

《运动训练学》考试大纲

适用专业：040303 体育教育训练学

045202 运动训练【专业学位】

一、考查目标及要求

考查目标主要包括：掌握运动训练有关的基本理论和基本方法，熟悉运动训练各个环节及基本要求，了解概念，并能在理论的指导下，灵活运用，分析和解决运动训练实例。

二、考试内容

1. 竞技体育与运动训练
 - 1.1 竞技体育概述
 - 1.2 运动训练与运动训练学
2. 项群训练理论
 - 2.1 项群训练理论总论
 - 2.2 各项群训练基本特征概述
3. 运动成绩与竞技能力
 - 3.1 运动成绩及其决定因素
 - 3.2 运动员竞技能力及其构成因素
4. 运动训练的基本原则
 - 4.1 竞技需要原则
 - 4.2 动机激励原则
 - 4.3 有效控制原则
 - 4.4 系统训练原则
 - 4.5 周期安排原则
 - 4.6 适宜负荷原则
 - 4.7 区别对待原则
 - 4.8 直观教练原则
 - 4.9 适时恢复原则
5. 运动方法与手段
 - 5.1 运动训练方法与手段概述
 - 5.2 运动训练的整体控制方法
 - 5.3 运动训练的具体操作方法
 - 5.4 运动训练的常用手段
6. 运动员体能及其训练
 - 6.1 运动员体能训练概述
 - 6.2 身体形态及其训练
 - 6.3 力量素质及其训练
 - 6.4 速度素质及其训练
 - 6.5 耐力速度及其训练
 - 6.6 柔韧素质及其训练
 - 6.7 灵敏素质及其训练
7. 运动员技术能力及其训练
 - 7.1 运动技术与运动员技术能力
 - 7.2 影响运动技术的因素
 - 7.3 技术训练常用方法

- 7.4 运动技术训练的基本要求
- 7.5 运动技术评价
- 8. 运动员战术能力及其训练
 - 8.1 竞技战术与运动员战术能力
 - 8.2 战术训练方法
 - 8.3 战术方案的制定
 - 8.4 战术训练的基本要求
- 9. 运动员心理能力与运动智能及其训练
 - 9.1 运动员心理能力及其训练
 - 9.2 运动智能及其训练
- 10. 运动员多年训练的计划和组织
 - 10.1 指定多年训练计划的必要性
 - 10.2 全程性多年训练计划
 - 10.3 区间性多年训练计划
- 11. 运动员年度训练的计划和组织
 - 11.1 年度训练中的周期安排
 - 11.2 大周期训练计划的基本构成模式
 - 11.3 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化
 - 11.4 赛前中短期集训的训练安排
 - 11.5 年度训练计划的规范化用表
- 12. 周课训练的计划和组织
 - 12.1 训练周的计划与组织
 - 12.2 训练课的计划与组织

三、试卷结构

- 简答题
- 论述题
- 材料分析题

四、参考书目

1. 《运动训练教学导论》杨桦、李宗浩主编，北京体育大学出版社 2007 年 9 月
2. 《运动训练学》田麦久主编，人民体育出版社 2012 年 6 月
3. 《体育竞赛学》王家宏、熊焰、石岩主编，高等教育出版社 2019 年 4 月