

全国重点名校系列

新版

全国硕士研究生招生考试 考研专业课精品资料

【电子书】2024年中国矿业大学

(徐州) 659运动训练学及运动生理学考研精品
资料

策划：辅导资料编写组

真题汇编 直击考点
考研笔记 突破难点
核心题库 强化训练
模拟试题 查漏补缺

高分学长学姐推荐



【初试】2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研精品资料

说明：本套考研资料由本机构多位高分研究生潜心整理编写，2024 年考研初试首选资料。

一、重点名校考研真题汇编及考研大纲

1. 附赠重点名校考研真题汇编

①重点名校：运动训练学 2010、2012-2018 年考研真题汇编（暂无答案）

②重点名校：运动生理学 2010-2011、2013-2014、2016-2019、2022 年考研真题汇编（暂无答案）

说明：本科目没有收集到历年考研真题，赠送重点名校考研真题汇编，因不同院校真题相似性极高，甚至部分考题完全相同，建议考生备考过程中认真研究其他院校的考研真题。

2. 中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲

①2023 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲。

②2022 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲。

说明：考研大纲给出了考试范围及考试内容，是考研出题的重要依据，同时也是分清重难点进行针对性复习的首选资料，本项为免费提供。

二、2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研资料

3. 《运动训练学》考研相关资料

（1）《运动训练学》[笔记+提纲]

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之《运动训练学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段必备资料。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之《运动训练学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

（2）《运动训练学》考研核心题库（含答案）

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动训练学》名词解释精编。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动训练学》简答题精编。

③2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动训练学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习首选资料。

（3）《运动训练学》考研题库[仿真+强化+冲刺]

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习必备。

③2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺必备资料。

4. 《运动生理学》考研相关资料

(1) 《运动生理学》[笔记+提纲]

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之《运动生理学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段必备资料。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之《运动生理学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2) 《运动生理学》考研核心题库（含答案）

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》单项选择题精编。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》填空题精编。

③2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》判断题精编。

④2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》名词解释精编。

⑤2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》简答题精编。

⑥2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库之《运动生理学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习首选资料。

(3) 《运动生理学》考研题库[仿真+强化+冲刺]

①2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动生理学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动生理学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习必备。

③2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动生理学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺必备资料。

三、资料全国统一零售价

5. 本套考研资料包含以上一、二部分（不含教材），全国统一零售价：[¥]

特别说明：

①本套资料由本机构编写组按照考试大纲、真题、指定参考书等公开信息整理收集编写，仅供考研复习参考，与目标学校及研究生院官方无关，如有侵权、请联系我们将立即处理。

②资料中若有真题及课件为免费赠送，仅供参考，版权归属学校及制作老师，在此对版权所有者表示感谢，

如有异议及不妥，请联系我们，我们将无条件立即处理！

四、2024 年研究生入学考试指定/推荐参考书目（资料不包括教材）

6. 中国矿业大学（中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研初试参考书

《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

五、本套考研资料适用学院和专业及考试题型

体育学院：体育学

《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题

《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何疑问请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	5
2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学备考信息.....	11
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研初试参考书目.....	11
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研招生适用院系及考试题型.....	11
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲.....	12
2023 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲.....	12
2022 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲.....	13
2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心笔记.....	14
《运动生理学》考研核心笔记.....	14
第 1 章 绪论.....	14
考研提纲及考试要求.....	14
考研核心笔记.....	14
第 2 章 骨骼肌机能.....	16
考研提纲及考试要求.....	16
考研核心笔记.....	16
第 3 章 血液.....	22
考研提纲及考试要求.....	22
考研核心笔记.....	22
第 4 章 循环机能.....	28
考研提纲及考试要求.....	28
考研核心笔记.....	28
第 5 章 呼吸机能.....	36
考研提纲及考试要求.....	36
考研核心笔记.....	36
第 6 章 物质与能量代谢.....	42
考研提纲及考试要求.....	42
考研核心笔记.....	42
第 7 章 肾脏功能.....	46
考研提纲及考试要求.....	46
考研核心笔记.....	46
第 8 章 内分泌功能.....	48
考研提纲及考试要求.....	48
考研核心笔记.....	48
第 9 章 感觉机能.....	52

考研提纲及考试要求	52
考研核心笔记	52
第 10 章 神经系统机能	54
考研提纲及考试要求	54
考研核心笔记	54
第 11 章 运动技能	56
考研提纲及考试要求	56
考研核心笔记	56
第 12 章 有氧、无氧工作能力	59
考研提纲及考试要求	59
考研核心笔记	59
第 13 章 身体素质	64
考研提纲及考试要求	64
考研核心笔记	64
第 14 章 运动性疲劳	69
考研提纲及考试要求	69
考研核心笔记	69
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律	74
考研提纲及考试要求	74
考研核心笔记	74
第 16 章 特殊环境与运动	81
考研提纲及考试要求	81
考研核心笔记	81
第 17 章 运动机能的生理学评定	87
考研提纲及考试要求	87
考研核心笔记	87
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动	90
考研提纲及考试要求	90
考研核心笔记	90
第 19 章 女性的生理特点与体育运动	95
考研提纲及考试要求	95
考研核心笔记	95
第 20 章 衰老与运动	98
考研提纲及考试要求	98
考研核心笔记	98
第 21 章 运动健身与运动处方	101
考研提纲及考试要求	101
考研核心笔记	101
第 22 章 运动项目的生理学特点	113
考研提纲及考试要求	113

考研核心笔记.....	113
第 23 章 体能.....	133
考研提纲及考试要求.....	133
考研核心笔记.....	133
《运动训练学》考研核心笔记.....	147
第 1 章 竞技体育与运动训练.....	147
考研提纲及考试要求.....	147
考研核心笔记.....	147
第 2 章 项群训练理论.....	151
考研提纲及考试要求.....	151
考研核心笔记.....	151
第 3 章 运动成绩与竞技能力.....	161
考研提纲及考试要求.....	161
考研核心笔记.....	161
第 4 章 运动训练的基本原则.....	165
考研提纲及考试要求.....	165
考研核心笔记.....	165
第 5 章 运动训练方法与手段.....	173
考研提纲及考试要求.....	173
考研核心笔记.....	173
第 6 章 运动员体能及其训练.....	183
考研提纲及考试要求.....	183
考研核心笔记.....	183
第 7 章 运动员技术能力及其训练.....	191
考研提纲及考试要求.....	191
考研核心笔记.....	191
第 8 章 运动员战术能力及其培养.....	195
考研提纲及考试要求.....	195
考研核心笔记.....	195
第 9 章 运动员心理能力与运动智能及其训练.....	198
考研提纲及考试要求.....	198
考研核心笔记.....	198
第 10 章 运动员多年训练的计划与组织.....	200
考研提纲及考试要求.....	200
考研核心笔记.....	200
第 11 章 运动员年度训练计划于组织.....	203
考研提纲及考试要求.....	203
考研核心笔记.....	203
第 12 章 周课训练的计划与组织.....	207

考研提纲及考试要求	207
考研核心笔记	207
第 13 章 运动队伍的管理	210
考研提纲及考试要求	210
考研核心笔记	210
2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研复习提纲	212
《运动生理学》考研复习提纲	212
《运动训练学》考研复习提纲	217
2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库	223
《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编	223
《运动训练学》考研核心题库之简答题精编	228
《运动训练学》考研核心题库之论述题精编	234
《运动生理学》考研核心题库之单项选择题精编	243
《运动生理学》考研核心题库之填空题精编	255
《运动生理学》考研核心题库之判断题精编	261
《运动生理学》考研核心题库之名词解释精编	267
《运动生理学》考研核心题库之简答题精编	273
《运动生理学》考研核心题库之论述题精编	281
2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研题库[仿真+强化+冲刺]	302
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研仿真五套模拟题	302
2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）	302
2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）	304
2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（三）	307
2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（四）	310
2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（五）	313
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研强化五套模拟题	316
2024 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（一）	316
2024 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（二）	319
2024 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（三）	322
2024 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（四）	325
2024 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（五）	328
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研冲刺五套模拟题	330
2024 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一）	330
2024 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二）	333
2024 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三）	336
2024 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四）	339
2024 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五）	342
中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动生理学考研仿真五套模拟题	345

2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学备考信息

中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研初试参考书目

《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研招生适用院系及考试题型

体育学院：体育学

《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题

《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲

2023 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲

659 运动训练学及运动生理学 1.《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。
2.《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

一、考试目的与要求

《运动训练学》旨在考查考生对运动训练学基本理论和运动训练实践技能、知识的掌握情况；《运动生理学》旨在考查考生对运动生理学基础知识、基本理论的掌握以及相应的分析解决问题的能力。要求学生全面掌握运动生理学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动生理学基础理论知识分析、综合解决运动训练及群众体育健身锻炼实践中的具体问题。

二、考试范围：

- 1.《运动训练学》：一般运动训练学理论、项群训练理论以及专项训练理论与实践技能等；
- 2.《运动生理学》：运动生理学的基础知识、基本理论等。

三、试题结构

- 1.《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题
- 2.《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

2022 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研大纲

659 运动训练学及运动生理学

1. 《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。
2. 《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

一、考试目的与要求

《运动训练学》旨在考查考生对运动训练学基本理论和运动训练实践技能、知识的掌握情况；《运动生理学》旨在考查考生对运动生理学基础知识、基本理论的掌握以及相应的分析解决问题的能力。要求学生全面掌握运动生理学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动生理学基础理论知识分析、综合解决运动训练及群众体育健身锻炼实践中的具体问题。

二、考试范围：

1. 《运动训练学》：一般运动训练学理论、项群训练理论以及专项训练理论与实践技能等；
2. 《运动生理学》：运动生理学的基础知识、基本理论等。

三、试题结构

1. 《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题
2. 《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心笔记

《运动生理学》考研核心笔记

第 1 章 绪论

考研提纲及考试要求

考点：新陈代谢
考点：应激性
考点：神经调节
考点：体液调节
考点：当前运动生理学的几个研究热点

考研核心笔记

【核心笔记】生命的基本特征

生命体的生命现象主要表现为以下五个方面的基本特征：新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性和生殖

1. 新陈代谢

是生物体自我更新的最基本的生命活动过程。新陈代谢包括同化和异化两个过程。

2. 兴奋性

在生物体内可兴奋组织具有感受刺激、产生兴奋的特性。

兴奋：可兴奋组织接受刺激后所产生的生物电反应过程及表现

3. 应激性

机体或一切活体组织对周围环境变化具有发生反应的能力或特性

4. 适应性

生物体所具有的这种适应环境的能力

5. 生殖

【核心笔记】人体生理机能的调节

稳态：内环境理化性质不是绝对静止不变的，而是各种物质在不断转换中达到相对平衡状态，即动态平衡状态。这种平衡状态称为稳态。稳态是一种复杂的动态平衡过程，一方面是代谢过程使稳态不断的受到破坏，而另一方面机体又通过各种调节机制使其不断的恢复平衡。

1. 神经调节

是指在神经活动的直接参与下所实现的生理机能调节过程，是人体最重要的调节方式。

2. 体液调节

由内分泌腺分泌的化学物质，通过血液运输至靶器官，对其活动起到控制作用，这种形式的调节称为

体液调节。

3.自身调节

是指组织和细胞在不依赖外来的神经或体液调节情况下，自身对刺激发生的适应性反应过程。

4.生物节律

生命体在维持生命活动过程中，除了需要进行神经调节、体液调节和自身调节外，各种生理功能活动会按一定的时间顺序发生周期性变化，这种生理机能活动的周期性变化，成为生物的时间结构，或称为生物节律。

5.当前运动生理学的几个研究热点

（如何用生理学观点指导运动实践）

- (1) 最大摄氧量的研究
- (2) 对氧债学说的再认识
- (3) 关于个体乳酸阈的研究
- (4) 关于运动性疲劳的研究
- (5) 关于运动对自由基代谢影响的研究
- (6) 运动对骨骼肌收缩蛋白机构和代谢的影响
- (7) 关于肌纤维类型的研究
- (8) 运动对心脏功能影响的研究
- (9) 运动与控制体重
- (10) 运动与免疫机能

第 2 章 骨骼肌机能

考研提纲及考试要求

- 考点：肌肉的基本结构和功能单位
- 考点：肌管系统
- 考点：肌丝分子的组成
- 考点：细胞间的兴奋传递
- 考点：骨骼肌的生理特性及兴奋条件

考研核心笔记

【核心笔记】肌纤维的结构

1. 肌肉的基本结构和功能单位

- (1) 肌细胞即肌纤维，是肌肉的基本结构和功能单位。
- (2) 肌纤维（肌内膜）集中形成肌束（肌束膜），肌束集中形成肌肉（肌外膜）。
- (3) 肌纤维直径 60 微米，长度数毫米——数十厘米。
- (4) 肌肉两端为肌腱，跨关节附骨。

肌原纤维和肌小节（肌细胞的结构）

肌原纤维（A、I 带，H 区，M 线，Z 线与粗、细肌丝的排列关系，粗细肌丝的空间排列规则等）视图肌小节：两条 Z 线之间的结构，肌细胞最基本的结构和功能单位。

2. 肌管系统

肌原纤维间的小管系统。

横小管：肌细胞膜延伸入肌细胞内部的小管，与肌纤维走向垂直。

纵小管：围绕肌纤维形成网状，与肌纤维走向平行，又称肌质网在横管处膨大，形成终池，内贮钙离子。

三联管：两侧终池与横管合称。互不相通。

3. 肌丝分子的组成

肌丝分为粗、细肌丝，为肌细胞收缩的物质基础。

肌丝主要由蛋白质组成，与收缩有关的蛋白质（50%——60%/肌肉蛋白）是：肌凝（球）蛋白、肌纤（动）蛋白、原肌凝蛋白、肌钙（原宁）蛋白等。

【核心笔记】骨骼肌细胞的生物电现象

可兴奋组织的生物电现象是组织兴奋的本质活动。生物电活动包括静息电位活动和动作电位活动，前者是后者的基础。

1. 静息电位

产生原理：膜内钾离子多于膜外，在静息膜钾通道开放时由膜内向膜外运动，达到钾的平衡电位，形成膜外为正膜内为负的极化状态。

2. 动作电位

概念：可兴奋细胞受到刺激时，膜电位发生的扩布性变化。

产生原理：膜外钠离子多于膜内，在受刺激时膜钠通道开放，钠由膜外向膜内运动，达到钠的平衡电

位，在此过程中，经过去极化形成膜外为负膜内为正的复极化（锋电位，绝对不应期）状态，继而复极化（后电位，相对不应期、超常期），恢复到极化状态。

特点：全或无现象，不衰减性传导，脉冲式传导

3.动作电位的传导

神经纤维局部电流环路方式双向传导

有髓鞘神经呈跳跃式传导，速度快；

无髓鞘神经传导速度慢。

4.细胞间的兴奋传递

神经之间，神经与肌肉之间的兴奋传递

神经肌肉接头的结构

运动终板：终板前膜（介质）、终板后膜（受体）、终板间隙（酶）

神经——肌肉接头的兴奋传递

当动作电位沿神经纤维传到轴突末梢时，引起轴突末梢处的接头前膜上的钙离子通道开放，钙离子从细胞外液进入轴突末梢，促使轴浆中含有乙酰胆碱的突触小泡向接头前膜移动。当突触小泡到达接头前膜后，突出小泡膜与接头前膜融合进而破裂，将乙酰胆碱释放到接头间隙。乙酰胆碱通过接头间隙到达接头后膜后和接头后膜上的乙酰胆碱受体结合，因其接头后膜上的钠、钾离子通道开放，使钠离子内流、钾离子外流，结果使接头后膜处的膜电位幅度减小，即去极化。这一电位变化称为终板电位。当终板电位达到一定幅度时，可引发肌细胞膜产生动作电位，从而使骨骼肌细胞产生兴奋。

5.肌电

肌电：骨骼肌在兴奋时，会由于肌纤维动作电位的传导和扩布而发生电位变化，这种电位变化称为肌电。

肌电图：用适当的方法将骨骼肌兴奋时发生的电位变化引导、放大并记录所得到的图形，称为肌电图。

【核心笔记】肌纤维的收缩过程

1.肌丝滑行学说

概念：在调节因素的作用下，肌小节中的细肌丝在粗肌丝的带动下向 A 带中央滑行，使肌小节长度变短，导致肌原纤维肌纤维以致整块肌肉的收缩。

2.肌纤维收缩的分子机制

运动神经冲动（动作电位）→神经末梢→神经-肌肉接头兴奋传递→肌膜兴奋→横管膜兴奋→三联管兴奋→终池（纵管、肌质网）释钙→肌钙蛋白亚单位 C+钙→肌钙蛋白分子构型变化→原肌球蛋白变构移位→肌动蛋白结合位点暴露+粗肌丝横桥→ATP 酶激活→ATP 分解供能→横桥摆动→细肌丝向 H 区滑行（多次）→肌小节缩短→肌肉收缩

肌肉收缩时形成的横桥联系数目越多，肌肉收缩的力量也就越大。

肌肉收缩时：肌浆中钙 \uparrow →肌质网钙泵激活→钙进入肌浆网→肌浆中钙浓度 \downarrow →钙与肌钙蛋白分离→肌钙蛋白与原肌球蛋白构型恢复→掩盖肌动蛋白结合位点→横桥活动停止→细肌丝回位→肌肉舒张

3.肌纤维的兴奋-收缩耦联

概念：联系肌细胞膜兴奋（生物电变化）与肌丝滑行（机械收缩）过程的中介过程。钙离子是重要的沟通物质。

步骤：

（1）兴奋通过横小管系统传到肌细胞内部；横小管是肌细胞膜的延续，动作电位可沿着肌细胞膜传

《运动训练学》考研核心笔记

第 1 章 竞技体育与运动训练

考研提纲及考试要求

考点：竞技体育的概念和特点

考点：运动训练的概念和特点

考研核心笔记

【核心笔记】竞技体育概述

1. 竞技体育的形成与发展

(1) 竞技体育的起源：

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。

竞技体育形成的基本动因，可以归结为以下三个方面：一是生物学因素，人们为了更好地提高自身活动能力，而逐步形成竞技体育；二是个性心理因素，人的“取胜和对抗的本能”以及“追求胜过对手”的动机推进了竞技体育的形成；三是社会学因素，人们逐渐认识到竞技体育在培养、教育以及审美等方面的功能，因而推进了竞技体育的发展。

(2) 竞技体育发展的百年回顾：

竞技体育的发展与人类社会同步地发展与完善。从竞技体育在世界范围的广泛开展，建立相对应完整的管理体制，体育竞赛活动日益活跃，现代奥运会的百年盛事，运动训练科学化水平的不断提高以及竞技体育的职业化与商业化等几个方面可以清楚地描绘出 20 世纪现代竞技体育的发展历程。

① 竞技体育在世界范围广泛开展：19 世纪后半期，现代竞技体育首先在欧美工业发达国家开展起来。而随着经济、文化、科学技术的发展，世界许多国家加快了现代化的进程，竞技体育得到了广泛的开展。参加和观赏竞技体育都已经成为了人们生活中所不可缺少的组成部分。许多发展中国家也在不同的竞技体育项目中占据了优势。

② 建立相对完善的管理体制：现代世界竞技体育活动是以国际奥委会几个单项联合会为核心组织进行的。另外还有不同人群的国际体育组织分别组织自己领域内的竞技体育活动。在各大洲、各个国家和地区，也都相应建立了奥委会和单项联合会，肩负着同样的使命，包括确定规则、组织比赛、筹集资金、进行培训，构成了全球性的管理网络。

③ 运动竞赛活动日益活跃：运动竞赛是竞技体育领域最有代表性、最有活力的组成部分。奥委会、单项锦标赛、世界杯赛及系列大奖赛是最有代表性的世界性比赛，已经形成了完整的赛事体系。以及各州、各国、各地区、各省市、各协会组织的比赛以及不同职业、不同年龄等不同人群的比赛为现代社会生活增添了绚丽的色彩。电视录像等现代传播手段的发展极大地提高了运动竞赛的社会效益。

④ 现代奥运会百年盛事：产生于希腊的古代奥林匹克运动会自公元前 776 年至公元 393 年，共举办了 293 届。1888 年，法国人顾拜旦首先倡议恢复奥运会。第一届现代奥运会在 1896 年在希腊举行。至 2004 年，一百多年举行了 25 届夏季运动会及 19 届冬季奥运会。今日的奥运会已经成为世界性的盛大节日，是规模最大的世界性民众聚会，是高水平竞技体育的世界赛事。

⑤ 运动竞技水平及运动训练科学化水平不断提高。社会的发展，营养的改善，有效地组织，系统地训练，各种主客观条件促发着优秀选手们不断提高竞技体育运动水平。

其中特别需要强调的是，运动训练科学化水平的提高对竞技体育运动水平的提高具有巨大地推动作用。一百多年以来，竞技选手们的训练活动，无论从内容、方法，还是组织形式、安排技巧都发生了巨大的变化。

从断续的训练发展到系统地训练；从闲暇娱乐式发展到职业化的训练；从着力提高个别因素竞技能力的训练发展到综合提高全面竞技能力的训练；从仅由少数教练员和运动员构成的封闭式训练发展到社会多种角色积极介入的开放性训练；从仅仅围绕训练场组织实施的单一性训练发展到众多学科提供有力支持的全方位科学训练，现代运动训练已经与科学技术的发展不可分割地紧密联系在一起。

⑥竞技体育发展的职业化与商业化趋势：竞技体育综合的社会功能赋予了它巨大的商业价值。竞技水平的不断提高又要求运动员全力以赴进行训练，因此现代竞技体育的职业化程度越来越高，商业化特征越来越明显。

竞技体育在得到迅速发展的同时，也给社会带来了一些阴影和困难，例如政治斗争的破坏性介入，经济利益的强调性干扰，违禁药物的泛滥使用，竞技选手健康的人为损害以及虚假竞赛和不公正判决对公平竞争原则的亵渎等。

2. 竞技体育的构成

竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛、竞技体育管理等四个有机组成部分。

3. 竞技体育的基本特点：

(1) 竞争性：竞争性是竞技体育不断发展的杠杆，它既增加了比赛胜负的不确定性，也使得竞技运动更具魅力。

(2) 规范性：竞技体育的高度技艺是以对技术、战术个各种训练的规范性要求为基础建立起来的。竞技体育的规范性还表现在各个竞技体育项目竞赛规则、竞赛规程等制约机制的规范性和竞技体育管理的规范性等方面。

(3) 公平性：即竞技运动比赛应该在合情合理、不偏袒任何参赛者。因此为保证比赛的公平性，组织者采取了多种措施以保证比赛的公平性。如规则和规程以及其他要求等。

(4) 集群性：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加，才有可能组织竞赛活动。另外还表现在运动员或运动队与其他的个人或者集体的关系中。

(5) 公开性：现代竞技体育已经成为了能够吸引全球数亿人关注的社会活动，另外运动训练的方法和手段也无秘密可言。

(6) 观赏性：竞技体育的竞技性也加强了其可观赏性，使人们从中得到放松个快感以及发泄。

4. 竞技运动的现代社会价值

(1) 激励人类的自我奋斗精神：人类在自身的发展过程中，不断地适应自然和改造自然，不断地追求新的成就及新的突破。竞技选手们永无止境地追求，是这种精神的集中表现和生动写照，而这种竞争性是人类生存和发展的重要素质。

(2) 满足社会生活的观赏需要：随着社会的发展和人类主体意识的觉醒，自身的需求也发生了很大的变化，现代人追求的不仅是物质的满足，也高度重视精神生活的丰富。人们从高水平的比赛中不仅可以感受到生命的力量，而且可以得到美的享受。

(3) 促进社会大众的体育参与：运动员在赛场上的表现可以作为榜样吸引更多的人参与到体育活动中来，围绕一些大型比赛，都会出现一些群众体育活动的高潮。《全民健身计划纲要》、《奥运争光计划》的实施，使群众体育和竞技体育得到并行发展并相互促进。

(4) 显示国家和社会团体的综合实力：现代竞技体育已经成为一个国家个民族的政治、经济、文化及科技等综合实力的橱窗。体育竞赛的胜负不仅涉及到运动员个人的荣誉，更关系到一个国家和社会团体的荣誉，许多国家对竞技体育给予了巨大的关注和投入。

(5) 促进社会和竞技的迅速发展：举办大型比赛不仅可以直接获得经济效益，而且可以促进相关产业的发展。竞技体育已经成为体育产业中的重要组成部分。美国 80 年代 630 多亿美元，位居 22 位，到 1999 年达到 2125.3 亿美元，位居第六。另外对城市现代化的发展起到促进作用。北京 2800 亿元的投入，对城市的建设和发展起到巨大的影响作用。

(6) 排解社会成员的不良情绪

【核心笔记】运动训练与运动训练学

1. 运动训练在竞技体育中的地位

(1) 运动训练释义：运动训练是竞技体育的重要组成部分，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。

(2) 运动训练是竞技体育中的主体构件：与遗传效应、生活效应相比、训练效应是运动员获得竞技能力最重要、最有效的途径。

(3) 运动训练与选材的关系：选材为成功地训练准备了重要的前提条件，但是没有科学训练做保证，再好的素材也不可能成为优秀的选手。

(5) 运动训练与运动竞赛的关系：成功地参与竞赛时运动员训练的最终目的。训练的内容安排应该符合运动项目的特点和竞赛规则的要求，最终在比赛中表现出具备的竞技能力。同时运动成绩也只有专门组织的比赛中表现出来才能够得到社会的承认。

2. 现代运动训练的基本特点

(1) 训练目标的专一性和实现途径的多元性：每名运动员的训练目标是在特定的运动项目上夺得优异的运动成绩，具有鲜明的专一性，运动员很难再多个项目上取得很好的成绩。同时运动训练项目和内容的专一性并不排斥有利于专项竞技能力提高的其他项目的训练内容和手段。

(2) 竞技能力结构的整体性与各子能力之间的互补性：各项目运动员的主导竞技能力及次要竞技能力，各以适当的发展水平、相应的结构协调组合在一起，构成了运动员表现于专项竞技之中的综合竞技能力。同时各子能力之间相互促进、相互制约，良好发展的优势子能力还可在一定程度内对发展滞后的劣势子能力产出补偿作用。

(3) 运动训练过程的连续性与组织实施的阶段性的：一个完整的训练过程，不论其跨度有多大，运动员在每一个特定时刻的状态，都是前一时刻状态的延续，又是下一个时刻状态的先形，它们之间有着深刻的影响，即连续性；而每一个连续的训练过程又必然地被分为若干个阶段，每一个阶段的训练任务、内容、方法和手段以及负荷，都有各自的特点。

(4) 不同训练负荷影响下的集体的适应性与劣变性：当负荷在一定范围条件下，机体受到的刺激越大，引起的应激也就越强烈，机体产生的相应变化也越明显，人体的竞技能力提高的越快，但是超出了最大承受能力的时候，机体便产生劣变。

(5) 训练调控的必要性和应变性：运动训练是一个有组织的社会性行为，需要有效地管理，其中对运动训练的全过程实施科学地调控，制定科学的训练计划，是一个重要环节，但是在整个过程中经常有各种意外的因素影响到比赛和训练，因此需要进行调节和变更，以求达到目标。

(6) 现代科技支持的全面性及导向性：竞技体育和运动训练有着广泛的多学科联系，决策科学、人文科学、医学、力学、化学和数学以及计算机等对运动训练都有广泛而深刻的影响，而且贯穿于运动训练的各个环节。

3. 运动训练学的任务和内容

(1) 运动训练学的任务：运动训练学的主要目的在于：揭示运动训练活动的普遍规律，指导各专项运动训练实践，使各专项的训练活动建立在运动训练理论之上，努力提高训练的科学化水平。

训练学的主要任务是：

- ①在众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律；
- ②深入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；
- ③进一步健全运动训练学理论和内容体系
- ④广泛吸取现代科技成果和多学科的理论与方法，应用于运动训练学的理论研究与实践应用之中。

⑤运用一般运动训练学的基本理论指导各专项训练实践。

(2) 运动训练学的基本内容和理论框架：竞技体育的地位和作用；运动训练的目的、任务和特点；运动训练的原理和原则；运动训练方法和手段；身体训练；技、战术训练；心理、智能训练；训练过程的计划和控制；运动员选材；负荷与恢复后来那个。

2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研复习提纲

《运动生理学》考研复习提纲

运动生理学复习提纲

复习要求：

一、明确运动生理学的研究对象、任务、方法及其与相邻学科的关系。

复习内容：

- 一、运动生理学的研究对象和任务；运动生理学与现代科学技术发展的关系；运动生理学与其他生物学科的关系；
- 二、机体的基本生命特征：新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性、生殖；三、人体生理机能的调节：神经调节、体液调节、自身调节、生物节律；四、人体生理机能调节的控制：非自动控制系统、反馈控制系统和前馈控制系统。五、运动生理学研究的基本方法六、运动生理学的历史与研究现状：运动生理学的历史、当前运动生理学的几个研究热点七、运动生理学的发展趋势：微观水平研究不断深入、宏观水平研究更加发展、研究方法日益创新、应用性研究受到重视、研究领域不断扩大。

第一章 骨骼肌机能 纲要

复习要求：

- 一、了解骨骼肌细胞的生物电变化，肌纤维的收缩过程；
- 二、掌握骨骼肌的物理、生理特性，骨骼肌收缩形式；
- 三、掌握肌纤维类型的生理特征及其与运动的关系；
- 四、明确肌电现象。

复习内容：

- 一、复习肌纤维的结构：肌原纤维和肌小节、肌管系统、肌丝的分子组成；
- 二、骨骼肌细胞的生物电现象：静息电位、动作电位、动作电位的传导、细胞间的兴奋传递、肌电；
- 三、肌纤维的收缩过程：肌丝滑行学说、肌纤维收缩的分子机制、肌纤维的兴奋-收缩耦联；
- 四、骨骼肌的特性：骨骼肌的物理特性、骨骼肌的生理特性及其兴奋条件(阈刺激、阈强度)；
- 五、骨骼肌收缩：骨骼肌的收缩形式(向心收缩、等长收缩、离心收缩、等动收缩)、骨骼肌收缩的力学表现(绝对力量、相对力量、爆发力)、运动单位的动员(运动单位、运动单位动员)；
- 六、肌纤维类型与运动能力：肌纤维类型的划分(快肌纤维、慢肌纤维)、不同类型肌纤维的形态、机能及代谢特征、运动时不同类型运动单位的动员、肌纤维类型与运动项目、训练对肌纤维的影响(肌纤维的选择性肥大、酶活性改变)；
- 七、肌电的研究与应用

第二章 血液 纲要

复习要求：

- 一、熟悉内环境-动态平衡及其在保证新陈代谢中的生理意义，明确血液组成的机能；
- 二、掌握运动对血液有形成分的影响。

复习内容：

一、血液的组成、内环境、血液的功能、血液的理化特性（渗透压、酸碱度、碱贮备）；二、运动对血量的影响：运动对红细胞的影响（红细胞压积、红细胞流变性）、运动对白细胞的影响（肌动白细胞增多）、运动对血小板的影响；三、运动对血红蛋白的影响：血红蛋白的功能、血红蛋白与运动训练；四、运动对血液凝固和纤溶能力的影响；

第三章 循环机能 纲要

复习要求：

一、熟悉心脏的生理特性、泵血功能和各类血管的机能；二、掌握心输出量、动脉血压、脉搏的成因与影响因素；三、掌握运动对心血管系统的影响；四、明确心血管活动的神经调节、体液调节。

复习内容：

一、心脏的机能：心脏的一般结构、心肌的生理特性（自动节律性、传导性、兴奋性、收缩性）、心脏的泵血功能（心动周期、心率、心输出量、心指数、射血分数、心力贮备）、心电图；二、血管生理：各类血管的功能特点、血压（血压、动脉血压的形成、动脉血压的正常值、动脉血压的影响因素）动脉脉搏、静脉血压和静脉回心血量、微循环；三、心血管活动的调节：神经调节（减压反射）、体液调节（肾上腺素、去甲肾上腺素）、局部血流调节；四、运动对心血管系统的影响：肌肉运动时血液循环功能的变化、运动训练对心血管系统的影响（窦性心动徐缓、运动性心脏增大、心血管机能改善）、测定脉搏（心率）和血压在运动实践中的意义、体育运动与心血管疾病；

第四章 呼吸机能 纲要

复习要求：

一、掌握肺通气、肺换气的机理和血液气体运输的基本形成；二、掌握运动对呼吸机能的影响；三、了解呼吸运动的调节；

复习内容：

一、呼吸运动和肺通气机能：肺通气的动力学（胸内压）、肺通气机能（潮气量、肺活量、肺总容量、肺通气量、肺泡通气量）、肺通气机能的指标（肺活量、时间肺活量）；

二、气体交换和运输：气体交换（肺换气、组织换气、影响换气的因素）、气体运输（氧离曲线的生理意义、氧利用率、氧脉搏）；

三、呼吸运动的调节：调节呼吸运动的神经系统、呼吸运动的反射性调节（肺牵张反射）、化学因素对呼吸机能的调节；

四、运动对呼吸机能的影响：运动时通气机能的变化、运动时换气机能的变化、运动时呼吸的调节、运动时合理呼吸（减小呼吸道阻力、提高肺泡通气效率、与技术动作相适应、呼吸节奏与技术动作的配合、合理运用憋气）；

第五章 物质与能量代谢 纲要

复习要求：

一、掌握人体主要营养物质的消化和吸收的基本过程，了解主要营养物质在体内的代谢；二、掌握人体运动时的能量供应与消耗和基础代谢；三、了解正常人体温度和体温调节；

复习内容：

一、物质代谢：人体主要营养物质的消化与吸收（主要营养物质的生理功用、主要营养物质的消化与吸收）、主要营养物质在体内的代谢（运动与补糖）；

二、能量代谢：基础代谢（基础代谢、氧热价、呼吸商、代谢当量）、人体运动时的能量供应与消耗（骨骼肌收缩的直接能量来源——ATP、三个能源系统的特征、能源系统与运动能力、运动能量消耗的计算）；

三、体温：正常人体温度（影响体温的因素）、体温调节（服习）；

第六章 肾脏机能 纲要

复习要求：

一、掌握尿的生成过程；

二、掌握肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用；三、掌握运动对肾脏机能的影响；

复习内容：

一、肾脏的基本结构：肾单位的基本结构（肾单位）、肾脏的血液循环；二、尿的生成过程：肾小球的滤过作用（滤过膜的通透性和滤过面积、有效滤过压和肾血流量）、肾小管和集合管的重吸收作用（肾糖阈）、肾小管和集合管的分泌作用、尿的成分、理化性质和尿量；三、肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用：肾脏在保持水平衡中的作用（改变血浆晶体渗透压和改变循环血量）、肾脏在保持酸碱平衡中的作用（碳酸氢钠的重吸收、尿的酸化、铵盐的形成）；四、运动对肾脏机能的影响：尿量、运动性蛋白尿、运动性血尿；

第七章 内分泌机能 纲要

复习要求：

一、掌握内分泌和激素的概念，熟悉内分泌在正常生命中和新陈代谢调节中的作用；

二、掌握甲状腺激素、胰岛素、肾上腺和脑垂体激素等的主要生理机能，及其在体育运动中的相互影响。

复习内容：

一、内分泌概述：内分泌与内分泌腺、激素（激素的分类、激素作用的一般特征）、激素的作用机制；

二、主要内分泌腺及其作用：下丘脑与垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛、甲状旁腺、性腺；

三、激素分泌的调控：激素分泌的负反馈调控、激素分泌的调控功能轴、内分泌对运动的反应与适应；

四、兴奋剂

第八章 感觉与神经机能 纲要

复习要求：

一、一般了解眼、耳的机能，掌握眼的感光机能，眼肌平衡，位觉机能，本体感觉机能等；二、掌握肌肉运动的神经调控。

复习内容：

一、感觉器官：概述（感受器的一般生理特征：适宜刺激、换能作用、编码作用和适应现象）视觉器官（眼的折光机能和感光机能、视力、视野、立体视觉）、听觉与位觉（前庭器的感受装置与适宜刺激、前庭反射与前庭机能稳定性）、本体感觉（肌梭和腱梭、运动对

本体感受器的影响)；二、肌肉运动的神经调控：神经系统概述(神经元、兴奋在神经纤维上的传导、神经元间的信息传递)、肌肉运动的神经调控(牵张反射、姿势反射、状态反射)、神经系统的运动整合作用、脑的高级功能(学习和记忆的过程、两个信号系统的概念、条件反射的抑制：外抑制、超限抑制、消退抑制、分化抑制、延缓抑制、条件抑制)、睡眠；

第九章 运动技能 纲要

复习要求：

掌握运动技能形成的机理、过程和发展阶段以及影响因素。

复习内容：

一、运动技能的基本概念和生理本质：运动技能的基本概念、运动技能的分类、运动技能的生理本质；二、形成运动技能的过程及其发展：泛化过程、分化过程、巩固过程、动作自动化；三、影响运动技能形成与发展的因素：动机在运动技能形成中的作用、反馈在运动技能形成及教学训练中的作用(反馈的概念、反馈的种类)、训练水平在运动技能形成中的作用、大脑皮质机能状态在运动技能形成中的作用、感觉机能在运动技能形成中的作用；

第十章 有氧、无氧工作能力 纲要

复习要求：

一、掌握有氧工作能力的测试和评价指标：最大摄氧量和乳酸阈，以及提高有氧工作能力的训练；二、掌握无氧工作能力的生理基础、测试和评价，以及提高无氧工作能力的训练；

复习内容：

一、概述：需氧量与摄氧量、氧亏与运动后过量氧耗、氧债(参考内容)；二、有氧工作能力：最大摄氧量(概念、正常值及测定方法)、乳酸阈(乳酸阈和个体乳酸阈的概念、乳酸阈的测定方法)、提高有氧工作能力的训练；三、无氧工作能力：无氧工作能力的生理基础(能源物质的贮备、代谢过程的调节能力及运动后恢复过程的代谢能力、最大氧亏积累)、无氧工作能力测试和评价(无氧功率)、提高无氧工作能力的训练；

第十一章 身体素质 纲要

复习要求：

一、了解一般身体素质及其重要性；
二、掌握身体素质的生理学基础及其发展的生理学原则。

复习内容：

一、力量素质：决定肌肉力量的生物学因素(肌纤维的横断面积、肌纤维的类型和运动单位、肌肉收缩时动员的肌纤维数量、肌纤维收缩时的初长度、神经系统的机能状态、年龄与性别)、肌肉力量的可训练因素、功能性肌肉肥大、力量训练原则(大负荷原则、渐增负荷原则、专门性原则、负荷顺序原则、有效运动负荷原则、合理训练间隔原则)、力量训练要素；二、速度素质：速度素质的生理基础(反应速度、动作速度、位移速度)、速度素质的训练；三、耐力素质：有氧耐力及其训练、无氧耐力及其训练；四、灵敏和柔韧素质：灵敏素质、柔韧素质；

第十二章 运动过程中人体机能变化规律 纲要

2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研核心题库

《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编

1. **过度负荷 excessive load**
【答案】超过运动员承受能力，导致运动员机体产生严重劣变的训练负荷。
2. **运动智能 sport intellect**
【答案】运动员智力和知识在运动训练和竞赛中的表现和运用。运动员竞技能力的构成因素。
3. **训练过程控制 control of training process**
【答案】通过专门的方法和手段，按既定的方向和目的，以及预先确定的工作方式，对运动训练活动进行把握和调节的行为。
4. **过度训练 excessive training, over training**
【答案】施以超过运动员机体所能承受的生理或心理负荷，导致产生劣变现象的训练。严重者亦会导致过度疲劳的出现。
5. **竞赛负荷 competition stress**
【答案】在各类竞赛以及具有竞赛性质的训练过程中运动员机体所承受的刺激。竞赛负荷既有生理方面的，又有心理方面的。
6. **体能 physical efficiency**
【答案】运动员机体的基本运动能力。运动员竞技能力构成因素的重要组成部分。
7. **智力训练 intelligence training**
【答案】现代运动训练的重要内容之一。在运动训练过程中有目的、有计划地提高运动员智力水平的训练活动。
8. **运动员 athlete**
【答案】运动训练活动的主体，竞技活动中竞技能力的直接体现者和运动成绩的创造者。又称选手。
9. **“三从一大”训练原则 principle of training under high difficult, strict, real competition settings and big load**
【答案】从难、从严、从实战需要出发科学地进行大运动量训练的原则。
10. **一般训练 general training**
【答案】通过多种多样的身体练习、训练方法和手段，提高运动员各器官系统的机能，改进身体形态，全面发展运动素质，掌握多种运动技巧，改善一般心理品质的训练活动。
11. **翼项系数 affiliated event index**
【答案】竞速项目运动员通过翼项距离的位移速度对其通过主项距离的位移速度的相对变化量。可用翼项位移时间与主项位移时间的比值予以表述。
12. **体能主导类项群 physique dominated event-group**
【答案】以运动员的体能为竞技能力主导因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分

类体系中的一个大类，包括快速力量性项群、速度性项群和耐力性项群三个亚类。

13. 电刺激训练法 electrical stimulation

【答案】以脉冲电流代替大脑发出的中枢神经冲动，使肌肉收缩，籍以提高肌肉力量的训练方法。

14. 一般耐力 general endurance

【答案】运动员进行长时间体育活动的的能力。

15. 竞技状态 competitive form

【答案】运动员创造优异运动成绩所处于的适宜的准备状态。

16. 全程性多年训练过程 overall multi-yearly training process

【答案】运动员从开始参加训练，经过系统培训，达到个人竞技高峰，一直到停止竞技训练活动的完整训练过程。这一过程通常会持续十几年，甚至二、三十年。全程性多年训练过程一般分为基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段以及竞技保持阶段四个阶段。

17. 竞技保持训练阶段 maintaining stage of competitiveness training

【答案】全程性多年训练过程的第四个即最后一个阶段。是运动员渡过了自己的竞技高峰之后，继续参与竞技训练和比赛的阶段。持续时间约 2--5 年。主要任务为努力保持已达到的专项竞技水平，尽力延缓和推迟专项竞技水平的下降。

18. 耐力性项群 endurance event-group

【答案】以运动员体能中的耐力素质为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中体能主导类里的一个亚类，主要包括中长距离走、跑、速滑、游泳、越野滑雪、长距离公路自行车、划船及铁人三项等项目。

19. 赛前训练 pre_seasonn training

【答案】比赛前调整运动员竞技能力状态，为比赛取得好成绩直接进行准备的阶段性训练。

20. 项群训练理论 event-group training theory

【答案】揭示具有共同特点的项目群组训练规律的科学理论。

21. 训练周期 period of training

【答案】周而复始，循环往复的训练过程。训练过程不是直线式的运作，而是周期性循环发展的。

22. 竞赛时期 competition period

【答案】以参加比赛、创造理想成绩为基本目的而组织的训练阶段，训练大周期的核心组成部分。

23. 自觉积极性训练原则 principle of training with self motivation and active manner

【答案】要求运动员正确认识参加训练的目的，发挥主观能动性，积极主动地完成训练任务的训练原则。

24. 战术风格 tactics style

【答案】运动员（队）的战术体系中独有的基本定型化的特征。

25. 运动训练过程 sport training process

【答案】运动训练活动进行的步骤和程序。是运动训练在时间维度上的体现，是运动训练的固有属性。

26. 调整周 adjusting week

【答案】运动员因为训练、比赛处于疲劳状态时，所采用的以休整、恢复为基本任务的训练周型。也称恢复周。

27. 运动年龄 sport career age

【答案】运动员从事体育专门训练的年度。

28. 隔网对抗性项群 net separated competition event-group

【答案】以运动员技能与战术能力中的隔网对抗能力为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中技能主导类里的一个亚类，主要包括乒乓球、羽毛球、网球和排球等项目。

29. 力量耐力 strength endurance

【答案】运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。动力性力量耐力又可区分为最大力量耐力，快速力量耐力以及长时间力量耐力。

30. 制胜类项群 • winning event-group

【答案】采用比赛中运动员扼制住对手取得绝对胜利，或计分战胜对手的方法评定运动成绩的项目群组，按运动成绩评定方法对运动项目的分类体系中的一个大类，包括摔跤、柔道、跆拳道武术散打和拳击等项目。

31. 家族调查 family investigation

【答案】对训练预选对象家族遗传性状的调查。也称“谱系调查”，是人类遗传学的重要研究方法，是根据人类遗传学多基因数量性状遗传的连续性原理提出来的。通过对被选对象家族的调查，确定所要了解的特定性状在这个家族中是否有遗传因素的表现，以及它可能有的遗传方式，借以预测该对象这一性状未来发展的趋势，以决定对该对象的取舍。

32. 创新技法 methods of invention

【答案】创新者根据体育创新活动实践，所总结出的符合体育科学理论和运动项目发展规律，以及能够提高创新思维能力的各种方法和技巧。

33. 区间性多年训练过程 staged multiyear — training process

【答案】两年以上特定时间的多年训练过程。是全程性多年训练过程的组成部分。

34. 技术环节 sport technique segment

【答案】运动技术基本结构的各个组成部分。一个完整的运动技术都由若干部分组成。每个部分即为该技术的一个环节。

35. 训练课 workout

【答案】组织实施运动训练活动的基本单元和基本组织形式。

36. 训练负荷 training load

【答案】运动训练过程中，以身体练习（又称运动动作）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（见有关条目）。

37. 得分类项群 scoring event-group

【答案】采用比赛得分的方法评定运动成绩的项目群组，按运动成绩评定方法对运动项目划分的分类体系中的一个大类，包括乒乓球、羽毛球、网球和排球等项目。

38. 转移训练 diversionary training

【答案】有目的地改变训练内容，采用新异的或非专项内容进行练习的手段和方法，以转移运动员的注意点和兴奋点，消除运动员对本专项训练产生的心理厌倦和疲劳。

39. 痕迹效应 trace effect

【答案】训练过程中前一次负荷的效应在机体内部留有的痕迹在其后一次负荷的实施中反映出来，直接影响后一次负荷的训练效果的现象。

40. 竞技能力补偿效应 Compensatory effect of competitive ability

【答案】运动员竞技能力构成因素中某种素质或能力的缺陷，为其它高度发展的素质或能力所弥补和代偿，使其总体竞技能力保持在特定水平的效果。

41. 超量恢复集中效应 concentrative effect of overload

【答案】使不同训练课、不同训练内容的超量恢复时相聚合一起在比赛日出现的现象。

42. 高原训练法 altitude training

【答案】利用高原低压、缺氧环境激发运动员机体的补偿机制，提高氧代谢能力的训练方法。

43. 教练员 coach

【答案】从事竞技运动训练工作，培养运动员并指导他们参加运动竞赛争取优异成绩的专业人员。

44. 临赛状态 pre-competition status

【答案】运动员面临比赛之际的身心状态。

45. 平衡能力 balance ability

【答案】运动员在完成各种有支撑或无支撑动作时，控制身体重心，完成技术的能力。

46. 负荷强度 intensity of training load

【答案】负荷对机体刺激的深刻程度，是构成训练负荷的重要方面。负荷强度刺激引起的机体反应比较强烈，所产生的训练适应也比较深刻，能较快地提高机体各器官系统的机能水平，但不太稳固，解除负荷后消退得也较快。

47. 耐力素质 endurance

【答案】有机体在较长的时间内，保持特定强度负荷或动作质量的能力。

48. 变异组合多元动作结构项群 irregular combinative multiple movement structure event-group

【答案】以变异组合多元结构为主要运动技术动作特征的项目群组，按动作结构对竞技运动项目划分的分类体系中多元动作结构类型里的一个亚类，包括篮球、手球、足球、水球、曲棍球、冰球、乒乓球、羽毛球、网球、排球、拳击、摔跤和柔道等项目。

49. 动作速度 movement speed

【答案】人体某一部分完成特定动作的移动速度。

2024 年中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学考研题库[仿真+强化+冲刺]

中国矿业大学（徐州）659 运动训练学及运动生理学之运动训练学考研仿真五套模拟题

2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）

一、名词解释

1. 变换训练法 change training

【答案】在改变场地、器材、时间、空间等训练环境与条件，或改变练习速度、速率、时间、力量等训练负荷以及改变动作组合的情况下进行训练的方法。

2. 最佳竞技训练阶段 superior stage of competitiveness training

【答案】全程性多年训练过程的第三个阶段。持续时间 4—8 年。主要任务为创造专项优异运动成绩。训练的重点内容及顺序与专项提高阶段相同。

3. 多种竞速能力 duozhong speed ability in various distances

【答案】竞速项目运动员在不同速度区间的竞技能力，亦即在不同长短翼项上的竞速能力。通常可分为绝对速度（或最大速度）、相对速度、专项耐力、相对耐力、一般耐力五大类。

4. 战术能力 tactics ability

【答案】运动员掌握和运用战术的能力。运动员竞技能力的重要构成因素。

5. 专项力量 specific strength

【答案】完成专项运动技术动作和提高专项运动成绩所必需的专门力量能力。

6. 竞技能力非衡结构 unbalanced structure of competitive abilities

【答案】运动员个体竞技能力各构成因素不均衡发展的相互关系。竞技能力非衡结构具有存在的普遍性、绝对性及局限性等特性。

7. 竞赛时期 competition period

【答案】以参加比赛、创造理想成绩为基本目的而组织的训练阶段，训练大周期的核心组成部分。

8. 导向目标 target goal

【答案】儿童少年参训选手未来发展的导向目标，即对优秀运动员运动成绩与竞技能力的要求。

二、简答题

9. 依训练理论研究，该理论所涵盖的领域可分哪几个层次？

【答案】（1）一般训练理论。（2）项群训练理论。（3）专项训练理论。

10. 试制订短跑运动员准备期第一阶段的一个周的训练计划。

【答案】（1）是否有周的两段结构；（2）运动负荷的量与强度是否搭配合理，节奏是否合理；（3）运动技术与一般身体训练的安排比例是否合理；（4）专项身体训练与一般身体训练的安排比例是否合理；（5）训练的内容是否丰富多样。（6）是否有结合短跑专项的训练内容。

11. 简技竞技技术常用的几种方法？

【答案】分为

- (1) 直观法与语言法
- (2) 完整法与分解法
- (3) 想象法与表象法
- (4) 减难法与加难法

12. 简述竞技状态的定义和表现

【答案】为了在重要比赛中创造优异的成绩，运动员总是求通过科学的训练与地动员机体潜力，把自己在训练中获提的竞技能力最充分地发挥出来，创造优的成绩。运动员参赛的准备状态叫况技状态
表现：形成阶段：对训练负荷的应答性提高
保持阶段：动员心理、生理能力的潜能，各系统高度协调
消失阶段：机体拒绝继续高强度工作

13. 速度素质分哪几类？

【答案】(1) 反应速度。(2) 动作速度。(3) 移动速度。

14. 在组织综合训练课的基本部分时应注意哪些问题？

【答案】(1) 各种内容练习之间的顺序。(2) 改变训练内容时必须做好适合性的专项准备活动。(3) 注意不同训练内容负荷的累积效应。(4) 安排作用于同一机能系统的练习时，负荷应有破浪型的变化。

三、论述题

15. 在选择训练方法时应考虑哪些因素

【答案】项目因素；施训主体因素；训练对象因素；训练目的；任务因素；训练内容因素；训练阶段因素；负荷因素；训练条件因素（场地、器材、气候等）

16. 区别对待原则的定义，科学基础和要求

【答案】(1) 区别对待原则指对于不同专项、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原则。

(2) 科学基础：

- ①运动专项竞技需要的多样性
- ②运动员个人特点的多样性
- ③运动特点的多变性

(3) 训练学要点：

- ①贯彻区别对待原则所需注意的因素
- ②正确处理训练中共性与个性的关系
- ③教练员要及时准确地掌握运动员的具体情况

17. 试述安排年度训练计划的注意事项。

【答案】(1) 年度计划是多年训练的一个环节，又是制订阶段计划的依据。(2) 制订年度训练计划必须明确该年在多年训练过程中所处的位置和基本任务。(3) 根据上年度的训练情况，确定该年应达到的训练水平、竞技能力和运动成绩。(4) 按照本年度重要比赛日程，划分适宜的训练周期、各阶段的训练内容和负荷。

18. 试述决定训练周期时间的固定因素与变异因素的关系。

【答案】周期安排原则的依据是人体竞技能力变化和适宜比赛条件出现的周期性特征，其中，后者是决定训练周期时间的固定因素，而前者则是变异因素。因为重要比赛日程的安排通常与某个项目最适宜的比赛条件的出现是一致的，而且通常在上一年度即已确定。竞技状态的发展过程

2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）

一、名词解释

1. 竞技状态 competitive form

【答案】运动员创造优异运动成绩所处于的适宜的准备状态。

2. 创纪录战术 tactics for creating record

【答案】竞速选手在比赛过程中，以打破纪录或创造个人最高成绩为目标，按预先制定好的速度安排参加比赛，所选用的比赛战术。

3. 优秀运动员特征模型 model of outstanding athlete's characteristics

【答案】优秀运动员竞技能力结构的共性特征。运动员的参加专项比赛所需要的竞技能力都是由其体能、技能、战术能力、心理能力与运动智能所构成的（参见竞技能力条目）。每个运动员的竞技能力结构都有着各自不同的特点，但优秀运动员竞技能力的结构又有着许多共同的特征。

4. 耐力性项群 endurance event-group

【答案】以运动员体能中的耐力素质为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中体能主导类里的一个亚类，主要包括中长距离走、跑、速滑、游泳、越野滑雪、长距离公路自行车、划船及铁人三项等项目。

5. 专项训练 specialized training

【答案】采用专项运动的本身，或与专项在动作结构上、能量供给上、对机体的作用上相似的手段所进行的训练。

6. 力量耐力 strength endurance

【答案】运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。动力性力量耐力又可区分为最大力量耐力，快速力量耐力以及长时间力量耐力。

7. 负荷强度 intensity of training load

【答案】负荷对机体刺激的深刻程度，是构成训练负荷的重要方面。负荷强度刺激引起的机体反应比较强烈，所产生的训练适应也比较深刻，能较快地提高机体各器官系统的机能水平，但不太稳固，解除负荷后消退得也较快。

8. 竞技能力结构 Competition activity structure /Performance ability structure

【答案】运动员竞技能力各组成要素之间相互联系、相互作用的方式。反映着竞技能力各要素之间的关系。

二、简答题

9. 青少年运动员训练要注意哪些方面问题？

- 【答案】
- （1）处理好基本技术与高难度的关系
 - （2）处理好特长技术与全面技术的关系
 - （3）处理好规范化与个体差异的要求
 - （4）循序渐进与难点先行关系
 - （5）处理好合理的内部机制与正确的外部形态关系
 - （6）抓好技术风格的培养

- (7) 处理好“学习因素”与“训练”因素的关系
- (8) 改善动作基本结构，提高技术组合水平
- (9) 重视运动技术创新

10. 简述战术训练的基本要求

【答案】(1) 深刻把握项目制胜规律；(2) 抓住战术意识培养这一核心环节；(3) 着重培养运动员战术运用能力；(4) 处理好个人战术和集体战术配合的关系；(5) 重视战术组合。

11. 试制订跳高运动员基本训练周的第一个阶段的一个周的训练计划。

【答案】(1) 是否有周的两段结构；(2) 运动负荷的量与强度是否搭配合理，节奏是否合理；(3) 运动技术与一般身体训练的安排比例是否合理；(4) 专项身体训练与一般身体训练的安排比例是否合理；(5) 训练的内容是否丰富多样。(6) 是否有结合跳高专项的训练内容。

12. 简述战术的构成？

【答案】竞技战术包括战术观念、战术指导思想、战术意识、战术知识、战术形式和战术行动等构成。

13. 简述分解训练法的概念和基本类型

【答案】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环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。

分解训练法的基本类型主要分为：单纯分解训练法；递进分解训练法；顺进分解训练法；逆进分解训练法

14. 简述运动员从事力量训练的注意事项。

【答案】(1) 力量素质的训练要全面而又有重点；(2) 练习时要使肌肉充分拉长和收缩，练习后要使肌肉充分放松；(3) 进行力量练习时，要全神贯注，念动一致，注意安全；(4) 紧密结合专项特点安排力量训练，注意正确的技术动作；(5) 进行力量训练时要掌握正确的呼吸方法；(6) 训练中要采用大负荷与循序递增负荷；(7) 力量素质训练要系统科学安排，不间断；(8) 要偏重摆动的动力性练习。

三、论述题

15. 试述体能主导类速度性项群运动员的训练特点？

【答案】特点有：(1) 体能训练。由于技术动作相对简单，并表现为周期性的多次重复，因此，体能训练的关键在有精选有效的方法迅速提高体能水平。这就决定了训练中力求使训练内容、训练手段简练、集中，力求实效，减少不必要的体能消耗，从而使各种训练手段的最佳组合成为提高训练效果的关键环节。如：赛跑运动员多采用跑——跳、跳——跑的组合，(2) 技能训练。技术训练重视完整技术和动作节奏的连贯性，重视关键技术环节的实效性，强调体能与关键技术的紧密结合。因此，提高和完善动作周期的经济性和实效性，是教师训练的关键。(3) 心理和智能训练。主要集中于培养运动员心理调节能力和顽强的意志品质，以为速度感、节奏感和高度集中注意力的能力，以满足比赛所需要的心理素质。

16. 试述克服心理障碍的心理训练。

【答案】(1) 转移注意力训练。(2) 肌肉神经放松训练。(3) 提高睡眠质量。(4) 回忆技术动作的心理训练。(5) 消除紧张情绪的心理训练：①参加竞赛；②利用模拟比赛消除紧张情绪；③竞赛中紧张情绪的转移训练；④情绪对比的心理训练。(6) 增强竞赛信心的心理训练：①结合赛前测验进行信心训练；②增强信心的自我训练。

17. 试举例说明反应速度、位移速度和动作速度的训练方法和手段。

【答案】反应速度：信号刺激法；运动感觉法；移动目标练习法。动作速度：单一动作计时练习法；负重练习法；借助环境条件训练法；位移速度：计时跑；借助外力练习法；利用跑的专门练习；发展运动

附赠重点名校：运动训练学 2010、2012-2018 年考研真题汇编（暂无答案）

第一篇、2018 年运动训练学考研真题汇编

2018 年温州大学 629 运动训练学考研专业课真题

温州大学

2018 年硕士研究生招生考试试题

科目代码及名称：629 运动训练学 适用专业：体育教育训练学

（请考生在答题纸上答题，在此试题纸上答题无效）

一、名词解释（本题有 6 小题，每小题 5 分，共计 30 分）

1. 运动成绩
2. 竞技需要与区别对待训练原则
3. 协调素质
4. 模式训练法
5. 想象法
6. 技术风格

二、简述题（本题有 8 小题，每小题 15 分，共计 120 分）

1. 简述起始状态诊断的基本内容。
2. 简述导向激励与健康保障训练原则的训练要点。
3. 简述影响肌肉力量的生物学因素。
4. 简述力量训练应注意的问题。
5. 简述运动技术的基本特征。
6. 简述制定战术方案的内容。
7. 简述运动技能形成的过程。
8. 简述反应速度的主要练习方法。

三、论述题（本题有 3 小题，每小题 50 分，共计 150 分）

1. 试述在竞技体育竞赛中美国的黑人运动员与非洲的黑人运动员相比竞技能力方面产生差异的原因。
2. 请举例说明在训练过程中如何抓好技术风格的培养。
3. 请说明系统持续与周期安排训练原则在运动训练中如何运用。

第二篇、2017 年运动训练学考研真题汇编

2017 年温州大学 629 运动训练学(A)考研专业课真题

温州大学

2017 年硕士研究生招生考试试题

科目代码及名称: 629 运动训练学 (A) 适用专业: 体育教育训练学

(请考生在答题纸上答题, 在此试题纸上答题无效)

一、名词解释 (每小题 8 分, 计 80 分)

- 1、竞技体育, 运动竞赛
- 2、竞技水平, 竞技能力结构
- 3、竞技状态, 相持战术
- 4、训练规律, 制胜规律
- 5、负荷强度, 负荷节奏
- 6、间歇训练法, 循环训练法
- 7、相对力量, 反应速度
- 8、速度障碍, 技术风格
- 9、技术规范, 战术意识
- 10、想象训练法, 模拟训练法

二、简答题 (计 140 分)

- 1、竞技体育的基本特点有哪些? (12 分)
- 2、竞技运动的现代社会价值有哪些? (12 分)
- 3、项群训练理论的应用主要体现在哪些方面? (10 分)
- 4、贯彻动机激励原则的训练学要点有哪些? (12 分)
- 5、模式训练法具体操作程序分为哪几个步骤? (14 分)
- 6、分解训练法分为几种类型? (8 分)
- 7、力量素质分为哪几类? (8 分)
- 8、运动技术的基本特征有哪些? (8 分)
- 9、影响运动技术的主体因素有哪些? (12 分)
- 10、制定竞技战术方案基本内容有哪些? (16 分)
- 11、技术动作要素有哪些? (14 分)
- 12、战术训练的方法有哪些? (14 分)

三、论述题 (计 80 分)

- 1、论述优秀运动员竞技能力训练过程中的“木桶原理”与“补偿效应”的基本含义, 它们各自的侧重点是什么? (20 分)
- 2、结合专项试述体能训练的重要意义和基本要求? (20 分)
- 3、提高移动速度常用的方法有哪些? (20 分)
- 4、举例说明运动技术创新的意义? (20 分)

中山大学

2017 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: 2016 年 12 月 25 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. 混合性多元练习手段
2. 递进分解训练法
3. 无氧耐力
4. 优秀运动员竞技能力结构模型
5. 竞技水平
6. 力量耐力指数

二 简答 (共 4 题, 每题 30 分, 共 120 分)

1. 简述反映身体形态的指标。
2. 运动员经过多年训练成为优秀运动员后, 常常会在专项提高阶段出现竞技水平停滞不前, 甚至下降的现象。简述导致这一现象出现的主要原因。
3. 简述 3 种技术训练的常用方法。
4. 简述竞技能力、运动能力、训练水平这 3 个概念的异同。

三 论述题 (共 3 题, 每题 40 分, 共 120 分)

1. 论述体能训练的基本要求。
2. 论述少年儿童进行柔韧训练的注意事项。
3. 论述速度训练的基本要求。

第三篇、2016 年运动训练学考研真题汇编

2016 年温州大学 629 运动训练学 A 考研专业课真题

温州大学

2016 年硕士研究生招生考试试题

科目代码及名称:629 运动训练学 (A) 适用专业: 体育教育训练学

(请考生在答题纸上答题, 在此试题纸上答题无效)

一、名词解释 (每个名词 4 分, 共计 80 分)

- 1、竞技体育, 竞技水平;
- 2、竞技能力, 竞技状态;
- 3、训练规律, 适宜负荷原则;
- 4、训练负荷, 负荷节奏;
- 5、重复训练法, 相对力量;
- 6、爆发力, 反应速度;
- 7、有氧耐力, 灵敏素质;
- 8、技术风格, 特长技术;
- 9、协调能力, 竞技战术;
- 10、相持战术, 双周期。

二、简答题 (共计: 140 分)

- 1、简述竞技运动的现代社会价值? (14 分)
- 2、简述体能训练的重要意义? (8 分)
- 3、简述竞技战术的构成因素? (12 分)
- 4、简述项群训练理论的实践意义? (10 分)
- 5、简述技术风格形成过程中的特性? (10 分)
- 6、简述现代运动训练具备那些特点? (10 分)
- 7、发展灵敏素质应注意的问题有哪些? (14 分)
- 8、儿童少年运动员进行力量素质练习时应注意的问题? (8 分)
- 9、简述运动技术训练的基本要求? (18 分)
- 10、简述运动技术创新的意义? (8 分)
- 11、力量训练的主要手段有哪些? (14 分)
- 12、简述动作要素有哪些? (14 分)

三、论述题 (每小题 20 分, 共计 80 分)

- 1、论述决定运动成绩的因素? (20 分)
- 2、从项群的角度论述竞技运动项目的主要分类体系? (20 分)
- 3、试述小周期训练的科学基础? (20 分)
- 4、为什么说训练效应的不稳定性是确定系统训练原则的依据之一? (20 分)

附赠重点名校：运动生理学 2010-2011、2013-2014、2016-2019、2022 年考研真题汇编（暂无答案）

第一篇、2022 年运动生理学考研真题汇编

2022 年湖南师范大学 735 体育心理学及运动生理学（一）考研专业课真题

<p>湖南师范大学 2022 年硕士研究生招生考试初试 自命题科目试题册</p>	
<p>业务课代码：735 业务课名称：体育心理学及运动生理学（一） 满分：300 分 考试时间：3 小时</p>	
<p>考生须知：1、答案必须写在答题纸上，写在其它纸上无效。 2、答题时必须使用蓝、黑色墨水笔作答，用其他笔答题不给分。不得使用涂改液。</p>	
<p>一、名词解释（每题 6 分，共 30 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体育态度： 2. 成就动机： 3. 团队效能： 4. 系统脱敏法： 5. 习得性无助感： <p>二、简答题（简要回答以下问题，每题 15 分，共 60 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 简述体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系（异与同） 2. 简述运动损伤的心理反应过程及其特点 3. 简述合理情绪疗法的 ABC 理论及效应 4. 团队是体育活动中的典型形态，简述团队目标有何作用？ <p>三、论述题（详细论述以下问题，每题 20 分，共 60 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 对于运动情境中的学生，存在各种归因偏差，结合实例，试述如何对他们进行再归因训练 2. 为何运动技能学习中存在迁移现象？依据某个迁移理论解释，举例并推导说明动作学习的迁移机理及特征 3. 依据活动行为理论，如何理解民众在体育锻炼方面难以坚持，如何对其进行相应的行为干预？ 	<p>体育心理学部分 (150分)</p>
<p>一、名词解释（6 题×每题 5 分=30 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 新陈代谢 2. 氧热价 3. 交互抑制 4. 生理应激 5. 晶体渗透压 6. 最佳心率范围 <p>二、简答题（3 题×每题 15 分=45 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 简述运动员比赛和训练中应如何注意糖的补充？ 2. 简述影响高原训练效果有哪些因素？ 3. 简述含氮类激素的作用机制？ <p>三、论述题（3 题×每题 25 分=75 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 与一般心脏相比，运动员心脏表现出哪些结构功能特点？ 2. 试述提高无氧工作能力的训练方法有哪些？ 3. 试述运动员身体机能的生理学评定包括哪些测试指标？ 	<p>运动生理学部分 (150分)</p>

2022 年湖南师范大学 736 体育心理学及运动生理学（二）考研专业课真题

湖南师范大学 2022 年硕士研究生招生考试初试
自命题科目试题册

业务课代码：736

业务课名称：运动解剖学及运动生理学（二）

满分：300 分

考试时间：3 小时

考生须知：1、答案必须写在答题纸上，写在其它纸上无效。

2、答题时必须使用蓝、黑色墨水笔作答，用其他笔答题不给分。不得使用涂改液。

专业基础综合（运动解剖学部分，共 150 分）

一、名词解释：每题 5 分，共 25 分

1. 细胞器 2. 固定肌 3. 骨单位 4. 肺的导气部 5. 黄斑

二、简答题：每题 15 分，共 75 分

1. 简述体育运动对泌尿系统的影响。
2. 简述肝脏的营养性血液循环路径。
3. 简述心传导系统的组成与功能。
4. 简述脊柱的连结和运动。
5. 简述肺的位置和形态。

三、论述题：每题 25 分，共 50 分

1. 阐述发展骨骼肌力量素质的解剖学依据有哪些，并举例说明。
2. 阐述比赛时运动员听到枪声后，蹬地起跑的锥体系传导途径。

运动生理学部分（共 150 分）

一、名词解释（共 5 题，每题 5 分，共 25 分）

1、运动单位 2、状态反射 3、基础代谢 4、前庭反应 5、乳酸阈

二、简答题（共 5 题，每题 15 分，共 75 分）

- 1、试述肌肉收缩的张力-速度关系的特点、机制及其在运动实践中的应用。
- 2、试述评定肺通气功能常用指标的含义及其测定意义。
- 3、试分别叙述生长素、甲状腺素、糖皮质激素、儿茶酚胺激素、胰岛素的生理作用。
- 4、试述影响肌肉力量的生理学因素。
- 5、试运用运动生理学知识分析剧烈运动后立即停止并站立不动而出现晕厥的最可能原因，为避免此类现象发生，你认为在跑后应该做些什么。

三、论述题（共 2 题，每题 25 分，共 50 分）

- 1、试分别叙述人体运动时心血管系统的反应及长期训练导致心血管系统的适应。
- 2、试述运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制。

第二篇、2019 年运动生理学考研真题汇编

2019 年湖南师范大学 735 体育心理学及运动生理学（一）考研专业课真题

湖南师范大学 2019 年硕士研究生入学考试初试
自命题科目试题册

业务课代码：735

业务课名称：体育心理学及运动生理学（一）

满分：300 分

考试时间：3 小时

考生须知：1、答案必须写在答题纸上，写在其它纸上无效。

2、答题时必须使用田茵、黑色墨水笔作答，用其他笔答题不给分。不得使用涂改液。

运动生理学部分（共 150 分）

一、名词解释（6 题×每题 5 分=30 分）

肌小节

肺通气

运动神经元

运动性尿蛋白

无氧工作能力

极点

二、简答题（4 题×每题 10 分=40 分）

- 1、简述骨骼肌的几种收缩形式及其对应的生理特点。
- 2、简述血液的组成与功能。
- 3、何为能量代谢，简述影响能量代谢的因素。
- 4、何为运动处方，简述制定运动处方的几大要素。

三、分析论述题（4 题×每题 20 分=80 分）

- 1、试述乳酸阈的定义、其常用的测验方法以及在运动实践中的作用。
- 2、试述青少年不能过早进行力量训练，或不能过早进行专项化训练的原因，并用生理学原理进行分析。
- 3、试述骨骼肌纤维类型的划分、形态结构与生理学特征，以及运动训练对不同肌纤维类型的影响。
- 4、试述在人体运动时，体温的变化、调节以及意义。

2019 年硕士研究生入学考试试题

《体育心理学》(150 分)

一、名词解释 (每题 6 分, 共 30 分)

1. 运动智力
2. 表象训练
3. 主观幸福感
4. 心理技能
5. 心理测量法

二、简答题 (简要回答以下问题, 每题 15 分, 共 60 分)

1. 简述开放性技能与封闭式技能的区别, 如何针对性地教学
2. 简述归因中的协变性原则, 并举例之
3. 体育课堂学习过程的心理学评价指标有哪些?
4. 影响运动兴趣的主要因素有哪些?

三、论述题 (详细论述以下问题, 每题 20 分, 共 60 分)

1. 在体育教学或运动训练中, 什么原因导致了学生或运动员的习得性无助感? 如何运用心理学知识帮助他们克服习得性无助感?
2. 赛前焦虑现象较为普及, 试述影响运动员赛前状态焦虑的主要因素, 以及如何缓解?
3. 结合运动训练或教学实际, 试述体育团队的意义, 并举例团体凝聚力的三种发展模式

以上为本书摘选部分页面仅供预览，如需购买全文请联系卖家。

全国统一零售价： **¥ 368.00元**

卖家联系方式：

微信扫码加卖家好友：

