

20 domande del n°24/2018 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 espressioni di forza nei gesti cosiddetti a carico naturale:	sono, per definizione, certamente irrisorie e non in grado di comportare danni da carico	A			
		possono risultare oltremodo elevate ed in grado di determinare danni conseguenti al carico	B	X	7	
		nel carico elevato non c'è praticamente alcuna espressione di forza	C			
2	Behm DG, Faigenbaum AD, Falk B e Klentrou P, nel loro lavoro "Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children and adolescents", pubblicato nel 2008 in Appl. Physiol. Nutr. Metab. 33, 547–561 sostengono che:	fratture del piatto epifisario sono state riportate nel 50% circa degli studi prospettici sui giovani/e sottoposti ad allenamenti della forza.	A			
		fratture del piatto epifisario non sono state riportate in nessuno studio prospettico sui giovani/e sottoposti ad allenamenti della forza.	B	X	7	
		fratture del piatto epifisario sono state riportate praticamente in tutti gli studi prospettici sui giovani/e sottoposti ad allenamenti della forza.	C			
3	Nel lavoro di Behm et al. del 2008, il cosiddetto tasso di lesione complessivo per 100 ore/ partecipante è stato rispettivamente:	0,0013 per il rugby, 0,0120 per l'allenamento contro resistenza e 0,8000 per la pratica del sollevamento pesi.	A			
		0,0120 per il rugby, 0,8000 per l'allenamento contro resistenza e 0,0013 per la pratica del sollevamento pesi.	B			
		0,8000 per il rugby, 0,0120 per l'allenamento contro resistenza e 0,0013 per la pratica del sollevamento pesi.	C	X		
4	L'importante studio statunitense del 2006 Updated Recommendation for Adults dell'American College of Sports Medicine and the American Heart Association conclude tra l'altro che:	un carico meccanico che agisce sullo scheletro con utilizzazione di sovraccarichi può efficacemente stimolare un aumento della formazione di tessuto osseo nei giovani, mentre negli adulti si assiste ad un rallentamento della	A	X	8	

		perdita della matrice ossea nella mezza età. Presumibilmente, ciò può comportare un minor rischio di osteoporosi, osteopenia e fratture ossee.				
		un carico meccanico che agisce sullo scheletro con utilizzazione di sovraccarichi impedisce l'aumento della formazione di tessuto osseo nei giovani, mentre negli adulti si assiste ad un incremento della perdita della matrice ossea nella mezza età. Presumibilmente, ciò può comportare un aumento del rischio sia di osteoporosi ed osteopenia sia di fratture ossee.	B			
		un carico meccanico che agisce sullo scheletro con utilizzazione di sovraccarichi non stimola, se non impercettibilmente, un aumento della formazione di tessuto osseo nei giovani, mentre negli adulti si assiste ad insignificante rallentamento della perdita della matrice ossea nella mezza età. Si ipotizza perciò un elevato rischio di osteoporosi ed uno scarso di osteopenia. Non vengono presentati dati circa le fratture ossee.	C			
5	Nella Review "Strength Training by Children and Adolescents" del 2014, l'American Academy of Pediatrics precisa quanto segue:	l'allenamento della forza deve essere esclusa dai programmi di sport e di efficienza fisica per i giovani ed è bene che gli adolescenti non ricorrano all'allenamento della forza come mezzo per aumentare le dimensioni dei muscoli e migliorare il proprio aspetto.	A			
		l'allenamento della forza è una componente solo occasionale dei programmi di sport e di efficienza fisica per i giovani e gli adolescenti possono usare solo incidentalmente	B			

		l'allenamento della forza come mezzo per aumentare le dimensioni dei muscoli e migliorare il proprio aspetto.				
		l'allenamento della forza è una componente comune dei programmi di sport e di efficienza fisica per i giovani e gli adolescenti possono usare l'allenamento della forza come mezzo per aumentare le dimensioni dei muscoli e migliorare il proprio aspetto.	C	X		
6	Sempre nella Review "Strength Training by Children and Adolescents" del 2014, l'American Academy of Pediatrics espone quanto segue:	I programmi di sviluppo della forza non devono includere l'uso libero di pesi, macchine per pesi, elastici o il peso corporeo stesso di un atleta. La quantità e i tipi di esercizi da utilizzare e la frequenza degli esercizi di forza devono essere sempre ridotti al minimo.	A			
		I programmi di sviluppo della forza possono includere l'uso libero di pesi, macchine per pesi, elastici o il peso corporeo stesso di un atleta. La quantità e i tipi di esercizi da utilizzare e la frequenza degli esercizi di forza devono essere determinati da obiettivi specifici del programma.	B	X		
		I programmi di sviluppo della forza non possono includere l'uso libero di pesi, ma possono prevedere macchine per pesi, elastici o il peso corporeo stesso di un atleta. La quantità e i tipi di esercizi da utilizzare e la frequenza degli esercizi di forza devono essere lasciati alla libera interpretazione dell'allenatore.	C			
7	Si può senz'altro sostenere la tesi che:	i preadolescenti e gli adolescenti dovrebbero svolgere allenamenti massimali e allenamenti esasperati per l'ipertrofia muscolare anche prima di avere raggiunto la maturità fisica e	A			

		scheletrica.				
		i preadolescenti e gli adolescenti non dovrebbero mai prevedere allenamenti congiunti di resistenza e allenamenti per l'ipertrofia muscolare.	B			
		i preadolescenti e gli adolescenti dovrebbero evitare allenamenti massimali e allenamenti esasperati per l'ipertrofia muscolare prima di avere raggiunto la maturità fisica e scheletrica.	C	X	11	
8	La definizione di talento come una speciale abilità che permette ad un individuo di raggiungere l'eccellenza in una specifica attività in un dato campo:	si può accettare come definizione di base onnicomprensiva ed inequivocabile	A	X	14	
		non si può accettare in nessun caso e va rigettata con forza, per evitare equivoci	B			
		Vale per diversi settori della vita, ma non per lo sport, specie per il concetto di abilità	C			
9	Pablo Picasso dipinse il celebre dipinto il Picador:	a 13 anni e mezzo	A			
		a 8 anni di età	B	X	16	
		a 2 anni e 3 mesi di età	C			
10	La cosiddetta teoria della "lunga e deliberata pratica" (ovvero pratica di alta qualità che richiede un'elevata dose di concentrazione e che generalmente non è in sé piacevole e le cui attività devono diventare sempre più complesse col passare del tempo e la cui pratica deve essere svolta con l'obiettivo primario di migliorare la prestazione) studiata su un considerevole numero di musicisti, matematici ed atleti, tutti di alto livello, presuppone che per ottenere il più alto livello di prestazione:	occorrono 10.000 ore o 10 anni di pratica deliberata nel campo scelto.	A	X	19	
		non bastano 12.000 ore o 12 anni di pratica deliberata	B			
		non esistono assolutamente regole, anche perché in diversi casi si è visto il raggiungimento dell'eccellenza dopo una pratica occasionale ed irrisoria	C			
11	I filamenti proteici di actina sono costituiti:	da quattro catene polimeriche, accoppiate due a due, dette F-actina (actina fibrillare), che si intrecciano per formare una doppia elica, molto simile a quella del DNA.	A			

		da due catene polimeriche, dette F-actina (actina fibrillare), che si intrecciano per formare una doppia elica, molto simile a quella del DNA.	B	X	24	
		da due catene polimeriche, dette F-actina (actina fibrillare), che si intrecciano per formare una triplice elica, molto simile a quella del RNA.	C			
12	Il primo modello esplicativo del ponte actomiosinico fu descritto nel 1957:	dal premio Nobel Andrew F. Huxley.	A	X	25	
		dall'italiano Enrico Fermi.	B			
		dagli studiosi americani Watson e Crick.	C			
13	La frase seguente: "la non maturità del metabolismo anaerobico, soprattutto della parte cosiddetta lattacida, nei bambini rappresenta una considerazione importante da fare nella pianificazione dell'allenamento":	è del tutto errata	A			
		è del tutto insignificante	B			
		è decisamente condivisibile	C	X	35	
14	L'osservazione di Charniga che è illogico supporre che i piedi umani, con sessantasei articolazioni, si siano evoluti in modo tale che tutte le articolazioni abbiano bisogno del supporto del taping, di scarpe alte e/o scarpe rigide che ne limitano il movimento:	è sostanzialmente corretta	A	X	40	
		non ci sono 66 articolazioni nei due piedi	B			
		è errata, per principio	C			
15	Nel processo di strutturazione motoria, identifichiamo tre livelli:	fondamentale, transizionale e funzionale.	A	X	53	
		fondamentale, speciale e funzionale.	B			
		Basale, fondamentale e transizionale.	C			
16	PNEI è acronimo di:	Pesi-Nell'-Esperienza-Infantile	A			
		Potential-New-Entry-Intervention	B			
		Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia	C	X		
17	Il capostipite della ricerca sul funzionamento unitario dell'organismo si può considerare:	Hans Selye, che nel 1936 dimostrò che la reazione di stress è indipendente dalla natura dello stimolo	A	X	56	
		Rodolfo Margaria, che nel 1936 dimostrò che la reazione di stress è indipendente dalla natura dello stimolo	B			

		Archibald Vivian Hill, che nel 1936 contestò che la reazione di stress è indipendente dalla natura dello stimolo	C			
18	La cosiddetta Teoria Psiconeuromuscolare (PNM) di Jacobson, 1930, afferma che la visualizzazione (imagery):	produce attività muscolare aspecifica, piccola e divergente rispetto a quella presente nell'esercizio fisico.	A			
		produce attività muscolare specifica, piccola ma identica a quella presente nell'esercizio fisico.	B	X	76	
		produce attività muscolare non specifica, rilevante ma non identica a quella presente nell'esercizio fisico.	C			
19	La visualizzazione può essere:	di 6 tipi: riproduttiva; creativa; emotiva; programmatoria; allenante; regolatoria.	A	X	78	
		di 4 tipi: riproduttiva; creativa; programmatoria; allenante.	B			
		di 5 tipi: creativa; emotiva; programmatoria; allenante; regolatoria.	C			
20	L'aspetto "economico" delle novità in materia di compensi sportivi che è contenuto nel comma 367 dell'unico articolo della legge di Bilancio 2018 laddove prevede l'aggiornamento a euro:	100.000 (dai precedenti 75.000 euro) dell'importo indicato al secondo comma dell'art. 79 del Tuir	A			
		1.000 (dai precedenti 500 euro) dell'importo indicato al secondo comma dell'art. 79 del Tuir	B			
		10.000 (dai precedenti 7.500 euro) dell'importo indicato al secondo comma dell'art. 79 del Tuir	C	X	90	