

2001 运动训练综合

运动训练理论（50%）：运动训练学发展历程与基本概念、原则、理论；竞技能力的构成及其训练规律与测试评估；训练方法的科学原理及其应用；训练负荷的科学原理及其设计与安排；训练计划的类型及其制定与实施；运动员选材与长期培养；教练员培养与执教能力提升；训练科学与训练实践前沿理论与方法；运动训练中国实践的案例分析。

参考书目：

1. 徐本力《体育控制论》，四川教育出版社，1988 年
2. 田麦久等著《竞技参赛学》，高等教育出版社，2019 年
3. 列·巴·马特维也夫 著；姚颂平 译《竞技运动理论》，黑龙江科学技术出版社，2005 年
4. 黎涌明，何卫 译《美国国家体能协会运动表现与科学训练师认证指南》，人民邮电出版社，2023 年
5. 田麦久、刘大庆、徐刚《运动训练学》，北京体育大学出版社，2025 年
6. 黎涌明等 著《运动训练的科学与艺术》，人民体育出版社，2025 年

运动生理学（50%）：骨骼肌机能；血液循环；呼吸；能量代谢与体温；本体感觉器官和前庭位觉器官的功能；神经系统的功能；内分泌机能；运动技能的形成；身体素质的生理学基础及其训练原则；运动过程中人体机能状态的变化规律；运动机能的生理学评定；高原环境与运动能力；运动处方的生理学基础；科学健身与训练。

参考书目：

1. 王瑞元、苏全生主编. 运动生理学（第一版），人民体育出版社. 2012 年；
2. 陆耀飞主编. 运动生理学（第一版）北京体育大学出版社. 2007 年。