

**20 domande del n°38/2021 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!**

|   | Quesiti proposti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Risposte (contrassegnare con x quella corretta)                                                                              | X   | Pag. | Riga |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|
| 1 | Nel mondo dello sport, l'IP, Indice di Prestazione, quantificherebbe:                                                                                                                                                                                                                                                             | L'efficacia dei test effettuati dall'atleta                                                                                  | A   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L'efficacia di un protocollo di allenamento in relazione ai risultati attesi in competizione                                 | B X |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | L'efficacia del lavoro del team che segue l'atleta                                                                           | C   |      |      |
| 2 | Secondo uno studio presentato in questo numero, tre importanti parametri di prestazione nel sollevamento pesi, riconosciuti anche a livello internazionale, sono                                                                                                                                                                  | il sovraccarico sollevato in gara; il rapporto tra sovraccarico sollevato in gara e peso corporeo; il BMI.                   | A   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Il coefficiente Sinclair; il sovraccarico sollevato in gara; il peso corporeo.                                               | B   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Il coefficiente Sinclair; il sovraccarico sollevato in gara; il rapporto tra sovraccarico sollevato in gara e peso corporeo. | C X |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | sulla sola esperienza pratica                                                                                                | A   |      |      |
| 3 | Il punto cruciale di ogni valutazione – nell'allenamento sportivo – consiste nella possibilità di disporre di un modello di riferimento oggettivo basato:                                                                                                                                                                         | Su evidenze scientifiche                                                                                                     | B X | 18   |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sul confronto tra i dati allenamento e di gara di atleti diversi                                                             | C   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | gli adattamenti non sempre si verificano                                                                                     | A   |      |      |
| 4 | In situazioni di carico sportivo, le cosiddette "vie di trasduzione del segnale" coordinano l'adattamento delle cellule muscolari e delle altre cellule corporee:                                                                                                                                                                 | gli adattamenti corrispondono ad una lunghissima sequenza di fasi interconnesse                                              | B   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | gli adattamenti hanno luogo in tre fasi distinte                                                                             | C X |      |      |
| 5 | I carichi di allenamento di forza o di resistenza non dovrebbero essere combinati tra loro direttamente, a causa della stimolazione discorde che si verifica negli uni e negli altri, ma dovrebbero essere effettuati in modo disgiunto, per esempio, l'allenamento di forza il mattino, quello di resistenza il pomeriggio/sera. | Questa enunciazione non è vera                                                                                               | A   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Questa enunciazione corrisponde a verità                                                                                     | B X |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Questa enunciazione è valida solo per i carichi di velocità e di estensibilità articolare                                    | C   |      |      |
| 6 | Secondo Hottenrott & Neumann, l'adattamento ai carichi nell'allenamento sportivo avviene, per                                                                                                                                                                                                                                     | in tre fasi                                                                                                                  | A   |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | In quattro fasi                                                                                                              | B X |      |      |

|    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |   |   |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
|    | quanto riguarda il tempo:                                                                                                                                  | In un numero assai elevato di fasi                                                                                                                              | C |   |  |
| 7  | Secondo Hottenrott & Neumann, in una delle fasi di adattamento ai carichi nell'allenamento sportivo, si verifica:                                          | l'incremento dei substrati ed il rimodellamento muscolare                                                                                                       | A | X |  |
|    |                                                                                                                                                            | L'incremento dei substrati senza alcun rimodellamento muscolare                                                                                                 | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                            | Il rimodellamento muscolare senza incremento dei substrati                                                                                                      | C |   |  |
| 8  | Secondo Weineck (2017), si può dire che, stando agli ultimi sviluppi della ricerca scientifica, il modello di supercompensazione semplificato di Jakowlew: | interpreta in modo completo ed esauriente i differenti processi di adattamento (organico-muscolari e tecnico-coordinativo) che si verificano nell'organismo     | A |   |  |
|    |                                                                                                                                                            | non interpreta in modo completo ed esauriente i differenti processi di adattamento (organico-muscolari e tecnico-coordinativo) che si verificano nell'organismo | B | X |  |
| 9  | Le miofibrille sono formate dai filamenti contrattili di:                                                                                                  | È utilizzabile solo per gli sport di resistenza                                                                                                                 | C |   |  |
|    |                                                                                                                                                            | actina (filamento sottile) e miosina (filamento spesso).                                                                                                        | A | X |  |
|    |                                                                                                                                                            | actina (filamento spesso) e miosina (filamento sottile).                                                                                                        | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                            | actina (filamento tendente al bianco) e miosina (filamento tendente al rosso).                                                                                  | C |   |  |
| 10 | La dotazione di fibre, ovvero la distribuzione percentuale nei singoli organismi dei diversi tipi di fibre muscolari:                                      | non è geneticamente determinata.                                                                                                                                | A |   |  |
|    |                                                                                                                                                            | è geneticamente determinata.                                                                                                                                    | B | X |  |
|    |                                                                                                                                                            | può o non può essere geneticamente determinata.                                                                                                                 | C |   |  |
| 11 | Per rendere possibile la continuazione del lavoro muscolare, l'ATP scisso viene reintegrato:                                                               | con velocità estremamente ridotta grazie alle riserve di creatinfosfato cellulare (CP)                                                                          | A |   |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |   |   |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | con velocità estremamente elevata grazie alle riserve di glicogeno cellulare (GP)                                                                                                                                              | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | con velocità estremamente elevata grazie alle riserve di creatinfosfato cellulare (CP)                                                                                                                                         | C | X |  |
| 12 | Il fabbisogno di energia a riposo è soddisfatto principalmente:                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | attraverso i carboidrati e i grassi                                                                                                                                                                                            | A | X |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | attraverso le proteine e i grassi                                                                                                                                                                                              | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | attraverso i carboidrati e le proteine                                                                                                                                                                                         | C |   |  |
| 13 | Il tessuto muscolare risulta composto:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | per il 55% da acqua, per il 30% da proteine miofibrillari e per circa il 15% da proteine sarcoplasmatiche.                                                                                                                     | A |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | per il 95% da acqua, per il 3% da proteine miofibrillari e per circa il 2% da proteine sarcoplasmatiche.                                                                                                                       | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | per il 75% da acqua, per il 10-15% da proteine miofibrillari e per circa il 5% da proteine sarcoplasmatiche.                                                                                                                   | C | X |  |
| 14 | L'allenamento di forza (AF) può provocare microlesioni a livello muscolare, generando infiammazione e limitazioni funzionali persistenti nei giorni successivi alla seduta. L'ottimizzazione del processo di recupero post AF rappresenta un elemento importante per gli atleti che intendano incrementare la propria massa muscolare e migliorare la performance. | L'AF che include contrazioni di tipo concentrico causa maggiori distrazioni degli elementi contrattili e strutturali del muscolo ( <i>Exercise Induced Muscle Damage</i> , EIMD), rispetto a contrazioni puramente eccentriche | A |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L'AF che include contrazioni di tipo eccentrico causa maggiori distrazioni degli elementi contrattili e strutturali del muscolo ( <i>Exercise Induced Muscle Damage</i> , EIMD), rispetto a contrazioni puramente isometriche  | B |   |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | L'AF che include contrazioni di tipo eccentrico causa maggiori distrazioni degli elementi contrattili e strutturali del muscolo ( <i>Exercise Induced Muscle Damage</i> , EIMD), rispetto a                                    | C | X |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | contrazioni puramente concentriche                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |  |
| 15 | Il Presidente della Repubblica è autorizzato a ratificare la convenzione sui diritti del fanciullo, fatta a New York il 20 novembre 1989.<br>2. Piena ed intera esecuzione è data alla convenzione di cui all'Art. 1 a decorrere dalla data della sua entrata in vigore in conformità a quanto disposto dall'Art. 49 della convenzione stessa.<br>3. La presente legge entra in vigore il giorno successivo a quello della sua pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale.<br>Dite di cosa si tratta: | Sono i primi tre articoli di una lunga legge europea sui diritti del fanciullo.                                                                                                                                                         | A |   |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sono l'intera legge che ratifica ed esegue una fondamentale Convenzione dell'ONU del 1989, dove si parla espressamente e soltanto del diritto del bambino ad andare a scuola.                                                           | B | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E' la Legge italiana del 27 maggio 1991, n. 176, che rappresenta la ratifica ed esecuzione della Convenzione sui diritti del fanciullo, fatta a New York il 20 novembre 1989, che sancisce tra l'altro il diritto al gioco del bambino. | C |   |  |  |
| 16 | Importanti progressi negli studi riabilitativi e nello sviluppo tecnologico hanno favorito la comparsa della TR, branca della telemedicina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Si tratta di un insieme di strumenti e protocolli volti a fornire servizi di riabilitazione a distanza (Tele Riabilitazione)                                                                                                            | A | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Si tratta di un insieme di strumenti e protocolli volti a monitorare da lontano il recupero dell'allenamento di alto livello (Training Recovery)                                                                                        | B |   |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Si tratta di un insieme di strumenti e protocolli volti a implementare da lontano la respirazione nell'allenamento di alto livello (Training Respiration)                                                                               | C |   |  |  |
| 17 | Il Tele Esercizio sta diventando sempre di più un'interessante opportunità per supportare a domicilio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | i giovanissimi nel loro percorso di apprendimento di esercizi fisici con la DAD<br>le persone anziane nel loro percorso di cura e/o di prevenzione<br>Gli atleti di medio livello nel loro percorso di allenamento                      | A |   |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         | B | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         | C |   |  |  |
| 18 | L'ambiente ludico, sostiene l'Autore di un saggio pubblicato in questo numero, rappresenta un ambiente formidabile per sperimentare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | I conflitti interpersonali, in quanto le relazioni tra compagni e avversari cambiano, alternandosi in modo repentino e violento                                                                                                         | A |   |  |  |

|    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |   |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|
|    |                                                                                                                                                           | le qualità sociali, in quanto le relazioni tra compagni e avversari cambiano, alternandosi in modo repentino, anche con valenze e attribuzioni antinomiche, ma pur sempre funzionali tra loro.              | B | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                           | nuove modalità di rapporto tra insegnante ed allievo                                                                                                                                                        | C |   |  |  |
| 19 | Il primo gennaio del 2022 si assisterà all'entrata in vigore dell'art. 10 del d. lgs. n. 36/21 che contiene:                                              | la disciplina del nuovo registro delle attività motorie non competitive attivato presso il Dipartimento dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri per il tramite della società Sport e Salute | A |   |  |  |
|    |                                                                                                                                                           | la disciplina del nuovo registro delle attività sportive attivato presso il Dipartimento dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri per il tramite della società Sport e Salute                | B | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                           | la disciplina del nuovo registro delle attività sportive attivato presso il Dipartimento dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri per il tramite della società Coni Servizi & C.             | C |   |  |  |
| 20 | Una recente Legge contiene Deleghe al Governo e altre disposizioni in materia di ordinamento sportivo, di professioni sportive nonché di semplificazione. | È la legge 8 agosto 2019, n.86                                                                                                                                                                              | A | X |  |  |
|    |                                                                                                                                                           | È la legge 9 settembre 2020, n.87                                                                                                                                                                           | B |   |  |  |
|    |                                                                                                                                                           | È la legge 10 ottobre 2021, n.88                                                                                                                                                                            | C |   |  |  |