



## 浙江师范大学 2004 年研究生 入学 考 试 试 题

考试科目: 运动训练学

报考学科、专业: 体育教育训练学

一、名词解释: (共 8 小题。每小题 3 分, 共 24 分。)

1. 竞技能力:
2. 过度训练:
3. 运动训练:
4. 间歇训练法:
5. 战术意识:
6. 区别对待原则:
7. 运动素质:
8. 竞技状态:

二、选择题: (共 12 小题。每小题 1 分, 共 12 分。)

1. 训练适应具有特殊性、普遍性、连续性和\_\_\_\_\_的特性。  
A. 针对性                      D. 异时性  
C. 可逆性                      B. 系统性
2. 短时重复训练法普遍适用于\_\_\_\_\_供能条件下的素质、技术的训练中。  
A. 磷酸盐系统                  B. 糖酵解  
C. 有氧供能系统               D. 有氧和无氧混合
3. 战术训练的中心环节是\_\_\_\_\_。  
A. 确立战术指导思想              B. 传输战术知识  
C. 培养战术意识                  D. 战术行动的训练
4. 提出同源性训练原则的主要理论依据是\_\_\_\_\_。  
A. 重大国际比赛安排的规律          B. 竞技状态形成发展的规律  
C. 超量恢复的规律                  D. 人体生物节奏规律
5. 间歇训练法的最大特点是\_\_\_\_\_。  
A. 练习条件相对固定              B. 练习强度大

第 1 页, 共 3 页

9116

浙江师范大学全日制硕士研究生入学考试专业课试题 版权所有 违者必究  
地址:浙江省金华市浙江师范大学研究生招生办 邮编:321004 电话:0579-2282645 传真:0579-2280023  
浙江师范大学研究生学院网站 <http://yjsb.zjnu.net.cn> 浙江师范大学党委研工部网站 <http://ygb.zjnu.net.cn>  
浙江师范大学研究生学院学术论坛 <http://yjsb.zjnu.net.cn/bbs/> 考研你我他交流圈: <http://kaoyan.niwota.com>

欢迎全国各地考生报考我校!

请关注以上网站获取本校最新考研信息



## 浙江师范大学 2004 年研究生 入学 考 试 试 题

考试科目: 运动训练学

报考学科、专业: 体育教育训练学

- C. 练习时间短 D. 间歇时间不充分
6. \_\_\_\_\_是运动训练过程的出发点。
- A. 运动员现实状态的诊断 B. 确定训练目标
- C. 制定训练计划 D. 划分训练阶段
7. 越临近比赛, \_\_\_\_\_。
- A. 一般训练比重和负荷量越大 B. 一般训练比重和负荷强度越大
- C. 专项训练比重和负荷量越大 D. 专项训练比重和负荷强度越大
8. 突出\_\_\_\_\_是现代运动训练中出现的一个新趋向。
- A. 负荷量 B. 负荷强度
- C. 早期专项化训练 D. 训练方法、手段的多样化
9. 发展灵敏素质主要采用\_\_\_\_\_训练法。
- A. 重复 B. 持续
- C. 间歇 D. 变换
10. 用重复跑发展移动速度素质应采取\_\_\_\_\_的做法。
- A. 固定的大强度和较多的重复次数、较少的重复组数
- B. 固定的大强度和较少的重复次数、较多的重复组数
- C. 变化的大强度和较多的重复次数、较少的重复组数
- D. 变化的大强度和较少的重复次数、较多的重复组数
11. 系统的不间断性原则的理论依据主要是\_\_\_\_\_。
- A. 人体生物适应规律 B. 动作技能形成规律
- C. 人体生理机能活动能力变化规律 D. 人的有机体的统一整体性
12. 运动员的技术风格是从\_\_\_\_\_上表现出来的。
- A. 技术基础 B. 技术环节
- C. 技术关键 D. 技术细节

第 2 页, 共 3 页

0117



## 浙江师范大学 2004 年研究生 入学 考 试 试 题

考试科目：运动训练学

报考学科、专业：体育教育训练学

三、简述题：（共 8 小题。每小题 8 分，共 64 分。）

1. 在运动训练中，专项训练和一般训练为什么必须相结合？
2. 简述影响儿童、少年从事运动训练年龄的因素。
3. 训练诊断在运动训练中有何作用？训练诊断的基本内容有哪些？
4. 在运动训练中怎样利用素质转移原理提高训练效果？
5. 在一周的训练计划中，训练内容的安排有何特点？为什么要这样安排？
6. 在运动训练实践中应如何培养运动员的战术意识？
7. 在运动训练中应怎样对运动负荷进行综合设计？
8. 如何发展运动员的协调能力？

四、论述题：（3 小题，共 50 分。）

1. 试述发展最大力量的基本做法。（15 分）
2. 恢复在训练实践中有什么意义？在训练中怎样才能提高恢复的效果？（15 分）
3. 试述你对科学化训练的认识和看法。（20 分）

第 3 页，共 3 页

0118