

# 网球学习的根与魂-西南交通大学-中国大学MOOC慕课答案

## 认知网球运动

1、单选题：被称为现代网球运动之父是

选项：

- A、英国少校温菲尔德
- B、英国国王爱德华三世
- C、法国传教士
- D、美国传教士

参考：【**英国少校温菲尔德**】

2、多选题：世界三大国际网球组织是

选项：

- A、国际网球联合会(ITF)
- B、国际男子职业网球联合会(ATP)
- C、国际女子职业网球联合会(WTA)
- D、全美草地网球协会

参考：【**国际网球联合会(ITF)#国际男子职业网球联合会(ATP)#国际女子职业网球联合会(WTA)**】

3、多选题：网球运动在礼仪方面，形成的尊重网球场上所有人与物的文化内涵的内容有

选项：

- A、发球时将球举起来示意
- B、对方打出好球，用手轻拍球拍为对手喝彩
- C、不从球网上跨过，可用脚踢球
- D、比赛结束，主动和裁判及对手握手

参考：【**发球时将球举起来示意#对方打出好球，用手轻拍球拍为对手喝彩#比赛结束，主动和裁判及对手握手**】

4、多选题：网球运动对增进健康的价值表现描述正确的是

选项：

- A、增强体质的本质价值
- B、享受乐趣心理价值
- C、健全人格、锤炼意志的社会价值
- D、改善人际关系的交际价值

参考：【**增强体质的本质价值#享受乐趣心理价值#健全人格、锤炼意志的社会价值**】

5、判断题：网球运动孕育在法国，诞生在英国，现代网球开始普及和形成高潮在美国；现在盛行于全世界，网球运动将在人的健康促进、产业经济、体育教育及文化内涵等方面得到更深入的发展

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【**正确**】

6、判断题：四大满贯公开赛包括温网、美网、法网、中网

选项：

- A、正确

B、错误

参考：【错误】

7、判断题：ATP----指国际网球联合会

选项：

A、正确

B、错误

参考：【错误】

8、判断题：网球是第一届奥运会正式比赛项目

选项：

A、正确

B、错误

参考：【正确】

9、判断题：网球运动的要素包括打网球的人、网球拍、网球、球网、场地和规则。网球运动就是这些基本要素之间的内在联系，其本质是在规则下人通过网球拍对网球的“控制”，从而达到完成人的意图的过程，是以人身体练习为基本手段的隔网对抗的身体活动

选项：

A、正确

B、错误

参考：【正确】

10、判断题：网球运动具有独特的文化内涵；老少皆宜 广泛的参与性及高超的技艺性、竞争性和极强的观赏性特点

选项：

A、正确

B、错误

参考：【正确】

11、判断题：健康是指没有疾病和虚弱

选项：

A、正确

B、错误

参考：【错误】

12、判断题：网球运动在培养人的规则意识、竞争协作、拼搏精神以及交往等社会适应能力方面有较大的社会价值

选项：

A、正确

B、错误

参考：【正确】

## 网球运动的科学锻炼

1、单选题：最合理安排网球运动次数、时间和强度为

选项：

A、每周安排3次，每次1小时左右、强度在120次/分——160次/分的有氧运动

- B、每周安排2次，每次2小时左右、强度在120次/分——160次/分间的有氧运动
- C、每周安排4次，每次0,5小时左右、强度在120次/分——160次/分间的有氧运动
- D、每周安排1次，每次0,5小时左右、强度在120次/分——160次/分间的有氧运动

参考：【每周安排3次，每次1小时左右、强度在120次/分——160次/分间的有氧运动】

2、单选题：网球运动动作技能初学阶段运动负荷特点是

选项：

- A、负荷量大，强度小
- B、负荷量小---强度大
- C、负荷量大--强度大
- D、负荷量小--强度小

参考：【负荷量大，强度小】

3、多选题：网球动作技术包含的要素

选项：

- A、身体姿势、动作轨迹
- B、动作时间、动作速度
- C、动作力量、动作速率
- D、动作节奏、时空要素

参考：【身体姿势、动作轨迹#动作时间、动作速度#动作力量、动作速率#动作节奏、时空要素】

4、多选题：网球运动技能基本特征描述正确的有

选项：

- A、需要后天大量的练习形成并能持久保持的动作方式
- B、具有专门的目的性---控制网球
- C、网球练习强度由慢至快
- D、网球动作技术在时空结构上具有可变性

参考：【需要后天大量的练习形成并能持久保持的动作方式#具有专门的目的性---控制网球】

5、多选题：根据认知理论，将网球运动技能的形成分为三个阶段，正确阶段名称是

选项：

- A、动作认知阶段
- B、动作建立阶段
- C、动作联接阶段
- D、动作自动化阶段

参考：【动作认知阶段#动作联接阶段#动作自动化阶段】

6、多选题：熟练的网球运动技能主要特征有

选项：

- A、立即反应代替了笨拙的尝试
- B、错误被排除在发生之前
- C、局部动合成连锁动作并受内部程序的控制
- D、在条件不利的情况下不能维持正常的操作水平

参考：【立即反应代替了笨拙的尝试#错误被排除在发生之前#局部动合成连锁动作并受内部程序的控制】

7、多选题：运动训练原则包括

选项：

- A、有益健康、安全第一原则
- B、运动有度、循序渐进原则
- C、综合判断身体疲劳程度原则
- D、全面锻炼，讲究实效原则

参考：【有益健康、安全第一原则#运动有度、循序渐进原则#全面锻炼，讲究实效原则】

8、多选题：网球运动中对锻炼环境进行监控内容有选项：

- A、气温较高、紫外线强热环境
- B、冬天冷环境
- C、雾霾及空气污染天
- D、场地湿滑

参考：【气温较高、紫外线强热环境#冬天冷环境#雾霾及空气污染天#场地湿滑】

9、多选题：在正式开始进行网球锻炼前我们应做好以下哪些准备工作选项：

- A、对身体状态进行自我感觉检查
- B、作身体能量准备
- C、安排好运动量
- D、做好服装、器材等准备工作

参考：【对身体状态进行自我感觉检查#作身体能量准备#做好服装、器材等准备工作】

10、多选题：网球运动过程中应做好身体状况的及时监控，主要方法有选项：

- A、自我感觉监控
- B、用心率（脉搏）监控运动强度大小
- C、监控环境情况
- D、水和能量需求监控

参考：【自我感觉监控#用心率（脉搏）监控运动强度大小#水和能量需求监控】

11、多选题：运动结束后身体物理放松方法有选项：

- A、静力性肌肉的拉伸
- B、按摩
- C、沐浴
- D、补充营养恢复

参考：【静力性肌肉的拉伸#按摩#沐浴】

12、多选题：网球锻炼中合理安排运动负荷的科学基础有选项：

- A、应根据网球运动的特点及不同的学习阶段来安排运动量和运动强度
- B、处理好负荷量与负荷强度的组合关系
- C、处理好运动负荷与身体的恢复的关系
- D、根据自身身体机能基础安排

参考：【应根据网球运动的特点及不同的学习阶段来安排运动量和运动强度#处理好负荷量与负荷强度的组合关系#处理好运动负荷与身体的恢复的关系】

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/428075067013006032>