第十章：抗阻训练的运动方案编排与进阶

单选题 ( 共21题)

第1题 (分值：10分)

如果小组私教课客户的主要目标需要提升肌耐力，那么循环抗阻训练的运动/恢复时间比最合适的一项是？

A：运动75秒：恢复15秒

B：运动90秒：恢复2-3分钟

C：运动90秒：恢复60秒

D：运动75秒：恢复3-5分钟

第2题 (分值：10分)

一次抗阻训练最可能引起的生理性变化是？

A：肌力增加

B：暂时性肌肥大

C：骨骼重建

D：瘦体重增加

第3题 (分值：10分)

如果一名客户能够成功完成预设次数的纵跳与单次直线跳动作时，下列哪种增强式训练是最合适的进阶动作？

A：深跳

B：多次跳

C：单足跳与弹跳

D：多次直线跳

第4题 (分值：10分)

下列哪种组数、动作重复次数与运动负荷的组合产生的总运动量最大？

A：2 组x 8次 x 100磅 （45.5公斤）

B：1 组x 12 次 x 150磅 （68.2公斤）

C：3组 x 4 次 x 160磅 （90.9公斤）

D：2 组x 12 次 x 90磅 （40.9公斤）

第5题 (分值：10分)

当客户采用ACE IFT训练模式进阶至负荷训练期，掌握了前一期的稳定性与灵活性运动后，就不再需要在每次训练中包含稳定性与灵活性运动项目。

A：正确

B：错误

第6题 (分值：10分)

采用双重进阶法训练时，首先要如何进阶？

A：阻力负荷增加5%

B：增加每组动作的重复次数

C：增加该项目的训练组数

D：减少组间休息时间

第7题 (分值：10分)

训练频率同时与训练 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和训练\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_成反比。

A：量；类型

B：类型；强度

C：量；强度

D：类型；持续时间

第8题 (分值：10分)

如果客户的主要目标是提升肌力，请问下列最合适的运动方案是哪一项？

A：每个大肌群训练2组x4-6次，采用分部位训练法，保证相同肌群的训练间隔时间为72-96小时

B：每个主要动作模式训练2组x8-12 次， 采用3天波状分期模式进行全身训练，两次训练的间隔时间为48小时

C：每个大肌群训练3组x8-10次，采用分部位训练法，保证相同肌群的训练间隔时间为48-72小时

D：进行3组x3-5次爆发性全身运动，每周训练3天，两次训练间隔为48-72小时

第9题 (分值：10分)

你有一名新客户，想为参加某项运动比赛而训练。客户满足什么条件才能安全有效地过渡、进阶至运动表现训练 期（4期）？

A：成功完成稳定性与灵活性训练，然后执行12周负荷训练

B：具备良好的姿势稳定性、适当的动作模式与较高的肌力水平

C：成功完成稳定性与灵活性训练与动作训练

D：至少连续3年规律参加抗阻训练

第10题 (分值：10分)

你的一名新客户希望开始参加抗阻训练，为自己即将在落基山脉进行的一个月背包旅行做好准备。为了帮助他为此次为期多日的旅行做好准备，下列哪种训练组数与动作重复次数最合适？

A：1-2组 x 8-10 次

B：2-4组 x 4-6 次

C：2-3组 x 12-16 次

D：3-5组 x 6-12 次

第11题 (分值：10分)

定义为肌力与动作速度的乘积，是下列哪个术语的定义？

A：肌耐力

B：肌肉爆发力

C：绝对力量

D：相对力量

第12题 (分值：10分)

下列哪一组个体组合最适合进行小组训练？

A：体适能目标相近的4个人

B：体适能水平各异的3个人

C：有相似骨病的5个人

D：能按照时间安排坚持参加运动方案的5个人

第13题 (分值：10分)

客户的抗阻训练方案包括每项运动做4组，每组重复动作4次。这种运动量最适合实现哪种训练目标？

A：肌肥大

B：肌耐力

C：肌力

D：全身肌肉适能

第14题 (分值：10分)

下列与技巧相关的身体素质中，在客户运动方案中可能需要解决的一项是？

A：平衡能力

B：柔韧性

C：身体成分

D：有氧能力

第15题 (分值：10分)

增强式运动方案对肌肉适能的哪个方面的锻炼效果最好？

A：肌肥大

B：肌力

C：肌肉爆发力

D：肌耐力

第16题 (分值：10分)

下列增强式运动项目中，哪一项运动的训练强度最大？

A：多直线跳

B：原地跳

C：单脚跳与弹跳

D：多向跳

第17题 (分值：10分)

按照训练的可逆性原则，客户停止开展抗阻训练后，肌力将以训练增长速度的 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_逐渐下降。

A：相同的速度

B：两倍的速度

C：十分之一速度

D：二分之一速度

第18题 (分值：10分)

你有一位47岁的女性新客户，她想减轻体重，但有点担忧抗阻训练，因为她不想变“大块头”。根据以上信息，教练应如何应对才能最有利于激励客户坚持参加抗阻训练方案？

A：为客户设计以心肺运动为主的运动方案，采用轻负荷（40% 1-RM）、高重复次数（15-25）的循环训练法，从而帮助客户轻松地实现其目标。

B：告诉客户没什么好担心的，因为女性产生的睾酮量不及男性，不会变“大块头”。

C：对她担忧变“大块头”表示有同感，向客户保证会为她设计运动方案，能帮助她改善肌肉线条而不会增加肌肉块头。

D：向客户解释肌组织每10年会减少约5磅（2.3公斤），说明抗阻训练能恢复损失的肌肉并能提高静息代谢率。

第19题 (分值：10分)

客户按照下列方案坚持运动的话，肌肉适能的哪个方面能得到最佳的训练效果？

• 频率: 相同肌群两次训练的间隔时间至少为72小时

• 训练强度: 70-80%的最大阻力负荷，运动50-70秒肌肉力竭

• 动作重复次数: 8- 12

• 组数: 训练3-4组，组间休息30-60秒

• 运动类型: 多关节运动与单关节运动相结合，并采用分解训练法和辅助训练法等多种训练技巧

A：肌肥大

B：肌力

C：肌肉爆发力

D：肌耐力

第20题 (分值：10分)

在教练设计的抗阻训练方案中，客户每组动作重复8-12次，对运动负荷采用双重进阶法安排进阶。在最近的私教训练课中，她能够完成200 磅 （90.9公斤）的腿部推举动作2组，每组动作重复8-12次。根据以上信息，该客户腿部推举的最合适的进阶训练是哪一项？

A：将训练重量增加至220 磅 （100公斤） 并在此重量负荷下以重复完成12次动作为目标

B：继续使用当前的重量负荷，直到每组动作能重复完成15次，然后增加重量10%

C：将训练重量增加至210 磅 （95.5公斤） 并在此重量负荷下以动作重复12次为目标

D：将训练重量增加至240 磅 （109.1公斤） 然后每组动作重复8次

第21题 (分值：10分)

关于I型肌纤维在抗阻训练中的作用，下列描述最准确的一项是？

A：负责快速产生较大力的动作

B：主要在产生较小力的过程中比较活跃

C：参与氧化供能过程的肌肉收缩活动，在抗阻运动过程中不活跃

1试题解析： 正确答案A.运动秒：恢复15秒 运动75秒、休息15秒符合肌耐力训练的参数标准，即训练动作≥12次，休息时间≤30秒。

2试题解析： 正确答案B.暂时性肌肥大 暂时性肌肥大是许多人都曾经历过的现象：抗阻训练时出现“肌肉帮浦效应”。暂时性肌肥大是由细胞间积液而引起（由于肌肉收缩），运动后随着各组织、腔隙间的体液平衡恢复正常，肌肥大将很快消失。

3试题解析： 正确答案D.多次直线跳 本题中最恰当的进阶运动是增加连续直线跳的动作数量，即多次直线跳。

4试题解析： 正确答案D.2 组x 12 次 x 90磅 （40.9公斤） 采用负荷-运动量计算法（运动量 =重量负荷 x 重复次数 x 组数），2 组 x 12 次 x 90磅 （40.9公斤） = 2，160磅，这是四个选项中最大的运动量。

5试题解析： 正确答案B.错误 无论负荷训练运动方案的具体目标是什么，我们都建议在每次的热身与冷身运动中包含稳定性与灵活性练习。

6试题解析： 正确答案B.增加每组动作的重复次数 双重进阶方案适用于任何重复次数范围的运动项目，首先要增加重复次数，然后再增加阻力负荷，每次增加幅度为5%。

7试题解析： 正确答案C.量；强度 训练频率同时与训练量和训练强度成反比。不太剧烈的运动训练产生较少的肌肉微损伤，需要较少的时间来重建肌肉，这样训练频率就可以大一些。较为剧烈的运动会产生较多的肌肉微损伤，肌肉重建需要较长的时间，为了获得最佳的训练效果，不得不减少运动频率。

8试题解析： 正确答案A.每个大肌群训练2组x4-6次，采用分部位训练法，保证相同肌群的训练间隔时间为72-96小时 为了优化肌力训练效果，训练负荷应为每组动作重复4-8次时目标肌群力竭；另外，同一肌群两次训练间隔至少为72小时。

9试题解析： 正确答案B.具备良好的姿势稳定性、适当的动作模式与较高的肌力水平 为确保运动方案的安全与成功，客户应具备开展运动表现训练的下列先决条件：： • 肌力与关节完整性（关节灵活性与稳定性） （关节灵活性与稳定性） • 适当的静态与动态平衡能力 • 有效的核心功能 • 无氧效率（无氧供能途径的训练） • 运动能力（具备执行高级动作的技能） • 负重运动或动态动作方面无运动禁忌 • 不存在影响平衡能力与运动技能的医疗健康问题

10试题解析： 正确答案C.2-3 组x 12-16次 2-3组 x 12-16次比较适合发展肌耐力，对于为远足旅行而训练的客户最有帮助。

11试题解析： 正确答案B.肌肉爆发力 肌肉爆发力是指肌力与动作速度的乘积。假定某人的动作速度保持不变，增加爆发力的增量与肌肉的增量成正比。

12试题解析： 正确答案A.体适能目标相近的4个人 体适能目标相似的客户参加小组训练效果也更好。例如，一名运动员希望通过增强式训练提高纵跳高度，另外一名中年客户只关注通过运动降低血压并减轻体重，将他们放在同一个训练组就不太合适。

13试题解析： 正确答案C.肌力 任何执行2-6组、每组重复等于或低于6次的训练方案都可以有效提高肌力水平。

14试题解析： 正确答案A.平衡能力 与运动技能有关的身体素质包括爆发力、速度、平衡能力、敏捷性、协调性和反应性。其它选项都是与健康有关的参数。

15试题解析： 正确答案C.肌肉爆发力 如果要提高肌肉发力和爆发力水平，则可以开展增强式训练。增强式运动融入快速有力的动作并对采用牵张缩短循环[主动式拉伸（离心收缩）]对肌肉进行强化训练，随后立即对相同肌肉进行缩短（向心收缩）训练。

16试题解析： 正确答案C.单脚跳与弹跳 单脚跳与弹跳在所有上述选项中运动强度最大。单脚跳的起跳与着地都是依靠单脚，而弹跳则是双腿交替起跳与着地。单脚跳与弹跳强调水平方向的动作速度，执行时重复动作无休息。

17试题解析： 正确答案D.二分之一速度 停止力量训练后，客户力量下降的速度是增长速度的50%。也就是说，客户进行10周倒蹬训练力量会增加50%，停止训练10周后增加的力量会下降一半，停止训练20周后增加的力量全部消失。

18试题解析： 正确答案D.向客户解释肌组织每10年会减少约5磅（2.3公斤），说明抗阻训练能恢复损失的肌肉并能提高静息代谢率。 平均而言，无训练的成年人进行抗阻训练后，肌肉质量（重量）能增加1.4公斤；静息代谢率（RMR）增大7%；连续进行10周抗阻训练后体重可减轻1.8公斤。向客户解释这些与减重有关的事实，有助于客户重视负重训练在全面运动方案中的作用。

19试题解析： 正确答案A.肌肥大 这种训练方案最适合于实现肌肥大的训练目标。肌肥大训练与肌力训练相比，重量负荷较低但重复次数更多，而与肌耐力训练相比，重量负荷较大但重复次数较少。 肌肥大训练的推荐运动强度为最大阻力的70-80%（或重复次数范围8-12）。

20试题解析： 正确答案C.将训练重量增加至210 磅 （95.5公斤） 并在此重量负荷下以动作重复 12 次为目标 对力量训练方案采用双重进阶法时，首先增加动作重复次数，然后增加约5%的阻力。

21试题解析： 正确答案B.主要在产生较小力的过程中比较活跃 I型肌纤维通常较小，有氧能力更强（长时间维持低发力水平），而II型肌纤维通常较大，通常无氧能力更强（短时间内维持较高的肌力水平）。