

考试科目：运动训练学

参考书目：

1. 《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年 2 月第 1 版。

2. 《运动训练学》，余银，胡亦海主编，高等教育出版社，2019 年 10 月第 1 版。

考试大纲：

一、运动训练与运动训练学

- （一）竞技体育的基本特点与社会价值
- （二）竞技体育中的运动训练
- （三）运动训练学及其理论体系

二、运动训练学理论的主体构成

- （一）运动成绩及其决定因素
- （二）竞技能力及其构成因素
- （三）运动训练负荷释义、构成、控制
- （四）运动训练方法释义、分类及常用运动训练方法及其应用
- （五）运动训练过程构成、组织实施

三、运动训练的基本原则

- （一）导向激励与健康保障训练原则释义、科学基础、训练要点

(二) 竞技需要与区别对待训练原则释义、科学基础、训练要点

(三) 系统持续与周期安排训练原则释义、科学基础、训练要点

(四) 适宜负荷与适时恢复训练原则释义、科学基础、训练要点

四、运动员体能及其训练

(一) 体能训练释义、基本要求、评价

(二) 力量素质释义、训练及评定

(三) 速度素质释义、训练及评定

(四) 耐力素质释义、训练及评定

(五) 协调素质释义、训练及评定

(六) 柔韧素质释义、训练及评定

(七) 灵敏素质释义、训练及评定

五、运动员技术能力及其训练

(一) 运动技术的定义、构成及基本特征

(二) 运动技术训练常用的方法

(三) 运动技术训练的基本要求

(四) 不同项群技术训练要点

六、运动员战术能力及其训练

(一) 竞技战术释义、构成、分类

(二) 竞技战术能力释义、制约因素

(三) 战术方案的内容、程序

(四) 战术训练的方法与要求

(五) 运动员战术能力评价与战术特征分析

七、运动员多年训练计划的制订与实施

- (一) 多年训练过程的层次设定与阶段划分
- (二) 全程性多年训练计划的制订与实施
- (三) 区间性多年训练计划的制订与实施

八、运动员年度训练计划的制订与实施

- (一) 运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型
- (二) 大周期训练计划的基本构成
- (三) 赛前中短期集训的训练安排

九、周课训练计划的制订与实施

- (一) 不同训练周的计划与组织
- (二) 训练课的种类、特点、结构