

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何异议请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	3
2026 年北京师范大学 346 体育综合考研核心笔记.....	5
《运动训练学》考研核心笔记	5
第 1 章 运动训练学导论	5
考研提纲及考试要求	5
考研核心笔记.....	5
第 2 章 运动训练的辩证协同原则	11
考研提纲及考试要求	11
考研核心笔记.....	11
第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上）	15
考研提纲及考试要求	15
考研核心笔记.....	15
第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下）	28
考研提纲及考试要求	28
考研核心笔记.....	28
第 5 章 运动训练方法及其应用	33
考研提纲及考试要求	33
考研核心笔记.....	33
第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排	43
考研提纲及考试要求	43
考研核心笔记.....	43
第 7 章 运动训练过程与训练计划	51
考研提纲及考试要求	51
考研核心笔记.....	51
第 8 章 教练员职责与训练行为	58
考研提纲及考试要求	58
考研核心笔记.....	58
2026 年北京师范大学 346 体育综合考研复习提纲	62
《运动训练学》考研复习提纲	62
2026 年北京师范大学 346 体育综合考研核心题库	65
《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编	65
《运动训练学》考研核心题库之简答题精编	73
《运动训练学》考研核心题库之论述题精编	81
2026 年北京师范大学 346 体育综合考研题库[仿真+强化+冲刺]	94

北京师范大学 346 体育综合之运动训练学考研仿真五套模拟题.....	94
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）	94
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）	96
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（三）	99
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（四）	102
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（五）	105
北京师范大学 346 体育综合之运动训练学考研强化五套模拟题.....	108
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（一）	108
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（二）	111
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（三）	113
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（四）	116
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（五）	119
北京师范大学 346 体育综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题.....	121
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一）	121
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二）	124
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三）	127
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四）	130
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五）	133

2026 年北京师范大学 346 体育综合考研核心笔记

《运动训练学》考研核心笔记

第 1 章 运动训练学导论

考研提纲及考试要求

考点：竞技体育
考点：运动训练
考点：运动训练学
考点：项群理论
考点：专项训练理论
考点：运动成绩
考点：竞技能力（重点）

考研核心笔记

【核心笔记】运动训练与运动训练学

1. 竞技体育

竞技体育是一种具有高度社会性的实践活动，竞技体育包含运动员选材、运动训练、竞技参赛、竞技体育管理 4 个组成部分。

即选材、训练、竞赛、管理，管理贯穿于所有进程中。

竞技体育是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

2. 运动训练

定义：运动训练是竞技体育的重要组成部分，是为了提高运动员的竞技能力和运动成绩，而专门组织的有计划的体育活动。

运动训练的竞技价值和活动主体

（1）运动训练的竞技价值

①运动训练是竞技体育的主体活动。

竞技体育的重要组成部分，是实现运动目标最主要的途径。

②运动训练是创造优异成绩的基础工程。

（2）运动训练活动的主体

①运动员；

②运动训练团队

早期的训练主体只有运动员，现代运动训练则有运动员和运动训练团队（教练团队）o00 版的教材上明确指出运动员是训练活动的主体。

3. 运动训练学

概念：运动训练学是研究和阐明运动训练规律以及（如何）有效组织运动训练活动行为的科学。

（1）运动训练学研究的主要任务：

揭示运动训练活动的普遍规律，指导各专项运动训练实践，使各专项的训练活动建立在科学的训练基础之上，努力提高训练的科学化水平。

(2) 运动训练学的学科特征:

- ① 本性学科
- ② 综合性学科
- ③ 实践性学科

(3) 运动训练学理论研究的构成要素

实践提出的问题	理论构成要素	理论建构依据
准则	训练原则	运动员经济能力提高的规律
练什么	训练内容	发展运动员竞技能力的需要
怎么练	训练方法	训练方法的实用性与时效性
练多少	训练负荷	人体对外加负荷的适应性、实现训练目标的需要
怎么组织	训练安排	运动员竞技能力提高与竞技状态变化的规律

【核心笔记】不同层级的运动训练理论体系

1. 项群理论

一般训练学 ↔ 项群训练学 ↔ 专项训练学 → 项群训练理论

(1) 运动训练学的历史与发展

运动训练学第一部专著

前民主德国学者的创造性工作

① 项群的三大分类体系之一: 按竞技能力的主导因素划分 (主要分类方法)

大类	亚类	运动项目举例
体能主导类	快速力量性	跳跃, 投掷, 举重, 跳跃滑雪
	速度性	短跑, 短距离游泳、滑冰、自行车, 雪橇
	耐力性	中长距离走跑、速滑、游泳, 越野滑雪、长距离自行车, 划船, 铁人三项
技能主导类	难美性	体操、艺术体操, 跳水, 花样滑冰、花样游泳, 冰舞, 武术, 单板滑雪等
技战术主导类	准确性	射击, 射箭, 弓弩, 高尔夫球, 台球
技战术主导类	隔网对抗性	乒乓球, 羽毛球, 网球, 高尔夫球, 毽球, 藤球
	同场对抗性	足球, 手球, 冰球, 水球, 曲棍球, 篮球, 橄榄球
	格斗对抗性	摔跤, 柔道, 拳击, 击剑, 武术, 空手道
	轮换攻防对抗性	棒球, 垒球, 板球, 冰壶, 台球

注意变化>早期的主导因素分类

a. 体能主导类:

快速力量性、速度性、耐力性

b. 技能主导类

表现难美性、表现准确性、隔网对抗、同场对抗、格斗对抗

② 项群的三大分类体系之二: 按照项目的动作结构分类

(动作结构分类是动作各部分搭配的方式和排列组合顺序)