

20 domande del n°31/2020 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	HRV è l'acronimo di :	a) ventilazione polmonare relativa			
		b) variabilità della frequenza cardiaca	X	5	
		c) variabilità relativa dell'emoglobina			
2	Uno studio presentato in questo numero della rivista sembrerebbe confermare che monitorare la HRV:	a) è del tutto inutile.			
		b) non è veramente utile, perché potrebbe sì fornire informazioni utili per valutare la dinamica dell'allenamento nei pesisti durante il periodo di allenamento e prima di una competizione, ma si tratta di un approccio non semplice, invasivo e che richiede molto tempo.			
		c) è utile e potrebbe avere implicazioni pratiche oltre che fisiologiche, fornendo informazioni utili per valutare la dinamica dell'allenamento nei pesisti durante il periodo di allenamento e prima di una competizione.	x	11	
3	Il DNA degli uomini, di qualunque provenienza, quale che sia la cultura o il colore della pelle, o il tipo di vita condotta è:	a) identico per il 99,9%	X	16	
		b) identico per il 35,5% circa			
		c) sempre del tutto differente			
4	L'allenamento funzionale è stato definito come "un intenzionale sistema di programmazione e scelta di esercitazioni mirate all'incremento di un alto livello di preparazione fisica" con lo scopo, pertanto, del raggiungimento del massimo livello di prestazione.	a) la definizione è di Marcel Bollé (1999)			
		b) la definizione è di Marco Beltrami (2009)			
		c) la definizione è di Michael Boyle (2004)	X	19	
5	Le caratteristiche che deve possedere una ginnasta agonista rappresentano una combinazione di velocità, mobilità articolare, forza, resistenza muscolare e potenza.	a) condivisibile	x	20	
		b) dipende da quale età stiamo considerando			
		c) assurdo			
6	Il <i>Functional Measurement Tool</i> consta di dieci esercitazioni ad	a) da 0 a 4 secondo una scala ordinale			

	ognuna delle quali viene assegnato un valore:	b) da uno a dieci secondo una scala ordinale.	x	21	
		c) soggettivo che viene trascritto con poche parole			
7	Il <i>Gymnastics Functional Measurement Tool</i> (GFMT) è stato creato in America per fornire agli allenatori un primo strumento di valutazione e monitoraggio della preparazione fisica delle ginnaste di qualsiasi livello tecnico (élite e amatoriale), di qualsiasi età, cercando di minimizzare al massimo l'impatto delle abilità tecniche possedute da ciascuna atleta.	a) in Italia per fornire agli allenatori un primo strumento di valutazione e monitoraggio della preparazione fisica delle ginnaste di qualsiasi livello tecnico (élite e amatoriale), di qualsiasi età, cercando di minimizzare al massimo l'impatto delle abilità tecniche possedute da ciascuna atleta.			
		b) in America per fornire agli allenatori un primo strumento di valutazione e monitoraggio della preparazione fisica delle ginnaste di qualsiasi livello tecnico (élite e amatoriale), di qualsiasi età, cercando di minimizzare al massimo l'impatto delle abilità tecniche possedute da ciascuna atleta.	x	21	
		c) in Russia per fornire agli allenatori un primo strumento di valutazione e monitoraggio della preparazione fisica delle ginnaste di qualsiasi livello tecnico (élite e amatoriale), di qualsiasi età, cercando di minimizzare al massimo l'impatto delle abilità tecniche possedute da ciascuna atleta.			
8	L'ice sledge hockey è una disciplina invernale che si rivolge ad atleti con disabilità fisica localizzata negli arti inferiori. Il regolamento sportivo presenta molte similitudini:	a) con il salto sugli sci, per strano che possa apparire			
		b) con l'hockey a rotelle			
		c) con l'hockey su ghiaccio per normodotati	x	31	
9	Un famoso scienziato, nel 1935, riconobbe che non esiste e non può esistere una relazione inequivocabile tra impulsi nervosi e movimenti poiché questi vengono definiti da interazioni estremamente variabili di segnali motori a livello del S.N.C., perciò più di un segnale motorio può condurre alla medesima traiettoria, ma anche a movimenti differenti.	a) si trattava di Enrico Fermi			
		b) si trattava di NA Bernstein	x	37	
		c) si trattava di Ivan Pavlov			
10	Sappiamo che il cervello si è sviluppato a più livelli integrativi di formazioni nervose secondo un ordine nel quale le strutture cerebrali più recenti esercitano sempre un ruolo dominante su	a) quello associativo	X	38	
		b) quello condizionale			
		c) quello comunicativo			

	quelle più primitive (principio di Jackson). Secondo questo principio, si vengono a delineare diversi livelli di funzionalità altrettanto rappresentativi dei differenti gradi della scala zoologica fino all'essere umano, dove questi appaiono sempre più complessi e differenziati a cinque livelli: il livello spinale, il livello vestibolo cerebellare, il livello talamo striato, il livello corticale motorio, il livello Quale è il quinto livello?					
11	Il livello di integrazione nervosa tipicamente umano:	a) non consente attività motorie discriminative				
		b) consente attività motorie fini e discriminative nelle quali i movimenti assurgono a connotazioni non soltanto cinetiche ma anche cinesiche, comunicative dei linguaggi non verbali.		X	38	
		c) consente attività motorie non fini nelle quali i movimenti assurgono a connotazioni solo cinetiche, comunicative dei linguaggi verbali.				
12	L'affermazione secondo la quale, con l'esperienza e l'automatizzazione del compito motorio, la probabilità delle risposte scorrette si riduce:	a) è un non-senso				
		b) è del tutto falsa				
		c) è confermata dalla prassi		X	39	
13	Il corpo ha una sua decisiva importanza nello sviluppo cognitivo.	a) è vero		X	40	
		b) non è vero				
		c) è vero solo nei bambini				
14	Il mantenimento della massa muscolare scheletrica è un fattore importante per la salute, longevità e qualità della vita. La muscolatura scheletrica contribuisce notevolmente al controllo glicemico, agendo come il più grande regolatore del corpo nell'assorbimento di glucosio e svolge anche un ruolo importante nell'ossidazione degli acidi grassi. Inoltre, essa è di cruciale importanza per l'attività involontaria e volontaria, come deambulare ed impedire le cadute. Dite se:	a) l'insieme delle affermazioni è in tutto falso				
		b) l'insieme delle affermazioni è in parte falso				
		c) l'insieme delle affermazioni è del tutto vero		X	44	

15	La sigla LL-BFR sta per:	a) allenamento contro resistenza con carichi bassi utilizzando la restrizione del flusso sanguigno		X	44	
		b) allenamento senza resistenze con carichi bassi utilizzando la restrizione del flusso sanguigno				
		c) allenamento contro resistenza con carichi molto elevati, utilizzando la restrizione del flusso sanguigno				
16	Tendinopatia è un termine collettivo usato per descrivere la patologia all'interno del tendine e il dolore che si irradia dal tendine stesso. La tendinopatia colpisce soprattutto:	a) i tendini sovraspinoso e rotuleo				
		b) i tendini sovraspinoso rotuleo e di Achille		X	49	
		c) no, tutti i tendini sono coinvolti alla stessa maniera, con le medesime percentuali di incidenza.				
17	È vero che un tendine sano è composto principalmente da fasci di collagene (che comprendono fibre di collagene e subunità più piccole denominate fibrille), tenociti (le cellule del tendine) e sostanza amorfa (proteoglicani, glicosamminoglicani e altre piccole molecole)?	a) Vero		X	50	
		b) falso				
		c) vale per i tendini malati, non per i sani				
18	La tendinopatia reattiva è una risposta che si verifica:	a) per una lesione da taglio				
		b) per carichi di resistenza protratti				
		c) in seguito a un sovraccarico acuto o a microtraumi		X	52	
19	Diversi studi hanno testato i cerotti di nitroglicerina applicati localmente per curare le tendinopatie.	a) è falso, come potrebbe essere?				
		b) è vero, anche con risultati assai confortanti		X	54	
		c) Si tratta di un solo studio, ancora al vaglio				
20	L'OMS ha varato, nel 2019, le Linee Guida sul movimento, il sonno e la sedentarietà:	a) della fascia di età 25-45 anni				
		b) della fascia di età 0-5 anni		X	70	
		c) della fascia di età oltre i 65 anni				