

**20 domande del n°10/2014 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!**

	<b>Quesiti proposti</b>	<b>Risposte (contrassegnare con x quella corretta)</b>		<b>X</b>	<b>Pag.</b>	<b>Riga</b>
1	<b>Secondo i dati diffusi dal Coni per il 2013, i sedentari in Italia sarebbero</b>	per fortuna solo l'8% della popolazione	A			
		il 20% della popolazione	B			
		purtroppo il 42% della popolazione	C	X	5	
2	<b>Il picco di increzione del testosterone è</b>	di pomeriggio, verso le 18,00	A			
		al mattino	B	X	10	
		di notte, verso le 3 del mattino	C			
3	<b>Il Jet Lag è una sindrome che colpisce</b>	alcuni soggetti predisposti mentre attraversano un lago	A			
		coloro che attraversavano rapidamente più meridiani	B	X	11	
		coloro che attraversano lentamente i paralleli	C			
4	<b>I bambini reagiscono all'allenamento della forza con adattamenti</b>	di tipo prevalentemente neurale	A	X	13	
		di tipo prevalentemente umorale	B			
		di tipo ipertrofico	C			
5	<b>L'adulto a parità di % di contrazione massimale</b>	si stanca molto dopo il bambino	A			
		si stanca più o meno come il bambino	B			
		si stanca prima del bambino	C	X	15	
6	<b>La tendinopatia del corpo tendineo è</b>	sempre associata a borsite	A			
		raramente associata a borsite	B	X	18	
		associata a borsite nel 50% circa dei casi	C			
7	<b>L'utilizzo di FANS nelle tendinopatie</b>	è fortemente consigliato	A			
		è sconsigliato	B	X	20	
		è l'unico consiglio utile che si può dare	C			
8	<b>Gli <i>squat</i> con salto e i lanci alla panca piana (cosiddetti <i>bench press throw</i>) sono definiti:</b>	esercizi specifici per il <i>core</i>	A			
		esercizi balistici	B	X	26	
		esercizi antigravitazionari	C			
	<b>La traiettoria del bilanciere nell'esercizio di strappo</b>	forma a S	A	X	29	

9	presenta una caratteristica	forma a Z	B			
		forma a U	C			
10	Il modello biomeccanico multisegmentario della tecnica dello strappo consente di identificare	22 assetti posturali caratteristici	A			
		10 assetti posturali caratteristici	B	X	33	
		No, non consente e non può consentire nulla	C			
11	L'autoefficacia si può definire come	la convinzione di non sapere di non saper fare	A			
		la convinzione di non sapere di saper fare	B			
		la convinzione di sapere di saper fare	C	X	37	
12	La muscolatura respiratoria	ha le stesse caratteristiche fisiologiche di quella scheletrica	A	X	41	
		non ha le stesse caratteristiche fisiologiche di quella scheletrica	B			
		Ha solo parzialmente le caratteristiche fisiologiche di quella scheletrica	C			
13	È corretta una visione della prestazione natatoria come	prestazione multifattoriale	A	X	54	
		prestazione paucifattoriale	B			
		prestazione bifattoriale	C			
14	L'isolamento di una componente della catena cinetica di un gesto con conseguente frammentazione della catena stessa può, in linea di principio, essere	definito prefunzionale	A			
		definito disfunzionale	B	X	56	
		no, non è possibile	C			
15	Nella proposta di esercizi per il cosiddetto Non Specific Low Back Pain	è importante la sola efficacia supposta degli stessi	A			
		è fondamentale il gradimento dei pazienti	B	X	73	
		è fondamentale la percentuale dei successi	C			
16	Nell'esercizio delle cosiddette estensioni spinali, la posizione di partenza è quella	supina	A			
		da prona	B	X	76	
		da seduti	C			
17	Un movimento controplometrico è un movimento che volutamente non utilizza l'articolazione non starter agonista/antagonista per incrementare il lavoro nel sistema circolare, utilizzando il baricentro tecnico	è falsa	A	X	77	
		è vera	B			
		non è né falsa né vera	C			

	<b>addominale. Dite se questa affermazione</b>					
<b>18</b>	<b>Il 23 marzo del 1989, due esperti Martin Fleischmann e Stanley Pons dichiararono (erroneamente, purtroppo) di aver scoperto la fusione nucleare fredda. Dite se i due ricercatori erano</b>	fisiologi	A			
		elettrochimici	B	X	82	
		ingegneri navali	C			
<b>19</b>	<b>La Legge 11 marzo 2014, n.23 ha dato delega al Governo di emanare disposizioni per</b>	un sistema sportivo esclusivamente dilettantistico	A			
		Inserire l'educazione fisica stabilmente nella scuola elementare con 5 ore di pratica settimanale	B			
		un sistema fiscale più equo e trasparente	C	X	87	
<b>20</b>	<b>"Strength &amp; Conditioning. Per una scienza del movimento dell'uomo" supera, in questo numero,</b>	le 1000 pagine. Auguri e buona continuazione!	A	X	40	
		tutte le altre riviste di sport italiane, per qualità!	B			
		la tiratura di 100.000 copie!	C			