

20 domande del n°27/2019 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	Le atlete donne vengono ammesse ufficialmente ai Giochi Olimpici:	a) a Roma nel 1960			
		b) a Berlino nel 1936			
		c) ad Anversa nel 1920	X	4	
2	Il Decreto Legislativo con cui viene approvato il Codice delle pari opportunità tra uomo e donna:	a) è del 2000			
		b) è del 2006	X	7	
		c) deve, in realtà, essere ancora approvato			
3	Donne atlete parteciparono anche ai Giochi Olimpici di Parigi, nel 1900, nelle seguenti specialità:	a) equitazione e tiro con la pistola			
		b) golf e tennis	X	11	
		c) atletica Leggera e atletica pesante			
4	Le pesiste hanno valori di forza inferiori rispetto alla controparte maschile relativamente ai movimenti che coinvolgono muscoli:	a) della parte superiore del corpo	X	22	
		b) sia della parte superiore sia della parte inferiore del corpo			
		c) della parte inferiore del corpo			
5	Le pesiste scendono sotto al bilanciere - durante le fasi della girata e presa - significativamente di meno ed anche più lentamente degli uomini. Dite se questa osservazione:	a) è del tutto inventata			
		b) corrisponde alla realtà solo nelle categorie giovanili			
		c) è vera	X	22	
6	I fenomeni dell'incremento della coordinazione intramuscolare e della coordinazione intermuscolare si riferiscono, rispettivamente, a:	a) aumento del numero di motoneuroni uniformemente attivati e marcata diminuzione del sinergismo di diversi settori muscolari nel corso di un movimento complesso			
		b) aumento del numero di motoneuroni uniformemente attivati e aumento del sinergismo di diversi muscoli nel corso di un movimento	X	24	
		c) aumento del sinergismo di diversi muscoli nel corso di un movimento e aumento del numero di motoneuroni uniformemente attivati			

7	Si può parlare di una meccanoterapia attiva e di una passiva. Questo assunto è:	a) vero, ma solo nelle premesse teoriche				
		b) vero, anche nell'applicazione pratica		X	30	
		c) del tutto falso				
8	Il concetto di memoria muscolare, che sarebbe contenuta nei nuclei cellulari delle fibre muscolari (mionuclei),	a) è contestato da recenti indagini				
		b) è sostenuto da recenti indagini		X	33	
		c) è escluso del tutto dalla ricerca				
9	Il detraining comporta una sostanziale perdita di attività genetica muscolare:	a) con andamento regressivo lineare				
		b) non con andamento regressivo lineare		X	36	
		c) con un andamento che è imprevedibile				
10	L'irisina è un ormone, recentemente studiato, che:	a) sembra replicare alcuni degli effetti positivi dell'attività fisica e della dieta		X	41	
		b) non sembra replicare affatto, come si pensava, alcuni degli effetti positivi dell'attività fisica e della dieta				
		c) sembra replicare solo alcuni degli effetti positivi della dieta				
11	La triade della donna atleta è costituita da:	a) amenorrea, disturbi alimentari e ipertensione				
		b) amenorrea, disturbi alimentari e osteoporosi		X	46	
		c) amenorrea, lombalgia cronica invalidante e osteoporosi				
12	La fase 3 del ciclo mestruale viene definita:	a) del corpo luteo		X	47	
		b) follicolare				
		c) del picco ovulatorio				
13	Nella fase ovulatoria del ciclo sarebbe buona norma:	a) ridurre l'intensità ed il volume del carico		X	48	
		b) incrementare l'intensità ed il volume del carico				
		c) stabilizzare la frequenza del carico				
14	“La coordinazione dei movimenti consiste nel padroneggiamento dei ridondanti gradi di libertà di cui dispone l'organismo”. Tale affermazione si deve a:	a) NA Bernstein		X	54	
		b) LP Matveev				
		c) VM Zatziorskij				

15	Nel lavoro di Charniga, si parla di una cosiddetta variante 2 nel salto sotto al bilanciare nello strappo e nello slancio. Tale variante:	a) si osserva quasi solo nei maschi, a causa delle sue specifiche caratteristiche				
		b) si osserva spesso nelle donne atlete		X	56	
		c) non si osserva affatto nella donne atlete				
16	Dal 2011 al 2016, il numero degli atleti agonisti paralimpici è passato da:	a) 7 a 44				
		b) 5 a 49		X	69	
		c) 1 a 27				
17	L'incontinenza urinaria femminile si ritrova negli sport ad alto impatto ed in quelli con sovraccarichi:	a) per via della maggiore iperpressione addominale		X	76	
		b) per via della forza muscolare della cintura pelvica				
		c) non si conosce il motivo di questa osservazione				
18	L'incontinenza urinaria femminile è spesso associata:	a) ad una disfunzione della coordinazione muscolare del pavimento pelvico				
		b) ad un deficit del tessuto connettivo				
		c) sia ad a) che a b)		X	80	
19	Secondo il tecnico della scherma Giovanni Sirovich, l'allenamento della forza:	a) deve essere contenuto				
		b) deve essere quotidiano		X	89	
		c) deve essere solo occasionale				
20	Secondo l'atleta Loreta Gulotta, specialista di sciabola, l'allenamento della forza:	a) non si può effettuare con i gesti tipici del sollevamento pesi				
		b) si può effettuare con i gesti tipici del sollevamento pesi		X	90	
		c) non è previsto quasi mai nella scherma				