

佛山科学技术学院 2023 年硕士研究生招生考试大纲

科目名称：运动训练学

一、考查目标

考查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，以及应用理论分析、解释和指导运动训练实践的能力。

二、考试形式与试卷结构

（一）试卷成绩及考试时间

- 1 线下考试：满分为 100 分，考试时间 120 分钟
- 2 线上考试：满分为 50 分。

（二）题型结构

- 1 名词解释题：6 小题。
- 2 简答题：6 小题。
- 3 论述题：2 小题。

（三）答题方式

- 1 线下考试：闭卷、笔试。
- 2 线上考试：面试形式作答。

三、考查范围

（一）运动训练学导言

考试内容与要求：

1. 运动训练与运动训练学

掌握竞技体育与运动训练的基本概念；理解竞技体育和现代运动训练的基本特征；竞技体育与运动训练的基本关系；运动训练学若干定义的重新审定。

2. 不同层级的运动训练理论体系

了解运动训练学的三层次理论体系；项群训练理论与专项训练理论；中国近现代运动训练学理论体系的演化过程；专项训练理论的主要特点。

3. 运动训练构成要素的理论体系

理解运动成绩与竞技能力及其决定因素；运动训练方法的多维分类体系、常用运动训练方法及其应用；运动训练负荷的构成、运动训练负荷的控制；运动训练过程及其构成、运动训练过程的基本结构。

（二）运动训练的辩证协同原则

考试内容与要求：

1. 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律

掌握运动员竞技能力的构成规律；运动员竞技能力的变化规律；运动员竞技能力的表现规律；竞技能力变化与表现的影响因素。

2. 基于辩证协同思想的运动训练原则体系

了解基于教育学理论的运动训练原则体系；基于辩证协同思想的运动训练原则体系；基于辩证协同思想的运动训练原则体系的特点。

3. 导向激励与健康保障训练原则

理解导向激励与健康保障训练原则释义；导向激励与健康保障训练原则的科学基础；掌握运用导向激励与健康保障训练原则的训练要点指导训练。

4. 竞技需要与区别对待训练原则

了解竞技需要与区别对待训练原则释义；理解竞技需要与区别对待训练原则的科学基础；掌握竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点。

5. 系统持续与周期安排训练原则

系统持续与周期安排训练原则的释义；系统持续与周期安排训练原则的科学基础；掌握系统持续与周期安排训练原则的训练学要点。

6. 适宜负荷与适时恢复训练原则

了解适宜负荷与适时恢复训练原则的释义；理解适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础；掌握适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点。

（三）运动员竞技能力及其训练（上）

考试内容与要求：

1. 运动员体能及其训练

了解体能训练概述；力量、速度、耐力素质及其训练；协调、柔韧、灵敏素质及其训练。

2. 运动员技术能力及其训练

掌握运动技术的定义及其构成；运动技术的基本训练方法；运动技术训练的基本要求。

（四）运动员竞技能力及其训练（下）

考试内容与要求：

1. 运动员战术能力及其训练

了解运动战术的定义及其构成；战术训练方法；战术训练的基本要求。

2. 运动员心理能力及其训练

理解 运动员心理能力的定义及其构成；常用的心理训练方法；运动员心理训练的基本要求。

3. 运动员知识能力及其训练

了解 运动员知识能力释义及构成；运动员知识能力的获得与提高；运动员知识能力的运用。

（五）运动训练方法及其应用

考试内容与要求：

1. 运动训练方法概述

了解训练方法基本定义与意义；训练方法的基本分类与依据；训练方法基本要素与功能。

2. 运动训练控制方法

理解模式训练法及其应用；程序训练法及其应用；微机辅训法及其应用。

3. 操作性训练方法

掌握分解（完整）训练法的类型及应用、重复（间歇）训练法的类型及应用、持续（变换）训练法的类型及应用、循环（比赛）训练法的类型及应用。

4. 运动训练基本手段

了解训练手段发展趋势、基本结构与基本功能；单一动作周期性（混合性）的训练手段；多元动作固定性（变异性）的训练手段。

（六）运动训练负荷及其设计与安排

考试内容与要求：

1. 运动训练负荷概述

掌握运动负荷及其构成要素、功能与分类；竞技负荷、训练负荷与比赛负荷；训练负荷的结构与类型；训练负荷的功能与效应。

2. 运动训练负荷的设计基础

理解训练负荷设计的依据；训练负荷设计需考虑的问题；训练负荷设计的要求。

3. 运动训练负荷的设计与安排

理解 运动训练负荷设计与安排的基本模式；运动训练负荷设计与安排的专门模式。

4. 运动训练负荷的监控与评定

掌握训练负荷监控及其作用；运动训练负荷生物学监控的主要指标与评定标准；训练负荷心理学监控的主要指标与评定标准；训练负荷的训练学评定。

5. 运动训练负荷的项群特征

理解体能主导类项群的训练负荷特征；技能主导类项群的训练负荷特征；技战术主导类项群的训练负荷特征；技战术主导类项群的训练负荷特征。

（七）运动训练过程与训练计划

考试内容与要求：

1. 运动训练过程的基本构架

理解运动训练过程的层级体系；多年训练过程的序列安排；多年训练过程中的链接模式；运动训练的基本流程。

2. 运动训练计划的制订与实施

了解制订训练计划的必要性与认知要点；各层级训练计划的制订。

3. 运动训练过程的调控

理解控制运动训练过程的实施要点；运动训练效果的评价。

（八）教练员职责与教练行为

考试内容与要求：

1. 教练员的认知

了解教练员的作用与职责；教练员扮演的角色。

2. 教练员的执教

理解教练员的执教对象及其分类；教练员的职务等级及其要求；教练员的执教及其执教理念。

3. 教练员的知识与能力

知晓教练员执教相关知识；教练员执教相关能力。

4. 教练员的领导行为

掌握教练员领导行为特点、教练员领导行为对运动员的影响、教练员领导风格及其变化。

参考书目：

[1] 田麦久.《运动训练学》（第二版） [M]，高等教育出版社，2017