

第三套样题

一、判断题（每题 1 分，30 题共 30 分）

- (×) 1.运动量是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度
- (√) 2. 影响体育健身持久性的个人因素包括人口学因素、个性因素、个人投入和运动能力等因素
- (×) 3.RPE 方法是依靠运动实践者，在运动过程中，通过主观感觉判断运动强度
- (√) 4.完整的运动处方包括锻炼计划、锻炼前的准备活动、锻炼模式、锻炼后的整理活动等要素
- (√) 6.心理学上的挫折是指个体有目的的行为受到阻碍而产生的偶然的情绪反应
- (×) 7.应激应对策略是个体在压力情境中为减轻压力所采取的特定行为模式
- (√) 8.心理健康是指能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为和解决心理困扰
- (√) 9.灵敏素质只有在动作技能的数量掌握得越多、越熟练时才能表现出来
- (×) 10.身体素质评价是对身体活动时表现出来在力量、耐力、速度等基本素质所进行的判断
- (×) 11.每次训练课的结尾部分可进行一些灵敏素质的训练
- (√) 12.健身运动后可以刺激人的食欲
- (×) 13.灵敏素质训练通常在一次训练课的结束部分进行
- (×) 14.练习者对某一动作熟练到自动化程度时，才能用该动作去发展他的灵敏素质
- (×) 15.体操运动员在体操器械上十分敏捷，在球场上也必然十分灵敏
- (×) 16.进行灵敏素质练习没有必要一直更换练习内容，不同的练习内容会影响练习者完成的动作质量
- (√) 17.少年儿童是发展柔韧素质的最佳时期
- (√) 18.跨关节的韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性，对柔韧素质的影响最大
- (√) 19.动力拉伸也称为爆发式拉伸
- (√) 20.决定柔韧素质的因素主要有运动器官的结构，关节周围组织的体积大小，胯关节的韧带、肌腱、肌肉与皮肤的伸展性
- (×) 21.为增加跑步者的位移速度，只需要专门进行步幅与步频的练习，没有必要特意去增加运动员的力量与柔韧，平衡，这样的素质练习
- (√) 22.通常教练员采用缩小或缩短练习的空间或时间的方式来提高运动员动作速度，因

为动作完成速度的快慢与持续时间的长短和完成动作时活动范围的大小有关

(√) 23.在完成运动过程中,运动越熟练,动作速度也就越快

(√) 24.肌肉中肌纤维百分比越高,且快肌纤维越粗,动作速度也就越快

(×) 25.动作速度的快慢主要取决于肌纤维的类型,快肌百分比组成越大,则肌肉收缩速度越快,动作速度越快,与肌肉条件反射的巩固过程无关

(√) 26.速度素质是指人体快速运动的能力或在最短时间完成某种运动的能力。主要分为反应速度、动作速度及周期性的位移速度三种形式

(×) 27.进行无氧耐力训练时,其重复练习的次数越多越好,一般可安排8—9次

(√) 28.进行有氧耐力训练时也要穿插一些无氧性质的练习以提高有氧耐力的训练效果

(×) 29.心肺耐力练习的方法有持续性练习和间歇性练习两种方法

二、单项选择题(每题1分,50题共50分)

1.在运动技能形成过程中,下列哪个感觉起着最重要的作用 (D)

A 视觉 B 听觉 C 内脏感觉 D 本体感觉

2.在运动技能形成的泛化阶段,中枢神经系统活动的主要特征是什么 (A)

A 兴奋与抑制过程都呈扩散状态 B 兴奋与抑制过程高度集中
C 抑制集中、兴奋扩散 D 兴奋集中、抑制扩散

3.当人们进行冬泳前,游泳环境各种刺激产生的信息,可通过条件反射的方式动员体温调节中枢,其机制属于下列哪种调节方式 (D)

A 减压反射 B 听觉反应 C 正反馈调节 D 前馈反射

4.在运动技能形成的分化阶段,教师应特别注意什么 (C)

A 做好示范动作 B 让学生做模仿练习
C 纠正错误动作 D 巩固动力定性

5.下列运动属于开式运动技能的是 (C)

A 游泳 B 跑步 C 足球 D 健身

6.马拉松跑的能量主要来自下列哪个物质 (C)

A 水 B 糖类 C 脂肪 D 蛋白质

7.下列选项中属于磷酸原供能系统和糖酵解供能系统共同特点的是 (A)

A 不需要氧 B 生成乳酸
C 供能时间长 D ATP生成量多

8.全力运动时,以下哪个竞赛项目主要由氧化能系统供能的 (D)

A 足球 B 网球 C 400m 跑 D 800m 游泳

9.通过低氧训练有助于提高运动员的下列哪种能力 (C)

A 爆发力 B 肌肉力量
C 有氧能力 D 磷酸化供能能力

10.负荷训练可引起肌肉肥大,其机制主要与下列哪项有关 (A)

A 肌纤维增粗 B 毛细血管增加
C 肌红蛋白增多 D 肌糖原含量增加

11.田径竞赛项目中,运动员从听到发令枪声到启动所需的时间,是属于哪项速度素质 (B)

A 动作速度 B 反应速度 C 力量速度 D 位移速度

12.肌肉工作所表现的各种能力称为身体素质,下列哪项素质又被称为基础素质 (A)

A 力量 B 速度 C 灵敏 D 柔韧

13.要提高人体的速度素质,最主要发展的供能系统是什么 (B)

A 乳酸能系统 B ATP-CP 系统
C 有氧供能系统 D 无氧供能系统

14.以下哪种方式对运动后人体机能的恢复没有太大帮助 (D)

A 睡眠 B 洗浴 C 进食 D 做家务

15.下列哪个运动项目通常易出现“极点”(B)

A 短跑 B 中长跑 C 体操 D 投掷

16.下列哪项是 800 米跑导致疲劳的主要原因 (A)

A 乳酸大量堆积、PH 值下降 B 水电解质紊乱
C 大脑中枢保护性抑制 D 血糖浓度急剧降低

17.人体在运动过程中,“极点”产生在以下哪个状态 (D)

A 赛前状态 B 假稳定状态
C 真稳定状态 D 进入工作状态

18.处在赛前状态的运动员体温将会如何变化 (C)

A 不变 B 降低 C 升高 D 变化不定

19.经常训练者在相对安静状态下,基础心率呈现的变化趋势是怎样的 (A)

A 平稳下降 B 平稳上升
C 先下降后上升 D 先上升后下降

20.评定训练效果的一个重要的、简单易行的指标是什么 (C)

- A 呼吸频率 B 心输出量
C 心率 D 最大摄氧量
- 21.关于赛前减量训练，下列何叙述为错误的 (C)
A 训练时间为 1-3 周 B 训练量要减小
C 训练强度要减小 D 减量方式要循序渐进
- 22.身体素质由增长到阶段过渡到稳定阶段的先后顺序是怎样的 (C)
A 力量-耐力-速度 B 耐力-速度-力量
C 速度-力量-耐力 D 力量-速度-耐力
- 23.在少年儿童时期，宜采用下列哪种练习方式 (D)
A 大负荷力量性练习 B 长时间静力性练习
C 长距离耐力性练习 D 短时间速度性练习
- 24.在人体各系统的发育过程中，发育最早的系统是下列哪个系统 (A)
A 神经系统 B 运动系统
C 循环系统 D 生殖系统
- 25.下列哪项是女子的有氧能力不及男子的主要原因 (A)
A 最大摄氧量比男子低 B 肌肉力量不如男子大
C 身高比男子矮 D 心率比男子快
- 26.肩袖的组成不包括以下哪块肌肉 (C)
A 冈上肌 B 冈下肌 C 大圆肌 D 小圆肌
- 27.肩峰下撞击综合征的产生与下列哪项无关 (D)
A 肩肱节律异常 B 钩状肩峰
C 肩袖肌无力 D 三角肌无力
- 28.以下哪个体征是肩关节脱位时可检查不到的 (A)
A 琴键征 B Dugas 征
C 方肩畸形 D 孟窝空虚感
- 29.网球肘的特殊试验检查不包括下列哪项 (D)
A Mill's 试验 B 抗阻伸腕试验
C 提椅试验 D 中指抗阻屈曲试验
- 30.肱二头肌长头肌腱炎的检查不包括下列哪项 (B)
A Yergason's test B Crank test

- C Speed test D 结节间沟压痛
- 31.翼状肩胛是因为以下哪块肌肉出现无力造成的 (C)
- A 肱二头肌 B 肩胛提肌
- C 前锯肌 D 肩胛下肌
- 32.组成肩带的解剖性关节不包括下列哪个关节 (B)
- A 盂肱关节 B 肩胛胸壁关节
- C 肩锁关节 D 胸锁关节
- 34.下列哪项是腕管综合征的主要症状 (C)
- A 小指串麻疼痛 B 手指变形
- C 持物无力 D 小鱼际萎缩
- 35.下列部位损伤不属于软组织损伤的是 (C)
- A 肌肉 B 肌腱 C 关节 D 韧带
- 36.运动损伤的现场急救原则不包括下列哪项 (B)
- A 保护 B 热敷 C 压迫 D 抬高
- 37.当运动损伤造成严重的内出血时，以下哪种行为是不正确的 (A)
- A 给患者喝水 B 让患者躺下
- C 观察患者呼吸 D 立即呼叫救护车
- 38.自行车运动员常见的神经组织损伤是下列哪项 (C)
- A 肩过度外展综合征 B 肩胛上神经损伤
- C 尺神经麻痹 D 三叉神经痛
- 39.判断患者是否需要心肺复苏，应该进行“三无”的检查，这“三无”不包括下列哪项 (D)
- A 无意识 B 无呼吸 C 无心跳 (或者无脉搏) D 无反应
- 40.脑震荡发生时，以下症状提示可能出现颅内出血的是 (B)
- A 短暂性昏迷 B 喷射性呕吐
- C 逆行性遗忘 D 反应迟钝
42. 单位体育与社区体育之间的关系协调属于 (A)
- A 结构性协调 B 功能性协调
- C 结构——功能之间的协调 D 层次协调
43. 体育科学化的重要标志是 (A)

- A 运动处方科学 B 高科技的训练手段
C 先进的体育理论 D 管理的科学化
44. 从根本上决定体育运动发展的规模和速度的是 (C)
- A 社会的政治制度 B 社会文化
C 社会的物质生产水平 D 社会的经济制度
46. 边疆地区的少数民族体育属于 (D)
- A 现代体育文化形态 B 前体育文化形态
C 准体育文化形态 D 亚体育文化形态
48. 科学技术首先作用于体育的 (C)
- A 制度层次 B 价值观念 C 器物层次 D 理论方法
49. 冬泳协会是属于 (B)
- A 竞技体育类社团 B 社会体育类社团
C 体育娱乐享受类社团 D 体育经济类社团
50. 我国采用的体育人口判定标准是 (B)
- A 三元等级判定标准 B 三元定性判定标准
C 单一粗放式判定标准 D 单一定性判定标准

三、多项选择题（每题 2 分，10 题共 20 分）

2. 以下哪些属于心理定价策略 (ABCD)
- A、声望定价 B、尾数定价 C、比较定价 D、习惯定价
3. 以下哪些是中间商的作用 (ABCD)
- A、把生产商的产品信息传递给消费者 B、帮助消费者更好地了解产品
C、帮助生产商了解消费者的反馈 D、减少交易数量，提高产品流通的效率
4. 影响体育组织选择分销渠道的主要因素有 (ABCD)
- A、消费者 B、产品特征 C、组织本身 D、技术
5. 体育促销组合包括 (ABCD)
- A、广告 B、人员推销 C、销售促进 D、公共关系
6. 一个体育组织的官方网站必须能做到以下几点 (ABCD)
- A、易搜索 B、吸引力 C、有用性 D、安全性
7. 以下属于“环境分析”的内容有 (ABCD)
- A、客户分析 B、营销分析 C、竞争对手分析 D、外部环境分析

8. “外部环境分析”的相关信息可以从获取 (ABCD)

A、当地报纸 B、商业杂志 C、政府报告 D、研讨会

9. 评估体育沟通的有效性的主要衡量指标有 (ABCD)

A、赞助率 B、网站点击率 C、形象强化 D、目标市场的品牌意识提高

10. 体育市场营销目标必须具有的特征有 (ABCD)

A、相关性 B、具体性 C、挑战性 D、时效性