

2023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. 运动训练过程的出发点是运动员的
A. 目标状态 B. 起始状态 C. 成绩水平 D. 身体素质
2. 下列不属于运动训练理论层次内容的是
A. 一般训练理论 B. 项群训练理论 C. 专项训练理论 D. 特殊训练理论
3. 憋气练习有利于运动员表现出
A. 相对力量 B. 最大力量 C. 爆发力 D. 耐力
4. 竞技体育比赛中,裁判员的道德和业务水平对运动成绩影响相对较小的项目是
A. 艺术体操 B. 跳水 C. 足球 D. 速度滑冰
5. 利用客观刺激物对运动员的心理进行调节的方法是
A. 激励法 B. 转移法 C. 暗示法 D. 表象放松法
6. 运动队管理工作的重要决策者是
A. 运动员 B. 教练员 C. 运动协会领导 D. 裁判
7. 在两个小时的训练课中,运动员用极限强度跑100米,其最大可能只能跑20次,以此为标准,下列属于小负荷次数的是
A. 20 B. 16 C. 12 D. 8
8. 下列不属于影响运动技术的客体因素是
A. 动作技能 B. 竞赛规则 C. 技术环境 D. 器材设备
9. 下列项目中,技能起到决定性作用的是
A. 体操 B. 跆拳道 C. 马拉松 D. 射箭

10. 发展糖酵解供能代谢系统与有氧代谢系统混合供能能力及心脏功能的训练方法是
A. 高强度间歇训练方法 B. 强化性间歇性训练方法
C. 低强度间歇训练方法 D. 持续训练法

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. 获得经济效益是现代运动员训练的原动力,传统的教育手段意义已经不大。
12. 力量训练与运动专项的关系可分为绝对力量和相对力量。
13. 运动员水平越高,竞技越激烈,心理能力对比赛结果的影响相对越大。
14. 如果能控制好负荷和恢复,运动员的竞技状态可保持相当长的一段时间。
15. 训练课中常把素质训练放在前面,技术训练放在后面。
16. 儿童力量训练,应早些与专项运动技术结合,以便快速掌握运动技术。
17. 速度性项目运动的主要供能形式为磷酸盐无氧代谢供能形式。
18. 少儿进行耐力训练的基本方法为间歇训练法。
19. 赛期心理训练集中于调整运动员的个性心理特征。
20. 对于表现性项群项目,竞赛规则是最影响运动成绩的因素。

第二部分 非选择题

三、填空题:本大题共8小题,每小题2分,共16分。

21. 任何一个运动项目运动员竞技能力的高低,都是由运动员的_____、技、体、战、_____五个方面的能力所决定的。
 22. 一切训练的内容、方法和手段的选择、_____及_____都应围绕着成功比赛的需要而组织。
 23. 依单次练习时间的长短,可将重复训练法分为短时间重复训练方法、_____及_____三种类型。
 24. 竞技体育的构成包括_____、_____、运动竞赛和运动管理四个部分。
 25. 短时间持续训练法的心率强度应该在_____,长时间持续训练法的心率强度应该在_____。
 26. _____是实施有效训练控制的理论基础;_____是实施有效训练控制的必备条件。
 27. 动作要素包括身体姿势、_____、动作时间、动作速度、_____、动作力量和动作节奏。
 28. 心血管耐力又分为_____和_____。
- 四、名词解释题:本大题共4小题,每小题4分,共16分。
29. 竞技水平
 30. 系统训练原则
 31. 完整训练法

32. 柔韧素质

五、简答题：本大题共 4 小题，每小题 6 分，共 24 分。

33. 简述运动员起始状态诊断的基本内容。

34. 简述影响运动技术的主体因素。

35. 简述情绪消极的克服方法。

36. 简述运动训练的基本要求。

六、论述题：本题 14 分。

37. 根据自己专项的特点，写出一堂训练课的计划，并说明计划内的训练、方法手段在训练课中具体安排及运用。