

# 浙江师范大学硕士研究生入学考试复试科目 考 试 大 纲

科目代码、科目： 535 运动训练学

适用专业： 040303 体育教育训练学、045202 运动训练学（体育硕士）

## 一、考试形式与试卷结构

### （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。

试卷由试题和答题纸组成；答案必须写在答题纸相应的位置上。

### （三）试卷题型结构

选择题：10 小题，每小题 2 分，共 20 分

是非判断题：10 小题，每小题 2 分，共 20 分

简答题（简述题）：3 小题，每小题 20 分，共 60 分

分析论述题（综合题）：2 小题，每小题 25 分，共 50 分

## 二、考查目标（复习要求）

全日制攻读硕士学位研究生入学考试《运动训练学》科目，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决运动训练中的实际问题。

## 三、考查范围或考试内容概要

### 第一章 竞技体育与运动训练

1. 竞技体育的概念、构成、基本特点与社会价值。
2. 运动训练概念、现代运动训练的基本特点。
3. 运动训练学研究的主要任务及研究的主要内容。

### 第二章 项群训练理论

1. 项群训练理论的基本内容。
2. 竞技运动项目的分类及项群体系的构成。
3. 项群训练理论的应用。
4. 各项群训练的基本特征。

### 第三章 运动成绩与竞技能力

1. 运动成绩概念和运动成绩的决定因素。

2. 竞技能力概念、构成、结构模型。
3. 状态诊断与目标建立的重要意义，起始状态与目标状态的完整体系。

#### 第四章 运动训练原则

1. 训练规律与训练原则的概念。
2. 竞技需要原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
3. 动机激励原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
4. 有效控制原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
5. 系统训练原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
6. 周期安排原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
7. 适宜负荷原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
8. 区别对待原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。
9. 适时恢复训练原则的概念、理论依据和贯彻该原则的训练学要点。

#### 第五章 运动训练方法与手段

1. 运动训练方法概念和运动训练方法体系
2. 运动训练整体控制方法：模式训练法、程序训练法的概念、结构、特点与应用。
3. 运动训练的具体操作方法：重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法、完整训练法、分解训练法的概念、种类与应用。
4. 运动训练常用手段。

#### 第六章 运动员体能及其训练

1. 体能的构成、运动员体能的构成、体能训练的基本要求。
2. 力量素质概念，力量素质训练的主要手段，力量素质训练的基本要求，最大力量、快速力量、爆发力、相对力量的训练、力量耐力的训练。
3. 速度素质概念，反应速度的评定与训练，动作速度的评定与训练，位移速度的评定与训练，速度素质训练的基本要求。
4. 耐力素质概念，有氧耐力的评定与训练，糖酵解无氧代谢供能的无氧耐力的评定与训练，耐力训练的基本要求。

#### 第七章 运动员技术能力及其训练

1. 运动技术与运动员技术能力概念，运动技术的基本特征和原理，动作要素与技术结构、影响运动技术的因素。
2. 技术训练常用的方法：直观法与语言法、完整法与分解法、想象法与表象法、减难法与加难法。
3. 技术训练的基本要求。

#### 第八章 运动员的战术能力及其训练

1. 竞技战术的定义、构成和运动员的战术能力。
2. 战术训练方法：分解和完整训练法、减难与加难训练法、虚拟现实训练法、想像训练法、程序训练法、模拟训练法、实战法。

3. 战术方案的基本内容和制订战术方案的注意事项。
4. 战术训练的基本要求。

## 第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

1. 运动员心理能力概念和运动员心理训练的类型
2. 运动员心理能力训练的常用方法和心理紧张的几种常用克服方法。
3. 运动智能训练的基本方法。

## 第十章 运动员多年训练计划与组织

1. 制定多年训练计划的必要性。
2. 全程性多年训练计划的划分与不同阶段的主要任务和负荷特点。
3. 全程性多年训练计划的年龄特征和负荷特征。
4. 基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段、竞技保持阶段的多年训练计划

## 第十一章 运动员年度训练计划与组织

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。
3. 赛前中短期集训的训练安排。

## 第十二章 周、课训练计划与组织

1. 训练周的种类。
2. 基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周的计划与组织。
3. 训练课的种类和不同类型训练课的特点、要求。
4. 训练课的结构和训练课的负荷量度

### 参考教材或主要参考书:

1. 田麦久主编 运动训练学 北京:人民体育出版社, 2000
2. 田麦久主编 运动训练学 北京:高等教育出版社, 2006

## 四、样卷

### 一、选择题:

1. 当训练负荷超出运动员机体的最大承受能力时, 运动员机体便会产生\_\_\_\_\_现象。  
A.生物适应 B.代偿效应  
C.异时反应 D.劣变反应

### 二、是非判断题:

1. 比赛期的负荷特点是负荷强度大而负荷量较小。 ( )

### 三、简答题(简述题):

1. 简述贯彻动机激励原则的训练学要点。

### 四、分析论述题(综合题):

1. 在制订基本训练周、赛前训练周训练计划时, 为什么交替安排不同的训练内容?

