

中国刑事警察学院硕士研究生考试

《运动训练学》考试大纲

(2016年12月)

I. 考查目标

运动训练学是研究运动训练规律以及有效组织训练活动的行为的科学，是源自于运动训练实践的本源性学科。通过对运动训练学的考查，希望反映出学生能否在运动训练理论支撑下对于警察体能、技能、战术、指挥等应用领域进行学习和研究的能力基础。

II. 考试形式和试卷结构

一、试卷满分及考试时间

试卷满分为80分；考试时间为90分钟。

二、答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

三、试卷题型结构

1. 名词解释，共10分。

2. 简答题，共30分。

3. 论述题，共40分。

III. 考查内容

第一章 竞技体育与运动训练

一、运动训练学及其理论体系

二、运动成绩与竞技能力

第二章 运动训练的科学管理

- 一、 运动训练的管理体系
- 二、 高水平运动队的训练管理
- 三、 高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理

第三章 运动训练的基本原则

- 一、 竞技需要与定向发展原则
- 二、 系统训练与周期安排原则
- 三、 集群组训与区别对待原则
- 四、 适宜负荷与适时回复原则
- 五、 导向激励与有效控制原则

第四章 运动训练方法与手段

- 一、 运动训练方法与手段概述
- 二、 运动训练方法的演进
- 三、 运动训练方法体系与应用
- 四、 运动训练手段体系与应用

第五章 运动员体能及其训练

- 一、 运动员体能训练概述
- 二、 身体形态及其训练
- 三、 力量素质及其训练
- 四、 速度素质及其训练
- 五、 耐力素质及其训练

第六章 运动员技术能力及训练

- 一、 运动技术与运动员技术能力
- 二、 协调能力是技术能力的重要基础
- 三、 技术训练常用方法
- 四、 运动技术训练的基本要求
- 五、 运动项群技术训练要点

第七章 运动员战术能力及其训练

- 一、 竞技战术与运动员战术能力
- 二、 战术训练方法
- 三、 战术方案的制订
- 四、 战术训练的基本要求

第八章 运动员心理能力与运动智能及其训练

- 一、 运动员心理能力及其训练
- 二、 运动智能及其训练
- 三、 运动员心理训练与智能训练的相关问题

第九章 多年训练过程的计划与组织

- 一、 运动训练过程与运动训练计划
- 二、 运动员的多年训练过程
- 三、 全程性多年训练计划
- 四、 区间性多年训练计划

第十章 运动员年度训练过程的计划与组织

- 一、 年度训练中的周期安排
- 二、 大周期训练计划的基本构成模式

- 三、 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化
- 四、 赛前中短期集训的训练安排
- 五、 年度训练计划表

第十一章 训练周课过程的计划与组织

- 一、 周训练计划与组织
- 二、 课训练计划与组织

第十二章 项群训练理论

- 一、 项群训练理论总论
- 二、 各项群训练的基本特征

IV.参考书目

- ①田麦久. 运动训练学 [M] .高等教育出版社, 2006. 7

V.参考试题（非完整试题，仅为样式与分值说明）

一、名词解释（每题 2 分,共 10 分）

1. 运动训练:

二、简述题（每题 10 分,共 30 分）

1. 请简述运动训练的基本原则:

三、论述题（每题 20 分,共 40 分）

1.请论述速度素质及其类型，以及影响速度素质的因素:

VI.参考答案

一、名词解释（每题 2 分,共 10 分）

1. 运动训练：是竞技体育活动的重要组成部分，是为提高运动员的竞技能力和运动成绩，在教练员的指导下，专门组织的有计划的体育活动。

二、简述题（每题 10 分，共 30 分）

1. 答：竞技需要与定向发展原则、系统训练与周期安排原则、集群组训与区别对待原则、适宜负荷与适时回复原则、导向激励与有效控制原则。

三、论述题（每题 20 分，共 40 分）

1. 答：

速度素质是指人体快速运动的能力，也即指人体或人体某一部分快速移动，快速完成动作和快速做出反应的能力。

速度素质可分为反应速度、动作速度和周期性运动中的位移速度。

反应速度的影响因素主要取决于人的感受器和其他分析器的特征以及中枢神经系统与神经肌肉之间的协调关系。

动作速度和移动速度快慢受手术神经系统兴奋与抑制的转换速度和神经—肌肉协调性影响。

另外，速度素质也与运动技术、快速调动和无氧乳酸能源再合成供应的生化机制、运动员的意志品质等紧密联系。