

20 domande del n°32/2020 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 periodiche crisi dei sistemi, anche di quello sportivo, dovrebbero sempre essere occasione di	a) Esprimere la delusione e lo sconforto			
		b) Profonda riflessione per affrontare il futuro	X	2	
		c) Attesa fiduciosa che le cose da sole cambino in meglio			
2	Una distinzione importante, nel bagaglio delle conoscenze dell'allenatore sulla forza muscolare, è quella tra	a) Forza assoluta e forza relativa	X	6	
		b) Forza massima e forza minima			
		c) Forza resistente e forza superante			
3	La forza espressa in condizioni isometriche e con scarsa velocità di movimento	a) È molto correlata con gli indici di forza espressa nelle azioni motorie tipiche dell'attività di gara in diversi sport			
		b) è poco correlata con gli indici di forza espressa nelle azioni motorie tipiche dell'attività di gara in diversi sport	X	6	
		c) è molto correlata con gli indici di forza espressa nelle azioni motorie tipiche dell'attività di gara in sport resistenza lattacida			
4	Si definisce dinamica	a) la forza espressa in regime cosiddetto eccentrico			
		b) la forza espressa in regime cosiddetto concentrico e cosiddetto eccentrico	X	6	
		c) solo la forza espressa in regime cosiddetto concentrico			
5	La debolezza dei muscoli posturali riduce significativamente l'efficacia dei movimenti, non permettendo di realizzare appieno il potenziale di forza veloce dell'atleta. Dite se questa affermazione	a) non trova riscontro nella realtà			
		b) è del tutto vera	X	8	
		c) è un non-senso			
		a) è del tutto vera	X	9	

6	Il processo di allenamento che preveda lo sviluppo di varie capacità di forza non deve essere focalizzato sul loro sviluppo isolato e sul raggiungimento dei valori massimi possibili di un particolare tipo di forza, ma quasi sempre su uno sviluppo equilibrato dei vari tipi di forza. Dite se questa affermazione	b) è del tutto falsa				
		c) riguarda solo i giovanissimi				
7	Nella pratica sportiva, esiste un'opinione secondo la quale i muscoli di grandi dimensioni, capaci di manifestare elevata forza massima, non possono assicurare alti livelli di velocità di movimento, il che influisce perciò negativamente sull'efficacia degli esercizi che richiedono un alto livello di forza veloce.	a) Questa affermazione non trova riscontro nella pratica, ma negli studi specialistici sì				
		b) Questa affermazione trova riscontro nella pratica				
		c) Questa affermazione non trova riscontro né nella pratica né sugli studi specialistici condotti		X	10	
8	Gli esercizi con pesi liberi sono	a) Sono quelli che prevedono l'uso esclusivo di manubri e palle mediche				
		b) In linea di principio, solo quelli che sfruttano come sovraccarico il peso del corpo				
		c) vari mezzi in cui la resistenza (opposizione) è fornita da un corpo che si muove liberamente (bilanciere, manubri, palle mediche, massa del proprio corpo o del corpo di un partner, ecc.).		X	12	
9	L'allenamento con il metodo eccentrico consta di movimenti caratterizzati dal regime cosiddetto cedente di lavoro, dalla resistenza alle opposizioni, dall'ammortizzazione, dalle frenate durante fasi di allungamento dei muscoli. Dite se	a) l'affermazione risponde a verità		X	19	
		b) l'affermazione non risponde a verità				
		c) essa è fuorviante, dato che non esiste un metodo eccentrico di allenamento				
10	Gli esercizi eccentrici comportano un elevato rischio di traumi e perciò richiedono:	a) di contenerne l'utilizzazione				
		b) un'adeguata profilassi: rafforzamento dei tessuti muscolari e tendinei, tecnica di movimento corretta, riscaldamento perfetto e rapporto "lavoro/riposo" razionale sia nelle unità di allenamento sia nei microcicli		X	21	
		c) di riferirlo solo ai giovani, con opportune precauzioni				
11	L'allenatore americano Fred Wilt fu tra i primi a dedicare una grande attenzione a vari esercizi di salto, in allenamento,	a) Questa osservazione è la chiave di lettura del metodo cosiddetto pliometrico di allenamento della forza		X	25	

	mettendo in rilievo l'importanza che aveva la rapida transizione dal lavoro eccentrico a quello concentrico.	b) Fred Wilt scoprì così l'allenamento isometrico				
		c) Fred Wilt non si occupò mai di allenamento di forza				
12	Quando si eseguono salti in basso, è necessario prestare attenzione all'altezza del rialzo, che varia, a seconda dell'età degli atleti, del loro peso corporeo, della tecnica di padronanza degli esercizi, dell'esperienza dell'allenamento pliometrico, del livello di sviluppo della forza e delle capacità di coordinazione. Quale è l'ambito entro il quale può variare l'ampiezza del rialzo?	a) Da 80 cm a circa 150 cm				
		b) Da 30 fino a circa 100 cm		X	29	
		c) Da 20 a 40 cm				
13	Charniga rimprovera all'allenamento dei giocatori di basket di non attribuire sufficiente attenzione alla necessaria elasticità muscolare per la pratica di uno sport come il basket, con il rischio di infortuni e di traumi.	a) Vero		X		
		b) Falso				
		c) Non c'entrano gli infortuni e i traumi				
14	La miostatina ha effetti inversamente proporzionali sulla crescita muscolare: alti livelli di miostatina inibiscono la crescita muscolare e viceversa.	a) Sì. È vero.		X	48	
		b) No. La miostatina non ha alcun effetto sulla crescita muscolare				
		c) Sì, ma solo nelle cavie.				
15	La frase "Tutto ciò che l'uomo può fare è muovere le cose, e la sua contrazione muscolare è l'unica manifestazione di se stesso" si deve a	a) Isacco Newton				
		b) Charles Scott Sherrington		X	57	
		c) Leonardo da Vinci				
16	Nel protocollo per la prevenzione delle patologie da overuse dell'arto superiore, negli atleti in carrozzina, è presente – con notevole enfasi –:	a) Il Controllo posturale		X	64	
		b) L'allenamento isometrico				
		c) Né a) e né b)				
17	Pat Ogden e Janina Fisher sostengono che esercitandosi a praticare movimenti giocosi, le emozioni positive diventeranno sempre più accessibili e, a mano a mano che si esploreranno le emozioni positive e gli stati sia di alto che basso arousal, si attiveranno due spinte fondamentali: la ricerca di novità e la ricerca di sicurezza.	a) Vero ed importante aspetto dell'evoluzione		X	74	
		b) Falso				
		c) Vero, ma del tutto ininfluenza sulla vita di un bambino e poi di un adulto				
		a) Per la contrazione muscolare eccentrica				
		b) Per la regolazione delle emozioni		X	78	

18	Recenti studi hanno dimostrato che l'azione del nervo vago è collegata al funzionamento della corteccia frontale e dell'amigdala, aree cerebrali fondamentali	c) Per l'udito				
19	Secondo la cosiddetta teoria polivagale, il gioco costituirebbe un esercizio di co-regolazione reciproca tra gli individui che si affrontano, in grado di allenare alla auto-regolazione del SNA (emotiva e comportamentale).	a) Ciò consentirebbe di riconoscere che le intenzioni dei movimenti dell'altro non sono fonte di pericolo né di danno		X	79	
		b) Ciò consentirebbe di annullare la consapevolezza della realtà e di favorire il sogno e l'irrealtà				
		c) La teoria polivagale non studia il gioco				
20	Un Paese che del movimento intende avvalersi perché lo identifica, almeno in parte, con la cultura, tiene ben distinto ruolo e significato del movimento nelle diverse fasce di età e rispetto ai diversi intendimenti.	a) No, una posizione simile certamente ostacola lo sviluppo dello sport in età molto giovanile				
		b) Sì, ma a che serve?				
		c) Vero, solo gli asini pensano che non serve		X	82	