

20 domande del n°15/2016 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Il corpo umano è stato progettato per lavorare ad una temperatura di:	37°C	A	X	8	
		38°C	B			
		34°C	C			
2	Il sudore, rispetto all'acqua che è all'interno dell'organismo:	contiene molto più sale	A			
		contiene la stessa quantità di sale	B			
		contiene molto meno sale	C	X	9	
3	In caso di esercizi fisici che durano meno di un'ora, l'American College of Sports Medicine consiglia:	di bere 1 litro di acqua ogni 15 minuti	A			
		di bere 100-200 ml di acqua ogni 15 minuti	B	X	13	
		di bere bevande gassate, senza limite di quantità	C			
4	Nella terapia chirurgica della tendinopatia rotulea, si è rivelata più efficace, ad oggi:	la procedura chirurgica in artrotomia	A			
		la procedura chirurgica mista artrotomia/-scopia	B			
		La procedura chirurgica in artroscopia	C	x	18	
5	Le preoccupazioni di natura etica relativamente al doping sportivo:	riguardano l'interferenza del doping con la salute degli atleti e con le limitazioni alla loro libertà e alla loro autonomia	A			
		riguardano la mancanza di equità ed il fatto che il doping è contrario agli scopi della pratica sportiva e degli ideali e principi olimpici	B			
		tutte le precedenti considerazioni	C	X	19	
6	Il rispetto del principio dei doveri verso se stessi:	è uno dei principi cardine della visione etica relativa al doping nello sport e al suo contrasto	A	X	21	
		è un principio senza senso, che anzi favorisce il doping	B			
		è un principio che prevede che si possa fare di tutto pur di primeggiare e che perciò il doping non sarebbe affatto da vietare	C			
7	Nei Giochi Olimpici di Atene del 2004, nelle gare di Sollevamento Pesi:	l'Europa ha ottenuto il 63% delle medaglie, l'Asia il 29% ed il continente americano il 8%	A			
		l'Europa ha ottenuto il 65% delle medaglie, l'Asia il	B	X	24	

		31% ed il continente americano il 4%				
		l'Europa ha ottenuto il 50% delle medaglie, l'Asia il 46% ed il continente americano il 4%	C			
8	Nei Giochi Olimpici di Pechino del 2008, nelle gare di Sollevamento Pesi:	l'Europa ha ottenuto il 53% delle medaglie, l'Asia il 43% ed il continente americano il 4%	A	X	24	
		l'Europa ha ottenuto il 65% delle medaglie, l'Asia il 31% ed il continente americano il 4%	B			
		l'Europa ha ottenuto il 35% delle medaglie, l'Asia il 40% ed il continente americano il 25%	C			
9	Nei Giochi Olimpici di Londra del 2012, nelle gare di Sollevamento Pesi:	l'Europa ha ottenuto il 63% delle medaglie, l'Asia il 29% ed il continente americano il 8%	A			
		l'Europa ha ottenuto il 61% delle medaglie, l'Asia il 31% ed il continente americano il 8%	B			
		l'Europa ha ottenuto il 35% delle medaglie, l'Asia il 57%, il continente americano il 4%, il continente africano l'1%	C	X	24	
10	Della cosiddetta "tirata asiatica":	si discute da oltre un secolo	A			
		non si è mai parlato, se non per scherzo	B			
		si sta parlando e discutendo da tempo, in quanto tecnica in uso oggi da parte degli atleti di quel continente	C	X	27	
11	La tecnica della tirata asiatica:	è simile a quella russa ed è praticata soprattutto da atleti maschi	A			
		è simile a quella nordamericana e si vede in ugual misura nei maschi e nella femmine	B			
		è antitetica a quella russa ed è praticata soprattutto dalle atlete asiatiche	C	X	31	
12	Stuart McGill	è un sollevatore di pesi del Nebraska (USA)	A			
		è un famoso esperto di biomeccanica della colonna vertebrale	B	X	35	
		è un famoso allenatore di campioni di arti marziali	C			
	Bodyweight Training è sinonimo di:	allenamento con sovraccarichi che gravano	A			

13		pesantemente sul corpo				
		allenamento a corpo libero per la preparazione muscolare	B	X	39	
		allenamento dei culturisti	C			
14	I bambini presentano, rispetto agli adulti:	una minore plasticità sinaptica	A			
		la stessa plasticità sinaptica	B			
		una maggiore plasticità sinaptica	C	X	41	
15	Lo swing è:	un gesto tipico del golf e basta	A			
		un gesto tipico dello sport in generale	B			
		un gesto fondamentale del Kettlebell	C	X	47	
16	A garanzia di un corretto avviamento e di una corretta progressione di crescita nel sollevamento pesi giovanile:	la formazione dei tecnici si è rivelata essere un ostacolo nel 50% dei casi studiati negli USA	A			
		la formazione degli allenatori ed il loro aggiornamento è un fattore determinante	B	X	59	
		la formazione degli allenatori è irrilevante, sono altri i fattori che condizionano tale pratica	C			
17	Nell'articolo intitolato Gravi-Danza, si parla:	della Danza come attività motoria pressoché unica da consigliare alle donne in attesa	A			
		di sequenze di esercizi in grado di evocare migliori risposte affettive nelle donne in attesa	B	X	61	
		del movimento nelle ballerine professioniste in attesa di un figlio	C			
18	La temperatura più idonea dell'aria di una palestra per svolgere un lavoro motorio impegnativo è:	di 18°C	A	X	67	
		di 26°C	B			
		di 16°C	C			
19	Con il termine grignottage si intende:	l'azione di svuotamento pressoché totale dei vasetti di marmellata da parte dei golosi	A			
		Il mangiucchiare, con lentezza e con apprezzamento, piccole quantità di cibo calorico per buona parte della giornata	B	X	72	
		il mangiare grandi quantità di cibo, specie quello "spazzatura" in maniera vorace e disordinata, ogni volta che capita	C			

20	La spalliera è	un attrezzo antiquato che inevitabilmente scomparirà perché non più utile	A			
		un attrezzo che può favorire la pratica della vera ginnastica di base ed aiutare grandemente nella preparazione muscolare dei giovani, praticanti o non lo sport, e degli atleti	B	X		
		un attrezzo pericoloso, da usare con grande cautela ed attenzione	C			