

# QUESTIONARIO

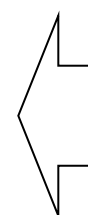
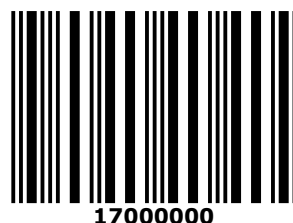
## Università degli Studi di Brescia

Corso di Laurea Magistrale in  
SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ  
MOTORIE, PREVENTIVE E ADATTATE (LM-67)  
Anno Accademico 2021/2022

### **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 17000000

## 1. Nella pratica del body building, gli esercizi sono effettuati in modo lento per:

- A. sviluppare la massa muscolare
- B. migliorare la velocità
- C. incrementare la forza veloce
- D. perfezionare l'esecuzione tecnica
- E. incrementare la resistenza muscolare

## 2. L'allenamento in quota può migliorare la capacità aerobica perché:

- A. aumenta la frequenza cardiaca a riposo
- B. aumenta i riflessi e la coordinazione neuromuscolare
- C. aumenta la superficie respiratoria polmonare
- D. migliora la capacità di utilizzazione dell'ossigeno
- E. aumenta la concentrazione di globuli rossi nel sangue

## 3. Il movimento di "adduzione" determina:

- A. l'avvicinamento di un arto all'asse longitudinale del corpo
- B. la sovrapposizione di un arto al suo omologo
- C. l'allontanamento di un arto dall'asse longitudinale del corpo
- D. la traslocazione di tutto il corpo dal basso verso l'alto
- E. l'allontanamento di un arto rispetto all'asse verticale del corpo

## 4. Qual è il metodo corretto per iniziare il sollevamento di un carico da terra?

- A. Busto flesso, gambe tese
- B. Gambe piegate e leggermente divaricate sul piano sagittale, un piede su un rialzo
- C. Gambe piegate, il busto il più possibile eretto
- D. Gambe tese e divaricate sul piano frontale, busto inclinato e peso vicino al corpo
- E. Gambe piegate, busto inclinato, braccia tese

## 5. Gli attrezzi maschili nella ginnastica artistica sono:

- A. cavallo con maniglie, anelli, parallele asimmetriche e sbarra
- B. cavallo con maniglie, anelli, parallele simmetriche e sbarra, volteggio e corpo libero
- C. cavallo con maniglie, anelli, parallele simmetriche e corpo libero
- D. trave, anelli, parallele simmetriche, volteggio e corpo libero
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

## 6. Cosa si intende per "squat jump"?

- A. Un salto verticale con partenza da arti inferiori piegati
- B. Un salto verticale con partenza da un gradino e atterraggio ad un'altezza inferiore a quella di partenza
- C. Un salto verticale con un giro di 180°
- D. Un salto verticale preceduto da una rincorsa
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

## 7. La massima forza che un uomo può esprimere con un muscolo:

- A. dipende in gran parte dalla dimensione del muscolo
- B. dipende in gran parte dal numero dei mitocondri in esso contenuti
- C. è indipendente dal sistema nervoso centrale e periferico
- D. è indipendente dall'angolo articolare a cui si fa contrarre il muscolo
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

## 8. L'esercizio anche conosciuto come crunch:

- A. da supini, comporta una flessione del busto e contrazione dei muscoli dell'addome
- B. da seduti, comporta un'estensione del busto e contrazione dei muscoli della colonna vertebrale
- C. da in piedi, comporta una flessione del busto mantenendo le gambe distese
- D. è un esercizio per la muscolatura degli arti inferiori
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

**9. Le kettlebells sono:**

- A. uno strumento per l'allenamento funzionale
- B. un dispositivo per l'allungamento muscolare
- C. uno strumento per l'allenamento in sospensione
- D. dei giubbetti zavorrati per l'allenamento della forza
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

**10. Qual è la misura corretta del terreno di gioco nella pallavolo?**

- A. 18 x 9 metri
- B. 28 x 15 metri
- C. 23,77 x 10,97 metri
- D. 20 x 10 metri
- E. 25 x 12,5 metri

**11. Il feedback che descrive gli errori che un individuo compie durante l'esecuzione di una abilità è quello:**

- A. descrittivo
- B. relativo ai parametri
- C. riassuntivo
- D. relativo al programma
- E. sinottico

**12. Nelle discipline dell'atletica leggera in cui il vento favorevole costituisce un vantaggio, qual è il limite di velocità del vento (in senso favorevole) oltre il quale un risultato non è più omologabile come record?**

- A. Non c'è limite
- B. 2 metri al secondo
- C. 3 metri al secondo
- D. 1 metro al secondo
- E. 4 metro al secondo

**13. Quali sono i parametri più semplici per monitorare un qualsiasi sforzo in una persona sedentaria?**

- A. Durata e percezione dello sforzo eseguito (RPE)
- B. Distanza, velocità corsa e frequenza cardiaca
- C. Costo energetico medio e dolore muscolare finale
- D. Acido lattico e livelli di CK
- E. Consumo di ossigeno e livello di percezione dello sforzo

**14. Cosa si intende per *supercompensazione*?**

- A. Ottima gestione dell'allenamento che produce un migliore risultato
- B. Recupero facilitato dopo uno sforzo
- C. Il meccanismo base dell'adattamento allenamento
- D. Assenza di affaticamento dopo un allenamento
- E. Incremento ideale della prestazione aerobica che contrasta gli effetti dell'età

**15. Quale, tra i seguenti, è il corretto ordine di intervento dei segmenti dell'arto inferiore nella fase principale della corsa?**

- A. Coscia, tronco, retropiede, avampiede
- B. Tronco, retropiede, avampiede, coscia
- C. Retropiede, avampiede, coscia, tronco
- D. Avampiede, retropiede, coscia, tronco
- E. Retropiede, avampiede, coscia, tronco

**16. Lo stadio dell'apprendimento motorio detto della "Disponibilità variabile", o anche "Autonomo", è caratterizzato da ...**

- A. sensazioni motorie confuse
- B. sensazioni motorie precise
- C. sensazioni motorie dettagliate
- D. esecuzioni accurate in condizioni abituali
- E. esecuzioni con pochi errori in condizioni abituali

**17. Una frase del tipo "Durante l'esercizio hai mantenuto le curve fisiologiche della schiena" costituisce un feedback di tipo:**

- A. Quantitativo - Conoscenza dei risultati
- B. Qualitativo - Conoscenza dei risultati
- C. Quantitativo - Conoscenza della prestazione
- D. Qualitativo - Conoscenza della prestazione
- E. Intrinseco

**18. Nella metodologia denominata *Small-sided games* (SSG) viene modificato ...**

- A. Il numero dei partecipanti
- B. La dimensione degli attrezzi
- C. Il tempo delle esercitazioni
- D. L'intensità delle esercitazioni
- E. Le dimensioni dello spazio di esercitazione

**19. Quale, tra quelle indicate, è la variabile più importante dell'apprendimento motorio e dell'organizzazione dei programmi di apprendimento secondo R.A. Schimdt e T. D. Lee?**

- A. Motivazione di chi apprende
- B. Modalità con cui si fornisce l'informazione
- C. Distribuzione temporale dell'allenamento
- D. Specificità dell'allenamento
- E. Tempo effettivo di pratica motoria

**20. Le capacità coordinative, secondo la classificazione di Blume sono:**

- A. Capacità di efficienza fisica - Capacità percettivo-motorie
- B. Vengono classificate in base alla variabilità del contesto o dell'azione
- C. Combinazione - Orientamento - Ritmo - Differenziazione - Equilibrio - Reazione - Adattamento
- D. Motorie - Espressive - Creative - Relazionali
- E. Open skill - Closed skill - Discrete - Continue - Motorie - Cognitive

**21. In un allenamento finalizzato alla corsa di maratona quali tra queste esercitazioni sono da includere:**

- A. prove per la resistenza aerobica
- B. prove per l'elasticità muscolare
- C. prove per la potenza aerobica
- D. prove per la forza muscolare
- E. tutte le altre risposte sono corrette

**22. Il migliore allenamento per la soglia anaerobica deve durare:**

- A. oltre 60 min
- B. fino a 5 minuti solo continuo
- C. fino a 60 minuti continuo o intervallato
- D. fino a 5 minuti continuo o 10 minuti intervallato
- E. fino a 10 minuti continuo o 30 minuti intervallato

**23. La massima potenza anaerobica lattacida**

- A. è normalmente la metà della massima potenza aerobica
- B. è trascurabile nell'uomo rispetto alle potenze aerobica ed anaerobica alattacida
- C. è identica alla massima potenza aerobica
- D. è identica alla massima potenza anaerobica alattacida
- E. è circa due volte maggiore della massima potenza aerobica

**24. Il muscolo scheletrico non allenato durante contrazioni di media intensità dirige il suo metabolismo energetico preferenziale verso l'utilizzo:**

- A. di carboidrati
- B. di aminoacidi
- C. di grassi
- D. di acidi nucleici
- E. l'utilizzo dei substrati non è influenzato dall'allenamento

**25. L'utilizzazione maggiore di grassi si verifica durante un esercizio**

- A. di media / elevata intensità
- B. di lieve intensità
- C. svolto da persone in sovrappeso
- D. eseguito a bassa temperatura corporea
- E. eseguito dopo attivazione dei depositi lipidici

**26. Dove sbocca la Vena Cava Superiore?**

- A. Nell'atrio sinistro del cuore
- B. Nel polmone
- C. Nel mediastino
- D. Nella vena succlavia
- E. Nell'atrio destro del cuore

**27. Quali sono le componenti dell'articolazione?**

- A. Le ossa, la cartilagine articolare, la membrana sinoviale, i menischi
- B. Le ossa e i menischi
- C. Le ossa, i menischi e la cavità articolare
- D. Le ossa, i menischi e la cartilagine articolare
- E. Le ossa, la membrana sinoviale

**28. Quale di questi movimenti è di pertinenza dell'articolazione del gomito**

- A. adduzione
- B. flessione
- C. rotazione
- D. abduzione
- E. circonduzione

**29. L'articolazione radio-ulnare permette**

- A. la supinazione
- B. l'adduzione
- C. l'estensione
- D. la circonduzione
- E. l'abduzione

**30. La fibula:**

- A. si allarga a formare il malleolo laterale
- B. è l'osso mediale della gamba
- C. si articola con il metatarso
- D. si chiama anche 'femore'
- E. ha una tuberosità laterale sotto il ginocchio facilmente apprezzabile

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

- A. Estendere l'avambraccio
- B. Flettere l'avambraccio
- C. Opporre il primo dito agli altri quattro
- D. Permettere la pronosupinazione del braccio
- E. Permettere la pronosupinazione dell'avambraccio

**32. I chemiorecettori periferici:**

- A. sono stimolati da una diminuzione della pressione parziale di ossigeno
- B. sono stimolati anche da un aumento della pressione parziale di anidride carbonica
- C. se stimolati provocano un aumento riflesso della respirazione
- D. tutte le altre risposte sono corrette
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

**33. L'articolazione coxo-femorale è di tipo:**

- A. Trocoide
- B. Piano
- C. Cardine
- D. Sferoidale
- E. Sella

**34. L'acetilcolina è un/una:**

- A. ormone
- B. vitamina
- C. neurotrasmettitore
- D. veleno
- E. diuretico

**35. La quantità di aria in una normale inspirazione ed espirazione si chiama:**

- A. volume corrente
- B. volume minuto
- C. capacità vitale
- D. volume residuo
- E. volume di riserva espiratoria

**36. L'articolazione radio-ulnare permette**

- A. l'adduzione
- B. l'estensione
- C. la supinazione
- D. la circonduzione
- E. l'abduzione

**37. I muscoli sopraspinato e sottospinato da quale osso originano:**

- A. vertebra cervicale
- B. clavicola
- C. scapola
- D. omero
- E. calcagno

**38. Il processo olecranico appartiene a:**

- A. ulna
- B. radio
- C. omero
- D. polso
- E. nessuna delle altre risposte è corretta

**39. Che tipo di funzioni ha il glicogeno?**

- A. Riserva
- B. Trasporto
- C. Struttura
- D. Nutrizione immediata
- E. Nessuna delle altre risposte è corretta

**40. Le vie nervose afferenti sono:**

- A. sensitive
- B. motorie
- C. miste
- D. solo simpatiche
- E. autonome

**41. Durante attività fisica l'azione della pompa muscolare scheletrica determina:**

- A. aumento del ritorno venoso
- B. aumento del volume telediastolico
- C. aumento della gittata pulsatoria (sistolica)
- D. aumento della portata cardiaca
- E. tutte le altre risposte sono corrette

**42. Un soggetto compie 30 atti respiratori al minuto, inspirando ad ogni atto 0.5 L d'aria:**

- A. il volume corrente è pari a 15 L
- B. la ventilazione polmonare è pari a 30 L
- C. la ventilazione alveolare è pari a 30 L
- D. 30 L è il massimo volume ventilabile
- E. la ventilazione polmonare è pari a 15 L

**43. Il costo energetico indica la quantità di energia spesa per unità di:**

- A. tempo
- B. distanza
- C. massa corporea
- D. ossigeno consumato
- E. variazione d'altezza del centro di massa

**44. Il test di Conconi per la determinazione della soglia anaerobica necessita della misura simultanea di:**

- A. frequenza cardiaca e lattato ematico
- B. velocità e lattato ematico
- C. velocità e frequenza cardiaca
- D. frequenza cardiaca, velocità e lattato ematico
- E. consumo e produzione di O<sub>2</sub> e CO<sub>2</sub>

**45. Il sarcomero è:**

- A. l'unità funzionale della miofibrilla
- B. una componente della triade
- C. l'insieme delle proteine di regolazione della miofibrilla
- D. formato dalle bande H ed I
- E. il sistema di trasmissione trasversale della tensione tra fibra e endomisio

**46. Tutte partecipano al meccanismo chimico della contrazione muscolare, tranne:**

- A. actina
- B. titina
- C. troponina C
- D. tropomiosina
- E. catene pesanti della miosina

**47. L'aria entra nei polmoni:**

- A. quando la pressione alveolare è uguale alla pressione atmosferica
- B. all'aumentare della pressione intrapleurica
- C. per diffusione (legge di Fick)
- D. quando si ha gradiente pressorio tra ambiente e polmone
- E. se la glottide è chiusa

**48. Un atleta di fondo ha:**

- A. soglia anaerobica elevata
- B. massima potenza anaerobica lattacida elevata
- C. una massima velocità di contrazione muscolare di valore elevato
- D. concentrazione di lattato a riposo inferiore al non atleta
- E. un quoziente respiratorio più elevato dei controlli a riposo



**49. L'eliminazione dell'acido lattico alla fine di un esercizio intenso è accelerata se nel recupero:**

- A. si sta in ambiente termoneutro
- B. si assumono liquidi in abbondanza
- C. si effettua esercizio dinamico di moderata intensità
- D. si compiono contrazioni isometriche con le braccia
- E. si fa stretching

**50. Se, dopo intensa sudorazione, un soggetto non introduce liquidi:**

- A. la quantità di urina prodotta non si modifica
- B. i liquidi corporei hanno osmolarità aumentata
- C. il volume circolante aumenta
- D. è ridotta la sensazione di sete
- E. il centro della sete è inibito





