
中国人民公安大学 2007 年硕士研究生入学考试试题

运动训练学

一、名词解释（每题 6 分，共 60 分）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 动机激励原则 | 2. 恢复 |
| 3. 运动训练方法 | 4. 周期安排原则 |
| 5. 技术风格 | 6. 灵敏素质 |
| 7. 运动素质的转移 | 8. 生物反馈训练 |
| 9. 运动员心理能力 | 10. 适宜负荷的原则 |

二、简答题（每题 10 分，共 60 分）

1. 技能主导类格斗对抗性项群运动员的训练特点是什么？其常用的训练方法有哪些？
2. 怎样才能合理的克服训练效应的不稳定性？如何才能获得理想的训练效应？
3. 什么是混合性多元练习手段？用此种手段练习的优点有哪些？
4. 力量训练的基本方法有哪些？
5. 提高移动速度练习的主要手段有那些？如何训练才能更加合理的提高移动速度？
6. 请解释超量恢复的集合安排。

三、论述题（每题 15 分，共 30 分）

1. 试述战术训练的方法？
2. 在进行动作速度训练时应注意哪些问题以使训练效果更佳？请举出具体实例并进行分析。