



浙江师范大学 2005 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、选择题：（每小题 2 分，共 20 分。）

1. 体能训练的主要内容是_____。 【 】
A. 运动素质训练 B. 身体机能训练
C. 身体形态训练 D. 基本活动能力训练
2. 基础训练阶段训练的首要任务是_____。 【 】
A. 协调能力和基本技术的训练 B. 基本运动素质
C. 专项运动素质的训练 D. 传授训练理论知识
3. 柔韧性训练的基本方法是_____。 【 】
A. 重复训练法 B. 间歇训练法
C. 拉伸法 D. 变换训练法
4. 赛前训练周负荷变化的基本特点是_____。 【 】
A. 提高训练的负荷强度 B. 降低训练的负荷强度
C. 提高训练的负荷量 D. 减少训练的负荷量
5. 少年儿童的力量训练应以_____为主。 【 】
A. 专项力量练习 B. 静力性练习
C. 大强度练习 D. 动力性练习
6. _____是运动训练活动的主体。 【 】
A. 训练内容 B. 训练方法手段
C. 训练条件 D. 运动员
7. 提出周期性原则的主要依据是_____。 【 】
A. 运动训练过程的多变性 B. 人体机能能力的超量恢复
C. 竞技状态形成与发展的规律 D. 人体机能的训练适应
8. _____是运动训练过程的出发点。 【 】

第 1 页，共 3 页



浙江师范大学 2005 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

- A. 运动员现实状态诊断 B. 训练计划
C. 训练目标 D. 训练阶段的划分
9. _____ 是运动训练活动最基本的组织形式。 【 】
A. 身体训练课 B. 训练课
C. 综合训练课 D. 技术、战术训练课
10. _____ 是战术训练的中心环节。 【 】
A. 树立正确的战术观念 B. 确立正确的战术指导思想
C. 培养运动员的战术意识 D. 传授战术知识
- 二、名词解释：（每小题 3 分，共 15 分。）
1. 协调能力：
 2. 运动训练：
 3. 战术意识：
 4. 重复训练法：
 5. 合理安排运动负荷原则：
- 三、问答题：（共 8 小题，共 65 分。）
1. 运动员竞技能力的培养包括哪些内容？各竞技能力之间的关系是什么？（8 分）
 2. 为什么在一周的训练中要交替安排不同的训练内容？（8 分）
 3. 现代运动训练有哪些特点？（7 分）
 4. 试用训练适应原理分析为什么要坚持长期系统的训练？（8 分）
 5. 分析运动训练原则与科学化训练的关系。（8 分）
 6. 训练实践中的恢复手段有哪些？在训练实践中应如何进行强化恢复？（8 分）
 7. 训练目标包括哪些内容？在确定训练目标时应考虑哪些因素？（9 分）
 8. 如何确定发展乳酸供能的无氧耐力素质的负荷量度？（9 分）

第 2 页，共 3 页

0118

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 2005 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

四、论述题：（共 3 小题，共 50 分。）

1. 在赛前中短期集训中，应怎样做到区别对待？（15 分）
2. 试分析训练、负荷、恢复、训练适应的关系。（15 分）
3. 请您分析我国运动员的运动寿命偏短的原因。（20 分）

第 3 页，共 3 页

0110

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