

2022年4月高等教育自学考试福建省统一命题考试

运动训练学

(课程代码 00497)

注意事项:

1. 本试卷分为两部分,第一部分为选择题,第二部分为非选择题。
2. 应考者必须按试题顺序在答题卡(纸)指定位置上作答,答在试卷上无效。
3. 涂写部分、画图部分必须使用2B铅笔,书写部分必须使用黑色字迹签字笔。

第一部分 选择题

一、单项选择题:本大题共10小题,每小题2分,共20分。在每小题列出的备选项中只有一项是最符合题目要求的,请将其选出。

1. 运动员不断提高的竞技能力和训练水平,若要得到社会的承认,必须参加
 - A. 运动员选材
 - B. 运动训练
 - C. 运动竞赛
 - D. 竞技体育管理
2. 运动技术在不同项目中的作用是不同的,下列项目中运动技术起决定作用的是
 - A. 跳高
 - B. 标枪
 - C. 射击
 - D. 跨栏
3. 灵敏素质训练时,一般练习时间与休息时间的比例为
 - A. 1:2
 - B. 1:3
 - C. 2:3
 - D. 1:4
4. 下列不属于评定训练负荷强度的指标是
 - A. 速度
 - B. 难度
 - C. 距离
 - D. 密度
5. 为提高400米跑运动员的糖酵解供能能力,教练员常采用
 - A. 持续训练法
 - B. 间歇训练法
 - C. 重复训练法
 - D. 循环训练法
6. 排球运动员大力发球动作中的击球力量属于
 - A. 最大力量
 - B. 力量耐力
 - C. 爆发力
 - D. 相对力量
7. 速度训练一般应安排在训练课的
 - A. 前半部分
 - B. 中间部分
 - C. 后半部分
 - D. 任何部分都可以
8. 在拳击、摔跤、跆拳道、击剑等项目中,采用的主要战术是
 - A. 个人战术
 - B. 小组战术
 - C. 集体战术
 - D. 心理战术
9. 当运动员比赛时出现消极思维引起心理紧张时,运动员会向自己大喊一声“停”,这里运用的方法是
 - A. 表象放松法
 - B. 激励法
 - C. 自我暗示法
 - D. 阻断思维法
10. 在大周期训练准备阶段的初期,运动负荷安排的重点应该以提高
 - A. 训练密度为主
 - B. 训练强度为主
 - C. 训练难度为主
 - D. 训练量为主

二、判断选择题:本大题共10小题,每小题1分,共10分,判断下列每小题的正误,正确的将答题卡上该小题的“[A]”涂黑,错误的将“[B]”涂黑。

11. 运动训练学主要研究任务就是从众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律。
12. 对竞技体操等评分类项目来说,裁判员的职业道德对比赛结果会产生重要影响。
13. 运动成绩也就是运动员参加比赛的胜负或者比赛名次。
14. 竞技需要原则的核心内容就是根据世界优秀运动员的竞技能力指标来确定训练内容。
15. 为全面发展运动员身体素质,教练员常常采用循环训练法。
16. 体能训练在整个运动训练过程中的比重以及一般体能和专项体能的比列都是固定的。
17. 运动员体能发展水平对技术动作的完成有着重要的影响。
18. 在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下,按比赛的规则和方式进行训练的方法称模式训练法。
19. 相对于其他项目来说,足球对运动员的心理素质要求不高。
20. 大周期训练中,为使运动员在比赛时期更好地适应比赛,准备时期就应安排运动员大量参加比赛。

第二部分 非选择题

三、填空题:本大题共10小题,每小题1分,共10分。

21. 竞技体育基本特点有竞争性、规范性、_____、集群性、公开性和观赏性。
22. 射击与跳水同是技能主导类项目,但前者属于技能主导类表现准确性项群,后者属于技能主导类_____项群。
23. 运动成绩是运动员参加比赛的结果,是根据特定的评定行为对_____的竞技能力在比赛中发挥状态的综合评定。
24. 根据训练时持续时间的长短,持续训练法可分三种基本类型,即短时间持续训练、中时间持续训练和_____。
25. 法特莱克训练法是一种以发展_____为主、适当发展有氧与无氧代谢系统混合供能能力为己任的耐力训练方法。
26. 速度素质包括反应速度、_____、移动速度。
27. 把一个完整的战术组合过程划分为若干个相对独立的部分,然后分部分进行练习的方法称为_____。
28. 一般智能训练包括观察力训练、思维与想象力训练和_____。
29. 训练大周期准备时期的素质训练以持续训练法和间歇训练法为主,技战术训练以_____为主。
30. 提高运动员竞技能力最基本、最重要的途径,也是竞技体育活动的核心的是_____。

四、名词解释题：本大题共 3 小题，每小题 5 分，共 15 分。

31. 竞技能力

32. 适宜负荷原则

33. 间歇训练法

五、简答题：本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分。

34. 简述运动训练中技术创新的意义。

35. 简述战术训练的基本要求。

36. 简述克服运动员赛前心理淡漠的主要方法。

六、论述题：本题 15 分。

37. 技能主导类隔网对抗性项群中不少项目是我国的优势项目，请分析此项群中优秀运动员竞技能力决定因素的特征，并总结探讨我国乒乓球、羽毛球项目的成功经验。