少儿跑酷不止练体能，更练“抗挫力”
专家揭开科学训练密码

本报记者 陈素琴 受访者供图

暑假来临，不少家长开始为孩子规划体能提升计划。在众多运动项目中，少儿跑酷凭借趣味性与功能性兼具的特点，逐渐成为备受青睐的热门选择。然而，“跑酷会不会太危险”“孩子几岁可以开始练”“具体练些什么”等疑问，让许多家长有所顾虑。

为此，记者专访了能匠体育商研院培训导师、国家体育总局青少年体能指导培训师及考评员颜家欢，请她为家长揭开少儿跑酷的科学训练密码。

打破刻板印象 跑酷不是“冒险”

提及跑酷，很多人脑海中浮现的往往是飞檐走壁的极限画面。颜家欢坦言，这恰恰是大众对少儿跑酷最大的误解。“少儿跑酷和成人极限跑酷完全是两个概念，它更像一套系统化的儿童功能性体能训练，核心在于安全、趣味和科学进阶。”颜家欢介绍，少儿跑酷课程以软垫、低障碍架、平衡木等安全器械为载体，将跑、跳、攀爬、翻滚、支撑跳跃等基础动作融入游戏化场景之中。“我们常说，跑酷是‘身体的实用说明书’。孩子在课堂上学到的不是耍帅动作，而是如何正确发力、如何安全落地、摔倒时如何用滚翻卸力——这些都是能在生活中保护自己的实用技能。”

据了解，4至6岁即可开始跑酷基础启蒙。这一阶段以爬行、跳跃、翻滚、平衡等基础动作为主，契合幼儿身体发育规律。颜家欢强调：“专业的少儿跑酷训练，一定把安全放在最高优先级。从软垫滚翻开始建立自我保护的肌肉记忆，再逐步过渡到低障碍练习，每一步都有严格的进阶标准。”同时她也建议，4至6岁阶段的训练应更多侧重体能素质的全面发展，降低技术教学比重，以简单的跑酷基础动作为载体，全方位提升孩子的力量、协调与灵敏素质，为后续技巧学习打牢根基。

不同年龄段，训练重点大不同

“少儿跑酷不是‘一锅烩’，必须遵循儿童生长发育规律，分年龄段精细化训练。”颜家欢指出，跑酷训练的进阶逻辑可以概括为“平衡感→协调性→基础发力→障碍适应”，由此形成完整的身体控制链条。

4至6岁启蒙阶段，重点在于基础运动能力培养。“这个年龄段孩子神经系统发育最快，是协调性和反应速度发展的黄金窗口期。”颜家欢介绍，课程以游戏化的爬行动作、原地跳跃、简易平衡训练为主。“比如让孩子模仿小动物爬行、走彩虹平衡木，在玩耍过程中激活核心肌群，建立本体感觉。”从专业角度看，跑酷属于专项技能项目，4至6岁阶段更多是以个别动作作为载体，来提升孩子的综合基础素质。

7至9岁阶段，开始加入基础跳跃和障碍通过技巧。“此时孩子肌肉力量有所提升，可以学习精准跳、支撑跳跃等动作，同时强化落地缓冲技术，训练关节稳定性和动作控制能力。”

10岁以上提升阶段，则可逐步增加难度，学习更复杂的障碍组合和路线规划。“这时孩子的理解能力和体能储备都已跟上，可以融入反应训练、速度训练和创造性路线设计，全面提升综合运动表现。”颜家欢建议，无论哪个年龄段，每周保持2至3次、每次60至90分钟的训练频率，较为适宜。

跑酷带给孩子的“隐形成长”

在颜家欢看来，少儿跑酷的价值远不止于身体素质的提升。“跑酷是一项‘全人教育’的运动——身体在动，大脑也在高速运转。”她表示，面对每一个障碍，孩子都需要观察、判断、选择路线并执行动作，这个过程本质上是解决问题的思维训练。“同一段障碍赛道，有的孩子选择跳过去，有的选择撑过去，没有标准答案，只有最适合自己的方案。这种独立思考和决策能力，会迁移到学习和生活的方方面面。”

此外，跑酷对孩子心理品质的塑造同样显著。“动作需要反复尝试、调整，这是最好的抗挫折教育。”颜家欢说，当孩子征服了上周还不敢尝试的障碍时，那种发自内心的成就感，能建立内心的自信。同时，集体课中的互相鼓励、轮流尝试，也在潜移默化中培养孩子的规则意识和社交能力。

“暑期是孩子体能提升的黄金期，选择一项孩子真正喜欢、又能全面发展的运动至关重要。”颜家欢提醒家长，选择少儿跑酷机构时，务必确认教练资质和安全防护体系。“专业的教练、科学的体系、安全的环境，三者缺一不可，才能让孩子在快乐中收获真正的成长。”

少儿运动“避坑”小贴士

问：运动后可以随便吃？

错。一瓶含糖饮料的能量，可能需要慢跑半小时才能消耗。科学运动+合理饮食，才是减重的正确方式。运动不能成为暴饮暴食的借口，要坚持少喝含糖饮料，少吃油炸食品和甜点，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白。

问：运动越多越好，越累越有效？

错。孩子正处于生长发育期，过量运动可能导致疲劳累积、运动损伤，甚至影响长高。判断运动强度有个简单的标准：身体微微出汗、呼吸加快，但还能正常说话。运动前后要做好热身和拉伸，运动中保持专注、感受身体的反应，若出现不适，应立即停止运动，注意观察，症状不能缓解时建议及时就医。

问：肥胖儿童不适合运动，容易受伤？

错。肥胖儿童的运动风险确实存在，但不能“因噎废食”而不运动。科学、安全、循序渐进的运动，是改善肥胖和促进健康的重要措施。推荐从低冲击项目开始，如快走、骑行、游泳，做好防护，肥胖儿童也能在运动中收获自信和健康。

来源：国家疾病预防控制局微信公众号