

# 美国中学生田径运动发展的特点及其对我国的启示

潘前

(福州大学 体育部, 福州 福建 350002)

**摘 要:** 对美国中学生田径运动发展的特点进行分析后认为: 中学生田径运动发展具有训练竞赛与教育体制相融合, 优秀青少年运动员从“百万大军”中脱颖而出, 运动员在长期全面多样的训练竞赛中逐渐突出专项以及通过广泛开展训练竞赛来培养优秀青少年田径运动员等特点。并讨论了这些特点对我国田径运动发展的有益启示。

**关键词:** 田径运动; 中学生; 美国

**中图分类号:** G82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)04-0085-05

## Characteristics of the development of US high school track and field and its inspirations for China

PAN Qian

(Department of Physical Education, Fuzhou University, Fuzhou 350002, China)

**Abstract:** Having analyzed several characteristics of the development of US high school track and field, the author concluded that the development of US high school track and field is provided with the following characteristics: training and competition are integrated with the education system; excellent teenage athletes come out of millions of competitors; during comprehensive and diversified training and competition over a long period of time, the athletes gradually become eminent in a specific event; excellent teenage track and field athletes are cultivated via training and competition extensively developed. The author also discussed helpful inspirations of these characteristics for the development of track and field in China.

**Key words:** track and field; high school student; United States

美国是世界上著名的“田径王国”。1988~2004年的5届奥运会中,美国田径一共获得56枚金牌,平均每届11.2枚,在世界处于绝对领先的地位。北京奥运会上,美国虽然丧失了短跨项目的霸主地位,但仍以7金9银7铜共23枚奖牌列田径金牌榜和奖牌榜的第一位,在47个奥运会田径项目中,美国目前仍然保持着男子400 m、400 m栏、4×400 m接力、跳远、铅球和女子100 m、200 m、七项全能等8项世界纪录,表明其田径整体实力依然十分强大。在美国,中学是培养优秀运动员的摇篮,大量的中学生通过多种形式,自发地开展早期运动训练,为发展竞技体育奠定了人才基础<sup>[1]</sup>。剖析美国中学生田径运动的发展特点,探讨美国田径长盛不衰和人才辈出的原因,无疑对我国田径运动的发展具有许多有益的启示。

## 1 美国中学生田径运动发展的特点

### 1.1 训练竞赛与教育体制相融合

美国中小学教育为12年制的义务教育,各地区小学、初中、高中的学制有所不同,但通常把1~5年级5个年段称为小学,6~8年级3个年段称为初中,9~12年级4个年段称为高中,即高一、高二、高三和高四。按此划分,开始上小学、初中、高中的少儿年龄一般分别为6岁、11岁和14岁,高中毕业时为18岁<sup>[2]</sup>。所以,美国中学生是涵盖11至18岁共6~7个年龄段的青少年群体,其中以14~18岁的高中生在各项体育运动的发展中最具代表性。

美国中学生参加课余训练竞赛被视为对今后个人的长期发展具有积极作用的活动<sup>[3]</sup>,田径与其它项目一样,与学校的教育体制高度融合,是典型的业余性质。

美国人没有午休的习惯,中小学教职工和学生都在校内就餐,学校的午餐休息通常在1 h以内完成,然后立即进入下午的课程。大部分中学在下午3~4点放学。课余训练以校代表队为最主要的组织形式,由学校教练员(即体育老师)组织实施。训练时间为星期一到星期五当中某几天下午课后的2~3 h,星期六也可以用来训练,但星期天不可以,因为大部分美国人都有在星期天上教堂的习惯。中小學生一般都在家庭所在地附近上学,如果家庭没有搬迁,中学生运动员就一直在就近的中学念书、训练直至毕业。

美国中学生田径竞赛实行以学校为中心的分区自治管理,即由一个区域内的多所学校组成的体育协会或田径协会来组织和管理工作。各中学均按高中、初中进行分级,与邻近地区相同层级的学校进行比赛或自行比赛。室外田径的比赛形式多种多样,常见的有运动会、对抗赛、纪念赛、邀请赛、资格赛、测验赛、联盟赛、冠军赛、接力赛、系列赛等。比赛规模大都在1~3所学校之间,规模较大的有10来所学校参加,在人口稠密地区如加州,不少地区的个别田径赛参赛学校数多达30~40余所,2008年威斯康辛州的一场高中生冠军赛参赛学校达到91所,亚利桑那州也有一场达到73所。室外比赛在春季进行,大部分比赛集中在3~5月份,南部地区有的比赛在2月份就先期进行,而北部地区有的比赛可以安排在6月份。8~11月份为越野跑比赛季节,而室内比赛都在寒冷的12月至次年2月进行。赛会的天数视其规模而定,大部分都在1 d内完成,有的只有半天,最多的不超过2 d,除了星期天和重要的节日外,其它日子都可能安排比赛。

2008年(截至10月),进入“田径网”统计的高中生田径比赛就有12 992场(50个州),初中生田径比赛1 738场(43个州)<sup>[4]</sup>,一般来讲,一个全国排名前100的高中生运动员在一个室外赛季中要参加3~10场运动会,比赛10~35项次,初中生的比赛次数相对较少。

### 1.2 优秀青少年运动员从“百万大军”中脱颖而出

美国是一个很早就实现高等教育普及化的国家,中学生运动员努力训练的主要目的之一是为了进入大学深造,因为大学不仅能为运动员提供优质的文化教育,而且拥有更加优良的训练设施和条件,能够使运动员进一步提高技术水平。同时,NCAA(全国大学生体育协会)约600所I级和II级成员学校(也是美国规模最大、知名度最高的大学)每年向超过126 000余名具有体育特长的学生提供运动奖学金<sup>[5]</sup>,即平均每年约有31 500个运动奖学金名额供高中毕业生竞争,根据I级和II级成员学校田径运动员人数在所有项目运动员人数中占11%~12%的比例推算,每年约有

3 400~3 800个运动奖学金名额供具有田径特长的高中毕业生竞争。美国上大学的费用十分昂贵,获得全额奖学金的人还可以减免学杂费,这对于来自美国普通家庭的中学生田径运动员来说无疑是十分重要的激励因素。根据NFHS(全国州立中学协会联盟)于2008年9月3日发布的一项统计报告,在2007~2008学年按参赛人数计算的美国高中生10大运动项目中,参加室外田径比赛的学校(9~12年级)有15 835所,仅次于篮球,列第2位,男、女运动员分别为54.9万人和44.8万人,男女合计为99.7万人,仅次于橄榄球和篮球,列第3位<sup>[6]</sup>,堪称“百万大军”。如果把参加初中田径比赛的人也算上,美国中学生田径队伍的规模则更大。

通过频繁不断的比赛,大批的优秀青少年田径运动员从“百万大军”中脱颖而出,逐渐进入大学教练员的视野。在世界上最早普及互联网技术的美国,大学田径教练员物色和选拔运动员十分方便,如“田径网”就公布了2008年高中组和初中组各比赛项目的排名,其中常见项目均排出1~1 000名,所有运动员当年(有的为近3年)各次比赛的运动会名称、时间、项目、成绩、名次全部可查,教练员足不出户就能初步了解中学生田径“苗子”。田径成绩优秀的高中毕业生在升学时必然具有很大的优势,有的人在高中毕业前就能收到多所大学带有运动奖学金的录取通知书,当然,他们首先必须在学业上达到学校的标准。

在截至2008年2月14日的世界青年田径纪录(运动员创造纪录时的年龄不得超过20周岁)中,美国拥有男子400 m、400 m栏、跳远、女子200 m、男女4×100 m接力和4×400 m接力等8项纪录<sup>[7]</sup>,这些纪录的创造者在当时都是刚从中学进入大学的运动员。把几个项目的不同纪录进行比较,可以发现美国中学生男子短跑的成绩最为耀眼:由特立尼达和多巴哥选手达维尔在2003年以10.01 s创造的男子100 m世界青年纪录被美国中学生杰夫·邓普斯在2008年6月28日跑平<sup>[8]</sup>,200 m、400 m的中学生记录与世界青年纪录或美国青年纪录也十分接近(200 m美国中学生纪录为20.13 s、世界青年纪录为19.93 s、美国青年纪录为20.13 s;400 m美国中学生纪录为44.69 s、世界青年纪录为43.87 s、美国青年纪录为43.87 s)。

### 1.3 在长期全面多样的训练竞赛中逐渐突出专项

美国高中最常见的田径比赛项目有:男女100 m、200 m、400 m、800 m、1 600 m、3 200 m;男子110 m栏、女子100 m栏、男女300 m栏;男女4×100 m接力、4×200 m接力、4×400 m接力;男女铅球、铁饼;男女跳高、跳远、撑杆跳高、三级跳远。有的比赛还设有男女5 000 m、男子3 000 m障碍、女子2 000 m

障碍, 男女标枪甚至链球。为了培养学生的团队精神, 增进田径比赛的竞争氛围, 提高训练的娱乐性, 许多高中生比赛还设有 4×800 m 接力、跨栏跑往返接力, 不同赛程的混合接力(如“1124 接力”, 4 名接力队员中的 2 人分别跑 1 个 100 m, 另外 2 人分别跑 200 m 和 400 m)和长跑接力, 接力跑占全部田径项目的 26.9%。初中生比赛的项目比较简单, 径赛的距离一般不超过 1 600 m, 300 m 栏、4×400 m 接力、标枪、撑杆跳高在大部分比赛中也不多见。

美国中学生一般从 7~8 年级(12~13 岁)开始参加田径运动, 并且长期坚持全面多样化训练, 这一特点能够从他们在比赛中的兼项情况得到反映: 短跑运动员兼项最多, 除了 3 个短跑项目外, 还参加 4×100 m、4×200 m、4×400 m 接力赛, 有的还参加跨栏或跳远

比赛, 有的 400 m 运动员还兼中跑; 跳跃运动员不仅参加 2~3 个跳跃项目的比赛, 也参加短跑以及接力比赛; 中跑运动员有的兼跑 200 m、400 m, 有的兼跑 3 200 m, 有的两头都兼, 有的还跑接力, 有的还参加投掷比赛; 铅球运动员通常兼铁饼(反之亦然), 很少兼其它项目, 但许多标枪运动员通常兼短跑、跳跃、接力项目的比赛。

2008 年 10 月“田径网”公布了全美高中组和初中组各 38 个人项目的第 1 名, 其中高四男、女第 1 名合计人数占高中组第 1 名总人数的 60.5%, 高一(仅限于在年龄上可参加初中比赛的高一学生)和 8 年级男、女第 1 名合计人数占初中组的 89.5%(见表 1), 显示美国中学生田径运动员随着年龄增长以及通过长期全面多样的训练竞赛, 各种素质能力得到全面和均衡的发展, 并在此基础上逐步提高了专项成绩。

表 1 2008 年全美中学生田径个人项目排名第 1 的运动员在不同年级中的分布<sup>1)</sup> 人(%)

年级	高中组			初中组			
	男子	女子	合计	年级	男子	女子	合计
高四	16(80)	7(38.9)	23(60.5)	高一	5(25)	2(11.1)	7(18.4)
高三	3(15)	6(33.3)	9(23.7)	8 年级	15(0)	12(66.7)	27(71.1)
高二	1(5)	4(22.2)	5(13.2)	7 年级	0	3(16.7)	3(7.9)
高一	0	1(5.6)	1(2.6)	6 年级	0	1(5.6)	1(2.6)
总数	20(100)	18(100)	38(100)		20(100)	18(100)	38(100)

1)初中组列出的高一运动员为学制上的高一, 但在年龄上可以参加初中组比赛的人

从表 2 可知, 2008 年(截至 10 月)美国高中男子 100 m 前 100 名都跑进了 11 s, 200 m 前 100 名跑进 22.21 s, 400 m 前 100 名跑进了 50 s; 初中组的成绩也相当不错, 因为运动员的年龄只有 12~13 岁。此外, 高中组分别有 1 968 支、1 961 支接力队参加男子 4×100 m 和 4×400 m 接力赛。美国高中生参加 4×400 m 接力赛的人数与参加 4×100 m 接力赛的人数不相上下, 凸

显美国中学生 400 m 运动员通过全面训练而拥有良好的专项能力。从 1988 年的汉城奥运会到 2008 年的北京奥运会, 男子 400 m 和 4×400 m 接力是美国田径队仅有的 2 块从未在奥运会上被其它国家夺走的金牌, 这与短跑尤其是 400 m 跑在美国中学的高度发展, 以及中学生田径运动员各种素质的全面均衡发展是密不可分的。

表 2 2008 年美国中学生部分男子短跑项目参赛人数及不同名次段成绩 s

项目	参赛人(队)数	第 1 名	第 50 名	第 100 名	第 500 名	第 1 000 名
高中 100 m	16 674	10.01	10.78	10.91	11.24	11.41
高中 200 m	14 951	21.30	21.90	22.21	22.84	23.24
高中 400 m	12 033	46.28	49.14	49.75	51.40	52.44
高中 4×100 m	1 968	41.09	42.53	42.98	44.44	45.94
高中 4×400 m	1 961	189.59	204.75	20.59	212.45	219.90
初中 100 m	5 405	11.24	12.04	12.16	12.94	13.40
初中 200 m	4 154	22.44	22.84	25.41	27.04	28.34
初中 400 m	3 447	52.34	56.74	58.04	62.44	66.14

#### 1.4 通过广泛开展训练竞赛来培养优秀青少年田径运动员

在 2008 年排出的美国高中室外田径男、女各 26 个比赛项目共 54 个第 1 名(男子跳高有 3 人并列第 1)中,共有 13 个州榜上有名。根据 2007 年美国各州人口统计数据<sup>[8-9]</sup>和 2006 年美国各州人均收入统计数据<sup>[8-9]</sup>,笔者将美国 7 大高中田径强州的有关指标进行统计学分析可以发现,获得第 1 名个数排名分别与参赛运动员人数排名、举办比赛场次排名高度相关( $r=0.885$ 、 $0.880$ ,  $P<0.05$ ),参赛学校数与人口高度相关( $r=0.887$ ,  $P<0.05$ ),参赛运动员人数分别与举办比赛场次、人口高度相关( $r=0.921$ ,  $P<0.01$ ;  $r=0.803$ ,  $P<0.05$ ),其它各指标两两间的相关系数都不具统计学意义,而反映一个地区经济发展水平和公众生活水平的“人均收入”与其它各指标的相关系数都非常低。

从表 3 可见,获得第 1 名个数排名第 2 和第 4 位的俄勒冈、华盛顿 2 个州由于人口不多(在全美分别排

在第 27 和第 14 位),参赛学校数排名明显偏后(第 26 和第 20 位),而运动员人数却相对靠前(第 10 和第 9 位),在举办比赛场次排名上更是分别列第 3 和第 2 位。在同一期间,这两州还分别举办了 417 和 337 场初中组田径比赛,仅华盛顿一州就比排在第 3 到第 5 位的爱达荷州(125 场)、德州(108 场)、加州(100 场)加在一起还要多,其结果是,在 2008 年全美初中生田径比赛排出的 52 个第 1 名中,俄勒冈、华盛顿又分别以 13 个与 10 个第 1 名列全美第 1 和第 2 位。表 5 还显示,在 7 大高中田径强州里,只有加州的人均收入排在前十位。总的来看,美中学生田径运动的发展与经济发展水平和公众生活水平的高低没有明显的关系,甚至可以说公众生活水平不太高的地区反而更热衷于开展田径,加州、德州可以利用人口众多的优势发展,而人口少的州尤其是俄州通过广泛地开展田径训练比赛同样也能成批地培养出优秀的青少年田径运动员。

表 3 2008 年美国 7 大高中田径强州及相关指标排名<sup>1)</sup>

州名	获得第 1 名 个数(排名)	参赛学校 数(排名)	男运动员 人数(排名)	女运动员 人数(排名)	举办比赛 场次(排名)	人口 (万)(排名)	人均年收入 (美元)(排名)
加利福尼亚	22(1)	1 097(2)	49 911(2)	33 817(2)	1 605(1)	3 655(1)	39 626(9)
俄勒冈	10(2)	269(26)	8 652(10)	6 413(10)	725(3)	375(27)	33 299(29)
德克萨斯	6(3)	1 247(1)	80 463(1)	6 6182(1)	380(9)	2390(2)	35 166(22)
华盛顿	3(4)	320(20)	11 180(9)	8 698(9)	974(2)	647(14)	38 212(16)
亚利桑那	3(4)	220(30)	8 228(24)	6 136(23)	265(13)	634(16)	31 936(40)
路易斯安娜	2(6)	359(18)	3 550(38)	2 840(37)	40(39)	429(25)	31 821(41)
内华达	2(6)	88(43)	3 066(40)	2 419(42)	65(34)	257(35)	38 994(13)

1)举办比赛场次为室外比赛,不包括室内比赛

## 2 启示

### 2.1 夯实田径基础有赖于使青少年竞技体育融入学校教育

美国田径实力的强大得益于拥有坚实的青少年人才基础,而这一基础的形成与强化又得益于青少年竞技体育与学校教育融为一体,青少年运动员训练、竞赛与选拔等各个环节都在教育体制的框架内运行,所有的学生都有机会一边学习,一边尝试体育,大批的中学生田径运动员以获取大学运动奖学金为目标,在长期不断的课余训练中挖掘自己的运动才能,成长为优秀的青少年田径人才。当代世界田坛的竞争愈演愈烈,我国三级训练网人才培养途径已经难以满足田径进一步发展的需要,唯有把战略眼光放到几千万中学生这片沃土,使青少年竞技体育融入学校教育,才有可能夯实我国田径的基础。

### 2.2 提高青少年田径运动员的专项能力有赖于训练的全面性

青少年田径运动员处在各项素质能力全面发展的重要阶段,其间通过参加多个项目的比赛和训练来发展速度、力量、协调性和耐力等多种素质,能够为其今后进一步提高专项技术水平奠定雄厚的物质基础。美国中学生田径运动员就是如此,他们在比赛和训练中尽可能多地兼项,什么都比,什么都练,不少人的专项成绩看上去并不突出,但几个项目之间却十分均衡,经过多年的全面训练才逐渐突出了专项,这一特点对我国青少年田径训练是一个有益的启示。

### 2.3 调动中学生参加田径运动的积极性有赖于训练竞赛方法的创新

美国中学一般都开展 10~20 个体育项目,学生选择体育项目的范围很大,但参加田径运动的中学生人

数最多,说明美国中学利用宣扬团队合作精神以及青少年学生喜欢在竞争中追求刺激、在运动中享受快乐的心理,通过开展多种多样的接力跑竞赛,有效地调动了学生参与田径运动的积极性。我国中学田径趋于被淡化,学生参加田径运动的积极性不高,要扭转这种不利局面,不仅需要加大对田径的宣传力度,使人们对田径有一个正确认识,更有赖于对中学田径教学以及训练竞赛方法进行不断的改革和创新,提高田径对广大学生的吸引力,使他们在快乐愉悦的情感体验中培养对田径的兴趣和爱好。

#### 2.4 促进田径“苗子”的涌现有赖于广泛开展训练竞赛

美国中学生田径运动如同一个巨大的青少年田径人才培养和筛选网络,通过这个网络脱颖而出的青少年田径人才非常众多。与其它项目相比较,田径又是一个很经济的项目,中学生田径运动在美国一些人口偏少、经济不很发达、公众生活水平中下的地区得到高度发展,对我国中学开展田径运动也是一个很好的启示。我国在历史上产生过朱建华、邹振先、王军霞、曲云霞等优秀田径选手,现在又出现田径巨星刘翔,说明我国的人种也很适合搞田径。同时,我国大部分中学都已经拥有田径场或跑道,逐步推广以校代表队为基本组织形式的田径课余训练并不存在硬件上的障碍,如果我国也能广泛开展中学生田径训练竞赛,把青少年田径人才培养和筛选网络拉得更大,就必定会从中涌现出更多的田径“苗子”,产生更多的田径明星。

#### 参考文献:

- [1] 池建. 论竞技体育与高等教育的结合[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(2): 149-150, 159.
- [2] Education in the United States[EB/OL]. <http://en.wikipedia.org>, 2008-10-25.
- [3] NFHS. High school sports participation increases Again; Confirms NFHS commitment to stronger leadership[R]. NFHS, Indianapolis, IN 46206, USA, 2006-09-18.
- [4] High School Track and Field Statistics[EB/OL]. <http://www.athletic.net>, 2008-10-12.
- [5] 池建. 美国大学竞技体育管理[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 120.
- [6] NFHS. 2007-2008 High School Athletics Participation Survey[R]. NFHS, Indianapolis, IN 46206, USA, 2008-09-03.
- [7] 中国田径协会. 世界青年田径纪录[EB/OL]. <http://www.athletics.org.cn>, 2008-02-14.
- [8] High School Records-boys[EB/OL]. <http://www.trackandfieldnews.com>, 2008-10-12.
- [9] Population by States, 1790-2007[EB/OL]. <http://www.infoplease.com>, 2008-11-08.

[编辑: 周威]

## 漫谈“体育”概念

对“体育”的认识不取决于我们是否有完整的概念,事实上,教科书上已经有了很多权威的体育概念,有的甚至已经在我们的头脑中根深蒂固。

什么是体育?对事物的认识永远是不深入的过程,此一时的认识决定了此一时的实践活动。先进的文化除了是正确的文化外,还要是超前的文化,如果我们永远只能认识眼前的“体育”,或者认识落后于现实的“体育”,那么,我们永远都只能在盲目中摸索前行,永远都是在摸着石头过河。第二,所有的认识都是渐进的过程,牛顿在苹果砸在头上时突然认识到了万有引力,不能说明他的认识是在神明的指引下的顿悟,所以,渐进式的发展是我们认识事物的普遍规律。

与“什么是体育”相似的另一个问题就是——“什么不是体育”,我们经常把身体活动与“体育”相提并论,认为“体育”可以锻炼身体,可以延年益寿,我们很多的价值关联都是将“体育”和“身体活动”连在一起的。过去人们用

“运动”这个词,但是,我觉得用“身体活动”更贴切些。不用深入辩论,“体育”不是“身体活动”,因此,它不具备锻炼身体的功能,而所谓“强身健体”的功能,是与体育有关系,但不是“体育”直接的功能。体育不是比赛,过去人们认为体育就是比赛,将比赛包装为“竞技”就成了体育了。意甲、西甲、NBA、CBA,都是“竞技体育”最重要的项目,美国的“体育产业”是拉动经济的重要支柱。但是,“体育”绝对不是经济活动。

回头理顺一下思路,“体育”不等于“身体活动”、“体育”不等于“比赛”或者是“竞技运动”、“体育”不等于“经济活动”、“体育”也不等于“教育”,但是似乎又跟这些有关系。“体育”是这些事物特征相交集合。

(王苏杭教授 新乡医学院体育部)