

1. 在低杠后蹲向上运动阶段，下列哪个肌肉和股直肌协同收缩？

- A 股二头肌
- B 腹直肌
- C 胫骨前肌
- D 髂腰肌

2. 下列上肢肌群和收缩类型和肱二头肌做哑铃屈曲联系相一致？

主要肌群

主要肌肉收缩类型

- | | |
|------|----|
| 1 屈肌 | 离心 |
| 2 伸肌 | 离心 |
| 3 屈肌 | 向心 |
| 4 伸肌 | 向心 |

A 只有 2 和 3

B 只有 1 和 4

C 只有 1 和 2

D 只有 2 和 4

3. 下列选项哪个适用于一名 800 米中跑选手的间歇 2 分钟的训练的组建休息时间？

A 1 分钟

B 2 分钟

C 4 分钟

D 6 分钟

4. 一名 75 公斤的运动员平均每天摄入 450 克碳水化合物，75 克蛋白质和 100 克脂肪。碳水化合物占全部能量的百分比是

A 72

B 60

C 45

D 25

5. 一名 50 公斤的马拉松运动员开始赛前减量并且选择适合比赛需要的碳水化合物的摄入量，大约她每天消耗多少克的蛋白质？

A 100

B 500

C 880

D 1100

6. 和男性相比，女性力量增加的肌纤维胜利横断面的可能性是

A 低

B 一样

C 高

D 取决于肌纤维类型

7. 下列哪项是由于长期有氧耐力训练造成的有氧能力提高产生的心血管系统的适应？

A 最大心输出量增加

B 安静时的血压

C 安静时的心率

D 次最大动脉氧差

8. 当进行小腿弯举的向心训练时，下列哪一项发生在腓绳肌

A 肌纤维内部释放氯离子

- B 运动神经激发每一个肌节
 - C 肌动蛋白横桥和肌球蛋白相连
 - D 当 z 线被拉近的时候 H 区减小
- 9 在延长的有氧耐力训练和反复的无氧联系后哪一种物质的消耗会造成疲劳？
- A 肌糖原
 - B 甘油三酯
 - C 游离脂肪酸
 - D 磷酸肌酸
- 10 下列哪个有竞争性的情景会激励一名运动员有高度取得成功的动机？
- A 成功被保护起来的一种简单的竞争
 - B 成功的可能性受到限制的一种极度困难的情景
 - C 自尊受到威胁造成恐惧的一种竞争
 - D 成功和失败是同等可能的一种挑战性的情况
11. 下列哪一项是快肌纤维的特征
- A 收缩速度慢
 - B 对疲劳的高耐受性
 - C 无氧酶含量低
 - D 爆发力好
12. 下列哪项活动地磷酸原系统的代谢需求最低？
- A 网球
 - B 橄榄球
 - C 篮球
 - D 越野滑雪
13. 以很快的角速度进行等动测试（大于等于每秒 240 度），和肌肉向心收缩相比，肌肉进行离心收缩时力矩发生；了怎么样的变化？
- A 低 60%
 - B 高 120%
 - C 高 60%
 - D 低 120%
14. 下列哪一种运动会最大程度的激发中轴骨骨密度的增加？
- A 肱二头屈曲
 - B 高位下拉
 - C 肩压
 - D 仰卧臂屈伸
15. 下列哪一项是不完全蛋白质的膳食来源？
- A 豆类
 - B 鸡蛋
 - C 牛奶
 - D 鱼
16. 下列哪一项运动形式涉及第一类杠杆？
- A 腿弯举
 - B 肱三头肌下拉
 - C 侧举
 - D 哑铃肱二头屈曲

- A 离心
- B 向心
- C 等长
- D 运动知觉

18 下列所有选项都可以应用在抗阻训练，造成了运动型血清睾酮浓度增加，不包括

- A 大负荷量
- B 大运动量
- C 长时间间歇
- D 大肌肉群

19.下列哪一项的减少是由于抗阻训练和有氧训练增加造成的？

- A 糖原储备
- B 线粒体密度
- C 最大力量
- D 磷酸肌酸储备

20 当一名运动员失水占体重百分之多少的时候会造成有氧耐力运动员的表现递减？

- A1
- B3
- C5
- D7

21.下列哪一项会造成血清生长激素的最大程度增加？

- A 口服精氨酸
- B 口服鸟氨酸
- C 低强度的有氧训练
- D 大强度的抗阻训练

22.如果怀疑运动员饮食不规律，下列哪一种情况可能发生？

- A 常规的每周称重
- B 提供理解性的营养咨询
- C 向运动员推荐队医
- D 监控运动员的日常饮食

23 一名未受过训练的大学年龄段的运动员开始进行抗阻训练。训练三周后，他的力量明显增加，下列中最可能的影响因素是

- A 增加了肌纤维的胜利横断面
- B 增加了肌纤维的数量
- C 提高了肌肉和脂肪的比例
- D 提高了神经肌肉的效率

24 下列可能都是过度训练的潜在引导，除了

- A 降低肌糖原储备
- B 失眠增加
- C 降低了运动时的心率
- D 安静时血压升高

25 当克服最大负荷时，当进行哪项运动时使用护腰带会提供最有效的保护？

- A 压肩训练器
- B 卧推
- C

D 前蹲

26. 一名体重是 100 公斤身高 1.88 米的大学橄榄球运动员希望能增长肌肉重量。假如现在他每天消耗 3000 卡热量，包含 18% 的蛋白质，55% 碳水化合物，27% 的脂肪，接下来他的营养首选是？

A 增加热量

B 增加蛋白质

C 减少脂肪

D 减少碳水化合物

27. 在一个单纯的有氧训练部分，氧气以相当高的比例被运输到工作肌肉中，造成了

A 血红蛋白总量增加

B 心输出量增加

C 血糖增加

D 血浆含量增加

28. 专业的体能训练可以测试下列哪些肌肉的柔韧性？

1 髂伸肌

2 髂屈肌

3 脊柱附近的肌肉

4 髋关节外展肌

A 12

B 24

C 13

D 23

29. 当完成练习时，运动员应当注意什么的最大化？

A 膝盖的屈肌

B 弹跳高度

C 腓肠肌

D 离心向向心的过度

30. 下列哪项描述了进行这两项训练时的起始动作？

1 骨盆后倾联系

2 骨盆前倾练习

3 腰部的伸肌

4 腰部的屈肌

A 13

B 24

C 13

D 23

31. 下列哪些肌肉在运动中作为继发性动力最多的参与

A 背阔肌

B 大圆肌

C 胸大肌

D 肱肌

32. 在这个练习的上升过程中，使得相关技术的一种合适的建议是

A 两眼注视地板

B 躯干向后倾斜

C

D

33. 下列的哪一项能解释为什么不能以 1RM 来做测试

A 三角肌不是大肌肉群

B 不能收集精准的持续的结果

C 只有一个肌群参加测试

D 运动不是多关节运动

34. 使用奥林匹克杠铃代替平卧推是因为这种运动有一个优势

A 减少对下腰的压力

B 允许克服大负荷

C 允许肩部更大的活动范围

D 鼓励提高快速力量

35. 对于这种运动应当使用下列哪种握杠姿势

A 中立位

B 反握

C 正握

D 正握

36. 关于护杠员参加这项练习中，下列哪一项是正确的论述？

A 一名护杠员在现场，不提倡只有一名护杠员

B 护杠员屈膝，他应该站着

C 护杠员的双手放在练习者的肘关节，他们应当放在护杠员的前臂或者手腕

D 护杠员应当站在平椅子的前方，他们应当在右边或左边

37. 当为运动员设计一组 3 到 5 次的负荷时，下面的哪个负荷量最合适？

A 1RM

B 3RM

C 5RM

D 10RM

38. 当运动员在联系中所处的位置，下列哪项是对他身体姿势的正确描述？

A 肩膀超过膝盖

B 肩膀超过髋关节

C 髋部超过踝关节

D 髋部超过膝盖

A 超速效应

B 步频

C 助速效应

D 步长

40. 和所演示的联系相比，增强式练习分类的下一个高强度练习是

A 原地跳

B 多级跳

C 立定跳远

D 方格跳

41. 当完成增强式练习的热身活动时，慢跑技术的改变形式是？

A 极大的增加髋和膝盖屈肌

B 不允许脚后跟接触地面

C 延伸脚后跟踢到臀部

D 限制多方向的变向

42.给一名即将进行 T 测试的运动员的建议中，哪一项是重要的？

1 保持头微微低下

2 保持头的中立位

3 注视椎体标志物

4 两眼直视前方

A12

B14

C23

D24

43 一名队医吩咐一名专业的体能教练为一名 3 天前做过前十字韧带手术的运动员设计一份腘绳肌和股四头肌的康复体能训练。队医强调膝关节的运动时禁忌的，下列的哪一项最适合这名运动员的练习？

A 开链

B 闭链

C 等长

D 动态

44.一名大学的棒球运动员在新赛季开始前 10 天进行了测试，得到以下结果：

1RM 卧推：125 公斤

垂直跳：61cm

T 测试：11.6 秒

40 码跑：4.8 秒

1 分钟仰卧起坐：37

在赛季前的训练中下列哪一项需要改进

A 灵敏性和肌肉力量

B 爆发力和局部肌肉耐力

C 爆发力和肌肉力量

D 灵敏性和局部肌肉耐力

45 一名大学赛艇队的体能总教练准备检测预定的抗阻训练，但他在训练开始前 10 分钟被意外叫走，助理体能教练应当怎么做？

A 取消训练部分

B 检测训练部分

C 让运动员自己练

D 让赛艇队主教练检测训练

46.在短跑中当后退为下一步进行前摆时，同一条腿的哪一个肌群控制向前的离心收缩？

A 股四头肌

B 腓肠肌

C 髂腰肌

D 腘绳肌

47.一名初级的大学篮球前锋要求完成一组训练来决定她的训练水平。根据下表中所示，她的训练应强调哪项素质的改进？

身高：175cm

体重：68 公斤

体脂: 20%

1RM 卧推: 45 公斤

1RM 深蹲: 98 公斤

垂直跳: 48cm

A 身体成分

B 上肢力量

C 下肢力量

D 无氧功率

48. 在单个训练计划中, 哪一项练习结果最适合运动员的力量或者爆发力的调高?

A 高翻, 卧推, 后蹲, 俯身上拉, 小腿举

B 蹬腿, 前蹲, 抓举, 推举, 斜面卧推

C 弓箭步, 髋部内收, 抓举, 侧拉

D 推举, 肩推, 高翻, 硬拉, 提拉

49. 跑步的时候, 哪一项对减小脚后跟着地的制动效果最好?

A 髋伸肌离心

B 髋伸肌向心

C 髋内收肌离心

D 髋内收肌向心

50. 下列哪项表层条件最适合进行低姿态的高强度的增强式练习技术

A 人造草皮

B 草地

C 小型蹦床

D 户外篮球场

51 在转身跑练习中, 从同向倒退跑变为向前跑, 那个身体部分发起运动?

A 头

B 肩

C 髋

D 脚

52 下列哪项将会产生最可靠的结果

1 T 测试

2 1RM 斜面卧推

3 1RM 高翻

4 一分钟仰卧起坐

A3142

B1324

C4213

D2314

53 为了对抗高负荷部分, 肌肉在完成了下列哪一项后要进行最长时间的恢复

A 卧推

B 蹬腿屈伸

C 前蹲

D 哑铃飞鸟

54. 下列哪一项最适合有氧功率的测试?

A1RM 高翻

B 垂直跳

CT 测试

D1.5 公里跑

55. 下列最适合短跑选手的专项练习？

A 哑铃弓箭步

B 直立划船

C 踝关节背屈

D 腿弯举

56. 对于肩推练习，85%1RM 最适合重复几次？

A12

B10

C6

D2

57. 一名运动员在进行体重测量时，手被体重台夹流血，此时主力体能教练应该如何做？

A 提供包扎伤口

B 把冰块放在手指上止血

C 清洗伤口

D 和体能总教练联系

58. 一名大学女子篮球后卫完成了下列测试：

1RM 卧推：39 公斤

最大摄氧量率：每分钟每公斤体重 49 毫升

体脂：18%

垂直跳：

最需要改进的是：

A 上肢力量

B 有氧耐力

C 身体成分

D 下肢爆发力

59 下列选项中静力性牵拉的好处是

A 增加了关节活动度

B 减少了肌肉硬度

C 降低表层肌肉温度

D 增加局部血流速度

60 为一支专业运动队设计体能训练计划，首先要考虑的是

A 器材布局

B 可用器材类型

C 队伍人数

D 活动的代谢需求

61. 棒球手的肘屈肌和肘伸肌的力量比是 1:3，应加入哪项联系来预防投球导致的伤病

A 哑铃肱二屈曲

B 减少卧推

C 俯身侧举

D 肱三头高位训练

62 可以作为自由重量的结构性练习的是

- A 前蹲
- B 抓举
- C 屈臂提铃
- D 哑铃肱三头过头伸

63.一名运动员三组抓举练习，做功总量是

第一组		第二组		第三组	
负荷	重复次数	负荷	重复次数	负荷	重复次数
100	6	115	4	125	2

A1310

B340

C20

D12

64.一个大周期的典型周期训练顺序是

- A 比赛期，过渡期，主动性休息，准备期
- B 准备期，过渡期，比赛期，主动性休息
- C 过渡期，准备期，主动性休息，比赛期
- D 主动性休息，过渡期，比赛期，准备期