

## 目录

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 封面.....                          | 1  |
| 目录.....                          | 2  |
| 2026 年贵州医科大学 346 体育综合考研核心笔记..... | 6  |
| 《运动训练学》考研核心笔记 .....              | 6  |
| 第 1 章 运动训练学导论 .....              | 6  |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 6  |
| 考研核心笔记.....                      | 6  |
| 第 2 章 运动训练的辩证协同原则 .....          | 12 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 12 |
| 考研核心笔记.....                      | 12 |
| 第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上） .....       | 16 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 16 |
| 考研核心笔记.....                      | 16 |
| 第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下） .....       | 29 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 29 |
| 考研核心笔记.....                      | 29 |
| 第 5 章 运动训练方法及其应用 .....           | 34 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 34 |
| 考研核心笔记.....                      | 34 |
| 第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排 .....        | 44 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 44 |
| 考研核心笔记.....                      | 44 |
| 第 7 章 运动训练过程与训练计划 .....          | 52 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 52 |
| 考研核心笔记.....                      | 52 |
| 第 8 章 教练员职责与训练行为 .....           | 59 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 59 |
| 考研核心笔记.....                      | 59 |
| 《运动生理学》考研核心笔记 .....              | 63 |
| 第 1 章 绪论.....                    | 63 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 63 |
| 考研核心笔记.....                      | 63 |
| 第 2 章 骨骼肌机能.....                 | 65 |
| 考研提纲及考试要求 .....                  | 65 |
| 考研核心笔记.....                      | 65 |
| 第 3 章 血液.....                    | 71 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 考研提纲及考试要求 .....            | 71  |
| 考研核心笔记 .....               | 71  |
| 第 4 章 循环机能 .....           | 77  |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 77  |
| 考研核心笔记 .....               | 77  |
| 第 5 章 呼吸机能 .....           | 84  |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 84  |
| 考研核心笔记 .....               | 84  |
| 第 6 章 物质与能量代谢 .....        | 90  |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 90  |
| 考研核心笔记 .....               | 90  |
| 第 7 章 肾脏功能 .....           | 94  |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 94  |
| 考研核心笔记 .....               | 94  |
| 第 8 章 内分泌功能 .....          | 96  |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 96  |
| 考研核心笔记 .....               | 96  |
| 第 9 章 感觉机能 .....           | 100 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 100 |
| 考研核心笔记 .....               | 100 |
| 第 10 章 神经系统机能 .....        | 102 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 102 |
| 考研核心笔记 .....               | 102 |
| 第 11 章 运动技能 .....          | 104 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 104 |
| 考研核心笔记 .....               | 104 |
| 第 12 章 有氧、无氧工作能力 .....     | 107 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 107 |
| 考研核心笔记 .....               | 107 |
| 第 13 章 身体素质 .....          | 112 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 112 |
| 考研核心笔记 .....               | 112 |
| 第 14 章 运动性疲劳 .....         | 117 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 117 |
| 考研核心笔记 .....               | 117 |
| 第 15 章 运动过程中人体机能变化规律 ..... | 122 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 122 |
| 考研核心笔记 .....               | 122 |
| 第 16 章 特殊环境与运动 .....       | 129 |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 129 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 考研核心笔记.....                               | 129 |
| 第 17 章 运动机能的生理学评定 .....                   | 135 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 135 |
| 考研核心笔记.....                               | 135 |
| 第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动 .....                | 138 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 138 |
| 考研核心笔记.....                               | 138 |
| 第 19 章 女性的生理特点与体育运动 .....                 | 143 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 143 |
| 考研核心笔记.....                               | 143 |
| 第 20 章 衰老与运动 .....                        | 146 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 146 |
| 考研核心笔记.....                               | 146 |
| 第 21 章 运动健身与运动处方 .....                    | 149 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 149 |
| 考研核心笔记.....                               | 149 |
| 第 22 章 运动项目的生理学特点 .....                   | 161 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 161 |
| 考研核心笔记.....                               | 161 |
| 第 23 章 体能.....                            | 181 |
| 考研提纲及考试要求 .....                           | 181 |
| 考研核心笔记.....                               | 181 |
| 2026 年贵州医科大学 346 体育综合考研辅导课件 .....         | 195 |
| 《运动生理学》考研辅导课件 .....                       | 195 |
| 2026 年贵州医科大学 346 体育综合考研复习提纲 .....         | 238 |
| 《运动训练学》考研复习提纲 .....                       | 238 |
| 《运动生理学》考研复习提纲 .....                       | 241 |
| 2026 年贵州医科大学 346 体育综合考研核心题库 .....         | 247 |
| 《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编 .....                | 247 |
| 《运动训练学》考研核心题库之简答题精编 .....                 | 257 |
| 《运动训练学》考研核心题库之论述题精编 .....                 | 268 |
| 《运动生理学》考研核心题库之单项选择题精编.....                | 279 |
| 《运动生理学》考研核心题库之多项选择题精编.....                | 290 |
| 《运动生理学》考研核心题库之判断题精编 .....                 | 302 |
| 《运动生理学》考研核心题库之名词解释精编 .....                | 308 |
| 《运动生理学》考研核心题库之简答题精编 .....                 | 315 |
| 《运动生理学》考研核心题库之论述题精编 .....                 | 326 |
| 2026 年贵州医科大学 346 体育综合考研题库[仿真+强化+冲刺] ..... | 342 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动训练学考研仿真五套模拟题..... | 342 |
| 2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一） .....  | 342 |
| 2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二） .....  | 344 |
| 2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（三） .....  | 347 |
| 2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（四） .....  | 350 |
| 2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（五） .....  | 353 |
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动训练学考研强化五套模拟题..... | 356 |
| 2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（一） .....  | 356 |
| 2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（二） .....  | 359 |
| 2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（三） .....  | 361 |
| 2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（四） .....  | 364 |
| 2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（五） .....  | 367 |
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题..... | 369 |
| 2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一） .....  | 369 |
| 2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二） .....  | 372 |
| 2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三） .....  | 375 |
| 2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四） .....  | 378 |
| 2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五） .....  | 381 |
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动生理学考研仿真五套模拟题..... | 384 |
| 2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（一） .....  | 384 |
| 2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（二） .....  | 391 |
| 2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（三） .....  | 398 |
| 2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（四） .....  | 405 |
| 2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（五） .....  | 412 |
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动生理学考研强化五套模拟题..... | 419 |
| 2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（一） .....  | 419 |
| 2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（二） .....  | 427 |
| 2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（三） .....  | 435 |
| 2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（四） .....  | 443 |
| 2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（五） .....  | 451 |
| 贵州医科大学 346 体育综合之运动生理学考研冲刺五套模拟题..... | 459 |
| 2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一） .....  | 459 |
| 2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二） .....  | 467 |
| 2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三） .....  | 475 |
| 2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四） .....  | 482 |
| 2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五） .....  | 498 |

## 2026 年贵州医科大学 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。