

20 domande del n°8/2014 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	L'idromele è:	una bevanda a base di acqua e mele	A			
		una bevanda derivante dalla fermentazione del miele	B	X	5	
		un aperitivo analcolico di fortuna	C			
2	Nell'organismo umano vi sono un numero di batteri equivalente a:	1 miliardo	A			
		400.000	B			
		1 milione di miliardi	C	X	5-6	
3	Il sistema immunitario si distingue in:	centrale e periferico	A			
		Innato e adattativo	B	X	9	
		volontario e involontario	C			
4	Un adeguato supporto individualizzato nutrizionale:	è fondamentale per lo sviluppo dei programmi di allenamento, con i conseguenti adattamenti	A	X	14	
		non è fondamentale per lo sviluppo dei programmi di allenamento, ma garantisce l'adattamento	B			
		non serve all'allenamento, ma mantiene l'individuo in buona salute	C			
5	I principali responsabili delle deformazioni del rachide che si osservano in età avanzata sono:	l'osteoporosi e l'artrite	A			
		la disidratazione dei dischi intervertebrali e l'artrite	B			
		l'osteoporosi, la disidratazione dei dischi intervertebrali e l'artrosi	C	X	18	
6	La seguente affermazione: "Se si persegue l'obiettivo di influenzare precipuamente un aspetto della vita della persona, per forza di cose vengono interessati tutti gli altri, anche minimamente":	è falsa, in linea di principio	A			
		è vera, né potrebbe essere altrimenti	B	X	27	
		come spesso succede, dipende dal contesto	C			
7	Si scelga l'ordine cronologico corretto, tra le seguenti sequenze:	movimenti fondamentali, movimenti primordiali, azioni straordinarie, azioni ordinarie, primi movimenti	A			
		movimenti primordiali, primi movimenti, movimenti	B	X	33	

		fondamentali, azioni ordinarie, azioni straordinarie				
		azioni straordinarie, movimenti primordiali, azioni ordinarie, primi movimenti, movimenti fondamentali	C			
8	La frase “l’allenamento è riabilitazione e la riabilitazione è allenamento”:	è una contraddizione in termini	A			
		è un rischio calcolato	B			
		è del tutto vera	C	X	37	
9	Tra i fattori che caratterizzano la figura dell’allenatore diversi autori citano l’intuizione, ovvero:	comprendere chiaramente chi è il talento nelle sue mani	A			
		saper fare la cosa giusta al momento giusto	B	X	45	
		capacità di prevedere i risultati degli atleti in competizione	C			
10	Calcolare l’IFE significa:	calcolare l’impatto fisico evidente	A			
		calcolare l’indice di forza efficiente	B	X	52	
		calcolare l’incidenza della forza elastica	C			
11	L’allenamento prevede sempre la relazione dinamica tra le seguenti 5 componenti:	spazio, sovraccarico, densità, prevalenza, incidenza	A			
		tempo, ripetizione, sovraccarico, crescita, formazione previa	B	X	58-59	
		volume, intensità, spazio, crescita, ripetizione	C			
12	La dislessia riguarda:	un disturbo nell’apprendimento del calcolo e del sistema dei numeri	A			
		le abilità esecutive della scrittura	B			
		la difficoltà a leggere in modo corretto e fluente	C	X	61	
13	Un rapporto di flesso estensione che pone in serie un’azione di contrazione con un’azione di estensione si definisce:	una concatenazione obbligata	A			
		una catena opposta	B	X	67	
		una catena ricorrente e coincidente	C			
14	L’OMS ha indicato come quarta causa di mortalità nel mondo:	l’inattività	A	X	71	
		l’iperattività	B			
		la sindrome metabolica	C			
15	La <i>Feeling Scale</i> cerca di misurare:	alcune circonferenze anatomiche	A			
		lo stato d’animo di una persona durante l’attività	B	X	73	

		fisica				
		il flow delle persone	C			
16	Si parla di RPE per indicare:	gli esercizi di rapidità per elevare la forza muscolare	A			
		la percezione soggettiva dello sforzo	B	X	74	
		Il ritorno passivo elastico della muscolatura dopo lo stiramento rapido	C			
17	Tener presente la cosiddetta <i>directional preference</i> nelle persone affette da dolore lombare:	rende possibile la partecipazione a programmi di lavoro fisico, senza esacerbazione del dolore	A	X	75	
		aiuta nella scelta di uno sport più idoneo	B			
		impone la scelta di uno stile direttivo di conduzione della seduta di lavoro	C			
18	Lo stato di flow è uno stato di:	esperienza strutturata	A			
		esperienza ottimale	B	X	85	
		esperienza minimale	C			
19	La condizione opposta allo stato di flow si definisce:	nostalgia	A			
		apatia	B	X	86	
		agorafobia	C			
20	Le società di capitali sportive non-profit:	sono assolutamente inconcepibili	A			
		sono anche perseguibili	B			
		sono senz'altro possibili	C	X	90	