

**20 domande del n°4/2013 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!**

	<b>Quesiti proposti</b>	<b>Risposte (contrassegnare con x quella corretta)</b>		<b>X</b>	<b>Pag.</b>	<b>Riga</b>
1	<b>L'organizzazione che nacque nel 1902 per regolamentare la pesistica in Italia si chiamava:</b>	FEPE	A			
		FIPE	B			
		FAI	C	X	3	
2	<b>Il disegno dell'uomo vitruviano è di:</b>	Pablo Picasso	A			
		Leonardo da Vinci	B	X	7	
		Vitruvio	C			
3	<b>Con l'avanzare dell'età, il consumo di proteine con la dieta:</b>	aumenta notevolmente	A			
		diminuisce notevolmente	B	X	12	
		resta pressappoco invariato	C			
4	<b>La misura più efficace per la prevenzione ed il trattamento della sarcopenia è:</b>	l'esercizio fisico specie quello contro resistenze	A	X	13	
		il movimento contenuto e ridotto	B			
		Esclusivamente la corsa lenta	C			
5	<b>La composizione corporea ideale varia a seconda delle specialità sportive, ma generalmente per garantire la crescita della prestazione, occorre possedere:</b>	una elevata massa grassa	A			
		una scarsa massa grassa	B	X	17	
		un peso elevato	C			
6	<b>L'assunzione corretta dei nutrienti secondo un preciso timing dipendente dagli impegni di allenamento e di competizione consente:</b>	migliori prestazioni	A			
		di conservare la salute e basta	B			
		di migliorare le prestazioni e di ridurre gli infortuni	C	X	22	
7	<b>Le tecniche di recupero basate sull'immersione del corpo o di sue parti in acqua sono in definitiva:</b>	3	A			
		5	B			
		4	C	X	24	
8	<b>La tecnica dello strappo, secondo diversi studi, risente delle caratteristiche ponderali degli atleti e varia con il variare di queste ultime. Questa affermazione:</b>	è vera	A	X	33	
		è falsa	B			
		non è stata mai verificata	C			
9	<b>Lo stretching tra le serie di esercizi, utilizzato in cronico, non inibisce l'espressione della forza muscolare.</b>	questa affermazione è palesemente falsa	A			
		questa affermazione è vera	B	X	41	
		Non è stata mai oggetto di verifica	C			

10	Lo studio ed il confronto, su base statistica, delle prestazioni e degli errori effettuati nel corso delle grandi manifestazioni internazionali, nella pesistica:	ha valore meramente statistico	A			
		serve per migliorare la pratica di allenamento	B	X	58	
		è utile per fare pronostici	C			
11	Le donne gravide che hanno in corso una gravidanza normale possono svolgere attività fisica, secondo alcune linee guida qualificate:	30' per volta in due giorni della settimana	A			
		60' una volta a settimana	B			
		30' per volta nella maggior parte dei giorni della settimana	C	X	61	
12	Il Kinesiology Taping	è un sistema di bendaggio cinese	A			
		è stato messo a punto da un chiropratico giapponese	B	X	65	
		serve per immobilizzare efficacemente le articolazioni	C			
13	La metodologia del Kinesiology Taping sembrerebbe poter provocare fenomeni di	attivazione del tono umorale	A			
		neuromodulazione	B	X	66	
		vasodilatazione	C			
14	Se si analizzano gli errori delle prime 10 atlete dei Giochi di Atena, Pechino e Londra per esercizio e globalmente, si osserva che:	vi è stata una imponente riduzione degli errori nel passaggio tecnico regolamentare tra i multipli di 2,5 kg e quelli attuali di 1 kg	A			
		vi è stata un imponente incremento degli errori nel passaggio tecnico regolamentare tra i multipli di 2,5 kg e quelli attuali di 1 kg	B			
		Non emergono differenze significative tra le tre edizioni dei Giochi	C	X	54	
15	Il progetto "Diamo Peso alla Salute" che coinvolge diverse istituzioni della città di Pavia	sostiene che la salute fisica è nel peso: più peso equivale a più salute	A			
		si pone l'obiettivo di studiare l'effetto di programmi supervisionati di attività ricreativa su numerosi parametri biologici dei giovani obesi	B	X	71	
		è un progetto di perdita progressiva o di aumento controllato di peso, a secondo i casi e le necessità della gente	C			
	L'obesità viene distinta in:	obesità primaria, secondaria e terziaria	A			
		obesità essenziale e non essenziale	B			

16		obesità primaria e secondaria	C	X	69	
17	<b>La possibilità di pratica di esercizio fisico offerta dalla scuola ad un adolescente in Italia è:</b>	tra i più alti di Europa	A			
		tra i più bassi di Europa	B	X	71	
		del tutto simile ai livelli della Svizzera	C			
18	<b>La filosofia non è, di per sé, un sistema di allenamento, né un metodo, né un atteggiamento, né una convinzione, né una teoria né un obiettivo dell'allenamento. Rispetto a questa affermazione, voi dite:</b>	non abbiamo tempo da perdere, lasciateci stare	A			
		chi non conosce la storia della filosofia, non può allenare	B			
		la filosofia è anche tutto questo ed è utile per le nostre riflessioni sull'allenamento e sul suo significato e sulle modalità del suo sviluppo	C	X	78	
19	<b>L'esperto dell'attività motoria giovanile e l'allenatore di atleti:</b>	di norma, si possono identificare nello stesso soggetto	A			
		dovrebbero rappresentare due diverse professioni	B	X	87	
		sono assolutamente interscambiabili, questo è il bello dell'allenamento	C			
20	<b>La cosiddetta riforma Fornero sui rapporti di lavoro</b>	interessa solo coloro che hanno un rapporto continuativo e coordinato a tempo indeterminato nello sport	A			
		interessa gli allenatori, ma non gli istruttori	B			
		Interessa la maniera di interpretare le prestazioni lavorative degli istruttori di fitness	C	X	89	