

**20 domande del n°26/2018 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 cosiddette indagini genetiche sul contributo dell'ereditarietà alla prestazione consistono, sostanzialmente, in:	a) studi sui gemelli e studi sulla famiglia			
		b) studi sperimentali di genetica molecolare			
		c) sia a) che b)	X	5	fine
2	La stima quantitativa dell'effetto ereditario, che caratterizza il grado di determinazione genetica dei tratti (cosiddetta ereditabilità dei tratti), riguarda:	a) i tratti somatici			
		b) i tratti somatici ma anche le capacità fisiche e coordinative	X	6	
		c) solo le capacità fisiche			
3	Il controllo genetico del somatotipo (composizione di lunghezza, ampiezza e composizione corporea) è:	a) forte sulla larghezza, medio sulla massa muscolare, debole sulla massa grassa	X		
		b) debole sulla larghezza, medio sulla massa muscolare, assai forte sulla massa grassa			
		c) medio sulla larghezza, forte sulla massa muscolare, assai forte e assolutamente determinante sulla massa grassa			
4	La potenza anaerobica lattacida ed il picco di lattato ematico presentano:	a) un forte controllo genetico ed un basso livello di ereditarietà			
		b) un forte controllo genetico ed un alto livello di ereditarietà	X	8	
		c) un basso controllo genetico ed un medio livello di ereditarietà			
5	Un gene assai studiato dai ricercatori è l'ACE (enzima convertitore dell'angiotensina). Di questo esistono:	a) due distinti alleli: ACE-I (efficiente prestazione di resistenza) e ACE-D (efficiente prestazione di forza-potenza)	X	11	
		b) sei distinti alleli: ACE-I (resistenza), ACE-B (coordinazione), ACE-C (velocità), ACE-D (forza-potenza), ACE-E (flessibilità), ACE-F (allo studio)			
		c) tre distinti alleli: ACE-I (resistenza), ACE-C (velocità), ACE-D (forza-potenza)			
6	L'orientamento sportivo (sulla base dello studio	a) la scelta del tipo di specializzazione			

	<b>di attitudini, inclinazioni e capacità degli atleti può riguardare:</b>	sportiva all'interno di un determinato sport				
		b) la definizione della struttura individuale di preparazione pluriennale, della dinamica dei carichi e del tasso di crescita di risultati, oltre che la definizione dei fattori di allenamento e di gara che determinano maggiormente l'aumento del livello di preparazione;				
		c) sia a) che b); ed inoltre anche l'individuazione di mezzi, metodi, carichi che possono influenzare negativamente lo sviluppo delle attitudini e sopprimere l'individualità dell'atleta, ecc.	X	17		
7	<b>La selezione primaria:</b>	a) l'opportunità di praticare una determinata disciplina sportiva	X	19		
		b) viene fatta nella scuola primaria				
		c) dura circa 5-6 anni				
8	<b>Quando si parla di produzione di forza da parte del sarcomero, ci si riferisce:</b>	a) a forze esclusivamente longitudinali				
		b) ad a) ed anche a forze cosiddette "extra"				
		c) ad a) ed anche a forze cosiddette laterali				
9	<b>Gli effetti di rimodellamento miofibrillare che si verificano in corso di allenamento si realizzano in:</b>	a) sei fasi temporali, di cui due durante l'esercizio (inizio e fine) e quattro dopo l'esercizio stesso (prime 24 ore, prima settimana, giorni successivi alla prima settimana, primo mese dopo l'esercizio)	X	34		
		b) quattro fasi temporali, di cui due durante l'esercizio (inizio e fine) e due dopo (prime 24 ore, prima settimana)				
		c) due fasi temporali, alla fine dell'esercizio e dopo 24 ore dalla fine dell'esercizio				
10	<b>Nel confronto tra prestazioni di salto e prestazioni delle pesistica, gli atleti presentano:</b>	a) una notevole correlazione positiva, i maschi; una debole correlazione, le donne	X	46		
		b) una notevole correlazione positiva sia i				

		maschi che le femmine				
		c) una notevole correlazione positiva, le donne; una debole correlazione, i maschi				
11	<b>La domanda se l'utilizzo dei sovraccarichi nell'allenamento del pugilato renda più lento l'atleta che vi si dedica:</b>	a) sembrerebbe non suffragata dai riscontri pratici (i pesi non rendono più lenti)	X			
		b) sembrerebbe suffragata dai riscontri pratici (i pesi rendono più lenti)				
		c) sembrerebbe mal posta: non vi sono esperienze concrete al riguardo				
12	<b>Il Complex Training è definito come un metodo di allenamento nel quale:</b>	a) due esercizi con sovraccarico, piuttosto simili, si susseguono				
		b) tre esercizi con sovraccarico, piuttosto simili, si susseguono e si alternano con esercizi senza carico				
		c) un esercizio eseguito con sovraccarico ed uno biomeccanicamente simile eseguito sotto forma di esercizio balistico si susseguono	X	57		
13	<b>Nella regolazione delle risposte allo stress, un ruolo centrale viene svolto:</b>	a) dalla corteccia prefrontale				
		b) dall'ipotalamo	X	67		
		c) dal cervelletto				
14	<b>Il seguente assunto: "le modalità di gestione dell'alimentazione dell'atleta, se mal consigliato, possono rappresentare un carico allostatico eccessivo e, se protrate nel tempo, determinano una serie di adattamenti sia fisici che psichici che può ridurre la capacità complessiva di prestazione nell'ambito della specifica disciplina sportiva e ancora di più inficiare lo stato di salute psico-fisica dell'atleta stesso. Si può così avere un peggioramento della capacità di scelta tecnico-tattica, un deterioramento</b>	a) è del tutto inventato				
		b) è del tutto esagerato				
		c) sembrerebbe proprio rispondere a verità	X	71		

	della capacità di adattamento al carico di lavoro, esponendo l'atleta ad un maggiore rischio di infortunio”:					
15	L'aggiunta di protocolli per il miglioramento della potenza basati su sprint alla massima velocità:	a) è assolutamente controindicato				
		b) potrebbe essere di aiuto – e dunque auspicabile – per il raggiungimento di prestazioni superiori negli esercizi fondamentali di pesistica	X	79		
		c) è sconsigliabile, anche se non del tutto dannoso, per il rischio di interferenze di adattamento				
16	Personalità, stress e <i>coping</i> rappresentano	a) una modalità di intendere l'essenza dell'uomo (ed anche dell'atleta)	X	83		
		b) una visione antiquata della possibile reazione dell'individuo all'ambiente				
		c) una triade senza fondamento e senza costruito				
17	Le strategie di <i>coping</i> orientate alla pianificazione e alla reinterpretazione positiva degli eventi con l'obiettivo di risolvere i problemi:	a) sono praticamente irrealizzabili nello sport				
		b) rappresentano una maniera moderna e razionale di affrontare anche il grande tema della preparazione nello sport	X	90		
		c) sono illusorie				
18	In generale, quando si parla di <i>coping</i> , ci si riferisce:	a) al complesso delle strategie comportamentali e cognitive messe in atto per la gestione delle situazioni avvertite come stressanti dall'individuo	X			
		b) alla fuga (non voluta) dalle responsabilità individuali				
		c) all'evoluzione dell'eustress in distress				
19	Comprendere la personalità dell'atleta e le sue strategie di <i>coping</i> :	a) è oltremodo difficile, meglio rinunciarvi				
		b) ha un significato secondario, rispetto all'applicazione di piani di allenamento a lungo termine				

		c) può consentire di anticipare gli effetti negativi derivanti da una disfunzionale gestione dello stress e di prevenire i momenti in cui la performance è scadente e gli obiettivi non vengono raggiunti	X	90		
20	<b>Il primo comma dell'art. 13 del decreto legge 12 luglio 2018 n. 87 (in G.U. n. 161 del 13.07.2018) recante "misure per il contrasto al precariato" e meglio noto come decreto dignità:</b>	a) ha eliminato dall'ordinamento il cardine della c.d. riforma Lotti sullo sport per la parte dilettantistica, ossia l'istituzione della società sportiva dilettantistica lucrativa				
		b) ha eliminato dall'ordinamento i due cardini della c.d. riforma Lotti sullo sport per la parte dilettantistica, ossia l'istituzione della società sportiva dilettantistica lucrativa e la qualificazione come collaborazione coordinata e continuativa delle prestazioni sportive	X	91		
		c) ha eliminato dall'ordinamento il cardine della c.d. riforma Lotti sullo sport per la parte dilettantistica, ossia la qualificazione come collaborazione coordinata e continuativa delle prestazioni sportive.				