

# 中国海洋大学 2021 年硕士研究生招生考试试题

科目代码： 346                      科目名称： 体育综合

---

## 一、名词解释（共 16 题，每题 5 分，共 80 分）

1. 乳酸阈
2. 负反馈
3. 运动技能
4. 最大氧亏积累
5. 等动收缩
6. 翻正反射
7. 射血分数
8. 有氧能力
9. 运动训练原则
10. 运动成绩诊断
11. 模式训练法
12. 技术训练的直观法
13. 静力性拉伸法
14. 协调能力
15. 竞技战术
16. 诱导训练法

## 二、简答题（共 10 题，每题 12 分，共 120 分）

1. 什么是肌丝滑行理论？其依据是什么？
2. 简述每搏输出量的影响因素。
3. 儿童少年青春性高血压的特点是什么？在体育教学中应如何对待？
4. 简述影响运动员过量氧耗的因素。
5. 简述提高无氧代谢能力的训练方法。
6. 技能主导类项目可分为哪几类项群？每一类项群请举例一个运动项目。
7. 变换训练法中，负荷变换训练的方式有哪几种？
8. 动作速度训练时应注意的问题有哪些？

---

特别提醒：答案必须写在答题纸上，若写在试卷或草稿纸上无效。

9. 全程性多年训练计划包括哪几个阶段？每一阶段的主要任务与负荷特点是什么？
10. 一堂训练课的结构包含几个部分？每一部分的主要任务是什么？

三、论述题（共 4 题，每题 25 分，共 100 分）

1. 请运用生理学原理论述速度素质训练方法。
2. 请论述如何用生理学指标指导训练实践。
3. 试述在训练课的计划与组织中不同任务训练课的要求。
4. 试述在运动技术训练中，如何处理好规范化与个体差异的关系。

---

特别提醒：答案必须写在答题纸上，若写在试卷或草稿纸上无效。