

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

——普修、专修、研究生考试

主编 李少丹 刘大庆

- 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
- 模拟训练题

北京体育大学出版社

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

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 潘 帅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动训练学习题大全/李少丹,刘大庆主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.1
ISBN 978-7-81100-682-7

I. 运… II. ①李…②刘… III. 运动训练-习题
IV. G808.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148624 号

运动训练学习题大全 李少丹 刘大庆 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12.25

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

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、教育专长的体育师资，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

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

【目 录】

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
二、填空题	1
三、判断题	3
四、单项选择题	4
五、多项选择题	7
六、简答题	8
七、论述题	9
八、方法应用题	9

第二章 项群训练理论

【本章要点】 项群训练理论的建立及其科学意义，竞技运动项目

的分类及项群体系的构成，项群训练理论的应用；技能主导类表现难美性项群、技能主导类表现准确性项群、技能主导类格斗对抗性项群、技能主导类同场对抗性项群、技能主导类隔网对抗性项群、体能主导类快速力量性项群、体能主导类速度性项群、体能主导类耐力性项群训练特征概述。

一、名词解释	20
二、填空题	21
三、判断题	23
四、单项选择题	25
五、多项选择题	27
六、简答题	28
七、论述题	29
八、方法应用题	29

第三章 运动成绩与竞技能力

【本章要点】 运动成绩的释义及其决定因素；竞技能力的释义及其结构模型；运动员状态诊断与目标建立的重要意义，起始状态与目标状态的完整体系。

一、名词解释	48
二、填空题	49
三、判断题	51
四、单项选择题	53

五、多项选择题	56
六、简答题	58
七、论述题	58
八、方法应用题	59

第四章 运动训练的基本原则

【本章要点】 原则及训练原则的含义，学习运动训练原则的意义，运动训练原则的理论体系；竞技需要原则、动机激励原则、有效控制原则、系统训练原则、周期安排原则、适宜负荷原则、区别对待原则、直观教练原则、适时恢复原则的含义、理论依据、实践与理论意义，以及在训练实践过程中如何运用各种原则。

一、名词解释	78
二、填空题	79
三、判断题	81
四、单项选择题	84
五、多项选择题	86
六、简答题	87
七、论述题	88
八、方法应用题	89

第五章 运动训练方法与手段

【本章要点】 运动训练方法的释义、作用及其体系, 运动训练手段的释义、作用及其体系; 模式训练法与程序训练法的释义、结构与特点及应用; 分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法及比赛训练法的释义、类型及应用; 周期性单一练习手段、混合性多元练习手段、固定组合练习手段及变异组合练习手段的释义与举例。

一、名词解释	118
二、填空题	119
三、判断题	120
四、单项选择题	122
五、多项选择题	124
六、简答题	126
七、论述题	126
八、方法应用题	127

第六章 运动员体能及其训练

【本章要点】 体能训练的含义与基本要求; 身体形态及其含义、项群特征、训练方法及其训练的基本要求; 力量素质的含义、分类以及各种力量素质的评定与训练负荷的确定, 力量训练的方法与手段、基本要求; 速

度素质的含义、分类以及各种速度素质的评定及训练,速度训练的基本要求;耐力素质的含义、分类以及各种耐力素质的评定与训练负荷的确定,耐力训练的方法与手段、基本要求。柔韧及灵敏素质的含义、分类以及素质的评定与训练负荷的确定,训练基本要求。

一、名词解释	150
二、填空题	151
三、判断题	152
四、单项选择题	154
五、多项选择题	155
六、简答题	156
七、论述题	157
八、方法应用题	158

第七章 运动员技术能力及其训练

【本章要点】 运动技术的定义及其基本特征,运动技术原理,动作要素与技术结构;影响运动技术的因素:主体因素、客体因素;技术训练常用方法:直观法与语言法、完整法与分解法、想象法与表象法、减难法与加难法;运动技术训练的基本要求。

一、名词解释	179
二、填空题	180

三、判断题	181
四、单项选择题	183
五、多项选择题	185
六、简答题	187
七、论述题	188
八、方法应用题	188

第八章 运动员战术能力及其训练

【本章要点】 竞技战术的含义与分类，运动员战术能力的含义，竞技战术与战术能力的影响因素；战术训练方法：分解与完整训练法、减难与加难法、虚拟现实训练法、想象训练法、程序训练法、模拟训练法、实战训练法；战术方案的基本内容，制定战术方案的注意事项；战术训练的基本要求。

一、名词解释	215
二、填空题	216
三、判断题	219
四、单项选择题	222
五、多项选择题	224
六、简答题	225
七、论述题	226
八、方法应用题	226