

温州大学

2010 年硕士研究生招生考试试题

科目代码及名称: 622 运动训练学 (A)

适用专业: 体育教育训练学

(请考生在答题纸上答题, 在此试题纸上答题无效)

一、名词解释 (每小题 8 分, 计 80 分)

- 1、运动训练学, 运动员选材
- 2、运动训练, 运动竞赛
- 3、运动能力, 竞技状态
- 4、适时恢复原则, 负荷强度
- 5、持续训练法, 变换训练法
- 6、最大力量, 动作速度
- 7、运动技术, 技术组合
- 8、战术风格, 战术行动
- 9、分解训练法, 多周期
- 10、运动训练原则, 适宜负荷原则

二、简答题 (计 140 分)

- 1、简述运动训练的目的与任务? (12 分)
- 2、简述项群训练理论的科学意义? (6 分)
- 3、现代运动训练的基本特点有哪些? (12 分)
- 4、简述竞技需要原则的训练学要点? (8 分)
- 5、适宜负荷原则的训练学要点有哪些? (10 分)
- 6、恢复的方法与手段有哪些? (12 分)
- 7、简述人体竞技状态发展的规律? (10 分)
- 8、简述力量素质及其分类? (10 分)
- 9、简述身体形态在运动员体能中的重要意义? (6 分)
- 10、力量训练的基本方法有哪些? (8 分)
- 11、简述技术训练的基本特征? (8 分)
- 12、战术训练的方法有哪些? (10 分)
- 13、战术训练中, 如何培养运动员的战术意识? (10 分)
- 14、简述制定一份年度训练计划的具体步骤? (10 分)
- 15、简述战术的分类? (8 分)

三、论述题 (计 80 分)

- 1、试述快速力量与爆发力训练负荷量度的确定有何不同? (20 分)
- 2、请结合运动项目, 谈一谈重复训练法在运动训练中的应用特点? (20 分)
- 3、如何抓好中学投掷项目运动队的训练工作? (20 分)
- 4、结合运动项目, 谈一谈速度训练的基本要求? (20 分)