

20 domande del n°43/44-2023 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 primo campionato Mondiale di sollevamento pesi si svolse a:	Olimpia, nel 1892	A			
		Parigi, nel 1906	B			
		Londra, nel 1891	C	X		
2	Nei primi Giochi Olimpici dell'era moderna si disputarono le prove di snatch a una mano e di clean and jerk.	Falso	A			
		Vero	B	X		
		Solo il clean and jerk	C			
3	Boyd Epley, il fondatore della NSCA ha applicato l'allenamento di forza, incluso il sollevamento pesi, presso la University of Nebraska a partire dai primi anni Settanta del secolo passato.	Questa affermazione è vera	A	X		
		Questa affermazione è falsa: Boyd Epley è un nominativo inventato	B			
		Questa affermazione è vera in parte, poiché Boyd Epley applicò il metodo del sollevamento negli anni '70 dell'800, non del secolo passato	C			
4	Dite se i seguenti, a determinate condizioni di volume e di intensità di carico possono essere considerati tutti metodi di allenamento della forza e della potenza muscolare oppure no: allenamento generale della forza, allenamento balistico, allenamento pliometrico, allenamento a carico naturale.	Sì, possono	A	X		
		No, è falso	B			
		Solo l'allenamento pliometrico è allenamento della forza in senso stretto	C			
5	Come ritenete si debbano utilizzare i metodi di cui alla domanda n°4?	Uno per volta, senza confonderli	A			
		In una combinazione variabile a seconda dei momenti	B	X		
		Al massimo due per volta	C			
6	Oltre ai principali sollevamenti agonistici (snatch e clean and jerk) associati al sollevamento pesi, esistono numerosi derivati del sollevamento pesi che possono essere inseriti nei programmi dei preparatori atletici. Tali derivati costituiscono delle modifiche dei sollevamenti da competizione che	Tre categorie: (a) catch, (b) trazioni e (c) spinte al di sopra della testa.	A	X		
		Due categorie: (a) catch e (b) spinte al di sopra della testa.	B			
		Due categorie: (a) catch e (b) trazioni	C			

	consentono di rafforzare e migliorare le posizioni chiave. I derivati del sollevamento pesi si suddividono in:					
7	Secondo la NSCA, durante la fase di lavoro c.d. di forza-resistenza, gli obiettivi dell'allenamento sono rappresentati da:	1) il miglioramento o l'affinamento della tecnica di esercizio, che prepara alle successive fasi a carico più elevato; 2) l'incremento della capacità di lavoro fisico; e 3) l'aumento della forza dei tessuti connettivi, in modo che possano tollerare carichi maggiori e potenzialmente aumentare la massa muscolare (tranne che negli sport con categorie di peso)	A	X		
		Solo 1) e 2)	B			
		Solo 2) e 3)	C			
8	Secondo la NSCA, nella c.d. Fase di lavoro di velocità-forza, gli obiettivi da raggiungere sono l'ulteriore sviluppo ed il raggiungimento del picco di espressione di forza rapida e di potenza. Queste caratteristiche neuromuscolari possono essere sviluppate mediante:	una combinazione in allenamento di carichi pesanti e leggeri che enfatizzino la forza o la velocità	A	X		
		solo carichi pesanti che enfatizzino la forza	B			
		solo carichi leggeri che enfatizzino la velocità esecutiva	C			
9	Tutte le leve biomeccaniche sono attraversate longitudinalmente:	Nessuna delle due risposte qui sotto riportate è corretta	A			
		da un asse meccanico principale, detto braccio della leva, che interseca il c. d. centro di massa e sul quale vengono applicate perpendicolarmente sia la potenza, sia la resistenza	B			
		da un asse meccanico principale, detto braccio della leva, che interseca il c. d. centro di rotazione e sul quale vengono applicate perpendicolarmente sia la potenza, sia la resistenza	C	X		
10	La principale funzione delle leve biomeccaniche è:	il trasferimento di energia contrattile che	A			

		avviene lungo i due bracci				
		il trasferimento di forza che avviene dal primo al secondo braccio	B			
		il trasferimento di forza che avviene lungo i due bracci	C	X		
11	In base alla lunghezza dei bracci e al loro orientamento rispetto al centro di rotazione, quante classi di leve biomeccaniche si possono riconoscere?	almeno tre classi principali	A			
		due classi di leve	B			
		tre classi di leve	C	X		
12	La forbice è un esempio di leva di:	terza classe	A			
		prima classe	B	X		
		quarta classe	C			
13	Quasi la totalità delle leve articolari che costituiscono il corpo umano è di:	quinta classe	A			
		terza classe	B	X		
		seconda classe	C			
14	Dite se le seguenti affermazioni sono corrette in tutto o solo in parte: "un esempio di leva composta è rappresentato dall'esercizio dello squat, in cui viene completata una distensione dell'arto inferiore dopo una accosciata. Interpretando il corpo sottoforma di un sistema biomeccanico multi-segmentario composto da tre distinte leve segmentarie, (1) la parte superiore del corpo, (2) i femori e (3) le tibie, l'applicazione dei tre principi fondamentali delle analisi biomeccaniche permette di stimare i contributi delle forze prodotte dai gruppi muscolari principalmente coinvolti in questo movimento".	Non sono corrette	A			
		Sono del tutto corrette	B	X		
		Sono corrette solo in parte	C			
15	Esponete il vostro punto di vista sulla seguente considerazione: "nell'allenamento sportivo, il principio del sovraccarico si basa sul concetto che l'atleta si adatta in risposta alle sollecitazioni	del tutto errata	A			
		solo in parte corretta	B			
		del tutto corretta	C	X		

	fisiologiche a cui il suo sistema neuromuscolare è sottoposto. Di conseguenza, la sollecitazione applicata ai suoi muscoli deve essere incrementata progressivamente per continuare a ottenere miglioramenti nel tempo”					
16	Il test 1RM è considerato lo standard di riferimento per la valutazione della forza muscolare. Il problema principale del test 1RM è quello di:	stabilire se il cliente possiede la tecnica necessaria per eseguire correttamente l’esercizio con carichi crescenti	A	X		
		non poterlo applicare alle atlete, per questioni di sicurezza	B			
		non poterlo applicare ai giovani in formazione, per questioni di sicurezza	C			
17	Nel 1981, negli Stati Uniti, Stone e colleghi hanno sviluppato un modello di allenamento per gli sport di forza e di potenza, modificando il programma di periodizzazione precedentemente creato dall’ex Unione Sovietica e dai Paesi dell’Europa dell’Est.	Questo approccio suddivide il programma di allenamento con sovraccarichi in due mesocicli da ripetere 5 volte nell’anno, alternandoli, ciascuno con un obiettivo o un focus principale	A			
		Questo approccio suddivide il programma di allenamento annuale con sovraccarichi in tre mesocicli, ciascuno con un obiettivo o un focus principale	B			
		Questo approccio suddivide il programma di allenamento con sovraccarichi in cinque mesocicli, ciascuno con un obiettivo o un focus principale	C	X		
18	Il modello classico di periodizzazione tradizionale, spesso denominato erroneamente periodizzazione lineare, consiste in gradualità incrementi dell’intensità e riduzioni del volume di allenamento da un mesociclo al successivo.	Vero, questa è la periodizzazione tradizionale	A	X		
		Falso, gli incrementi devono essere assai spiccati	B			
		Falso, intensità e volume crescono sempre ed insieme	C			
19	Una variante del modello tradizionale di periodizzazione implica oscillazioni del carico nell’arco della settimana o del microciclo.	Vero, il metodo può anche prevedere oscillazioni di carico e di volume nell’arco della settimana o del microciclo	A	X		
		Falso, il modello tradizionale di periodizzazione	B			

		non implica alcuna oscillazione del carico nell'arco della settimana o del microciclo				
		Falso, le oscillazioni del carico non sono presenti nel modello tradizionale ma solo nel metodo cosiddetto ondulatorio	C			
20	La logica cosiddetta Fuzzy non descrive gli eventi in termini di vero o falso, ma utilizzando:	i concetti di possibile o impossibile	A			
		gradazioni di vero e falso.	B	X		
		I concetti di plausibile o inaccettabile	C			