第二章：动机与坚持原则

单选题 ( 共20题)

第1题 (分值：10分)

对于刚开始参加运动方案的个体而言，最重要的因素是什么？

A：家庭和朋友的大力支持

B：运动设施的便利性

C：与运动有关的行为改变意愿度

D：与私人教练联络

第2题 (分值：10分)

关于一个人参加运动方案的情况，哪种个人特质的预测结果最可靠？

A：体重

B：曾参加过运动方案

C：年龄

D：感知的时间障碍

第3题 (分值：10分)

人们中途退出一项运动方案时，最常见的借口是？

A：使用运动设施不太方便

B：缺乏支持

C：年龄太大，没法运动

D：没时间

第4题 (分值：10分)

为了确保客户坚持参加训练，私人教练最好采用下列哪种策略？

A：为客户设计运动方案，这样客户就只训练，而不会对运动本身想太多

B：通过内在动机因素对客户进行激励以提升其自我效能

C：鼓励客户独立安排运动方案，从而促进客户提升内在动机

D：主要通过指引（而非教育）建立自己的运动教学风格

第5题 (分值：10分)

如果一个人很坚信自己能规律参加某项运动方案，则这个人最可能\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：与运动有关的自我效能较高

B：正处于行为变化的犹豫不决阶段

C：自尊心较强

D：完全属于内在动机型个体

第6题 (分值：10分)

下列哪一项措施提升客户坚持运动方案并实现运动目标的可能性最大？

A：设定一系列可实现的渐进式短期目标

B：帮助客户恪守绝不错过一次训练这一主要目标

C：设定许多目标，确保成功实现某些运动方案目标

D：只设定长期目标以促进客户坚持运动

第7题 (分值：10分)

强大的社会支持网络具有下列选项描述的优势，除了 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：促进人们坚持参加运动方案

B：外在动机

C：防止运动者半途而废

D：内在动机

第8题 (分值：10分)

下列哪种运动方案的退出率几乎是中等强度运动方案的两倍？

A：小组私教培训

B：剧烈（高强度）的运动方案

C：家庭私教培训

D：低强度运动方案

第9题 (分值：10分)

在监督式环境中运动，最可能与运动坚持水平无关的因素是？

A：教育

B：年龄

C：收入

D：性别

第10题 (分值：10分)

规律参加1年私教培训后，客户想尝试自己继续训练。在接下来的6个月内，你注意到客户每周训练4-5天，每次运动1小时。客户说自己“喜欢来健身房，运动后感觉非常棒”。基于以上信息，教练最有可能将客户的归类为？

A：外在动机型

B：自尊型

C：内在动机型

D：人格独立型

第11题 (分值：10分)

坚持的定义为：一种将行为赋予方向和目的的心理驱动力。

A：正确

B：错误

第12题 (分值：10分)

超过\_\_\_\_\_% 的人开始一项新的运动方案后都会在6个月内放弃。

A：25

B：50

C：60

D：75

第13题 (分值：10分)

身体活动的三种主要潜在决定因素不包括哪一项？

A：个人特质

B：身体特质

C：环境因素

D：体育活动因素

第14题 (分值：10分)

总体倾向表明，下列哪种人群在不受监督的环境下最有可能会进行较高水平的体育运动？

A：老年人

B：男性

C：受教育年限较少者

D：处于较低层社会经济圈子的人群

第15题 (分值：10分)

在预测某人对某项体育活动的坚持度时，最重要、影响最大的个人特质变量为哪一项？

A：运动史

B：肥胖程度

C：心血管疾病状况

D：社会支持系统

第16题 (分值：10分)

\_\_\_\_\_ 是放弃运动方案最常见的借口

A：主观感觉时间不够

B：无法使用健身设施

C：缺乏社会支持

D：缺乏提高与进步

第17题 (分值：10分)

下列哪种人群参加不受监督的体育活动训练方案的可能性最大？

A：积极性很高的初始运动者-开始参加剧烈的运动方案

B：发现自己健康不良并且医生鼓励其参加运动的人

C：肥胖男性，因为害怕家庭中常见的不良健康状况而积极运动

D：患有高血压的中年男性，他相信能掌控自己的健康

第18题 (分值：10分)

下列术语中，哪一项的定义为：相信自己有能力成功开始并坚持某种行为？

A：内在激励

B：自我效能

C：外在激励

D：心理控制源

第19题 (分值：10分)

在按照SMART原则设定目标时，应避免以下哪种类型的目标？

A：长期目标

B：结果目标

C：消极的目标

D：成绩/表现目标

第20题 (分值：10分)

对于有训练失效风险的客户，最重要的应对方法是？

A：提高客户的自信心

B：建立社会支持网络

C：预先计划与准备

D：签订行为契约

1 试题解析： 正确答案C.与运动有关的行为改变意愿度 任何因素都可能成为人们启动一个新运动方案的动机，但启动运动方案时最重要的因素在于个体本身。我们不能强迫一个人去训练，因为他/她必须在一定程度上愿意做出改变。

选择：C

2试题解析： 正确答案B.曾参加过运动方案 运动史是个人特质中最重要且影响最大的一个变量。在受监督的运动方案中，既往运动参与状况也能有效预测客户参与当前运动的状况。既往参与状况与当前参与状况的关系不会受性别、肥胖和冠状动脉疾病等因素影响而发生变化。

选择：B

3试题解析： 正确答案D.没时间 没时间是人们中途退出运动方案中最常见的借口，因为人们会感觉自己没有时间运动。感觉自己没有足够时间运动，很有可能反映出人们对运动不感兴趣或不享受运动过程，或反映出此人不会全身心投入运动方案。

选择：D

4试题解析： 正确答案C.鼓励客户独立安排运动方案，从而促进客户提升内在动机 私人教练的其中一项职责是教育客户如何看待运动与体育锻炼。对于私人教练而言，最重要的一点是帮助客户建立某种动机，从而使客户掌控自己参与运动。通过鼓励客户掌控并参与运动方案、培养独立与自律素质，有助于促进客户建立内在动机。

选择：C

5试题解析： 正确答案A.与运动有关的自我效能较高 与运动相关的自我效能是指：对自己具备成功完成体育活动方案能力的信念。自我效能与动机呈正相关，因为当人们认为自己能有效参与某种运动行为时，他们往往具有积极的态度并且会更加努力地坚持参与。

选择：A

6试题解析： 正确答案A.设定一系列可实现的渐进式短期目标 私人教练要向客户说明设定SMART目标的重要性。客户能在每次训练中实现短期的成功，并设定一些切合实际的长期与短期目标，这样有助于客户坚持参加运动方案。相反，如果只设定长期目标，客户就不会取得短期的成就；而设定太多目标则会使客户不堪重负，设定消极的目标则会误导客户专注于那些本应避免的行为。

选择：A

7试题解析： 正确答案D.内在动机 内在动机者在参加运动时享受运动本身带来的乐趣与体验。

选择：D

8试题解析： 正确答案B.强度剧烈的运动方案 剧烈运动方案的退训率是中等强度方案的两倍。如果允许选择的话，女性和男性选择中等强度起始运动方案分别是选择高强度方案的6倍和2倍。

选择：B

9试题解析： 正确答案B.年龄 研究显示，运动方案的坚持度往往与教育背景、收入水平、年龄和性别等变量有关。具体来说，年龄增长、教育程度低、收入低下等因素与运动水平低有关。在受监督的训练方案中，年龄和坚持度似乎毫不相干。

10试题解析： 正确答案C.内在动机型 内在动机者往往积极参加运动，因为他们真正热爱运动。

选择：C

11试题解析： 正确答案B.错误 对于健身教练而言，运动坚持就是积极、自愿、主动地参加运动方案。激励指的是一种将行为赋予方向和目的的心理驱动力。

选择：B

12试题解析： 正确答案B.50 超过50% 的人开始一项新的运动方案后都会在6个月内放弃。

选择：B

13试题解析： 正确答案B.身体特质 体育运动的潜在决定因素可为以下三类：个人特质、环境因素、体育活动因素

选择：B

14试题解析： 正确答案B.男性 男性比女性表现出更高的运动坚持度。年龄增长、教育程度低、收入低下等因素却与运动水平低下直接相关。

选择：B

15试题解析： 正确答案A.运动史 运动史是个人特质中最重要且影响最大的一个变量。在受监督的运动方案中，即使将性别、肥胖症和冠心病等状况因素都考虑在内，既往运动参与状况也能有效预测当前运动参与度。

选择：A

16试题解析： 正确答案A.主观感觉时间不够 主观感觉时间不够是放弃运动方案最常见的借口。主观感觉时间不够用很有可能反映出某人对运动不感兴趣或不能专注于某项体育活动。

选择：A

17试题解析： 正确答案D.患有高血压的中年男性，他相信能掌控自己的健康 坚信能掌控自己健康状况，怀有这种信念的健康成年人一般都能够参加不受监督的运动或活动。至于其他选项，剧烈运动方案参与者的退出率几乎是中等强度两倍；那些发现自己健康状况不良的人是不大可能启动或坚持参加某项运动方案的；肥胖者跟正常体重者相比，通常不够活跃，因此也不大可能会坚持参加不受监督的运动方案。

选择：D

18试题解析： 正确答案B.自我效能 自我效能的定义是：相信自己有能力成功开始并坚持某种行为。

选择：B

19试题解析： 正确答案C.消极的目标 设定消极的目标会导致客户将行为重点放在避免上，而不是主动去完成某项目标。客户需要考虑的是实现与完成而非避免，这一点很重要。

选择：C

20试题解析： 正确答案C.预先计划与准备 对于有训练失效风险的客户最重要的是：教练应事先计划好并做好充分的准备。教练应就客户存在失效风险对其进行教育开导，让客户为可能的训练失效做好重振旗鼓的准备。