2026年全国硕士研究生招生考试

体育综合（运动训练学）考试大纲

**Ⅰ 考试性质**

运动训练学是研究运动训练规律以及有效组织训练活动行为的科学，是发轫于运动训练实践的本源性学科，是体育学理论体系中重要的核心学科之一。运动训练学理论考试是招收体育硕士专业学位研究生而设置的具有选拔性质的招生考试科目，其目的是科学、公平、有效地测试考生掌握运动训练的基本原理与方法，研究与揭示运动训练的普遍规律，熟悉运动训练的目的、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，进而指导各专项运动训练实践的能力。

**Ⅱ 考查目标**

　　运动训练学理论考试涵盖运动训练理论体系，构成要素、辨证协同原则、运动员竞技能力及其训练、运动训练方法及其应用、运动训练负荷及其设计与安排、运动训练过程与训练计划、教练员职责与教练员行为、运动队伍的管理等课程内容。要求考生：

一、熟练运动训练学基本概念、运动训练的基本规律和要求等相关基础知识；

二、在熟练掌握运动训练学基本知识的基础上能够总结运动训练相关规律，科学分析运动训练的相关现象和难题，探索相关措施和对策；

三、运用运动训练学的基本知识解决运动训练中的实际问题；

四、具备融合运动训练学基本知识与体育学科相关知识，解决运动训练问题的能力。

**Ⅲ 考试形式和试卷结构**

**一、试卷满分及考试时间**

　　本课程考试内容满分为150分，考试时间为90分钟。

**二、答题方式**

　　答题方式为闭卷、笔试。

**三、试卷内容结构**

　　运动训练与运动训练学相关概念、运动训练理论体系及构成要素、运动训练学的辨证协同原则约30%

运动员竞技能力相关概念及其训练、运动训练方法及其应用 约35%

运动训练负荷相关概念及其设计与安排、运动训练过程与训练计划 约35%

**四、试卷题型结构**

名词解释约20分

简单题约60分

论述题约70分

**Ⅳ 考查内容**

**一、运动训练学导言**

**（一）运动训练与运动训练学**

1、运动训练概论

运动训练释义。运动训练的竞技价值。运动训练活动的主体。竞技体育的形成与发展。竞技体育的构成。竞技体育的基本特点。竞技运动的现代社会价值。

2、运动训练学概述

运动训练学及其研究任务。运动训练学的主要学科特征。运动训练学的主要任务及内容。现代运动训练的基本特征。

3、运动训练学的理论体系

运动训练学的理论体系构成要素。

**（二）运动训练理论体系**

1、一般训练理论

2、项群训练理论

项群训练理论释义。项群训练理论的基本内容。项群训练基本特征概述。

3、专项训练理论

**（三）运动训练的构成要素**

1、运动成绩、竞技能力

运动成绩释义及决定因素。竞技能力释义。竞技能力结构模型。

2、运动训练方法

运动训练方法释义。运动训练方法的多维体系分类。系统控制训练的方法。

3、运动训练负荷

运动训练负荷释义。运动训练负荷的构成。运动训练负荷的控制。

4、运动训练过程

运动训练过程释义。完整的运动训练过程结构。运动训练过程的组织与实施。

二、运动训练学的辨证协同原则

**（一）运动员竞技能力的构成、变化与表现的基本规律**

1、竞技能力构成规律

竞技能力构成规律释义及其基本表现形式。

2、运动员竞技能力的变化规律

运动员竞技能力的变化规律释义及其基本表现形式。

3、运动员竞技能力的表现规律

运动员竞技能力的表现规律释义及其基本表现形式。

**（二）基于辨证协同思想的运动训练原则体系**

1、我国运动训练原则理论体系的演化

基于教育学理论的运动训练原则体系。基于教育学理论跃进思维和军队练兵实践的运动训练原则体系。

2、基于辨证协同思想的运动训练原则体系及特点。

基于辨证协同思想的运动训练原则体系的建立及其主要特点

**（三）导向激励与健康保障训练原则**

1、导向激励与健康保障训练原则释义

2、导向激励与健康保障训练原则的科学基础

3、导向激励与健康保障训练原则的训练学要点

**（四）竞技需要与区别对待训练原则**

1、竞技需要与区别对待训练原则释义

2、竞技需要与区别对待训练原则的科学基础

3、竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点

**（五）系统持续与周期安排训练原则**

1、系统持续与周期安排训练原则释义

2、系统持续与周期安排训练原则的科学基础

3、系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

**（六）适宜负荷与适时恢复训练原则**

1、适宜负荷与适时恢复训练原则释义

2、适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

3、适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

**三、运动员竞技能力及其训练**

**（一）运动员体能及其训练**

1、体能训练概述

体能与体能训练的释义。体能训练的意义。体能训练的基本要求。

2、力量素质及其训练

力量素质概述。力量训练的基本方法与负荷控制。力量训练的基本要求。力量训练的主要手段。

3、速度素质及其训练

速度素质概述。速度素质的训练方法及负荷控制。速度素质训练的基本要求。

4、耐力素质及其训练

耐力素质概述。耐力素质的基本训练方法与负荷控制。耐力素质训练的基本要求。

5、协调素质及其训练

协调素质概述。协调素质的训练方法。协调训练的基本要求。

6、柔韧素质及其训练

柔韧素质概述。柔韧素质的训练方法。柔韧素质训练的基本要求。

7、灵敏素质及其训练

灵敏素质概述。灵敏素质的训练方法。灵敏素质训练的基本要求。

8、身体形态概述

身体形态释义。不同项群运动员的形态特征。身体形态训练的方法及基本要求。

**（二）运动员技术能力及其训练**

1、运动员技术的定义及构成

运动技术的释义。运动技术构成。运动技术的基本特征。运动技术的原理。运动员技术能力的影响因素。

2、运动员技术的基本训练方法

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、运动技术训练的基本要求

4、运动技术的评价

运动技术评价的目的任务和基本标准。运动技术评价的指标。运动技术评价常用的方法。不同项目运动技术评价特点。

**（三）运动员战术能力及其训练**

1、运动战术的定义及其构成

运动战术的释义。运动战术的构成。运动战术的分类。运动战术方案的制订。运动员战术能力的影响因素。

2、战术训练方法。

3、战术训练的基本要求。

**（四）运动员心理能力及其训练**

1、运动员心理能力的定义及其构成

运动员心理能力的释义。运动员心理能力的内容与特点。运动员心理能力的影响因素。

2、运动员心理训练的常用方法。

3、运动员心理训练的基本要求。

**（五）运动员知识能力及其训练**

1、运动员知识能力的概述

运动员知识能力的释义。运动员知识能力的构成。运动知识的分类。

2、运动员知识能力的获得与提高。

3、运动员知识能力的运用。

四、运动训练方法及其应用

**（一）运动训练方法的概述**

1、运动训练方法基本定义与意义

2、运动训练方法的基本分类与依据

3、运动训练基本要素与功能

**（二）运动训练控制方法**

1、模式训练法及其应用

模式训练法释义。模式训练法的基本结构。模式训练法的基本特点。模式训练法的应用方式。

2、程序训练法及其应用

程序训练法释义。程序训练法的基本结构。程序训练法的基本特点。程序训练法的应用方式。

3、微机辅训法及其应用

微机辅训法释义。微机辅训法的基本结构。微机辅训法的基本特点。微机辅训法的应用方式。

**（三）操作性训练方法**

1、分解训练法的类型及应用

2、完整训练法及应用

3、重复训练法的类型及应用

4、间歇训练法的类型及应用

5、持续训练法的类型及应用

6、变换训练法的类型及应用

7、循环训练法的类型及应用

8、比赛训练法的类型及应用

**（四）运动训练的基本手段**

1、运动训练手段概述

训练手段基本功能。训练手段发展趋势。训练手段基本结构。训练手段的分类体系。

2、训练手段基本类型

**五、运动训练负荷及其设计与安排**

**（一）运动训练负荷概述**

1、运动负荷概述

运动负荷释义及其构成要素。运动负荷的功能。运动负荷的分类。

2、训练负荷概述

训练负荷释义。训练负荷的结构与类型。训练负荷的功能与效应。

**（二）运动训练负荷的设计基础**

1、训练负荷设计的依据

能量物质的供给与利用。适应及超量恢复原则。竞技状态形成与发展规律。训练的阶段性与周期性。

2、训练负荷设计需考虑的问题

3、训练负荷设计的要求

**（三）运动训练负荷的设计与安排**

1、运动训练负荷设计与安排的基本模式

2、运动训练负荷设计与安排的专门模式

**（四）运动训练负荷的监控与评定**

1、训练负荷的监控及其作用（运动训练监控释义）

2、运动训练负荷生物学监控的主要指标与评定标准（心率、血乳酸、血尿酸）

3、运动训练负荷心理学监控的主要指标与评定标准（动机、认知、情绪、注意力、主观感知）

4、训练负荷的训练学评定

**（五）运动训练负荷的项群特征**

1、不同项群训练负荷特征概要

2、体能主导类项群的训练负荷特征

3、技能主导类项群的训练负荷特征

4、技心能主导类项群的训练负荷特征

5、技战能主导类项群的训练负荷特征

六、运动训练过程与训练计划

**（一）运动训练过程的基本构架**

1、运动训练过程的层级体系

运动训练的核心目标。运动训练的基本序列体系。全程性多年训练与区间性多年训练的区别

2、多年训练过程的序列安排。

全程性多年训练过程的阶段划分、目标设定。

3、多年训练过程中的链接模式

训练过程的衔接问题。链接模式。

4、运动训练的基本流程

运动训练过程的基本结构。

**（二）运动训练计划的制订与实施**

1、制订训练计划的必要性与认知要点。

制订训练计划的必要性。制订运动训练计划的主要依据。制订运动训练计划的基本内容。制订运动训练计划的注意事项。

2、各层级训练计划的制订

全程性多年训练计划的制定。区间性多年训练计划的制定。年度训练计划的制订。大周期训练计划的制订。周训练计划的制订。课训练计划的制订。

**（三）运动训练过程的调控**

1、控制训练过程的实施要点

组织训练过程的基本要求。控制训练过程的要点。现代运动训练过程的检测指标体系。

2、运动训练效果的评价

评价训练效果的主要途径。运动训练效果的综合评价体系。