

20 domande del n°22/2017 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	L'High Intensity Interval Training è una metodologia di lavoro basata:	sulla esperienza pluriennale dell'allenatore	A			
		sulle cosiddette evidenze scientifiche	B	X	7	
		sulle sensazioni dell'atleta confermate dai controlli	C			
2	Gli adattamenti che si ottengono con l'HIIT sono di tipo:	centrale (cardiorespiratori)	A			
		periferico (muscolo-scheletrici)	B			
		sia centrale che periferico che misto	C	X	8	
3	Rispetto alla motivazione e determinazione dell'atleta, l'HIIT:	le esclude dall'allenamento in quanto disturbanti	A			
		le valorizza al massimo come imprescindibili	B	X	9	
		le esclude dall'allenamento, in quanto superflue	C			
4	Il TID nello sport è un processo attraverso il quale:	si costruiscono adeguate batterie di test	A			
		si cerca di evidenziare i soggetti particolarmente dotati per la pratica sportiva	B	X	11	
		nessuna delle due risposte precedenti	C			
5	Nel salto orizzontale, l'atleta:	deve ricadere con le coscie orizzontali e parallele al terreno	A			
		deve saltare verso avanti staccandosi il meno possibile da terra	B			
		deve saltare verso avanti il più lontano possibile, partendo da una posizione eretta	C	X	13	
6	Il salto orizzontale, stando ai risultati di diverse ricerche, può essere utilizzato:	come un idoneo fattore di previsione della prestazione nel sollevamento pesi per gli adulti	A	X	17	
		come un idoneo fattore di previsione della prestazione nel sollevamento pesi per i bambini	B			
		come un idoneo fattore di previsione della prestazione nel sollevamento pesi per le donne	C			
	Il rischio di lesioni e di rotture del tendine di Achille:	sono eventi che purtroppo non sono prevedibili nel 100% dei casi ed alla loro evenienza occorre	A			

7		rassegnarsi				
		sono eventi che possono essere prevenuti assai bene attraverso il ricorso a bendaggi, fasciature ed appositi tutori dell'articolazione della caviglia	B			
		sono eventi che possono essere per gran parte prevenuti con una attenta e ragionata conduzione dell'allenamento	C	X	28	
8	Tra i mezzi, i metodi e gli accorgimenti che vengono consigliati da Charniga per la prevenzione delle rotture (e di altri gravi danni) dei tendini di Achille nel football americano:	vi è la sostituzione degli esercizi con piccola escursione articolare, con movimenti ed esercizi ad ampia escursione articolare degli arti inferiori, con pesi leggeri, per allenare flessibilità dinamica ed elasticità	A	X	26	
		non vi è certo la sostituzione degli esercizi con piccola escursione articolare, con movimenti ed esercizi ad ampia escursione articolare degli arti inferiori, con pesi leggeri, per allenare flessibilità dinamica ed elasticità	B			
		le due precedenti risposte sono entrambi inconcludenti e non sensate	C			
9	Per potenziare gli effetti dell'allenamento ed agevolare la riabilitazione in caso di incidenti e lesioni diverse:	non si deve mai fare ricorso ad esercizi di squat abbinati ad attrezzi che generano instabilità	A			
		si può fare utilmente ricorso ad esercizi di squat abbinati ad attrezzi che generano instabilità	B	X	37	
		si può procedere con l'uso massiccio di soli attrezzi generanti instabilità, escludendo lo squat e ogni altra forma di carico aggiuntivo al peso corporeo	C			
10	Quando di parla, nell'allenamento sportivo, di instabilità e di mezzi che la provocano:	ci si riferisce alla instabilità a partire dal basso verso l'alto (con superfici di gomma espansa, dischi gonfiabili, palle BOSU con cupola rivolta verso l'alto o verso il basso)	A			
		ci si riferisce alla instabilità a partire dall'alto	B			

		verso il basso (per esempio con un tubo ripieno di acqua)				
		ci riferisce ad entrambe le succitate forme di instabilità	C	X	29/37	
11	Secondo Andorlini, il Movimento umano si basa su:	quattro parole primitive: spostarsi, alzarsi/abbassarsi, spingere/tirare, girarsi	A	X	41	
		cinque parole primitive: spostarsi, rotolare alzarsi/abbassarsi, spingere/tirare, girarsi	B			
		sei parole primitive: spostarsi, alzarsi/abbassarsi, spingere/tirare, girarsi, allungarsi, rotolare	C			
12	Metodo TS (<i>Think & Squeeze</i>) sta per:	sostanzialmente allenamento crociato	A			
		allenamento periodizzato della forza dei muscoli posteriori della coscia	B			
		allenamento propriocettivo neuromuscolare del reclutamento del muscolo gluteo	C	X	48	
13	La lunghezza di abbandono, nel metodo TS, è	Quella particolare lunghezza muscolare glutea oltre la quale si abbandona la capacità (propriocettiva e neuromuscolare) di indurre una contrazione isometrica volontaria del gluteo stesso	A	X	49	
		Quella particolare lunghezza muscolare glutea oltre la quale si abbandona la capacità (propriocettiva e neuromuscolare) di indurre una contrazione isometrica volontaria del quadricipite femorale	B			
		Nessuna delle due risposte precedenti	C			
14	Di norma, quando si parla di malattie vascolari periferiche ci si riferisce in maniera precipua:	solo a quelle arteriose	A			
		solo a quelle venose	B			
		Ad entrambe, poiche ne esistono delle une e delle altre	C	X	59	
	Si è visto (ed è dato ormai consolidato) che l'attività fisica organizzata ed una scrupolosa	hanno blandi ed incerti effetti sul trattamento e sulla prevenzione delle patologie vascolari degli	A			

15	riabilitazione:	arti inferiori				
		presentano spiccati effetti positivi sul trattamento e sulla prevenzione delle patologie vascolari degli arti inferiori	B	X	59	
		purtroppo non hanno alcun effetto sul trattamento e sulla prevenzione delle patologie vascolari degli arti inferiori	C			
16	L'affermazione secondo cui i programmi di esercizio strutturati e supervisionati possono dare un contributo sostanziale al successo terapeutico a lungo termine, in quanto stabilizzano il risultato funzionale ottenuto con il trattamento riabilitativo:	va presa con il beneficio dell'inventario	A			
		è falsa perché non tiene conto di numerosi fattori che depongono sfavorevolmente	B			
		si può senz'altro sottoscrivere	C	X	62	
17	Il Rapid Weight Loss rappresenta:	l'effetto immediato dell'allenamento con sovraccarichi elevati	A			
		l'equivalente del cosiddetto "fare il peso"	B	X	71	
		il sinonimo di dieta bilanciata a breve termine	C			
18	La pratica del calo di peso, laddove applicata, dovrebbe essere, per risultare efficace e non dannosa:	tale da prevedere una perdita di massa corporea di più del 5% in meno di una settimana	A			
		abbastanza lenta e graduale (circa 1 kg per settimana) per non comportare rischi per la salute oltre che per la prestazione	B	X	77	
		tale da prevedere una perdita di massa corporea di più del 7% in meno di una settimana	C			
19	Gioco infantile e gioco evoluto sono:	fenomeni diversi da una serie di punti di vista	A	X	85	
		la stessa cosa, non si possono differenziare	B			
		il gioco non è mai un gioco evoluto	C			
20	I praticanti sport nell'ampia fascia 14-20 anni sono soggetti al Drop Out (abbandono prematuro):	nella misura di circa il 10 %	A			
		nella misura di circa il 22%	B			
		nella misura di circa il 33%	C	X	86	