

《运动训练学》课程教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《运动训练学》是一门传授运动训练基本知识、基本理论和基本技能，培养学生具有专业竞技体育、职业竞技体育、学校竞技体育中有关竞技运动的教学、训练、指导、科研及组织等工作的体育应用性课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院运动训练专业（网球方向）本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业核心课。</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时（18 周），2 学分</p>	
课程目标	<p>通过本课程的学习，使学生了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，认识运动训练的基本规律，理解运动员各种能力训练的基本原理和方法，了解各种运动训练计划的制定，培养学生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。</p>	
预期学习成果	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	1. 综合分析某运动队训练工作的现状、问题及改进建议	1. 具备一定的运动训练研究、创新解决问题的能力
	2. 开展专业运动训练计划设计并组织实施	2. 具有专业运动队、职业运动队的执教能力
	3. 开展业余运动训练计划设计并组织实施	3. 具备高校、中学、小学、俱乐部等运动队的训练执教能力
	4. 针对运动训练一线的实践需要开展体能、运动技术、运动战	4. 具备初步的运动训练科研工作能力

	术、训练方法、训练计划等的科研分析及科技攻关工作			
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>1. 运动训练学绪论</p> <p>(1) 竞技运动与运动训练</p> <p>知识点：竞技运动及其本质、运动训练及其特点。</p> <p>(2) 项目分类及项群训练</p> <p>知识点：竞技运动项目分类、竞技运动项群训练</p> <p>(3) 运动训练学理论体系</p> <p>知识点：《运动训练学》发展概述、《运动训练学》理论体系</p>	2	<p>1.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组列举竞技运动的主要功能；</p> <p>(2) 分小组讨论运动训练的主要特点；</p> <p>(3) 小组代表总结，教师点评</p>	能够总体了解竞技运动及运动训练的发展现状、主要特点以及项群训练主要特点等	能够口头或书面形式简要总结竞技运动、运动训练的现状、特点以及项群训练的主要特点等。
<p>2. 运动训练基本原则</p> <p>(1) 运动训练原则概述</p> <p>知识点：运动训练原则释义、国内外发展、基</p>	4	<p>1.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种训练原则的典型案列</p>	能够明确理解每种训练原则的概念与内涵，并基本掌握各种训练原则在训	能够口头或书面形式总结各种训练原则的

<p>本意义</p> <p>(2) 训练动机激励原则</p> <p>知识点：训练动机激励原则释义、科学基础、训练学要点</p> <p>(3) 专项深化训练原则</p> <p>知识点：专项训练深化原则释义、科学基础、训练学要点</p> <p>(4) 系统不间断性原则</p> <p>知识点：系统不间断性原则释义、科学基础、训练学要点</p> <p>(5) 周期安排训练原则</p> <p>知识点：周期安排训练原则释义、科学基础、训练学要点</p> <p>(6) 适宜负荷训练原则</p> <p>知识点：适宜负荷训练原则释义、科学基础、训练学要点</p> <p>(7) 适时恢复训练原则</p> <p>知识点：适时恢复训练原则释义、科学基础、</p>		<p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍经典案例</p> <p>2.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组讨论各种运动训练原则的重要意义；</p> <p>(2) 小组代表总结，教师点评</p>	<p>练中的应用等</p>	<p>应用要求等。</p>
---	--	--	---------------	---------------

<p>训练学要点</p> <p>(8) 区别对待训练原则</p> <p>知识点：区别对待训练原则释义、科学基础、训练学要点</p>				
<p>3. 竞技体能及其训练</p> <p>(1) 竞技体能训练概述</p> <p>知识点：体能与体能训练发展简历、运动素质及其分类</p> <p>(2) 力量素质及其训练</p> <p>知识点：力量素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求</p> <p>(3) 速度素质及其训练</p> <p>知识点：速度素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。</p> <p>(4) 耐力素质及其训练</p> <p>知识点：耐力素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。</p> <p>(5) 柔韧素质及其训练</p>	6	<p>1.实践教学法</p> <p>(1) 分小组进行各种运动素质的训练方法实操</p> <p>(2) 小组代表总结每种运动素质训练的方法要点、内容与要求，教师点评</p> <p>2.模拟教学法</p> <p>(1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟</p> <p>(2) 模拟设计训练计划、组织训练实施</p> <p>(3) 小组代表总结，教师总结</p> <p>3.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种训练素质训练</p>	<p>能够理解各种运动素质的概念、类型、训练方法等理论知识；</p> <p>能够开展各种运动素质的训练实践工作；</p>	<p>提交 1-2 份专项竞技体能训练计划方案</p>

<p>知识点：柔韧素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。</p> <p>(6) 灵敏素质及其训练</p> <p>知识点：灵敏素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。</p> <p>(7) 运动素质多维转移</p> <p>知识点：运动素质转移释义、素质之间转移关系、转移类型</p>		<p>方法的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种运动素质训练方法及要求</p> <p>4.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组讨论各种运动素质在运动专项中的表现、作用、意义等；</p> <p>(2) 小组代表总结，教师点评</p>		
<p>4. 运动技术及其训练</p> <p>(1) 运动技术基本概述</p> <p>知识点：运动技术基本内涵、基本特征、结构要素</p> <p>(2) 运动技术影响因素</p> <p>知识点：影响运动技术的主体要素、客体要素</p> <p>(3) 技术形成与迁移原理</p> <p>知识点：运动技术形成原理、技术动作迁移原理</p>	4	<p>1.实践教学法</p> <p>(1) 分小组进行各种运动技术的训练方法实操</p> <p>(2) 小组代表总结运动技术训练的方法要点、内容与要求，教师点评</p> <p>2.模拟教学法</p> <p>(1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟</p> <p>(2) 模拟设计技术训练计划、组</p>	<p>能够掌握运动技术的概念、构成要素、影响因素、迁移原理等理论知识；</p> <p>能够开展专项运动技术的训练、评价等工作</p>	<p>以小组为单位完成一次技术模拟教学，并提交总结报告</p>

<p>(4) 运动技术训练方法</p> <p>知识点：运动技术训练方法、训练要求</p>		<p>织训练实施</p> <p>(3) 小组代表总结，教师总结</p> <p>3.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种运动技术结构特点的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍运动技术结构特点</p> <p>4.讨论教学法</p> <p>(1) 按专项分小组讨论专项技术的特点及训练应用要求；</p> <p>(2) 小组代表总结，教师点评</p>		
<p>5. 运动战术及其训练</p> <p>(1) 运动战术训练概述</p> <p>知识点：运动战术基本释义、构成因素、主要分类</p> <p>(2) 运动战术基本理论</p> <p>知识点：运动战术设计原则、应用观念、意识培养</p>	4	<p>1.实践教学法</p> <p>(1) 分小组进行各种运动战术的训练方法实操</p> <p>(2) 小组代表总结运动战术训练的方法要点、内容与要求，教师点评</p> <p>2.模拟教学法</p>	<p>能够掌握运动战术的构成、基本理论、训练方法等理论知识；</p> <p>能够初步制定一份战术方案。</p>	<p>以小组为单位，集中讨论、设计后，提交 1 份战术方案</p>

<p>(3) 战术方案及其制定</p> <p>知识点：战术方案基本释义、制定内容、基本要求</p> <p>(4) 战术训练及其要求</p> <p>知识点：战术训练主要任务、方法特点、基本要求</p>		<p>(1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟</p> <p>(2) 模拟设计战术训练计划、组织训练实施</p> <p>(3) 小组代表总结，教师总结</p> <p>3.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种运动战术应用特点的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍运动战术应用特点</p> <p>4.讨论教学法</p> <p>(1) 按专项分小组讨论专项战术的特点及训练应用要求；</p> <p>(2) 小组代表总结，教师点评</p>		
<p>6. 运动训练方法与应用</p> <p>(1) 训练方法手段概述</p> <p>知识点：运动训练方法概述、定义与意义、分类与依据</p>	4	<p>1.实践教学法</p> <p>(1) 分小组进行各种训练方法的实操体验</p> <p>(2) 小组代表总结每种训练方法</p>	<p>能够掌握各种训练方法的特点和应用要点；</p> <p>能够区分各种训练方法的不同作用；</p>	<p>以口头或书面形式归纳 2-3 中训练方法的专项应用特点。</p>

<p>(2) 运动训练基本方法</p> <p>知识点：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、比赛训练法、模式训练法、程序训练法的特点与应用</p>		<p>要点、内容与要求，教师点评</p> <p>2.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种训练方法的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种运动素质训练方法及要求</p>		
<p>7.负荷、恢复与安排</p> <p>(1) 运动负荷基本概述</p> <p>知识点：运动负荷释义、分类、结构、特点</p> <p>(2) 运动训练负荷安排</p> <p>知识点：训练负荷设计的依据、模式、要求</p> <p>(3) 负荷效应及其恢复</p> <p>知识点：负荷与恢复基本效应、规律、方法</p>	4	<p>1.实践教学法</p> <p>(1) 分小组进行各种训练负荷控制、恢复措施的实践体会</p> <p>(2) 小组代表总结每种运动负荷控制、恢复措施的方法要点、内容与要求，教师点评</p> <p>2.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种运动负荷控制、恢复措施的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种负荷控制与恢复</p>	<p>能够掌握运动负荷的构成、类型、特点；</p> <p>能够掌握运动恢复的作用、类型及常规技术手段</p>	<p>以口头或书面形式归纳运动负荷及恢复的安排方法、特点等</p>

		<p>措施应用特点及要求</p> <p>3.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组讨论负荷合理控制及恢复措施在运动专项中的表现、作用、意义等;</p> <p>(2) 小组代表总结, 教师点评</p>		
<p>8.训练计划及其设计</p> <p>(1) 训练分期理论概述</p> <p>知识点: 训练分期的意义、理论基础、多维认识</p> <p>(2) 训练过程基本构架</p> <p>知识点: 训练过程的层级体系、基本程序、规划要点</p> <p>(3) 运动训练计划制定</p> <p>知识点: 多年训练计划、年度训练计划、周训练计划、课训练计划的制定</p>	4	<p>1.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种训练计划的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种运动训练计划内容及要求</p> <p>2.模拟教学法</p> <p>(1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟</p> <p>(2) 模拟设计一份年度、课训练计划、模拟课计划的组织训练实施</p> <p>(3) 小组代表总结, 教师总结</p>	<p>能够理解训练分期在运动训练中的重要作用、意义;</p> <p>能够初步制定年度训练计划、周训练计划和课训练计划</p>	<p>提交一份运动队年度训练计划特征调研报告;</p> <p>或提交一份年度/周训练计划。</p>

		<p>4.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组讨论训练分期的表现、作用、意义等;</p> <p>(2) 小组代表总结, 教师点评</p>		
<p>9.运动训练过程监控</p> <p>(1) 训练监控基本概述</p> <p>知识点: 训练监控定义、意义、发展</p> <p>(2) 训练监控理论基础</p> <p>知识点: 系统工程理论、反馈控制理论、质量监控理论</p> <p>(3) 训练监控指标体系</p> <p>知识点: 训练人体运动指标、运动人体指标、指标评价模型</p> <p>(4) 训练监控组织体系</p> <p>知识点: 监控主体与对象、监控目标与内容、监控类型与方法</p>	4	<p>1.案例教学法</p> <p>(1) 例举反映各种训练监控方法、特点等的典型案例</p> <p>(2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种训练监控方法、手段及要求</p> <p>2.讨论教学法</p> <p>(1) 分小组讨论训练监控在运动专项中的表现、作用、意义等;</p> <p>(2) 小组代表总结, 教师点评</p>	<p>能够理解运动训练监控的意义、作用、指标体系;</p> <p>能够初步掌握运动训练质量评价的基本方法</p>	<p>能够以口头或书面归纳专项运动训练质量监控的方法、指标与评价方式</p>

成绩评定	考核办法	权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)	20
	2. 调查报告 (专业运动队、职业运动队、学校运动队运动训练工作现状调查报告)	20
	3. 模拟授课 (运动训练计划编写、训练实施、运动训练专题理论报告等)	20
	4. 理论考试 (对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用)	40
参考书目	1. 田麦久等. 普通高等学校体育专业教材《运动训练学》. 高等教育出版社. 2017 年 4 月.	
	2. 田麦久等. 体育院校通用教材《运动训练学》. 人民体育出版社. 2000 年 8 月.	
	3. 胡亦海. 《竞技运动训练理论与方法》. 人民体育出版社. 2014 年 11 月.	
	4. 杨桦等. 《运动训练学导论》. 北京体育大学出版社. 2007 年 1 月.	
	5. 徐本力等. 体育院校函授教材《运动训练学》. 人民体育出版社. 1999 年 12 月.	

执笔人：余 银

专业负责人：余 银

开课单位审核人：郜卫峰

授课对象单位审核人：秦智