

最新

2013年北京体育大学运动训练学考研复习重点

名词解释部分（会从中选5个共30分）

- 1 竞技体育：是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动，包括运动员选材、运动训练、运动竞赛、和竞技体育管理。
- 2 运动训练：是竞技体育活动的重要组成部分，是为提高运动员的竞技能力和运动成绩，在教练员的指导下专门组织的有计划的体育活动。
- 3 项群：田麦久和他的同事将运动项目的类属聚合命名为项群。
- 4 项群训练理论：揭示项群训练基本规律的理论命名为项群训练理论，内容包括各项群的形成与发展、各项群竞技能力决定因素的系统分析、各项群运动成绩决定因素的系统分析、项群训练的特点。
- 5 运动成绩：运动员参加比赛的结果，是根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。这一评定既包括运动员在比赛中表现出来的竞技水平也包括竞赛的胜负或名次。
- 6 竞技水平：运动员所具备的竞技能力在比赛中的表现称作竞技水平，是运动成绩的构成部分。
- 7 竞技能力：运动员的参赛能力，由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成，并综合的表现于专项竞技过程之中。
- 8 运动能力：人体从事体育活动的的能力，在竞技运动中称为竞技能力。
- 9 训练水平：运动员在训练中所达到的竞技能力的水平称作训练水平，反映着训练中运动员竞技能力发展程度。在训练实践中，训练水平这一概念也常用于表达教练员组织训练工作的能力。
- 10 训练规律：是指运动训练系统内部各构成因素之间，以及它们与系统外部各相关因素之间在结构与功能上的本质联系和发展的必然趋势。
- 11 制胜规律：指在竞技规则的限定内，教练员、运动员在竞赛中战胜对手，争取优异运动成绩所必须遵循的客观规律。
- 12 运动训练原则：运动训练活动客观规律的反应，运动训练普遍经验的概括和科学研究成果的结晶，运动训练必须遵循的准则。
- 13 竞技需要原则：即指根据提高运动员竞技能力及运动成绩的需要，从实战出发科学安排训练的阶段划分及训练的内容、方法、手段和负荷等因素的训练原则。
- 14 动机激励原则：是指通过多种方法和途径，激发运动员主动从事艰苦训练的动机和行为的训练原则。
- 15 有效控制原则：是指要求对运动训练活动实施有效控制的训练原则。训练中应准确把握和控制运动训练活动的各个方面或运动训练过程的各个阶段，训练的内容，量度及实施并对他们进行及时和必要的调节，以使得运动训练学活动能够按照预先设计的方式运行，保证训练目标的实现。
- 16 系统训练原则：是指持续的，循序渐进地组织运动训练过程的训练原则。
- 17 周期安排原则：是指周期性地组织运动训练过程的训练原则。依运动员机体的生物节奏变化规律，竞技状态形成与发展的周期性规律，以及运动竞赛安排的周期性特点，按一定的

动态节奏，循环往复逐步提高地安排训练内容和负荷量度。

18 适宜负荷原则：是指根据运动员的现实可能和人体机能的训练适应规律，以及提高运动员竞技能力的需要，在训练中给予相应量度的负荷，以取得理想训练效果的训练原则。

19 区别对待原则：是指对于不同专项、不同的运动员或不同的训练状态，不同的训练任务及不同的训练条件都应有区别地组织安排各自相应的训练过程，选择相应的训练内容，给予相应的训练负荷的训练原则。

20 直观教练原则：是指在运动训练中运用多种直观手段，通过运动员的视觉器官，激发活跃的形象思维，建立正确的动作表象，培养运动员的观察能力和思维能力，提高运动员竞技水平的训练原则。

21 适时恢复原则：即是指及时消除运动员在训练中所产生的疲劳，并通过生物适应过程产生超量恢复，提高机体能力的训练原则。在运动员疲劳达到一定程度时，应依照训练的統一计划，适时安排必要的恢复性训练，采取有效的恢复措施，使运动员的机体迅速得到充分的恢复和提高。

22 负荷强度：负荷对机体刺激的深刻程度，是构成训练负荷的重要方面。

23 负荷量：负荷对机体刺激的数量，是构成训练负荷的重要方面。

24 运动训练方法：是在运动训练活动中，提高竞技运动水平、完成训练任务的途径和方法。

25 运动训练手段：是指在运动训练过程中，以提高某一竞技运动能力、完成某一具体的训练任务所采用的身体练习。

26 模式训练法：是一种按具有高度代表性的规范式目标模型的要求组织和把握运动训练过程的控制性方法。

27 程序训练法：是按照训练过程的时序性和训练内容的系统性特点，将多种训练内容有序且逻辑性地编制成训练程序，按照预定程序组织训练活动，对训练控制实施科学控制的方法。

28 分解训练法：是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分成若干个环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。运用分解训练法可集中精力完成专门的训练任务，加强主要技术动作和战术配合环节的训练，从而获得更高的训练利益。

29 完整训练法：是指从技术动作或战术配合的开始到结束，不分部分和环节，完整的进行练习的训练方法。

30 重复训练法：是指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。

31 间歇训练法：是指对多次练习时的间歇时间作出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。

32 持续训练法：是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断的连续进行练习的训练方法。

33 变换训练法：是指变换运动负荷练习内容、练习形式以及条件，以提高运动员积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。

34 循环训练法：是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定顺序或路线，依次完成每站练习任务的训练方法。

35 比赛训练法：是指在近似、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。

36 比赛：比赛是训练的杠杆，只有通过比赛，运动训练的成果才能得到社会公认，比赛对运动员所处的状态有着特定的要求，在大多数情况下，运动员应怀着强烈的进取欲，以充沛的体力投入到预定的比赛中去。

37 体能：指运动员机体的基本运动能力，是运动员竞技能力结构的重要构成部分，构成体能的形态机能素质三个因素都有各自相对独立的作用，又有密切联系，彼此制约，相互影响，其中每一个因素水平都会影响体能整体的水平。

- 38 运动素质：是指机体在活动时所表现出来的各种基本运动能力，通常包括力量、耐力、速度、柔韧和灵敏等。
- 39 力量素质：是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。
- 40 最大力量：是指肌肉通过最大随意收缩克服阻力时所表现出来的最高力值。
- 41 相对力量：是指运动员单位体重所具有的最大力量。
- 42 快速力量：是指肌肉快速发挥力量的能力，是力量与速度的有机结合。
- 43 力量耐力：是指肌肉长时间克服阻力的能力。
- 44 爆发力：是速度力量的一种表现形式，爆发力是指张力已经开始增加的肌肉以最快的速度克服阻力的能力。
- 45 速度素质：是人体快速运动的能力。包括人体快速完成动作的能力和对外界信号刺激快速反应的能力，以及快速位移的能力。
- 46 反应速度：是指人体对各种信号刺激（声、光、触等）快速应答的能力。
- 47 动作速度：是指人体或人体某一部分快速完成某一动作的能力。是技术动作不可缺少的要素，表现为人体完成某一技术动作时的挥摆速度，击打速度，蹬伸速度和踢蹬速度。
- 48 移动速度：是指人体在特定方向上位移的速度。以单位时间内机体移动的距离为评定指标。
- 49 耐力素质：是指有机体坚持长时间运动的能力。
- 50 柔韧素质：是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。
- 51 灵敏素质：是指在各种突然变换的条件下，运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向，以适应变化着的外环境的能力。
- 52 运动技术：即是完成体育动作的方法，是运动员竞技能力水平的重要决定因素。
- 53 协调能力：是指运动员机体不同系统不同部位，不同器官协同配合完成技术动作的能力，是形成运动技术的重要基础。
- 54 技术风格：是指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，较为成熟或定型化了的，经常表现出来的特征。
- 55 竞技战术：指在比赛中为战胜对手或为表现出期望的比赛结果而采取的计谋和行为。
- 56 战术意识：又称战术素养。指运动员在比赛中为达到特定战术目的而决定自己战术行为的思维活动过程。
- 57 战术分类：表现特点（阵形战术、体力分配战术、参赛目的战术、心理战术。）按参加战术行动人数（个人战术、小组战术、集体战术）按战术的攻防性质（进攻战术，防守战术，相持战术）按普适性（常用战术，特殊战术）
- 58 运动员心理能力：是指运动员与训练竞赛有关的个性心理特征，以及依训练竞赛的需要把握和调整心理过程的能力，是运动员竞技能力的重要组成部分。
- 59 运动智能：是智能中的一种，是指运动员以一般智能为基础，运用包括体育运动理论在内的多学科知识，参加运动训练和运动比赛的能力。是运动员总体竞技能力的重要组成部分。
- 60 训练课的结构：指训练课的各组成部分及其进行的顺序。依次由准备部分、基本部分和结束部分组成。
- 61 运动训练过程：是指在运动训练过程中从开始参加训练，经过教练员的专门指导和有计划的组织训练，最后达到竞技高峰，到停止训练活动的训练过程。
- 62 训练计划：控制者为了达到训练目的对受授者的训练活动实施控制的控制程序。
- 63 动作基本结构：动作基本结构由动作基本环节和环节之间的顺序构成。亦可称为技术的微观结构。
- 64 训练大周期：通过许多连绵不断地大小周期循环往复来表现运动训练过程的阶段性特征。包括运动员竞技状态的形成，保持和消失三个阶段的一个完整的训练过程，称为一个训练的

大周期。

65 训练性比赛：以培养运动员专项所需的综合能力或提高专项训练强度为主要目的而参加的比赛。

66 一般训练：以多种多样的身体练习为主，提高运动员各器官，运动系统的机能，全面发展运动素质，改善身体形态和心理品质，掌握一些非专项的运动技术。

67 运动训练负荷：运动训练过程中，以身体练习或心理练习为基本手段，对运动员机体施加的训练刺激。运动员机体对训练负荷刺激的反应表现在生理和心理两个方面，前者称生理负荷，后者称心理负荷。

68 核心力量：又称核心稳定性，指肩关节以下髋关节以上的核心区域，在人体运动中起到稳定、传导力量、发力减力等作用，另外腰—骨盆—髋关节肌群对于人体在移动过程中保持平衡有着重要意义。

#2012 年试卷模板一字不差，跟考试试卷一模一样

科目代码：613

2012年北京体育大学硕士研究生入学统一考试

体育教育训练学、民族传统体育学专业试卷

运动生理学及运动训练学（300分）

注意：考生须将试题答案写在答题纸上，写在试卷上无效。

第一部分 运动生理学（150分）

一. 概念题（共5题，每题6分，共30分）

1. 离心收缩
2. 超量恢复
3. 需氧量
4. 青春期高血压
5. 牵张反射

二. 简答题（共三题，每题20分，共60分）

6. 简述运动技能的学习过程
7. 简述最大摄氧量指标在运动实践中的意义
8. 简述运动对儿童少年生长发育的影响

三. 论述题（共2题，每题30分，共60分）

9. 论述影响动脉血压变化的因素及与有氧运动的关系
10. 论述短跑、中跑、长跑的疲劳特征与原因

第二部分 运动训练学（150分）

一. 概念题（共5题，每题6分，共30分）

1. 动作基本结构
2. 训练原则
3. 核心力量
4. 运动训练过程
5. 体能

二. 简答题（共三题，每题20分，共60分）

6. 简述运动训练的主要任务
7. 简述运动技术训练的基本要求有哪些
8. 简述制定战术方案的注意事项

三. 论述题（共2题，每题30分，共60分）

9. 简述如何安排综合训练课各种内容练习之间的顺序。
10. 论述请任选两个项目，试述我国射箭、击剑、场地自行车、摔跤、跆拳道、蹦床、中长跑、游泳等潜优势项目，在备战2012年伦敦奥运会过程中专项竞技能力训练的主要特征。

恭贺:2012年北京体育大学硕士研究生入学考试题目全部命中。

注：资料由专业考研研究机构一根小树出版社出版。专门针对北京体育大学硕士研究生入学考试，本机构已经有5年历程，每一年的命中率都在99%以上。详情请咨询QQ：504125417或者淘宝店名：“一根小树”。电话咨询：15395012740. 历年真题有详细答案，答题技巧。专业生理学、训练学专家在线解决任何问题。提供最新北体大教师科研论文重点研究目标。全程跟踪服务。不多讲：你懂。