

20 domande del n°41/2022 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Nei tradizionali metodi di allenamento, lo stesso movimento viene eseguito più volte e senza interruzione di continuità, fino a raggiungere una soglia controllata di affaticamento per la quale si richiede una temporanea interruzione della pratica. L'insieme delle ripetizioni completate consecutivamente viene definito [completate con la frase corretta]	... mini-set e i tempi di inattività che intercorrono tra un mini-set e il successivo determinano le pause inter-mini-set.	A			
		... blocco di prove e i tempi di inattività che intercorrono tra una serie e la successiva determinano le pause del blocco.	B			
		... serie e i tempi di inattività che intercorrono tra una serie e la successiva determinano le pause inter-serie.	C	X		
2	Quando si parla di innalzamento del rendimento bioenergetico, nell'allenamento, si fa riferimento a) alla riduzione dei costi metabolici del lavoro muscolare, oppure b) all'aumento della resistenza alla fatica e c) al potenziamento dei processi sia di smaltimento degli scarti cellulari, sia di prelevamento e stoccaggio delle scorte energetiche.	Solo ad a	A			
		Ad a, b e c.	B	X		
		A nessuno dei tre fattori elencati.	C			
3	Quelli che vengono elencati qui di seguito: a) il sovraccarico, b) l'alterazione degli schemi di movimento e c) l'aumento del rischio di infortunio accidentale, costituiscono il primo e il secondo (a e b) sono aspetti positivi del carico di allenamento, il terzo no	A			
		... aspetti neutri, né positivi, né negativi del carico di lavoro	B			
		... i 3 principali effetti negativi del processo di allenamento.	C	X		
4	Le serie frazionate sono composte da una sequenza di serie dal ridotto numero di ripetizioni, dette cluster, tutte eseguite con lo stesso sovraccarico, salvo specifiche varianti, e intervallate da pause intra-serie molto brevi, in cui si interrompe l'attività muscolare per il tempo appena necessario al recupero dei substrati energetici a rapida sintesi. Per questa loro caratteristica strutturale, le serie frazionate sono anche dette cluster-set. Dite se:	quanto affermato è falso	A			
		quanto affermato è vero	B	X		
		quanto affermato reca un errore grossolano, relativamente al recupero dei substrati energetici a rapida sintesi	C			
5	Le up-set, o basic-cluster-set, sono una particolare tipologia di serie frazionate, caratterizzate da pause intra-serie di durata variabile e lunghezze dei cluster sufficienti per utilizzare sovraccarichi del 65% rispetto al massimale, o superiori. Si differenziano due categorie di up-set, quelle lineari, e quelle regressive. E' corretto quanto affermato?	Sì, è corretto	A			
		No, le pause intra-serie hanno una durata costante	B	X		
		No, si differenziano in tre categorie, non in due.	C			
6	Nell'acronimo HIIRT, utilizzato nell'allenamento sportivo, l'H	Heart, cuore	A			

	iniziale sta per:	High, elevato	B	X		
		Handsome, bello	C			
7	La self-efficacy è considerata il meccanismo, non cognitivo, che media le informazioni sulle capacità personali per eseguire con successo le azioni necessarie in un dominio specifico. Questa affermazione è corretta?	Certo, lo è: la definizione è di Bandura..	A			
		No, non lo è: la self-efficacy è un meccanismo cognitivo.	B	X		
		No, non lo è: la self-efficacy non è un mediatore, ma un decodificatore di segnali.	C			
8	La classifica ACSM dei Worldwide Fitness Trends riferita all'anno 2022 evidenzia in maniera marcata i cambiamenti nel mondo del fitness a seguito della pandemia da Covid-19 evidenziando le posizioni guadagnate o perse rispetto all'anno precedente. Al primo posto e al secondo nel 2022, si trovano rispettivamente:	la tecnologia indossabile e l'Home Training	A	X		
		l'Home training e il Personal Training	B			
		Il Personal Training e le Outdoor activities	C			
9	Dalla classifica dei top 10 Worldwide Fitness Trends del 2022 dell'ACSM è vero che sono usciti, rispetto all'anno precedente, i seguenti tre: Virtual training, Exercise is medicine e Fitness program for older adults?	No, sono nuove entries!	A			
		Sì, vero.	B	X		
		Solo il Virtual Training è uscito	C			
10	La fisioterapista statunitense F. Kendall ha definito la postura come "la disposizione delle parti del corpo" ed ha introdotto i concetti di "buona e di cattiva postura", a fine '800.	Falso, lo ha fatto in anni molto vicini a noi, nel 1983 per la precisione.	A	X		
		Vero, concetti validi anche oggi, evidentemente.	B			
		Falso, la Kendall ha coniato anche la definizione di postura intermedia.	C			
11	Per la Kendall, davvero una buona postura è "uno stato di equilibrio muscolare e scheletrico che protegge le strutture portanti del nostro corpo da una lesione o da una deformità progressiva"?	Falso, nel senso che non è della Kendall questa definizione.	A			
		Vero, proprio così.	B	X		
		Falso, la Kendall parla solo di squilibri articolari	C			
12	Per la Kendall, davvero una cattiva postura si sviluppa "quando la relazione tra le varie parti del corpo è scorretta, producendo così un aumento di tensione sulle strutture portanti e quando l'equilibrio del corpo sulla sua base d'appoggio è meno efficiente"?	Vero, proprio così.	A	X		
		Falso, nel senso che non è della Kendall questa definizione.	B			
		Falso, la Kendall chiama in gioco soprattutto (anche se non del tutto) la lassità legamentosa di alcuni soggetti	C			
13	L'immagine motoria può essere definita come uno stato dinamico durante il quale il soggetto simula mentalmente una data azione?	No, l'immagine motoria è fondamentalmente statica.	A			
		Sì, si tratta di uno stato dinamico.	B	X		
		No, il soggetto non simula un'azione, cerca solo di ricordarne l'inizio, la prima immagine.	C			
	Secondo Le Boulch (1978), lo schema motorio è la risultante di	Sì, è vero in tutto e per tutto.	A			

14	tutti quegli apprendimenti motori sottoposti ad un lento ma costante processo di assimilazione e accomodamento di nuove condotte motorie, idonee a produrre e migliorare l'atto motorio in funzione dello scopo. E' vero?	E' corretta la definizione, ma appartiene a Calabrese, non a Le Boulch.	B	X		
		E' corretta la definizione, ma appartiene a Calabrese e a Piaget, non a Le Boulch.	C			
15	La prima infanzia va:	Da 0 ad un anno di vita	A			
		Da 1 a 10 anni di vita	B			
		Da uno a due anni di età	C	X		
16	Si può educare ad una corretta postura, fin da bambini?	No, purtroppo no: ogni sforzo sarebbe vano!	A			
		Vale solo per pochi soggetti, anzi pochissimi!	B			
		Certo, è un compito ed un obiettivo fondamentale!	C	X		
17	Il legame tra sonno e dieta è particolarmente evidente negli effetti della privazione del sonno o della restrizione del sonno sulla dieta. E' vera questa affermazione?	No, il legame tra sonno e dieta è stato del tutto escluso dalla ricerca in proposito.	A			
		E' vera e piena di conseguenze.	B	X		
		Vera, ma la privazione e la restrizione del sonno non c'entrano.	C			
18	Gli alimenti contenenti triptofano non hanno migliorato, come si pensava, gli indici del sonno rispetto ai controlli. Si tratta di una affermazione:	vera.	A			
		falsa, anche se solo in parte.	B			
		falsa, del tutto falsa.	C	X		
19	Una riduzione nella sintesi di serotonina comporta:	un indubbio miglioramento della qualità del sonno.	A			
		un indubbio miglioramento della qualità del sonno, nei soggetti vegetariani.	B			
		la marcata riduzione della qualità del sonno.	C	X		
20	L'entrata in vigore del d. lgs. n. 39/21 dovrebbe significare l'abbandono, da parte del Coni, della gestione del registro delle associazioni e società sportive dilettantistiche che diventerà Registro delle attività sportive e che sarà "materialmente" tenuto:	da un Ente Terzo che sarà definito nel tempo.	A			
		dalla società Sport e Salute con la direzione del Dipartimento Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri.	B	X		
		da un Dipartimento del Ministero degli Interni.	C			