**湖北省高等教育自学考试课程考试大纲**

**课程名称：运动训练学 课程代码：00497**

前 言

目 录

第一章 竞技体育与运动训练

第一节 竞技体育引论

第二节 运动训练学及其理论体系

第三节 运动成绩与竞技能力

第二章 运动训练的科学管理

第一节 运动训练的管理体系

第二节 高水平运动队的训练管理

第三节 高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理

第四节 竞技体育后备队伍的训练管理

第三章 运动员选材

第一节 运动员选材概述

第二节 运动员选材的生物学基础

第三节 运动员科学选材的实施

第四章 运动训练的基本原则

第一节 竞技需要与定向发展原则

第二节 系统训练与周期安排原则

第三节 集群组训与区别对待原则

第四节 适宜负荷与适时恢复原则

第五节 导向激励与有效控制原则

第五章 运动训练方法与手段

第一节 运动训练方法与手段概述

第二节 运动训练方法的演进

第三节 运动训练方法体系与应用

第四节 运动训练手段体系与应用

第六章 运动员体能及其训练

第一节 运动员体能训练概述

第二节 身体形态及其训练

第三节 力量素质及其训练

第四节 速度素质及其训练

第五节 耐力素质及其训练

第七章 运动员技术能力及其训练

第一节 运动技术与运动员技术能力

第二节 协调能力是技术能力的重要基础

第三节 技术训练常用方法

第四节 运动技术训练的基本要求

第五节 运动项群技术训练要点

第八章 运动员战术能力及其训练

第一节 竞技战术与运动员战术能力

第二节 战术训练方法

第三节 战术方案的制定

第四节 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

第一节 运动员心理能力及其训练

第二节 运动员智能及其训练

第三节 运动员心理训练与智能训练的相关问题

第十章 运动员多年训练计划与组织

第一节 运动训练过程与运动训练计划

第二节 运动员的多年训练过程

第三节 全程性多年训练计划

第四节 区间性多年训练计划

第十一章 运动员年度训练计划与组织

第一节 年度训练中的周期安排

第二节 大周期训练计划的基本构成模式

第三节 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

第四节 赛前中短期集训的训练安排

第五节 年度训练计划表

第十二章 周、课训练计划与组织

第一节 训练周的计划与组织

第二节 训练课的计划的制定

第十三章 参赛的准备、进行与总结

第一节 参赛准备

第二节 教练员的赛场指挥

第三节 运动员参赛行为的自我控制

第四节 参赛总结

第十四章 项群训练理论

第一节 项群训练理论总论

第二节 各项群训练的基本特征

一、课题性质与特点

（一）课程性质和特点

《运动训练学》是研究运动训练规律的科学，是高等教育自学考试体育教育专业（本科段）的必修课程。它系统地阐明了运动训练的目的、任务、训练的原则、训练的基本内容、方法，以及训练过程的结构、组织、控制和训练计划的安排等内容。

（二）本课程的基本要求（课程总目标）

课程总目标：通过本课程的学习使应考者能够较为系统地了解运动训练学的基本知识和学科发展的变化趋势，能够利用学习的知识进行运动训练的基本指导，同时达到培养和提高应考者对运动训练学学科的分析、总结和创新的一般科研能力，学以致用，理论与实际结合，培养学生独立思考，提高分析问题和解决问题的能力。

课程基本要求：

1. 使学生明确运动训练的目的、任务，正确认识运动训练在学校体育和竞技体育中的地位与作用。

2. 较为全面系统地掌握运动训练过程的相关理论、原理与方法。

3. 重视培养能力，使学生能运用所学的运动训练学知识，分析和解决运动训练实践的各种问题。

4. 重视运动训练变革的新发展和新动向，以及有关新的学术观点的介绍，使学习内容具有时代性、先进性，不断充实与完善学习内容。

5. 自学要与作业、参观、辅导、讨论等形式相结合；教材学习与训练实践相结合。

（三）本课程与相关课程的联系、分工和区别

运动训练学理论是在与运动训练实践的紧密结合与相互促进中得到发展和完善的。信息科学、人体生命科学、材料科学以及人文社会科学等领域科学技术的飞跃发展，为运动训练学提供了丰富的营养和坚实的基础。

本课程的前修课程主要是学校体育学、运动解剖学、运动生理学，其中运动生理学是学习运动训练学的重要基础课程。

本课程的重点是：第一章 竞技体育与运动训练、第三章 运动员选材、第四章 运动训练的基本原则、第五章 运动训练方法与手段、第六章 运动员体能及其训练、第七章 运动员技术能力及其训练、第八章 运动员战术能力及其训练以及第十二章 训练周课过程的计划与组织。本课程的难点是：理论联系实际，用运动训练原理指导训练实践，学以致用。

二、课程内容与考核目标

第一章 竞技体育与运动训练

（一）学习目的与要求

了解竞技体育与运动训练的基本特点，通过教学使学生对竞技体育和运动训练有一个初步的认识，理解二者之间的关系与基本特点。了解并掌握运动成绩的释义及其决定因素和运动员竞技能力释义及其构成因素。

（二）课程内容

第一节 竞技体育引论

一、竞技体育的构成 二、竞技体育的基本特点 三、竞技运动的现代社会价值

第二节 运动训练学及其理论体系

一、运动训练在竞技体育中的地位、内容、任务与特点 二、运动训练学的理论体系

第三节 运动成绩与竞技能力

一、运动成绩及其决定因素 二、运动员竞技能力及其构成因素

（三）考核知识点

1. 竞技体育的概念、构成与基本特点。

2. 竞技体育的现代社会价值。

3. 运动成绩的决定因素，运动员竞技能力及其构成因素。

（四）考核要求

1. 竞技体育的概念、构成与基本特点。

（1）识记：竞技体育的含义；竞技体育的基本特点。

（2）领会：竞技体育的构成要素。

（3）简单应用：竞技体育与运动训练的基本关系。

2. 竞技体育的现代社会价值。

领会：竞技体育的现代社会价值。

3. 运动成绩的决定因素，运动员竞技能力及其构成因素

（1）识记：运动成绩、竞技能力的的概念。

（2）领会：运动成绩的决定因素。

（2）简单应用：竞技能力的构成因素。

（4）综合应用：结合本节学习内容，分析不同运动项目的制胜要素，以更有效科学地组织训练过程。

第二章 运动训练的科学管理

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动队训练管理工作体系；明确教练员、运动员和科研人员在运动训练管理中的角色定位；理解竞技体育后备人才训练管理的重要性及其特点。

（二）课程内容

第一节 运动训练的管理体系

一、运动训练管理释义 二、运动训练管理的层次结构 三、运动队管理工作体系

第二节 高水平运动队的训练管理（不作考试要求）

一、思想教育管理 二、训练竞赛管理 三、组织人事管理 四、科技服务管理 五、运动员业务和文化学习管理 六、财务后勤管理 七、运动员的生活、后勤服务管理

第三节 高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理（不作考试要求）

一、高等院校高水平运动队伍管理 二、职业俱乐部优秀运动员队伍管理

第四节 竞技体育后备队伍的训练管理

一、竞技体育后备人才的遴选 二、竞技体育后备人才训练的年龄特征 三、竞技体育后备人才的训练管理 四、竞技体育后备人才的管理体制

（三）考核知识点

1. 运动训练的管理体系

2. 竞技体育后备队伍的训练管理

（四）考核要求

1. 运动训练的管理体系

（1）识记：运动训练的宏观管理和运动训练的微观管理。

（2）领会：运动训练管理的层次结构、运动队管理的工作体系、教练员、运动员和科研人员在运动训练管理中的角色定位。

（3）简单应用：分析教练员、运动员需要具备什么样的素质才能有效完成训练目标。

2. 竞技体育后备队伍的训练管理

（1）领会：竞技体育后备人才训练的年龄特征。

（2）简单应用：结合运动员基础训练阶段的目标科学地组织训练过程。

第三章 运动员选材

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动员选材的任务；懂得运动员竞技能力遗传的一般规律；充分认识儿童少年生长发育的基本规律在运动员选材中的重要意义。

（二）课程内容

第一节 运动员选材概述

一、运动员选材释义 二、运动员选材的任务 三、运动员选材工作的阶段划分 四、我国运动员选材发展概述

第二节 运动员选材的生物学基础

一、遗传与运动员选材 二、人体生长发育规律与运动员选材 三、运动员发育程度的鉴别

第三节 运动员科学选材的实施

一、确定选材标准与时机 二、家族调查 三、体格检查 四、鉴别发育程度和分型 五、选材指标的测试 六、综合评价和分析

（三）考核知识点

1. 运动员选材概述。

2. 运动员选材的生物学基础。

3. 运动员科学选材的实施。

（四）考核要求

1. 运动员选材概述

（1）识记：运动员选材的任务与要求。

（2）领会：运动员选材的任务、运动员选材工作的阶段划分。

2. 运动员选材的生物学基础

（1）识记：遗传度、生长发育的关键期。

（2）领会：发育程度鉴别的方法；不同发育类型的特征。

（3）简单应用：运用运动员选材生物学基础的知识对自己所训练的运动员进行发育程度和发育类型的鉴别。

3. 运动员科学选材的实施

（1）领会：运动员选材实施的五个步骤。

（2）综合应用：运用所学知识实施运动员选材工作。

第四章 运动训练的基本原则

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动训练的基本规律；掌握运动训练原则的释义、科学基础和训练学要点。

（二）课程内容

第一节 竞技需要与定向发展原则

一、竞技需要与定向发展原则释义 二、竞技需要与定向发展原则的科学基础 三、贯彻竞技需要与定向发展原则的训练学要点

第二节 系统训练与周期安排原则

一、系统训练与周期安排原则释义 二、系统训练与周期安排原则的科学基础 三、贯彻系统训练与周期安排原则的训练学要点

第三节 集群组训与区别对待原则

一、集群组训与区别对待原则释义 二、集群组训与区别对待原则的科学基础 三、集群组训与区别对待原则的训练学要点

第四节 适宜负荷与适时恢复原则

一、适宜负荷与适时恢复原则释义 二、适宜负荷与适时恢复原则的科学基础 三、适宜负荷与适时恢复原则的训练学要点

第五节 导向激励与有效控制原则

一、导向激励与有效控制原则释义 二、导向激励与有效控制原则的科学基础 三、导向激励与有效控制原则的训练学要点

（三）考核知识点

1. 竞技需要与定向发展原则。

2. 系统训练与周期安排原则。

3. 集群组训与区别对待原则。

4. 适宜负荷与适时恢复原则

5. 导向激励与有效控制原则

（四）考核要求

1. 竞技需要与定向发展原则。

（1）识记：运动训练原则和竞技需要与定向发展原则的概念。

（1）领会：竞技需要与定向发展原则的科学基础。

（2）综合应用：结合本节学习内容，在训练时中熟练运用竞技需要与定向发展原则的训练学要点。

2. 系统训练与周期安排原则。

（1）识记：系统训练与周期安排原则的概念。

（2）领会：系统训练与周期安排原则的科学基础。

（3）综合应用：结合本节学习内容，在训练时中熟练运用系统训练与周期安排原则的训练学要点。

3. 集群组训与区别对待原则。

（1）识记：集群组训与区别对待原则的概念。

（2）领会：集群组训与区别对待原则的科学基础。

（3）综合应用：结合本节学习内容，在训练时中熟练运用集群组训与区别对待原则的训练学要点。

4. 适宜负荷与适时恢复原则

（1）识记：适宜负荷与适时恢复原则的概念。

（2）领会：适宜负荷与适时恢复原则的科学基础。

（3）综合应用：结合本节学习内容，在训练时中熟练运用适宜负荷与适时恢复原则的训练学要点

5. 导向激励与有效控制原则

（1）识记：导向激励与有效控制原则的概念。

（2）领会：导向激励与有效控制原则的科学基础。

（3）综合应用：结合本节学习内容，在训练时中熟练运用导向激励与有效控制原则的训练学要点

第五章 运动训练方法与手段

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解并掌握运动训练的方法、手段与基本内容；在具体训练过程中，能够针对被训练者的具体情况，采取恰当的训练方法；能理解这些训练方法的意义和操作过程，以便在今后实际训练中应用。

（二）课程内容

第一节 运动训练方法的演进（不作考试要求）

一、运动训练方法的起源与发展 二、运动训练方法创新的途径

第二节 运动训练方法与手段概述

一、运动训练方法概述 二、运动训练手段概述 三、运动训练方法与运动训练手段的关系

第三节 运动训练方法体系与应用

一、运动训练方法的基本结构 二、运动训练方法的基本分类 三、运动训练方法体系 四、运动训练方法的应用

第四节 运动训练手段体系与应用

一、运动训练手段体系 二、运动训练的常用手段 三、运动训练手段的应用

（三）考核知识点

1. 运动训练方法与手段概述。

2. 运动训练方法体系与应用。

3. 运动训练手段体系与应用。

（四）考核要求

1. 运动训练方法与手段概述。

（1）识记：运动训练方法与手段概念。

（2）领会：运动训练方法与运动训练手段的关系。

2. 运动训练方法体系与应用。

（1）识记：分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法和比赛训练法的概念。

（1）领会：运动训练方法；运动训练方法的具体方法和整体方法的区别。

（3）简单应用：根据专项训练的目的有针对性地选择适宜的运动训练方法。

（2）综合应用：根据你所从事的专项运动，设计某一专项训练课中所需要的训练方法与手段。

3. 运动训练手段体系与应用。

（1）领会：运动训练手段体系的内涵。

（2）简单应用：应用运动训练的常用手段设计发展体能和技能的相关练习。

第六章 运动员体能及其训练

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动训练中运动员体能及其构成，以及各项体能训练的基本原理、方法与要求。

（二）课程内容

第一节 运动员体能训练概述

一、体能训练释义 二、体能训练的意义 三、体能训练的基本要求

第二节 身体形态及其训练

一、身体形态释义 二、不同项群运动员的形态特征 三、身体形态训练的方法 四、身体形态训练的基本要求

第三节 力量素质及其训练

一、力量素质释义 二、各种肌肉力量训练的内容负荷特征 三、力量训练方法 四、力量训练的基本要求

第四节 速度素质及其训练

一、速度素质释义 二、各种速度素质的训练方法 三、速度素质训练的基本要求

第五节 耐力素质及其训练

一、耐力素质释义 二、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定 三、耐力素质的训练方法 四、耐力素质训练的基本要求

（三）考核知识点

1. 运动员体能训练概述。

2. 身体形态及其训练。

3. 力量素质及其训练。

4. 速度素质及其训练

5. 耐力素质及其训练

（四）考核要求

1. 运动员体能训练概述。

（1）识记：运动员体能的含义。

（2）领会：体能训练的意义。

（3）简单应用：体能训练的基本要求。

2. 身体形态及其训练。

（1）识记：身体形态的含义。

（2）领会：不同项群运动员的形态学特征以及身体形态训练的方法。

（3）简单应用：身体形态训练的基本要求。

3. 力量素质及其训练。

（1）识记：力量素质、力量耐力、最大力量和快速力量的含义。

（2）领会：肌纤维横截面积训练、肌纤维协调能力训练、爆发力训练以及力量耐力训练的负荷特征。

（3）简单应用：力量训练的基本要求。

（4）综合应用：结合本节学习内容，制定发展肌肉最大力量、快速力量和力量耐力的训练方案。

4. 速度素质及其训练

（1）识记：速度素质、反应速度、动作速度和位移速度的概念。

（2）领会：速度素质的影响因素；速度素质的重要意义。

（3）简单应用：速度素质训练的方法与要点；速度素质训练应注意的问题。

5. 耐力素质及其训练

（1）识记：耐力素质的含义。

（2）领会：耐力素质的影响因素；耐力素质的分类；各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定。

（3）简单应用：耐力素质训练的基本要求。

（4）综合应用：结合本节学习内容，应用耐力素质的训练方法制定发展有氧、无氧耐力的训练方案。

第七章 运动员技术能力及其训练

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动技术的基本特征及影响运动技术的因素；掌握现代运动技术训练的常用方法；理解并熟悉运动技术训练的基本要求，并能结合训练实践加以运用。

（二）课程内容

第一节 运动技术与运动员技术能力

一、运动技术的定义及基本特征 二、运动技术原理、动作要素与技术结构 三、运动员技术能力的决定因素及评价

第二节 协调能力是技术能力的重要基础（不作考试要求）

第三节 技术训练常用方法

一、直观法与语言法 二、完整法与分解法 三、想象法与表象法 四、减难法与加难法

第四节 技术训练的基本要求

一、处理好基本技术与高难技术的关系 二、处理好技术特长与全面技术的关系 三、处理好规范化与个体差异的关系 四、处理好循序渐进与难点先行的关系 五、处理好合理的内部机制与正确的外部形态的关系 六、抓好技术风格的培养 七、处理好“学习”与“训练”的关系 八、改善动作基本结构，提高技术组合水平 九、重视技术创新与技术发展

第五节 运动项群技术训练要点（不作考试要求）

一、技能主导类表现难美性项群运动技术训练要点 二、技能主导类隔网对抗性项群运动技术训练要点 三、技能主导类同场对抗性项群运动技术训练要点 四、体能主导类项群运动技术训练要点

（三）考核知识点

1. 运动技术与运动员技术能力。

2. 技术训练常用方法。

3. 运动技术训练的基本要求。

（四）考核要求

1. 运动技术与运动员技术能力

（1）识记：运动技术、动作基本结构和技术组合的含义。

（2）领会：运动技术的基本特征；运动技术的基本原理；运动技术评价的基本标准。

（3）简单应用：决定运动员技术能力的主体与客体因素。

2. 技术训练常用方法

（1）识记：直观法与语言法、完整法与分解法、想象法与表象法、减难法与加难法的含义。

（2）简单应用：直观法与语言法、完整法与分解法运用的注意事项。

3. 运动技术训练的基本要求

（1）识记：特长技术、技术风格、运动技术的持续创新含义。

（2）综合应用：运动技术训练的基本要求。

第八章 运动员战术能力及其训练

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解竞技战术的构成和分类以及竞技战术能力的影响因素；掌握战术训练的基本方法和战术方案的基本内容；着重理解战术训练的基本要求，并结合训练实践加以运用。

（二）课程内容

第一节 竞技战术与运动员战术能力

一、竞技战术的定义及其构成 二、运动员战术能力的影响因素

第二节 战术训练方法

一、分解与完整训练法 二、加难与减难训练法 三、虚拟现实训练法 四、想象训练法 五、程序训练法 六、模拟训练法 七、实战法

第三节 战术方案的制定

一、战术方案的基本内容 二、制定战术方案的注意事项

第四节 战术训练的基本要求

一、把握项目制胜规律 二、培养战术意识 三、培养战术运用能力 四、处理好个人战术行为与集体战术配合的关系 五、重视战术组合 六、加强战术创新研究

（三）考核知识点

1. 竞技战术与运动员战术能力。

2. 战术训练方法。

3. 战术方案的制定。

4. 战术训练的基本要求。

（四）考核要求

1. 竞技战术与运动员战术能力

（1）识记：竞技战术的含义；战术观念、战术指导思想、战术意识、阵形战术、心理战术的含义。

（2）领会：竞技战术的构成和分类；影响运动员战术能力的因素。

2. 战术训练方法

（1）识记：分解与完整训练法、加难与减难训练法、虚拟现实训练法、想象训练法、程序训练法、模拟训练法、实战法的含义。

（2）领会：模拟训练法的结构、一般程序和要求。

3. 战术方案的制定

（1）领会：战术方案的基本内容。

（2）简单应用：制定战术方案的注意事项

4. 战术训练的基本要求

（1）识记：制胜规律的含义。

（2）简单应用：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

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解运动员心理能力和运动智能对实现训练目标的重要作用；懂得心理和智能训练的方法及基本要求；重点掌握在运动训练中几种常见的心理现象及克服方法。

（二）课程内容

第一节 运动员心理能力及其训练

一、运动员心理能力概述 二、常用的心理训练方法

第二节 运动智能及其训练

一、运动智能概述 二、运动智能训练的基本方法与要求

第三节 运动员心理训练与智能训练的相关问题

一、心理训练与智能训练的异同 二、运动员心理训练应注意的几个问题

（三）考核知识点

1. 运动员心理能力及其训练。

2. 运动智能及其训练。

3. 运动员心理训练与智能训练的相关问题。

（四）考核要求

1. 运动员心理能力及其训练

（1）识记：运动员心理能力的概念；目标设置技能、想象技能、放松技能以及注意集中技能的含义。

（2）领会：运动员心理训练的内容与特点。

（3）综合应用：运用目标设置技能、想象技能、放松技能以及注意集中技能改善运动员的心理状态，以适应训练或比赛的要求。

2. 运动智能及其训练

（1）识记：运动智能的含义。

（2）领会：运动智能的重要作用。

3. 运动员心理训练与智能训练的相关问题

（1）领会：心理训练练与智能训练的异同。

（2）简单应用：运动员心理训练应注意的几个问题。

第十章 运动员多年训练过程的计划与组织

（一）学习目的与要求

通过本章学习，将运动员多年训练的计划和实践对应起来，把计划的严格性和具体应用的有效性结合起来，要求学生掌握多年运动训练计划结构和组织及控制方法。

（二）课程内容

第一节 运动训练过程与运动训练计划

一、运动训练过程的基本结构 二、运动训练计划的分类与基本内容

第二节 运动员的多年训练过程

一、制定多年训练计划的必要性 二、多年训练过程的两个层次和四个阶段

第三节 全程性多年训练计划

一、全程性多年训练过程的年龄特征 二、全程性多年训练过程中训练内容与负荷的安排三、全程性多年训练过程中的区间链接 四、链接区间的训练安排

第四节 区间性多年训练计划

一、基础训练阶段的区间性多年训练计划 二、专项提高阶段和最佳竞技阶段的区间性多年训练计划 三、竞技保持阶段的区间性多年训练计划 四、三个链接区间的训练安排

（三）考核知识点

1. 运动训练过程与运动训练计划。

2. 运动员的多年训练过程。

3. 全程多年训练计划。

4. 区间性多年训练计划

（四）考核要求

1. 运动训练过程与运动训练计划

领会：运动训练过程的基本结构；运动训练计划的基本内容。

2. 运动员的多年训练过程

（1）识记：全程性多年训练计划。

（2）领会：制订多年训练计划的必要性；多年训练过程的两个层次和四个阶段。

3. 全程多年训练计划

领会：全程性多年训练过程中训练内容与负荷的安排。

4. 区间性多年训练计划

（1）识记：区间性多年训练计划的含义。

（2）领会：基础训练阶段的主要任务及基本内容。

第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织

（一）学习目的与要求

通过本章学习，理解大周期训练计划的要点及年度训练负荷的动态变化特点；了解赛前中短期集训的训练负荷特点和不同类型、不同项群集训队员的区别对待问题；熟悉年度训练计划表的规范化格式。

（二）课程内容

第一节 年度训练过程中的周期安排

一、年度训练计划的类型 二、不同类型年度训练计划的安排特点 三、年度训练计划周期类型的选择

第二节 大周期训练计划的基本构成模式

一、训练大周期时间的确定 二、大周期训练计划要点 三、常规大周期与微缩大周期

第三节 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

一、比赛系列的安排 二、年度训练过程中负荷量度的动态变化

第四节 赛前中短期集训的训练安排

一、中短期间接集训计划的结构及负荷特点 二、赛前中短期集训中的区别对待

第五节 年度训练计划表

一、年度训练计划的意义 二、年度训练计划的规范化用表示例

（三）考核知识点

1. 年度训练过程中的周期安排。

2. 大周期训练计划的基本构成模式。

3. 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化。

4. 赛前中短期集训的训练安排。

5. 年度训练计划表

（四）考核要求

1. 年度训练过程中的周期安排

（1）识记：训练大周期的含义。

（2）领会：单周期、双周期、多周期的训练安排特点。

（3）简单应用：对于不同训练水平、不同项群运动员年度训练计划周期的选择。

2. 大周期训练计划的基本构成模式

领会：准备时期、比赛时期和恢复时期的训练计划要点。

3. 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

（1）识记：训练性比赛、适应性比赛的含义。

（2）领会：比赛的分类及其训练学特征；年度训练过程中负荷量度的动态变化。

4. 赛前中短期集训的训练安排

领会：中短期阶段集训计划的结构和负荷特点；赛前中短期集训中的区别对待。

5. 年度训练计划表

简单应用：运用年度训练计划的规范化用表指定某一专项的年度训练计划。

第十二章 周、课训练计划与组织

（一）学习目的与要求

通过本章学习，理解训练课的类型、结构和负荷量度变化的特点；掌握训练周的计划与组织要点，并能结合实践制定不同训练周的训练计划。

（二）课程内容

第一节 训练周的计划与组织

一、训练周的类型划分 二、基本训练周的训练计划 三、赛前训练周的训练计划 四、比赛周的训练计划 五、恢复周的训练计划

第二节 训练课的计划制定

一、训练课的任务及不同类型 二、训练课的基本结构 三、训练课计划实施性部分的制定

（三）考核知识点

1. 训练周计划与组织。

2. 训练课计划制定。

（四）考核要求

1. 训练周计划与组织

（1）识记：基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周的含义。

（2）领会：训练周的类型；不同训练周的主要任务、训练内容和负荷结构特点。

（3）简单应用：运用所学知识并结合训练实践制定基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周训练计划。

2. 训练课计划的制定

（1）识记：综合训练课和单一训练课的含义。

（2）领会：训练课的准备部分、基本部分和结束部分的任务及要求。

第十三章 参赛的准备、进行与总结

（一）学习目的与要求

通过本章学习，了解参赛准备的内容、方法与程序、风险的识别与评估；教练员临场指挥的原则与方法；运动员参赛行为的自我控制以及参赛总结的内容与注意事项。

（二）课程内容

第一节 参赛准备

一、参赛准备释义 二、参赛准备的内容 三、参赛准备的方法与程序 四、竞技信息的收集与处理 五、参赛风险的识别、评估与应对

第二节 教练员的赛场指挥

一、教练员临场指挥的依据与原则 二、教练员临场指挥的方法 三、教练员临场指挥的项群特点 四、教练员临场指挥能力的培养

第三节 运动员参赛行为的自我控制

一、运动员参赛行为及其影响因素 二、运动员参赛行为的自我控制

第四节 参赛总结

一、参赛总结概述 二、参赛总结的内容与方法 三、参赛总结的原则和注意事项 四、归因分析在参赛总结中的应用

（三）考核知识点

1. 参赛准备。

2. 教练员的赛场指挥。

3. 运动员参赛行为的自我控制。

4. 参赛总结。

（四）考核要求

1. 参赛准备

（1）识记：参赛准备的含义。

（2）领会：参赛准备的内容；赛前竞技信息处理的四大策略和处理方式；赛前风险识别、评估的意义与策略。

（3）综合应用：运用参赛准备的方法制订一份参赛准备计划。

2. 教练员的赛场指挥

（1）领会：教练员的赛场指挥的原则；教练员赛场指挥能的培养措施。

（2）简单应用：运用所学知识进行临场指挥实践。

3. 运动员参赛行为的自我控制

（1）识记：参赛行为的正常表现、失常表现和超常表现的含义。

（2）领会：影响运动员参赛行为的因素。

（3）简单应用：运用所学知识指导运动员进行参赛行为自我控制实践。

4. 参赛总结

（1）识记：参赛总结的含义。

（2）领会：参赛总结的内容和写法；参赛总结的原则和注意事项。

（3）综合应用：运用所学知识写出一份完整的参赛总结。

第十四章 项群训练理论（不作考试要求）

三、关于大纲的说明与考核实施要求

（一）考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念。知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

（二）教材

1. 指定教材：

《运动训练学》 高等教育出版社 田麦久主编 2006.7（第一版）

2. 参考教材：

（1）《运动训练学》 人民体育出版社 徐本力等主编 1999

（2）《运动员基础训练指南》 北京体育大学出版社 田麦久等主编 2005

（三）自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。

2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。

3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认识、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。

4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层 次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和 具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

（四）对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。

2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。

3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。

4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。

5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。

6. 注意对应考者能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。

7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。

8. 助学学时：本课程共6学分，建议总课时108学时，其中助学课时分配如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章次 | 内容 | 课时 |
| 第一章 | 竞技体育与运动训练 | 6 |
| 第二章 | 运动训练的科学管理 | 8 |
| 第三章 | 运动员选材 | 8 |
| 第四章 | 运动训练的基本原则 | 6 |
| 第五章 | 运动训练方法与手段 | 12 |
| 第六章 | 运动员体能及其训练 | 10 |
| 第七章 | 运动员技术能力及其训练 | 10 |
| 第八章 | 运动员战术能力及其训练 | 10 |
| 第九章 | 运动员心理能力与运动智能及其训练 | 10 |
| 第十章 | 运动员多年训练计划与组织 | 8 |
| 第十一章 | 运动员年度训练计划与组织 | 6 |
| 第十二篇 | 周、课训练计划与组织 | 6 |
| 第十三篇 | 参赛的准备、进行与总结 | 6 |
| 第十四篇 | 项群训练理论 | 2 |
| 合计 |  | 108 |
|  |  |  |
|  |  |  |

（五）关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。

2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为20％、“理解”为30％、简单应用为20％、综合应用为30％。

3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为2：3：3：2。

4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占65％，次重点占25％，一般占10％。

5. 试题类型一般为：单项选择题、多项选择题、名词解释题、简答题、论述题、综合题。

6. 考试采用闭卷笔试，考试时间150分钟，采用百分制评分，60分合格。

（六）题型示例（样题）

一、单项选择题

运动员通过训练不断提高的竞技能力，若要得到社会的承认、满足社会成员的需要，其表现形式是（ ）。

A 运动员选材 B 运动训练 C 运动竞赛 D 竞技体育管理

二、多项选择题

竞赛结果的评定行为是影响运动成绩的重要方面，主要包括（ ）。

A 裁判员道德的业务水平 B 成绩的评定手段

C 竞赛规则 D 地理条件

E 观众意见

三、名词解释题

运动训练原则

四、简答题

简述体能训练的基本要求。

五、论述题

试述运动员战术意识的含义及内容，战术训练中如何培养运动员的战术意识。

六、综合题

案例：中国女子乒乓球队的新一代领军人物张怡宁，以其球风硬朗，打法凶狠，右手横握球拍，两面反胶，弧圈结合快攻打法的特长特点，获得了继邓亚萍、王楠之后第三个包揽世界杯、世乒赛、奥运会三项女单冠军的“大满贯”得主。同时，张怡宁又具备很高的全面技术水平。

问题：举例说明高水平运动员技术训练中如何处理特长技术与全面技术的关系。