

**20 domande del n°45/46-2023 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!**

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	Da quante fasi sono costituiti lo snatch e il clean?	cinque	A	X	6	
		quattro	B			
		tre	C			
2	Da quante fasi è composto il jerk?	tre	A			
		quattro	B	X	6	
		cinque	C			
3	Il lift off dello snatch and clean è sinonimo di:	stacco	A			
		prima trazione	B			
		sia dell'uno sia dell'altra	C	X	6	
4	Nel sollevamento pesi, il concatenamento anterogrado è una modalità di approccio:	dal basso verso l'alto	A	X		
		dall'alto verso il basso	B			
		una modalità che li contempera entrambi	C			
5	Nel 1967, Paul Fitts e Michael Posner indicarono i tre stadi dell'apprendimento delle abilità motorie, che definirono:	cognitivo, restrittivo e associativo	A			
		cognitivo, associativo e autonomo	B	X	9	
		associativo, autonomo, deliberato	C			
6	Quando un atleta esegue un'abilità o un movimento può essere fornito un feedback concomitante?	sì, solo alla fine di un movimento	A			
		sì, nel corso dell'esecuzione di un movimento	B	X		
		no, il feedback concomitante non esiste	C			
7	La mancanza di profondità nella posizione di ricezione è un errore derivante, nell'atleta, da:	mancanza di sicurezza	A			
		Presenza di rigidità	B			
		mancanza di flessibilità	C	X	16	
8	L'allenamento di bambini e adolescenti con il sollevamento pesi può produrre miglioramenti nel controllo motorio, nella forza, nella potenza, nella velocità, nella rapidità dei COD e nella fitness cardiorespiratoria, nella composizione corporea, nella riduzione dei fattori di rischio per le lesioni e	tutto vero	A	X	18	
		mai nella composizione corporea	B			
		queste affermazioni riguardano gli adulti e non bambini ed adolescenti	C			

	nella produzione di adattamenti utili per la formazione e la crescita delle ossa.					
9	I programmi di sviluppo atletico a lungo termine dovrebbero offrire a tutti giovani una varietà di modalità di allenamento per migliorare sia le componenti della fitness fisica legate alla salute sia quelle legate all'abilità.	si tratta di un'affermazione senza un vero senso	A			
		rappresenta uno dei pilastri delle raccomandazioni per l'allenamento giovanile	B	X	19	
		la fitness legata alla salute non può entrare in un simile discorso, per ovvi motivi	C			
10	Il modello Pichardo et al. prevede 4 fasi: abilità fondamentali del sollevamento pesi (fondamentali), apprendimento del sollevamento pesi (imparare ad allenarsi), allenamento del sollevamento pesi (allenarsi ad allenarsi) e prestazione nel sollevamento pesi (allenarsi a competere/vincere).	no, il modello Pichardo et al. prevede 5 fasi	A			
		no, il modello Pichardo et al. non esiste	B			
		sì, condivisibile	C	X	20	
11	La dinamica inversa è quel processo biomeccanico che ricava indirettamente le forze di rotazione, spostamento, o mantenimento dell'equilibrio stazionario, dalle caratteristiche morfologiche e ponderali delle leve corporee, in associazione alle forze ambientali.	falso	A			
		vero	B		26	
		falso, ma solo per quanto riguarda le c.d. forze ambientali	C			
12	In biomeccanica, si usa il termine di momento esterno per definire la coppia di forze composta dalla forza peso dell'intero corpo (o di una sua parte) e dalla componente anti-gravitazionale della reazione vincolare.	non momento esterno, bensì interno	A			
		non anti-gravitazionale, ma gravitazionale	B			
		tutto condivisibile	C	X	29	
13	Quando l'orientamento delle forze è uguale a quello delle velocità, l'attività muscolare accelera il segmento articolare. Quando le forze e le velocità hanno versi opposti, invece, l'attività muscolare frena il movimento segmentario <sup>24</sup> .	no, lo rallenta	A			
		no, può sia rallentarlo sia accelerarlo	B			
		sì, è vero	C	X	32	
14	I fattori di confondimento generati da tali fenomeni fisiologici, legati alla singolarità degli schemi motori, sono le ragioni per cui la ricerca scientifica è costretta a coinvolgere, in tutti i suoi protocolli	falso, un intero non-senso	A			
		falso, solo relativamente alla singolarità degli schemi motori	B			
		del tutto vero	C	X	33	

	sperimentali rivolti allo studio del movimento umano, il più elevato numero di soggetti.					
15	Ciò induce ad inquadrare l'incidento all'interno di una cornice ampia e ad affrontarlo come un evento di natura: bio-psico-sociale.	biologica	A			
		psicologica	B			
		bio-psico-sociale	C	X	36	
16	La serie di passaggi come processi di risposta alle criticità che l'incidento comporta può essere descritta come segue:	rifiuto, rabbia, contrattazione, depressione, accettazione, riorganizzazione	A	X	38	
		rabbia, depressione, accettazione	B			
		rifiuto, contrattazione, depressione, accettazione	C			
17	Gli atleti motivati, competitivi, con un buon livello di autoefficacia e consapevolezza, tornano più frequentemente allo sport rispetto ad atleti estremamente cauti e con poca fiducia in se stessi.	non è vero, dipende dal tipo di infortunio	A			
		vero, è così	B	X	41	
		non è vero, dipende dall'età dell'infortunato	C			
18	L'imagery risulta essere una tecnica:	inutile, per il recupero da ogni sorta di infortunio; infatti, studi di brain imaging, per esempio, non evidenziano alcun coinvolgimento delle regioni neurali utilizzate dalla percezione.	A			
		molto potente; infatti, studi di brain imaging, per esempio, evidenziano come essa coinvolga molte delle stesse regioni neurali utilizzate dalla percezione.	B	X	43	
		scarsamente efficace; infatti, studi di brain imaging, per esempio, evidenziano come essa non coinvolga, se non minimamente, le regioni neurali utilizzate dalla percezione.	C			
19	I Kriterior, nello Sthenathlon, corrispondono:	ai Tecnici specialisti	A			
		agli estensori dei criteri e dei regolamenti di gara	B			
		agli Ufficiali di gara	C	X	55	
20	Il Differential Learning (DL), si caratterizza per avere le seguenti caratteristiche:	invariabilità e ripetibilità estrema	A			
		individualità; variabilità e non ripetibilità	B	X	86	
		applicabilità a diversi soggetti e a diversi contesti	C			

