

20 domande del n°30/2019 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Quando si usano sistemi di misurazione è fondamentale soddisfare gli standard scientifici. Due di tali standard sono che le misurazioni siano:	a) affidabili e ripetute				
		b) ufficiali e valide				
		c) affidabili e valide		X	8	
2	Il software Realanalyzer HD di Ingo Sandau et al. è progettato su misura:	a) per le specialità di lancio				
		b) per il sollevamento pesi		X	9	
		c) per gli sport di squadra				
3	PNPA è l'acronimo di:	a) psico-neuro-programmazione dell'allenamento		X	13	
		b) principi nuovi di periodizzazione avanzata				
		c) particolarità nazionali di pesistica alternativa				
4	Nel processo di allenamento, sono fondamentali, tra l'altro:	a) l'analisi della composizione corporea e la misurazione della risposta del sistema nervoso				
		b) lo studio della personalità ed il monitoraggio del carico cognitivo				
		c) sia a) sia b)		X	14	
5	I dati relativi ai test posturali evidenziano che discipline come il Weightlifting e il Powerlifting:	a) non si possano purtroppo collocare tra le attività motorie utili al miglioramento della strategia di controllo posturale				
		b) si possano collocare tra le attività motorie utili al miglioramento della strategia di controllo posturale		X	29	

		c) debbano essere considerate come attività decisamente peggioratrici della postura individuale				
6	PAE è sinonimo di:	a) Posizioni Antigravitarie di elevazione, una nuova teoria unitaria dei salti				
		b) Potenziali di Allenamento Evocati, un nuovo metodo di stimolare l'adattamento nervoso al training				
		c) Perceived Aquatic Exertion Scale, una nuova scala di percezione soggettiva dello sforzo		X	32	
7	I giovani ragazzi e ragazze praticanti Pesistica Olimpica presentano un processo di accrescimento staturale:	a) inferiore a quello dei coetanei, sedentari o praticanti altri sport				
		b) costante, pari se non maggiore dei coetanei, sedentari o praticanti altri sport		X	41	
		c) imprevedibile, rispetto ai coetanei, sedentari o praticanti altri sport				
8	La capacità di generare rapidamente forza muscolare e di spostarsi rapidamente da posizioni di riposo o gettare allo stesso modo oggetti pesanti e leggeri:	a) dipende dalla potenza muscolare		X	45	
		b) dipende, in fondo, dalla resistenza muscolare				
		c) dipende esclusivamente dalla coordinazione intermuscolare ed intramuscolare				
9	Il termine coordinazione nel suo etimo sta ad indicare:	a) "l'atto di ordinare insieme, il che presume un "cosa" (stimoli nervosi) e un "come" (velocemente)				
		b) "l'atto di ordinare insieme, il che presume un "cosa" (movimenti) e un "come" (un ordine dettato da precisione e rendimento)		X	48	
		c) "l'atto di ordinare insieme, il che presume un "cosa" (contrazioni) e un "come" (con				

		impegno inferiore a 1RM)				
10	Una differenza tra abilità chiuse ed aperte consiste nel fatto che:	a) le prime si realizzano in condizioni di instabilità ambientali, sono poco definite a livello evolutivo ed anche facilmente “rimaneggiabili”; al contrario, le seconde si realizzano in condizioni dissimili e mai diverse e sempre prevedibili.				
		b) le prime si realizzano in condizioni di stereotipia, sono per sempre definite a livello neuroevolutivo e non sempre sono “rimaneggiabili” in nessun modo; al contrario, le seconde si realizzano in condizioni in qualche caso dissimili e mai diverse e quasi sempre prevedibili.				
		c) le prime si realizzano in condizioni di stabilità ambientali, sono rigidamente fissate a livello evolutivo ma anche difficilmente “rimaneggiabili”; al contrario le seconde, che si realizzano in condizioni anche se simili però sempre diverse ed imprevedibili.		X	53	
11	Per postura possiamo intendere la posizione del corpo nello spazio e la relazione spaziale tra i segmenti scheletrici, il cui fine è il mantenimento dell’equilibrio (funzione antigravitaria), sia in condizioni statiche che dinamiche, cui concorrono fattori neurofisiologici, biomeccanici, psicoemotivi e relazionali, legati anche all’evoluzione della specie.	a) è una definizione di postura corretta		X	55	
		b) è una definizione di postura non corretta, poiché contiene una grave inesattezza				
		c) è una definizione di postura corretta, a patto che si escludano i fattori psicoemotivi e relazionali che non c’entrano affatto				
12	I due concetti di globalità e di integrazione funzionale rappresentano i pilastri fondamentali della postura, insieme a:	a) insieme alla fantasia motoria				
		b) insieme ai 3 riflessi segmentari				
		c) insieme a nient’altro, bastano i due elencati.		X	56	

13	<p>Nell'uomo i distretti scheletrici maggiormente sottoposti a variazioni e adattamenti riguardano maggiormente le strutture ed i rapporti reciproci di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • astragalo – calcagno • colonna lombare – bacino • coste – torace • rachide cervicale – cranio - mandibola 	a) falso				
		b) vero		X	57	
		c) vero, senza il cranio però				
14	<p>Il muscolo scheletrico rappresenta anche una sorta di organo endocrino che, attraverso la contrazione, stimola il rilascio di messaggeri extracellulari (BDNF, dopamina, irisina, termogenina, citochina) che influenzano il metabolismo e modificano la loro produzione nei tessuti e negli organi. Queste sostanze stimolano lo sviluppo di nuove cellule nervose e aumentano il numero di sinapsi, migliorando la memoria, l'apprendimento e le capacità cognitive.</p>	a) incredibile e, infatti, non vero				
		b) incredibile, ma vero		X	61	
		c) teoria già rigettata a suo tempo, quando fu formulata				
15	<p>Non ci sono evidenze che mostrano come il livello di fitness fisico sia un valido strumento per predire le cause di mortalità, morbilità e disturbi specifici come cancro, eventi cardiovascolari, diabete (Emery, Lebrun, 2015).</p>	a) Vero, ma si stanno cercando				
		b) Non ha senso: come può il livello di fitness predire cause di malattia?				
		c) Falso, le evidenze ci sono, eccome!		X	71	
16	<p>Numerose pubblicazioni (ad esempio, Renstrom et al., 2008; Elliot et al., 2010) riportano che le donne sono meno soggette della controparte maschile a lesioni muscolo-scheletriche e problemi di ordine medico.</p>	a) Vero, lo dimostrano i dati raccolti				
		b) Falso, sono soggette quanto gli uomini				
		c) Falso, sono più soggette		X	73	

17	Gli estrogeni hanno un ruolo rilevante nella meccanica articolare.	a) ma come può essere?				
		b) certo, proprio così		X	74	
		c) ma soltanto nei maschi prepuberi				
18	Diversi studi sembrerebbero aver evidenziato che un aumento di concentrazione degli estrogeni diminuisce la forza dei legamenti.	a) quindi i soggetto maschi ne sarebbero favoriti				
		b) quindi i soggetti in età puberale, maschi e femmine, sarebbero svantaggiati nella pratica del movimento				
		c) quindi le donne sarebbero maggiormente a rischio di traumi		X	74	
19	Dite se la frase seguente può essere considerata vera: sedute di allenamento sport-specifiche e contenenti esercitazioni di forza eccentrica sono componenti essenziali di un programma per così dire neuromuscolare di prevenzione specifico per gli infortuni muscolari.	a) vera		X	82	
		b) falsa				
		c) vera, anche se si tratta di componenti complementari				
20	Il sito internet di una palestra gestita da una associazione sportiva non potrà mai essere uguale a quello gestito da una società commerciale.	a) male, dovrà per forza essere uguale!				
		b) ma è regolarmente uguale!				
		c) vero!		X	90	