

中山大学

2018年攻读硕士学位研究生入学考试试题

科目代码: 642

科目名称: 教育学及运动训练学

考试时间: 2017年12月24日上午

考生须知

全部答案一律写在答题纸上, 答在试题纸上的不计分! 答题要写清题号, 不必抄题。

一 概念解释(共6题, 每题10分, 共60分)

1. 项群
2. 比赛训练法
3. 动作速度
4. 专项耐力
5. 静力拉伸法
6. 表象法(念动法)

二 单项选择题(共10题, 每题4分, 共40分)

1. 力量耐力指数=练习阻力 \times ()
a. 距离 b. 速度 c. 练习时间 d. 重复次数
2. 爆发力指数=最大的力量 \div ()
a. 用力距离 b. 重复次数 c. 用力时间 d. 用力速度
3. 快速力量指数=() \div 达到力量极限值的时间
a. 力量的极值 b. 距离 c. 力矩 d. 用力速度
4. 重复训练法是指多次重复同一练习, 两次(组)练习之间安排()的练习方法。
a. 10分钟休息时间 b. 不充分休息 c. 5分钟休息时间 d. 相对充分休息
5. 肌肉先做离心收缩, 然后接着做向心收缩的训练是()。
a. 动力性等张收缩训练 b. 静力性等张收缩训练 c. 等动收缩训练 d. 超等长收缩训练
6. 发展最高移动速度每次练习的持续时间不能太长, 应以使每次练习均以()为主要供能途径, 一般来说, 应保持在20秒以内。
a. 高能磷酸原代谢 b. 有氧代谢 c. 无氧代谢 d. 糖酵解
7. 长时间重复训练法主要适用于()条件下的运动技术、战术、素质的训练工作。
a. 有氧供能 b. 无氧、有氧混合供能系统 c. 无氧供能 d. 糖酵解供能
8. 动作要素包括身体姿势、()、动作时间、动作速度、动作速率、动作力量和动作节奏等。
a. 动作次数 b. 动作幅度 c. 动作轨迹 d. 动作间隔
9. 高强度间歇训练法是发展()供能系统的供能能力、磷酸盐与糖酵解供能混合代谢系统的供能能力的一种重要训练方法。
a. 糖酵解 b. 有氧 c. 无氧 d. 有氧与无氧混合
10. 一个完整的训练目标, 应包含()指标、竞技能力指标及训练负荷指标。
a. 练习强度 b. 运动成绩 c. 练习次数 d. 身体恢复

三 论述题(共5题, 每题40分, 共200分)

1. 论述一般耐力训练常用的方法和手段。
2. 分解训练法可分为单纯分解训练法、递进分解训练法, 等等。论述分解训练法的四种基本类型。
3. 进行力量训练时, 要从负荷强度、负荷数量、间歇时间这三个方面来确定训练的负荷量度。请从这三个方面, 论述进行力量耐力训练的一般要求。
4. 论述少年儿童进行力量训练应注意的事项。
5. 论述减难法和加难法在运动训练中的运用。

考试完毕, 试题随答题纸一起交回。

第1页 共1页