第六章：建立默契与初步调查阶段

单选题 ( 共22题)

第1题 (分值：10分)

提高客户动机水平并促进客户长期坚持运动，是在客户-教练关系的哪个阶段需要执行的策略？

A：默契建立阶段

B：调查阶段

C：计划阶段

D：行动阶段

第2题 (分值：10分)

在成功的人际关系中，“无论别人具有怎样的独特性，都能尊重他人”这一基本属性的名称是？

A：共感

B：热情

C：真诚

D：诚实

第3题 (分值：10分)

“能否告知你出现下背酸痛时周围环境的详细情况”属于那种面谈技巧的例子？

A：反思

B：对抗

C：传递信息

D：试探

第4题 (分值：10分)

利用以下客户信息回答第4-6题：

性别：男

年龄： 47岁

家族史：母亲患有高血压；父亲59岁时做过冠脉搭桥手术

吸烟情况： 20年前已戒烟

当前运动情况： 每天遛狗1-2次，每次10分钟

BMI：29公斤/米2

血压：132/86毫米汞柱

血清总胆固醇： 216毫克/分升

LDL胆固醇： 138毫克/分升

HDL胆固醇： 48毫克/分升

空腹血浆血糖值： 94 毫克/分升

目标：减重 20磅 （9公斤）；提升肌力与心血管适能

问题：按照ACSM风险因素阈值，该客户罹患动脉粥样硬化性心血管疾病的“总分”为？

A：+1

B：+2

C：+3

D：+4

第5题 (分值：10分)

按照ACSM风险分级标准，该客户的风险等级为？

A：低危

B：中危

C：高危

D：极高危

第6题 (分值：10分)

基于该客户的风险等级，对于该客户的运动测试，下列推荐正确的是？

A：在没有医生监督的情况下，教练可执行亚极量体适能测试

B：进行中等强度运动前需要接受体检

C：进行所有的亚极量与极量体适能测试时都需要医生在场监督

D：启动中等强度的运动方案前，客户要进行分级运动测试

第7题 (分值：10分)

利用以下客户信息回答第7-8题：

性别：女

年龄： 39岁

家族史：父亲患有I型糖尿病；母亲诊断为II型糖尿病

吸烟情况：从不吸烟

当前运动情况： 过去6个月内，每周3-4天游泳，每次游30-45分钟

BMI：31公斤/米2

血压：128/82毫米汞柱

血清总胆固醇： 224毫克/分升

LDL胆固醇： 122毫克/分升

HDL胆固醇： 64毫克/分升

空腹血浆血糖值： 95毫克/分升

目标：减重30磅 （13.5公斤）； 提升运动、改善饮食，从而预防糖尿病

问题：按照ACSM风险因素阈值，该客户罹患动脉粥样硬化性心血管疾病的“总分”为？

A：0

B：+1

C：+2

D：+3

第8题 (分值：10分)

按照该客户所处的风险等级，关于心肺运动方案的强度、是否需要体检、是否需要进行分级运动试验，下列推荐正确的是？

A：教练可为客户设计中等强度的运动方案，如果客户要进行较剧烈的运动，则要推荐客户接受体检与运动测试。

B：客户不需要进行体检或运动测试，教练可直接为其设计中等至高强度的运动方案。

C：进行中等强度的运动前，推荐客户进行运动测试；进行高强度剧烈运动前，则推荐客户进行体检与运动测试。

D：开始运动方案前要接受体检并进行分级运动试验。

第9题 (分值：10分)

你有一名57岁的女性新客户，非常热爱高尔夫球、网球与壁球运动。她的健康风险评估结果仅显示一项阳性风险因素（年龄），此外该客户心脏有杂音。根据ACSM风险分级标准，该客户的风险等级为？

A：低危

B：中危

C：高危

D：极高危

第10题 (分值：10分)

客户在哪种表格中签字承认自己已接受告知并了解与积极运动有关的风险？

A：责任豁免协议

B：体检健康证明

C：运动史与运动态度问卷

D：知情同意书

第11题 (分值：10分)

下列哪位客户在参加教练设计的运动方案前，不需要医生开具健康证明？

A：一名42岁女客户，腰椎前弯

B：一名54岁男客户，患有II型糖尿病

C：一名61岁女客户，目前在服用钙通道阻滞剂

D：一名35岁男客户，患有哮喘

第12题 (分值：10分)

除非医生许可，下列哪种情况一般属于举重运动的禁忌？

A：糖尿病

B：疝

C：妊娠

D：感染

第13题 (分值：10分)

与潜在客户会面的第一要务就是收集客户与运动目标有关的信息。

A：正确

B：错误

第14题 (分值：10分)

下列不属于训练前筛查的主要目的的一项是？

A：识别判断已知疾病是否存在

B：识别客户处于行为变化的哪个阶段

C：识别客户的运动禁忌症

D：识别有特殊医学状况的客户，有些客户应该在医学监督下参加运动训练

第15题 (分值：10分)

一名客户对PAR-Q调查问卷中的以下两个问题都回答了“是”，请问教练应采取的最合适的应对措施是？

目前你的医生是否为你的血压或心脏问题开了处方药？

你上个月运动时是否出现过胸痛状况？

A：让客户循序渐进地参加体育活动训练

B：让客户开始运动前进行体适能评估

C：在开始运动前或进行体适能评估前先与医生沟通

D：先不急着参加体育活动，等身体感觉好了再开始运动

第16题 (分值：10分)

下列哪一项属于动脉粥样硬化性心血管疾病的正面风险因素？

A：体重指数为28 kg/m2

B：高密度脂蛋白胆固醇为 66 mg/dL

C：血清胆固醇为195 mg/dL

D：收缩压为143 mmHg

第17题 (分值：10分)

损伤发生后多久不活动，损伤部位周围的肌肉便出现废用性萎缩？

A：两小时

B：两天

C：两周

D：两个月

第18题 (分值：10分)

下列哪种药物可引起计量相关的的安静心率、运动中心率和最大心率下降？

A：β阻滞剂

B：抗组胺剂

C：抗抑郁剂

D：利尿剂

第19题 (分值：10分)

下列哪一选项应成为每名客户训前筛查必须包含的内容？

A：身体成分测试

B：动作筛查

C：静态姿势评估

D：健康风险评估

第20题 (分值：10分)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 用于表征：在心动周期的充盈期血液在动脉血管对管壁施加的压力值。

A：安静血压

B：最大血压

C：收缩压

D：舒张压

第21题 (分值：10分)

客户的血压读数为124/78 mmHg，教练应将此客户的血压划分为？

A：正常

B：前驱高血压

C：1期高血压

D：2期高血压

第22题 (分值：10分)

下列关于自感用力度（RPE）评分表的叙述，最准确的一项是？

A：使用自感用力度评分表时，男性常常会低估用力程度，而女性往往会高估用力程度

B：使用 0-10级的评分表时, RPE 6级对应的心率值为60 bpm

C：使用 6-20级的评分表时, RPE 11级对应的用力程度可描述为“有些困难”

D：大部分体能欠充沛的人使用自感用力度评分表都会感觉比较容易并且与自己的直觉判断一致

1试题解析： 正确答案D.行动阶段 在行动阶段，成功执行全部运动方案内容并且教练根据需要提供适当的指引、反馈并安排进阶。这一阶段包括指引、示范与执行运动方案；执行提高动机促进长期坚持的一些策略；提供反馈与评估；对运动方案进行必要的调整；对总体运动体验进行监督并朝着运动目标进阶。

2试题解析： 正确答案B.热情 无条件地对他人表现出积极的关怀和尊重，无论对谁，都要让对方有安全感和认同感。

3试题解析： 正确答案D.试探 试探是询问其他信息的一种策略（如，“请详细说明服药情况”）。

4试题解析： 正确答案C.+3 根据ACSM冠状动脉疾病风险因素阈值，客户总得分为3分： 年龄： （男性） ≥45岁，+1；静态生活方式，+1； LDL胆固醇：≥130 毫克/分升，+1。

5试题解析： 正确答案B.中危 低危、中危与高危个体间的风险分级存在着1-2种不同的风险因素、疾病的症状或诊断结果。中危表明个体存在着2种或2种以上无症状风险因素。

6试题解析： 正确答案A.在没有医生监督的情况下，教练可执行亚极量体适能测试 在无医生现场监督的情况下，中危客户可执行亚极量体适能测试。

7试题解析： 正确答案B.+1 根据ACSM冠状动脉疾病风险因素阈值，客户总得分为1分: BMI ≥30公斤/m2 ，得 +1分，总血清胆固醇 ≥200 毫克/分升，得 +1 分， 而HDL胆固醇≥60 毫克/分升 ，得-1分。

8试题解析： 正确答案B.客户不需要进行体检或运动测试，教练可直接为其设计中等至高强度的运动方案。 低危客户在参加中等至高强度（剧烈）运动前不需要进行体检或接受运动测试。

9试题解析： 正确答案C.高危 该客户出现已知的体征与症状 （即心杂音）， 因此自动划属为高危个体。

10试题解析： 正确答案D.知情同意书 当客户知情同意书时，就表明自己已经具体了解与运动有关的风险。

11试题解析： 正确答案A.一名42岁女客户，腰椎前弯 如果客户没有运动禁忌，但出现腰椎前弯，则该客户可以与私人教练按照健身方案进行训练。

12试题解析： 正确答案B.疝 疝是举重类运动的相对禁忌，除非经医生许可。对于有疝病史的客户而言，教练教他们正确的呼吸与举重技巧是非常重要的。

13试题解析： 正确答案B.错误 与潜在客户会面的首要目标是与客户建立良好的个人的关系；此时，收集客户运动目标方面的信息是次要的。

14试题解析： 正确答案B.识别客户处于行为变化的哪个阶段 训练前进行身体筛查的原因包括以下几点： • 人们是否存在心血管疾病、肺部疾病和/或代谢性疾病，或是否出现这些疾病的体征或症状； • 人们是否有医疗禁忌症（健康状况和风险因素），在状况得到控制前能否参与训练或进行体育活动； • 人们在运动方案开始前是否存在疾病风险，是否需要进行医学鉴定和临床运动试验； • 身体出现医学状况需要在医疗监督下开展运动方案。

15试题解析： 正确答案C.在开始运动前或进行体适能评估前先与医生沟通 在PAR-Q调查问卷上，如果客户回答 “是”的选项为1个或1个以上，他们就存在着运动损伤的风险，甚至在进行体适能评估或运动前，就必须获得医生的许可。另外，客户还应该告诉医生自己哪些问题回答了“是”。

16试题解析： 正确答案D.收缩压为143 mmHg 至少两次在不同场合测量证实收缩压 >140 mmHg 和/或 舒张压 >90 mmHg,则考虑为动脉粥样硬化性心血管疾病的正面风险因素。

17试题解析： 正确答案B.两天 损伤发生后两天不活动，损伤部位周围的肌肉便开始出现废用性萎缩。

18试题解析： 正确答案A.β阻滞剂 β阻滞剂能在全身抑制儿茶酚胺类 (肾上腺素和去甲肾上腺素)的作用并降低安静心率、运动中心率和最大心率值。

19试题解析： 正确答案D.健康风险评估 不论选择的评估项目，也不论评估的时间节点如何安排，教练都应记住的是：训前筛查内容必须包含健康风险评估项目。

20试题解析： 正确答案D.舒张压 舒张压表示：在心动周期的充盈期（或心肌放松的两次泵血间隙时）血液在动脉血管对管壁施加的压力值，是心动周期内的最小压力值。

21试题解析： 正确答案B.前驱高血压 收缩压为 120-139mmHg 或舒张压为80-89 mmHg，应划为前驱高血压

22试题解析： 正确答案A.使用自感用力度评分表时，男性常常会低估用力程度，而女性往往会高估用力程度 至于其他选项，0-10级的评分与心率值并无直接对应关系，而RPE 11级可描述为“相当轻”。此外，大部分体能欠充沛者都会觉得自感用力度评分表比较难，因为他们会感觉每个用力级别都相当困难。