

# 天津仁爱学院 2026 年高职升本科 休闲体育专业考试大纲 《运动训练学》课程

## 一. 参考教材

《运动训练学》（2000 版）（体育院校通用教材，田麦久主编，人民体育出版社）

ISBN: 9787500919919

## 二. 考试基本要求

本考试要求考生系统掌握《运动训练学》的基本理论、基本知识和基本方法，能够运用所学理论分析、解决运动训练中的实际问题。考核内容分为识记、理解、应用三个层次。  
**识记：**能正确认识和表述相关概念、原则、方法等基础知识；  
**理解：**能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进行正确的解释、说明和归纳；  
**应用：**能运用基本理论、知识和方法，分析和解决训练实践中的一般性问题。

## 三. 考试大纲

### 第一章 竞技体育与运动训练

#### 识记：

1. 竞技体育的定义。
2. 竞技体育的构成（四个组成部分）。
3. 竞技体育的基本特点。
4. 运动训练的定义与地位。
5. 运动训练学的主要任务。

### 理解:

1. 竞技体育形成与发展的动因（生物学、个性心理、社会学因素）。
2. 现代运动训练的基本特点。
3. 运动训练在竞技体育中的地位。

### 应用:

1. 能结合实例说明竞技体育的现代社会价值。

## 第二章 项群训练理论

### 识记:

1. 项群训练理论的科学意义。
2. 技能主导类和体能主导类所包含的项群名称。

### 理解:

1. 项群训练理论的基本内容。
2. 竞技运动项目的分类体系。
3. 各项群训练的基本特征概述。

应用: 能运用项群理论分析给定运动项目的训练侧重点。

## 第三章 运动成绩与竞技能力

### 识记:

1. 运动成绩的决定因素。
2. 竞技能力的定义及构成因素。
3. 运动能力与训练水平（运动水平）的概念。

### 理解:

1. 状态诊断在训练中的重要作用。
2. 训练目标在训练中的重要作用。

3. 起始状态诊断与训练目标建立的内容体系。

**应用:**

1. 能理解竞技能力与运动成绩之间的关系。

#### 第四章 运动训练的基本原则

**识记:**

1. 九大训练原则（竞技需要、动机激励、有效控制、系统训练、周期安排、适宜负荷、区别对待、直观教练、适时恢复）的名称。

**理解:**

1. 各训练原则的科学基础。

2. 各训练原则的训练学要点（贯彻要求）。

3. 训练规律、训练原理与训练原则的关系。

**应用:** 能运用相关原则分析和评价训练案例中的合理性与问题。

#### 第五章 运动训练方法与手段

**识记:**

1. 运动训练方法的定义及基本结构。

2. 运动训练手段的定义及分类。

3. 模式训练法、程序训练法的基本概念和特点。

4. 八种具体操作训练法（分解、完整、重复、间歇、持续、变换、循环、比赛）的名称。

**理解:**

1. 重复、间歇、持续、变换、循环训练法的功能、负荷特点及其在休闲体育项目中的运用。

2. 循环训练法三种类型（重复、间歇、持续）的区别。

**应用:**

1. 能根据特定的训练任务（如发展某项素质或巩固某项技术），选择合适的训练方法并简述其要点。

第六章 运动员体能及其训练

**识记:**

1. 体能的定义及其构成（三要素）。

2. 力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等各项素质的定义及基本分类（如最大力量、快速力量等）。

**理解:**

1. 体能训练的意义与基本要求。

2. 各项运动素质的常用训练方法与手段。

3. 各项运动素质训练的基本要求。

4. 身体形态训练的方法与要求。

5. “速度障碍”产生的原因及克服手段。

**应用:**

1. 能针对发展某项运动素质（如力量耐力、有氧耐力）设计简单的训练组合。

第七章 运动员技术能力及其训练

**识记:**

1. 运动技术的定义、基本特征。

2. 动作要素（身体姿势、轨迹等）。

**理解:**

1. 影响运动技术的主体因素与客体因素。

2. 技术训练的常用方法（直观法与语言法、完整法与分解法等）。

3. 技术训练的基本要求（共九点，特别是处理基本技术与高难技术、特长技术与全面技术、规范化与个体差异的关系，以及技术风格的培养）。

4. 运动技术评价的基本标准与方法。

**应用：**

1. 能运用技术训练的基本要求分析技术教学与训练中的常见问题。

第八章 运动员战术能力及其训练

**识记：**

1. 竞技战术的定义及构成（战术观念、指导思想、意识、知识、形式、行动）。

**理解：**

1. 战术训练方法（特别是模拟训练法）。

2. 制定战术方案的基本内容与注意事项。

3. 战术训练的基本要求（共六点，特别是把握项目制胜规律、培养战术意识）。

**应用：**

1. 能理解战术意识在比赛中的重要性。

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

**识记：**

1. 心理能力训练的三种常用方法（意念、诱导、模拟）。

**理解：**

1. 几种常见心理现象（如心理紧张、情绪消极等）的克服方法。

2. 运动智能训练的基本要求。

**应用：**

1. 能针对“心理紧张”提出简单的调节方法。

第十章 运动员多年训练的计划与组织

**识记：**

1. 多年训练过程的阶段划分（基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段、竞技保持阶段）。

**理解：**

1. 制定多年训练计划的必要性。

2. 全程性多年训练过程的年龄特征与负荷特点。

3. “高原现象”的概念及成因。

**应用：**

1. 能理解各训练阶段的主要任务。

第十一章 运动员年度训练的计划与组织

**识记：**

1. 年度训练计划的周期类型（单周期、双周期、多周期）。

**理解：**

1. 大周期训练计划三个时期（准备期、比赛期、恢复期）的主要任务与负荷特点。

2. 比赛的不同分类及安排（竞技性、训练性、检查性、适应性比赛）。

3. 年度训练过程中负荷量度安排的训练学要点。

**应用:**

1. 能识别给定年度训练计划的周期类型，并理解其负荷安排的意图。

## 第十二章 周课训练的计划与组织

**识记:**

1. 训练周的基本类型（基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周）及其主要任务。

2. 训练课的基本结构（准备部分、基本部分、结束部分）。

**理解:**

1. 各类型训练周负荷安排的特点。

2. 综合训练课内容安排的顺序及注意事项。

3. 安排训练课负荷量度的主要依据。

**应用:**

1. 能理解训练课后恢复的重要性。

## 第十三章 运动队伍的管理

**识记:**

1. 教练员的角色定位与基本素质。

2. 运动员的角色定位与基本素质。

**理解:**

1. 运动队管理的主要任务与科学基础。

## 四、考试形式与试卷结构

1. 考试方式与时间

考试方式为闭卷、笔试，试卷满分为 100 分，考试时间为 90 分钟。

## 2. 考试内容及比例

考试内容	所占比例
第一至三章（基础理论）	20%
第四至五章（原则与方法）	25%
第六至九章（竞技能力训练）	35%
第十至十二章（训练计划与组织）	15%
第十三章（运动队管理）	5%

## 3. 题型

试卷题型包括：选择题（单选 10 题，每题 2 分；多选 5 题，每题 3 分，共 35 分）、名词解释（5 题，每题 3 分，共 15 分）、简答题（5 题，每题 6 分，共 30 分）、论述题或案例分析题（1 题，共 20 分）。