

DOMANDE PREPARAZIONE ESAME ADULTA (35 domande, corretta 2 punti-sbagliata meno 1 punto, prova superata con almeno 37 punti)

1. Quale metodo di allenamento combina diverse tecniche per raggiungere obiettivi specifici
Allenamento della forza
2. Qual è una delle caratteristiche principali dell'allenamento con enfasi eccentrica
Utilizza un tempo di cadenza lento durante la fase eccentrica
3. Qual è l'effetto dell'esercizio fisico sulla salute mentale degli adulti
Riduce lo stress e l'ansia
4. Qual è l'intervallo di riposo raccomandato tra le serie di esercizi di resistenza
2-3 minuti
5. Qual è il principio FITTVP utilizzato nell'allenamento con i pesi
Frequenza, intensità, tempo, tipo, volume, progressione
6. Per gli adulti anziani, qual è il beneficio principale dell'allenamento di potenza muscolare
Prevenzione delle cadute accidentali
7. Quale fase di una sessione di esercizio fisico include esercizi di resistenza aerobica, di stretching e mobilità articolare, neuromotoria e/o attività sportive
Defaticamento
8. Quale fase di una sessione di esercizio fisico è descritta come una transizione che consente al corpo di adattarsi ai cambiamenti fisiologici biomeccanici e bioenergetici
Riscaldamento
9. Quale tipologia di esercizio dovrebbe essere evitata a causa dell'alto rischio di lesioni
Contrazioni eccentriche ad alta intensità
10. Quanto tempo dovrebbe durare una routine di stretching per essere efficace
Almeno 10 minuti
11. Quale combinazione di esercizio è più adatta per la maggior parte delle persone
3-5 giorni a settimana di esercizio di intensità moderata e vigorosa
12. Quale principio stabilisce che gli adattamenti fisiologici all'esercizio sono peculiari al tipo di esercizio eseguito
Principio di specificità
13. Qual è la scala di percezione dello sforzo comunemente utilizzata per valutare l'intensità dell'esercizio
Scala di borg
14. Quale metodo è considerato un surrogato valido della soglia del lattato per valutare l'intensità dell'esercizio
Scala di percezione dello sforzo (RPE)

15. Quale tecnica di stretching prevede l'uso di una contrazione isometrica seguita da uno stretching basico
Stretching PNF
16. Quale dei seguenti esercizi è sconsigliato per persone con iperlordosi lombare
estensioni del tronco in decubito prono
17. Qual è la corretta respirazione durante l'adduzione degli arti superiori nella pectoral machine
Espirare
18. Qual è il muscolo stabilizzatore principale durante l'esecuzione della leg press
Addominali
19. Quale dei seguenti muscoli è sinergico durante l'esecuzione delle alzate laterali
Deltoide laterale
20. Durante l'esecuzione della shoulder press, qual è il movimento corretto nella fase di ritorno
Inspirare dal naso
21. Quale delle seguenti affermazioni è corretta riguardo l'allenamento con sovraccarichi per soggetti con cifosi dorsale e depressione toracica
Raccomandato per aumentare la forza
22. Perché è consigliabile evitare la completa estensione delle braccia in alto durante alcuni esercizi per i dorsali
Per ridurre lo stress sulle spalle
23. Quale dei seguenti muscoli è target principale durante l'esecuzione del side plank
Obliquo esterno
24. Durante la leg extension, quale muscolo non è considerato sinergico
Bicipite femorale
25. Quale esercizio è specifico per i bicipiti
Curl con bilanciere in piedi
26. Qual è la frequenza minima raccomandata per la pratica di esercizi di forza dinamici secondo le linee guida internazionali
2 volte alla settimana
27. Quale dei seguenti muscoli è sinergico durante l'esecuzione del vertical row
Bicipite brachiale
28. Quale fase di una sessione di esercizio fisico è descritta come una transizione che consente al corpo di adattarsi al cambiamento fisiologico
Riscaldamento
29. Quale delle seguenti affermazioni è vera riguardo l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti (5-17 anni)
Un'ora di attività fisica moderata o vigorosa al giorno è associata a benefici per la salute

30. Quali delle seguenti affermazioni è corretta riguardo la genesi delle competenze nel campo delle scienze motorie

È fondamentale corrispondere ai bisogni delle attività svolte

31. Qual è il rapporto tra carico di lavoro acuto e cronico (ACWR) consigliato per ridurre il rischio di infortuni negli atleti

0.8-1.3

32. Quale fattore è cruciale per sviluppare un programma di recupero efficace per le attività di agilità

La componente motoria e cognitiva

33. Quale delle seguenti affermazioni descrive accuratamente il paradosso della prevenzione degli infortuni nell'allenamento

Gli atleti abituati a carichi di allenamento elevati possono avere un rischio inferiore di infortuni

34. Quale è uno degli obiettivi dell'analisi economica nella ricerca sulla prevenzione delle lesioni

Determinare le conseguenze finanziarie degli approcci preventivi

35. Medley (1980) fa riferimento a:

...4 fasi di età adulta

36. Quale tipo di stretching può portare a una diminuzione a breve termine della forza muscolare

Stretching statico

37. Quale principio viene utilizzato per la programmazione del PEF (programm di esercizio fisico)

FITT-VP

38. L'OMS fa riferimento a...

2 fasi di età adulta

39. Qual è il beneficio principale dell'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT)?

Miglioramento della capacità cardiorespiratoria

40. Quali delle seguenti competenze è acquisibile principalmente tramite l'esperienza pratica?

Competenze funzionali

41. Per quanto tempo dovrebbe essere mantenuta una posizione di stretching statico per la maggior parte degli adulti?

Da 10 a 30 secondi

42. Qual è il rischio associato alla manovra di Valsalva durante l'allenamento contro resistenza?

Potenziale aumento della pressione arteriosa (?)

43. Quale delle seguenti non è una fase dell'età adulta secondo Medley (1980)?

Mezza età

44. Quale intensità di esercizio è raccomandata per la maggior parte degli adulti?
Dal 40% al 59% HRR o VOR2
45. Qual è l'obiettivo principale della fase di defaticamento in una sessione di esercizio fisico?
Permettere un graduale recupero della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa
46. Qual è la durata minima consigliata per la fase di riscaldamento o warm-up?
5-10 minuti
47. Qual è una delle principali funzioni del grande dorsale durante gli esercizi per i dorsali?
Adduzione omero
48. Qual è la funzione principale del grande pettorale durante gli esercizi di panca?
49. Quale posizione è consigliata per gli avambracci durante l'esecuzione della pectoral machine per rispettare la fisiologia articolare?
Avambracci estesi
50. Quale percentuale di bambini in età scolare si assenta almeno un giorno all'anno a causa di lesioni sportive?
10/25% (risposta non è detto che ci sia tra le opzioni, chat gpt)
51. Qual è uno degli interventi che ha portato a una riduzione delle lesioni superiore al 50% nell'hockey su ghiaccio giovanile?
divieto del "body checking" (risposta non è detto che ci sia tra le opzioni, chat gpt)
52. Qual è la posizione corretta del busto durante l'esecuzione della trazione alla let machine avanti?
Busto indietro di circa 30°
53. Durante l'esecuzione della shoulder press, quale delle seguenti affermazioni è corretta riguardo la rotazione della scapola?
... (?)
54. Quale dei seguenti muscoli non è coinvolto come stabilizzatore durante l'esecuzione del vertical row?
Tricipite brachiale (? no sicura)
55. Qual è la posizione corretta dei piedi durante l'esecuzione delle croci con manubri su panca?
Poggiano a terra
56. Durante l'esecuzione corretta dello squat, quale posizione devono assumere i piedi?
Paralleli e a una distanza di poco superiore a quella delle spalle
57. Quale esercizio è utilizzato per l'allenamento degli addominali mediante flessione del tronco sulla coscia?
Crunches

58. Durante l'esercizio della pectoral machine, dove deve essere posizionato l'istruttore?

Di fronte o di lato

59. Qual è la corretta posizione dell'istruttore durante l'esecuzione del crunch con rotazione del tronco?

Di lato

60. Quale tra i seguenti è un esercizio base per i pettorali?

Pectoral machine

61. Quale elemento è cruciale pur garantire la sicurezza e l'efficacia dell'allenamento agonistico e di fitness?

Prevenzione (? No sicura)

62. Che cosa rappresenta l'origine muscolare o inserzione prossimale?

Punto in cui il muscolo "nasce e che rimane fisso durante la contrazione"

63. Qual è il fattore critico da considerare nella programmazione del TP?

L'intensità degli esercizi

64. Quale tecnica di allenamento si basa sulla manipolazione delle variabili del programma di allenamento e sul ROM degli esercizi?

.... (?)

65. Quale dei seguenti è un rischio associato a periodi prolungati di inattività fisica?

Aumento del rischio di mortalità da malattie cardiovascolari

66. Qual è il primo passo del modello a quattro fasi proposto da Van Mechelen per la prevenzione delle lesioni nello sport?

Individuazione della portata degli infortuni

67. Qual è la durata minima settimanale di esercizio fisico ad alta intensità raccomandata per gli adulti?

75 minuti

68. Secondo l'ACSM, quale tipo di esercizi dovrebbe essere incluso per mantenere sane le ossa?

Esercizi di carico

69. Qual è la frequenza consigliata per l'allenamento di resistenza per ogni gruppo muscolare principale?

2-3 volte a settimana

70. Quale componente del principio FITT-VP si riferisce alla durata totale di un programma di esercizio?

.....(?)

71. Qual è il tempo minimo raccomandato per ogni sessione di esercizio neuromotorio?

20 min (fatta da Chat gpt)

72. Qual è la raccomandazione per la frequenza degli esercizi neuromotori per giovani adulti?

2-3 volte a settimana (fatta da chat gpt)

73. Quale fattore deve essere considerato nella progettazione del PEF per garantire l'aderenza e il successo del programma di esercizio?

Motivazione dell'individuo (chat gpt)

74. Per gli individui anziani, quale intensità di resistenza è consigliata per iniziare un programma di allenamento con pesi?

40-50% di 1 RM (chat gpt)

75. Perché è importante includere un adeguato riscaldamento e defaticamento nelle sessioni di esercizio?

Per ridurre il rischio di lesioni muscolo-scheletriche

Per migliorare la composizione corporea

Per aumentare l'intensità dell'allenamento

Per aumentare la forza muscolare

76. Quale intervallo di ripetizioni è consigliato per migliorare la forza muscolare?

8-12 ripetizioni (chat gpt)

77. Qual è la frequenza minima raccomandata per gli esercizi di STREMA per migliorare il ROM?

2-3 volte a settimana

78. Quale delle seguenti attività è raccomandata per migliorare la salute cardiorespiratoria?

Spinning (chat gpt)

79. Quale modalità di esercizio aerobico è consigliata per migliorare la resistenza cardiorespiratoria?

esercizi di tipo ritmico che coinvolgono ampi gruppi muscolari

80. Qual è l'obiettivo principale dell'allenamento neuromotorio?

Migliorare l'equilibrio, la coordinazione e l'agilità

81. Quale percentuale di riduzione del rischio di lesioni alle estremità inferiori è stata stimata attraverso l'uso di programmi di esercizio neuromuscolare in studi pr..

....(?)

82. Quale strumento di valutazione descrive cinque dimensioni per identificare la trasferibilità e la fattibilità di un programma di prevenzione?

Framework RE-AIM (chat gpt)

83. Quale esercizio pliometrico è meno intenso?

L'allenamento della forza (chat gpt)

84. Quale macchina permette di simulare l'estensione della coscia con il corpo in appoggio?

Leg curl machine (chat gpt)

85. Qual è l'angolo massimo di sollevamento del busto durante il crunch a terra?

20-30° (chat gpt)

86. Quale dei seguenti muscoli è considerato stabilizzatore durante il Nordic Hamstring?

Muscoli del core (chat gpt)

87. Qual è la posizione corretta del bilanciere durante l'esecuzione della panca piana con presa stretta?

All'altezza del petto (chat gpt)