

20 domande del n°23/2018 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Le modalità con le quali il sistema nervoso centrale governa e coordina la produzione di forza in ogni singola circostanza, da gesti semplici, senza movimento, a complessi ed ipercomplessi:	relativamente facili, infatti quasi tutto è noto allo studioso	A			
		molto complesse, più difficili da studiare	B	X		
		molto complesse, ma assai facili da indagare	C			
2	I soggetti in età prepubere mostrano un grado di produzione della forza nettamente superiore rispetto all'ipertrofia delle loro fibre muscolari, che è dovuto, in larga parte:	a fattori assolutamente non noti	A			
		a fattori esclusivamente e squisitamente ormonali	B			
		a fattori di natura nervosa quali il reclutamento delle unità motorie, la frequenza di scarica delle unità motorie e l'interazione agonista-antagonista.	C	X		
3	Durante l'accrescimento, la maturazione dei fattori nervosi:	ha un ruolo molto rilevante	A	X		
		ha un ruolo poco rilevante	B			
		non ha, a ben vedere, alcun ruolo	C			
4	Alcuni esperti sono decisamente contrari al sollevamento massimale nelle popolazioni più giovani:	poiché sono convinti che il carico cosiddetto estensivo sia l'unico da proporre	A			
		poiché ritengono che il carico di elevata intensità possa causare danni alle strutture	B	X		
		perché mancano dati che ne comprovino l'efficacia	C			
5	Il power clean può essere definito come:	un movimento esplosivo, ma molto controllato, eseguito alla massima velocità	A	X		
		un movimento poco esplosivo, ma molto controllato, eseguito a bassa velocità	B			
		un movimento mediamente esplosivo, ma assai poco controllato, eseguito a velocità medio-bassa.	C			
6	Nello studio "The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic	il periodo che va dai 7/8 anni di età ai 14, periodo in cui, secondo gli autori, gli allenatori	A			

6	Development”, Lloyd et al. provano a delineare le tappe salienti e significative dello sviluppo dei bambini, identificando come fase cruciale:	dovrebbero occuparsi di insegnare i movimenti di base generici (correre, saltare etc., capacità coordinative, (FMS) e quelli specifici dello sport di appartenenza (SSS).				
		il periodo che va dai 2/3 anni di età agli 11, periodo in cui, secondo gli autori, gli allenatori dovrebbero occuparsi di insegnare i movimenti di base generici (correre, saltare etc., capacità coordinative, (FMS) e quelli specifici dello sport di appartenenza (SSS).	B	X		
		il periodo che va dai 10 anni di età ai 14, periodo in cui, secondo gli autori, gli allenatori dovrebbero occuparsi di insegnare i movimenti di base generici (correre, saltare etc., capacità coordinative, (FMS) e quelli specifici dello sport di appartenenza (SSS).	C			
7	Nello studio di Lloyd viene specificato che i movimenti di base generici e quelli specifici dello sport di appartenenza devono essere incrementati all’aumentare della struttura del bambino e che a 2-5 anni:	non vi è una struttura adeguata all’aumento dei carichi,	A	X		
		vi è già una struttura adeguata all’aumento dei carichi,	B			
		è sconsigliato qualsiasi tipo e forma di carico; meglio rimandare il movimento ad altre fasi della vita	C			
8	Nello studio di Lloyd viene specificato che i movimenti di base generici e quelli specifici dello sport di appartenenza devono essere incrementati all’aumentare della struttura del bambino e che a 5-10 anni:	vi è una struttura tale per cui non è possibile incrementare le ripetizioni delle SSS	A			
		vi è una struttura tale per cui è possibile incrementare le ripetizioni delle SSS, con sovraccarichi	B			
		vi è una struttura tale per cui è possibile incrementare le ripetizioni delle SSS, ma a carico naturale.	C	X		
9	Nello studio di Lloyd viene specificato che i	è consentito l’aumento delle ripetizioni, anche in	A	X		

	movimenti di base generici e quelli specifici dello sport di appartenenza devono essere incrementati all'aumentare della struttura del bambino e che intorno ai 10-14 anni:	condizioni di instabilità (tavolette propriocettive, variazione delle superfici di lavoro) e la variazione dei regimi di lavoro predominanti (aerobico e anaerobico lattacido)				
		è consentito l'aumento delle ripetizioni, ma mai in condizioni di instabilità (tavolette propriocettive, variazione delle superfici di lavoro) e ricorrendo solo al regime di lavoro aerobico	B			
		non è consentito l'aumento delle ripetizioni, né in condizioni di stabilità né in condizioni di instabilità	C			
10	Dal momento che è importantissimo che gli allenatori dei giovani e degli adolescenti dispongano di test che valutino efficacemente la prestazione con test affidabili, si può affermare che il power clean per la 1-RM:	può senz'altro essere aggiunto ai protocolli a disposizione dei professionisti per monitorare i cambiamenti di forza e di potenza indotti dall'allenamento e riuscire a determinare se si è verificato un reale cambiamento della prestazione	A	X		
		non può affatto essere aggiunto ai protocolli a disposizione dei professionisti per monitorare i cambiamenti di forza e di potenza indotti dall'allenamento e non serve per determinare se si è verificato un reale cambiamento della prestazione	B			
		può senz'altro essere aggiunto ai protocolli a disposizione dei professionisti per monitorare i cambiamenti di resistenza muscolare indotti dall'allenamento e riuscire a determinare se si è verificato un reale cambiamento della prestazione di resistenza aerobica	C			
11	A causa dell'elevato grado di riproducibilità che presenta, il power clean alla 1-RM può essere	un test utile e significativo nei programmi della forza e del condizionamento fisico delle scuole	A	X		

	considerato:	superiori purché siano seguite linee guida basate su specifici criteri e i professionisti abbiano esperienza nella misurazione dei parametri del sollevamento pesi nei giovani pesisti				
		un test utile e significativo nei programmi della forza e del condizionamento fisico delle scuole elementari e medie, purché siano seguite linee guida basate su specifici criteri e i professionisti abbiano esperienza nella misurazione dei parametri del sollevamento pesi nei giovani pesisti	B			
		un test per niente utile e significativo nei programmi della forza e del condizionamento fisico delle scuole superiori	C			
12	In una gara di corsa di 100m di sprint, la percentuale di intervento dei diversi processi di trasformazione energetica è presumibilmente la seguente:	70% ATP-PC, 20% Glicolisi e 10% sistema ossidativo	A			
		95% ATP-PC, 3% Glicolisi e 2% sistema ossidativo	B	X		
		100% ATP-PC, 0% Glicolisi e 0% sistema ossidativo	C			
13	In una gara di 1500 m, la percentuale di intervento dei diversi processi di trasformazione energetica è presumibilmente la seguente:	20% ATP-PC, 55% Glicolisi e 25% sistema ossidativo	A	X		
		30% ATP-PC, 40% Glicolisi e 30% sistema ossidativo	B			
		10% ATP-PC, 30% Glicolisi e 60% sistema ossidativo	C			
14	In una gara di maratona, la percentuale di intervento dei diversi processi di trasformazione energetica è presumibilmente la seguente:	5% ATP-PC, 5% Glicolisi e 90% sistema ossidativo	A	X		
		10% ATP-PC, 30% Glicolisi e 60% sistema ossidativo	B			
		0% ATP-PC, 0% Glicolisi e 100% sistema ossidativo	C			
	In una miofibrilla lunga 10 mm, ci sono:	circa 400 sarcomeri in serie	A			
		circa 4000 sarcomeri in serie	B	X		

15		circa 40 sarcomeri in serie	C			
16	L'attività fisica adattata (AFA), rispetto alla patologia della Sclerosi Multipla:	non è mai stata sperimentata	A			
		è del tutto inutile	B			
		è molto utile, specie se praticata con regolarità	C	X		
17	L'affermazione che i Test per essere davvero utili dovrebbero possedere i Principi Base del "Metodo Scientifico", ossia dovrebbero poter raggiungere una conoscenza della realtà oggettiva, affidabile, verificabile e condivisibile:	è vera	A	X		
		è falsa	B			
		è un non senso	C			
18	La frase seguente, di Alberto Andorlini, "il Movimento è 2 forme, 2 atteggiamenti, 2 versi, 2 sensi, 6 connessioni, 3 espressioni":	è davvero sua	A	X		
		è di Vern Gambetta	B			
		è una frase senza alcun senso	C			
19	La frase seguente, di Alberto Andorlini, "l'esercizio ha 12 classi, 14 tipologie, 8 modi, 7 peculiarità, 4 effetti":	è davvero sua	A			
		è falsa e non corrisponde affatto al pensiero di Andorlini	B	X		
		è una frase celebre di Vern Gambetta	C			
20	La cura della salute e del corpo, la formazione motoria dei bambini, l'allenamento sportivo degli adulti, l'esercizio fisico per tutta la vita, la medicina dello sport ed il doping:	sono tutti aspetti collegati e collegabili con la bioetica, trattandosi sempre di giudizi valoriali su comportamenti di uomini verso altri uomini	A	X		
		riguardano solo la formazione professionale dell'addetto ai lavori del particolare settore	B			
		sono fatti del tutto personali e riguardano il praticante il movimento	C			