

20 domande del n°7/2014 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	La forza muscolare delle persone (non negli atleti), in genere, raggiunge il suo apice:	verso i 20-25 anni			
		verso i 30-35 anni	X	5	23
		verso i 40-45 anni			
2	Relativamente ai corridori kenioti, vincitori di innumerevoli medaglie olimpiche e mondiali, tutti esponenti di un ristretto gruppo etnico, ad oggi:	sono stati trovati numerosi polimorfismi (variazioni geniche)			
		sono stati identificati solo pochi polimorfismi			
		non è stato identificato alcun polimorfismo	X	7	3 db
3	La dieta chetogenica prevede:	la drastica riduzione di assunzione di carboidrati	X	11	
		la drastica riduzione di assunzione di proteine			
		la drastica riduzione di assunzione di lipidi			
4	Lo stato metabolico tipico delle diete chetogeniche:	è riconducibile agli effetti del digiuno			
		consiste nella chetosi			
		le affermazioni sono entrambe vere	X	11	
5	La produzione dei corpi chetonici si definisce:	chetonosi			
		chetonasi			
		chetogenesi	X	12	
6	La dieta chetogenetica:	fa perdere di peso, ma riduce la forza esplosiva			
		fa aumentare di peso, ma riduce la forza esplosiva			
		fa perdere di peso e non sembra ridurre la forza esplosiva	X	16	
7	La HS è la sigla, convenzionalmente adottata:	di un metodo di allenamento (High Speed)			
		della sindrome dei muscoli ischiocrurali	X	17	
		di una sostanza doping			
8	Antropologia dell'allenamento significa	studio che l'uomo fa di se stesso quando si prepara	X	21	
		studio teorico dei mezzi di allenamento			
		studio della preparazione fisica degli antichi			
	Ricreando gli equilibri muscolari dell'apparato	purtroppo peggiora la prestazione muscolare			

9	stomatognatico:	complessiva dell'apparato locomotore				
		purtroppo non si riesce ad influenzare positivamente la prestazione muscolare complessiva dell'apparato locomotore				
		migliora la prestazione muscolare complessiva dell'apparato locomotore		X	30	
10	Secondo la visione di Alberto Andorlini, i cosiddetti movimenti fondamentali sono:	sedici e si possono descrivere con sufficiente approssimazione				
		otto e si definiscono inequivocabilmente		X	34	
		6-12, a seconda del punto di osservazione assunto				
11	La lotta greco-romana è uno sport cosiddetto:	di combattimento/opposizione diretta		X	39	
		di combattimento puro				
		di combattimento/opposizione indiretta				
12	Nella maggior parte delle attività che implicano una prestazione muscolare massimale, lo stretching statico durante il riscaldamento:	è l'unica forma di stretching consigliato				
		è una forma di stretching che si abbina assai bene al altre forme				
		è controindicato per gli effetti negativi che prevede		X	47	
13	Il movimento di squat presenta caratteristiche coordinative semplici e richiede un consistente impegno poliarticolare, pertanto:	non può essere utilizzato nella valutazione dei gesti complessi sia monoarticolari sia poliarticolari				
		rappresenta un utile strumento di valutazione, prima di passare alla costruzione di movimenti specifici		X	56	
		è valido soprattutto nei bambini e negli adolescenti				
14	Il cosiddetto ricalcolo dei punti "Z":	è un sistema per applicare markers sul corpo nel corso di esperimenti scientifici				
		aiuta a descrivere l'evoluzione delle prestazioni di un atleta, assegnando e riassegnando significati nel tempo, in maniera da capire verso quali direzioni sta avanzando il sistema osservato		X	59	
		consente anche di calcolare, in definitiva, i punti X ed Y				
		le strutture muscolari che non si oppongono all'accorciamento in flessione non controllata del				

15	I baricentri tecnici sono:	corpo, dettata da qualsiasi gesto mono-articolare				
		i centri di gravitazione delle politiche tecniche di una federazione sportiva				
		le strutture muscolari che si oppongono all'accorciamento in flessione non controllata del corpo, dettata da qualsiasi gesto mono-articolare		X	66	
16	Le catene funzionali sono, in buona sostanza:	speciali attrezzi da fissare al muro per eseguire esercizi di trazione				
		insiemi di strutture muscolari che consentono di effettuare gesti		X	65	
		insiemi di strutture muscolari che non consentono di effettuare gesti, che infatti frenano come fossero catene				
17	Nel diabete mellito, si osserva:	iperglicemia cronica, con normale metabolismo dei lipidi e delle proteine				
		iperglicemia cronica, con normale metabolismo dei lipidi ed alterato metabolismo delle proteine				
		iperglicemia cronica, con alterato metabolismo anche dei lipidi e delle proteine		X	68	
18	Nel corso dell'esecuzione degli esercizi, nell'attività fisica secondo il modello biopsicosociale:	non si deve porre eccessiva attenzione alla corretta dinamica respiratoria, poiché ininfluente				
		non si deve porre attenzione alla corretta dinamica respiratoria, perché essa può essere addirittura controproducente				
		si deve porre la massima attenzione alla corretta dinamica respiratoria		X	75	
19	Per ridurre il grasso corporeo, la combinazione migliore di provvedimenti appare la seguente:	Dieta liquida, esercizi lattacidi ed esercizi con resistenze da vincere				
		Dieta a ridotto contenuto calorico, esercizio aerobico ed esercizi con resistenze da vincere		X	82	
		Dieta libera, esercizio aerobico ed esercizi con resistenze da vincere				
	Il 7 febbraio 2013, l'UNI (che è l'ente italiano di unificazione) ha pubblicato la norma tecnica n.11475	la pesca dei merluzzi				
		le figure professionali afferenti il campo delle scienze				

20	concernente:	biologiche				
		le figure professionali afferenti il campo delle scienze motorie		X	90	