

运动训练学 2013-2016 年真题（共五大题，共 100 分）

一、名词解释（每题 5 分，共 10 分）

2013 年

1. 运动训练
2. 竞技能力

2014 年

1. 周期安排原则
2. 竞技水平

2015 年

1. 技术风格
2. 有效控制原则

2016 年

1. 战术意识
2. 运动训练方法

二、填空题（共 10 空，每空 2 分，共 20 分）

2013 年

1. 一个完整训练周期是由三个时期组成，他们分别是____、____、____。
2. 运动训练具体操作方法共有 8 个，即分解训练法、____、____、____、____、____、____、____。

2014 年

1. 训练计划的类型主要有 6 种，即____、____、____、____、____、____。
2. 比赛训练法可分四种，即____、____、____、____。

2015 年

1. 经济体育的基本特点共有 7 个，即____、____、____、____、____、____、____。
2. 运动训练过程的控制方法共有 3 个，即____、____、____。

2016 年

1. 经济体育的特点____、____、____、____、____、____、____。
2. 运动训练方法类型____、____、____。

三、判断题（共 7 题，每题 3 分，共 21 分）

2013 年

1. 羽毛球运动员扣球动作中的击球力量是一种绝对力量。~~X~~
2. 双摇跳绳属于发展灵敏素质的一种手段。~~X~~
3. 身体训练中的“跳深”练习手段属于超等长收缩训练方法。✓
4. 提高足球运动员战术意识的主要训练方法为变换训练法。✓
5. 武术套路项目属于格斗类运动项群。~~X~~
6. 训练周期的各种类型中不包括小周期类型。
7. 衡量运动员灵敏素质的重要标志是速度性、准确性、协调性。✓

2014 年

1. 运动员状态诊断包括训练态度诊断、竞技能力诊断和运动负荷诊断。~~X~~
2. 跆拳道属于多元动作结构的变异组合项目。
3. 等长力量练习不利于发展爆发力。✓

