

运动训练学

参考书目：《运动训练学》田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年。

考试大纲

一、运动训练与运动训练学

- （一）竞技体育与运动训练
- （二）运动训练学及其理论体系
- （三）运动训练与运动训练学的热点问题探讨

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）运动训练原则及其理论体系
- （二）导向激励与健康保障训练原则释义、科学基础、训练要点及应用
- （三）竞技需要与区别对待训练原则释义、科学基础、训练要点及应用
- （四）系统持续与周期安排训练原则释义、科学基础、训练要点及应用
- （五）适宜负荷与适时恢复训练原则释义、科学基础、训练要点及应用

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、训练方法及评定
- （三）速度素质释义、训练方法及评定
- （四）耐力素质释义、训练方法及评定
- （五）协调素质释义、训练方法及评定
- （六）柔韧素质释义、训练方法及评定
- （七）灵敏素质释义、训练方法及评定

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、运动员心理能力及其训练

- （一）运动员心理能力释义及其训练特点
- （二）常用的心理训练方法的应用与评价

(三) 运动员心理训练的相关问题讨论

八、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

九、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

十、周课训练计划的制订与实施

(一) 周训练的计划与实施

(二) 训练课的种类、特点、结构