

AREA AGGIORNAMENTO TECNICI FIPE

ma aperta a tutti i lettori di S&C



RISPOSTE CORRETTE AL TEST N°1 - 2012 di S&C

- | | | | |
|----------|---|--|----------|
| 1 | La caloria è la quantità di calore necessaria ad elevare la temperatura di 1 grammo di acqua distillata: | da 19,0 a 21,0°F, a livello del mare <input type="checkbox"/> | A |
| | | da 14,5 a 15,5°C, a livello del mare <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | da 99,00 a 100,00 °C, a 3000 m di quota <input type="checkbox"/> | C |
| 2 | Il Joule equivale al lavoro necessario per sollevare per 1 metro, opponendosi alla gravità terrestre: | una massa di 102 grammi <input checked="" type="checkbox"/> | A |
| | | una massa di 7,5 pound <input type="checkbox"/> | B |
| | | un bilanciere di 20 kg, senza altro carico <input type="checkbox"/> | C |
| 3 | Un Joule/secondo è uguale: | ad un joule/ primo moltiplicato per 2 <input type="checkbox"/> | A |
| | | ad un watt <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | a 3,14 watt <input type="checkbox"/> | C |
| 4 | Il cuore sostituisce le sue proteine contrattili: | ogni 15-20 giorni <input checked="" type="checkbox"/> | A |
| | | ogni mattina <input type="checkbox"/> | B |
| | | mai nel corso della vita <input type="checkbox"/> | C |
| 5 | I muscoli scheletrici si rinnovano interamente ogni: | 25 anni circa <input type="checkbox"/> | A |
| | | 30-40 giorni <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | 25 settimane <input type="checkbox"/> | C |
| 6 | Si definisce quoziente respiratorio il rapporto tra: | atti respiratori/minuto e riserva di O ₂ <input type="checkbox"/> | A |
| | | numero di divisioni cellulari e ATP scisso <input type="checkbox"/> | B |
| | | anidride carbonica espirata e O ₂ inspirato <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 7 | Gli scienziati hanno dimostrato che dopo ingestione di nitrati: | aumenta la forza di contrazione submassimale <input checked="" type="checkbox"/> | A |
| | | diminuisce la resistenza aerobica, incredibilmente <input type="checkbox"/> | B |
| | | cresce la forza muscolare massimale <input type="checkbox"/> | C |

- | | | | | |
|----|--|---|-------------------------------------|---|
| 8 | L'allenamento sembrerebbe promuovere un aumento combinato del numero di unità motorie reclutate e: | del diametro dei neuroni | <input type="checkbox"/> | A |
| | | della frequenza di scarica delle stesse | <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | della frequenza cardiaca a riposo | <input type="checkbox"/> | C |
| 9 | Il guadagno in termini di forza massimale che si ottiene al termine di un periodo di allenamento, è stato attribuito, tra i tanti fattori: | alla ridotta coattivazione degli antagonisti | <input checked="" type="checkbox"/> | A |
| | | al minor reclutamento di unità motorie | <input type="checkbox"/> | B |
| | | alla maggiore frequenza di carico/scarico | <input type="checkbox"/> | C |
| 10 | Nel corso di un movimento volontario si definisce coattivazione: | l'attivazione della cocarbossilasi | <input type="checkbox"/> | A |
| | | il costo metabolico dell'attivazione | <input type="checkbox"/> | B |
| | | l'attivazione dei muscoli antagonisti | <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 11 | Le tecniche basate su sEMG possono essere utilizzate, attualmente: | per il controllo periodico del cuore | <input type="checkbox"/> | A |
| | | per lo sviluppo della forza isotonica | <input type="checkbox"/> | B |
| | | per ottimizzare i gesti specifici dello sport | <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 12 | Viene riferita dai ricercatori l'ipotesi di una componente genetica parziale dell'eziologia dei danni a livello del tendine achilleo. | solo nelle donne caucasiche | <input type="checkbox"/> | A |
| | | vero | <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | falso | <input type="checkbox"/> | C |
| 13 | Lo studio delle modalità di eseguire il riscaldamento prima delle competizioni e dell'allenamento nei pesisti e nelle pesiste: | si è visto essere ininfluente | <input type="checkbox"/> | A |
| | | è stato bollato come fuorviante e dannoso | <input type="checkbox"/> | B |
| | | è estremamente utile | <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 14 | EPO, oltre ad essere un abbreviativo di eritropoietina, significa anche: | Evidente Programma Ottimizzato | <input type="checkbox"/> | A |
| | | Esame Posturale Ortostatico | <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | Evoluzione Pratica Orientata | <input type="checkbox"/> | C |
| 15 | La caricabilità della colonna vertebrale è praticamente illimitata e questa è una garanzia per l'allenatore: i rischi sono quasi azzerati. | vero, per fortuna. Si proceda con il carico! | <input type="checkbox"/> | A |
| | | falso, per fortuna. Occorre vigilare! | <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | solo per le donne, che sono a rischio! | <input type="checkbox"/> | C |
| 16 | Si può realizzare con i giovani e giovanissimi un allenamento con resistenze da vincere, a patto che si proceda per gradi ed in sicurezza. | no, non è mai possibile. Evitare sempre | <input type="checkbox"/> | A |
| | | sì, soltanto così ci si forma ed allena | <input type="checkbox"/> | B |
| | | sì, come punto di arrivo di un processo | <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 17 | In tutti gli sport, il periodo preparatorio è sempre dedicato allo sviluppo di caratteristiche della prestazione e alla riduzione dei rischi di subire un infortunio. | dipende dallo sport preso in esame | <input type="checkbox"/> | A |
| | | assolutamente vero | <input checked="" type="checkbox"/> | B |
| | | niente affatto, il rischio deve esserci sempre | <input type="checkbox"/> | C |
| 18 | Il trattamento riabilitativo, nelle patologie della spalla, comprende il recupero del completo R.O.M., del corretto equilibrio muscolare, del controllo neuro-muscolare e: | del gesto sport-specifico | <input checked="" type="checkbox"/> | A |
| | | dei gesti di altri sport | <input type="checkbox"/> | B |
| | | della visione periferica articolare | <input type="checkbox"/> | C |
| 19 | Nel recupero funzionale della spalla, oltre al controllo della scapola, sono importanti: | fasi di recupero brevi, dopo gli esercizi | <input type="checkbox"/> | A |
| | | l'impegno alla massima velocità | <input type="checkbox"/> | B |
| | | la postura e la corretta attivazione motoria | <input checked="" type="checkbox"/> | C |
| 20 | Nell'associazionismo sportivo moderno, il termine "dilettantistico": | è insostituibile | <input type="checkbox"/> | A |
| | | è sinonimo di "non professionistico" | <input type="checkbox"/> | B |
| | | non è più adeguato per evidenziare la nuova professionalità degli addetti ai lavori | <input checked="" type="checkbox"/> | C |