

20 domande del n°47/48-2024 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Alla tecnica c.d. arched-back si contrappone:	la tecnica c.d. double arched-back	A			
		la tecnica c.d. flat-back	B	X		
		la tecnica c.d. no-arched	C			
2	L'”Alfabetizzazione motoria” è il termine utilizzato in questo numero della rivista per definire il processo che racchiude tutte le esperienze motorie e corporee vissute dai bambini, orientato all'apprendimento delle:	competenze motorie (abilità motorie), funzionali all'acquisizione di stili di vita attivi dall'età evolutiva sino all'età adulta e anziana.	A			
		competenze motorie (conoscenze e comportamenti), funzionali all'acquisizione di stili di vita attivi dall'età evolutiva sino all'età adulta e anziana.	B			
		competenze motorie (abilità motorie, conoscenze e comportamenti), funzionali all'acquisizione di stili di vita attivi dall'età evolutiva sino all'età adulta e anziana.	C	X		
3	Riguardo alle esperienze motorie, un ruolo chiave e di grande responsabilità è attribuito, quindi, agli insegnanti che devono predisporre e realizzare esperienze che incoraggino il proseguimento della pratica motoria	solo in contesti scolastici.	A			
		anche in contesti extrascolastici, promuovendo l'aumento dei livelli di attività fisica quotidiana e lo sviluppo motorio del bambino.	B	X		
		nella terza e quarta età.	C			
4	Un approccio tradizionalmente considerato distintivo nella pratica osteopatica e descritto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una delle competenze osteopatiche fondamentali è	l'osteopatia in ambito sacrale	A			
		l'osteopatia in ambito craniale	B	X		
		l'osteopatia in ambito costo-vertebrale	C			
5	EBM è acronimo di	evidence-based medicine	A	X		
		european-british medicine	B			
		efficacy-body medicine	C			
6	Le xxx diramazioni del nervo trigemino si riuniscono nel ganglio di Gasser e, successivamente, raggiungono i nuclei del trigemino nel tronco cerebrale.	due	A			
		sei	B			
		tre	C	X		

7	Esempi di mezzi di allenamento c.d. a carico naturale sono le attività cosiddette neuro-muscolari (skip, controskip, balzi, saltelli, ecc, nelle varie possibili modalità esecutive), le corse in salita (brevissime, brevi, medie, lunghe, collinari, a balzi, con diverse pendenze), le corse in discesa, la corsa sulla sabbia o fango e anche l'uso di piccoli sovrappesi come cavigliere, polsiere, giubbotti zavorrati, traino, paracadute, elastici, corsa contro vento o a favore di vento, arresti, cambi di direzione.	Del tutto vero	A	X		
		Del tutto falso	B	X		
		Nel novero sono compresi 2 mezzi che non fanno parte del carico cosiddetto naturale	C	X		
8	I mezzi c.d. di allenamento con sovraccarico comprendono tutte le attività svolte con consistente carico aggiuntivo alla propria massa corporea (manubri, bilanciere, macchine di muscolazione, ecc.).	Del tutto vero	A	X		
		Del tutto falso	B	X		
		Né vero né falso	C	X		
9	Nell'allenamento della forza esistono, tra gli altri, un metodo cosiddetto De Lorme ed un metodo cosiddetto Oxford	No, falso	A	X		
		No, vero in parte	B	X		
		No, vero	C	X		
10	Vi sono diverse modalità di allenamento isometrico, quante esattamente?	4	A			
		3	B			
		2	C	X		
11	Nel sistema cosiddetto Holding Isometric Muscle Actions (HIMA), il soggetto deve resistere ad un carico esterno applicato in corrispondenza di	diversi angoli articolari, in successione	A			
		uno specifico angolo articolare	B	X		
		tre angoli articolari che variano nel tempo	C			
12	Nel sistema cosiddetto Pushing or Pulling Isometric Muscle Actions (PIMA), il soggetto deve esercitare una pressione od una trazione su una resistenza inamovibile.	difficilmente cedevole, ma cedevole	A			
		facilmente cedevole	B			
		inamovibile	C	X		
13	Quando si parla dei processi decisionali, spesso gli Autori si riferiscono alla loro sostanziale:	dinamicità	A	X		
		staticità	B			
		alternanza ragionata di staticità e dinamicità	C			
14	Oltre ai miglioramenti misurabili della fitness muscolare, la partecipazione regolare	no, affermazione errata per fuorviare il lettore	A			
		no, impossibile, ci sono prove anche del	B			

	all'allenamento di forza nei giovani può portare a cambiamenti favorevoli nella salute muscoloscheletrica, cardio-metabolica e mentale	contrario (AAVV degli anni 2018-2020) vero, lo afferma anche un recente lavoro di Garcia-Hermoso et al. del 2023	C	X		
15	Secondo diversi Autori, la c.d. alfabetizzazione nell'allenamento di forza non può riguardare solo il sollevamento di pesi per un numero prescritto di serie e ripetizioni.	non è vero, deve riguardare solo il sollevamento di pesi	A			
		non è del tutto vero, ma si avvicina al vero	B			
		è proprio vero (l'alfabetizzazione è una proposta ampia ed articolata di attività motorie)	C	X		
16	LTAD è l'acronimo di	Ligth Training Adult Disease	A			
		Long Term Athletic Development	B	X		
		Low Target Adult Damage	C			
17	Dite se sia corretto che l'Allenamento Sportivo venga definito come un processo complicato, adattativo, cronotropico e probabilistico.	sì, ma non è cronotropico	A			
		sì, ma non è complicato	B	X		
		sì, ma non è probabilistico	C			
18	Nella gestione dell'allenamento sportivo, il modello operativo c.d. Managing By Objectives (MBO) si basa principalmente sulla gestione di obiettivi ...	realistici e misurabili	A	X		
		irrealistici ma misurabili	B			
		irraggiungibili e perciò desiderabili	C			
19	L'inserimento della strategia gestionale MBO nel processo di Allenamento Sportivo ha permesso:	in sostanza, solo di ridurre il numero di "decisioni sbagliate" prese dagli allenatori durante la stesura dei programmi di allenamento dei singoli atleti e delle squadre	A			
		in buona sostanza, sia di ridurre il numero di "decisioni sbagliate" prese dagli allenatori durante la stesura dei programmi di allenamento dei singoli atleti e delle squadre sia di aumentare la circolazione di metodi di allenamento più efficaci scambiati tra gli allenatori nei diversi settori della preparazione atletica	B			
		In buona sostanza, sia di ridurre il numero di "decisioni sbagliate" prese dagli allenatori durante la stesura dei programmi di allenamento dei singoli atleti e delle squadre, sia di aumentare la circolazione di metodi di allenamento più	C	X		

		efficaci scambiati tra gli allenatori nei diversi settori della preparazione atletica, sia infine di migliorare il livello complessivo delle prestazioni sportive				
20	Il modello MBO, adattato all'Allenamento Sportivo, si compone di un certo numero di elementi. Dica il Lettore quanti.	5 elementi	A			
		10 elementi	B			
		8 elementi	C	X		