

TEST ONLINE AGGIORNAMENTO TECNICI FIPE 1/3 del 2017

N. 19 Strength&Conditioning

	DOMANDE	RISPOSTE	R	X	PAG
1	MUS, nell'ambito dello stress, è sinonimo di:	sintomatologia precisa ed inequivocabile	A		
		sintomatologia assente	B		
		sintomatologia vaga ed aspecifica	C	X	6
2	Lo stress riconosce:	la sostanziale separazione tra i sistemi nervoso, endocrino ed immunitario	A		
		la sostanziale integrazione dei sistemi nervoso, endocrino ed immunitario	B	X	6
		l'assoluta inconciliabilità di una visione che tende a considerare come integrati i diversi sistemi organici	C		
3	A livello endocrino, gli stressor attivano:	gli ormoni tiroidei	A		
		l'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali	B	X	6
		le ghiandole paratiroidi	C		
4	A livello nervoso, gli stressor attivano	il sistema nervoso centrale	A		
		il sistema nervoso simpatico	B	X	6
		Il cervelletto	C		
5	Le fasi di reazione allo stress sono:	due: fase di allarme e fase di fine allarme	A		
		quattro: fase di prima risposta, fase di seconda risposta, fase di elaborazione, risposta definitiva	B		
		tre: fase di allarme, fase di resistenza, fase di esaurimento (quest'ultima auspicabilmente non sempre presente)	C	X	7
6	Il tapering è tipico:	dell'inizio della preparazione di un atleta	A		
		della fase di massimo carico in allenamento	B		
		del periodo pre-competitivo	C	X	11
7	Il tapering è caratterizzato:	dall'incremento massimo del carico di lavoro	A		
		dal decremento controllato di volume, frequenza ed intensità del carico	B	X	13
		fasi di crescita e fasi di decrescita del carico	C		
8	La durata ottimale del tapering, perché dia i migliori effetti, è:	di due settimane	A	X	14
		di una settimana	B		
		di quattro settimane	C		
9	Durante le fasi di allenamento in cui l'obiettivo prioritario è sviluppare la potenza, occorre scegliere carichi, per i movimenti tipici della pesistica:	tra il 30 e il 40% di 1 RM	A		
		tra il 60 e il 70 % di 1RM	B		
		tra il 70 e l'80 % di 1RM	C	X	19

10	Le proteine di origine animale sono:	proteine complete	A	X	43
		proteine incomplete	B		
		dipende dalle proteine in questione	C		
11	Le principali espressioni di forza muscolare (secondo un classico della letteratura specialistica (Harre, 1975) sono:	forza veloce, forza resistente, resistenza alla forza	A		
		forza massimale, forza rapida e resistenza alla forza	B	X	59
		forza esplosiva, forza veloce e forza massima	C		
12	I fattori di rischio per le lesioni al legamento crociato anteriore nelle atlete sono:	tutti intrinseci	A		
		tutti estrinseci	B		
		Intrinseci ed estrinseci	C	X	68
13	Per migliorare la potenza muscolare, nei diversi sport, l'allenamento pliometrico:	rappresenta uno dei metodi più efficaci	A	X	68
		rappresenta il metodo meno efficace	B		
		rappresenta il metodo più semplice, ma assolutamente non il migliore	C		
14	Nella prevenzione delle lesioni del legamento crociato anteriore nelle atlete, l'allenamento pliometrico:	va escluso a priori, perché pericoloso	A		
		va previsto occasionalmente, in piccole dosi	B		
		rappresenta un ottimo metodo, purché gli esercizi vengano eseguiti con tecnica corretta e siano monitorati costantemente	C	X	69
15	Per contrastare la perdita di massa muscolare negli anni, l'allenamento della forza risulta essere:	ininfluente	A		
		l'attività fisica più efficace	B	X	76
		un'attività assai poco efficace, perciò da non preferire	C		
16	La sindrome metabolica si tratta efficacemente:	con farmaci e con una vita sedentaria	A		
		con un mix di farmaci a dosi elevate	B		
		con l'attività fisica, che è in grado di garantire un adeguato calo ponderale	C	X	76
17	Secondo una dichiarazione dell'OMS del 2010, l'inattività fisica è identificata:	come il 18° fattore di rischio di mortalità globale	A		
		come il 4° fattore di rischio di mortalità globale	B	X	81
		come un fattore di rischio ininfluente sulla mortalità globale	C		
18	La partecipazione regolare ad attività fisiche è un fattore fondamentale:	nella prevenzione primaria e secondaria di diverse malattie croniche	A	X	81
		nella prevenzione terziaria di diverse malattie metaboliche	B		
		nella terapia di alcune malattie ad insorgenza acuta	C		
19	La physical literacy è la disposizione:	a valorizzare solo la parte strettamente fisica delle capacità complessivamente possedute e sviluppate	A		
		ad utilizzare una parte poco consistente delle proprie capacità di movimento	B		
		ad utilizzare al meglio le capacità motorie possedute	C	X	82
20	La Legge 6 giugno 2016, n.106, contiene:	la riforma dello sport	A		
		la riforma del terzo settore	B		
		la delega per la riforma del terzo settore	C	X	89