

广州体育学院硕士研究生入学考试初试

《运动训练学》考试大纲

一、考查目标

运动训练学考试，主要考察学生对运动训练学专业基础知识的掌握程度、理解程度和应用运动训练相关理论发现、分析和解决运动训练实际问题的能力。

本科目考试内容包括运动训练学概念体系；竞技能力结构和各种竞技能力子能力的构成、训练和评价；训练原则及其科学基础与应用特点；运动训练方法体系及其应用；各类运动训练计划的内容、特点、制订与实施要求等。题目类型上，在考查对本科目基础知识掌握情况的同时，侧重于对知识的理解程度和运用能力的测评和考核。

二、考查范围

（一）竞技体育与运动训练

1. 竞技体育构成要素、特点和社会价值
2. 运动训练及其特点
3. 运动训练学理论体系

（二）项群训练理论

1. 项群训练理论的建立、分类与应用
2. 各项群训练的基本特征

（三）运动成绩与竞技能力

1. 运动成绩及其决定因素
2. 运动员竞技能力及其构成
3. 运动员状态诊断与训练目标建立

（四）运动训练的基本原则

1. 各运动训练原则的释义
2. 各运动训练原则的理论依据
3. 各运动训练原则的训练学要点

（五）运动训练方法和手段

1. 运动训练方法体系
2. 运动训练手段体系

（六）运动员体能及其训练

1. 体能训练、构成及基本要求
2. 力量素质及其训练
3. 速度素质及其训练
4. 耐力素质及其训练
5. 柔韧素质及其训练
6. 灵敏素质及其训练
7. 协调素质及其训练

（七）运动员技术能力及其训练

1. 运动技术、技术结构与技术动作要素
2. 运动技术训练方法

3. 运动技术训练的基本要求

(八) 运动员战术能力及其训练

1. 竞技战术与运动员的战术能力
2. 战术训练方法
3. 战术方案的制订

(九) 运动员多年训练计划与组织

1. 运动训练计划释义
2. 多年训练计划各阶段的主要任务、负荷特点、年龄特征和注意事项。

(十) 运动员年度训练的计划和组织

1. 年度训练中的周期安排
2. 大周期训练计划的基本构成模式

(十一) 周课训练的计划和组织

1. 周训练计划与组织
2. 课训练计划与组织

三、参考书目

书名	作者	出版社	出版时间	版次	备注
运动训练学	田麦久 刘大庆	人民体育出版社	2012年	2012年2月第1版	