

# 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	