

中央民族大学体育学院硕士研究生入学考试初试科目考试 大纲

科目代码： 851

科目名称：运动训练学

I. 考查目标

运动训练学课程考试涵盖运动员选材、运动训练、运动竞赛、竞技体育管理、项群训练、运动训练计划等运动训练基础理论知识。要求考生系统掌握上述知识范围的基本理论、基本知识和基本方法，能够运用所学的基本理论、基本知识和基本方法分析、判断和解决有关理论问题和实践问题。

II. 考试形式和试卷结构

一、试卷满分及考试时间

本试卷满分为 150 分，考试时间为 180 分钟。

二、答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

三、试卷内容结构

(一) 基本理论为 120 分，各部分内容所占分值为：运动员选材和竞技体育管理约 10 分、运动训练与成绩约 20 分、竞技能力约 30 分、运动训练基本原则和方法约 30 分、项群训练和运动训练计划约 30 分。

(二) 理论联系实践(主观题) 30 分，运动训练与成绩和竞技能力约 10 分，运动训练基本原则和方法约 10 分、项群训练和运动训练计划约 10 分。

四、试卷题型结构

名词解释题 10 小题，每小题 4 分，共 40 分 简答题 5 小题，每小题 10 分，共 50 分

论述题 2 小题，每小题 30 分，共 60 分

III. 考查范围

【考查目标】

1. 准确识记运动训练学的基本知识。
2. 正确理解运动训练学的基本概念和基本理论。
3. 能够运用运动训练学的基本理论分析运动训练理论与实践问题。

一、运动训练学绪论

- (一) 运动训练学概念
- (二) 运动训练学研究内容
- (三) 运动训练学的产生与发展
- (四) 竞技体育和运动成绩

二、训练的科学管理

- (一) 运动训练的管理体系
- (二) 高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理
- (三) 竞技体育后备队伍的训练管理

三、运动员选材

- (一) 运动员选材概述
- (二) 运动员科学选材的实施

四、运动训练的基本原则

- (一) 竞技需要与定向发展原则
- (二) 系统训练与周期安排原则
- (三) 集群组训与区别对待原则
- (四) 适宜负荷与适时恢复原则
- (五) 导向激励与有效控制原则

五、运动训练方法与手段

- (一) 基本概述
- (二) 运动训练方法体系与应用
- (三) 运动训练方法体系与应用

六、运动员体能及其训练

- (一) 运动员体能训练概述
- (二) 身体形态及其训练
- (三) 力量素质及其训练
- (四) 速度素质及其训练
- (五) 耐力素质及其训练

七、运动员技术能力及其训练

- (一) 运动技术与运动员技术能力
- (二) 协调能力是技术能力的重要基础
- (三) 技术训练常用方法
- (四) 运动技术训练的基本要求
- (五) 运动项群技术训练要点

八、运动员战术能力及其训练

- (一) 竞技战术与运动员战术能力
- (二) 战术训练方法
- (三) 战术方案的制订
- (四) 战术训练的基本要求

九、运动员心理能力与运动智能及其训练

- (一) 运动员心理能力及其训练
- (二) 运动员智能及其训练
- (三) 运动员心理训练与智能训练的相关问题

十、多年训练过程的计划与组织

- (一) 运动训练过程与运动训练计划
- (二) 运动员的多年训练过程
- (三) 全程性多年训练计划
- (四) 区间性多年训练计划

十一、年度训练过程的计划与组织

- (一) 年度训练中的周期安排
- (二) 大周期训练计划的基本构成模式
- (三) 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化
- (四) 赛前中短期集训的训练安排

十二、训练周课过程的计划与组织

- (一) 周训练计划与组织
- (二) 课训练计划的制订

十三、项群训练理论

- (一) 项群训练理论总论
- (二) 各项群训练的基本特征