

运 动 训 练 学

（习题集）

盛建国

二〇一九年八月

0 训练学概论

1. 1964年在学习郭兴福式教学法的过程中提出，提出了"三从一大"的训练原则，即"从严、从难、_____、_____"的简称。在中国早期竞技体育的发展中起到了很大作用。
2. 专项训练理论是研究阐明_____的理论体系，它处于训练理论层次体系的_____层。
3. 运动训练理论的层次体系包括：_____、_____、专项训练理论。
4. 1964年前民主德国哈雷博士等人编写的莱比锡体育学院函授教材《训练学》，奠定了训练学的基石，同时也勾画出_____和_____两个层次。
5. 1983年田麦久在对主要竞技项目进行科学分类的基础上，提出在_____与_____之间建立一个新的理论层次：项群训练理论，阐述了依不同主导竞技能力而划分的8个项群的训练特点，使运动训练的理论体系更趋完善。
6. 一般训练理论是阐述运动训练过程_____的理论体系，它处于训练理论层次体系的_____层。
7. 训练学研究的内容体系包括：_____、训练原则、竞技能力训练、训练方法、_____。
8. 一般认为，运动训练理论研究的两个流派，一派以_____为代表，注重理论研究的严谨与理论体系的完整。另一派以_____为代表，注意力更多集中在单学科研究的深入以及具体运动项目训练方法的实用性。
9. 运动训练的基本规律包括：一般训练规律、_____和_____。
10. 运动训练学是研究和阐明_____的综合应用性学科。课程表现出_____的特点。
11. 1964年前民主德国莱比锡体育学院哈雷博士主持编写的_____函授教材，第一次把有关训练的各种问题系统地汇集在一部专著之中，标志着_____的形成。
12. 项群理论是研究和阐明训练过程中具有_____的_____训练规律的理论体系。
13. 在运动训练理论的形成发展过程中，我国学者的突出贡献是（ ）
A. 提出周期训练理论 B. 提出超量恢复理论 C. 建立项群训练理论 D. 建立一般训练学和专项训练学两个理论层次
14. 运动训练理论研究的三个层次不包括（ ）
A. 一般训练理论 B. 周期训练理论 C. 项群训练理论 D. 专项训练理论
15. 项群训练理论是研究整个竞技体育项目训练规律的理论。（ ）
16. 训练学研究的内容体系包括：一般训练理论、项群训练理论、专项训练理论。（ ）
17. 一般认为，运动训练理论研究的两个流派，一派以美国为代表，注重理论研究的严谨与理论体系的完整。另一派以俄罗斯、德国和中国为代表，注意力更多集中在单学科研究的深入以及具体运动项目训练方法的实用性。（ ）
18. 学习运动训练学的意义是什么？
19. 运动训练学

1. 体育竞赛与运动训练

1. 体育的三大领域包括：_____、_____、社会体育。
2. 运动训练有形训练和_____，其主要目的在于_____。
3. 运动训练是指在教练员的指导和运动员的参与下，为提高或保持运动员的_____和_____而专门组织的有计划的体育活动。
4. 竞技体育由运动训练、运动竞赛、_____和_____四部分构成，其中运动训练是竞技体育中最重要、最根本的组成部分。
5. 现代竞技体育的特点是：竞争性、规范性、公开性、公平性、_____和_____。
6. 现代竞技运动主要从_____和_____二方面来体现其价值。
7. 竞技体育形成的基本动因是：_____、_____、社会学因素。
8. () 是竞技体育中最重要、最根本的组成部分。
A. 运动员选材 B. 运动竞赛 C. 竞技体育管理 D. 运动训练
9. 运动员通过训练不断提高的竞技能力，若能得到社会的承认、满足社会成员的需求，其表现形式是 ()
A. 运动员选材 B. 运动训练 C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
10. 下列不属于竞技体育形成基本动因的是 ()
A. 生物学因素 B. 个性心理因素 C. 社会学因素 D. 美学因素
11. 超人的体力和技艺性是 () 的特征。
A. 竞技体育 B. 群众体育 C. 学校体育 D. 大众体育
12. 无论从活动的时间、活动的容量，还是从人们投入的力度来看，在竞技体育的多种构建中，最主要的是 ()
A. 运动员选材 B. 运动训练 C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
13. 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与才有课可能组织竞赛活动。这体现出竞技体育的特点是 ()
A. 竞争性 B. 规范性 C. 观赏性 D. 集群性
14. 20世纪80年代中期美国体育产业的总产值达到630多亿美元，成为美国经济中的第22位支柱产业，其中竞技体育产业占绝大部分。这说明竞技体育可以 ()
A. 促进社会和经济的迅速发展 B. 显示国家和社会的综合实力
C. 激励人类的自我奋斗精神 D. 促进社会大众的体育参与
15. 不属于我国训练体制高级形式的选项是：()
A 国家队 B 各省、直辖市、自治区代表队
C 竞技体校 D 军队、行业系统代表队
16. 不属于我国训练体制初级形式的选项是：()
A. 体育中学 B. 体育传统项目学校
C. 普通业余体校 D. 中小学体育代表队
17. 在现代竞技比赛和运动训练过程中，需要对原有计划进行必要的变更。这反映的运动训练的特点是 ()
A. 训练目标的专一性和实现途径的特点的多元性
B. 运动训练过程的连续性和组织实施的阶段性的
C. 训练调控的必要性和应变性
D. 现代科技支持的全面性及导向性
18. 现代竞技体育主要由 () 构成。

A. 运动管理 B. 运动训练 C. 运动选材 D. 场地器材 E. 运动竞赛

19. 属于我国训练体制中高级形式的是 ()

A 国家队 B 各省、直辖市、自治区代表队

C 竞技体校 D 军队、行业系统代表队

20. 现代竞技体育的主要特点是 ()。

A. 竞争性 B. 长期性 C. 公平性 D. 集群性 E. 专一性 F. 规范性 J. 公开性 H. 阶段性

21. 现代竞技体育的意义主要体现在其社会价值方面。()

22. 对竞技体育来讲, 体育竞赛是其中最重要、最根本的组成部分。()

23. 竞技能力只有在正式的、重大的运动竞赛中表现出来才能得到社会的承认, 才具有真正的社会价值和个人价值。()

24. 中西方对竞技体育的价值、功能、态度的认识都有较大的差别。()

25. 竞技体育由运动选材、运动训练和运动竞赛三部分构成。()

26. 运动训练和竞赛构成了竞技体育的主体, 而运动训练是竞技体育中最重要、最根本的组成部分。()

27. 竞技体育的绝大多数项目都是从活动性游戏发展而来的, 如田径、球类等。()

28. 竞技体育与体育游戏的共性之一就是它们的规则和成绩都能得到社会的承认。()

29. 影响运动训练成绩的因素是多方面的, 除了我们平常所说的教练员、运动员、场馆器材等有形训练外, 饮食、睡眠、作息时间、营养补充、社会关系等无形训练的内容也会影响运动成绩。()

30. 运动训练是运动员在教练员的独立指导下完成的体育活动。()

31. 如果用几个词语来概括竞技体育产生、发展的基本过程, 按顺序可以排列为生存、宗教、军事、健身、审美。()

32. 简述现代竞技体育发展的特点。

33. 竞技体育形成的基本动因是什么, 你是如何理解的?

34. 运动训练学的主要任务是什么?

35. 现代运动训练的基本特点是什么?

36. 在运动训练中, 实现训练目标任务的保障条件有哪些?

37. 现代竞技运动主要的社会价值有哪些?

38. 运动训练

39. 竞技体育

40. 中西方对竞技体育的认识是不同的, 也难免会导致我们对竞技体育的认识产生偏差。你是如何看待竞技体育与我们通常所说的游戏?

41. 现代竞技体育的特点是什么, 请结合自己的认识, 谈一谈你是如何理解的?

42. 结合所学运动训练学理论知识, 阐述运动训练的特点。

2. 项群训练理论

1. 1964年前民主德国哈雷博士等人编写的莱比锡体育学院函授教材《训练学》，奠定了训练学的基石，同时也勾画出_____和_____两个层次。
2. 1983年田麦久在对主要竞技项目进行科学分类的基础上，提出在_____与_____之间建立一个新的理论层次：项群训练理论，阐述了依不同主导竞技能力而划分的8个项群的训练特点，使运动训练的理论体系更趋完善。
3. 按竞技能力的主导因素，项群可分为_____和_____二类。
4. 体能主导类项目可分为_____、_____和耐力性项目三类。
5. 项群主要是按照竞技能力的主导因素、_____、_____三个类属来进行分类的。
6. 运动项目按运动成绩评定方法划分可分为测量类、评分类、命中类、_____和_____。
7. 800m跑按照竞技能力的主导因素是_____项目，按运动成绩评定方法是_____项目。
8. 按照竞技能力的主导因素，艺术体操、花样滑冰是_____项目，标枪是_____项目。
9. 按照竞技能力的主导因素，射击是_____项目，400m跑是_____项目。
10. 竞赛项目按照动作结构分类，田径十项全能是_____项目，铅球是_____项目。
11. 按照动作结构分类项目，铁人三项是_____项目，篮球是_____项目。
12. 摔跤、柔道、拳击按运动成绩评定方法是_____项目，但在没有出现绝对胜利的情况时，则按_____项目情况判别胜负。
13. 武术套路按照竞技能力的主导因素是_____项目，按照动作结构是_____项目。
14. 按动作结构划分项群，可分为单一动作结构、_____和_____。
15. 下列选项中不属于技能主导类同场对抗性的项目是（ ）
A. 篮球 B. 排球
C. 足球 D. 曲棍球
16. 在运动训练理论的形成发展过程中，我国学者的突出贡献是（ ）
A. 提出周期训练理论 B. 提出超量恢复理论 C. 建立项群训练理论 D. 建立一般训练学和专项训练学两个理论层次
17. 从竞技能力的决定因素看，下列运动项目属于体能主导类速度性项群的是（ ）
A. 跳远 B. 跳水 C. 400米跑 D. 400米游泳
18. 从运动成绩的评定方法看，乒乓球属于的项群是（ ）
A. 测量类 B. 得分类 C. 命中类 D. 制胜类
19. 按动作结构对竞技项目的分类，田径男子十项和女子七项全能属于（ ）
A. 单一动作结构 B. 多元动作结构 C. 多项组合结构 D. 混合动作结构
20. 竞技体育按竞技能力的主导因素分类，不属于体能类快速力量性项目的选项是（ ）
A. 举重类 B. 投掷类 C. 对抗类 D. 跳跃类
21. 按照项群分类不同类属，400米跑类属有误的是（ ）
A. 体能主导类耐力性项目 B. 测量类项目

- C. 单一动作结构的周期性项目 D. 体能主导类速度性项目
22. 按照项群分类不同类属, 篮球项目类属有误的是 ()
- A. 技能主导类同场对抗性项目 B. 命中类项目
- C. 多元动作结构的变异组合结构项目 D. 技能主导类表现难美性项目
23. 按照项群分类不同类属, 乒乓球项目类属有误的是 ()
- A. 技能主导类隔网对抗性项目 B. 制胜类项目
- C. 多元动作结构的变异组合结构项目 D. 得分类项目
24. 在技能主导类项群中射击、射箭项目运动员竞技能力的决定因素是 ()
- A. 心理 B. 体能 C. 智力 D. 战术能力
25. 为了培养艺术体操、花样滑冰等项目运动员的艺术表现力应在训练中安排 ()
- A. 柔韧性练习 B. 球类活动 C. 舞蹈练习 D. 表象练习
26. 竞技体育按竞技能力的主导因素分类, 属于体能类快速力量性项目的选项是 ()
- A. 举重 B. 100m C. 跳远 D. 标枪 E. 撑杆跳高
27. 按照项群分类不同类属, 武术散打项目类属正确的是 ()
- A. 技能主导类格斗对抗性项目 B. 制胜类项目
- C. 多元动作结构的变异组合结构项目 D. 技能主导类表现难美性项目
28. 按运动成绩的评定方法划分, 三大球(篮球、足球、排球)同属于命中得分类项群。()
29. 400米跑和400米游泳同属于体能主导类速度性项群。()
30. 体操、武术的成套动作练习一般为固定组合练习。()
31. 田径运动中的所有项目, 都属于体能主导类项群。()
32. 项群按竞技能力的主导因素是如何分类的?
33. 简述项群训练理论的科学意义。
34. 在项群训练理论建立之前, 原有的二元训练理论存在那些不足?
35. 项群训练理论的基本内容有哪些?
36. 动作结构

3. 运动成绩与竞技能力

1. 运动成绩是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, 它包括_____和_____。
2. 任何一个竞技项目比赛的运动成绩都是由_____和_____在比赛中的表现, 以及竞赛结果的评定行为这三个方面的因素所决定的。
3. 体能是指人体的基本运动能力, 运动员的体能包括_____、_____和素质。
4. 负荷量和负荷强度的搭配形式可以组合出很多种, 但对于提高运动员的训练水平, 最基本搭配通常有三种, 即_____、_____和加量加强度。
5. 恢复过程一般分为四个阶段, 即消耗、_____、_____、还原。
6. 要制定运动员系统训练计划, 须通过训练起始状态诊断: 运动成绩诊断、_____, 来完成目标状态建立, 为运动训练过程确定一个客观、准确的出发点。
7. 运动负荷的身体反应表现为_____和_____两个方面。
8. 根据运动员出现的训练症状, 可以把过度训练分为二种, 属于过度抑制的表现, 称"_____"; 属于过度兴奋的表现, 称"_____".
9. 竞技体育的获得途径包括先天因素和后天因素, 其中后天因素有_____、_____和生

活因素。

10. 运动成绩是运动员参加比赛的结果,是根据特定的_____对运动员及其对手的_____在比赛中发挥状况的综合评定。

11. 运动员竞技能力构成因素中某中素质或能力的缺陷,可由其他高度发展的素质或能力在一定范围内予以弥补和代偿,使其_____保持在特定的水平,这种现象称为竞技能力_____。

12. 起始状态的诊断包括:运动成绩诊断、_____、_____。

13. 建立训练目标,需要建立_____、_____、运动负荷指标。

14. 运动训练中引起适应过程的外界环境变化包括施加运动负荷、_____、_____等。

15. 竞技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、_____以及_____所构成,并始终地表现于专项竞技的过程中。

16. 训练适应的特性包括:普遍性、特殊性、_____和_____。

17. 测量运动员安静时的晨脉,如果脉搏平稳,则说明_____正常;如果脉搏连日持续上升,有可能出现了_____,则应注意减少运动负荷。

18. 每天早晨便后、饭前称量运动员体重,如果体重保持平稳,则说明_____正常;如果体重连日持续减轻,便有出现_____状态的可能。

19. 下列选项中不属于运动成绩决定因素的是()

- A. 运动员在比赛中表现的竞技水平。
- B. 比赛的地域条件、场地器材。
- C. 比赛结果的评定行为。
- D. 对手在比赛中表现的竞技水平。

20. 下列运动负荷的因素中,不属于负荷量因素的选项是 ()

- A. 总时间
- B. 次数
- C. 总距离
- D. 密度
- E. 总重量

21. 下列运动负荷的因素中,不属于负荷强度因素的选项是 ()

- A. 速度
- B. 次数
- C. 负重量
- D. 高度
- E. 质量

22. 决定竞技项目比赛运动成绩的因素主要有三个方面,下面的描述不准确是 ()

- A. 运动员在比赛中表现
- B. 对手在比赛中表现
- C. 裁判员在比赛中的评定行为
- D. 竞赛结果的评定行为

23. ()是运动训练过程的出发点。

- A. 运动员现实状态
- B. 训练计划
- C. 训练目标
- D. 训练阶段的划分

24. 超量恢复规律是()的依据之一。

- A. 周期安排原则
- B. 区别对待原则
- C. 适宜负荷原则
- D. 有效控制原则

25. 对于负荷量和负荷强度关系的描述,不准确的是:()

- A. 两者同时存在,不可分割。
- B. 负荷量对有机体的适应影响着比负荷强度更为重要的作用。
- C. 负荷量和负荷强度有一定的组合关系。
- D. 负荷因素不同数值的搭配和组合,形成了不同形式的负荷结构。

26. 下列预防过度训练的方法中,不合理的方法是 ()

- A. 合理安排运动训练。
- B. 遵守生活制度,注意劳逸结合。
- C. 在富氧地区进行疗养。
- D. 注意营养卫生、膳食结构。
- E. 每天早晨便后、饭前称体重。
- F. 每天早晨测安静时脉搏。

27. 运动员的竞技能力包括()

- A. 体能
- B. 比赛能力
- C. 心理
- D. 技能
- E. 运动智能
- F. 战术能力

28. 下列运动负荷因素中,属于负荷强度因素的选项是()。
- A. 质量 B. 远度 C. 负重量 D. 次数 E. 速度 F. 密度
29. 下列运动负荷因素中,属于负荷量因素的选项是:()
- A. 速度 B. 次数 C. 密度 D. 总距离 E. 总重量
30. 在过度训练早期,运动员会出现一些主观感觉方面的症状:()
- A. 运动员感到疲惫不堪,食欲欠佳,睡眠不好。
- B. 运动员训练中有头晕眼花,四肢无力的症状。
- C. 运动员出现冷漠、孤僻、沮丧、抑郁、缺乏兴趣、信心不足的症状。
- D. 运动员有记忆力减退,注意力涣散,敏感固执,烦躁不安,容易激动等现象。
31. 运动员出现过度训练的早期症状后,若不能及时调整训练,过度训练会进一步发展,在运动能力方面会表现出()
- A. 运动素质下降,恢复时间延长,训练时极易疲劳。
- B. 动作不协调、不精确,出现多余和错误动作,学习新动作的接受能力差。
- C. 比赛准备不足,比赛时易受干扰,运动成绩下降。
- D. 技术、战术发挥不好。
32. 运动员出现过度训练的早期症状后,若不能及时调整训练,过度训练会进一步发展,在身体形态机能会表现出()
- A. 体重下降,面色苍白,头痛失眠,神经机能严重失调。
- B. 安静时脉搏和呼吸加快,血压升高,大量出汗。
- C. 胃肠机能紊乱,心悸、心杂音、心律不齐、心电图异常;
- D. 血红蛋白降低,白细胞总数增多,淋巴细胞减少,出现尿蛋白、血尿。
- E. 易患感冒、呼吸道感染、淋巴腺肿胀。
- F. 易发生肌肉拉伤、膝关节扭伤等。
33. 运动员训练后的完全恢复,指其机能恢复到或超过原有水平,适宜进行的训练是()
- A. 协调注意力集中训练 B. 最大力量训练 C. 速度耐力训练
- D. 技术训练 E. 比赛练习 F. 反应和速度训练
34. 训练过程中的不完全恢复,是指负荷后人体机能已大部分恢复,但尚未达到原有水平,宜进行的训练是()
- A. 速度耐力训练 B. 技术训练 C. 一般和专项耐力训练
- D. 意志力训练 E. 力量耐力训练
35. 从训练学的因素看,导致过度训练的原因有()
- A. 训练方法不当,训练内容过于单调。
- B. 负荷量度增加过猛或过大。
- C. 感冒发烧。
- D. 恢复方法不当。
- E. 生病受伤后过早训练。
- F. 恢复时间过长。
36. 对于过度训练我们可以这样认识:训练总负荷与机体承受负荷的能力相符合,训练适应正常发展,机体水平和运动成绩提高;训练总负荷超过运动员机体承受负荷的能力,则会导致过度训练。()
37. 积极性的恢复使血乳酸消退的速度明显快于自然性恢复。()
38. 决定竞技项目比赛运动成绩的因素主要有三个方面,即运动员在比赛中表现、对手在比赛中表现、竞赛结果的评定行为。()
39. 竞技能力的获得途径包括运动训练、运动竞赛和生活因素。()

40. 研究表明：每一名运动员个体竞技能力的各个构成因素的发展大都呈现不均衡状态，这种非均衡状态是普遍存在的。（ ）
41. 竞技水平是运动员竞技能力在比赛中的表现，训练水平是指教练员组织训练工作的能力。（ ）
42. 训练适应的意义在于：运动训练中施加运动负荷、有意识的打破机体内环境的相对平衡，使之发生向较高技能水平的转化，在此水平上重新获得相对平衡。（ ）
43. 在系统训练的开始阶段或受新的不习惯负荷后，机体反应往往相当强烈，出现各种不适应现象，经一段时间训练后消失。（ ）
44. 运动员竞技能力的起始状态与目标状态分别标识着一个完整的训练过程的起点和终点。（ ）
45. 训练总负荷超过运动员机体承受负荷的能力，很容易导致过度训练。（ ）
46. 体能对足球项目运动员的竞技能力起决定性作用。（ ）
47. 不管运动员出现什么类型的过度训练，其消除的方式方法应该是一致的。（ ）
48. 即使训练总负荷超过运动员机体承受负荷的能力，也不会导致过度训练。（ ）
49. 运动员竞技能力结构的非衡特征是指每一名运动员个体竞技能力的各个构成因素的发展大都呈现不均衡状态，这种非衡状态是普遍存在的。（ ）
50. 运动员竞技能力构成因素中某中素质或能力的缺陷，可由其他高度发展的素质或能力在一定范围内予以弥补和代偿，使其总体竞技能力保持在特定的水平，这种现象称为竞技能力非衡结构。（ ）
51. 竞赛评定行为是影响运动员成绩的一个重要方面，包括裁判员的道德及业务水平、成绩的评定手段和竞赛规则这样三个方面。（ ）
52. 不论哪一个运动项目，比赛结果都必须分出名次。许多情况下，比赛名次的意义甚至超过运动员所表现出来的竞技水平的价值。（ ）
53. 竞技水平是运动员竞技能力在比赛中的表现，训练水平是运动员在训练过程中所达到的竞技能力的水平，这二者都是对运动员竞技能力不同状态下的描述。（ ）
54. 在运动员的恢复过程中，需要综合运用训练方法学、医学生物学、心理学等多种恢复手段来促进运动员的恢复。（ ）
55. 在训练后的恢复过程中，完全恢复指人体机能恢复到或超过原有水平，适宜进行协调注意力集中训练，最大力量训练，反应和速度训练，技术训练，比赛练习等。（ ）
56. 按照训练学理论，运动员在超量恢复阶段进行下一次训练，可以获得较高的机能水平。（ ）
57. 乒乓球、羽毛球等项目的比赛是隔网进行的，因此选手竞技水平的发挥较少受对手的影响。（ ）
58. 负荷量度的特性之一，即是运动员对负荷强度的反应一般不强烈，比较缓和，产生的适应程度也较低，但适应比较稳定，消退也较慢。（ ）
59. 负荷量度的特性之一，即是运动员对负荷量的反应一般较为强烈，能较快地提高机体各器官系统的应答水平，产生的适应性影响比较深刻，但适应不太稳固，消退也较快。（ ）
60. 训练适应的连续性，可以这样认识：训练中断，但训练适应不可能消退，因此在长期周期性的系统训练中，运动员可以中断一段时间的训练而不会影响训练水平的提高。（ ）
61. 训练实践中机体的恢复有完全恢复和不完全恢复两种类型。不完全恢复是指施加负荷后人体机能已大部分恢复，但尚未达到原有水平，在这种状态下，可以安排一些力量耐力训练、一般和专项耐力训练、意志力训练等耐力训练的内容。（ ）
62. 训练实践中机体的恢复有完全恢复和不完全恢复两种类型。完全恢复指人体机能恢复到或超过原有水平，在这种状态下，可以安排一些力量耐力训练、一般和专项耐力训练、意志力训练等耐力训练的内容。（ ）
63. 起始状态的诊断在于为运动训练过程确定一个客观、准确的出发点，是建立训练目标、制定

训练计划的重要依据，起始状态的诊断包括运动成绩指标、竞技能力指标、运动负荷指标等三项指标。（ ）

64. 训练适应的异时性表现在：机体因训练而产生适应性变化需要一定的时间，机体各方面的训练适应现象出现的时间也有所不同，机体在机能上的适应性往往先于结构上的适应性变化。（ ）

65. 体能是运动员竞技能力的重要组成部分，运动员的体能、技能与战术能力共同构成了运动员竞技能力的基础。（ ）

66. 过度训练的机制是病理应激，是运动员有机体反适应性的变化。（ ）

67. 高水平运动员之所以能够取得优异的运动成绩，其关键因素是他们竞技能力的各构成部分都得到了均衡发展。（ ）

68. 简述预防过度训练的常用方法。

69. 状态诊断在训练中的重要作用表现在哪些方面？

70. 简述训练适应的作用。

71. 简述运动负荷的构成要素。

72. 简述负荷量度的相互关系。

73. 适应

74. 超量恢复

75. 运动负荷

76. 恢复过程

77. 训练适应

78. 运动成绩

79. 以下是我们经常在学习和训练实践中常用的名词，请对其基本涵义进行辨析。

运动能力、竞技能力、训练水平、参赛能力、竞技水平、竞技状态

80. 结合自己所学知识和运动实践，论述训练适应的基本特征。