

QUESTIONARIO

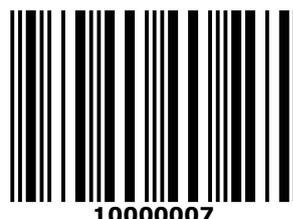
Università degli Studi di Brescia

Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ
MOTORIE, PREVENTIVE E ADATTATE (LM-67)
Anno Accademico 2020/2021

NON STRAPPARE

l'involucro di plastica prima che venga
dato il segnale di inizio della prova

VERSIONE QUESTIONARIO



**INCOLLARE SUL
MODULO RISPOSTE
IL CODICE A BARRE
A FIANCO**

Questionario 10000007

1. È considerata una capacità motoria coordinativa:

- A. Il ritmo
- B. La forza esplosiva
- C. La resistenza di breve durata
- D. La rapidità
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

2. La retroversione del bacino crea:

- A. Una rettificazione lombare
- B. Una iperlordosi lombare
- C. Una ipercifosi dorsale
- D. Non altera le curve fisiologiche della colonna
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

3. Sono classificate come capacità coordinative:

- A. Capacità di trasformazione e adattamento
- B. Capacità di equilibrio e di mobilità
- C. Capacità aerobica e di forza
- D. Capacità di mobilità e di differenziazione
- E. Capacità di forza e di differenziazione

4. I legamenti servono a:

- A. Connettere le ossa tra loro, mantenendole in posizione appropriata
- B. Connettere i muscoli scheletrici alle ossa
- C. Garantire l'azione contrattile del muscolo sulla superficie articolare dell'osso
- D. Legare i muscoli scheletrici tra di loro
- E. Trasportare informazioni da o verso il sistema nervoso centrale

5. Nello Sport per disabili le disabilità sensoriali si riferiscono:

- A. All'azione del lanciare
- B. All'impossibilità di saltare
- C. Alla vista e all'udito
- D. All'handicap in generale
- E. Alla mancanza degli arti inferiori

6. Il 100% di VO2max corrisponde ad un valore sostenibile da un soggetto allenato per una prova di circa?

- A. 1 minuto
- B. 20 minuti
- C. 6 minuti
- D. 1 ora
- E. 15 minuti

7. Quali tra questi sintomi/segni sono presenti nella sindrome di overtraining

- A. Irritabilità, alto acido lattico a carico massimale, perdita di peso
- B. Facile affaticamento, riduzione della frequenza cardiaca sub massimale, euforia
- C. Riduzione del lattato in esercizio massimale, dolore muscolare, stato di ansia e paura
- D. Riduzione della prestazione, rapido recupero, basso lattato a riposo
- E. Incremento della prestazione, senso di depressione, ipertermia

8. Quante sessioni a settimana devono essere dedicate all'incremento della forza in un atleta di elite che svolga disciplina di endurance?

- A. Tutte quelle disponibili
- B. Almeno 1
- C. Da 4 a 6
- D. Da 3 a 5
- E. Nessuna

9. Un test di valutazione idealmente deve essere scelto sulla base di:

- A. Praticità e costo ridotto
- B. Specificità e tempo
- C. Richiesta dell'interessato
- D. Coerenza con le finalità del training
- E. Costo strumenti e disponibilità del tempo operatore

10. La maggior parte dell'acqua corporea è contenuta:

- A. Nel plasma sanguigno
- B. Nelle cellule
- C. Nel fluido extracellulare
- D. Nel fluido transcellulari
- E. Nei globuli rossi

11. Nel ciclismo, a velocità costante, le forze resistenti sono:

- A. Uguali e contrarie alle forze propulsive
- B. Minori rispetto alle forze propulsive
- C. Costanti, in un ciclo di pedalata
- D. Maggiori rispetto alle forze propulsive
- E. Proporzionali al cubo della velocità (proporzionali a v^3)

12. Quali sono i fattori biomeccanici che determinano la prestazione nel lancio del peso?

- A. L'angolo di stacco
- B. La velocità allo stacco
- C. La forza di gravità
- D. L'altezza di rilascio
- E. Tutte le risposte sono corrette

13. Nelle fasi iniziali di un esercizio dinamico di intensità moderate il bilancio energetico non si misura esclusivamente in termini di $V'O_2$

- A. Perché i livelli di creatinfosfato non sono diminuiti rispetto al riposo
- B. Perché i meccanismi ossidativi non assicurano tutta l'energia necessaria per la produzione di ATP
- C. Perché l'ATP non è la sorgente d'energia nell'esercizio dinamico lieve
- D. Perché la glicolisi aerobica è attivata solo dopo molti minuti nel corso di esercizio dinamico lieve
- E. Perché i livelli di lattato nel muscolo sono diminuiti in proporzione all'intensità dell'esercizio

14. Nell'esercizio dinamico la resistenza vascolare nei muscoli attivi

- A. È variabile rispetto alla condizione a riposo, soprattutto in funzione della produzione di acido lattico
- B. È superiore rispetto alla condizione a riposo
- C. È identica rispetto alla condizione a riposo
- D. È ridotta rispetto alla condizione a riposo
- E. È molto superiore rispetto alla condizione di riposo

15. Durante esercizio dinamico moderato o intenso l'entità dell'incremento della frequenza cardiaca viene regolato

- A. Dalla diminuzione della pressione arteriosa
- B. Dalla sospensione del tono parasimpatico
- C. Dall'aumento proporzionale allo sforzo dell'attività del sistema ortosimpatico
- D. Dall'aumento della concentrazione dell'acido lattico circolante
- E. È di origine volontaria

16. L'esercizio isometrico può indurre un notevole aumento della pressione arteriosa

- A. Per la forte stimolazione dei chemocettori muscolari
- B. Per la blanda stimolazione dei chemocettori periferici
- C. Per l'aumento della gettata cardiaca
- D. Per la notevole vasodilatazione muscolare
- E. Per la blanda stimolazione dei meccanocettori periferici

17. Quali, tra le seguenti, sono capacità fisiche "salute correlate"?

- A. Composizione corporea, funzioni esecutive, capacità sociali
- B. Potenza, velocità di reazione, resistenza anaerobica
- C. Forza, velocità, resistenza
- D. Mobilità articolare, equilibrio, coordinazione oculo-manuale
- E. Resistenza, forza, mobilità articolare, coordinazione

18. Quale, tra i seguenti, può essere considerato un test funzionali sotto-massimale?

- A. Six minutes walking test
- B. Test di Cooper
- C. Test di Leger
- D. Test diretto della forza alla leg-extension (1RM)
- E. Misura della forza con strumenti isocinetici

19. Quante sessioni di allenamento settimanali sono utili per produrre un miglioramento della fitness?

- A. Tutte quelle sostenibili dall'individuo anche a rischio di overtraining
- B. Almeno 2
- C. Da 6 a 7
- D. Sessioni giornaliere autoregolate dall'individuo
- E. Basta 1 solo allenamento

20. Un test sottomassimale di adeguata intensità permette di:

- A. Valutare la risposta respiratoria massimale
- B. Stimare con precisione assoluta la soglia anaerobica
- C. Valutare le modalità ideali di recupero
- D. Definire l'efficienza del movimento eseguito
- E. Analizzare la capacità di attivazione metabolica cardiaca

21. Per impostare correttamente un programma di allenamento in una persona anziana è primario analizzare:

- A. La motivazione e la capacità neuromotoria
- B. Il livello di massima forza muscolare
- C. Lo stato di salute ed i possibili rischi associati
- D. L'atteggiamento dell'individuo da allenare
- E. La capacità di sopportare lo sforzo fisico

22. L'ottimale intensità di allenamento per una persona neofita:

- A. Definita con prove di valutazione dopo un adeguato periodo di familiarizzazione
- B. Stabilita liberamente dall'individuo sulla base delle sue sensazioni personali
- C. Sotto soglia aerobica
- D. A soglia anaerobica
- E. Sopra la soglia anaerobica

23. Nel gioco del rugby con *touche* si intende:

- A. Il tocco con il quale un giocatore blocca un avversario
- B. Il tocco a terra del pallone prima di un calcio di punizione
- C. Il tocco del pallone sulle traverse della porta
- D. La rimessa in gioco quando il pallone esce dal campo
- E. Il ruolo del giocatore che "estrae" il pallone dalla mischia

24. I movimenti che il corpo umano esprime senza la partecipazione della volontà appartengono alla:

- A. Coordinazione riflessa
- B. Coordinazione automatica
- C. Contrazione isotonica
- D. Coordinazione volontaria
- E. Contrazione isometrica

25. In quale dei seguenti sport la linea del tiro di rigore dista 7 metri dalla porta?

- A. Pallamano
- B. Calcio a undici
- C. Pallanuoto
- D. Hockey su prato
- E. Calcio a cinque

26. Il tempo di reazione semplice è l'intervallo temporale che intercorre tra:

- A. La presentazione di uno stimolo convenuto e l'inizio della reazione volontaria
- B. La presentazione di uno stimolo non convenuto è l'inizio della reazione volontaria
- C. La presa di una decisione e l'esecuzione dell'azione conseguente
- D. La presentazione di uno stimolo non convenuto è l'inizio della reazione involontaria
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

27. Per "ipertrofia" si intende l'aumento di dimensioni per:

- A. Aggiunta di sostanza cellulare, senza aumento del numero delle cellule
- B. Aggiunta di sostanza cellulare, con aumento del numero delle cellule
- C. Il solo aumento del numero delle cellule
- D. Aggiunta di acqua cellulare, senza aumento del numero delle cellule
- E. Aggiunta di acqua e sostanza cellulare

28. Per "sviluppo motorio" è da intendersi il:

- A. Risultato dell'interazione tra maturazione e apprendimento
- B. Risultato dalla maturazione dell'individuo
- C. Frutto dell'apprendimento
- D. Prodotto del programma genetico individuale
- E. Risultato del lavoro di potenziamento

29. Il concetto di "triangolo difensivo" è tipico:

- A. Della pallacanestro
- B. Della pallavolo
- C. Del rugby
- D. Della boxe
- E. Del baseball

30. La distorsione:

- A. È un danno a carico dell'articolazione
- B. Necessita sempre di un'ingessatura
- C. È determinata dalla lesione di almeno un osso
- D. È determinata da uno strappo muscolare
- E. Necessita di calore, come primo intervento

31. Indicare quale mezzo si utilizzerebbe prevalentemente per sviluppare le capacità coordinative.

- A. Giochi di movimento
- B. Serie di balzi
- C. Esercizi con palle mediche
- D. Salita alla pertica
- E. Corsa lenta

32. Da quali ossa è formata l'articolazione del gomito?

- A. Dall'omero, radio e ulna
- B. Dall'omero e scapola
- C. Dall'omero e ulna
- D. Dall'ulna e dal radio
- E. Dal capitello radiale

33. Da quali ossa è formata l'articolazione del ginocchio?

- A. Da tibia e perone
- B. Da femore e tibia
- C. Da femore, tibia e rotula
- D. Da femore e rotula
- E. Dalla rotula

34. A che serve l'emoglobina?

- A. A legare l'ossigeno
- B. A legare l'anidride carbonica
- C. A legare e veicolare nel sangue l'ossigeno e l'anidride carbonica
- D. A stimolare la produzione da parte del rene di eritropoietina
- E. A legare il Ferro

35. Quale elettrolita plasmatico è fondamentale per la contrazione della muscolatura striata?

- A. Il Potassio
- B. Il Calcio
- C. Il Fluoro
- D. Il Ferro
- E. Il Manganese

36. Qual è la funzione del muscolo tricipite dell'arto superiore?

- A. Flettere l'avambraccio sul braccio
- B. Estendere l'avambraccio
- C. Estendere il carpo
- D. Permette la ruotazione interna del braccio
- E. Permette la ruotazione esterna del braccio

37. Qual è la funzione del cervelletto?

- A. Di percepire i cambiamenti di posizione nello spazio
- B. Controlla il tono scenico della muscolatura
- C. Presiede al controllo vestibolare
- D. Controllo dell'equilibrio
- E. Regola il controllo del sistema extrapiramidale

38. I legamenti crociati fanno parte di quale articolazione

- A. Scapolo-omerale
- B. Tibio-fibulare
- C. Anca
- D. Sterno-clavicolare
- E. Ginocchio

39. Il muscolo sottospinoso è situato

- A. Nel capo
- B. Nel piede
- C. Nell'avambraccio
- D. Nella gamba
- E. Nel dorso

40. Il movimento di abduzione:

- A. Allontana una parte mobile dal piano sagittale mediano
- B. Avvicina una parte mobile al piano sagittale mediano
- C. Flette in avanti
- D. Ruota di 90°
- E. Estende il tronco

41. Quali movimenti permette l'articolazione del ginocchio?

- A. Flessione ed estensione
- B. Abduzione e adduzione
- C. Circonduzione
- D. Rotazione
- E. Pronosupinazione

42. Come si chiamano i due tipi di curve fisiologiche del rachide?

- A. Artrosi e cifosi
- B. Cifosi e lordosi
- C. Lordosi e scoliosi
- D. Scoliosi e artrosi
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

43. Per quanto concerne il controllo nervoso della frequenza cardiaca, cosa NON è corretto:

- A. Lo stimolo elettrico per la contrazione del cuore si genera spontaneamente al suo interno
- B. La frequenza è controllata dal sistema nervoso autonomo
- C. Il nervo vago inibisce la frequenza cardiaca
- D. Il nervo vago aumenta la frequenza cardiaca
- E. La pressione dei seni carotidei può provocare sincope

44. Quale parte dell'encefalo regola la temperatura corporea?

- A. Ipotalamo
- B. Mesencefalo
- C. Ponte
- D. Midollo allungato
- E. Talamo

45. L'eritropoietina ha la funzione di:

- A. Abbassare la pressione
- B. Stimolare la produzione di globuli rossi
- C. Scindere i grassi
- D. Distruggere i batteri
- E. Ridurre il dolore

46. Alle diartrosi o articolazioni mobili appartengono:

- A. La spalla
- B. Il gomito
- C. L'anca
- D. Nessuna delle altre risposte è corretta
- E. Tutte le risposte sono corrette

47. Il midollo spinale si estende:

- A. Dal foro occipitale alla seconda vertebra lombare
- B. Dal foro occipitale alla 12 vertebra dorsale
- C. dalla settima vertebra cervicale alla quinta vertebra lombare
- D. dalla prima vertebra dorsale al coccige
- E. dalla settima vertebra cervicale al sacro

48. Partendo dalla massima estensione a 0°, la flessione del ginocchio può raggiungere:

- A. 90°
- B. 120°
- C. 130°
- D. 150°
- E. 180°

49. Le vertebre lombari sono?

- A. 4-5
- B. 7
- C. 8
- D. 5
- E. 6

50. Nell'uomo la temperatura, fisiologicamente:

- A. È di 37 °C
- B. Oscilla tra 36 e 37,3 °C
- C. Oscilla tra 36 °C 39 °C
- D. È di 36 °C
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

