

Scegli il completamento esatto.

- A. Allenarsi significa svolgere:** [ ]  
 a. un'attività motoria in modo volontario  
 b. un'attività fisica organizzata e sviluppata nel tempo  
 c. saltuariamente un'attività motoria o sportiva  
 d. un'attività lavorativa quotidiana.
- B. Nei primi anni di attività sportiva è bene:** [ ]  
 a. evitare la specializzazione  
 b. incrementare la resistenza  
 c. evitare esercizi a corpo libero  
 d. incrementare la velocità.
- C. All'inizio di ogni allenamento bisogna:** [ ]  
 a. effettuare la parte più faticosa della seduta  
 b. effettuare un buon riscaldamento  
 c. effettuare esercizi di *stretching*  
 d. mangiare molti zuccheri.
- D. Una delle funzioni del riscaldamento consiste:** [ ]  
 a. nel moltiplicare i capillari  
 b. nell'eliminare l'acido lattico dai muscoli  
 c. nel ridurre notevolmente la possibilità di infortuni  
 d. nel migliorare la resistenza.
- E. Il "carico di lavoro" è:** [ ]  
 a. il numero delle ripetute da effettuare  
 b. il peso del bilanciere da sollevare  
 c. il numero delle ripetizioni di ogni esercizio  
 d. la quantità degli stimoli cui è sottoposto il fisico durante l'allenamento.
- F. A determinare la risposta di adattamento dell'organismo è:** [ ]  
 a. l'allenatore  
 b. il riscaldamento  
 c. lo *stretching*  
 d. il carico di lavoro.
- G. Quando la stanchezza non viene eliminata interviene:** [ ]  
 a. lo stato di fatica  
 b. il sovrallenamento  
 c. il defaticamento  
 d. il responsabile sportivo.
- H. Il recupero è:** [ ]  
 a. la quantità di esercizi da ripetersi ad ogni seduta  
 b. la ripresa degli allenamenti  
 c. la quantità di forza che si impiega nello sforzo fisico  
 d. la quantità di tempo che intercorre tra un esercizio e il successivo.
- I. Al termine di ogni seduta di allenamento è consigliato:** [ ]  
 a. bere acqua fredda per abbassare la temperatura corporea  
 b. effettuare il defaticamento  
 c. fare una doccia fredda  
 d. effettuare esercizi in isometria.
- L. La specializzazione sportiva inizia:** [ ]  
 a. appena compiuti i 5 anni  
 b. dopo la formazione fisica preliminare  
 c. dopo i 10 anni  
 d. con il consolidamento degli schemi motori.

N° risposte esatte