

20 domande del n°28/2019 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	La regolazione della dimensione del tessuto muscolare è dettata dall'andamento:	a) dell'equilibrio acido base (ABB)			
		b) del bilancio proteico (NPB)	X	5	dx
		c) del metabolismo glucidico (GM)			
2	L'evidenza scientifica mostra che un fattore decisivo nell'indurre l'accumulo di metaboliti nelle cellule muscolari è rappresentato da:	a) il carico complessivo, inclusi suoi aspetti come il numero delle ripetizioni e il recupero tra le serie	X	7	
		b) il carico complessivo, ma esclusi i suoi aspetti del numero delle ripetizioni e del recupero tra le serie			
		c) il carico relativo, inclusi suoi aspetti peculiari come il riposo notturno			
3	EIMD è un acronimo che sta per:	a) distrazione muscolare da incauto esercizio fisico			
		b) danno muscolare indotto dall'esercizio	X	8	
		c) difficoltà motorie conseguenti ad impegni estensivi			
4	Superare ogni limite, per cercare l'eccellenza nella prestazione:	a) è auspicabile e fa parte dei rischi consapevoli dell'atleta			
		b) è disdicevole ed occorre impegnarsi per restare dentro i limiti	X	13	
		c) non può essere fatto dall'atleta da solo, poiché è necessario l'assistenza continua di un valido allenatore			
5	L'allenamento contro resistenza (<i>Resistance Training, RT</i>) è un metodo di esercizio:	a) riconosciuto pericoloso per indurre aumenti della forza e dell'ipertrofia muscolare e pertanto da sconsigliare per le persone anziane			
		b) riconosciuto poco utile per indurre aumenti della forza e dell'ipertrofia muscolare e pertanto non in grado di attenuare i diversi deleteri effetti			

		dell'invecchiamento				
		c) riconosciuto assai valido per indurre aumenti della forza e dell'ipertrofia muscolare e pertanto in grado di attenuare diversi deleteri effetti dell'invecchiamento		x	16	
6	Per sostenere i miglioramenti muscolari anche nei soggetti anziani che ricorrono all'allenamento contro resistenze, è necessario:	a) l'assunzione di un'adeguata quantità mensile di carboidrati				
		b) l'assunzione di un'adeguata quantità di proteine		X	23	
		c) l'assunzione di acqua ed elettroliti				
7	In termini di forza assoluta, le donne sono generalmente più deboli degli uomini perché:	a) hanno una maggiore quantità di tessuto adiposo				
		b) hanno una minore capacità di metabolizzare il glicogeno				
		c) hanno una minore massa di muscolo.		X	26	
8	Il fatto che le differenze relative alla forza fra i due sessi in rapporto alla superficie muscolare trasversale si riducono starebbe ad indicare che:	a) la qualità muscolare non varia in funzione del genere.				
		b) la qualità muscolare varia solo in funzione del genere.		X	26	
		a) il genere non rappresenta un buon indicatore di differenze				
9	Secondo numerosi Autori, il valore dell'esercizio contro resistenza per le donne:	a) è di trascurabile importanza				
		b) è controbilanciato da una serie di potenziali effetti negativi ed andrebbe, perciò, esaminato caso per caso				
		c) va molto al di là del mero incremento nella forza muscolare e comporta benefici relativi ad altre importanti misure in termini di salute e di forma fisica.		X	27	
10	Considerate le seguenti affermazioni e pronunciatevi in merito: "Le prove suggeriscono che, per ridurre	a) Si tratta di considerazioni non condivisibili affatto.				
		b) Si tratta di considerazioni solo				

	il rischio di lesione del legamento crociato anteriore, le giovani dovrebbero partecipare a un condizionamento preparatorio prima della pubertà per ottimizzare gli adattamenti all'allenamento. Intraprendere un programma di condizionamento ben equilibrato (inclusivo dell'allenamento contro resistenza, pliometrico e di agilità ed equilibrio), al fine di rinforzare i tessuti muscolari e connettivi e di migliorare il controllo neuromuscolare dell'articolazione del ginocchio prima di intraprendere uno sport, serve a ridurre il rischio di infortuni.”	parzialmente condivisibili				
		c) Si tratta di considerazioni totalmente condivisibili.		X	29	
11	Nell'allenamento della pallavolo, il rapporto tra preparazione tecnico-tattica e preparazione fisica:	a) è da prendere in considerazione solo per le fasce giovanili di qualificazione;				
		b) è inscindibile: tale affermazione è vera sia per quanto concerne la pallavolo maschile che quella femminile;		X	31	
		a) è inscindibile: ma tale affermazione è vera solo per quanto concerne la pallavolo femminile.				
12	La <i>match analysis</i>, che nella pallavolo ha potuto raggiungere forme di precisione e attendibilità estremamente elevate,	a) si applica in modo sistematico e con grande efficacia anche nel processo di allenamento tecnico;		X	32	
		b) purtroppo non si può applicare nel processo di allenamento tecnico;				
		c) si riesce ad applicare, ma in modo poco sistematico e con scarsa efficacia, anche ad alcuni selezionati aspetti del processo di allenamento tecnico.				
13	“È verosimile che l'interruzione dell'allenamento per periodi superiori alle due settimane determini, nelle donne, un decremento di prestazioni motorie traducibili essenzialmente nella perdita di ampiezza del movimento tecnico,	a) si tratta di un'illazione assolutamente improbabile, per più di un motivo;				
		b) si tratta di una osservazione che costantemente viene fatta, per cui se ne ricava una conseguente maniera di		X	34	

	del timing situazionale sia del gesto complesso che delle sequenze di azioni motorie complesse e combinate”. Dite se:	procedere nella pratica				
		c) Si tratta di un’affermazione da precisare: non sono due le settimane ma quattro “ovvero “periodi superiori alle quattro settimane”				
14	A dire del Prof. Marco Mencarelli:	a) il processo di recupero con le giocatrici è più complesso perché contempla inevitabilmente anche una sorta di riatletizzazione.		X	35	
		a) il processo di recupero con le giocatrici è più semplice perché non contempla mai alcuna sorta di riatletizzazione.				
		b) per diversi motivi, né a) e né b) possono appartenere al pensiero di Marco Mencarelli				
15	DOMS è acronimo di:	a) dolore muscolare ad insorgenza improvvisa (S = Suddenly)				
		b) dolore muscolare ad insorgenza mattutina				
		c) dolore muscolare ad insorgenza ritardata		X	53	
16	Una delle possibili e più verosimili cause del DOMS è rappresentata da:	a) contrazioni isometriche				
		b) contrazioni eccentriche		X	54	
		c) contrazioni concentriche				
17	Il valore del CPK nel sangue indica:	a) se è avvenuta una qualche forma di lesione epatica a seguito della quale tale enzima viene rilasciato nel sangue;				
		b) se è avvenuta una qualche forma di lesione muscolare a seguito della quale tale enzima viene rilasciato nel sangue;		X	56	
		a) se è avvenuta una qualche forma di lesione tendinea a seguito della quale tale enzima viene rilasciato nel sangue				
18	La registrazione EEG con soggetto in movimento è intrinsecamente:	a) problematica, ma ricca di interessanti possibilità;		X	59	

		b) impossibile, per cui occorre rinunciarvi;				
		c) sempre estremamente fallace, per cui occorre fare attenzione ai risultati che si ottengono.				
19	I presupposti organico-muscolari e coordinativi che sono alla base della costruzione della capovolta sono:	a) poca forza, ma molta destrezza;				
		b) mobilità articolare, forza negli arti inferiori, negli arti superiori e nella muscolatura degli stabilizzatori del capo e del busto, disinvoltura, abilità nel lasciarsi cadere, decontraendosi dopo lo sforzo;		X	84	
		c) mobilità articolare, forza resistente e di tenuta, tendenza alla lassità legamentosa.				
20	I commi dal 629 e seguenti della l. 30.12.2018 n.145 che reca il bilancio di previsione dello Stato per l'anno finanziario 2019 contengono la riforma della società Coni Servizi spa, di proprietà del Ministero della economia, che ha assunto la denominazione di:	a) Rari nantes spa				
		b) Mens sana in corpore sano spa;				
		c) Sport e Salute spa.		X	89	