

**AREA TEST - STRENGTH&CONDITIONING N. 14/2015**

	<b>Quesiti proposti</b>	<b>Risposte (contrassegnare con x quella corretta)</b>		<b>X</b>	<b>Pag.</b>	<b>Riga</b>
1	<b>Il pensiero riduzionistico è definito anche:</b>	pensiero inefficace	A			
		pensiero limitante	B			
		pensiero semplificante	C	X	3	
2	<b>L'acqua:</b>	nasce con la Terra	A			
		viene dallo spazio	B	X	5	
		ha origini misteriose ed incerte	C			
3	<b>I muscoli di un adulto contengono acqua:</b>	per il 30% circa	A			
		per il 60% circa	B			
		per il 75% circa	C	X	6	
4	<b>La concentrazione di soluti nei fluidi dell'organismo si definisce:</b>	osmosi	A			
		osmolalità	B	X	8	
		omeostasi	C			
5	<b>Nell'ambito della tendinopatia rotulea, il trattamento basato su extra shock wave therapy:</b>	è del tutto inutile	A			
		è utile solo nel 20% circa dei casi	B			
		è una valida modalità terapeutica	C	X	18	
6	<b>Il principio di indeterminazione di Heisenberg:</b>	è un fondamento della teoria della relatività	A			
		è un principio accertato della meccanica classica	B			
		è uno dei fondamenti della meccanica quantistica	C	X	22	
7	<b>Secondo Edgar Morin, nei sistemi complessi, "la scienza può rilevare le modifiche locali" ...</b>	... e può senz'altro prevedere lo stato futuro del sistema considerato nella sua interezza	A			
		... ma non può prevedere uno stato futuro del sistema considerato nella sua interezza	B	X	23	
		... con difficoltà, poiché ciò che è in grado di fare è interpretare l'evoluzione nel tempo degli stessi	C			
8	<b>Per l'atleta adulto ed esperto, la prestazione di potenza può migliorare, nella maniera più efficace:</b>	solo con l'allenamento balistico e i sollevamenti olimpici	A			
		solo con gli esercizi pliometrici	B			
		solo con la sapiente modulazione dei tre mezzi	C	X	29	
9	<b>Vi sono almeno quattro raccomandazioni "chiave" da rispettare per chi esegue esercizi pliometrici o li fa eseguire agli atleti:</b>	pavimentazione dura, concentrazione e motivazione, riposo il giorno precedente ed il successivo, controllo della frequenza cardiaca	A			
		calzature e pavimenti ammortizzanti, corretto riscaldamento, uso di una tecnica idonea e recupero sufficiente	B	X	30	
		pause brevi, affaticamento massivo prova dopo prova, idratazione	C			

		adeguata, allenamento pomeridiano				
10	Tra le specifiche variabili da prendere in considerazione nel monitoraggio dei pesisti, quale non entra, tra le seguenti elencate: la velocità di picco del bilanciere, la produzione della potenza di picco, il tasso di picco dello sviluppo della forza, la traiettoria del bilanciere, il rapporto testosterone-cortisolo, la pressione arteriosa, le misurazioni antropometriche e il salto verticale?	entrano tutte, non ve ne è una inappropriata	A			
		la pressione sistolica (questa è l'intrusa)	B	X	34	
		le misure antropometriche (che non servono)	C			
11	Nella rivista, ad un certo punto, si parla di "formula del talento". In che termini? Ovvero, quale sarebbe la formula?	peso sollevato : età x 2,5	A			
		(peso sollevato x altezza) : peso corporeo	B	X	38	
		(peso sollevato – peso corporeo) : altezza	C			
12	Il metodo Pilates	prende il nome da una località	A			
		prende il nome da un attrezzo	B			
		prende il nome dal suo ideatore	C	X	44	
13	I 6 semplici screening test per la valutazione degli squilibri muscolari	sono stati ideati da Knott e Voss	A			
		sono stati ideati da Vladimir Janda	B	X	47	
		non sono vere né a e né b	C			
14	L'allenamento per lo sviluppo delle capacità di equilibrio ha senso:	sia per la vita quotidiana sia per la pratica sportiva	A	X	54	
		solo per la pratica dello sport, per il resto è superfluo	B			
		solo per la vita quotidiana, poiché previene le cadute	C			
15	Anche la qualità del sonno deve essere monitorata per valutare l'acclimatamento degli atleti	è vero, insieme a molti altri fattori dà utili indicazioni	A	X	59	
		non è vero, la ricerca ha dimostrato che non serve	B			
		è vero, ma si tratta di indagini assai complesse e con risultati di difficile interpretazione	C			
16	Il morbo di Osgood-Schlatter riconosce come causa:	solo una tendinite distale del tendine rotuleo	A			
		solo una osteocondrosi dell'apofisi tibiale	B			
		entrambi le condizioni elencate sopra	C	X	63	
17	La diagnosi del morbo di Osgood-Schlatter è una diagnosi	strumentale (RMN e Rx)	A			
		clinica (anamnesi, segni e sintomi)	B	X	65	
		ex iuvantibus (si assumono antiinfiammatori e se ne vede l'effetto)	C			
	La Dichiarazione dei Diritti del	è un traguardo auspicato da anni, ma	A			

18	Fanciullo:	non raggiunto ancora					
		si deve alla Commissione sui Diritti Umani delle Nazioni Unite e fu redatto nel 1959	B	X	73		
		è una proposta italiana alla Unione Europea fatta nel 2000	C				
19	Il modello educativo fondato sul gioco motorio e presentato in questo numero di S&C si propone per obiettivo quello di sollecitare, nel bambino, lo sviluppo:	di efficienza fisica e coordinazione motoria	A				
		di funzioni cognitive e creatività e di abilità di vita intrapersonali ed interpersonali	B				
		dell'insieme di tutti i fattori elencati sopra	C	X	77		
20	Il concetto di "assenza di gravità"	In realtà non è preciso e non risponde a verità	A	X	81		
		è un concetto incontrovertibile, ma da dimostrare	B				
		è stato dimostrato, con la misurazione di una gravità uguale a 0	C				