

20 domande del n°11/2015 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 sonno prevede, oltre al sonno cosiddetto REM e Non REM:	il sonno ha-rem	A			
		il sonno REM-ARE	B			
		nessuno dei due	C	X	7	
2	Il sonno REM è caratterizzato da:	movimenti rapidi degli occhi	A	X	7	
		movimenti ritardati degli occhi	B			
		movimenti assenti degli occhi	C			
3	Durante il sonno Non REM, viene immesso in circolo:	il 9% della quantità giornaliera prodotta di ormone della crescita e degli ormoni sessuali	A			
		il 5% della quantità giornaliera prodotta di ormone della crescita e degli ormoni sessuali	B			
		il 95% della quantità giornaliera prodotta di ormone della crescita e degli ormoni sessuali	C	X	9	
4	La fase luteinica del ciclo mestruale inizia con:	l'ovulazione	A	X	17	
		la follicolazione	B			
		Il flusso di sangue	C			
5	Nello studio sulle pesiste in preparazione, presentato in questo numero, si è osservato che, durante la fase di flusso sanguigno, l'esercizio più svantaggiato è stato:	lo slancio	A			
		lo strappo	B	X	23	
		lo squat frontale	C			
6	Nelle tendinopatie dell'achilleo, un valido mezzo terapeutico è rappresentato da:	esercizi eccentrici	A			
		ESWT	B			
		entrambi le pratiche	C	X	27	
7	Il consumo proteico dopo l'allenamento con sovraccarichi:	migliora il recupero	A			
		migliora il processo di rimodellamento muscolare	B			
		migliora entrambi gli aspetti di cui sopra	C	X	31	
8	Le strategie motorie che determinano il movimento complessivo nel gesto dello strappo sono:	10	A			
		3 o 5, a seconda dei casi	B			
		2	C	X	37	

9	Il functional training, nel calcio, si avvale – tra l'altro –:	dei soli esercizi a corpo libero, in varianti determinate e fisse	A			
		dell'utilizzo di attrezzi diversi per diverse finalità	B	X	44	
		dell'uso esclusivo di esercizi con il pallone da calcio	C			
10	Un approccio integrato all'allenamento dovrebbe essere tipico:	dello sport paralimpico	A			
		dello sport dei normodotati	B			
		indifferentemente del primo e del secondo	C	X	51	
11	Nella pratica del movimento, l'apprendimento di posizioni, il collegamento di movimenti in azioni, l'organizzazione di posizioni, movimenti e azioni in transizioni e l'interiorizzazione in legazioni significa:	organizzare l'allenamento	A			
		seguire un flusso	B	X	59	
		verificare le coerenze	C			
12	L'esercizio fisico prevede:	4 direzioni, 5 livelli e 8 movimenti fondamentali	A	X	60	
		5 direzioni, 8 livelli e 4 movimenti fondamentali	B			
		8 direzioni, 4 livelli e 5 movimenti fondamentali	C			
13	La fibromialgia colpisce le articolazioni, i muscoli, i tendini ed i tessuti molli, causando:	dolore acuto occasionale	A			
		dolore di scarso rilievo e solo nelle fasi più acute	B			
		un caratteristico dolore cronico	C	X	61	
14	Per i pazienti fibromialgici, l'esercizio fisico:	non è raccomandato se non nelle fasi iniziali	A			
		è oltremodo da raccomandare, perché cardine della terapia	B	X		
		è secondario rispetto ai presidi farmacologici	C			
15	I pazienti fibromialgici presentano un'aumentata/ amplificata risposta agli stimoli dolorosi, che si definisce:	allodinia	A			
		algopatia	B			
		iperalgisia	C	X	61	
16	L'osservazione, nel movimento, è:	relativa, importante è fare	A			
		Inutile, importante è eseguire	B			
		determinante, per fare e per sperimentare	C	X	78	
17	La psicologia, secondo lo psicologo Vercelli, è una scienza che lavora:	a 6 livelli	A			
		a 3 livelli	B			
		a 2 livelli	C	X	83	

18	Non c'è intelligenza senza movimento:	è una frase con doppio senso, che va letta con attenzione, perché difficile da decifrare	A			
		è una frase senza senso, trattandosi di due fenomeni non collegati né collegabili	B			
		è una frase che intende testimoniare il collegamento dello sviluppo dell'intelligenza con il movimento	C	X	83	
19	La Legge 91 sul professionismo è:	del 1960, dunque ha 54 anni	A			
		del 2000, dunque ha 14 anni	B			
		del 1981, dunque ha 33 anni	C	X	85	
20	Una proposta di legge quadro sullo sport:	è già stata presentata di recente e reca il numero 1680	A	X	86	
		sarà presentata prima della fine del 2014	B			
		non si riesce a presentare per le visioni assai discordanti esistenti in proposito	C			