

TEST ONLINE d' AGGIORNAMENTO 3/2013 (n. 6 Strength&Conditioning) - RISPOSTE

	Quesiti proposti	Risposte		X	Pag.	Riga
1	La forza di gravità:	spinge verso il suolo ed impedisce di allontanarsi dal pianeta terra	A			
		condiziona i movimenti dei viventi	B			
		sono vere entrambi le affermazioni	C	X	5	22
2	SOT è l'acronimo di:	spingi o tira (esercizio con palloni zavorrati)	A			
		sollevamenti oltre il tempo limite	B			
		sindrome da overtraining	C	X	12	
3	OR è sinonimo di:	sono vere entrambe le risposte seguenti	A	X	12	
		short term decrement in performance	B			
		overreaching	C			
4	Per fare diagnosi di sovrallenamento, si suggeriscono:	test di reattività psicomotoria e di variabilità della frequenza cardiaca	A			
		test di proteolisi muscolare della 3-metil-istidina	B			
		sono corrette sia A sia B	C	X	14	
5	Un fenomeno si può definire di tipo deterministico:	se le variabili che gli sono proprie sono determinate volta per volta	A			
		se le variabili che gli appartengono variano con determinazione ogni volta	B			
		se le variabili con cui lo si descrive evolvono sempre allo stesso identico modo, quando si presentano	C	X	18	
6	L'assunzione di antiossidanti è legata ad un	è vero, occorre assumerne nella maggiore quantità possibile	A			

	incremento dell'aspettativa di vita:	è falso, occorre proibirne l'uso	B			
		non vi sono ancora evidenze scientifiche consolidate a supportare l'una o l'altra tesi	C	X	20-21	
7	Il putter è un attrezzo utilizzato dal golfista:	per raccogliere le palle da golf	A			
		per imbucare la pallina con la tecnica del putt	B	X	27	
		per avviare il gioco, al primo colpo	C			
8	Secondo Andorlini, sulla base del rapporto che lega l'esercizio con il movimento quotidiano, esistono:	2 soli livelli di esercizio	A			
		un numero infinito di livelli di esercizio	B			
		5 livelli di esercizio	C	X	38	
9	L'incremento dei parametri di forza che si osservano nei giovani, in seguito ad allenamento, è riconducibile soprattutto a:	modificazioni della sezione trasversa del muscolo	A			
		modificazioni di tipo nervoso	B	X	39	
		modificazioni del numero di fibre muscolari coinvolte	C			
10	Le tre posizioni nodali dell'esercizio di squat (half squat, deep squat e full squat) sono caratterizzate, rispettivamente, da (scegliere la sequenza corretta):	angolo di 90° al ginocchio; cosce parallele al terreno; cosce sotto l'orizzontale e glutei che possono prendere contatto con i talloni	A	X	47	
		angolo di 45° al ginocchio; cosce parallele al terreno; cosce decisamente sopra l'orizzontale	B			
		angolo di 110° al ginocchio; cosce quasi parallele al terreno; cosce quasi al di sopra dell'orizzontale	C			
11	L'80% delle persone mielose, in Italia, ha un'età compresa tra:	50 e 60 anni	A			
		10 e 40 anni	B	X	55	
		70 e 80 anni	C			

12	Lo stretching globale attivo (SGA):	è un metodo di allungamento miofasciale derivante dalla Rieducazione Posturale Globale di Souchart	A	X	63	
		è lo stretching che va bene per l'alto livello competitivo nello sport	B			
		è lo stretching attivo in tutto il globo	C			
13	La triade fondamentale per un approccio razionale alla perdita di peso ed al controllo dello stesso è costituita da:	farmaci, dieta e sport	A			
		dieta, attività fisica e modificazione del comportamento	B	X	72	
		Non è né A né B	C			
14	Secondo le ultime dichiarazioni di principio dell'ACSM, per avere come risultato una perdita di peso clinicamente significativa, occorrono:	circa 150 minuti settimanali di attività fisica di moderata intensità	A			
		circa 200 minuti settimanali di attività fisica di moderata intensità	B			
		> di 250 minuti settimanali di attività fisica di moderata intensità	C	X	74	
15	Il gesto di piegarsi e di estendersi, a livello degli arti inferiori, è un compito che coinvolge, a livello del ginocchio che viene così stabilizzato:	il quadricipite femorale	A			
		Il quadricipite femorale ed il gastrocnemio	B			
		Il quadricipite femorale, il gastrocnemio ed i muscoli ischiocrurali	C	X	46	
16	Per quanto riguarda il numero dei lavori di ricerca pubblicati nel mondo ed in Europa, l'Italia si trova:	al 18° posto nel mondo ed al 10° in Europa	A			
		al 9° posto nel mondo e al 4° in Europa	B	X	82	
		al 5° posto nel mondo ed al 1° in Europa	C			
17	Il balance disk sembra particolarmente adatto a:	sviluppare la resistenza alla velocità nei giovani atleti	A			
		migliorare la estensibilità muscolare in tutti i praticanti movimento e sport	B			
		sviluppare la capacità di equilibrio e ridurre i rischi di infortuni negli atleti	C	X	79	

18	La perfetta comunicazione atleta/allenatore è:	importante, ma non determinante, ai fini della prestazione e dell'allenamento	A			
		assolutamente determinante e condizionante la prestazione e l'allenamento	B	X	83	
		Irrilevante, sono altre le basi per il successo nell'allenamento e nella prestazione	C			
19	La comunicazione può essere:	orale e scritta	A			
		verbale e non verbale	B	X	83	
		verbale, non verbale e mista	C			
20	Un adeguante è un soggetto che:	cerca di individuare soprattutto le affinità tra fenomeni o persone	A	X	85	
		cerca di individuare soprattutto le differenze tra fenomeni o persone	B			
		cerca di adeguarsi alle situazioni	C			
21	Domanda 1, facoltativa e valida solo per un'indagine sul gradimento della rivista (grazie per il supporto). i contenuti di S&C vi sembrano:	molto interessanti	A			
		sufficientemente interessanti	B			
		per niente interessanti	C			
22	Domanda 2, facoltativa e valida solo per un'indagine sul gradimento della rivista (grazie per il supporto). In futuro vorreste:	leggere una rivista diversa, con contenuti limitati alla pratica dell'allenamento ma con diversi argomenti	A			
		leggere una rivista che affronti soltanto i temi dell'allenamento con resistenze da vincere	B			
		leggere la rivista così com'è, magari migliorata, ma sempre con contenuti nuovi, diversi, imprevedibili	C			
23	Domanda 3, facoltativa e valida solo per un'indagine sul gradimento della rivista (grazie per il supporto). Considerate questa rivista:	di facile lettura	A			
		di difficile lettura	B			
		del tutto astrusa	C			