

---

中国人民公安大学 2010 年硕士研究生初试笔试科目

试题（运动训练学）

请将所有答案标明题号，写在答题本上，试题纸上请勿答题。严禁在答题纸密封线以外留下姓名、考号等任何标记，否则该卷无效。

一、名词解释（每题 6 分，共 60 分）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1、系统训练原则 | 2、动机激励原则  |
| 3、战术指导思想 | 4、直观法     |
| 5、最大力量   | 6、柔韧素质    |
| 7、分解训练法  | 8、生物反馈训练  |
| 9、动作要素   | 10、心脏的循环率 |

二、简答题（每题 10 分，共 60 分）

- 1、解释适时恢复原则？
- 2、简述运动技术的基本特征？
- 3、简述制定多年训练计划的必要性？
- 4、简述竞技体育的构成？
- 5、简述现代运动训练的基本特点？
- 6、简述周期性安排原则的科学基础？

三、论述题目（每题 15 分，共 30 分）

- 1、论述运动员体能及其构成？并阐述体能训练的基本要求？
- 2、在进行动作速度训练时应注意哪些问题以使训练效果更佳？