

20 domande del n°34/2020 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	Per disinfettare gli attrezzi in epoca di pandemia, utilizzare	a) Scegliere disinfettanti che non contengono ofenilfenolo (OPP), ammoniaca, candeggina o alcool, poiché queste sostanze chimiche possono danneggiare le superfici degli a@rezzi	X		
		b) Non serve disinfettare gli attrezzi, non ci sono pericoli di sorta			
		c) Scegliere disinfettanti che contengono ofenilfenolo (OPP), ammoniaca, candeggina o alcool, poiché queste sostanze chimiche non danneggiano le superfici degli a@rezzi			
2	Secondo Nishiura et al. (2020) gli ambienti chiusi: contribuiscono alla trasmissione secondaria del CO-VID-19 e promuovono eventi superdiffusori. Inoltre, le loro osservazioni suggeriscono che c'è stata una diminuzione dei casi quando è stato attuato il divieto di assembramento in ambienti chiusi.	a) contribuiscono alla trasmissione primaria del CO-VID-19 e promuovono eventi superdiffusori.			
		b) non contribuiscono affatto alla trasmissione secondaria del CO-VID-19 e non promuovono eventi superdiffusori, se non raramente.			
		c) contribuiscono alla trasmissione secondaria del CO-VID-19 e promuovono eventi superdiffusori.	X		
3	Sempre secondo le osservazioni di Nishiura et al. (2020) vi sarebbe stata una diminuzione dei casi di CO-VID-19 quando è stato attuato il divieto di assembramento in ambienti chiusi.	a) falso			
		b) vero	X		
		c) solo nel 15% dei casi			
4	L'era moderna del body-building decorrerebbe nell'arco di tempo:	a) 1850-1900			
		b) 1905-1939 circa			
		c) 1939-2005	X		
5	Il periodo di tempo di cui alla domanda 4 si definisce:	a) Light-School of Bodybuilding			
		b) New-School of Bodybuilding			
		c) Old-School of Bodybuilding	X		
6	La finalità del bodybuilding sarebbe stata quella di ricercare la perfezione dell'aspetto fisico, mentre la finalità degli sport di forza sarebbe quella di ricercare la perfezione dei movimenti del corpo per sollevare un sovraccarico.	a) vero	X		
		b) non del tutto vero, non del tutto falso			
		c) falso			
7	I metodi adottati dai bodybuilder sono creati per sviluppare la	a) Falso			

	forma dei muscoli e l'eleganza delle pose da esibire in gara e, sebbene impieghino le stesse funzioni fisiologiche per lo sviluppo del tessuto muscolare, non sono affatto ideali per gli sport in cui si ricercano alti livelli di forza e di potenza muscolare.	b) Vero		X		
		c) dipende dal tipo di sport di forza e di potenza				
8	Lo stacco da terra è un esercizio contro resistenze (RET) a catena cinetica chiusa estremamente diffuso tra i professionisti dell'attività fisica.	a) Catena chiusa? Ma sarà catena aperta				
		b) Catena chiusa? Sì, catena chiusa		X		
		c) Non esistono catene cinetiche chiuse				
9	Carichi intorno al 60% 1RM sembrano essere i più appropriati per allenamenti di potenza nell'esercizio dello stacco da terra convenzionale	a) Intorno al 35-40%, questo è corretto				
		b) Intorno all'80% e oltre, questo è corretto				
		c) Va bene 60%, come è scritto		X		
10	Una donna può svolgere attività fisica durante la gravidanza:	a) purché non manifesti alcuna controindicazione assoluta				
		b) purché non manifesti alcuna controindicazione relativa o assoluta		X		
		c) purché non manifesti alcuna controindicazione relativa (meglio sarebbe, però, non svolgere nulla)				
11	L'attività fisica regolare, nel corso della gravidanza, aiuta a ridurre l'insulino-resistenza indotta dalla gravidanza stessa e ad abbassare il rischio di diabete mellito gestazionale:	a) del 100% cieca.				
		b) del 10-20%				
		c) del 30-70%		X		
12	Commentate queste affermazioni: in gravidanza, come raccomandato dalle linee guida dell'ACOG e canadesi, l'allenamento della forza deve fare parte del programma di esercizi oltre alla componente aerobica. Gli aumenti della forza possono essere ottenuti eseguendo una regolare attività contro resistenza. L'aggiunta dell'allenamento della forza non solo contribuisce alla forza globale del corpo, ma anche a una buona postura.	a) Rischiosissimo, astenersi!				
		b) Ma quale rischio! Procedere con l'esercizio fisico		X		
		c) Meglio astenersi, anche se il rischio è molto molto contenuto!				
13	Dite quale affermazione risponde a verità (i dati corretti si riferiscono ad un lavoro del 2017):	a) Il 77% delle atlete di élite sono tornate a competere allo stesso livello dopo il parto.		X		
		b) Il 17% delle atlete di élite sono tornate a				

		competere allo stesso livello dopo il parto.				
		c) Il 7% delle atlete di élite sono tornate a competere allo stesso livello dopo il parto.				
14	Secondo Neumann, nel basket un playmaker percorre di norma 100 m al minuto, cioè circa 4 km e di questi, il 25% camminando, il 75% correndo, il 5% sprintando. La distanza per un centrale è di circa il 15% in meno, mentre un'ala compie circa 300 cambi di direzione e 200 cambi di ritmo. Dite se convenite oppure no.	a) Sì. Dice il vero.		X		
		b) No. Neumann non dice affatto questo.				
		c) Sì, con l'eccezione che il playmaker percorre di norma 8 km nella partita, non 4.				
15	Il lavoro di Thomas L DeLorme del 1945 sancì l'uso del sovraccarico come:	a) Mezzo complementare di allenamento della muscolatura				
		b) Mezzo fondamentale di allenamento della muscolatura		X		
		c) Mezzo di riabilitazione nell'allenamento della muscolatura				
16	Quale di questi gruppi di principi risale effettivamente a TL DeLorme	a) Esercizi ripetuti poche volte, con carichi medi, sviluppano la potenza. Esercizi ripetuti pochissime volte con carichi molto bassi non sviluppano la resistenza muscolare, ma tecnica del gesto				
		b) Esercizi ripetuti poche volte, con carichi elevati, sviluppano la potenza. Esercizi ripetuti molte volte con carichi bassi sviluppano la resistenza muscolare		X		
		c) Esercizi ripetuti molte volte, con carichi elevati, sviluppano la potenza relativa. Esercizi ripetuti poche volte/molte volte, alternando, con carichi bassi sviluppano la resistenza progressiva muscolare				
17	A TL DeLorme si devono almeno 4 importanti contributi in letteratura. Dite in che anno apparvero:	a) 1930, 1946, 1946, 1950				
		b) 1940, 1945, 1948, 1951		X		
		c) 1938, 1948, 1948, 1958				
18	Alla terapia faccia a faccia, svolta in ambulatorio, si è aggiunta, in tempi di pandemia, una nuova interessante alternativa:	a) L'autoriabilitazione fiduciaria				
		b) La riabilitazione autogenica				
		c) La teleriabilitazione		X		
19	I primi Giochi Olimpici che videro la partecipazione dell'URSS furono quelli di:	a) Roma, nel 1960				
		b) Helsinki, nel 1952		X		

		c) Melbourne, 1956				
20	Alla data odierna, la legge 24/04/20 n. 27 rinvia l'approvazione dei decreti delegati di cui alla legge 86/19 (tra i quali il testo unico di riforma dello sport) al:	a) 30 novembre 2020		X		
		b) 31 dicembre 2020				
		c) 31 gennaio 2021				