

# 阿拉善左旗田径运动队的调查与分析

贾振杰

内蒙古师范大学，内蒙古 呼和浩特

Email: 1551757019@qq.com

收稿日期：2020年11月18日；录用日期：2020年12月8日；发布日期：2020年12月15日

---

## 摘要

众所周知，田径运动有“运动之母”的美称，作为其他竞技运动的基础，关系到竞技体育的可持续发展。因此，田径运动员的培养是田径运动发展的重中之重。本文采用文献资料法、问卷调查法、访谈法和逻辑分析法等研究方法，对阿拉善左旗的7位田径教练员和随机抽取的150名田径运动员进行相关的调查研究，了解阿拉善左旗田径运动员的培养现状，找出其中存在的问题，并提出相应的发展策略，不仅能提高阿拉善左旗田径运动员的水平，还能为田径运动的发展提供理论指导。据此得出相关结论：1) 田径教练员的年龄较为合理，但教练员等级、训练水平和科研能力有待进一步提高。2) 田径后备人才训练目的明确，训练的积极性比较高。3) 田径选材以经验选材和自然选材为主，缺乏科学的依据。4) 田径后备人才参加的比赛比较少，队员的心理素质较差，比赛中难以发挥出正常水平。5) 训练的场地和器材基本能满足训练的需要。

---

## 关键词

田径运动员的培养，田径运动员的训练，运动竞赛

---

# Investigation and Analysis of Alxa Left Banner Track and Field Sports Team

Zhenjie Jia

Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Email: 1551757019@qq.com

Received: Nov. 18<sup>th</sup>, 2020; accepted: Dec. 8<sup>th</sup>, 2020; published: Dec. 15<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

As we all know, track and field has the reputation of “the mother of sports”. As the basis of other

competitive sports, it is related to the sustainable development of competitive sports. Therefore, the training of track and field athletes is the top priority in the development of track and field. This article uses the literature material law, questionnaire survey method, interview method and logic analysis and other research methods, to investigate and study the Alxa Left Banner seven track and field coaches and a random sample of 150 track and field athletes, understands Alxa Left Banner of track and field athletes training present situation, finds out the problems, and puts forward the corresponding development strategy, which not only can improve the level of Alxa Left Banner track and field athletes, but also can provide theoretical guidance for the development of track and field sports. Based on this, relevant conclusions are drawn as follows: 1) The age of track and field coaches is reasonable, but the grade, training level and scientific research ability of coaches need to be further improved. 2) The purpose of track and field reserve talent training is clear and the enthusiasm of training is relatively high. 3) The selection of track and field materials is mainly based on experience and natural selection, lacking scientific basis. 4) Track and field reserve talent to participate in the competition is less; the psychological quality of the team is poor; it is difficult to play a normal level in the competition. 5) The training site and equipment can basically meet the needs of training.

## Keywords

**Training of Track and Field Athletes, Training of Track and Field Athletes, Sports Competition**

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

随着我国经济的发展和综合国力的提升,田径运动得到了巨大的发展,但是和美国等体育强国相比,仍然存在着较大的差距[1]。近年来,阿拉善左旗的相关领导对田径队员的培养比较重视,田径教练员和田径运动员的水平有所提高,在高考体育加试中也取得了不错的成绩,但仍然存在着问题和不足。本人在阅读大量文献资料和建议的基础上,对阿拉善左旗田径教练员的年龄、专业、职称、训练态度、训练选材等方面和田径运动员的训练时间、参赛情况以及场地器材等方面进行研究,了解阿拉善左旗田径运动员的培养现状,找出其中存在的问题,并提出相应的发展策略,不仅能提高阿拉善左旗田径运动员的水平,还能为田径运动的发展提供理论指导。

## 2. 研究对象和方法

### 2.1. 研究对象

本文研究对象为阿拉善左旗三所高中(初中和小学没有田径训练队)田径训练队的教练员和部分田径运动员作为研究对象,得到相关信息,最后加以分析(三所调查的高中;阿左旗高级中学、阿拉善盟第一中学、阿左旗蒙古族完全中学)。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

根据研究的任务和内容,本人查阅了大量田径运动员培养形状的相关资料,在中国知网、维普和万方等文献网站上查阅相关的文献资料,在内蒙古师范大学体育学院资料室查阅相关文献期刊为本次研究

提供相关信息。

### 2.2.2. 问卷调查法

#### 问卷的设计

根据本文的需要,本人设计了《阿拉善左旗田径运动队的调查问卷(田径队员)》,问卷内容主要包括:田径运动员的训练态度、训练目的、场地设施和训练器材等方面,随机对部分田径运动员发放问卷 150 份,收回 143 份,有效问卷 135 份,有效率 90%。本人设计了田径教练员问卷,问卷内容包括:田径教练员的等级、学历、年龄结构、运动员训练状况和场地器材状况等方面,对 8 位田径教练员发放问卷 7 份,收回 7 份,有效问卷 7 份,有效率 100%。

### 2.2.3. 访谈法

通过对三所高中的相关领导和田径教练员等采取面谈、电话等方式,了解田径运动员的选材、训练和参赛等情况,为本文提供了特别大的帮助。

### 2.2.4. 逻辑分析法

对收回的问卷和文献资料进行统计学分析。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1. 田径教练员基本情况的调查分析

田径教练员在田径训练中起着重要的作用,教练员的专业水平和执教经历都会影响到运动员的成绩和训练水平,一个优秀的教练员能培养出许多优秀的运动员。目前阿拉善左旗的田径教练员比较少,大多数教练员都要承担数职,既要给学生上体育课,又要监督田径队的训练工作,这要求田径教练员具备高度的责任、无私无畏的奉献精神以及丰富的知识来适应这个角色[2]。

#### 3.1.1. 田径教练员年龄结构的调查分析

根据教练员的问卷结果得出表 1; 阿拉善左旗田径教练员的年龄: 21~30 岁的有 1 人,占总人数的 14.3%; 31~40 岁的有 4 人,占总人数的 57.1%; 41~50 岁的有 1 人,占总人数的 14.3%; 51 岁及以上的有 1 人,占总人数的 14.3%。教练员为 31~40 岁的占大多数,此年龄段的教练接受新式的训练方法和能力比较强。40 岁以上的教练经验和阅历比较丰富。大部分教练的训练年限在 10 年及以上,积累的经验较多,带队比赛的经验比较少,阿拉善左旗田径教练员年龄结构比较合理,对待训练的积极性和创造性比较高,年轻教练和老教练交流学习,共同促进阿拉善田径事业的发展。

**Table 1.** Age structure of track and field coaches in Alxa Left Banner

**表 1.** 阿拉善左旗田径教练员的年龄结构

年龄结构	人数	所占比率(%)
21~30岁	1	14.3
31~40岁	4	57.1
41~50岁	1	14.3
51岁及以上	1	14.3

#### 3.1.2. 田径教练员的学历职称的调查分析

根据教练员的问卷结果做出表 2; 7 位教练员的学历都是本科,学历较为合理,可以从事基本的训练工作,但是田径训练对于教练员的要求较高,而且经过大量的运动训练过程表明,大多数优秀的教练员

自身也具有较高水平的专项能力，只有积累大量的训练经验和比赛经历，才能更好的把握训练的基本规律，提高运动员的成材比率。

7位田径教练员同时也是中学的体育任课教师，根据调查问卷的结果做出图表3；有2位教师的职称为高级，占总人数的28.6%；有5位教师的职称为中级，占总人数的71.4%。田径教练员中级职称占大多数，职称能增加教师的收入，提高对工作的积极性，高级教师经验较为丰富，对运动员的训练理解较为深入。职称的评定对教练员的学历、年龄、训练的时间和英语成绩等要求较高，田径教练员职称提升的空间还很大，应加强学习，丰富自身的训练知识和能力。

**Table 2.** Educational background of Alxa Left Banner track and field coaches

**表2.** 阿拉善左旗田径教练员的学历

教师学历	人数	所占比率(%)
博士	0	0
硕士	0	0
本科	7	100
专科	0	0

**Table 3.** Professional titles of teachers

**表3.** 教师的职称

教师职称	人数	所占比率(%)
高级	2	28.6
中级	5	71.4
低级	0	0

### 3.1.3. 田径教练员等级的调查分析

阿拉善左旗的田径教练员都没有教练员等级证书(表4)，和其他地方相比，存在着较大的差距，而且很少进行学习和培训。当地相关部门应鼓励加强对田径教练员的学习和培训，定期进行考核，丰富教练员的训练知识，转变传统落后的训练方法，提高训练的水平，减少对田径运动员不必要的伤病，提高运动员的成才率。

**Table 4.** Alxa Left Banner track and field coaches grades

**表4.** 阿拉善左旗田径教练员的等级

教练员等级	人数	所占比率(%)
国家一级	0	0
国家二级	0	0
三级或无	7	100

### 3.1.4. 田径教练员科研情况的调查分析

从教练的科研情况来看(表5)，有4位教练发表了1~4篇论文，占总人数的57.1%；有3位教练没有发表过论文，占总人数的42.9%，没有发表5篇以上论文的教练员。总体来看，教练员的科研水平比较落后。教练员的知识结构不是一成不变的，应该不断的进行学习来充实，做到理论与实践的有效结合。

根据队教练员的访谈得出：教练员的工资除了正常教师工资以外，福利和津贴比较少，学校对教练员的

科研重视程度不够，严重的削弱了教练员的科研积极性。

**Table 5.** The situation of the papers published by the track and field coaches  
**表 5. 田径教练员发表论文情况**

教练员等级	人数	所占比率(%)
没有	3	42.9
1~4 篇	4	
5 篇以上	0	

### 3.1.5. 田径教练员对运动选材的调查分析

运动选材是指根据一定的标准和测量评定手段选拔适合从事某类运动项目训练的专门人才的过程[3]。根据表 6 得出：阿拉善左旗田径教练员有 5 位以经验选材为主，占总人数的 71.4%；有 2 位教练员以自然选材为主，占总人数的 28.6%。阿拉善左旗的大部分教练员使用经验选材，在经济科学发达的 21 世纪，国家积极鼓励教练员使用科学选材，提高选材的成功率，但是科学选材对技术和仪器的费用比较高，为了阿拉善左旗田径事业的发展，政府相关部门应加大对田径的投入力度，购买相关仪器，提高选材的成功率，培养更多优秀的田径运动员，为阿拉善左旗的田径事业做贡献[4]。

**Table 6.** Selection basis for Alxa Left Banner track and field coaches  
**表 6. 阿拉善左旗田径教练员的选材依据**

选材依据	人数	所占比率(%)
经验选材	5	71.4
自然选材	2	28.6
科学选材	0	0

### 3.1.6. 田径教练员对田径训练的态度分析

根据调查问卷的结果做出表 7：阿拉善左旗的田径教练员对训练保持非常积极态度的有 4 人，占总人数的 57.1%；保持积极态度的有 2 人，占总人数的 28.6%；保持一般态度的有 1 人，占总人数的 14.3%。大部分教练员对田径训练工作比较积极，从实际条件出发，合理地安排训练内容并监督完成，看到运动员每天辛苦的训练学习，教练员们希望运动员都能考到好的大学，实现自己的梦想，不辜负家人和老师的期盼。

**Table 7.** Alxa Left Banner track and field coach's attitude towards training  
**表 7. 阿拉善左旗田径教练对训练工作的态度**

教练员的态度	人数	所占比率(%)
非常积极	4	57.1
积极	2	28.6
一般	1	14.3
消极	0	0

## 3.2. 田径运动员的调查分析

田径运动员是训练的参与者，教练制定的训练任务都是以他们为中心，田径运动员的运动成绩也是

对教练训练水平和训练内容的检验。阿拉善左旗的田径为高中的田径训练队，所有的队员都参加高考的体育统招考试，没有参加高水平考试的田径运动员[5]。

### 3.2.1. 田径运动员的训练目的调查分析

根据问卷的测量结果得出表 8；阿拉善左旗田径运动员参与训练的目的来看，满足兴趣爱好的有 94 人，占总人数的 69.6%；容易考大学的有 120 人，占总人数的 88.9%；想成为优秀运动员的有 69 人，占总人数的 51.1%；家长的期待的有 35 人，占总人数的 25.9%；其他原因的有 14 人，占总人数的 10.4%。通过分析得出，大部分田径运动员的训练目的比较明确，只有具有了明确的目标，才能不被外界的因素所干扰，提高训练的积极性，完成田径训练的任务，提高运动成绩和运动水平。

**Table 8.** Alxa Left Banner track and field athletes training purpose

**表 8. 阿拉善左旗田径运动员训练的目的**

训练目的	人数	所占比率(%)
满足兴趣爱好	94	69.6
容易考大学	120	88.9
成为优秀运动员	69	51.1
家长的期待	35	25.9
其他	14	10.4

### 3.2.2. 田径运动员的训练时间和频率的调查分析

表 9 田径运动员每周安排的训练时间，有 18 人的训练时间在 6 小时以下，占总人数的 13.3%；有 34 人的训练时间在 6~9 小时，占总人数的 25.2%；有 58 人的训练时间在 9~12 小时，占总人数的 43%。有 25 人的训练时间在 12 小时以上，占总人数的 18.5%。三所高中的训练队都在早操前和下午两节文化课后安排训练，其他时间进行文化课的学习和正常生活，阿左旗高级中学的训练队在周末也安排训练内容。阿左旗田径教练员对训练和学习安排的比较合理，既保证了训练后的恢复，也保证了文化课的学习。

**Table 9.** Training time arranged by track and field athletes each week

**表 9. 田径运动员每周安排的训练时间**

安排的时间	人数	所占比率(%)
6小时以下	18	13.3
6~9 小时	34	25.2
9~12 小时	58	43.0
12 小时以上	25	18.5

表 10 是田径运动员每周训练的频率：有 6 人每周训练训练的频率为 6~7 次，占总人数的 3.7%；有 37 人每周训练的频率为 8~9 次，占总人数的 27.4%；有 61 人每周训练的频率为 10~11 次，占总人数的 45.2%；有 32 人每周的训练频率为 12 次及以上，占总人数的 23.7%。大部分田径运动员的训练频率为 8 次以上，田径运动员在每天早晨和下午都安排训练内容，保证了训练的时间，但是田径训练本身比较枯燥乏味，花样少，再加上较高的训练频率，使队员容易产生消极情绪和恐惧心理，影响训练的效果。教练员应科学合理地安排训练时间和频率，丰富训练内容，调动队员的积极性，达到提高成绩的目的。

**Table 10.** The weekly training frequency of track and field athletes  
**表 10.** 田径运动员每周训练的频率

训练频率	人数	所占比率(%)
5次以下	0	0
6~7 次	5	3.7
8~9次	37	27.4
10~11次	61	45.2
12 次及以上	32	23.7

### 3.3. 田径训练的场地设施和器材状况的调查分析

根据对田径运动员的调查问卷结果做出表 11；认为场地设施和器材严重缺乏的运动员有 4 人，占总人数的 3.0%；认为场地设施和器材基本够用的有 67 人，占总人数的 49.6%；认为场地设施和器材稍微缺乏的有 34 人，占总人数的 25.2%；认为场地器材一般的有 20 人，占总人数的 14.8%；认为场地器材充足的有 10 人，占总人数的 7.4%。通过上述的数据可以看出，学校的训练场地和器材基本能满足训练活动的正常开展，但部分训练场地和器材由于使用时间较长，遭到了一定程度的破坏，没有及时得到补充和更换，对训练造成一定的影响。学校相关部门应积极支持田径运动的训练工作，加大对训练器材的购置，为训练提供充足器材和场地设备。

**Table 11.** The condition of training facilities and equipment  
**表 11.** 训练场地设施和器材状况

场地器材状况	人数	所占比率(%)
严重缺乏	4	3.0
基本够用	67	49.6
稍微缺乏	34	25.2
一般	20	14.8
充足	10	7.4

### 3.4. 田径运动员竞赛状况的调查分析

运动竞赛是对运动训练成果的检验，运动员只有在每次比赛后积极反思，分析比赛中的优点和缺点，才能在以后的训练中有针对性的练习，促进自身运动能力和运动成绩的提高。根据对学校相关领导和田径教练员的访谈中得出：阿拉善左旗的田径运动员参加的比赛主要为学校的田径运动会、越野赛，极少参加自治区乃至全国的中学生运动会；部分田径运动员的成绩达到了国家二级标准，没有一级和健将水平的运动员，与其他地区的运动员成绩存在着较大的差距；运动员参加的比赛少，心理素质较差，在进行较大的比赛时难以发挥出最佳水平。学校的领导认为，去外面进行比赛一方面会增加学校的开支，影响学习成绩，另一方面存在安全问题[6]。

## 4. 阿拉善左旗田径运动队的结论与对策

### 4.1. 结论

第一：阿拉善田径教练员的年龄比较合理，训练的态度比较积极，训练水平基本能满足训练的需要，但科研水平和教练员等级比较低，教练员队伍还有很大的提升空间。

第二：田径运动员的训练目的和积极性比较高，但是选材主要以自然选材和经验选材为主，没有对运动员进行科学的评估，存在着一定的局限性。

第三：训练的场地设施和器材基本能满足训练的需要，但部分器材较破，没有及时得到补充。

第四：田径运动员每年参加的比赛少，不能够检验训练的成果，政府相关部门应完善比赛机制，尽可能多的安排比赛次数，提升运动员的心理素质。

第五：教练员对田径运动员安排的训练时间较长，频率较大，不利于调动训练的积极性。

## 4.2. 对策

### 4.2.1. 加强对田径教练员的培训和学习

在田径运动员的培养过程中，教练员的训练水平和综合素质是重要的因素，是决定运动员成功的重要标准。加强对教练员的培训和学习，定期对他们进行考核和评定，聘请自治区及至国内的优秀教练员来讲座，鼓励教练员到优秀的训练队进行观摩训练和学习，加强与其他训练队的交流，充分吸收先进的训练方法来提高自身的知识储备，共同为田径运动员的发展做贡献[7]。

### 4.2.2. 科学的对运动员进行选材

随着经济的发展和科技的进步，田径运动伴随着科技的进步而不断完善。相关部门应重视田径运动的发展，提高教练员的薪资待遇，鼓励教练员进行科研，建立科学合理的选材机制，扩大选材的范围，丰富选材的方法，转变传统的选材理念，多方面的对运动员进行评估，减少错误的判断，提高选材的科学性和准确性。

### 4.2.3. 加加大对田径训练设施和器材的投入

场地设施是进行训练必不可少的场所，器材是训练中不可缺少的条件。政府和学校的相关部门应重视田径运动的发展，加大对田径训练的投入，积极翻修场地，购置新器材，为田径训练提供稳定的物质基础，优化硬件设施，调动教练员和运动员的积极性，使田径运动员的发展达到新高度。

### 4.2.4. 完善比赛体制

运动竞赛是培养运动员的杠杆，是对训练成果的检验，也是检验教练员训练内容的安排是否科学合理[8]。相关部门应增加对田径运动的投入，增加比赛的次数，邀请实力相当的队伍进行友谊比赛，积极检验训练成果，及时调整做出改变，提高运动员对比赛的适应能力，增加教练的带队阅历和经验。

## 参考文献

- [1] 安昕雅. 兰州市体育运动学校田径后备人才培养现状及策略研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2019.
- [2] 赵俊龙. 对沈阳市运动学校田径后备人才的调查与分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2013(2): 3-4.
- [3] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 7.
- [4] 王晓刚. 田径运动员选材的选育结合理论与实证研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006: 3.
- [5] 黄汉升. 体育科学研究方法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015: 12.
- [6] 韩志勇, 张兵兵, 等. 我国田径后备人才培养现状调查与发展对策[M]. 山西: 山西师大体育学院学报, 2006: 3.
- [7] 程龙政, 朱月侠. 对我国新时代青少年田径训练的若干思考与建议[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(5): 95-97.
- [8] 许文浩. 田径竞技后备人才科学化培养[J]. 田径, 2019(7): 74-75.