

- C.比赛周
D.恢复周
- 5.高度的____性是竞技体育赖以存在的基础。()
A.技能
B.技巧
C.技艺
D.技术
- 6.竞技体育具有比一般社会活动更为明显的____和外相性。()
A.集群性
B.公平性
C.公正性
D.公开性
- 7.爆发力强、速度快的运动技术训练宜选用____训练方法。()
A.短时间持续
B.中时间持续
C.发展性间歇
D.短时间重复
- 8.强化性间歇训练方法是发展____供能能力以及心脏功能的一种重要训练方法。()
A.有氧代谢系统
B.糖酵解供能代谢系统与有氧代谢系统混合
C.糖酵解代谢系统
D.磷酸盐系统
- 9.对技能主导类对抗性项群运动员的竞技能力起决定性作用的因素是()
A.战术意识
B.体能
C.运动智能
D.心理能力
- 10.周训练计划内容安排的最主要特点是()
A.不同训练内容的交替安排
B.同性质内容的集中安排
C.大强度训练内容的集中安排
D.训练内容的高度专项化
- 11.训练大周期是以参加重要比赛获得满意成绩为目标,以____的阶段性特征为依据而确定和划分的。()
A.运动员竞技状态发展过程
B.运动员竞技能力提高
C.运动训练组织实施
D.超量恢复
- 12.赛前训练周技术训练的基本特点是()
A.增加分解练习
B.增加完整练习
C.减少完整练习
D.同时增加完整和分解练习
- 13.贯彻有效控制原则的训练学要点有()
A.注意负荷的合理结构
B.制定科学的训练计划
C.发挥运动员的主体作用
D.激发运动员训练兴趣
- 14.优秀运动员的多年训练过程,常常在专项提高阶段的训练中达到较高水平之后,会出现竞技水平停滞不前,甚至略有下降的现象,这种现象称()
A.竞技能力停滞现象
B.成绩障碍现象
C.竞技能力延迟反应现象
D.高原现象
- 15.间歇训练法是指对多次练习时的____作出严格规定,反复进行练习的训练方法。()

- A.练习次数
B.练习方式
C.间歇方式
D.间歇时间
- 16.战术配合水平取决于两个方面：第一，协调程度，第二，()
A.战术实效性
B.战术意识
C.战术合理性
D.战术灵活性
- 17.比赛时期的训练任务包括发展运动员的____和使运动员在比赛中充分表现自己已具有的竞技能力这样两个方面。
()
A.专项竞技能力
B.专项技术能力
C.专项战术能力
D.专项身体素质
- 18.集体战术的基本要求为：第一，严密的组织性。第二，高度的一致性。第三，()
A.高度灵活性
B.战术合理
C.高度的协调性
D.战术实效性
- 19.发展力量耐力训练最为重要的因素是()
A.练习的负荷强度
B.练习的负荷量
C.练习的重复组数
D.练习的重复次数
- 20.技能主导类表现难美性的运动项目在需要较长时间去创编新的动作和套路时，全年的训练安排通常采用()
A.双周期安排
B.三周期安排
C.单周期安排
D.多周期安排

二、填空题(本大题共 9 小题，每空 1 分，共 14 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 21.选材时，力求使用科学的_____和_____方法。
- 22.运动训练是实现_____的最重要途径。
- 23.激烈的竞争性成为竞技运动区别于其他体育运动的特点之一。
- 24.分解训练法的基本类型分单纯分解训练法、递进分解训练法、_____、_____四种。
- 25.构成重复训练法的主要因素有单次(组)练习的负荷量、_____及每两次(组)练习之间的休息时间。
- 26.训练目标的基本内容是训练负荷指标、_____和_____。
- 27.人体的形态及机能状态是决定其_____的基础条件。
- 28.运动训练目标的_____与实现途径的_____是现代运动训练的基本特点。
- 29.反应速度训练常用的方法手段有_____、_____、移动目标的练习和选择性练习。

三、名词解释(本大题共 3 小题，每小题 2 分，共 6 分)

- 30.竞技水平
31.运动竞赛
32.补偿效应

四、简答题(本大题共 4 小题, 每小题 5 分, 共 20 分)

- 33.依训练理论研究, 该理论所涵盖的领域可分哪几个层次?
- 34.建立训练目标在训练中有何重要作用?
- 35.为何专项竞技需要具有特异性?
- 36.为什么机体会产生劣变现象?

五、论述题(本大题共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

- 37.试述决定训练周期时间的固定因素与变异因素的关系。
- 38.试述发展性间歇训练方法的应用特点。

自考365
www.zikao365.com

