

20 domande del n°18/2016 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	La Federazione atletica italiana, da cui l'odierna FIPE, nasce:	a Modena, nel marzo del 1892			
		a Rimini, nell'agosto del 1954			
		a Milano, nel gennaio del 1902		X	
2	Il test massimale di piegamenti sulle gambe con bilanciere in posizione frontale, nell'ambito del Progetto Club Italia Youth:	è un test assolutamente non previsto			
		è un test previsto regolarmente		X	
		è un test proposto solo ad alcuni particolari atleti			
3	Il T test utilizzato nell'ambito del Progetto Club Italia Youth è un test:	di carattere statistico con cui si elaborano una serie di dati di ciascun atleta			
		è un test di potenza e di agilità		X	
		è un test di resistenza a tempo (T Test, ovvero Tempo Test)			
4	L'utilizzazione della frequenza cardiaca massima di un soggetto quale strumento di lavoro per stabilire le più idonee intensità di allenamento appare oggi:	una pratica utile a seconda dell'età del praticante			
		una pratica superata che non apporta alcun tipo di vantaggio alla preparazione degli atleti		X	
		una delle pratiche più idonee per monitorare ed orientare la preparazione di un atleta			
5	Il termine Overreaching è sinonimo di:	condizione di stato di allenamento raggiunto e stabilizzato			
		condizione di sovraffaticamento temporaneo		X	
		condizione per cui è necessario un salto di qualità nella proposta di volumi di carico elevati			
6	Il termine Overtraining sta ad indicare:	una condizione totalmente estranea all'overreaching			
		La condizione di allenamento ben ideato ed ottimamente realizzato dall'atleta per cui si può ben parlare di "super allenamento"			
		una condizione che può derivare da un iniziale situazione di overreaching		X	
7	La stesura attenta ed oculata di un programma di lavoro in un atleta praticante al pesistica è:	opzionale, perché quasi ininfluente			
		Tassativa, perché cardine della preparazione		X	
		non così determinante, considerata la specialità			
	Con il termine hamstring, ci si riferisce:	al distretto dei muscoli ischiocrurali		X	

8		al complesso dei muscoli del tricipite surale				
		ai muscoli anteriori della coscia				
9	Il muscolo semitendinoso ed il capo breve del muscolo bicipite femorale, che sono composti da muscoli sottili, con una ridotta sezione trasversa, e da un'organizzazione fibrillare parallela:	vengono attivati soprattutto su brevi distanze, ad altissima velocità				
		vengono attivati maggiormente su lunghe distanze, ad alta velocità e con poca richiesta di forza.		X		
		vengono attivati sempre al 60-70% del loro potenziale				
10	Il muscolo semimembranoso ed il capo lungo del muscolo bicipite femorale, che presentano fibre grandi e pennate, con una rilevante sezione trasversa:	appaiono più adatti ad azioni di forza		X		
		sono più adatti per i gesti ciclici che si ripetono innumerevoli volte				
		vengono attivati soprattutto su brevi distanze, ad altissima velocità				
11	Nella frase: "le lesioni agli hamstring possono essere determinate da numerosi fattori, tra cui l'età, i pregressi infortuni, il sesso (con prevalenza del sesso femminile), un inadeguato riscaldamento, la fatica periferica, un accentuato squilibrio di forza muscolare tra catena anteriore e posteriore, una modesta flessibilità, un'antiversione del bacino e un'inadeguata forza ed attivazione del core", vi è un elemento di troppo, non corretto:	una modesta flessibilità				
		un'antiversione del bacino				
		il sesso (con prevalenza del sesso femminile)		X		
12	Per migliorare la 1RM nel back squat e nella girata in semiaccosciata, così come per migliorare la capacità di eseguire salti verticali:	Il sollevamento pesi è migliore degli esercizi con kettlebell				
		gli esercizi con kettlebell sono migliori del sollevamento pesi				
		sono efficaci sia gli esercizi con kettlebell sia il sollevamento pesi		X		
13	Che cosa è FIPE AinS Training?	una forma moderna di allenamento in sospensione, con un unico attrezzo che può essere montato ovunque e che dà la possibilità di realizzare un numero virtualmente infinito di esercizi per raggiungere in fondo qualsiasi obiettivo di allenamento.		X		

		una forma moderna di allenamento in sospensione, con una serie di attrezzi che possono essere montati ovunque e che danno la possibilità di realizzare un numero virtualmente infinito di esercizi per raggiungere in fondo qualsiasi obiettivo di allenamento.				
		una forma moderna di allenamento in sospensione, con due attrezzi specifici che possono essere montati ovunque e che danno la possibilità di realizzare un numero delimitato di esercizi per raggiungere particolari ed assai contenuti obiettivi di allenamento.				
14	La prevenzione è una delle maggiori sfide internazionali anche nel diabete e le terapie possono fortunatamente far leva su alcuni fattori di rischio modificabili:	le abitudini alimentari, il fumo e l'alcool				
		la povertà, la mancata conoscenza dei fenomeni e la mancanza di farmaci				
		la sovralimentazione (che conduce all'obesità) e l'inattività fisica		X		
15	L'aumento della massa magra, sempre accompagnato da un potenziamento del metabolismo basale che innesca una virtuosa spirale di salute metabolica, rappresenta un ragionevole obiettivo:	la frase è senza senso e non si pone				
		per i diabetici di tipo 2 che si allenano con sedute di lavoro con sovraccarichi		X		
		esclusivamente per i diabetici di tipo 2 che si allenano con sedute di tipo aerobico				
16	La disfunzione somatica negli atleti d'élite praticanti la disciplina sportiva della lotta rappresenta una problematica di competenza precipua:	ortopedica				
		osteopatica		X		
		fisiatrice				
17	La diagnosi di DS attualmente viene effettuata laddove siano presenti i criteri diagnostici sintetizzati dall'acronimo anglosassone T.A.R.T., ovvero:	T = Tensione; A = Allungamento; R = Rigidità e T = Torpore				
		T = Turgore; A = Astenia; R = Resistenza e T = Tolleranza.				
		T = anomalia di consistenza dei tessuti molli; A = asimmetria posizionale; R = alterazione del range di movimento e T = "tenderness", dolorabilità alla palpazione.		X		
	Dal momento che esistono ampie documentazioni sul fatto che l'attività fisica è in grado di apportare	tutti gli adulti sani svolgono, oltre alle attività quotidiane, almeno 1500 minuti alla				

18	notevoli benefici alla salute delle persone, ivi inclusa la riduzione del rischio di morte prematura e di contrarre varie forme di cancro, l'American College of Sports Medicine (ACSM), raccomanda che:	settimana di AF a moderata intensità o 750 minuti di attività vigorosa o una combinazione equivalente delle due				
		tutti gli adulti sani svolgano, oltre alle attività quotidiane, almeno 50 minuti alla settimana di AF a moderata intensità o 35 minuti di attività vigorosa o una combinazione equivalente delle due				
		tutti gli adulti sani svolgano, oltre alle attività quotidiane, almeno 150 minuti alla settimana di AF a moderata intensità o 75 minuti di attività vigorosa o una combinazione equivalente delle due		X		
19	Del feedback, ovvero dell'insieme delle informazioni che il soggetto che esegue un movimento ha la possibilità di ricevere ed elaborare e che gli permettono di controllare il movimento ed eseguirlo con maggiore efficacia:	esistono tre diverse modalità, il feedback effettivo, quello aleatorio e quello reattivo				
		esistono due diverse modalità, il feedback estrinseco e quello intrinseco		X		
		esiste un numero assai elevato di modalità che dipendono dal soggetto e dall'obiettivo che si intende raggiungere				
20	Preannunciata da due circolari del Ministero della Salute del 16.06.2015 e 28.10.2015, è stata finalmente pubblicata, lo scorso 10 giugno 2016:	la circolare del CONI sul tema della certificazione sanitaria per l'attività non agonistica in collegamento al tesseramento alle rispettive Federazioni o enti di promozione sportiva.		X		
		la circolare del CONI sul tema della certificazione sanitaria per l'attività agonistica in collegamento al tesseramento alle rispettive Federazioni o enti di promozione sportiva.				
		la circolare del CONI sul tema della certificazione sanitaria per l'attività dei cosiddetti non praticanti ma comunque tesserati alle rispettive Federazioni o enti di promozione sportiva.				