第五章：理解ACE IFT®训练模型

单选题 ( 共20题)

第1题 (分值：10分)

ACE IFT模型的基础是？

A：改善健康

B：功能性体适能

C：建立默契

D：心肺适能

第2题 (分值：10分)

根据ACE IFT模型，客户在开始一项运动方案前必须要完成哪些评估？

A：评估姿势、功能性动作、肌力与肌耐力

B：收集健康史资料，以识别运动禁忌及转介需要

C：使用亚极量谈话试验确定VT1强度时的心率，从而评估客户的心肺适能水平

D：测量身体成分与腰臀比

第3题 (分值：10分)

对某些客户而言，下列哪一项最有可能阻碍与健身有关的行为改变？

A：识别客户改变行为的意愿度

B：为客户在运动早期营造积极的运动体验

C：按照客户的人格特质执行不同的训练策略

D：对客户的体适能与身体成分进行初步、全面的评估

第4题 (分值：10分)

动作训练期着重训练的五种主要动作分别是？

A：蹲、箭步蹲、摇摆、投掷与拱背动作

B：跳跃、单脚跳、推、拉与拱背动作

C：蹲、箭步蹲、推、拉与旋转动作

D：跳跃、单脚跳、摇摆、投掷与旋转动作

第5题 (分值：10分)

如果某人腰椎前弯、髋关节与肩关节活动度不足，则该客户在ACE IFT模型的功能性训练与抗阻训练的哪一期应每周进行4天的抗阻训练？

A：1期：稳定性与灵活性训练

B：2期：动作训练

C：3期：负荷训练

D：4期：运动表现训练

第6题 (分值：10分)

力量训练、健美运动与肌耐力训练都属于ACE IFT模型中功能性动作训练与抗阻训练的哪一期？

A：1期：稳定性与灵活性训练

B：2期：动作训练

C：3期：负荷训练

D：4期：运动表现训练

第7题 (分值：10分)

下列哪位客户最适合进行包括速度、敏捷性、快速启动动作、反应性训练的运动表现训练？

A：45岁男性竞技网球运动员

B：33岁女性马拉松运动员

C：27岁男性健美运动员

D：52岁女性娱乐性高尔夫球手

第8题 (分值：10分)

无竞技目标且规律参加团体运动的个体心肺训练应被划分至 ACE IFT模型中心肺训练的哪个训练期？

A：1期：有氧基础训练

B：2期：有氧效率训练

C：3期：无氧耐力训练

D：4期：无氧爆发力训练

第9题 (分值：10分)

私人教练可利用谈话试验作为运动强度的上限来判断客户的运动强度是否低于下列哪种心肺运动标记物对应的

A：V ̇O2max

B：第2通气阈 （VT2）

C：无氧阈

D：第1通气阈 （VT1）

第10题 (分值：10分)

按照ACE IFT训练模型，功能性动作训练与抗阻训练的四个训练阶段的如下顺序是恰当的。

• 稳定性与灵活性训练

• 动作训练

• 负荷训练

• 运动成绩训练

A：正确

B：错误

第11题 (分值：10分)

按照ACE IFT训练模式开展功能性动作训练与抗阻训练，请问在哪个训练阶段的训练重点是将外加阻力融入功能性动作模式中？

A：稳定性与灵活性训练

B：动作训练

C：负荷训练

D：运动成绩训练

第12题 (分值：10分)

处于功能性动作和抗阻训练的负荷训练期的客户，相当于心肺训练的无氧耐力训练期。

A：正确

B：错误

第13题 (分值：10分)

在新客户开始稳定性和灵活性训练方案前，教练应对其进行肌力和耐力评估。

A：正确

B：错误

第14题 (分值：10分)

在ACE IFT模型下进行功能性动作与抗阻训练，客户处于哪个训练期时需要引入肌力和肌耐力评估？

A：1期

B：2期

C：3期

D：4期

第15题 (分值：10分)

在心肺训练的有氧基础训练阶段，不建议对客户进行评估。

A：正确

B：错误

第16题 (分值：10分)

在客户的心肺训练2期引入间歇式训练的主要目标是哪一项？

A：通过增大训练强度来提升有氧耐力水平

B：增加运动方案的花样以避免因枯燥乏味而厌烦训练

C：帮助客户将运动强度提升至高于第一通气阈

D：通过改善客户的心情来提升客户对运动方案的坚持度

第17题 (分值：10分)

一名客户正在采用ACE IFT训练模式进行心肺训练并处于第3个训练阶段，目前客户以通气阈为训练强度的标准采用3区训练模型开展训练。请问这一阶段客户在VT1和VT2强度下训练的时间比约为？

A：大于80%

B：70-80%

C：10-20%

D：小于10%

第18题 (分值：10分)

客户采用ACE IFT训练模式进行无氧爆发力训练，处于该训练期的训练目标与\_\_\_\_\_\_\_\_\_有关。

A：需要巨大耐力的长时间、中等强度运动项目

B：训练初期要求恒定速度与强度的长时间运动项目

C：在长时间的运动赛事过程中需要短时间、高强度的动作

D：短时间、高强度运动赛事中需要的爆发力，但很少需要耐力

第19题 (分值：10分)

与特殊人群的客户一起开展训练工作时，最重要的目标是什么？

A：让客户在训练初期获得正面积极的运动体验，从而促使他们轻易获得初期的成功

B：推动客户通过ACE IFT模型下的各个训练期，最终目标是提高客户的体适能水平与运动成绩

C：进入阻力训练期，这一期会引入外加阻力负荷，这样能提高客户在日常活动中的运动表现

D：教育客户每天坚持训练很重要，即使生病或身体不适时也要坚持运动

第20题 (分值：10分)

心肺运动在2区的的训练强度是？

A：

B：=VT1

C：从VT1至临界低于VT2

D：≥ VT2

1试题解析： 正确答案C.建立默契 ACE IFT模型是建立在默契的基础之上的。成功的私人教练总是具备出色的沟通技能与教学技巧，并能够理解客户的心理、情感、生理需求与客户关注的问题。建立默契是成功的客户-教练关系中一个关键的组分，因为建立默契这一过程有助于开放式沟通、建立信任并使客户渴望参加运动方案。

2试题解析： 正确答案B.收集健康史数据，以识别运动禁忌及转介需要 教练与客户在初期建立默契关系后，应收集健康史信息，从而判断客户是否有运动禁忌或者在运动前是否需要转介给医生实施评估。这一过程有助于确保客户的安全并为私人教练与客户建立互信以及进行开放的沟通创造了机会。

3试题解析： 正确答案D.对客户的体适能与身体成分进行初步、全面的评估 传统的运动方案编排着重帮助客户完成生理改变，早期重点是为训练方案设计及跟进训练进展状况进行体适能评估。然而，对于体形较差的客户，早期进行一系列完整的评估对于运动方案的初期成功反而不利，因为这样会强化客户的负面自我形象与信念，认为自己无望改变不良体形或超重状况。

4试题解析： 正确答案C.蹲、箭步蹲、推、拉与旋转动作 弯腰-提起动作 （如蹲）； 单腿动作（如箭步蹲）； 推（如俯卧撑运动或推开门时）； 拉 （如俯身划船、引体向上、开车门或抱起婴儿）；旋转（螺旋动作）是五种基本的动作模式，这五种动作构成了动作训练期的基础。

5试题解析： 正确答案A.1期：稳定性与灵活性训练 1期的训练重点是引入低强度运动以改善肌肉平衡状况、核心功能、柔韧性、静态与动态平衡能力，从而改善客户的姿势。 1期训练中选择的项目主要是一些核心运动与平衡能力运动，这些运动能提高张力肌（负责在动作中稳定脊柱与重心）的力量与功能。该客户存在着姿势问题，因此首先要通过稳定性与灵活性训练予以矫正，然后再进行抗阻训练。

6试题解析： 正确答案C.3期：负荷训练 运动方案在3期：负荷训练期主要是增加外力或增加外界负荷， 重点是训练肌肉的发力能力，其中教练可通过变换训练变量来实现各种训练目标。这些目标包括体形、肌力、肌肥大、肌耐力发生有利的变化，或单纯看起来“线条更好”。

7试题解析： 正确答案A.45岁男性的竞技网球运动员 在功能性动作训练与抗阻训练的4期，训练重点是提高速度、敏捷性、动作启动速度、反应性与爆发力等素质。这种训练的适用对象是那些有竞技目标或运动表现目标的个体。

8试题解析： 正确答案B.2期：有氧效率训练 2期有氧效率训练旨在通过增加训练时间、可能情况下增加训练频率并引入有氧间歇训练等途径完成运动方案进阶，从而提升客户的有氧效率。这是典型团体健身方案的训练特征。由于本训练期包含有氧间歇训练，因此对于某些执行2期心肺训练的客户而言，如果客户没有进一步提升速度或体适能的目标，则该期的训练刺激足以令许多客户多年维持2期训练。

9试题解析： 正确答案D.第1通气阈 （VT1） 为了促进运动方案设计，教练可进行亚极量谈话试验以确定客户在VT1运动强度时的心率。另外，还可利用谈话试验帮助客户更充分地理解自感用力度（RPE），因为研究发现VT1大约相当于RPE 4-5级（“有些强”至“强”） 。

10试题解析： 正确答案A.正确 功能性动作训练与抗阻训练的内容与正确的运动分期如下：稳定性与灵活性训练, 动作训练, 负荷训练与运动成绩训练。

11试题解析： 正确答案C.负荷训练 3期或负荷训练期的重点是将外加阻力融入至功能性动作中去，3期训练运动传统的抗阻训练法应用在耐力、肌肥大（或力量-耐力）与力量训练中，从事实现每个客户特殊的训练目标。

12试题解析： 正确答案B.错误 尽管这两个训练期都处于各自训练分期的第3个阶段，但理解这一点很重要：每一位客户都会按照自身独特的需求、目标和专注于锻炼的时间等各种因素，从一个训练期迈入下一训练期。许多客户因为自身的健康和体适能水平等原因，可能在这两种训练分期中处于不同的期段。

13试题解析： 正确答案B.错误 处于这个训练阶段的客户在执行运动方案的过程中不需要进行肌力和肌耐力评估。评估应安排在本训练阶段的早期，基本的评估项目包括姿势、平衡能力、动作与踝关节、髋关节、肩部以及胸椎和腰椎的关节活动度。

14试题解析： 正确答案C.3期 在3期即负荷训练训练期会引入肌力与肌耐力评估，从而有助于运动方案的设计与运动进阶的量化安排。

15试题解析： 正确答案A.正确 一般不建议对处于有氧基础训练阶段的客户进行评估，这是因为处于这个阶段的客户一般体能都比较低下，完成这种性质的评估可能会有困难。

16试题解析： 正确答案A.通过增大训练强度来提升有氧耐力水平 间歇训练的目标是通过将运动强度提升至VT1来提高客户的有氧耐力水平，并提升客户利用脂肪为能量来源的能力。

17试题解析： 正确答案D.小于10% 完整的心肺运动方案应包含以下3个部分： • 1区 (小于等于VT1): 70-80%的训练时间 • 2区 (VT1~ VT2): <10%的训练时间 • 3区 (大于等于VT2): 10-20%的训练时间

18试题解析： 正确答案C.在长时间的运动赛事过程中需要短时间、高强度的动作 进行心肺训练并处于无氧爆发力训练期的客户的目标通常为竞技体育比赛，往往是持续时间长的耐力性比赛（比如公路自行车赛中需要加速），比赛过程中需要执行短时间、高强度的动作。

19试题解析： 正确答案A.让客户在训练初期获得正面积极的运动体验，从而促使他们轻易获得初期的成功 最重要的目标是让客户在训练初期获得正面积极的运动体验，从而促使他们轻易获得初期的成功

20试题解析： 正确答案C.从VT1至临界低于VT2 在VT1至临界低于VT2的强度下[自感用力度（RPE） 5级]每周进行1-2次有氧间歇训练（心肺训练），有助于提升2区的有氧效率。