

20 domande del n°20/2017 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Nel sollevamento pesi, sia nei maschi sia nelle femmine, i risultati migliori vengono ottenuti nell'ordine (GO=Giochi Olimpici; CM=Campionati Mondiali; CE=Campionati Europei)	nei CM, poi nei GO, poi nei CE	A			
		nei GO, poi nei CM, poi nei CE	B	X	21	
		nei CE, poi nei GO, poi nei CM	C			
2	Le possibili disfunzioni della muscolatura respiratoria comprendono: il blocco della cupola diaframmatica in espirazione; il blocco della cupola diaframmatica in inspirazione; il blocco disarmonico delle emicupole diaframmatiche	falso	A			
		vero solo in parte	B			
		vero	C	X	24	
3	L'allenamento dei muscoli inspiratori sarebbe associato a:	potenziamento della cinetica del consumo di ossigeno e riduzione della concentrazione di lattato nel sangue	A			
		riduzione della fatica diaframmatica e miglioramento della risposta cardiovascolare	B			
		tutto quanto detto qui sopra	C	X	25	
4	La periodizzazione dell'allenamento:	viene teorizzata nell'800 da autori svedesi	A			
		viene teorizzata negli anni '60 del secolo scorso da autori sovietici	B	X	35	
		viene teorizzata a partire da studi scientifici degli anni '80 del secolo scorso	C			
5	Secondo il canone di Policleto, l'unità di misura di base della figura umana è rappresentata dalla testa:	che è pari ad 1/10 dell'altezza totale del corpo	A			
		che è pari ad 1/8 dell'altezza totale del corpo	B	X	41	
		no, non è rappresentata dalla testa	C			
6	La successione di Fibonacci è una particolare sequenza numerica, nella quale:	un numero qualsiasi della stessa è l'esatta metà della somma dei suoi due precedenti	A			
		un numero qualsiasi della stessa è l'esatta differenza tra i suoi due precedenti	B			
		un numero qualsiasi della stessa è l'esatta somma dei suoi due precedenti	C	X	43	

7	Il concetto di progressione dell'allenamento isometrico della muscolatura del core si è rivelato:	da rigettare perché pericoloso per la funzionalità della colonna vertebrale	A			
		del tutto inutile	B			
		il fondamento dello sviluppo razionale di quei muscoli ed anche della individualizzazione del carico	C	X		
8	L'esercizio di crunch addominale è stato chiamato in causa come movimento potenzialmente pericoloso:	per gli ipotetici danni a carico dei dischi intervertebrali	A	X	63	
		per il rischio di contratture e stiramenti muscolari	B			
		per il rischio di perdita della coordinazione muscolare	C			
9	Il punto di vista di coloro che sostengono l'utilità del crunch addominale si riassume nel seguente:	eseguirlo, ma poche volte per poche ripetizioni	A			
		eseguirlo solo se si ha una colonna da curare	B			
		eseguirlo se si ha una colonna sana, preoccupandosi di prescriverlo accuratamente nell'ambito delle capacità del singolo soggetto	C	X	64	
10	Se è vero che, in pratica, la forza dei muscoli flessori è spesso maggiore di quella degli estensori,	il rischio di sviluppare dolore lombare è certamente aumentato e perciò è bene evitare i crunch	A			
		il rischio di sviluppare dolore lombare è certamente aumentato e perciò è bene ricorrere ad un allenamento ben equilibrato e strutturato	B	X	68	
		nessuna delle due risposte precedenti	C			
11	I crunch addominali eseguiti in maniera non corretta possono essere reponsabili di lesioni:	a carico del tratto lombare della colonna	A			
		a carico del tratto toracico e cervicale della colonna	B			
		a carico sia del tratto lombare sia di quelli toracico e cervicale della colonna	C	X	67	
12	Gli autori della Dichiarazione di principio sul movimento giovanile pubblicata alla pagina 70 sostengono:	che sia in gioco il successo nello sport competitivo dell'età adulta	A			
		che sia in gioco una vera e propria visione della	B	X	70	

		vita				
		che sia in gioco la prevenzione dei traumi	C			
13	Il Joy Contact Moving e il Contact Family sono particolari modalità tecniche:	che intervengono nello sviluppo cognitivo e sociale del bambino	A			
		che intervengono nello sviluppo emotivo e motorio del bambino	B			
		che intervengono nello sviluppo emotivo, motorio, cognitivo e sociale del bambino	C	X	72	
14	Caratteristiche del Joy Contact Moving sono:	il gioco e lo sport a livello iniziale	A			
		Il gioco e il movimento	B			
		Il gioco, il movimento ed il contatto	C	X	73	
15	La gravidanza provoca modifiche sostanziali del peso corporeo e quest'ultimo:	influenza negativamente la postura e l'equilibrio	A			
		influenza negativamente la locomozione e la propiocezione	B			
		influenza l'insieme delle due precedenti risposte	C	X	78	
16	La pratica dell'esercizio fisico in gravidanza comporta:	alcuni limitati effetti, non tutti positivi	A			
		un attento monitoraggio del carico proposto	B			
		un numero assai ampio di benefici che ne consigliano l'uso, beninteso sotto opportuno controllo	C	X	78	
17	Il connubio tra pratica motoria ed evidenze scientifiche della stessa, che significa una pratica basata sulle evidenze scientifiche:	è ancora un traguardo da raggiungere	A	X	88	
		è ormai un incontrovertibile dato di fatto	B			
		nessuna delle due risposte di sopra	C			
18	La prima pubblicazione scientifica contenente l'argomento (ed il topic) sport: "A lecture on "eye" in sport", di R Doyne, in The British Medical Journal:	è del 1931	A			
		è del 1910	B	X	85	
		è del 1896	C			
19	La Legge 6 giugno 2016, n.106, contiene:	la riforma dello sport	A			
		la riforma del terzo settore	B			
		la delega per la riforma del terzo settore	C	X	91	
	Facile domanda: siamo arrivati, in 6 anni di vita della rivista <i>Strength & Conditioning. Per una</i>	2000 pagine	A	X		
		1500 pagine	B			

20	<i>Scienza del movimento dell'uomo, a:</i>	1000 pagine	C			
----	--	-------------	---	--	--	--