

西北师范大学  
硕士研究生入学统一考试  
《运动训练学》科目大纲

(科目代码: 984)

学院名称(盖章): 体育学院

学院负责人(签字):

编制时间: 2010年12月24日

## 《运动训练学》科目大纲

科目代码：984

### 一、考核要求

本考试科目为运动训练学学科的综合基础理论考试，要求考生准确掌握运动训练学基本概念和基本理论，熟悉运动训练的常用方法与手段，具备制定运动训练计划的能力和组织实施能力。

### 二、考核评价目标

《运动训练学》适用于体育硕士专业学位研究生运动训练方向考试，主要考察考生对运动训练学基本概念、基本理论与方法的掌握情况，以及应用理论分析和解决实际问题的能力，目的是测试考生对运动训练基础知识的掌握程度和应用相关知识进行训练实践的能力。

### 三、考核内容

#### 第一章 竞技体育与运动训练

##### 第一节 竞技体育概述

- 1、竞技体育释义
- 2、竞技体育的构成
- 3、竞技体育的基本特点

##### 第二节 运动训练与运动训练学

- 1、运动训练的概念
- 2、现代运动训练的基本特点
- 3、运动训练学释义
- 4、运动训练学研究的主要任务与内容

##### 5、运动训练学理论体系

#### 第二章 运动成绩与竞技能力

##### 第一节 运动成绩及其决定因素

- 1、运动成绩释义
- 2、决定运动成绩的因素

## 第二节 运动员竞技能力及其构成

- 1、竞技能力释义
- 2、运动员竞技能力结构及非衡补偿理论

## 第三节 运动员状态诊断与训练目标建立

- 1、状态诊断与目标建立的重要意义
- 2、起始状态与目标状态的完整体系

## 第三章 运动训练的基本原则

### 第一节 运动训练基本原则概述

- 1、训练规律与训练原则的概念
- 2、训练规律与训练原则的关系

### 第二节 竞技需要原则

- 1、竞技需要原则释义
- 2、竞技需要原则的理论依据
- 3、贯彻竞技需要原则的训练学要点

### 第三节 有效控制原则

- 1、有效控制原则释义
- 2、有效控制原则的理论依据
- 3、贯彻有效控制原则的训练学要点

### 第四节 系统训练原则

- 1、系统训练原则释义
- 2、系统训练原则的理论依据
- 3、贯彻系统训练原则的训练学要点

### 第五节 周期安排原则

- 1、周期安排原则释义
- 2、周期安排原则的理论依据
- 3、贯彻周期安排原则的训练学要点

### 第六节 适宜负荷原则

- 1、适宜负荷原则释义
- 2、适宜负荷原则的理论依据
- 3、贯彻适宜负荷原则的训练学要点

### 第七节 区别对待原则

- 1、区别对待原则释义
- 2、区别对待原则的理论依据
- 3、贯彻区别对待原则的训练学要点

### 第八节 适时恢复原则

- 1、适时恢复原则释义
- 2、适时恢复原则的理论依据

### 3、贯彻适时恢复原则的训练学要点

## 第四章 运动训练方法与手段

### 第一节 运动训练方法与手段概述

- 1、运动训练方法释义
- 2、运动训练方法体系
- 3、运动训练手段释义
- 4、运动训练的常用手段

### 第二节 运动训练整体控制方法

- 1、模式训练法和程序训练法的概念
- 2、模式训练法和程序训练法的各自操作程序与特点

### 第三节 运动训练的具体操作方法

- 1、重复训练法释义及应用
- 2、间歇训练法释义及应用
- 3、持续训练法释义及应用
- 4、变换训练法释义及应用
- 5、循环训练法释义及应用
- 6、比赛训练法释义及应用

## 第五章 运动训练内容

### 第一节 运动员体能及其训练

- 1、体能的概念及构成
- 2、体能训练的意义
- 3、体能训练的基本要求
- 4、力量素质及其训练
- 5、速度素质及其训练
- 6、耐力素质及其训练

### 第二节 运动员技术能力及其训练

- 1、运动技术的定义及其特征
- 2、运动技术原理
- 3、影响运动技术的因素
- 4、运动技术训练的常用方法
- 5、运动技术训练的基本要求
- 6、运动技术评价

### 第三节 运动员战术能力及其训练

- 1、竞技战术与运动员战术能力
- 2、战术训练方法
- 3、战术方案的制定
- 4、战术训练的基本要求

#### 第四节 运动员心理能力与运动智能及其训练

- 1、运动员心理能力概述
- 2、运动员心理能力训练的常用方法
- 3、几种心理现象及其克服方法
- 4、运动智能及其训练

### 第六章 运动训练计划

#### 第一节 运动训练计划概述

- 1、运动训练计划释义
- 2、制定运动训练计划的意义
- 3、运动训练计划的分类

#### 第二节 多年运动训练计划

- 1、全程性多年训练计划释义
- 2、制定全程性多年训练计划的必要性
- 3、全程性多年训练计划不同阶段的主要任务和负荷特点
- 4、基础训练阶段的多年训练计划
- 5、专项提高阶段和最佳竞技阶段的多年训练计划
- 6、竞技保持阶段的多年训练计划

#### 第三节 年度训练计划

- 1、年度训练计划中的周期安排
- 2、大周期训练计划的基本构成模式

#### 第四节 周训练计划

- 1、基本训练周的计划与组织
- 2、赛前训练周的计划与组织
- 3、比赛周的计划与组织
- 4、恢复周的计划与组织

#### 第五节 课训练计划

- 1、训练课的种类
- 2、不同类型课训练计划的特点
- 3、不同任务训练课的要求
- 4、训练课的结构与负荷

### 第七章 运动训练相关内容

#### 第一节 运动队伍管理

- 1、运动队伍管理的主要任务与组织实施要求
- 2、教练员与运动员

#### 第二节 项群训练理论

- 1、项群训练理论的建立及其科学意义
- 2、竞技运动项目分类及项群体系的构成

3、项群训练理论的应用

参考书目：田麦久主编，《运动训练学》，北京：高等教育出版社，2007