

# Study of Motivation and Development Trend of Parkour in Our Country

Xianguo Hou

The Fourth Primary School of Suxi, Yiwu  
Email: [hou717556143@qq.com](mailto:houl717556143@qq.com)

Received: Jun. 18<sup>th</sup>, 2014; revised: Oct. 20<sup>th</sup>, 2014; accepted: Nov. 3<sup>rd</sup>, 2014

Copyright © 2014 by author and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The article summarizes and studies the Parkour's motivation and inhibition factors through relevant research data from CNKI by consulting numbers of primary documents and secondary documents. Besides, development direction of Parkour is analyzed theoretically according to the status quo, so as to provide theoretical basis for the start of Parkour, and to offer references for its development direction in the country.

## Keywords

Parkour, Extreme Sports, Start, Prospect, Value

---

# 跑酷运动在我国开展的动因及发展趋势研究

侯宪国

苏溪镇第四小学, 义乌  
Email: [hou717556143@qq.com](mailto:houl717556143@qq.com)

收稿日期: 2014年6月18日; 修回日期: 2014年10月20日; 录用日期: 2014年11月3日

---

## 摘要

文章主要通过在中国期刊网收集相关研究资料, 通过大量的一次文献和二次文献的查阅获得了大量宝贵的文献资料, 对跑酷运动在我国开展的动因及抑制开展的因素进行分析总结, 并通过现状在理论的视角

下对跑酷运动未来在我国的发展方向进行展望分析，以期为我国跑酷运动的开展提供理论依据，对跑酷运动的发展方向提供参考。

## 关键词

跑酷，极限运动，开展，展望，价值

## 1. 引言

前不久在我国盛行的快步走健身运动，受到了大众的广泛关注。然而最近又有一项运动受到广大青少年的青睐，把快步走施展的淋漓尽致，这项运动就是跑酷运动。

跑酷运动(Parkour)起源于上个世纪八十年代的法国，“Parkour”一词来自法文“Pareoursr”，直译就是“到处跑”当然在其中含义就是“超越障碍训练场”的意思。2002年在英国开始盛行，后来法国人大卫·贝利把它发扬光大跑酷[1]。“它是一项街头疾走极限运动，把整个城市当作一个大训练场配合猿猴一样的灵活攀越，一切围墙、栅栏、树木、岩石、交通工具、壕沟、屋顶都成为可以攀爬、穿越的对象特别是废弃的房屋[2]。”它强调只用人体本身的力量以最快的最有效的方法穿越任何障碍物，或到达一个目的地。简单说跑酷就是两点之间只走直线，用最快的方式从一点到达另一点。该运动以其突破自身局限、跨越一切障碍的生活方式，表达了年轻人积极阳光、敢于挑战极限、克服困难的的精神。

跑酷运动传入我国是在2006年由北京电影学院表演系学生杜易泽介绍进入的，以迅雷不及掩耳之势风靡了将近大半个中国，受到一批80后以及90后新生代的追捧，现已发展成青少年非常喜爱的极限运动[3]。到2009年第一届、2011年第二届全国极限跑酷大赛举办，再到深圳举行的第26届大学生运动会的开幕式表演，在这短短的几年里跑酷运动在中国已进入正规化的道路。

## 2. 跑酷运动的文化内涵是发展的本源

### 2.1. 跑酷运动的健身文化

任何一项运动项目从它诞生之日起就被打上了特定文化的印记和符号，蕴涵着不同的文化内涵和寓意。跑酷是最原始的非规则自由主义运动。人体是从事这项运动的主体，运动的规则是结合所有人体的自然能力，比如跑、跳、攀爬等，进行开发人体潜在运动能力的一项体育活动。但是在这个内部，跑酷的文化价值和实质，有着更深层次的精神理念和文化的寓意。跑酷运动蕴含着健康、积极向上、充满自信、勇于挑战、克服困难的运动态度，倡导人们自由、健康、积极地生活理念和生活方式。它以自己个性鲜明的文化性格影响着跑酷个人与周围群体的价值观念和思想理念。人们对于跑酷的需要以及由需要产生的心理欲求，是参与跑酷运动的心理内在过程的起点，也是推动跑酷发展进程主体的内在动力。在此基础上伴随着人们对于跑酷的理解和发展，形成了跑酷特有的文化底蕴和文化特征。

### 2.2. 跑酷运动体现出原生态的体育文化

体育是人类共同创造的一种特殊的社会文化活动，它所构建的以公平竞争为道德核心，以和平、进步和团结为目标的价值体系和价值标准，得到了全人类普遍认同。随着经济发展和社会进步，体育的社会地位就越重要，作用就越显著。但现代体育在发展过程中也给城市可持续发展带来了一系列问题，尤其是环境污染方面。面对世界生态革命和城市可持续发展的浪潮，体育界正在深刻地反思和研究现代体育所面临的生态问题，极力探索“人-体育-自然”和谐发展的基本途径和发展对策[4]。

### 3. 跑酷运动在我国开展的动因

#### 3.1. 跑酷运动的价值作用

##### 3.1.1. 全面增强锻炼者的体质

跑酷的魅力在于攀爬中的自由灵魂在运动中无限伸展。跑酷休闲运动追求的效果是出其不意，往往超出常人的想象。参与者经过长时间持续的训练然后去灵活的翻越各种障碍物，在翻越中必须做到跑、跳、攀爬、翻滚的动作以及其他一些方法，因此，跑酷运动在训练时要求身体训练的全面性。天生身体条件好的人在练习过程中身体素质会变的越来越强，身体不好的人在练习跑酷时会得到体质的有效改变。由于跑酷运动需要一些腾空、翻滚的技术动作，因此对于改善中神经系统的机能有很大作用，能使运动分析器、前庭分析器，特别是视觉分析器受到良好的训练，有利于促进参与者动作的协调性，提高观察、判断、反应和逻辑思维能力，有利于参与者速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的全面发展。

##### 3.1.2. 增强锻炼者的心理素质

现代社会是一个极度充满竞争与挑战的社会，学习和工作时面临巨大的挑战。因而，很多现代人时常感到压抑，困惑，有很多人对生活或者工作缺乏信心，勇气，做事情优柔寡断，畏头畏尾。跑酷运动作为一种时尚的极限运动要求参与者身心投入大自然中，摆脱世俗的烦恼去亲身体验的活动。运用自己的方式去跨越自然中的一切障碍，不断地在自然中挑战自我，并进行自我反思，获得运动的快乐。在体验的过程中心理受到极大地挑战，思想上得到良好的启发。经过跑酷的练习后，可能让参与者建立起无比的自信，碰到困难不再回避，解决问题也会果断准确，而在分析一些事物和问题时，你也会变的很仔细认真，因为跑酷不允许有一点分心。

##### 3.1.3. 提升参与者的社会适应能力

有的人整天迷茫不堪，无所事事，不知道自己活着的价值，渐渐整个人的人生观价值观也将扭曲，对这个人的未来命运起到很重要的消极影响，练习跑酷后，你将会变得积极，树立一个属于自己的目标，你的信念也将逐渐的增强，慢慢的你对整个生活也会充满了希望。通过参与跑酷运动，你会逐渐完善自我认识，不断的修复自己的缺点和不足，在你身上会充满了一种对生命的积极朝气，这不仅带动你毫无畏惧的前进，也影响着你周围的人。

#### 3.2. 跑酷运动的鲜明特征

##### 3.2.1. 跑酷蕴涵的创新性

跑酷的动作追求的是出其不意的效果，往往超出了常人的想象。通过练习者长时间持续的训练能够灵活翻越各种障碍物，它不拘泥于某些固定动作，提升创意并鼓励人们开创属于自己的动作，在基本的技术训练的基础上，灵活地适应各种不同的地形变化，并根据自己的喜好创造出新的动作方式。跑酷追求的是一种出其不意的效果，往往会超出了人们的想象。

##### 3.2.2. 跑酷赋予的挑战性

跑酷的挑战性不仅仅是跑酷本身所具有的一种挑战，更重要的是对于心理的一种挑战性。跑酷就是向自己挑战的过程，不断完成挑战自我、超越自我、展示个性的过程。通过跑酷学会突破，实现了自我升华。在跑酷的世界还有这样一种哲学，生活就像是由障碍和挑战组成的，要克服这个过程唯有超越它们，在练习中只有相信自己，心态平和，并勇于接受挑战，你才能够面对眼前的障碍物，甚至是生活中的挫折。

### 3.2.3. 跑酷体现的自由性

跑酷成为年轻一代舒展自我的方式，那就是释放自己，展现自我，一种完全的释放和展现。跑酷和普通运动有一个特殊区别就在于没有一个定式，你可以做任何你想做的，只要是自己觉得舒服的、受用的、精确的动作，都可以成为你的专属标志。这是一项极具个人色彩的运动，每个练习者都是与众不同的人。跑酷所体现的就是身体自由与精神自由的结合。

### 3.2.4. 跑酷具备的观赏性

跑酷运动中跑、跳、攀爬、翻滚以及其他一些方法都可以利用，它不仅吸引你，也吸引周围的人给人带来强大的视觉冲击，时刻使人淋浴在美的享受中，从而表现出跑酷强大的生命力和艺术性。运动的魅力在于不断超越，而跑酷运动更是凌驾于运动的魅力之上，潜藏着一股回归自然、融于自然、挑战自我、达到天人合一思想境界的强大吸引力。

### 3.2.5. 跑酷运动体现的时尚性

在现代社会中，时尚是指“一个时期内相当多的人对特定趣味、语言、思想和行为等各种模型或标本的随从和追求”时尚的产生，其社会心理是人们求新求变、标新立异的心理追求。时尚的流行必须蕴含着模仿的机制，这是出自人类的一种本能心理机制，特别是对符合自己审美理想的外在的新奇事物、行为的模仿，往往源于不自觉地心理冲动。

## 4. 抑制跑酷在我国开展的因素

### 4.1. 缺乏政府的重视

虽然跑酷运动在传入中国的短短几年了得到了广泛的发展，一度掀起了跑酷运动的高潮，跑酷运动的领潮者和追潮者人数越来越多。并且自从2009年得到了国家体育总局的认可，由国家极限运动协会举办全国第一次跑酷比赛以来。从表面上看似得到了政府的关注。但是这种关注还远远不够。有研究对跑酷爱好者的调查中显示，88%的人认为政府的重视度不强。任何项目的开展都离不开物质的支持，所谓物质基础决定上层建筑。但是从跑酷运动开展情况来看，政府在跑酷运动中的投入与其他项目的比较来看确是微乎其微。因此，政府应该加大对跑酷运动的投入与重视，促进我国跑酷运动的发展。

### 4.2. 场地的限制

任何运动项目的开展都需要一定的空间，跑酷运动作为一个新兴的运动项目当然也不例外，需要训练的空间。跑酷运动是训练人体快速移动能力的一种自然的方式，他将整个城市单做训练场将我们周围任何可以利用的环境设施“为我所用”。而跑酷运动发展较早的国家都有自建的跑酷训练场地，但在我国跑酷发展的初期，拥有自建场地还具备一些困难。因此场地的限制严重制约跑酷运动的发展。

### 4.3. 消极的公众舆论

新兴事物的发展往往并不是一帆风顺的，必将会经历种种磨难，承受巨大的压力，不断在探索与改进中慢慢成长，渐渐走向成熟。跑酷运动的开展同样也承受着种种巨大的波折，有许多人反对跑酷运动的引进。他们认为跑酷运动是及其危险的运动，一不小心可能就会丧命，甚至跑酷运动被他们称作为生命的赌博，不适合在我国开展。其实，他们并不了解跑酷运动的真正内涵，也行他们观看有关跑酷运动的电影或者挑战性的表演，认为跑酷运动就是指的那些飞檐走壁的举动。但那些都是电影里的特技后者一些极端的跑酷高手的个别展现，并不是每个人都能做到那些高难度的动作。再者，任何体育项目都存在一定的危险性，有时也是不可避免的，这也是生活中所存在的自然现象，是不可避免的，同时也是合

理的。我们所能做的只有尽力减小它的发生而已。可能这种观念被大众所认可还需要时间，但这确实很大程度上影响到了跑酷运动在我国的广泛开展。

## 5. 跑酷运动的发展方向探索

### 5.1. 面向学校

#### 5.1.1. 与现代学生个性心理需求相适应

跑酷运动作为一种时尚运动吸引了很多高校学生参与，有关参与跑酷运动的职业特征的研究中发现学生占到了 35% 的比例。跑酷运动形式不拘一格，变化多样，同样是跨越有一定的障碍，学生可根据自己的能力与理解选择适合自己的途径与方式来完成教学任务，同时也达到了超与自我，娱乐身心的情感目标，适应现代高效学生个性的发展。教育部新课改从 1999 年启动到现在，我国许多地方的高等院校面对新一轮基础教育课程改革，仍然显得反应迟缓，如果其体育专业课程设置还是按照过去的专业课程设置来培养教师，这势必导致学生“学非所用，用非所学”。因此，高校体育专业必须适应目前高校教学改革和发展的需要，在教学中开展社会所需求的专业，从而提高教学质量和学生素质，为社会的政治、经济、文化发展提供重要的人才保障。

#### 5.1.2. 适应市场的需要，拓宽就业途径

我国高校自 1999 年扩大招生规模以来，高校毕业生就业就一直面临着巨大的压力，体育专业也大致如此。许多高师体育院系的办学理念与培养目标在市场需求之外，课程设置千篇一律，专业口径过窄，学生社会服务能力与市场需求不一致，毕业生供需市场和用人单位的比例失衡，毕业生的社会服务能力、实际操作能力和创业能力比较薄弱[5]。显然，除了招生人数增多方面的原因，市场对体育专业毕业生的供求关系也是其主要影响因素。近年来，各级地区、县、市、乡镇的学校体育老师趋于饱和状态，对于体育教师的需求非常小，然而，社会体育指导员需求量存在巨大缺口且成逐年上升的趋势[6]。因此，高校体育专业应努力顺应市场需求，开辟与之相适应的专业刻不容缓。当前，我国部分经济发达的一线城市，现代舞、瑜伽、拓展、定向运动、野外生存训练等新兴体育项目已经进入体育课堂，为高校体育改革和发展注入了新的生机和活力，凸显出体育课程资源对当地体育教育市场的服务性，在一定程度上为高校体育毕业生拓宽了就业渠道。现在随着跑酷运动的流行，跑酷俱乐部势如破竹般纷纷在全国各地发展起来，但是真正具有专业素养的跑酷教练员和指导员却少之又少，因此，跑酷运动也类似于拓展等新兴体育项目，在国内具有较好的发展空间和趋势，社会对于专业人才的需求潜力也较大，因此有必要在有条件的学校率先开设跑酷专业课程，进而全面提高学生的综合能力，拓宽学生的就业途径，为社会培养所需求的高素质新型人才，同时也能进一步提高学校的办学质量和就业率，从而为学校的发展创造有利条件。

#### 5.1.3. 跑酷运动塑造学生的全面性

跑酷运动需要多方面的素质，因此训练的方式也是多样化的，跑酷运动需要力量素质、速度素质、柔韧素质等等，注重的是身体的各个部位与环节的全面性[7]。比如，跑酷运动中不仅需要腿部的力量，还需要手臂的力量，甚至腹部力量也不可或缺。因此，跑酷运动除比较个性吸引学生外，还具备全面的健身功能。现在我们开设的田径、体操等基础学科，在体育学院训练过程中，常常遇到学生积极性不高、训练效果不明显、训练方法手段枯燥、训练环境单调等长期不易改变的问题，这些项目也为球类、健美操等项目起到重要的基础作用，跑酷练习方法多样、训练方法新颖以及良好的训练环境能够对基础专业的学习和训练给予极大的辅助作用。

## 5.2. 走向竞技体育道路

奥林匹克精神的真谛：更高、更快、更强。从它诞生的最初一直到现在，始终体现在所有的运动形式中。竞技比赛，只是运动员的一个大秀场，而更多的内涵来自于普通人的运动梦想。跑酷运动作为一种极限运动不仅追求竞技体育超越自我身体极限“更高、更快、更强”精神，而且更强调了参与和勇敢精神。“适者生存”，现代的社会发展，现代的生活节奏，迫使人们要抛弃现代文明带来的舒适与懒惰，毅然决然服个人局限，不断寻求人类自身体力、智力和精神上的发展，挑战自我生理极限，超越自我心理极限，走向无止境的世界拥有与人类共存的能力，体验人类的智慧和乐趣，完美人生的价值。关于跑酷运动的比赛随着跑酷运动的飞速发展也迅速展开，从世界范围的发展来看，2008年首届世界跑酷大赛有17位选手参加，而2009年的第二届世界跑酷大赛已有来自14个国家和地区的27名各国顶尖高手参加。我国在2009年3月举办了世纪乐天杯全国的第一届跑酷比赛，第一届跑酷比赛为邀请形式，共邀请全国6支跑酷团队。2009年10月举行的首届全国极限跑酷大赛是目前国内唯一取得官方认证的跑酷赛事。而这次比赛有来自全国29所俱乐部的100多名跑酷爱好者报名参赛，中国极限运动协会秘书长魏星表示，跑酷运动有助于丰富群众文化生活，落实全民健身计划纲要，“我们力图把这一赛事打造成国内顶级、国际知名的跑酷大赛”[8]。而在此次比赛中表现优秀的跑酷团队和个人将有机会入选中国国家跑酷队，代表中国参加日后的跑酷世锦赛。官方认可的首届全国首届跑酷大赛对跑酷运动形象的一个完美提升，也是对极限运动的有力支持。2011年5月，举办了第二届全国极限跑酷大赛，这次大赛由国家体育总局极限运动协会主办。参赛单位增加到了近60家俱乐部的300多名参赛者，与第一届相比人数增加了近三倍。本次大赛决出了女子个人竞速前8强、男子个人竞速32强、个人技巧35强与团队竞速的16强。这直接推动了中国跑酷运动的发展，给了全国所有跑酷练习者相互交流与学习的机会，促进了我国时尚体育运动事业和国际先行者的对接，为我国新兴体育运动的进一步发展起到积极作用。从这我们可以看出，跑酷比赛越来越完善，越来越得到人们的关注。比赛的竞技性也慢慢凸现出来，这说明极限跑酷运动走向竞技体育道路以将是必然的发展趋势。

## 5.3. 走向商业领域

任何新兴项目的兴起必然会强烈吸引商业者的目光，每个生产商都借此大发一笔的敏锐视觉。跑酷运动的兴起，首先带动了影视业的大力发展，比如《暴力街区》首次播映，就由其独特的形式，时尚的色彩，吸引了广大观众，实现了票房过亿的壮举。中国跑酷网演出团队拥有中国最强实力跑酷人员阵容，从成立到现在参加过《春晚》、《快乐大本营》、《鲁豫有约》等上百次的节目演出，参加拍摄《十月围城》《精武风云》《武侠》《龙门飞甲》等多部大型影视拍摄，有着丰富的演出经验，火爆的演出效果。此后，跑酷运动就在影视中传播开来，首先走向了影视业，为跑酷运动迈向商业领域埋下了伏笔，提供了发展动力。

跑酷运动具有强烈的艺术性与表演性，它代表着时尚与个性，它能够吸引大众的眼球，在表演中又能够带动企业文化的传播与发展，这就为跑酷运动进入商业领域提供了恰好的切入点。根据中国跑酷官方网站提供显示，现在跑酷运动的商业发展已走进汽车类、食品饮料类、影视类、服装类、数码产品类、赛事活动类、及其他的表演及推广。带动了各类商业文化的发展品牌利润的提升。

跑酷运动的开展同时也带动了跑酷装备行业的兴起与发展。即跑酷爱好者在进行跑酷运动时所需要的一整套设备的总称，包括跑酷专用鞋。包括头盔、护腕、护膝、手套、文化衫等。目前在全国有组织的跑酷俱乐部已达数百家 现在参与跑酷运动的民间运动员有10万人并保持着强劲的增长势头。这就为跑酷装备业的发展提供了消费市场，带动了我国经济的发展。

近几年了随着国家对体育的重视,及大众对自身健康状况的认识与关注。都纷纷加大了对健身的投入。由此,在我国部分大城市陆续开展起了拓展公司、舞蹈公司等为各单位及个人提供健身和活动策划与指导,同时也获得了巨大的收入。跑酷运动现在一般都是作为俱乐部的形式或团队的形式为各商业单位提供演出或策划,还不能完全进入商业市场。但是它有与体育拓展之类似的性质。我想随着跑酷运动的强势发展,跑酷专业与技术人员的增多,跑酷公司之类的商业市场也将会在社会中开展起来。

## 6. 小结

跑酷运动自从传入我国以来受到了广大青少年及公民的喜爱,他们把跑酷运动当做施展个性或者解放自由、疏解压力的途径。跑酷运动在我国发展迅速,参与跑酷运动的人也逐年增加,并保持强有力的增长趋势,这为我国跑酷运动的大力开展提供了人员支持,促进了我国跑酷运动的开展。跑酷运动具有丰富的文化内涵,跑酷训练具有多方面的价值作用,符合在我国开展的需求,但是同时也存在很多问题,人民对跑酷运动的理解还存在误区,对跑酷运动的价值还存在很多的争论,缺乏专业的跑酷教练员或训练员等在一定程度上都限制了跑酷运动的开展,这些都还需相关人员或部门采取相应的措施去解决。从跑酷运动这几年在我国的发展趋势来看,跑酷运动的开展空间还很大,根据理论分析跑酷运动将来的发展方向可能会面向学校、走向竞技体育道路、走向商业领域发展。但这实现还仍然需要时间和政府部门的支持。

## 参考文献 (References)

- [1] 中国跑酷网 <http://www.parkourehina.cn/Index.asp>
- [2] 王润斌,徐波 (2010) 论跑酷运动及其文化性格. *体育学刊*, 2, 38.
- [3] 唐丹妮 (2007) 跑酷: 无障碍课程. *世界博览*, 6, 58-63.
- [4] 郑晓祥 (2005) 生态体育的内涵与特点. *天津体育学院学报*, 2, 43-46.
- [5] 朱红香 (2008) 高师体育专业毕业生就业状况的调研及对策研究. *山西师大体育学院学报*, 6, 103-105.
- [6] 赵佳 (2002) 体育教育专业毕业生就业新途径——社会体育指导员. *山东体育科技*, 12, 79-80.
- [7] 郭立三 (2009) 跑酷运动的体能特点及训练方法. *湖北体育科技*, 2, 193-194.
- [8] 中国跑酷网 (2009) 2009年首届全国极限跑酷大赛新闻发布会中国极限. <http://www.paoku.com.cn/2009cpk/news/2009/0917/1249.html>