

()

- 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周期性
D.人体机能的训练适应
- 6.发展磷酸盐系统的供能能力的训练, 可选用_____训练方法。()
A.短时间持续
B.短时间重复
C.强化性间歇
D.法特莱克
- 7.运动员竞技能力结构具有非衡特征及_____效应。()
A.整合
B.泛化
C.木桶
D.补偿
- 8.与运动员竞技状态发展过程的形成、保持、消失三个阶段相对应, 一个训练大周期划分为_____三个时期。
()
A.准备时期、恢复时期、比赛时期
B.准备时期、比赛时期、恢复时期
C.比赛时期、准备时期、恢复时期
D.比赛时期、恢复时期、准备时期
- 9.发展糖酵解代谢供能的无氧耐力训练可采用_____训练方法。()
A.中时间重复
B.长时间持续
C.中时间持续
D.短时间重复
- 10.某运动员或运动队的技术系统, 区别于其他运动员或运动队的技术系统的、较为成熟和定型化了的、经常表现出来的特征, 我们称之为()
A.技术特长
B.技术规格
C.技术风格
D.技术差异
- 11.比赛周训练负荷安排的一般模式是()
A.超量恢复的集合安排
B.比赛前一天提高训练的负荷强度
C.比赛前一天提高训练负荷量
D.比赛前一天训练量和强度达到高峰
- 12.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.成绩障碍现象
B.竞技能力停滞现象
C.竞技能力延迟反应现象
D.高原现象
- 13._____是竞技体育中的主体构件。()
A.运动训练
B.运动员选材
C.运动竞赛
D.竞技体育管理
- 14.在最佳竞技阶段, 体能主导类项目应把_____摆在训练的首要位置。()
A.协调能力和基本技术的训练
B.专项心理素质的训练
C.专项运动素质的训练
D.训练理论知识的传授
- 15.训练原则是依据运动训练活动的_____而确定的组织运动训练所必须遵循的基本准则。()

- A.客观需要
B.实战需要
C.现实条件
D.客观规律
- 16.在下列运动项目中，一般采用全年单周期安排的运动项目是()
A.需要 4~6 个月的时间才能做好充分准备或取得显著训练效应的项目。
B.体能主导类速度力量性项群中的项目。
C.体能主导类速度性项群中的项目。
D.大多数技能主导类对抗性项群中的项目。
- 17.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.磷酸盐系统
B.糖酵解代谢系统
C.有氧代谢系统
D.糖酵解供能代谢系统与有氧代谢系统混合
- 18.准备时期训练中采用的最多的训练周类型是()
A.基本训练周
B.赛前训练周
C.比赛周
D.恢复周
- 19.当训练负荷超出运动员的最大承受能力时，运动员机体便会产生_____现象。()
A.生物适应
B.代偿效应
C.劣变反应
D.异时反应
- 20.间歇训练法的最大特点是()
A.间歇时间内的休息方式是积极性的
B.练习持续时间很长
C.运动员机体在间歇时间内不能完全恢复
D.负荷强度最小

二、填空题(本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 21.体能训练课主要安排_____ (内容) 的训练。
- 22.在训练实践中，恢复手段有_____恢复手段、医学生物学恢复手段、营养学恢复手段和心理学恢复手段等几大类。
- 23.训练课准备活动的内容包括一般性准备活动和_____性准备活动两类。
- 24.依据竞技能力获得的途径分类，运动员的竞技能力可分为_____性竞技能力和先天遗传性竞技能力。
- 25.循环训练法的组织形式有流水式、_____式和分配式三种。
- 26.运动员的_____是运动训练过程的出发点。
- 27.体能由身体形态、机能、_____三个彼此相对独立，又相互联系、影响、制约的因素构成。
- 28.准备时期训练的基本任务是提高运动员的_____，并培养和促进竞技状态的形成。
- 29.周运动负荷的_____是基本训练周负荷变化的主要特点。
- 30.现代运动训练的基本特点之一是现代科技支持的_____性及导向性。

三、名词解释(本大题共 2 小题，每小题 3 分，共 6 分)

- 31.区别对待原则

32.运动训练

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 6 分，共 24 分）

33.力量训练的主要手段有哪些？

34.简述贯彻有效控制原则的训练学要点。

35.战术训练应遵循哪些基本要求？

36.在赛前中短期集训中，应如何对不同类型的集训队员进行区别对待的训练？

五、论述题（本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

37.试述用重复跑手段发展移动速度素质训练的负荷量度。

38.在周训练过程中要不同训练内容交替安排，为什么可以这样安排？

自考365
www.zikao365.com

