

# 2024 年湖北大学硕士研究生入学考试科目 《运动训练学》课程考试大纲

## 一、运动训练学导言

- (一) 运动训练与运动训练学  
运动训练概述、运动训练学概述
- (二) 不同层级的运动训练理论体系  
项群训练理论
- (三) 运动训练构成要素的理论体系  
运动成绩与竞技能力

## 二、运动训练的辩证协同原则

- (一) 运动员竞技能力的构成、变化与表现的基本规律
- (二) 基于辩证协同思想的运动训练原则体系  
训练原则体系及特点
- (三) 导向激励与健康保障训练原则  
释义、科学基础、训练学要点
- (四) 竞技需要与区别对待训练原则  
释义、科学基础、训练学要点
- (五) 系统持续与周期安排训练原则  
释义、科学基础、训练学要点
- (六) 适宜负荷与适时恢复训练原则  
释义、科学基础、训练学要点

## 三、运动员竞技能力及其训练（上）

- (一) 运动员体能及训练  
体能概述、力量素质、速度素质、耐力素质、协调素质、柔韧素质
- (二) 运动员技术能力及其训练  
运动技术的定义及其构成、基本训练方法、训练的基本要求

## 四、运动员竞技能力及其训练（下）

- (一) 运动员战术能力及其训练  
战术的定义及其构成、训练的基本要求
- (二) 运动员心理能力及其训练

心理能力的定义及其构成、训练的方法、训练的基本要求

(三) 运动员知识能力及其训练

知识能力概述、知识能力的获得与提高、知识能力的运用

## **五、运动训练方法及其应用**

(一) 运动训练方法概述

训练方法的定义与意义、基本要素与功能

(二) 操作性训练方法

各种操作性训练方法的类型及其应用

(三) 运动训练基本手段

训练手段的概述、基本类型

## **六、运动训练负荷及其设计与安排**

(一) 运动训练负荷概述

(二) 运动训练负荷设计的基础

训练负荷设计的依据、需要考虑的问题、设计要求

(三) 运动训练负荷的设计与安排

运动训练负荷设计与安排的基本模式

(四) 运动训练负荷的监控与评定

训练负荷的监控及作用、生物学监控的主要指标与评定标准、心理学监控的主要指标与评定标准、训练负荷的训练学评定

## **七、运动训练过程与训练计划**

(一) 运动训练过程的基本构架

运动训练的基本流程

(二) 运动训练计划的制定与实施

制订训练计划的必要性与认知要点

(三) 运动训练过程的调控

控制运动训练过程的实施要点、运动训练效果的评价