和运动能力。

作者简介: 余治有(2004—),男,本科,学生,研究方向为体育产业;

唐慧(2004—),女,本科,学生,研究方向为体操教学与训练;

叶杭(2004—),男,本科,学生,研究方向为体育产业。

通讯作者: 余文禄(1988—),男,硕士,讲师,研究方向为体质健康、学校体育、公共体育服务。

1.2 培养良好的心理素质和意志品质

跑酷运动不仅需要良好的身体素质, 还需要强大的心理素质和坚韧的意志品质。Parkour 运动的国际代言人之一 Sebastian Foucan 受到了亚洲哲学的影响, 将本身的信念, 从对抗负面的力量, 转换成“像水一样的流动”建立在自由的理念上^[5]。这便是跑酷运动的哲学, 也是跑酷运动深入人心的源泉。跑酷运动通过“流动”哲学将身体挑战转化为心理成长的契机, 其核心在于引导青少年以坚韧的姿态应对压力, 在对抗困境的自由探索中重塑自信与韧性。在跑酷运动过程中, 青少年需要面对各种挑战和困难。如, 复杂的路线、陡峭的坡道等。通过克服障碍和挑战自我, 增强青少年的自信心和抗压能力, 培养勇敢、坚韧、等积极的意志品质, 这些品质对于他们未来的成长和发展具有重要意义。跑酷运动通过挑战性环境、团队互动、渐进式训练及价值观传递, 深度契合青少年心理发展的核心理论, 如自我认同、认知发展、社会学习等, 从而系统性培养抗压能力、决策力、坚持性等心理素质, 以及勇于挑战、独立自主、团队协作等意志品质。其关键在于将身体实践与心理成长结合, 使青少年在突破障碍的过程中实现身心整合发展。跑酷运动已经超越单纯的极限运动, 成为青少年身心平衡的重要教育工具。

1.3 提高避险能力与自救技巧

跑酷运动中的障碍与实际生活中的障碍环境十分相像。在跑酷运动过程中包含了多种身体移动和跨越障碍的技巧, 这些技巧在紧急情况下可能非常有用。跑酷运动中的翻滚动作能有效缓冲高处坠落的冲击力, 其原理与地震或火灾中从窗口逃生的自我保护机制完全一致。猴跳等跳跃类动作则可用于快速翻越半人高的障碍物, 模拟紧急疏散时突破路障的场景。通过跑酷运动的训练, 青少年可以学习到如何在紧急情况下迅速反应并采取适当的行动保护自身。这种技能对于提高他们的避险能力和自救技巧具有重要意义。跑酷运动将风险转化为可控的学习工具。青少年在掌握避险技巧的同时, 更培养了终身受益的风险评估思维和应急能力, 这也是运动风险管理理论的核心价值体现。

1.4 促进跑酷运动产业发展

跑酷运动的开展受到政策的支持, 并且与经济密切相关。“奔跑吧·少年”等国家级主题健身活动将跑酷运动作为重点推广项目, 结合线上线下活动扩大普及面。北京市等地方政府通过系列赛事开发青少年训练体系, 推动规范化发展。在政府政策的推广下, 促使跑酷运动的专业化发展。因此, 催生出培训、赛事运营、装备制造等产业需求, 跑酷运动体育产业得到发展, 形成跑酷运动相应的产业链, 提供大量的就业岗位, 提高了经济效益。

2. 青少年跑酷运动开展的现实困境

2.1 项目认知不足, 家长认可度低

跑酷运动是一项超越自我, 挑战自我的身体运动项目。有的人认为跑酷运动危害身体、影响公共安全、破坏公共卫生, 它只是跳楼、飞跃等不顾一切的冒险, 被看做特立独行甚至认为是精神病^[6]。部分人对其存在认知偏差, 误认为跑酷运动只是危险、无序的冒险行为, 甚至将其与极端行为或精神问题挂钩, 反映出公众对跑酷运动缺乏正确的理解。根据北京体育大学 2022 年发布的《新兴运动发展报告》显示, 78.6%的家长更倾向选择篮球、游泳等有明确考级体系的运动, 认为这些项目能“在升学竞争中形成优势”。相较而言, 跑酷运动所要求的风险评估能力、瞬时决策力及三维空间感知力, 难以被纳入现有的体育评估体系。国家体育总局发布的《体育运动项目目录》中将跑酷运动归类为“极限运动”。但青少年跑酷属于健康性的挑战运动与极限冒险不一样。这种分类差异背后, 折射出体育治理体系对新运动形态的接纳迟滞。

2.2 风险系数高, 存在安全顾虑

一是跑酷运动因其“难、美、快、新”的特征, 具有一定的挑战性, 与其他运动相比之下运动风险更高。家长和学校对跑酷的“高风险”标签存在刻板印象, 认为其是“冒险”而非正规运动。二是由于跑酷运动涉及到高强度的身体接触和快速移动, 很容易发生意外伤害。在进行跑酷运动的过程中, 受伤十分普遍。Wanke EM 等人通过对 266 名德国跑酷训练者调查显示, 跑酷练习者每年人均损伤发生次数为 1.9 次或每 1000 小时跑酷训练受伤 5.5 次^[7]。如此高的受伤风险, 使得想要进行跑酷运动的青少年望而却步。家长和学校对于孩子安全的高度关注与担忧成为青少年跑酷运动的主要困境之一。

2.3 专业护具资源缺乏, 场地器材要求高

跑酷运动器材的质量是决定运动安全性的重要一环。随着青少年跑酷运动的升温, 导致专业护具和器材供给不足^[8]。一是跑酷运动需特定障碍物和场地支持, 并且在运动过程中也需要穿戴相应的护具来保护自身。但部分

跑酷运动爱好者认为护具会限制动作灵活性,佩戴一般的护具甚至会导致受伤。不佩戴护具又难以提供安全保障。目前针对跑酷运动所生产的专业护具十分短缺,许多跑酷运动参与者多佩戴篮球或排球等运动的护具。跑酷运动仍是小众项目,专业护具制造企业少,产品供给不足,因此造成资源缺乏。二是跑酷运动需要大量的跑动空间,并且涉及许多障碍物,场地空间整体要求较高。跑酷运动需使用软包器材和缓冲保护器材,这类器材造价较高,且易于损坏。但目前学校体育场地普遍紧张,社会公共设施对青少年适用性不足,并且缺少保护设施。例如,湖北某中学运动场在大课间时期,拥挤到无法正常跑步。校外专业跑酷运动场地建设滞后,维护成本高。场地器材的标准也限制训练质量,这给青少年跑酷运动的推广带来了困难。

2.4 专业教练少,培训体系不完善

跑酷运动是一个相对较新的运动,因此还没有发表过很多关于跑酷运动教练员的研究^[9]。跑酷运动其动作技术的复杂性和潜在风险性决定了专业指导的必要性。在大众体育项目中,师资力量较为充足,但在如跑酷、橄榄球、棒球等小众体育项目,其专业人才较为稀缺。一是小众项目多数起源于欧美国家,在中国发展时间较短,与其相关的培养院校与机构数量较少,从而导致体育培训机构可引入的专业性教练人才较少。另外,若培训机构计划实行规模化发展战略,专业性教练员的短缺将会促使其布局速度放缓^[10]。跑酷运动因在国内发展时间较短,专业教练培养体系不完善,导致师资力量稀缺,不仅制约了培训机构的专业水平,也阻碍了其规模化发展。二是跑酷运动处于发展阶段,培训市场占比不足,商业回报较低,培训机构难以吸引专业教练员。中国目前缺少与跑酷运动相关的专业学科,专业教练培养道路较狭窄。三是跑酷运动培训行业起步晚,专业认证体系尚未普及。北京市极限运动协会于2021年推出了官方跑酷运动教练认证课程,但这一体系仍处于初期阶段,覆盖范围有限。2023年,国家体育总局正式推动跑酷运动教练员资格证认证,计划到2025年实现所有教练员持证上岗。但2023年以前的跑酷运动教练员水平参差不齐问题仍可能尚未完全消除。持证上岗的目标接近实现,但全面覆盖仍需时间。

3. 青少年跑酷运动开展的优化策略

3.1 纠正认知偏差,提高家长参与度

一是通过媒体与短视频等线上平台宣传跑酷运动的正向价值如培养创造力、抗挫折能力,强调其与“盲目冒险”的本质区别。二是开展跑酷运动体验活动,展示跑酷运动的激情乐趣和科学训练成果。让家长切真实际的感受跑酷运动带来的乐趣,减少对跑酷运动的认知偏差。三是通过跑酷亲子赛事活动,促使家长与孩子共同参与,让家长切身实地了解跑酷运动,感受跑酷运动带来的乐趣和魅力,改变对跑酷运动的片面看法。四是通过纳入体教融合改革的方式,将跑酷运动作为特色项目融入学校体育课程体系,加快跑酷运动推进校园,使跑酷运动能在学校这片肥沃的土壤中生机勃勃地发展。

3.2 科学预防风险,筑牢安全防线

一是引入分级教学体系,依托青少年的各个年龄阶段不同的身体发育和心理发育情况来采取相对应的训练内容,通过循序渐进的动作训练降低受伤风险,强调从室内基础动作到室外实战的过渡。二是鼓励培训机构采用标准化教案和闭环式教学管理,对课程进行相应的准备,考察与评价,确保跑酷运动训练的科学性。通过高质量的教学,使运动参与者能熟练掌握跑酷技术,减少失误和受伤概率。三是通过课程设计强化自我保护的意识,在训练中模拟紧急情况应对,在动作失误的时候懂得如何通过自我保护降低损伤。四是推动青少年签署风险告知书,明确安全责任边界,减少法律纠纷,购买相应的运动保险,强化安全保障。

3.3 完善护具供给,合理适配场地器材

一是企业加大科技投入,结合与跑酷运动相关的运动,研制专用的护具。二是通过推动政府、学校与企业合作,建立配备软垫、障碍模拟装置的专业室内场馆,降低环境风险。三是对于社区和学校,可因地制宜地改造现有场地,自制便捷障碍物。学校可以在室内运动场地增设缓冲地垫、使用泡沫箱等软制障碍。铺设体操软底,降低专业器械成本。社区可以在公园内增加塑料场地和胶制障碍物,既可长期使用也具备一定的缓冲性和软度,以满足基础训练需求。

3.4 构建专业化教练员培训体系

一是依托国家体育总局的资质认证框架,建立统一培训标准,要求教练掌握运动生理学、急救技能和跑酷运动等专业知识。通过各地跑酷协会的培训和进行一定的考核后,发放国家体育总局认可的教练员资格证书。二是定期举行跑酷运动教练员培训活动,减少教练员培训的限制条件,扩大年龄范围,吸引更多人才进行学习培训。三是以初级-中级-高级的阶梯式教练员培养路径,建立分层分级的培训体系。各级别的跑酷运动教练员各司其职,初级教练侧重基础技能与安全知识,中级教练强化专项技术与管理能力,高级教练注重科学训练与战略规划。逐步提高跑酷运动教练员的教学能力。四是鼓励高校体育专业开设跑酷方向课程,进行跑酷运动的教育,为跑酷教练员输送专业人才。

4. 结语

跑酷运动是青少年体育活动多样化选择的一部分,通过青少年跑酷运动的专项推广动态调整,达到普惠服务。跑酷运动所蕴含的理论与实践意义,是填补青少年体质健康干预的新路线。通过探索小众运动项目的规范化路径,其研究结果可指导教练员的培养、场地的建设与风险管理等标准的制定,促进新兴运动项目的发展。青少年跑酷运动推广过程中围绕“政府引导——教育融入——社群激活”的路径回应推广过程中的阻碍与困难,实现多维协同的发展模式。青少年跑酷运动目前仍然需进一步深化体教融合,强化课程开发,建立跨区域赛事联盟。通过多元策略的协同,跑酷运动不仅能成为青少年强健体魄的载体,更能提升青少年的体育素养水平以助力体育强国建设。

参考文献:

- [1] 国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL].(2021-08-03)[2025-04-13]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm?trs=1.
- [2] BAUER P. parkour[EB/OL]. (2025-03-22)[2025-04-09]. <https://www.britannica.com/sports/parkour>.
- [3] Damien P ,Belinda W .The Attempted Globalization of Parkour by the Fédération Internationale de Gymnastique[J].The International Journal of the History of Sport,2023,40(6):556-581.
- [4] 扈诗兴.跑酷运动研究[J].体育文化导刊,2010(3):29-31.
- [5] 刘刚.浅析跑酷运动的哲学内涵[J].搏击(体育论坛),2010,2(10):15-16.
- [6] 郭允兵.制约跑酷运动普及发展的因素分析[J].运动,2018(10):136-137.
- [7] 石峰,张建军.青少年跑酷运动爱好者运动损伤特征研究[J].青少年体育,2017(12):113-115.
- [8] 刘元.青少年跑酷升温专业护具和器材供给不足[N].消费日报,2023-07-27(A02).
- [9] Ethan G ,M. D C .How Parkour Coaches Learn to Coach: Coaches' Sources of Learning in an Unregulated Sport[J].Journal of Adventure Education and Outdoor Learning,2020,20(1):15-29.
- [10] 头豹研究院.中国少儿体育培训行业研究报告: 少儿教育系列深度研究[R].深圳:头豹研究院,2018.

The Value Implication, Practical Challenges, and Optimization Strategies of Youth Parkour Sports Development

Yu Zhiyou¹, Yu Wenlu^{2*}, Tang Hui³, Ye Hang⁴

¹Chengdu University, Chengdu, Sichuan, China

Abstract:The physical health of adolescents is critical to a nation's future competitiveness and the quality of talent cultivation. Parkour, as a sport, demonstrates unique comprehensive value in enhancing youths' physical development and psychological resilience. This study focuses on parkour among adolescents, thoroughly exploring its athletic merits, investigating practical challenges in its implementation, and proposing corresponding solutions. The research identifies several obstacles: inadequate public awareness of the sport and low parental acceptance, high perceived risk and safety concerns, insufficient specialized protective gear and demanding venue/equipment requirements, as well as a shortage of qualified coaches and an underdeveloped training system. Recommendations include correcting cognitive biases to boost parental engagement, implementing scientific risk prevention measures to strengthen safety protocols, increasing protective equipment availability and optimizing venue/equipment accessibility, and establishing a professional coaching training framework.

Keywords:Parkour; Adolescents; Optimization Strategies