

美國資深教練：“體育爬藤”透支了很多孩子的後半生

如媽闖美國 外灘教育

看點在知名美國大學錄取形式越來越嚴峻的形勢下，“體育爬藤”逐漸走入中國父母的視線，甚至被視為一條可以輕鬆“脆錄”的新路。而這條路，美國家長已經先走了很多年，運動員培養系統也更為成熟。但美國記者琳達·弗拉納根多年來發現，很多父母不惜透支錢包和身心讓孩子走體育路線，最後卻難以如願。“體育爬藤”真的像看起來的那么美好嗎？也許很多人早就誤入歧途而不自知。

這幾年，“體育爬藤”的話題變得越來越火熱。

美國的亞裔比國內家長更早開始嘗試，冬奧會上亞裔扎堆的美國花滑隊，不乏來自耶魯、布朗名校的學生。

現在，也有不少中國父母開始推孩子的體育。比如在廣州的熊爸堅持五年，讓女兒學習帆船和高爾夫；也有練習游泳、擊劍、滑雪等其他項目的。可以說方興未艾，大家的热情正盛。



但是，美國記者琳達·弗拉納根(Linda Flanagan)卻對家長們越來越火熱的體育熱情感到不安。作為一位前田徑教練，她有過十幾年的教練經歷，在她看來，現在很多美國家庭已經在“體育爬藤”路上失控而不自知。

運動員比普通學生高出好幾倍的錄取率，讓人低估了“體育爬藤”的難度。美國大學樂於吸納運動員，但越是優秀的大學，對運動員的水平要求就越高。像滑雪的谷愛凌、花滑的陳楷嚮都屬於國內，甚至國際頂部選手。今年8月戰勝中國男籃的美國阿拉巴馬大學男籃隊，有很多是還沒開始參加大學聯賽的新人，實力可見一斑。

另外，練體育未必是逃離“內卷”，甚至可以說是一條更“卷”的路：如果不是精英級別的運動員，那麼“爬藤”路上，依然需要不斷提陞比賽排名，來向教練“推銷”自己。如果沒有被大學教練看上，沒有他們的推薦信，大學很難會看上“白板”運動員。

與此同時，學業也還是要“卷”的。普通學生練體育，是練個錦上添花，而一旦走上“體育爬藤”的路，那就真的是學業、體育兩手都要抓，兩手都要硬。

於是，琳達發現，不論是父母，還是孩子，都在“體育爬藤”路上不斷透支自己，但卻不一定能得到圓滿的結果。而考不上理想的大學還遠遠不是最壞的結果。

在新書《Take Back the Game》中，她詳盡地記錄了自己的觀察和思考。她給美國家長的“避雷指南”，也可以成為中國家長的前車之鑒。“體育爬藤”是捷徑？卷，才是真相。

美國頂尖大學越來越難上，已經是個不爭的事實。約翰斯·霍普金斯大學2026屆的錄取率僅有6%，這和1990年53%的錄取率不可同日而語。其他頂尖大學如今的錄取率也鮮有達到10%的。

但是，體育卻是一個可以“降低門檻”進入大學的渠道。就拿哈佛來說：

2025屆的新生有10.4%是運動員，這幾年新生中體育生佔比都在10%~12%。

學術表現評分在一等或二等的運動員被哈佛錄取的幾率為83%，而有着同等學術表現的非運動員學生被錄取的幾率只有16%。

運動員的SAT平均分為1397.4分，相比之下，非運動員學生的SAT平均分達到了1500.8分。

這些都是大學釋放的相當明顯的信號——“我想要人”。作為一位前田徑教練，琳達·弗拉納根深諳大學對運動員的剛需——“只要大學校隊有希望獲勝的教練，那就每年都需要新的運動員加入。”

在美國，如果只是把體育運動當作個人特長，那與普通學生的申請沒什麼差別。

而走運動員路線的孩子則需要在高中時到美國大學體育協會(NCAA)註冊，然後以學生運動員的身份申請大學。作為運動員，學校通常不限制專業，但是學生必須為大學的校隊效力。

NCAA按照學校開設的體育項目，是否提供體育獎學金等標準，把學校分為了D1、D2、D3三類。

大家熟知的八所藤校和斯坦福都屬於級別最高的D1。麻省理工、約翰斯·霍普金斯雖然屬於D3，但有部分項目可以參與D1級別的比賽。而D1大學的校隊教練，甚至在決定錄取時有很大的話語權，只要是他們看上的運動員，有很大可能可以被學校錄取。

藤校全部屬於D1級別，但是，“體育爬藤”真的是一條輕鬆的捷徑嗎？

至少從琳達的觀察來看，很多美國家庭為了把孩子培養成優秀的運動員，並憑此申請大學的勁兒，一點也不輸那些沒走體育路線的孩子。

值得一說的是，NCAA設置了運動員的最低分數線，如果學業成績太差，教練覺得學生很難被錄取，也會直接PASS掉。再加上選拔、運動表現、比賽成績等綜合評判，運動員圈子裡的大學錄取率其實並不算高。

就拿高爾夫來說，2020年的一份數據顯示，高中參賽的男子有168,480人，女子有96,071人，能在大學繼續打高爾夫的比例分別是7.0%和

7.5%，而能進入D1學校（八所藤校都在這個級別）花名冊的只有1.5%和1.8%。可見，真正以運動員身份進入藤校的比例，比藤校的總錄取率還要低。

在參加D1比賽的選手中，男子和女子國際運動員分別佔到了21%和31%。算算人數可能有好幾百，但是整個D1有363所學校，平均到每所學校，高爾夫國際運動員也就屈指可數的幾個名額了。

高爾夫算是錄取情況比較中等的項目。不過進D1比例高的，情況也沒有多好，比如男子橄欖球(2.8%)、女子冰球(4.1%)。而比例低的更是競爭激烈無比，比如男子足球(0.8%)、女子網球(0.6%)。

而且，體育項目也分強勢和弱勢的地區，比如曲棍球項目會在明尼蘇達州、密歇根州、威斯康星州和新英格蘭州招募大量運動員。來自其他地區的孩子則需要更加努力去證明自己的實力。

再比如冰球項目有21%是國際運動員，這個比例雖然高，但是其中有很多來自加拿大、歐洲等冰球強國，即便對於美國的孩子來說，都是很強勁的對手。

另外，由於大學教練最看重的就是運動專業能力，在一整套青少年體育賽事的系統下，孩子們早早就要規劃好比賽，為自己打積分、爭排名。雖然比賽的重點階段是在高中，但是想要打出水平，在此之前也少不了經年累月的運動與練習。想在半路轉入體育路線，成本和難度都非常高。

可見，大學對優秀運動員的需求不假，但是體育這條道路也並不寬敞，甚至可以說很擁擠。要想在這條路上有所收穫，並不輕鬆。父母透支錢包和身心，未必是好事。

正是因為運動員這條路不好走，投身體育的孩子們也更加需要父母在背後支持。這不僅是一筆巨大的經濟開銷，更是对父母精力的考驗。

單單說金錢投入，早在2017年，猶他州立大學的一項調查就顯示，很多家庭把10%的收入用於孩子的體育運動，包括聯賽、訓練營、裝備、日常訓練和體育旅遊。

而2019年，非營利組織Aspen又公佈了一項全美調查，發現有些父母在孩子運動上的投入高得驚人。

即便是那些比較便宜的運動，有些父母一年在一個孩子身上投入也會超過9,000美元。而像花費算中流的網球，有些家庭的年投入更是高達34,900美元。



《今日美國》曾報道過美國達拉斯的戴維斯一家，他家的兒子伊恩很小就對高爾夫感興趣。從伊恩7歲第一次參加高爾夫錦標賽開始，7年間父母已經為兒子的運動投入超過6位數。而根據美國皮尤研究中心2018年的數據，美國中產的收入區間在4-12萬美元。後來，為了讓兒子獲得更專業的培養，戴維斯一家乾脆賣掉了達拉斯的房子，搬到了弗羅里達州。

但比起金錢投入，琳達·弗拉納根認為，更嚴重的問題在於，有些父母過於看重孩子的運動事業，甚至把自己的價值捆綁在孩子的運動上，把孩子在比賽中的勝負看作自己作為父母的成敗標準。很多報章中所說的“家庭生活失控”就是指這樣的情況。

就比如說近年來越來越流行的體育旅遊，就佔了運動花費中的大頭。說是旅遊，其實重點還是在於比賽。

2021年，全美體育旅遊的人次達到了1.75億，體育旅遊的家庭更是在酒店度過了6650萬個安睡的夜晚。家庭為此要付出的不僅僅是金錢，還要犧牲很多家庭生活，而旅行的舟車勞頓更是難以想象。

琳達自己就曾陷入其中，難以自拔。在小兒子保羅11歲的一個周日傍晚，她開車帶兒子去比賽，單程就要一小時。不巧的是，孩子們才踢了20多分鐘，就下起了瓢潑大雨。渾身濕透的兒子在車里一直等到晚上8點，主辦方纔宣佈比賽取消。等到母子二人回到家，已經是晚上9點多。結果就是，這趟4個多小時的旅程除了疲憊，什麼都沒帶來。

這樣的經歷不是少數，有時候比賽在周末早上開始，琳達不得不一大早就開車帶兒子去場館，並且全程觀賽。與此同時，她很少有機會和丈夫，還有其他兩個孩子共度家庭時光。而在此之前，他們一家人通常會在周末一起看《辛普森一家》。

“優秀的父母必須為孩子奉獻更多”，很多父母不知不覺都陷入了這樣一種價值觀。

於是，他們不惜投入更多金錢和精力，有的父母放棄了周末和休假，帶孩子去比賽；有的花費重金為孩子支付裝備、私人教練和俱樂部的費用；還有的選擇擔任教練、團隊管理員、俱樂部司機等相關的職位，只為能更好地支持孩子的運動生涯。

而父母在孩子的運動上投入越多，往往也會希望孩子的運動成績更好，但可惜的是，事實並不總會像父母期望的那樣發展。

猶他州立大學一項體育支出如何影響家庭

的研究發現，父母在孩子運動上花的錢越多，孩子感受到的壓力就越大，反而會越不喜歡運動。

研究的負責人表示：“一旦孩子認為父母給自己的運動投資，是為了獲取某種回報，很快就會失去參與運動的激情。孩子運動的內在樂趣被父母的壓力壓垮了，或者被一種外在獎勵取代，那就是大學的錄取通知。”

競技體育之外，孩子們的出路何在？

當目光終於到孩子身上，很多人可能認為，幾年如一日的訓練、舟車勞頓地參加比賽是對孩子最大的考驗。但琳達卻指出了另一個很容易被忽視的嚴峻問題——孩子能不能找到競技體育以外的出路？

這個問題其實源於一個現象，它被心理學家稱為“運動身份喪失”(athletic identity foreclosure)。

琳達認識一個叫伊莎貝爾(Isabelle)的女孩，她在高中時曾是所在州最頂尖的棍網球運動員之一。運動水平很高，不管是上大學，還是專業發展，前景看起來都很不錯。

但不幸的是，有一次她的前交叉韌帶撕裂，不得不休養八個月。她因此被降級到康復中心，而不是和隊友一起練習。巨大的失落讓她陷入了抑鬱，還出現了飲食障礙。

“我是打棍網球長大的，沒有其他愛好。我的整個世界都圍繞着它，所以當我失去它的時候，我不得不想，‘我該怎麼辦？’”

伊莎貝爾的這個情況，就是“運動身份喪失”。而歷史學家史蒂文·明茨(Steven Mintz)也早就注意到了，那些早就投身于某一項運動的青少年往往會認為自己是“橄欖球運動員”“游泳運動員”“跑步運動員”等等，而很少發展體育競賽以外的興趣、個性。

這個潛在的問題在美國其實很嚴重，根據Aspen的調查，如今45%的兒童只參加一項運動。這對孩子的發展很不利。

一方面，過早地進行某一項目的專業化訓練，會增加孩子受傷的概率。長時間從事某一項運動，孩子們的關節、肌肉都要承受很大的壓力，傷病也隨之而來。

波士頓兒童醫院的科齊醫生(Mininder Kocher)發現，波士頓地區青少年的前交叉韌帶重建術在2004年約有500例，到2010年已經到了2500多例，增長了400%。這就是孩子過早進行高強度專業化訓練的影響。

而這些傷痛，其實也會影響孩子後續的運動生涯，他們可能會變得更容易受傷。科齊醫生和接受檢查的孩子

另一方面，孩子們需要“運動員”以外的身份，或者說，需要體育以外的發展路線。

美國花滑選手蕾切爾·弗拉特(Rachael Flatt)對此就有深刻的感受。她的父母要求她，如果想要繼續滑冰，就要先保證學習不落下。於是在備戰2010年溫哥華冬奧會期間，儘管缺了三個月的課，但她一邊訓練，一邊補學業，最終不僅在冬奧會奪得了第七名，還順利進入斯坦福繼續學業。

大學期間，她也在高強度的訓練時兼顧着學業。可即便有着斯坦福這樣的名校學歷，她在退役後仍然陷入了一段掙扎。

她意識到，“直到退役，運動員們才恍然發現，如果沒受過什麼教育或者培訓來引導你步入社會的話，那你接下來的生活大概就要不大走運了。”

琳達深刻地意識到，靠着運動員身份進大學，確實是上大學的一種方法，但運動員是沒辦法做一輩子的。而孩子越是把自己的身份、成就和某一項運動綁定，一旦期間發生什麼變故，心理上的空虛感就會越嚴重。

像花滑選手蕾切爾已經算是很幸運的了，但她手握名校學歷，依舊會為未來的非運動員生涯感到迷茫。如果像伊莎貝爾那樣因傷病被降級，或者更嚴重一些，無法繼續做運動員，那麼孩子是否能找到體育以外的發展路線？

至少歷史學家史蒂文對現狀是有些悲觀的，他看到一些孩子因為過早投入專業化訓練，太早把自己和比賽綁定一起，變成了二元思考者，認為事情不是好就是壞，不是輸就是贏。

有些孩子甚至連放鬆去玩都做不到了，“如果你把所有的規則都取消，讓他們自己去玩，去享受，他們反而會很糾結。因為他們已經不知道怎麼去玩鬧，怎麼去享受運動中的快樂了。”

用琳達的話來說，選擇靠體育來升學而成為青少年運動員的孩子，早就在做一份全職且無薪的工作。但這份工作的日後保障，卻被很多家庭忽視了。

“爬藤”不是終點 而運動惠及孩子的一生

琳達在多年的觀察和報道後，強烈地感受到，雖然體育爬藤的目的是體育，但其中暴露的問題恰恰需要回到教育本身，才能夠解決。

作為一位教練，也作為一位母親，琳達也多次反思，自己讓孩子練體育的初衷究竟是什麼。除去那些孩子的賽績帶來的虛榮心、成就感，最樸素的目的不過是希望孩子身體強健，生活幸



福。而成為運動員，或者說體育爬藤，不過是實現階段性目標的手段之一。

再看一組數據：根據美國大學體育協會的數據，美國有1,093,234名高中橄欖球運動員，其中71,060人(6.5%)會在大學繼續打球，而只有1.2%的大學生運動員會進入職業隊伍。

也就是說，只有0.08%的高中橄欖球運動員會真正成為職業運動員。絕大部分孩子，在高中或大學做運動員的經歷，只是人生中很小的一段旅程。

這樣看來，父母們或許真的需要換一個角度來看待孩子的運動生涯，而琳達也為困惑的家長們找到了幾條“黃金守則”：

一方面，要掌握生活的主動權。“孩子的體育之路很重要，但是真的重要到生活中的一切都要為此讓位於嗎？”這是琳達自己在養育孩子時，也時常思考的問題。

兒童和家庭治療師理查德·魏斯伯德(Richard Weissbourd)把父母們之間的不斷攀比，稱為一種不斷升級的“傳染病”。

家長們不斷地相互刺激：你給孩子投入了更多錢，那我也不能落下風；你的孩子拿了好名次，那我的孩子也要相應地贏回來……

但這樣的攀比是沒有盡頭的，或者說，只會讓大越來越“內卷”。對孩子來說，也很容易會發現，其實父母在意的不是自己參與運動的感受，而是自己的比賽成績。

作為一名教練，琳達經常看到這樣的情況，一位太太每次比賽後都會立刻問女兒“你跑了多長時間？”“你是第幾名？”

要超越這種攀比的“傳染病”，就需要家長和孩子一起學會享受比賽。

教孩子去欣賞對手的技術，寬容隊友的失誤，還有尊重不完美的裁判，這可以幫助孩子培養同理心——他們會明白，無論自己的情緒有多麼熱情，都不是唯一重要的，因為其他人的感受和經歷也值得尊重。

有時候，琳達還建議，父母可以拒絕一些不必要的比賽，為孩子的家庭生活留出時間。

一來，孩子需要充分休息，而不是所有時間都投入訓練和比賽。短時間高強度的訓練很容易誘發疲勞骨折，很多孩子受傷都是這個原因所致。

二來，這也是家長用行動在告訴孩子，運動和比賽並不需要是生活的一切，生活中還有其他值得享受和探索的事。可以幫助孩子預防“運動身份缺失”這個潛在問題。

另一方面，不要讓孩子過早投入專項的專業化訓練。

尤其對年齡小的孩子來說，他們對一項運動的興趣並不持久，可能要嘗試過很多運動，才會發現自己真正喜歡的是什麼。

Aspen的調查顯示，美國很多孩子平均在10.5歲時就不再定期參與某項運動，而他們平均堅持運動的時間也就2.9年。也就是說，很多孩子雖然很早就開始運動，但是他們其實最後走不了體育爬藤這條路，他們有其他適合自己的道路去走。

如果早早就讓孩子進行專業化訓練，容易受傷不說，或許孩子並不會像父母期望那樣長久地堅持下去。

而且，即便是體操、花滑這種考驗童子功的項目，很多專業運動員也推薦在孩子低齡時，多涉獵，多嘗試。

2016年，一項對美國大學一級運動員的研究還發現，很多很有競爭力的運動員直到高中才開始將運動項目限制下來。大多數一級運動員在高中階段都沒有被歸類為高度專業化的運動員。

同時，大學教練也希望運動員能具備一系列運動技能和經驗。康奈爾大學的足球主教練戴維·阿切爾(David Archer)說，他們看重有不同運動經驗的孩子，因為這些孩子接觸過不同類型的團隊和教練風格，視野更廣闊，也更容易接受反饋。

曾和許多奧運選手合作過的運動心理學家吉姆·泰勒(Jim Taylor)說，最重要的是要留給孩子足夠的機會改變方向。

“在父母做決定之前，要全面評估對孩子、對家庭帶來的影響。如果孩子的熱情減弱，也應該允許他們放棄，而不是後悔浪費時間，甚至阻礙孩子的發展。”

在琳達的走訪調查中，也不乏那些因為體育而改變了命運的前專業運動員，和一心熱愛某項運動，下定決心要做專業運動員的孩子，還有很多人從訓練中磨練了個性。可見，體育帶來的美好體驗從未消失。

熱愛體育的孩子們，不僅能夠在青少年時期享受運動，甚至在成年後，在大學畢業以後還會積極參與運動，收穫長久的助益。也因此，琳達希望父母們能清醒地認識到“體育爬藤”路上那些捨本逐末的行為。

千言萬語彙成簡單的一句話，我們希望孩子能夠通過體育運動做個夢想遠大、勇于冒險和善於吸取教訓的人，就不要在他們年少的時代，就讓他們生活在對錯誤的恐懼和壓力中。