

20 domande del n°2/2012 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Della relazione cancro e sport si può dire	che la pratica dello sport può facilitare il cancro	A			
		che la pratica dello sport può agire da prevenzione	B	X		
		che la pratica sportiva è preclusa a chi ha avuto il cancro	C			
2	Il cosiddetto ciclo stiramento-accorciamento	si riferisce ad un particolare mezzo di allenamento	A			
		si identifica con una particolare modalità di distribuire il carico di lavoro nel tempo	B			
		È il fenomeno di immagazzinamento prima e restituzione poi di energia per il movimento corporeo	C	X		
3	Stiffness è sinonimo di	scioltezza muscolare	A			
		rigidezza di una struttura, per esempio il muscolo	B	X		
		cedevolezza di una struttura, per esempio il muscolo	C			
4	Gli allenatori, relativamente alla stiffness:	la ignorano, perché fenomeno irrilevante nell'allenamento	A			
		la temono e cercano di evitarla	B			
		la ricercano con mezzi specifici di preparazione	C	X		
5	Le cause delle patologie infiammatorie e traumatiche del tendine achilleo:	sono multifattoriali	A	X		
		sono legate interamente alla genetica	B			
		sono espressione del solo ambiente di vita	C			
6	Alto livello significa:	politica di sviluppo di pochi atleti assai dotati	A			
		politica di una base ampia di praticanti	B	X		
		competitività esasperata e concorrenza spietata	C			
7	Nei Campionati Mondiali di Pesistica femminili del 2010:	le migliori pesiste hanno mostrato risultati migliori di sempre, riconducibili ad una maggiore forza	A	X		
		hanno avuto nel complesso un calo inspiegabile	B			
		Hanno mostrato, nel 50% dei casi, un peggioramento	C			

		delle capacità tecniche				
8	In giocatori di pallamano di alto livello:	non occorre sviluppare la forza specifica	A			
		occorre sviluppare abbastanza resistenza aerobica	B			
		l'allenamento della forza massima fa la differenza	C	X		
9	L'increzione di testosterone:	rende conto della crescita di forza di ragazze e ragazzi	A			
		è responsabile della forza delle bambine	B			
		è responsabile della forza dei bambini maschi	C	X		
10	L'allenamento contro resistenza nei giovanissimi:	è da proibire a priori, qualunque siano le condizioni in cui esso si svolge	A			
		si può effettuare, se supervisionato da esperti	B	X		
		migliora la resistenza, perciò si fa effettuare	C			
11	L'allenamento contro resistenze si è dimostrato capace:	di far diventare obesi i giovanissimi che lo svolgevano, in una ricerca ad hoc	A			
		di far perdere massa grassa ai giovanissimi che lo svolgevano, in una specifica ricerca durata 4 mesi	B	X		
		di guarire dal diabete, 55 giovani studenti americani	C			
12	Il segreto nell'allenamento contro resistenza dei giovanissimi risiede:	nell'utilizzare precocemente gli stessi esercizi degli atleti adulti	A			
		nello scegliere esercizi adatti all'età e alla conformazione particolare	B	X		
		Nel proporre le resistenze massime per l'età	C			
13	Scegliere, tra le seguenti affermazioni riferite all'attività di bambini e di adolescenti, quella più corretta:	l'attività fisica regolare contro resistenza apporta benefici a cancro, diabete e obesità	A	X		
		l'attività fisica regolare contro resistenza è meno utile della corsa di durata	B			
		l'attività fisica regolare migliora il diabete, ma peggiora l'obesità per via della fame che si instaura di solito dopo l'esercizio	C			
		ma aumenta il rischio di lesioni	A			

14	Il core training è essenziale per la prestazione:	ma non è consigliabile prima dei 18-20 anni di età	B			
		ed inoltre rappresenta un eccellente mezzo per prevenire lesioni di diverso genere	C	X		
15	Il core è composto da:	addominali, dorsali e ileo-psoas	A			
		apparato cardiocircolatorio, muscoli e scheletro	B			
		colonna lombare, muscoli delle parete addominale, estensori della schiena e quadrato dei lombi	C	X		
16	Nei soggetti che soffrono di mal di schiena:	occorre consigliare l'immobilità assoluta e protratta	A			
		l'esercizio fisico apporta sempre miglioramenti	B			
		l'esercizio fisico può peggiorare lo stato, se mal scelto e proposto	C	X		
17	La Sindrome di Down è nota anche come:	quadrisomia 47	A			
		trisomia 21	B	X		
		patologia del corpo calloso	C			
18	Nella sindrome di Down:	il movimento rischia di complicare molto la patologia	A			
		l'attività fisica regolare è fortemente raccomandata	B	X		
		esistono protocolli di lavoro fisico convalidati da molti esperti e da molti anni	C			
19	L'allenamento sportivo trova la sua spiegazione:	nella sua semplice definibilità	A			
		nella periodizzazione del carico di lavoro fisico	B			
		nella complessità dei fenomeni che esso sottende	C	X		
20	Il trend del 2012, relativo a salute ed efficienza fisica, nella percezione degli esperti mondiali:	vede al primo posto la corsa e l'allenamento in bici	A			
		l'allenamento sport-specifico	B			
		vede al primo posto la formazione teorico-pratica certificata degli addetti ai lavori	C	X		