

田径理论试题库

一、名词解释

1、田径运动:就是田赛与径赛的合称。就是比高度、比远度、比速度的项目。 2、田赛:以时间计算成绩的竞走与跑的项目叫径赛。 3、径赛:用远度与高度计算成绩的跳跃与投掷项目叫田赛。 4、实效性:运动技术的实效性就是指完成动作时,能发挥人体的最大能力,从而产生最大作用并获得最佳的运动效果。 5、经济性:运动技术的经济性就是指在运动过程中,合理的运用体力,在获得最佳运动效果的前提下,最经济地使用人体的能量。 6、运动能力:指的就是人们在完成某一动作时所表现的本领。 7、周期性运动:它就是人体的运动的一种形式,就是指多次循环或重复做某一相同的动作,每循环或重复一次为一个周期。 8、技术质量:指的就是所完成的动作接近技术的好坏的程度。 9、内力:人体的内力指的就是人体运动时人体各部分之间相互作用时所产生的力。 10、外力:外力就是指人体与外界物体相互作用时,外界物体对人体作用的力。 11、步长:就是指跑时两脚着地点间的距离。 12、步频:就是单位时间内两腿交换的次数。 13、后蹬角:后蹬腿的力点与身体重心的连线与地面之间构成的夹角叫后蹬角。 14、重心波动差:在走、跑过程中,身体重心轨迹有上下、左右的波动,其上下波动的差数称重心波动差。 15、补偿作用:人体做空中动作时,为了维持身体平衡身体其它一些环节所做的一些相应的补偿动作,这种补充动作所起的作用称为补偿作用。 16、腾起角:就是指人体起跳时,身体重心腾起的初速度方向与水平面之间的夹角。 17、腾起初速度:就是指人体起跳时,身体腾起离地瞬间的速度。 18、出手角度:投掷器械出手后飞行的方向线与同侧水平面的夹角。 19、超越器械:在投掷运动最后用力前,人体支撑点以最快的速度赶超到器械的前面,使器械远远地落在后面的身体姿势。 20、工作距离:最后用力时器械所处的位置到出手点之间的距离叫工作距离。 21、地斜角:投掷运动中,器械出手点与落地点之间的连线与水平线间的夹角称地斜角。 22、冲击角:就是指器械的纵轴线与水平面之间的夹角。 23、最后用力:就是指在投掷运动技术中,当助跑(包括滑步与旋转)结束后,按由下肢到上肢的正确用力顺序,通过投掷臂与手的动作,以最大的作用力与最快的速度将器械抛射出去这一动作过程。 24、身体训练:就是指发展力量、耐久力、速度素质以及灵敏、协调与柔韧性等身体素质的训练。 25、一般身体训练:也称全面身体训练,使各项身体素质得到均衡的发展,对于掌握与提高运动技术有重要作用的身体训练。 26、专项身体训练:与专项有密切关系,能直接促进掌握专项技术与提高专项成绩的身体训练叫专项身体训练。 27、训练程:指的就是运动员身体形态结构、生理机能运动能力及技术水平等方面,经过系统的运动训练的影响下发生适应性变化的程度。 28、心理训练:就是指提高运动员在训练与比赛中的心理承受力的练习。 29、恢复训练:在训练过程中与训练比赛结束时消除身体疲劳的练习叫恢复训练。 30、内外突沿:就是指跑道的内外边的突起边沿。 31、计算线:用来计算各条分道周长的线叫计算线。也就是运动员实际跑的线。 32、直、曲段分界线:将跑道的直段与曲段分开,并且与纵轴线垂直相交于园心的两条线称直、曲段分界线。 33、切入差:在部分分道跑的径赛项目中,当跑过规定的弯道路程之后,第一分道以外的各分道运动员在往里道切入时多跑的路程叫切入差。 34、起跑线前伸数:为使运动员在分道比赛中跑的路程相等必须把第一分道以外的各分道多跑的路程从第一分道起点处向前伸出去,各分道前伸的长度就叫该分道的起跑线前伸数。 35、赛次:径赛项目的“赛次”就是指预赛、次赛、复赛与决赛。即竞赛过程的顺序,也就是径赛项目比赛阶段。 36、轮次:就是就田赛项目而言,高度项目以一个高度为一轮次,一个高度有三次试跳机会;远度项目,以所有运动员按顺序试跳或试掷完一次为一轮次。 37、附加赛:在径赛的各赛次中,按成绩录取最后名次时,有两名或两名以上成绩相等,对下一赛次人数有影响,总裁判长指定成绩相等者重新比赛,这种比赛通常称为附加赛。 38、免跳:在高度项目比赛时,运动员在某一轮次或该轮次的某次试跳机会中申请不跳为免跳,运动员申请“免跳”后可参加下一轮次比赛。 39、“极点”现象:跑时,由于氧气的供应落后于肌肉活动的需要,

田径理论试题库

所以跑到一定阶段往往会出现胸闷呼吸困难,跑速降低而难于继续坚持下去的感觉,这种现象即通常所说的“极点状态”。 40、“腾空步”:跳远腾空时,保持蹬离地面瞬间的身体姿势。即腾空初期,身体保持“跨步”姿势。 41、支撑时期:指从脚着地起至脚离地止。 42、腾空时期:指从脚离地起至另一脚着地止。 43、后摆阶段:指自后蹬脚离开地面起至膝摆到髌臼垂直下方止。 44、前摆阶段:指自膝与髌臼成垂直起摆至脚着地止。 45、着地阶段:指自脚着地(成本撑)到身体重心与地面成垂直止。 46、后阶段段:指自脚与身体重心成垂直到后蹬离地止。 47、周期:就是指从一个姿势开始又回到这个姿势的循环动作。 48、“退让”:就是指脚着地后为了减少阻力,所做的屈膝、屈踝等相对的放松缓冲。 49、纵轴:也叫中线,它把田径场地分为东西两部分,在绘图与修建场地时必须以这条线为基线。 50、中心点:就是指线的中点,即场地的中心。 51、轨迹角:指投掷物飞行的轨迹与地面形成的角度。 52、倾斜角:就是指投掷物与地面成的角度。 53、直段:指的就是连结两个弯道的那部分直道,一个直段长等于两个圆心之间的距离。 54、直道:就是指完整的直跑道,半圆式田径场有两个直道,供直道比赛项目使用。 55、跑道宽:就是内突沿的外缘与外突沿的内缘之间的宽度,也称跑道总宽。 56、分道宽:两条分道线之间一个跑道的宽度。 57、分道线:两条相邻跑道的分界线宽 5 厘米。 58、背越式跳高人体通过助跑、起跳以背对横杆的姿势越过横杆的方法叫背越式跳高。 59、俯卧式跳高:人体通过助跑、起跳以背对横杆的姿势越过横杆的方法叫背越式跳高。 60、三级跳远:就是在助跑以后沿直线连续进行三次跳跃的一项运动,其中第一跳为单足跳、第二跳为跨步跳、第三跳用双脚落入沙坑内。 61、撑杆跳高:撑杆跳高就是通过持竿助跑获得动能,然后借助撑竿将动能转换为撑杆的弹性势能与重力势力,把人体送上高空腾越过杆、落地的一项运动。 62、适量性身体锻炼原则:适量性身体锻炼原则,就是身体锻炼要有适宜生理负荷的原则、它就是在体育教学过程中,学生进行身体锻炼所承受的生理负荷量对增强体质要起良好的作用。 63、正弦丈量法:正弦丈量法也叫直弦丈量法。它就是一种已知弧长,然后用正弦定理计算其弦长,再以弦量弧进行丈量弯道上长度的方法。 64、余弦丈量法:余弦丈量法就是根据任意三角形中,已知两边与它们的夹角,应用余弦定理计算角的对边长度来丈量弯道上长度的方法。 65、讲解法:讲解法就是指教师用语言来表达田径运动技术动作,与示范法结合,可帮助学生建立某一田径运动项目的正确技术概念以及教师用语言来表达动作的方法、要领,指导学生进行田径运动练习。 66、示范法:田径运动技术教学中的示范法就是指教师通过具体的动作范例,与讲解法结合,使学生建立正确的技术动作概念,了解动作的方法、要领,以指导学生学习技术动作与进行技术练习。 67、完整练习法:完整练习法就是把田径运动技术的全过程,以完整的形式进行练习。 68、分解练习法:分解练习法就是把完整的田径运动技术过程,分解为几个部分,一个部分一个部分的进行练习,最后再把各部分动作联系、完整起来。 69、游戏法与比赛法:游戏法就是运用游戏的形式进行田径运动技术教学的方法。比赛法就是在比赛的条件下进行田径运动技术教学的方法。 70、预防与纠正错误动作法预防与纠正错误动作法就是指在田径运动技术教学中,针对学生可能或已经产生错误动作的原因,采取有效的措施,防止错误动作产生与纠正错误动作的方法。 71、间歇跑:间歇跑就是由跑的距离、速度、次数间歇时间、间歇方式等五个因素组成的一种发展专项耐力的方法。 72、直接指示法:直接指示法就是教师根据学生的错误动作,在学生进行练习错误动作产生之前,向学生发出语言提示与信号,引起学生的注意,从而纠正错误动作的方法。 73、诱导法:诱导法就是针对学生的错误动作,采用诱导性练习、模仿性练习或专门性练习,使学生体会正确动作的肌肉感觉与提高相应肌肉群的协调配合能力,从而纠正错误动作。 74、身体锻炼:身体锻炼就是指用掌握的运动技术、技能去锻炼身体、增强体质的过程。 75、田径运动锻炼:田径运动锻炼就是指用田径运动项目作为手段,进行身体锻炼,达到增强体质与提高健康水平目

田径理论试题库

的过程。76、推铅球:推铅球就是单手持球置于锁骨窝处,站立在投掷圈的后部,经过滑步,用全身的力量与最快的出手速度,把铅球推出可能获得远度的投掷项目。

二、判断题

- 1、田径运动就是比速度、比高度、比远度的竞赛项目。(T)
- 2、田径比赛就是奥运会奖牌最多的项目。(T)
- 3、男子成年组的铅球重量为7.27公斤。(X)
- 4、用时间计算成绩的项目称为径赛。(T)
- 5、用远度计算成绩的项目称为田赛。(X)
- 6、竞走就是一项单脚支撑与腾空相交替的周期性运动。(X)
- 7、竞走时身体重心的最高点就是在单脚支撑阶段。(X)
- 8、跑时,着地缓冲动作一般不能为人体移动提供动力。(T)
- 9、跑时,重力既就是阻力就是动力。(T)
- 10、跑时,摩擦力虽就是阻力,但可使人体间接地获得运动的动力。(T)
- 11、跑时,脚着地时的前撑冲力,对人体向前运动起动力作用。(X)
- 12、人体起跳时的腾起角与起跳角就是相同的。(X)
- 13、因为起跳就是改变人体运动的方向的动作,所以它就是跳跃中的主要技术动作。(T)
- 14、起跳时的放脚动作,应为制动式着地。(X)
- 15、起跳时,摆动腿及两臂快速的摆所产生的动量,向下传递到支撑点,从而增大对地面的作用力,提高起跳效果。(T)
- 16、人体起跳腾空后,在没有外力作用下,其身体重心运动轨迹就是可以改变的。(X)
- 17、投掷项目助跑的目的,就是为了使身体在器械出手前获得一个好的姿势。(X)
- 18、投掷中的超越器械就是由于上体主动后仰而形成的。(X)
- 19、在旋转投掷中,当角速度一定时,旋转半径越长,其线速度越大。(T)
- 20、根据流体力学原理,顺风时投掷角度应加大,逆风时投掷角度应减少。(T)
- 21、在运用完整法进行教学时,要多做专门辅助性练习。(T)
- 22、田径运动训练就是在田径运动教学的基础上进行的,在训练中仍有教学因素。(T)
- 23、运动训练的内容,通常指的就是身体训练。(X)
- 24、田径运动的优异成绩,就是通过系统的、不间断的多年训练获得的。(T)
- 25、发展爆发力,可多采用一些小重量,多次数的力量练习方法。(X)
- 26、长跑训练一般不进行柔韧性与协调性的练习。(X)
- 27、径赛分组时,同一单位运动员应尽量排在同一组里。(X)
- 28、全能运动的110米栏项目的比赛分组时,每组以三个人为宜。(T)
- 29、不同组别的同一径赛项目比赛,在时间许可的情况下,不要衔接进行。(X)
- 30、编排竞赛秩序时,要把决赛项目与比较精彩的项目安排在最后集中进行。(X)
- 31、总裁判长,可根据规则精神解决比赛中发生的一切问题。(T)
- 32、总裁判长认为有必要时可以修改规则。(X)
- 33、径赛项目检录时,凡点名不到者应取消其比赛资格。(T)
- 34、径赛运动员犯规时,检查长有权取消其比赛资格。(X)
- 35、各项接力比赛就是否在接力区内完成传接棒,应以接力棒的位置为准。(T)
- 36、运动员完成传棒后退出跑道时,阻碍了邻道运动员的跑进,但裁判员认为就是无意的,可以不作任何处理。(X)
- 37、在跨栏比赛中,运动员无意用手推栏架,应判为犯规。(T)
- 38、运动员如跑出自己左侧分道线,均应取消其比赛资格。(X)
- 39、发令员对几名运动员同时抢跑时,应分别提出警告。(T)

田径理论试题库

- 40 、计时员见烟开表,至运动员躯干任何部分抵达终点线后沿垂直面的瞬间停表。(T)
- 41 、终点裁判员与计时员的判定不一致时,终点裁判应服从计时裁判。(X)
- 42 、跳远运动员单脚落入沙坑,其成绩有效。(T)
- 43 、跳高运动员请求免跳后,该运动员又要求恢复试跳,裁判员应允许。(X)
- 44 、某跳高运动员试跳时触及横竿,当迅速离开垫子后,横杆落下,裁判员应判试跳成功。(X)
- 45 、某撑杆跳高运动员,助跑且使撑杆插入穴斗,但两脚未离地面,裁判员也应判其试跳失败。(X)
- 46 、铅球比赛中,器械落地后,只要身体完全平衡,可以从圈的前半部走出。(X)
- 47 、标枪出手后,在空中折断,应判为一次试掷失败。(X)
- 48 、全能投掷项目,所有运动员均有六次试掷机会。(X)
- 49 、田赛项目比赛中,运动员可以接受教练员的指导。(X)
- 50 、所有投掷项目,场地的落地区均为 40 度角。(X)
- 51 、半圆式田径场,只要分道宽与道数一样,其起跑前伸数一样。(T)
- 52 、标准半圆式田径场内突沿的周长为 400 米。(X)
- 53 、半圆式田径场两个圆心之间的距离等于一个直道长。(X)
- 54 、国际上标准半圆式田径场的半径除 36 米外,还有 36.5 米、37.898 米。(T)
- 55 、100 米与 200 米跑,起跑器的安装方法就是一样的。(X)
- 56 、加速跑时,要求步幅大、步频快、重心低。(X)
- 57 、途中跑时,要求上体前倾大,步幅小、步频快。(X)
- 58 、跑时摆动腿应为全脚掌着地。(X)
- 59 、跑时两臂摆动动作,肘关节角度始终没有变化。(X)
- 60 、弯道跑时人体向圆心方向倾斜就是为了克服离心力的作用。(T)
- 61 、在短跑技术教学的开始阶段要强调自然放松、有弹性的大步幅跑的技术。(T)
- 62 、“下压式”传接棒技术的优点就是“接棒人能握住棒的一端,便于下一次交接。(T)
- 63 、“上跳式”传接棒技术特点就是:动作自然,传接棒时都能握住棒的一端,便于快跑。(X)
- 64 、当前中长跑技术正向着适当步长,高频率跑法的趋势发展。(T)
- 65 、为快速攻栏,摆动腿可以伸直膝关节做攻栏动作。(X)
- 66 、过栏时起跨腿膝关节应大幅度屈膝外展。(T)
- 67 、弯道跨栏跑时,最好用左腿起跨。(X)
- 68 、为获得下栏后第一步的步长,摆动腿下栏着地后,起跨腿仍应保持较高的位置。(T)
- 69 、跳高起跳时,摆动腿的迅速向上摆动,不仅增大了起跳蹬伸的反作用力,而且提高了起跳离地瞬间身体重心高度。(T)
- 70 、背越式跳高,有利于自然地降低身体重心与快速地起跳。(T)
- 71 、俯卧式跳高起跳速度慢,但起跳产生的支撑反作用力较大。(T)
- 72 、俯卧式跳高的杆上翻转动作就是靠扭腰动作而获得的。(X)
- 73 、背越式跳高弧线助跑至起跳结束时身体形成背对横杆,其间身体就是沿纵轴转的。(X)
- 74 、背越式跳高起跳时放脚位置应与横杆平行。(X)
- 75 、背越式跳高,在上体越过横杆时,做“仰头”动作能使背弓做得更充分。(T)
- 76 、跳远起跳时的着地动作,应以全脚掌积极着地。(X)
- 77 、跳远助跑步点不准,其重要原因之一就是加速不均匀,节奏与步长不稳。(T)
- 78 、三级跳远第一跳的换步动作,做的过早或过晚都会影响第二跳的远度。(X)
- 79 、三级跳远的三跳节奏不好,主要就是第一跳过高或过远造成的。(T)

田径理论试题库

- 80 、撑杆跳高的举竿动作应在助跑最后一步开始进行。(X)
- 81 、推铅球滑步时,摆动腿(左腿)应积极向低趾板方向摆动。(T)
- 82 、滑步结束时,铅球投影点应远离右脚支撑点(T)
- 83 、在推铅球滑步过程中,右腿蹬地后快速收小腿与左腿摆动后的积极下压就是完成“超越器械”动作的关键。(T)
- 84 、掷标枪时做“交叉步”就是为了取得良好的超越器械姿势。(T)
- 85 、掷标枪最后用力的一步,左腿前迈时,大腿不宜抬得过高。(T)
- 86 、掷标枪的“满弓”动作,就是由投掷臂的主动动作形成的。(X)
- 87 、旋转掷铁饼的下肢动作过程就是双腿支撑——单脚支撑——腾空——单脚支撑——双脚支撑。(T)
- 88 、在中学田径教学中“循环练习”法就是一种可以采用与推广的教学手段。(T)
- 89 、游戏比赛教学法,虽能培养学生体育兴趣与爱好,但不能完成体育教学任务。(X)
- 90 、把用时间计算成绩的竞赛项目称之为径赛 (X)
- 91 、把用高度或远度计算成绩的竞赛项目称之为田赛 (X)
- 92 、田径运动具有锻炼身体增强体质的重要功能 (T)
- 93 、我国女子运动员郑凤荣在 1966 年曾以 1.77 米 的成绩打破了世界记录 (X)
- 94 、评定田径运动技术时身体素质这个环节也就是一个重要方面 (X)
- 95 、田径运动技术原理就是人们从事田径运动的理论依据 (T)
- 96 、人体的身高也就是决定跳跃项目成绩的一个重要因素 (T)
- 97 、在投掷器械时 , 空气阻力对长投项目影响很大 , 对短投项目影响不大 (X)
- 98 、中学体育教学主要就是让学生快乐 ,” 三基 ” 不就是太重要 (X)
- 99 、通常把终点线处设置为第四直曲段分界线 (X)
- 100 、栏间跑主要就是速度 , 栏间节奏并不重要 (X)
- 101 、跳远落地过程中触及沙坑以外的地面 , 沙坑外触点较沙坑内最近触点离起跳点近, 既为犯规(X)
- 102 、接力跑比赛时应由检查员准备接力棒。(T)

三、选择题

- 1 、田径运动的分类就是_A_____ 。
- A 、竞走、跑、跳、投及全能项目。
- B 、跑、跳、投、全能项目
- C 、竞走、跑、跳、投
- 2 、合理的竞走技术应使身体重心轨迹呈__C_____ 形状。
- A 、曲线 B 、直线 C 、接近直线
- 3 、人体跑时,推动人体前进的主要动力就是___B_____ 。
- A 、重心 B 、支撑反作用力 C 、摩擦力
- 4 、决定跑速的主要因素就是___C_____ 。
- A 、速度 B 、爆发力 C 、步频与步长
- 5 、根据公式: 可以瞧出:在腾起初速 V_0 一定时,腾起角 α 越接近 90° ,其身体重心腾空的高度值_____C___ 。
- A 、越小 B 、不变 C 、越大
- 6 、人体腾空后,在没有外力作用的情况下,身体重心运动的轨迹 _A_____。
- A 、不能改变 B 、可以改变 C 、随意改变
- 7 、在跳跃项目中,起跳脚着板时,应以__C_____ 先触地。
- A 、脚前掌 B 、全脚掌 C 、脚跟

田径理论试题库

- 8、在投掷项目中,最后用力的工作距离与时间与出手初速度的关系就是__A__。
- A、增加工作距离,缩短用力时间,能增大出手初速度
B、缩短工作距离,用力时间不变,也能增大出手初速度
C、工作距离不变,增加用力时间,也能增大出手初速度。
- 9、投掷项目的用力顺序就是__B__。
- A、自上而下 B、自下而上 C、由中间的两端
- 10、技术教学时,对因概念不清而产生的错误动作的纠正方法就是__C__。
- A、鼓励、启发、提高信心
B、加强练习,提高身体素质
C、通过示范,进一步讲清动作要领
- 11、对田径运动员的赛前训练安排,一般就是__B__。
- A、加大运动量 B、减小运动量提高强度 C、减小运动量与强度
- 12、发展速度主要就是指__C__。
- A、动作速度 B、反应速度 C、位移速度
- 13、在编排比赛程序时,应首先安排__C__项目。
- A、田赛 B、径赛 C、全能
- 14、按名次录取分组时,应把成绩优秀的运动员分编在__B__。
- A、一组里 B、各组里 C、任意一组里
- 15、长距离跑的计圈工作应由__B__直接负责。
- A、径赛裁判长 B、终点裁判长 C、计时裁判长
- 16、计时小组三块表计取的成绩各不相同,应以__C__成绩为准。
- A、平均 B、较差 C、中间
- 17、径赛项目比赛,__C__有权取消犯规运动员的比赛资格。
- A、检查长 B、检查员 C、径赛裁判长
- 18、跳高比赛丈量高度时,应由地面垂直丈量至横杆__A__最低处。
- A、上沿 B、下沿 C、中间
- 19、田赛各项比赛的检录工作应由__A__完成。
- A、田赛各裁判组记录员 B、径赛检录员 C、田赛裁判长
- 20、标枪比赛时,每次掷出的标枪应由__C__起掷处。
- A、裁判员扔回 B、运动员自取 C、裁判员送回
- 21、规则规定铅球运动员使用镁粉的部位仅限于__A__。
- A、双手 B、双手与脚 C、投掷圈内地面
- 22、全能裁判员在__B__领导下进行裁判工作。
- A、全能裁判长 B、田赛裁判长 C、径赛裁判长
- 23、与计算起跑前伸数有关的因素有__B__。
- A、内突沿半径大小 B、分道数、分道宽 C、弯道数、弯道长
- 24、规则规定,径赛跑道的分道宽为__B__。
- A、1.12米或1.15米 B、1.22米或1.25米 C、1.21米或1.23米。
- 25、丈量径赛项目距离的方法就是__A__。
- A、从起点线的后沿,量至终点线的后沿
B、从起点线的后沿,量至终点线的前沿
C、从起点线的前沿,量至终点线的前沿
- 26、短跑途中跑的上体动作应该就是__A__。

田径理论试题库

- A 、稍前倾 B 、较大前倾 C 、正直
- 27 、短跑脚掌着地动作应用__C____ 落地。
- A 、全脚掌 B 、脚跟 C 、脚前掌
- 28 、短跑技术教学应把 放在主要地位__B____。
- A 、起跑与起跑后的加速跑
B 、直道途中跑
C 、弯道跑与终点跑
- 29 、 110 米 栏,起跑至跨第一栏跑八步时,应把 B____放在前起跑器上。
- A 、摆动腿 B 、起跨腿 C 、任意一腿
- 30 、女子 100 米 ,栏间跑三步,其三步的比例为_ C _____ 。
- A 、中、小、大
B 、小、中、大
C 、小、大、中
- 31 、摆动腿下栏着地时,只有 __C____关节可以缓冲。
- A 、髋关节 B 、膝关节 C 、踝关节
- 32 、传接棒时最适宜的位置就是__A____ 处。
- A 、离接力区前沿 4 - 5 米
B 、在接力区中线
C 、离接力区后沿 4-5 米
- 33 、传棒人向接棒人发出“接”的信号时,应在距接棒人__A____ 处。
- A 、约 1、5 米处 B 、约 2 米 C 、约 2、5 米
- 34 、背越式跳高的起跳点,距离横杆垂直面的距离为__C____ 厘米。
- A 、 50 - 60 B 、 60 - 80 C 、 60 - 100
- 35 、俯卧式跳高起跳时,身体重心应 __B____。
- A 、垂直向上 B 、向横杆方向倾斜 C 、向助跑反方向倾斜
- 36 、跳远起跳时的腾起角一般为__A____ 。
- A 、 18 ° - 24 ° B 、 45 ° C 、 70 ° - 76 °
- 37 、挺身式跳远空中动作教学时,应以掌握 动作为主__C____。
- A 、头与躯干 B 、上肢 C 、下肢
- 38 、撑杆跳高左脚起跳时,双手握竿的位置就是__B____ 。
- A 、左手在上 B 、右手在上 C 、双手齐平
- 39 、撑竿跳高,用金属竿试跳举竿时,握在下方的手向上滑动至上手__C____ 厘米处。
- A 、 5- 10 B 、 10 - 20 C 、 15 - 20
- 40 、推铅球滑步结束时,右脚落在圈的中心附近与投掷方向的构成角度约为__C____ 。
- A 、 45 ° B 、 60 ° C 、 90 °
- 41 、推铅球滑步结束时,两脚着地的顺序就是 __A____。
- A 、先右后左 B 、先左后右 C 、两脚同时
- 42 、推铅球的最后用力,在完成推动作过程时,躯干应做__B____ 动作。
- A 、挺胸 B 、制动 C 、前倾
- 43 、背向滑步推铅球比侧向滑步推铅球在技术上的优越性就是__C____ 。
- A 、提高了预先速度,便于发挥力量
B 、提高了出手速度
C 、加长了球在出手前的运行距离
- 44 、掷标枪时,应在投掷步的__A____ 就开始做引枪动作。

田径理论试题库

A、第一步 B、第二步 C、第三步

45、投掷步完成引枪后,应使枪尖靠近__B____处。

A、头顶 B、右眉 C、下腭

46、掷标枪最后用力动作,应在__C____时开始。

A、右脚刚着地 B、左脚着地后 C、左脚即将着地

47、掷铁饼最后用力时,左脚的落地点为__A____。

A、在投掷方向的左侧 15 — 20 厘米处

B、与投掷方向一致

C、在投掷方向的右侧 10 — 20 厘米

48、掷铁饼旋转的第一圈的核心就是__B____。

A、速度快 B、大幅度 C、平稳

49、奥运会(夏季)每隔__B____年举行一次。

A、三年 B、四年 C、五年

50、蹲踞式跳远腾空后容易产生前旋,其主要原因就是__B____。

A、摆动腿的大腿抬的不高

B、下肢靠近身体重心,旋转半径较短

C、摆动动作没有做“突停”

51、跑、跳、投教材在中学各类体育教材中所占的比重__A____。

A、最大 B、最小 C、一般

52、通过走跑的交替练习、定时跑、越野跑等练习可以发展学生的__A____。

A、一般耐力 B、专项耐力 C、速度耐力

53、在初中的跳高技术教学中,应先教__A____技术。

A、起跳 B、助跑起跳 C、过杆落地

54、决定投掷项目成绩的最主要因素就是 D_____

A、出手角度 B、出手初速度 C、用力时间

55、步长就是指 -----__C_____

A、后蹬距离 B、腾空距离 C、两脚着地点之间的距离

56、跳跃技术的关键部分就是 __B_____

A、助跑阶段 B、起跳阶段 C、助跑与起跳阶段

57、在逆风情况下投掷标枪时,出手角与倾斜角应 __C_____

A、出手角大些,倾斜角大些 B、出手角小些,倾斜角大些

C、出手角小些,倾斜角小些

58、运动员在径赛项目比赛中犯规,有权决定取消其比赛资格的就是 __A_____

A、径赛裁判长 B、总裁判长 C、检查主裁判

四、填空题

1、第十一届亚运会于 1990 年在中国北京 举行。

2、公元前 776 年在 希腊 举行了第一届古代奥林匹克运动会。

3、国际奥林匹克委员会决定 1886 年在 希腊 举行第一届现代奥林匹克运动会。

4、国际业余田径联合会成立于 1912 年,随后拟定了国际统一的田径 竞赛项目 与 竞赛规则 。

5、中国运动员 郑风荣 、 倪志钦 与 朱建华 ,曾先后打破过 跳高 项目的世界记录。

6、评定田径运动技术的标准就是 经济性 与 实效性 。

田径理论试题库

- 7、合理的田径运动技术,在动作形式与内容上都必须符合 人体解剖学、运动生理学与运动生物力学等的基本规律。
- 8、走的一个周期包括 两次单脚支撑 两次双脚支撑。
- 9、跑的一个周期包括 两次单脚支撑与两次腾空。
- 10、决定跑速的主要因素就是 步频与步长。
- 11、影响后蹬效果的因素有后蹬力量 后蹬速度、后蹬方向、后蹬角度与后蹬的蹬伸程度。
- 12、影响人体跑动的外力主要有重力 空气阻力、摩擦力与支撑反作用力。
- 13、根据个人特点,合理调整 步长与步频的比例关系就是提高跑速的有效途径。
- 14、摆臂对跑的动作不仅起放松协调作用,而且还能加强蹬地的效果。
- 15、跑的全过程可分为起跑 起跑后的加速跑、途中跑与冲刺跑四个部分。
- 16、短跑技术教学的顺序就是 途中跑、起跑、起跑后的加速跑、冲刺跑与弯道跑。
- 17、接力跑传接棒的方法有 下压式与上挑式两种。
- 18、中长跑一般就是跑 两三步一呼气,跑 两三步一吸气。
- 19、跨栏步技术动作就是从 起跨腿着地攻栏、摆动腿下栏着地与下栏着地三个动作阶段。
- 20、110米跨栏适宜的起跨蹬地角度约为 68°-70°度,跨栏步的长度一般约 3.5-3.6米。
- 21、人体腾起的初速度就是由 水平速度与垂直速度合成的。
- 22、抛射运动的远度公式就是 $S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}$;高度公式就是 $H = \frac{V_0^2 \sin^2 \alpha}{2g}$ 。
- 23、腾起角的大小反映了起跳动作中 水平速度与垂直速度的对比关系。
- 24、完整的跳高技术可分为 助跑、起跳与过杆落地三部分。
- 25、背越式跳高助跑路线,一般前段跑 直线、后段跑 弧线。
- 26、用走步丈量法,丈量背越式跳高几步助跑路线时,走的步数分别就是 5、6、7步。
- 27、在跳高教学中,要把 助跑与起跳相结合的技术作为主要教学环节。
- 28、跳远助跑一般设两个标志,第一标志在 起点处,第二标志在 倒数6-8步处。
- 29、跳远的空中动作一般有 蹲踞式、挺身式与走步式三种。
- 30、三级跳远第一跳就是用左脚起跳,其三跳的落地脚分别就是 左脚、右脚与双脚。
- 31、撑竿跳高的起跳点一般在 握竿点的投影点下面。
- 32、投掷项目的助跑形式可分为 直线与旋转两种。
- 33、在抛射公式中, s 为器械飞行距离, V_0 为 出手时的初速度, α 为 出手角度, g 为 重力加速度。
- 34、影响投、掷效果的主要因素有 出手速度、出手角度、出手高度

田径理论试题库

___ 与空气阻力。

35、投掷时要求力作用于器械的路程要长,这个路程主要指 ___助跑结束_____ 到 ___器械出手_____ 的这一段距离。

36、投掷项目器械出手的角度分别为:标枪 ___ 28° - 33° _____,铁饼 ___ 30° - 36° _____,铅球 ___ 38° - 42° _____,链球 ___ 42° - 44° _____。

37、超越器械就是由 ___下肢_____ 迅速 ___向前_____ 运动,使 ___髋_____ 轴超越 ___肩_____ 轴而形成的。

38、投掷器械时,手指拨动器械有助于提高 ___出手速度_____ 与 ___器械的稳定性_____。

39、背向滑步推铅球的预备姿势有 ___高姿_____ 与 ___低姿_____ 两种。

40、推铅球技术教学应以 ___最后用力_____ 为重点。

41、掷标枪最后用力时,应使力量通过 ___手臂_____ 与 ___手指_____ 作用于标枪___纵轴_____ 上。

42、投掷步就是从 ___第二标志_____ 开始到 ___最后用力结束_____ 为止。

43、掷铁饼技术可分为 ___握法_____、___预摆_____、___旋转_____、___最后用力_____ 与 ___维持身体平衡_____。

44、作用到铁饼上的力应就是通过饼的___几何中心_____ ,并使铁饼沿 ___顺时针_____ 方向自转。

45、田径技术教学一般分为 ___学习_____ 阶段、___掌握_____ 阶段、___提高_____ 阶段。

46、田径教学中典型的直观方法就是 ___示范法_____。

47、投掷项目的教学顺序为:推铅球、___标枪_____、___铁饼_____ 与 ___链球_____。

48、田径教学中常用方法有 ___讲解_____ 法、___示范_____ 法、___完整_____ 法与分解法等。

49、田径运动训练内容有 ___身体训练_____、___技术训练_____、___战术训练_____、___心理训练_____、___恢复训练_____ 与 ___理论教育_____ 等方面。

50、田径运动训练就是全面发展运动员的___身体素质_____ ,提高 ___专项运动成绩_____ 等进行的专门教育过程。

51、身体素质包括: ___速度_____、___耐力_____、___协调_____、___灵敏_____ 与 ___力量_____。

52、间歇训练法就是要求在两次练习之间有一个 ___严格规定_____ 的间歇时间。

53、单周期训练全年分为 ___准备_____ 期、___竞赛_____ 期与 ___过渡_____ 期。

54、规则规定,径赛各项目各赛次之间最少时间间隔为: 200 米 及 200 米 以下各项目 ___45_____ 分钟,200 米 以上至 1000 米 各项为 ___90_____ 分钟,1000 米 以上的项目 ___不在同一天举行_____。

55、全能项目各项之间的间隔不少于 ___30分钟_____。

56、编排竞赛日程的方法一般就是先 ___径赛_____ 后 ___田赛_____ ,先 ___全能_____ 后 ___单项_____ ,先预赛后决赛。

57、径赛的距离就是从起点线的 ___后_____ 沿至终点线的 ___后_____ 沿。

58、起跑时,运动员在单项比赛中抢跑 ___2_____ 次,全能比赛中抢跑 ___3_____ 次,即取消比赛资格。

59、110 米 跨栏的栏高为 ___1.067_____ 米,起跑线至第一栏的距离为 ___13.72_____ 米,栏间距离为 ___9.14_____ 米,最后一个栏至终点线 ___14.02_____ 米。

60、100 米 跨栏的栏高为 ___0.84_____ 米,起跑线至第一栏的距离为 ___13_____ 米,栏间距离为 ___8.50_____ 米,最后一个栏至终点线 ___10.50_____ 米。

田径理论试题库

- 61 、 3000 米 障碍跑全程应越过 28 次栏架, 7 次水池。
- 62 、分道跑的径赛项目,一般采用按 道次 计时的方法。
- 63 、计时员见枪烟或火光 开表,至运动员 躯干 任何部分,抵达终点线 后沿 垂直面瞬间停表。
- 64 、终点裁判长在与发令员联系之前,应先与 检查长 与 计时长 取得联系。
- 65 、单项比赛顺风跑风速超过每秒 2 米,全能项目超过每秒 4 米,所破纪录不予承认。
- 66 、远度项目每人按 顺序 试跳 一次 为一个轮次;高度项目以 一个高度 为一个轮次。
- 67 、跳高运动员可在 任何 一高度上请求免跳。
- 68 、远度项目成绩相同时,应以 次优 成绩判定名次,如仍相同则应以 第三优 成绩判定名次,余以类推。
- 69 、铅球比赛中,器械必须 完全 落在角度线以内,试掷方为有效。
- 70 、丈量成绩时,铅球以 1 厘米,铁饼与链球以 2 厘米,标枪以 2 厘米,为最小单。
- 71 、田赛项目破纪录时,必须经 总裁判长 复查核实后方能承认。
- 72 、全能比赛,如有一项弃权则 不予计算 总成绩。
- 73 、团体总分相同时,应以 破纪录 多者名次列前,如仍相同则以 获第一名 多者名次列前,余以类推。
- 74 、径赛跑道的分道线宽为 5 厘米,分道线计算在 内侧 跑道的宽度以内。
- 75 、铅球、铁饼投掷圈外两侧延长线的长为 75 厘米,线宽 5 厘米,线的 内沿 应通过园心,并与落地区中心线垂直。
- 76 、跑道内、外突沿的高度为 5 厘米,其宽度都 不记入 跑道宽度之内。
- 77 、弯道上各道的起跑线、接力区线等,应使它们的 延长 线,通过弯道的 圆心 。
- 78 、标枪场地落地区两侧的限制线宽应为 5 厘米,该线在 29° 角之内。
- 79 、规则规定,第一条分道计算线应距离跑道内突沿的外沿 30 厘米,第二条以外的分道的计算线应距内侧分道线外沿 20 厘米。
- 80 、铅球投掷圈直径 2.135 米。铁饼投掷圈内沿直径 2.50 米。
- 81 、中学田径教学中,跑的教材包括 发展跑的能力、快速跑、耐久跑、接力跑 与 障碍跑 等内容。
- 82 、中学田径教材中,跳跃教材包括 发展弹跳能力与跳跃能力的练习,急行跳高与 急行跳远 等内容。
- 83 、中学田径教材中,投掷教材包括 发展力量 与 投掷能力的练习, 投铅球与 投手榴弹 等内容。
- 84 、田径教学中的三基就是 基本理论知识、基本技术与 基本技能 。
- 85 、我国优秀跳高运动员 倪志钦 在 1970 年以 2.29 米的成绩创造了世界记录。
- 86 、成人女子七项全能比赛顺序就是：第一天 100 米 栏、跳高、推铅球、200 米 第二天跳远、掷标枪、800 米。
- 87 、1896 年法国教育家 皮埃尔德、顾拜旦 倡议召开以田径运动竞赛为主的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/717011125165006036>