

THE 2ND NATIONAL  
KNOWLEDGE COMPETITION IN HUNAN PROVINCE

# 湖南省第二届全民健身知识大赛 (补充题库)

# 常见运动损伤与康复

1 不属于造成运动损伤的刺激性诱发因子是以下哪一个? (D)

- A 心理因素
- B 技术错误
- C 身体机能状况不佳
- D 身体平衡能力

2 最易引起肌痛的运动形式 (C)

- A 向心运动
- B 等张运动
- C 离心运动
- D 等长运动

3 耐力训练对肌的影响 (C)

- A 慢速纤维选择性增大
- B 快速纤维选择性增大
- C 慢速、快速纤维均增大
- D 乳酸脱氢酶活性增大

4 决定人体运动爆发力的因素 (A)

- A 肌力量与收缩速度
- B 肌张力
- C 运动强度
- D 运动持续时间

5 不需要患者主动用力的运动是 (D)

- A 主动运动
- B 助力运动
- C 渐进抗阻运动
- D 被动运动

6 心肺功能对运动的适应结果 (D)

- A 肺通气量不变
- B 心排出量不变
- C 肺通气量与心排出量的比值不变
- D 体循环 PaO<sub>2</sub> 维持不变

7 属耐力性运动项目 (B)

- A 哑铃练习
- B 医疗步行
- C 腹肌锻炼体操
- D 太极拳

8 耐力性训练的治疗目的 (B)

- A 增强肌肉力量和消除局部脂肪
- B 改善心脏和代谢功能
- C 纠正躯体解剖结构异常
- D 放松肌肉和调节精神

9 下面哪一项最能反映助力运动? (C)

- A 患者完全借助外力的辅助才可完成运动

- B 患者借助自身其他肌肉替代完成的运动
- C 患者主动最大努力地用力后，外力辅助下完成的运动和动作
- D 患者的肌力已能独立自主完成运动时,进一步借助外力帮助完成的运动
- 10 运动疗法主要包括 (A)
- A 关节活动度 肌力增强 耐力 步态训练 促通技术
- B 关节活动度 肌力增强 耐力 步态训练
- C 关节活动度 肌力增强,耐力训练
- D 关节活动度,耐力 步态 促通技
- 11 运动疗法的治疗原则是 (C)
- A 运动量应一次性达到最大量
- B 有针对性选择某一运动疗法
- C 患者积极主动参与训练
- D 不需要全身性耐力
- 12 以下哪项不属运动疗法的内容 (D)
- A ROM 训练
- B 肌力训练
- C 平衡训练
- D 日常生活动作训练
- 13 下列有关被动运动的叙述,错误的就是 (B)
- A 全靠外力来完成运动或动作
- B 同时牵伸相应的肌肉、肌腱、韧带、关节囊等软组织
- C 使肢体反复屈伸时,可改善肢体血液循环
- D 外力来自于人力或机械
- 14 增强肌力的运动训练强调 (A)
- A 高强度,少重复
- B 高强度,多重复
- C 低强度,少重复
- D 低强度,多重复
- 15 训练目标为增强耐力时,一般采取的运动方法为(D)
- A 不断重复的被动运动方法
- B 所给负荷必须达到能使肌肉较快产生疲劳的水平,即负荷量应相当大
- C 动作重复次数比较少的运动
- D 重复次数较多而负荷量相对较小的练习方法
- 16 关于步行训练的原则,下述哪项描述不妥 (A)
- A 在患者具备了坐位能力后,尽早进行步行训练
- B 及时评价,及时修正训练方法
- C 加强危险因素的管理
- D 运动量适宜,不可过量
- 17 采用中等强度、大肌群、动力性、周期性运动,持续一定时间,以提高全身耐力的训练方式称为(A)
- A 有氧训练
- B 肌肉耐力训练
- C 等张训练法
- D 等长训练法

- 18 关于耐力训练的原则,下述哪项阐述正确 (D)
- A 少重复, 大负荷
  - B 少重复, 小负荷
  - C 多重复, 大负荷
  - D 多重复, 中小负荷
- 19 关于运动处方的叙述不正确的是 (D)
- A 内容由少到多
  - B 程度由易到难
  - C 因人而异,因病而异
  - D 开始时评定一次即可
- 20 以下哪项不是运动疗法的目的 (D)
- A 增强肌力和肌肉耐力
  - B 改善神经肌肉功能
  - C 改善心肺等内脏器官功能
  - D 改变脑血管畸形
- 21 要取得康复医疗最佳效果的时机是 (B)
- A 出现功能障碍以后
  - B 伤病的急性期和恢复早期
  - C 抢救生命时
  - D 病前早期预防
- 22 踝关节扭伤时, 应 (B)
- A 立即给予热敷。
  - B 立即停止活动, 检查扭伤的部位和伤害程度。
  - C 立即用柔软绷带进行包裹
  - D 无需在意, 站起来继续活动, 最多养几天就好了
- 23 踝关节扭伤后使用冰敷的正确方法是 (D)
- A 一直敷在扭伤的部位直至消肿。
  - B 冰敷 2 个小时后就不再冰敷
  - C 每天冰敷 2 个小时。
  - D 每小时冰敷 20 分钟。
- 24 短时间大强度运动后肌糖原多久出现超量恢复? (C)
- A 3-5 分钟
  - B 10 分钟
  - C 15 分钟
  - D 20 分钟
- 25 以下哪些不属于准备活动的作用? (B)
- A 降低肌肉的粘滞性
  - B 降低肌肉的收缩能力
  - C 提高机体的散热能力
  - D 提高机体的有氧工作能力
- 26 运动导致踝关节扭伤, 现场使用冰敷处理时的正确方法是? (C)
- A 仅使用冰块直接擦拭受伤部位
  - B 将冰块长时间固定在受伤部位
  - C 使用冰水混合物隔层毛巾冰敷受伤部位

- D 长时间使用冰水混合物直接冰敷受伤部位
- 27 一般性准备活动的目的在于 (B)
- A 降低体温
  - B 增强机体的代谢水平和各器官系统的功能
  - C 降低肌肉的弹性
  - D 降低神经系统的兴奋性
- 28 运动性贫血的机理是 (D)
- A 红细胞破坏增加
  - B 铁储备降低
  - C 低蛋白血症
  - D 血浆容量增加
- 29 骨折时不会出现下列(D)征象。
- A 功能障碍
  - B 畸形
  - C 震痛
  - D 弹性固定
- 30 运动性腹痛的发病机理不包括 (A)
- A 肝脾淤血
  - B 呼吸肌痉挛
  - C 胃肠功能紊乱
  - D 腹腔脏器病变
- 31 对于射击等视力要求较高的运动项目，运动员要注重提高其摄入量的维生素是 (A)
- A 维生素 A
  - B 维生素 B
  - C 维生素 C
  - D 维生素 D
- 32 某同学有轻度扁平足，但功能检查良好，平时常常参加体育锻炼，有一定的锻炼基础，因此体育课健康分组时要将其安排在 (A)
- A 基本组
  - B 预备组
  - C 医疗体育组
  - D 预备组或医疗体育组
- 33 在运动损伤急救工作中对伤者做现场检查时，首要查看与检查的是 (A)
- A 伤者全身状况
  - B 受伤局部
  - C 血压
  - D 心率
- 34 采用瑞典生理学家冈奈乐·伯格的主观感觉等级表来判定人体的疲惫程度，当人体主观感觉为累时，此时心率应为 (B)
- A 120~130 次/分钟
  - B 140~150 次/分钟
  - C 160~170 次/分钟
  - D 180~200 次/分钟
- 35 大强度运动后常会浮现肌肉酸痛等不适症状，这主要是由于 (A)

- A 代谢产物大量堆积所致
  - B 能量损耗过大所致
  - C 神经过于疲惫所致
  - D 电解质大量丢失所致
- 36 某同学身体发育状况稍微异常，功能状况无明显不良反应，但平时较少参加体育运动切身体素质较差。因此体育课分组时要将其安排在 (B)
- A 基本组
  - B 准备组
  - C 医疗体育组
  - D 准备组或医疗体育组
- 37 运动造成肌肉拉伤时，若是肌腹中间完全断裂，常见的收缩畸形是 (B)
- A 伤处轻度凹陷
  - B “双驼峰”畸形
  - C “球状”畸形
  - D 伤处明显凹陷
- 38 下列处理方法最不能适用于急性闭合性软组织损伤早期的是 (C)
- A 冷敷
  - B 针刺
  - C 热疗与按摩
  - D 外敷新伤药
- 39 运动造成踝关节外侧韧带损伤中，常引起明显肿胀的是 (A)
- A 距腓前韧带
  - B 跟腓韧带
  - C 距腓后韧带
  - D 距腓前韧带和距腓后韧带
- 40 运动造成踝关节伤后外侧疼痛肿胀，活动受限。踝关节强迫内翻试验疼痛居重，浮现异常活动。诊断应先考虑为 (C)
- A 有骨折
  - B 有关节脱位
  - C 韧带完全断裂
  - D 韧带部分断裂
- 41 某运动员游泳时，因水冷刺激引起腓肠肌痉挛，可针刺 (A) 穴进行治疗
- A 承山
  - B 合谷
  - C 肾俞
  - D 曲池
- 42 通过调节神经系统机能状态而消除运动后造成疲劳的方法 (A)
- A 睡眠
  - B 按摩
  - C 吸氧
  - D 理疗
- 43 重力性休克的患者，发病原理是因疾跑后立即站立不动，血液大量积累在 (C)
- A 头部
  - B 上肢

- C 下肢  
D 肝脏
- 44 测量训练课前和课后的脉搏，其脉搏差值可用来评定课的（A）  
A 运动量  
B 运动强度  
C 运动密度  
D 运动时间
- 45 举重运动员在做挺举的翻腕动作时，出现桡骨小头撕脱性骨折的主要原因是（D）  
A 应力性骨折  
B 间接性骨折  
C 直接骨折  
D 强烈的肌肉收缩
- 46 人们在运动后进行按摩可以缓解疲劳，下列按摩的注意事项中不正确的是（C）  
A 按摩者的双手应保持清洁、温暖，指甲应修剪，指上不戴任何装饰品，以免擦伤被按摩者的皮肤  
B 按摩者的体位应便于用力，被按摩者的肌肉应充分放松  
C 按摩的方向一般应沿着淋巴液流动的方向进行，淋巴结所在的部位按摩要用力  
D 要注意顺序，用力由轻到重，再逐渐减轻而结束
- 47 下列运动中，（C）不属于提高人体爆发力的方法  
A 跳绳  
B 跑登楼梯  
C 爬楼梯  
D 负重连续腾跳
- 48 鉴别运动员心脏和病理性心脏最有效的方法是（D）  
A 运动史  
B 运动机能实验  
C 自我感觉  
D X线检查
- 49 过度训练早期的患者，往往只有（D）  
A 运动能力明显下降  
B 神经系统自觉症状  
C 机能试验异常  
D 运动成绩下降
- 50 运动中腹痛产生的原因以下不正确的是（C）  
A 准备活动不充分，开始时运动过于剧烈，或者跑的过快，内脏器官功能尚未达到运动状态，致使脏腑功能失调引起腹痛  
B 运动前吃的太饱，饮水过多，以及腹部受凉引起胃肠痉挛发生腹痛  
C 长跑时“极点”的出现导致腹痛发生  
D 腹内脏器发生器质性病变
- 51 下面关于运动性贫血的描述不正确的是（C）  
A 运动时，肌肉对蛋白质和铁的需要量增加，一旦需求量得不到满足，可引起运动性贫血  
B 运动时，脾脏释放的溶血卵磷脂能使红细胞的脆性增加，加上剧烈运动时血流加速，引起红细胞破裂，致使红细胞的新生与衰亡平衡破坏，导致运动性贫血  
C 运动时受伤，血流过多导致运动性贫血

- D 运动性贫血通常情况下发病率女性高于男性
- 52 运动性晕厥的征象表现为 (D)
- A 全身无力, 头昏耳鸣, 眼前发黑
- B 面色苍白, 失去知觉, 突然晕倒
- C 手足发凉, 脉搏慢弱, 血压降低, 呼吸缓慢
- D 以上都对
- 53 下列各项中, 不是判断危重运动性伤病者是否真死的四个征象之一的是 (C)
- A 呼吸停止
- B 心跳停止
- C 血压为零
- D 角膜反射消失
- 54 运动挫伤是由(B)引起的
- A 皮肤被粗糙物摩擦所致的表面损伤
- B 是钝力作用于身体某一部位而引起的闭合性损伤
- C 是因尖细锐物刺入人体所致
- D 是由锐器切人人皮肤所致
- 55 运动性疾病指的是由于(A)造成体内功能紊乱而出现的异常症状或疾病
- A 体育运动的安排不当
- B 运动器官出现异常
- C 身体发育不完善
- D 营养不良
- 56 在高温环境中运动时, 大量排汗, 使体内的水分和盐分大量丢失再加上血管扩张, 血容量更显不足, 而引起周围循环的衰竭, 称为(A)
- A 中暑衰竭
- B 中暑痉挛
- C 日射病
- D 中暑高热
- 57 运动损伤中并发休克的病人表现为(D)
- A 虚弱 表情淡漠 反应迟钝
- B 面色苍白或紫绀 四肢冰冷
- C 脉搏细速 尿量减少和血压下降
- D 以上都是
- 58 运动损伤中并发休克是由于(C)
- A 神经作用使周围血管扩张, 有效血容量相对减少所致
- B 损伤引起大量出血, 使有效循环血量不足所致
- C 以上都对
- D 以上都错
- 59 关于运动运动损伤的患者, 下面的描述哪项是错误的?(C)
- A 三人徒手搬运法适用于昏迷或身体十分衰弱的伤员
- B 担架搬运法搬运伤员比较安全 省力, 能运送较远的距离平卧于担架上, 膝后垫小枕, 使膝关节微屈
- C 腰椎骨折者的搬运法用硬木板(门板或硬床板)做担架。木板放在伤员的身旁, 两名急救员轻轻将病人推滚到木板上, 取仰卧位; 一名急救员抱住伤员的头部, 略加牵引
- D 颈椎损伤者的搬运法, 伤员仰卧在木板担架上, 头部固定于中立位, 稍伸, 颈部两旁用

沙袋或卷折的衣服垫好，防止颈部左右旋转 弯曲可提高肌张力及肌肉的兴奋性，起解痉作用

60 运动造成肌肉痉挛时，没有哪种症状(D)

- A 肌肉僵硬疼痛
- B 涉及关节暂时屈伸功能受限
- C 痉挛缓解后局部仍有酸痛不适
- D 局部组织青紫肿胀

61 过度训练处理的关键是(B)

- A 减少运动负荷
- B 早期发现，及早处理
- C 控制训练强度和时间
- D 减少速度和力量练习

62 患者在运动中或运动后出现一侧肢体麻木，动作不灵，伴剧烈头痛、恶心、呕吐等症状属于(C)过度紧张

- A 单纯虚脱型
- B 晕厥型
- C 脑血管痉挛型
- D 急性胃肠道综合征

63 运动性腹痛的特点是(B)

- A 运动前疼痛
- B 运动中疼痛
- C 运动后疼痛
- D 停止运动后疼痛加重

64 运动损伤的早期经常采用冷敷方法，其作用之一是(B)

- A 松解粘连
- B 减轻充血
- C 扩张血管
- D 接触痉挛

65 下列各项中，不是引起运动性腹痛原因之一是(D)

- A 胃肠痉挛
- B 肝脾淤血
- C 呼吸肌痉挛
- D 阑尾炎

66 运动中小腿部外伤大出血时，可用双拇指压迫(B)

- A 胫前动脉
- B 股动脉
- C 胫后动脉
- D 肱动脉

67 运动造成膝关节副韧带损伤时，抽屉试验阳性，提示有(B)

- A 半月板损伤
- B 十字韧带损伤
- C 胫侧副韧带损伤
- D 髌韧带损伤

68 肌肉拉伤后(B)小时，视病情换药、做按摩、理疗或者热敷

A 12 小时

B 24 小时

C 36 小时

D 48 小时

69 大腿肌肉拉伤的原因是(D)

A 柔韧性差

B 大腿前后肌群力量发展不平衡

C 训练过程中出现疲劳

D 以上都是

70 关于运动导致的擦伤、裂伤、刺伤的叙述正确的是(D)

A 这些损伤的共同点是：有出血现象和伤口

B 处理原则是：止血和保护伤口

C 小面积擦伤，污染不严重者用红药水或紫药水涂抹即可，勿需包扎

D 以上都正确

71 运动性血尿的特点是(A)

A 训练或比赛后骤然发生血尿

B 无明显先兆

C 血尿程度与运动程度有关

D 血尿程度与运动负荷无关

72 运动后非常疲劳的表现是(A)

A 除疲乏、腿痛、心悸外，尚有头痛

B 呼吸显著加快

C 步伐摇摆不稳

D 执行口令不准确

73 关于运动造成的痉挛肌肉的描述不正确的是(D)

A 痉挛的肌肉僵硬，疼痛难忍

B 所涉及的关节屈伸功能暂时受限

C 痉挛缓解后，局部仍有酸痛不适感

D 缓解后不易再发

74 关于消除运动性疲劳常用的方法，以下那一种方法是不正确的(C)

A 睡眠、积极性休息、按摩

A 物理疗法、营养与药物、心理恢复法

C 进行阳光浴

B 氧气及负离子吸入法

75 冷环境可使用肌肉的伸展性和弹性降低 (A) 增大

A 粘滞性

B 力量性

C 耐力性

D 速度性

76 实践证明，在静力性拉伸练习初期，在酸 胀 痛位置停留 (C)，每块肌肉反复练习 (C) 为宜。

A 10-20 秒；4-6 次

B 10-30 秒；3-7 次

C 10-30 秒；4-6 次

D 10-20 秒； 3-7 次

77 在进行台阶实验的测试过程中，有（D）不可以参加测试

- A 感冒症状
- B 关节炎
- C 鼻窦炎
- D 心脏病

78 短跑工作时间短，强度大，要求有较好的爆发力，膳食中要丰富的（A），以增大肌肉体积，提高肌肉质量。

- A 动物性蛋白质
- B 植物性蛋白质
- C 动物性脂肪
- D 植物性脂肪

79 促进肩关节健康的方法有伸展性练习和（C）练习

- A 速度性
- B 灵敏性
- C 力量性
- D 协调性

80 老年人在运动前要进行的医学检查有（C）

- A 尿十项测定
- B 血乳酸测定
- C 运动机能评定
- D 身体素质评定

81 在耐力性运动中，脂肪氧化供能起着节省（A）的作用。

- A 糖和蛋白质
- B 糖和维生素
- C 蛋白质和维生素
- D 维生素和无机盐

82 30 岁以后有氧适能随年龄增长而降低，有一半的原因是由于（C）。

- A 自然衰老
- B 锻炼活动减少
- C 体脂增加
- D 疾病

83 制定运动处方的步骤中，参加体力测验的人必须符合三个条件之一，下面的条件（A）属于这三个条件。

- A 有半年以上的运动经历
- B 有 2 年以上运动经历
- C 19 岁以上
- D 没有运动经历者

84 对于运动中关节韧带损伤下列处理办法哪种不合适？（D）

- A 在 24 小时内采用冷敷，必要时加压包扎
- B 24 小时以后采用理疗、热敷、按摩、针灸治疗
- C 疼痛减轻后增加功能性练习
- D 对急性腰部损伤要迅速按摩

85 下列（D）选项容易导致运动创伤

- A 运动前做好准备工作
  - B 训练时循序渐进
  - C 跟着老师去运动
  - D 在泥泞的路上跑步
- 86 眼挫伤属于运动损伤类型中的 (D)
- A 骨骼损伤
  - B 软组织损伤
  - C 内脏损伤
  - D 其他损伤
- 87 对于运动性晕厥应如何处理 (B)
- A 等待救援
  - B 点压人中穴位
  - C 人工呼吸
  - D 保暖
- 88 低血糖在从事什么项目易出现这种症状 (B)
- A 跳远
  - B 长距离自行车、游泳
  - C 瑜伽
  - D 短跑
- 89 排球活动造成的髌骨劳损属于 (A)
- A 关节和韧带损伤
  - B 骨骼损伤
  - C 内脏损伤
  - D 软组织损伤
- 90 动作要领掌握不好易造成动作不正确,使 (A) 而导致各种创伤的发生
- A 身体失去平衡
  - B 心态失去平衡
  - C 身体僵硬
  - D 大脑空白
- 91 从运动生理学氧的代谢程度来看,对健康有效的运动项目可分三大类,下列 (C) 不属于这三大类之一。(C)
- A 有氧运动
  - B 无氧运动
  - C 伸展运动
  - D 以上都是
- 92 长期参加体育锻炼尤其是耐力性运动,出现安静时心率减慢的原因是? (C)
- A 训练疲劳引起心机能下降
  - B 电解质紊乱影响窦房结功能改变
  - C 系统训练导致迷走神经紧张度增高,是心脏功能增强的表现
  - D 患心脏病
- 93 运动后,补充 (C) 有利于减轻疲劳,缓解肌肉酸痛,增强体能及保护细胞免于自由基损伤。但不能过量补充。
- A 维生素 A
  - B 维生素 B

- C 维生素 C  
D 维生素 E
- 94 运动后补充 (D) 有提高最大吸氧量、减少氧债和血乳酸的作用。  
A 维生素 A  
B 维生素 B  
C 维生素 C  
D 维生素 E
- 95 运动性晕厥是由于脑部供血供应不足,引起的什么现象 (C)  
A 普遍性  
B 运动性  
C 一时知觉丧失现象  
D 突发性
- 96 在运动损伤的原因中, 盲目做某个自己尚未掌握的动作属于 (B)  
A 运动环境欠佳  
B 技术上的缺点和错误  
C 动作粗野或违反规则  
D 身体机能状态低下
- 97 学校单杠常年失修, 致使利用单杠做引体向上的某同学摔伤, 这属于运动损伤原因中的 (A)  
A 运动环境欠佳  
B 技术上的缺点和错误  
C 动作粗野或违反规则  
D 身体机能状态低下
- 98 参加健美锻炼的人, 避免盲目。锻炼过程中, 身体的适应与不适应, 往往会出现信号。出现哪种症状我们必须调整训练方法。B  
A 肌肉发胀  
B 肌肉痛疼  
C 肌肉发鼓  
D 肌肉发酸
- 99 游泳时腿部抽筋多发生在脚、小腿、以及? B  
A 小腿前部  
B 脚弓  
C 膝关节  
D 大腿
- 100 儿童运动康复疗程不宜过长的理由不正确的是 ( B )  
A 小儿机体代谢旺盛  
B 体温调节功能健全  
C 容易发生体温调节紊乱  
D 热代谢平衡障碍
- 101 在治疗师帮助或借助器械情况下, 由患者通过自己主动的肌肉收缩来完成的运动训练。属何种运动方式 ( B )  
A 被动活动  
B 主动辅助活动  
C 主动活动

D 抗阻活动

102 关于物理疗法和运动疗法的关系正确的是 ( B )

A 物理疗法就是运动疗法

B 运动疗法是物理疗法的一种

C 物理疗法是运动疗法的一种

D 运动疗法是被动的物理疗法

103 患者肢体损伤制动后, 短期内就可能引起关节的挛缩和变形, 因此, 在卧床期间, 就要认真考虑预防关节挛缩的发生, 下列方法中较理想的一组方法是 (B)

A 保持良肢位, 体位转换, 摆动训练

B 保持良肢位, 体位转换, 被动活动

C 持续关节牵引, 体位转换, 保持良肢位

D 外力牵张训练, 保持良肢位, 被动活动

104 在进行关节被动运动时, 注意事项中错误的是 (D)

A 对于因伤病而暂时不能活动的关节, 要尽早在不引起病情、疼痛加重的情况下进行关节的被动活动。

B 在运动某一关节时, 要给予该关节一定的牵拉力, 这样可减轻关节面之间的摩擦力, 防止关节挤压。

C 对于那些活动受限的关节或长期处于内收、屈曲位的关节, 要多做被动牵拉运动。

D 固定关节的远端, 被动活动近端 运动时动作要均匀、缓慢。

105 运动造成软组织轻度扭伤患者, 何时开始局部有关肌肉静力性收缩练习为好 (B)

A 当日

B 次日

C 消肿后

D 止痛后

106 在固定期间, 韧带部分断裂患者患肢最好做什么训练 (B)

A 被动运动

B 肌肉静力性收缩

C 抗阻训练

D 肢体不负重训练

107 肌腱部分断裂患者进行外固定期间需作什么训练 (B)

A 被动运动

B 肌肉静力性收缩

C 抗阻训练

D 全身运动

108 肌肉肌腱完全断裂, 缝合术后何时可以开始负重运动 (D)

A 3 周

B 4 周

C 6 周

D 3 个月

109 作为运动训练负荷的力不包括 (D)

A 重力

B 支撑反作用力

C 摩擦力

D 人体内部各种器官相互作用的力

- 110 以下哪一项不是抗阻运动的主要作用 (D)
- A 能有效地增强肌力
  - B 可使肌纤维增粗
  - C 反复的抗阻运动对消除局部脂肪积聚也有一定的作用
  - D 显著地改善关节活动度
- 111 有关抗阻练习的描述中, 下列哪一项是错误的 (C)
- A 训练时不要憋气, 收缩时呼气
  - B 为避免抗阻练习的疲劳, 练习中应有一定的间歇
  - C 骨质疏松症患者是抗阻练习的禁忌证
  - D 若施与受训练肌肉的阻力过大, 会出现替代运动
- 112 为增强和发展肌肉力量, 下列哪种训练方式不能达到目的 (A)
- A 被动运动
  - B 助力运动
  - C 主动运动
  - D 抗阻运动
- 113 近年来研究运动损伤的主要心理因素不包括下面哪一项 (D)
- A 人格因素
  - B 应对资源
  - C 应激源史
  - D 兴奋剂
- 114 应激反应代表着运动员处理环境需求的能力资源与环境的实际要求之间的一种 (A) 现象。
- A 不平衡
  - B 平衡
  - C 放大
  - D 缩小
- 115 运动员的“应激反应”可受一系列心理因素调节, 并且能被 (D) 心理干预手段影响
- A 直接
  - B 间接
  - C 没关系
  - D 直接或间接
- 116 受伤运动员会经历以下认知方面的反应: 感知身体疼痛、察觉与损伤有关的不正常反应、询问与损伤有关的问题、(B)、认识到受伤的不良结果等
- A 震惊
  - B 曲解损伤的涵义
  - C 分离
  - D 失望、孤独
- 117 应激—损伤模式提出两种阻止由高负荷应激引起的运动员受伤的干预模式。第一种干预模式试图改变运动员对具有潜在应激的事件的认知评估, 而第二种干预模式则使 (A)
- A 修正应激反应的生理注意力
  - B 改变比赛环境
  - C 改变比赛节奏
  - D 改变比赛顺序
- 118 近年来关于损伤运动员人格特征的研究渐渐转向了对人格的某一具体维度的探讨, 这

方面受到关注最多的是 (D)

- A 特质焦虑
- B 意志
- C 控制点
- D 特质焦虑和控制点

119 运动损伤不仅使肌体机能水平明显下降,而且在心理上也造成不同程度的伤害。因此,损伤后对受伤者进行心理恢复显得尤为重要,其主要目的是 (A)

- A 消除受伤后的心理障碍
- B 消除恐惧
- C 增加营养
- D 调整心理状态

120 运动员损伤后的恢复,只有把生理的恢复和()恢复有机地结合起来,才能使整个身心得到全面恢复。(A)

- A 心理
- B 营养
- C 比赛状态
- D 运动技术

121 踝关节韧带扭伤占运动损伤总数的 (C),在关节韧带扭伤中占首位

- A 1%
- B 5%
- C 8%
- D 10;

122 运动中腹痛多数在中长跑时产生,主要是因为准备活动不充分,开始运动过于剧烈,或者跑的过快,内脏器官尚没有达到竞赛状态,致使 (A) 功能失调,引起腹痛

- A 脏腑
- B 呼吸
- C 血液循环
- D 精神紧张

123 运动中腹痛一般可采用减速慢跑,加深呼吸,按摩疼痛部位或 (C) 等方法处理,疼痛常可减轻或消失,如果疼痛仍不减轻或消失,甚至加重,就应该停止运动

- A 慢走
- B 快走
- C 弯腰跑
- D 停下来

124 人体在体育锻炼过程中,无论是运动器官还是内脏器官都有一个适应过程,这个过程是通过 (B) 的调节,才使机体从不适应到逐步适应

- A 周围神经系统
- B 中枢神经系统
- C 植物性神经
- D 迷走性神经

125 运动负荷是指运动强度、运动时间和 (C) 的总和

- A 运动量
- B 运动周期
- C 运动密度

D 运动时间

126 运动损伤的预防与措施有: 加强思想教育、充分的准备活动 (B)

A 不参加剧烈运动

B 加强医务监督

C 购买保险

D 思想重视

127 轻度损伤休息 (C) 天即可, 严重者需要休息一周左右

A 1 天

B 1—2 天

C 2—3 天

D 3—4 天

128 一个不经常锻炼的人, 最大用力时大约只能动员 (D) 的肌纤维参加活动

A 90%

B 80%

C 70%

D 60%

129 跳高运动易发生踝关节、膝关节损伤, 预防的关键是? (A)

A 充分的准备活动

B 做好保护

C 反复讲解动作要领

D 学习自救互救

130 体育运动中因外力作用使关节面失去正常的连接是发生? (B)

A 关节损伤

B 关节脱位

C 关节扭伤

D 关节部位骨折

131 下列哪种运动损伤后不宜用冷敷包扎? (A)

A 裂伤

B 拉伤

C 挫伤

D 扭伤

132 运动员的“应激反应”可受一系列心理因素调节, 并且能被心理干预手段影响。 (D)

A 直接

B 间接

C 没关系

D 直接或间接

133 关于损伤运动员人格特征的研究就渐渐转向了对人格的某一具体维度的探讨, 这方面受到关注最多的是特质 (C)

A 意志

B 自尊

C 控制点

D 成就动机

134 众多的研究提出态度、应激控制、(A)、目标设置、积极性自我谈话、心理演练以及相信恢复方法的效果等, 是影响运动损伤康复的几个重要的心理变量

- A 社会支持
- B 敢为性
- C 依赖性
- D 药物

135 近年来关于损伤运动员人格特征的研究渐渐转向了对人格的某一具体维度的探讨，这方面受到关注最多的是 (D)

- A 特质焦虑
- B 意志
- C 控制点
- D 特质焦虑和控制点

136 损伤后运动员的心理反应有两个方面：认知反应和 (A)

- A 应激反应
- B 抑郁反应
- C 疼痛反应
- D 情绪反应

137 运动损伤者往往会寻求理解损伤的涵义，运动损伤会导致一些伤者在认知上对损伤意义曲解，专家们已确认的意义曲解“灾难性”指的是 (A)

- A 将注意力集中在无意义的小节上
- B 夸大运动损伤的严重性
- C 将复杂的体验简单化
- D 将损伤的责任强加于自己

138 运动损伤不仅使肌体机能水平明显下降，而且在心理上也造成不同程度的伤害。因此，损伤后对受伤者进行心理恢复显得尤为重要，其主要目的是 (A)

- A 消除受伤后的心理障碍
- B 消除恐惧
- C 增加营养
- D 调整心理状态

139 运动员损伤后的恢复，只有把生理的恢复和 (A) 恢复有机地结合起来，才能使整个身心得到全面恢复

- A 心理
- B 营养
- C 比赛状态
- D 运动技术

140 高血压病患者适宜的运动是 (D)

- A 举重
- B 推力练习
- C 引体向上
- D 慢跑

