

体育院系体育教学与训练学习指导丛书
硕士、博士研究生入学考试参考资料
体育院校(系)本、专科学生考试专用

运动训练学习题大全

(2007~2008 年版)

主 编 李少丹 刘大庆

北京体育大学出版社

编 委 会

主 编 李少丹 刘大庆

副主编 许小冬 袁守龙

周爱国 周在平

编 委 （按姓氏笔划排序）

刘大庆 米 靖 闫 闯 李少丹

李端英 许小冬 张 欣 陈 列

周爱国 周在平 袁守龙

体育院系体育教学与训练学习 指导丛书

总主编 钟秉枢（北京体育大学）

姚颂平（上海体育学院）

李颖川（首都体育学院）

姚家新（武汉体育学院）

陈 宁（成都体育学院）

总 序

进入新的世纪，随着国家全面建设小康社会的进程，我国高校体育也在悄悄发生着变化。

1. 目标取向的变化 教育部 2002 年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出了高校课程运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标，把高校体育课程的性质明确界定为“是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。同年 7 月，教育部、国家体育总局颁布了《学生体质健康标准（试行方案）》并从 2003 年新学年开始在所有高等学校实施。《标准》提出了从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。《纲要》和《标准》的公布及实施，标志着我国高校体育教学步入了一个新的阶段。新的目标取向，参与运动、养成习惯、掌握技能、学会保健、提高素质、增进健康，将取代原有体育教学以技能学习为主的目标取向。

2. 社会职能的变化 培养人才、科学研究、服务社会是高校的三大社会职能。长期以来，高校体育仅仅担当的是培养人才的一元职能，而且在高校中还往往被人们当成培养人才的配角看待，很少涉足科学研究、服务社会的职能。随着社会的发展，全面素质教育的实施和健康第一的高校体育观念的确立，尤其是北

京申奥的成功，高校体育开始确立科学研究和服务社会的职能。仅以北京为例，2001年中国人民大学成立人文奥运研究中心、2002年4月北京联合大学设立奥林匹克文化研究中心、2002年5月中国政法大学成立体育法研究中心、2002年10月北京大学成立妇女体育研究中心、2003年9月中央财经大学体育经济与管理系成立、2001年清华大学、2002年北京大学申报国家体育总局体育社会科学研究基地获得成功。这些研究中心、研究基地或体育相关专业，充分利用学校的资源，从不同角度、不同学科开始介入体育，使体育在高校的地位和作用逐步发生变化，使高校体育由培养人才的一元职能迈向培养人才、科学研究、服务社会的三大社会职能。

3. 体育教学的变化 与上个世纪高校体育课相比，进入新的世纪我国不少高校体育教学着手进入改革：突出“健康第一”的指导思想，减少体育课程中的必修内容，增加学生喜爱的选修内容；积极开展课余训练，制定新的招生、训练、学籍管理等办法，使课余训练有利于培养高水平的体育人才；将体育课由2年延长至3~4年，让学生自主选项锻炼，累计学分；体育课由单一的运动场所增至教室课堂，体育健康、体育文化等体育相关学科课程开始开设……

上述三大变化表明，我国高校体育正在进入一场意义深刻的转型。高校体育的这种变化影响的不仅是高校体育本身，它势必对我国中小学体育产生影响，促使中小学体育发生相应的变革。以培养体育师资为己任的全国体育院系必须研究与面对这个转型，加速教学改革，调整培养模式，培养学有专精、教有专长的体育师资，以适应新形势下对学校体育合格人才的需求。

恰是在这种形势下,《体育院系体育教学与训练学习指导丛书》诞生了。《丛书》定位于“体育专业学生学习指导丛书”。核心内容是:基本问题解答、新理论新方法解析、热点问题探究、能力培养实践。突破以往“习题集”的内容过分依赖固定教材的限制,改变了“习题集”实际上就是教材的“翻版”或是教材的“简写本”的局面。以“问题”为主线,按不同层次将该学科的系统知识有机地串联起来,以“问题学习”的形式,重视启发性思考,提高学生对理论知识学习的积极性,帮助学生提高学习效率、强化知识理解,提高综合素质,以使我国体育院系培养出来的学生能更好地适应 21 世纪学校体育的需要和学校高水平运动训练的需要。

由北京体育大学出版社策划组织编写的这套丛书,是由北京体育大学、上海体育学院、武汉体育学院、成都体育学院、天津体育学院、首都体育学院和苏州大学体育学院等院校的专家学者合作完成的第一套系列丛书,相信这套丛书的出版会对体育院系的同学们有所启示和帮助,会对我国体育教学与训练水平的提高起到积极的促进作用,也使作者们在与读者的交流中得以不断加深对体育教学与训练的认识。

钟秉枢教授、博士

北京体育大学教学指导与教材建设委员会主任委员

2003 年 10 月

前 言

运动训练学是研究运动训练规律及有效组织运动训练活动的行为的科学，包括一般训练理论、项群训练理论和专项训练理论三个层次的理论体系，其最突出的特点就是来源于运动训练实践，又指导运动训练实践。

《运动训练学》是我国体育院校本、专科生必修以及研究生选修课程之一，一直以来以我国著名运动训练学专家田麦久先生2000年主编的《运动训练学》为通用教材。一方面，它所阐述的基本原理对训练实践起直接的指导作用，为培养我国运动训练理论和实践工作者、提高学生的理论修养打下了坚实的基础，促进了运动实践的发展；另一方面，随着竞技体育的发展，运动训练的创新、竞赛规程的日益完善以及比赛规则的不断改革，运动训练理论也要不断地充实、完善，形成动态发展的理论体系。

为了使体育院校（系）广大师生、体育运动的爱好者更好地领会、理解和把握运动训练的理论知识并有针对性地参加各种层次的考核，北京体育大学运动训练教研室组织编写了这本《运动训练学习题大全》。本书不仅可作为全国体育院校本科必修、选修课考试，以及硕士、博士研究生入学考试的复习资料，也可以作为教练员、运动员、体育教师训练、教学的参考资料；同时，本书还针对当前运动训练理论与实践中的研究成果设定了相关

问题及其分析，丰富了运动训练学理论体系。

本书共有十三章，编写分工如下（按章节顺序排列）：周爱国、张欣——第一、二章；许小冬、闫闯——第三、四、九章；袁守龙、米靖、陈列——第五、六、七章；李少丹、周在平、李端英——第八、十、十一、十二章；第十三章试题部分由李少丹、米靖编写。全书由李少丹、刘大庆负责统稿。

全书以试题的形式展现运动训练学的知识要点，采用名词解释、填空题、判断题、单项选择题、多项选择题、简答题、论述题、方法应用题等八种题型，并附有不同层次的考试样题。

为方便广大读者参阅和使用，在本书编写过程中我们始终遵循以下几点：

1. 源于教材，高于教材。本书的章节划分依据、问题、答案及部分参考要点均源自于体育院校通用教材《运动训练学》（2000年版），但采用更有启迪性和灵活性的问题形式来强化读者对教材基本概念、基本原理的全面理解和把握。同时，本书试题运用大量竞技体育实战案例，通过与运动实践的结合提高读者对运动训练学相关知识点的认识和理解。因此，本书并非教材的翻版与重复。

2. 关注当前理论研究热点及研究成果。运动训练理论是不断发展完善的理论体系，在本书的编写过程中，编者尤其关注当前运动训练理论研究中的热点和新的研究成果，把训练理论与实践的焦点问题融入到本书之中。

3. 面向不同的受众群体。本书系统的理论知识、丰富的实践案例及灵活的习题形式不仅适用于在校的本、专科大学生，参加硕士、博士研究生入学考试的同学，还适用于运动训练一线的

教练员、运动员。

4. 先分后合。为了更有利于读者的学习、使用，本书首先按章节出题，对各章问题分别考察。在此基础上，以模拟套题的形式综合全书的重点、难点问题进行考察，以使读者对全书有一个整体的理解和把握。

作者在编写的过程中，得到了学校领导和许多同志的大力支持，参阅了大量前人的研究成果，在此表示感谢。

现代竞技体育的发展日新月异，运动训练实践不断提出新的问题和要求。本书编者虽然经过努力，但限于知识水平和经验的不足，缺点和错误在所难免，希望读者在使用时不吝赐教，以期进一步补充、修订和完善。

编者

2007 年 1 月

第一章

竞技体育与运动训练

本章要点

竞技体育的基本内涵，竞技体育的形成与发展，竞技体育的构成及其特点，竞技运动的现代社会价值；运动训练的基本内涵，现代运动训练的基本特点；运动训练学的基本任务与内容。

一

名词解释

1. 竞技体育
2. 运动员选材
3. 运动训练
4. 运动竞赛
5. 运动训练学
6. 教练员
7. 运动员

二

填空题

1. 1888 年，法国人_____首先倡议恢复奥运会。之后，

- 第1届现代夏季奥林匹克运动会于_____年在_____举行。
2. 1969年,民主德国_____主编的_____一书,标志着运动训练学初步形成了自己的理论体系。
3. 运动训练学在我国的发展过程中,我国学者_____及他的同事提出了项群训练理论。
4. 竞技体育形成的基本动因可以归纳为_____, _____和_____三个方面。
5. 竞技体育的构成包括_____, _____、_____和_____四个有机组成部分。
6. 无论从活动的时间、活动的容量,还是从人们投入的力度来看,在竞技体育的多种构建中,_____是最主要的。
7. 从运动员竞技能力获得的途径看,在竞技体育的多种构建中,_____是成功运动训练的重要前提条件。
8. 运动员通过训练不断提高的竞技能力,只有通过_____的形式表现出来,才能得到社会的承认、满足社会成员的需要。
9. 竞技体育基本特点有_____, 规范性、_____, _____、_____和观赏性。
10. 竞技运动的现代社会价值表现在_____, _____、_____, _____、_____, _____等六个方面。
11. 运动训练的的目的是提高运动员的_____和_____。
12. _____和_____是运动训练活动的主体。
13. 现代运动训练的基本特点表现在_____, _____、_____, _____、_____, _____等六个方面。
14. 依据理论研究所涵盖的领域,可把运动训练理论分为_____, _____和_____三个层次。
15. 在运动训练的三个理论层次中,_____研究适用于所有运动项目的规律性问题;_____研究适用于不同项群的规律

性问题；_____研究不同专项的规律性问题。

16. 运动训练学研究的主要目的在于揭示运动训练活动的_____, 指导实践_____, 使之建立科学的训练理论基础之上。

17. 竞技体育是以_____为主要特征, 以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的_____。

18. 运动训练是为提高运动员的竞技能力和_____, 在教练员的指导下, 专门组织的有计划的_____。



判断题

(注: 判别每题的正误, 并将答案写在题后的括号内, 正确用“+”、错误用“-”表示)

1. 依理论研究所涵盖的领域, 可把运动训练理论分为一般训练理论和专项训练理论。()

2. 竞技体育是以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目的的社会教育活动。()

3. 竞技体育由运动选材、运动训练和运动竞赛三部分构成。()

4. 随着现代竞技体育的发展及运动训练科学化水平的提高, 运动员的运动成绩明显提高, 竞技能力已没有可发展的空间。()

5. 竞技体育的竞争性主要表现在“竞”和“技”两个方面。()

6. 运动训练的直接目的是提高运动成绩。()

7. 运动员是运动训练活动的主体。()

8. 运动训练是运动员在教练员的独立指导下完成的体育活

动。()

9. 运动训练学实际上是研究各运动项目训练过程规律的综合应用学科。()

10. 运动训练学对你从事的专项训练有直接指导作用。()

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. 运动员从事专项训练的目标就是夺取比赛胜利, 具有专一性, 因此训练方法和手段也必然相同。()

13. 高水平运动员之所以能够取得优异的运动成绩, 是因为他们竞技能力的各构成部分都得到了均衡发展。()

14. 对于高水平运动员来说, 只有进行大负荷训练, 才能提高运动成绩。()

15. 训练计划对运动训练具有导向性, 根据训练、比赛现实情况的变化是可以变更的。()

16. 现代科学技术对提高运动员的技战术发展具有巨大的潜力, 而对于心理能力、运动智能却无能为力。()

四

单项选择题

(注: 每题的备选答案中有一个是正确的, 请将所选的正确答案的字母写在题后括号内)

1. 下列不属于竞技体育基本的构成要素是()

A. 运动训练 B. 运动医学

C. 运动员选材 D. 运动竞赛

2. 下列不属于竞技体育形成基本动因的是()

A. 生物学因素 B. 个性心理因素

- C. 社会学因素 D. 美学因素
3. 运动训练学的理论主要体现在()
- A. 研究和阐明训练过程的一般规律
B. 阐明同类项目固有的属性和规律
C. 研究阐明各个专项的所有规律
D. B 和 C
4. 运动训练理论研究的三个层次不包括()
- A. 一般训练理论 B. 周期训练理论
C. 项群训练理论 D. 专项训练理论
5. 在运动训练理论的形成发展过程中, 我国学者的突出贡献是()
- A. 提出周期训练理论 B. 提出超量恢复理论
C. 建立项群训练理论
D. 建立一般训练学和专项训练学两个理论层次
6. 无论从活动的时间、活动的容量, 还是从人们投入的力度来看, 在竞技体育的多种构建中, 最主要的是()
- A. 运动员选材 B. 运动训练
C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
7. 从运动员竞技能力获得的途径看, 成功运动训练的重要前提条件是()
- A. 运动员选材 B. 运动训练
C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
8. 运动员通过训练不断提高的竞技能力, 若能得到社会的承认、满足社会成员的需要, 其表现形式是()
- A. 运动员选材 B. 运动训练
C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
9. 竞技体育活动的各构成要素若要得以实施并取得理想效果的条件是()

- A. 运动员选材
- B. 运动训练
- C. 运动竞赛
- D. 竞技体育管理

10. 20 世纪 80 年代中期美国体育产业的总产值达到 630 多亿美元，成为美国经济中的第 22 位支柱产业，其中竞技体育产业占绝大部分。这说明竞技体育可以()

- A. 促进社会和经济的迅速发展
- B. 显示国家和社会的综合实力
- C. 激励人类的自我奋斗精神
- D. 促进社会大众的体育参与

11. 竞技体育是由若干运动员组成的群体行为，必须有一定数量的运动员同时参与才有可能组织竞赛活动。这体现出竞技体育的特点是()

- A. 竞争性
- B. 规范性
- C. 观赏性
- D. 集群性

12. 在现代竞技比赛和运动训练过程中，需要对原有计划进行必要的变更。这反映的运动训练的特点是()

- A. 训练目标的专一性和实现途径的多元性
- B. 运动训练过程的连续性和组织实施的阶段性
- C. 训练调控的必要性和应变性
- D. 现代科技支持的全面性及导向性

13. 在竞技体育比赛中，选手们往往为了追求成绩的 0.01 秒提高，常常表现出忘我的拼搏、永不放弃的精神，这反映出的竞技体育社会价值是()

- A. 激励人类的自我奋斗精神
- B. 促进经济和社会的迅速发展
- C. 满足社会生活的观赏需求
- D. 排解社会成员不良情绪

14. 运动训练的最终目的是()

- A. 提高竞技能力
- B. 创造优异运动成绩

- C. 提高健康水平 D. 学习运动技术
15. 现代运动训练活动的主体是()
- A. 现代科学技术 B. 管理人员
- C. 教练与和运动员 D. 科研、医务人员

五

多项选择题

(注：下面每题的被选答案中，至少有两个正确，请将所选的答案的字母写在括号内，每题只有答案全对才给分)

1. 从不同的实践过程中来看，竞技体育包含四个有机组成部分是()

- A. 运动员选材 B. 运动训练
- C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理

2. 促成竞技体育形成的基本动因是()

- A. 生物学因素 B. 个性心理因素
- C. 社会学因素 D. 美学因素

3. 竞技体育的基本特点包括()

- A. 竞争性与规范性 B. 公平性与集群性
- C. 整体性与互补性 D. 公开性与欣赏性

4. 竞技体育运动的现代社会价值表现在：()

- A. 激励人类的自我奋斗精神
- B. 显示国家和社会的综合实力
- C. 促进社会和经济的迅速发展
- D. 促进社会和谐发展

5. 运动训练活动的主体是()

- A. 管理人员 B. 科研人员
- C. 教练员 D. 运动员

6. 运动训练活动的目的是提高运动员的()
 - A. 运动能力
 - B. 竞技能力
 - C. 运动成绩
 - D. 经济收入
7. 现代运动训练的基本特点包括()
 - A. 竞技能力结构的整体性和各子能力之间的互补性
 - B. 运动训练过程的连续性和组织实施的阶段性
 - C. 不同训练负荷影响下机体的适应性及劣变性
 - D. 现代科技支持的全面性及导向性
8. 依理论研究所涵盖的领域, 运动训练理论包括的层次是()
 - A. 一般训练理论
 - B. 周期训练理论
 - C. 项群训练理论
 - D. 专项训练理论
9. 依理论研究所涵盖的范围, 运动训练理论的内容包括()
 - A. 运动训练目的、任务和特点
 - B. 运动训练的组织与控制
 - C. 运动训练方法与手段
 - D. 身体、技战术、心智能训练
10. 运动训练学的主要研究任务是()
 - A. 从专项训练中总结出带有普遍意义的共性规律
 - B. 探索尚未被人们所认识和认识还不十分清楚的运动训练规律
 - C. 健全运动训练学理论和内容体系
 - D. 运用一般运动训练学的基本理论指导各专项训练实践

六

简答题

1. 竞技体育形成的基本动因有哪些?