

Esame di ammissione al Corso di Laurea Magistrale in
Scienza del movimento per la salute ed il benessere

VERSIONE A

- 1** **B00001** **5** **B00005**
- cod alt** **Cosa NON caratterizza le fibre muscolari striate?** **cod alt** **Indicare la risposta esatta sui ginglimi.**
- B** **A** La presenza del sarcolemma **A** * **A** Ne esistono di angolari e laterali
- A** * **B** La presenza di unità contrattili chiamate sarcoplasmi **B** Hanno superfici articolari irregolari
- C** **C** L'eccitabilità **C** Non permettono movimenti ad angolo
- D** **D** La presenza di un sistema di tubuli trasversi (tubuli T) **D** Non sono dotati di legamenti di rinforzo
- E** **E** La presenza di proteine chiamate troponina e tropomiosina **E** Sono varianti di suture
-
- 2** **B00002** **6** **B00006**
- cod alt** **Che cosa avviene durante la contrazione dei sarcomeri?** **cod alt** **Le valvole semilunari:**
- D** **A** Le linee Z si allontanano **E** **A** sono controllate dal sistema nervoso
- B** **B** I filamenti di miosina si accorciano e quelli di actina si allungano **B** si trovano all'interno delle vene
- C** **C** I filamenti sottili di miosina scorrono su quelli spessi di actina **C** impediscono al sangue di refluire nell'atrio
- A** * **D** L'attività ATPasica della miosina fornisce l'energia necessaria al processo **D** sono chiamate mitrale e tricuspide
- E** **E** I filamenti sottili di actina si accorciano **A** * **E** si trovano tra i ventricoli e le arterie maggiori
-
- 3** **B00003** **7** **B00007**
- cod alt** **L'emoglobina è:** **cod alt** **Cosa si forma dal catabolismo anaerobico dell'acido piruvico?**
- E** **A** un amminoacido **C** **A** Acido acetico
- B** **B** una proteina strutturale **B** Monossido di carbonio
- C** **C** una proteina enzimatica **A** * **C** Acido lattico
- D** **D** una vitamina **D** **D** Etanolo e anidride carbonica
- A** * **E** una cromoproteina di trasporto **E** **E** Nessuna delle alternative è corretta
-
- 4** **B00004** **8** **B00008**
- cod alt** **È chiamata diafisi:** **cod alt** **I dendriti trasmettono l'impulso nervoso:**
- B** **A** un'articolazione che consente un ampio movimento **D** **A** in senso variabile secondo lo stimolo
- A** * **B** la parte centrale delle ossa lunghe **B** **B** alternativamente in senso centripeto e in senso centrifugo
- C** **C** l'articolazione tra le ossa del cranio **C** **C** in senso centrifugo
- D** **D** l'estremità delle ossa lunghe **A** * **D** in senso centripeto, verso il corpo cellulare
- E** **E** un'articolazione che consente un movimento limitato **E** **E** dai centri nervosi verso i recettori
-
- 9** **B00009**
- cod alt** **Le cellule responsabili della sintesi della matrice extracellulare del tessuto osseo sono chiamate:**
- E** **A** condroblasti
- B** **B** osteoni
- C** **C** fibroblasti
- D** **D** osteoclasti
- A** * **E** osteoblasti

10 **B00010** 340738946861683748

cod alt
Nel muscolo scheletrico, la contrazione muscolare:

E **A** è indotta dal rilascio di noradrenalina dal motoneurone

B **B** ha una forza indipendente dalla lunghezza iniziale del muscolo

C **C** è indotta dall'ingresso di ioni calcio attraverso la membrana cellulare

D **D** è indotta dal legame degli ioni calcio con l'actina

A * **E** è preceduta dalla diffusione della depolarizzazione lungo il sistema dei tubuli a T

11 **B00011** 280620946312912093

cod alt
Indicare gli organi che necessitano esclusivamente di glucosio per le loro esigenze energetiche.

D **A** Muscolo cardiaco e fegato

B **B** Cervello e muscolo cardiaco

C **C** Eritrociti e fegato

A * **D** Eritrociti e cervello

E **E** Muscolo scheletrico e midollare del surrene

12 **B00012** 077410599942811327

cod alt
Nelle cellule nervose, le gap junction:

D **A** consentono soprattutto il passaggio diretto di proteine tra due cellule in connessione

B **B** sono anche localizzate nei nodi di Ranvier

C **C** consentono la trasmissione di segnali nervosi da un neurone a un altro sia nelle sinapsi chimiche, sia nelle sinapsi elettriche

A * **D** sono gli elementi costitutivi delle sinapsi elettriche

E **E** sono anche chiamate giunzioni occludenti

13 **B00013** 770516676588197917

cod alt
Gli ormoni steroidei interagiscono con recettori:

C **A** di membrana associati a canali ligando-dipendenti

B **B** tirosinchinasici

A * **C** citoplasmatici e nucleari

D **D** di membrana associati a canali voltaggio-dipendenti

E **E** di membrana associati a proteine G

14 **B00014** 496141630742203468

cod alt
I recettori tonici:

E **A** sono ad esempio i recettori olfattivi

B **B** cessano di rispondere se lo stimolo rimane costante

C **C** rispondono esclusivamente a variazioni di intensità dello stimolo

D **D** sono recettori a rapido adattamento

A * **E** trasmettono segnali al sistema nervoso centrale per tutto il periodo in cui lo stimolo è presente

15 **B00015** 731095918232943663

cod alt
La gittata cardiaca:

D **A** diminuisce durante un'intensa attività fisica

B **B** a riposo è normalmente di 70 battiti al minuto

C **C** è il volume di sangue pompato da un ventricolo ogni volta che si contrae

A * **D** è il volume di sangue espulso da un ventricolo in un minuto

E **E** è sempre costante

16 **B00016** 981947949738645161

cod alt
L'allenamento alla resistenza induce le seguenti modificazioni:

C **A** ipertrofia delle fibre veloci

B **B** incremento della massa grassa

A * **C** diminuzione della frequenza cardiaca a riposo

D **D** aumento della frequenza cardiaca a riposo

E **E** diminuzione del glicogeno muscolare

17 **B00017** 758058425068357724

cod alt
Che cosa migliora lo stretching?

E **A** Nessuna delle altre alternative è corretta

B **B** La velocità di spostamento

C **C** La forza

D **D** La resistenza

A * **E** La variazione del movimento (il range of motion)

18 **B00018** 244836787524954514

cod alt
Un allenamento "interval training" prevede:

B **A** una corsa a intensità media

A * **B** ripetute ad alta intensità separate da pochi minuti di recupero a bassa intensità

C **C** un allenamento a ritmo gara

D **D** una corsa a intensità costante

E **E** nessuna delle altre alternative è corretta

19 **B00019**

cod alt **La posizione di "decubito prono" prevede che:**

- E** **A** nessuna delle altre alternative è corretta
- B** **B** la parte laterale del corpo sia in appoggio sul suolo
- C** **C** la pianta dei piedi e il palmo delle mani siano simultaneamente in appoggio sul suolo
- D** **D** la parte posteriore del corpo sia in appoggio sul suolo
- A** * **E** la parte anteriore del corpo sia in appoggio sul suolo

20 **B00020**

cod alt **L'allenamento alla resistenza aerobica comporta:**

- A** * **A** una migliore capacità di utilizzazione dell'O₂
- B** **B** la riduzione del volume del cuore
- C** **C** l'aumento della frequenza cardiaca a riposo
- D** **D** una diminuzione della capillarizzazione
- E** **E** una riduzione del flusso sanguigno alle masse

21 **B00021**

cod alt **Il metodo di lavoro analitico serve a:**

- E** **A** fare l'analisi tecnico tattica della gara
- B** **B** fare l'analisi tecnico-tattica dell'allenamento
- C** **C** eseguire esercitazioni concatenate
- D** **D** prendere in esame l'efficienza dei fondamentali
- A** * **E** scomporre il gesto tecnico e predisporre un intervento mirato

22 **B00022**

cod alt **Indicare quale mezzo è preferibile utilizzare prevalentemente per sviluppare le capacità coordinative.**

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

23 **B00023**

cod alt **Si indichi a quale principio didattico deve ispirarsi la formazione delle capacità coordinative.**

- A** * **A** La polivalenza
- B** **B** L'automatismo
- C** **C** Lo specialismo
- D** **D** Il funzionalismo
- E** **E** L'universalismo

24 **B00024**

cod alt **Quale delle seguenti qualità motorie è considerata condizionale?**

- C** **A** La reattività
- B** **B** L'orientamento spazio-temporale
- A** * **C** La velocità
- D** **D** L'equilibrio
- E** **E** L'ampiezza della falcata

25 **B00025**

cod alt **La pliometria migliora la:**

- C** **A** velocità
- B** **B** resistenza
- A** * **C** forza
- D** **D** mobilità articolare
- E** **E** coordinazione oculo-manuale

26 **B00026**

cod alt **Il metodo di insegnamento per scoperta guidata prevede che l'insegnante:**

- E** **A** svolga attività variata
- B** **B** determini l'obiettivo da raggiungere e guidi a comando l'esecuzione
- C** **C** faccia determinare l'obiettivo da raggiungere agli allievi e li solleciti alla ricerca delle soluzioni con il rinforzo delle soluzioni positive
- D** **D** determini l'obiettivo da raggiungere e guidi la ricerca degli allievi con indicazioni precise
- A** * **E** determini l'obiettivo da raggiungere e solleciti con domande e proposte la ricerca degli allievi

27 **B00027**

cod alt **Che cos'è la capacità aerobica?**

- A** * **A** L'insieme dei mezzi atletici che ci permettono di poter lavorare senza andare in dispnea
- B** **B** La possibilità di poter correre in presenza di ossigeno
- C** **C** La capacità di poter viaggiare in aereo
- D** **D** Un meccanismo fisiologico polmonare
- E** **E** Nessuna delle altre alternative è corretta

28 **B00028**

cod alt **Lo stadio dell'apprendimento motorio detto della "Coordinazione grezza", o anche "Cognitivo", è caratterizzato da esecuzioni:**

- D** **A** automatiche, costanti e armoniche
- B** **B** scorrette
- C** **C** automatiche, anche in condizioni impreviste
- A** * **D** volontarie, non ancora automatizzate
- E** **E** con pochi errori

29 **B00029** **cod alt**
Per impostare correttamente un programma di allenamento in una persona anziana è primario analizzare:

- A** * **A** lo stato di salute e i possibili rischi associati
- B** **B** il livello di massima forza muscolare
- C** **C** l'atteggiamento dell'individuo da allenare
- D** **D** la capacità di sopportare lo sforzo fisico
- E** **E** la motivazione e la capacità neuromotoria

30 **B00030** **cod alt**
Nella letteratura attuale, relativa ai metodi d'insegnamento, cosa s'intende per TGFU?

- B** **A** È un modello d'apprendimento psicomotorio
- A** * **B** È una metodologia didattica innovativa per l'apprendimento dei giochi sportivi
- C** **C** È un metodo che prevede l'attività didattica della pratica per parti e variabilità
- D** **D** "Teaching Game for understanding" significa partire dall'analisi dei fondamentali di gioco per sviluppare le regole
- E** **E** È un metodo definito "analitico – globale – arricchito"

31 **B00031** **cod alt**
Quale tra questi sintomi/segni sono presenti nella sindrome da overtraining?

- E** **A** Incremento del massimo consumo di ossigeno e riduzione della frequenza sottomassimale
- B** **B** Recupero facilitato
- C** **C** Aumento di peso corporeo
- D** **D** Ottima gestione dell'ansia e dell'umore pre-gara
- A** * **E** Affaticabilità, alterazione dell'umore e ridotta prestazione

32 **B00032** **cod alt**
Per impostare correttamente un programma di allenamento in uno sportivo è primario analizzare:

- C** **A** lo stato di salute e la presenza di una corretta certificazione medica
- B** **B** il livello di massima forza muscolare
- A** * **C** la finalità e l'esperienza pregressa dell'individuo da allenare
- D** **D** la motivazione dell'atleta e la sua familiarità con lo sport
- E** **E** la capacità di sopportare lo sforzo fisico

33 **B00033** **cod alt**
L'apprendimento motorio è una delle tematiche che ha contrassegnato gli ultimi decenni di studi scientifici: tra le scuole di pensiero, "l'approccio ecologico" da quali studi prende origine?

- C** **A** Teoria del circuito chiuso – modello gerarchizzato – movimenti discreti
- B** **B** Modello di apprendimento cognitivo – teoria dei programmi generalizzati
- A** * **C** Teoria dei gradi di libertà del modello di Bernstein – teoria dei sistemi dinamici (Thelen, 2000)
- D** **D** Modello informativo – informazionale – modello dei programmi chiusi
- E** **E** Modello costruttivistico

34 **B00034** **cod alt**
Nella pratica del body building, gli esercizi sono effettuati in modo lento per:

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

35 **B00035** **cod alt**
La posizione di un tuffatore con il tronco flesso in avanti di 90° rispetto alle gambe tenute diritte è detta:

- C** **A** flessa
- B** **B** raccolta
- A** * **C** carpiata
- D** **D** chiusa
- E** **E** raggrupata

36 **B00036** **cod alt**
In tutti i salti dell'atletica leggera si riconoscono quattro fasi:

- C** **A** rincorsa, salto, volo, atterraggio
- B** **B** stacco, volo, chiusura, atterraggio
- A** * **C** rincorsa, stacco, volo, atterraggio
- D** **D** rincorsa, slancio, volo, arrivo
- E** **E** rincorsa, elevamento, valicamento, ricaduta

37 **B00037** 198917383688603506
cod alt
Nelle gare di ginnastica artistica, le due specialità comuni a maschi e femmine sono:
A sbarra e trave
B trave e corpo libero
C anelli e corpo libero
D volteggio al cavallo e parallele asimmetriche
A * **E** corpo libero e volteggio

38 **B00038** 145634324457224745
cod alt
Cosa indica l'espressione "squat"?
A Una fase del salto con l'asta nell'atletica leggera
B Le fasi del terzo tempo della pallacanestro
C Un esercizio di danza
A * **D** Un esercizio di potenziamento muscolare
E L'esercizio dello "stacco da terra" nell'ambito del powerlifting

39 **B00039** 743629636138287463
cod alt
L'allenamento in quota può migliorare la capacità aerobica perché:
A migliora la capacità di utilizzazione dell'ossigeno
B aumenta la frequenza cardiaca a riposo
C aumenta i riflessi e la coordinazione neuromuscolare
D aumenta la superficie respiratoria polmonare
A * **E** aumenta la concentrazione di globuli rossi nel sangue

40 **B00040** 542917048864155055
cod alt
I "fondamentali" sono:
C **A** i giocatori più importanti
B **B** le regole principali
A * **C** i gesti tecnici specifici della disciplina
D **D** le azioni complesse
E **E** i sistemi di punteggio

41 **B00041** 092576305990018621
cod alt
Il test di Cooper valuta la:
E **A** capacità di adattamento cardiovascolare
B **B** soglia anaerobica
C **C** resistenza alla velocità
D **D** capacità di adattamento respiratorio
A * **E** resistenza aerobica

42 **B00042** 489792254009368765
cod alt
Che cosa è consigliabile fare all'inizio di ogni allenamento?
A * **A** Effettuare riscaldamento e stretching
B **B** Fare una doccia calda seguita dallo stretching
C **C** Effettuare un riscaldamento generale per almeno 30 minuti e uno specifico per altri 15 minuti
D **D** Effettuare stretching per almeno 15 minuti e bere molta acqua
E **E** Effettuare esercizi di respirazione e bere molta acqua

43 **B00043** 221438213792824575
cod alt
Nella ginnastica artistica, la ruota corrisponde a un:
B **A** ribaltamento
A * **B** rovesciamento
C **C** rotolamento
D **D** avvitamento
E **E** elemento acrobatico

44 **B00044** 668667092406320309
cod alt
Nella nuotata a crawl sul dorso, qual è solitamente la struttura coordinativa tra movimento delle braccia e movimento delle gambe?
E **A** Quattro battute di gambe per ciclo di braccia
B **B** Due battute di gambe per ciclo di braccia
C **C** Sei battute di gambe per ogni due di braccia
D **D** Quattro battute di gambe ogni due cicli di braccia
A * **E** Sei battute di gambe per ciclo di braccia

45 **B00045** 502205733124406607
cod alt
La scala di Borg è utilizzata per:
B **A** calcolare il ranking dei giocatori di tennis
A * **B** determinare la percezione soggettiva dello sforzo
C **C** determinare il grado di scoliosi
D **D** calcolare un indice di coordinazione
E **E** la misurazione del potenziale addominale

46 **B00046**
cod alt
Per "sviluppo motorio" si deve intendere:
B **A** il frutto dell'apprendimento
A * **B** il risultato dell'interazione tra maturazione e apprendimento
C **C** il prodotto del programma genetico individuale
D **D** il risultato del lavoro di potenziamento
E **E** il risultato della maturazione dell'individuo

47 **B00047**
cod alt
Quale dei seguenti è un esercizio anaerobico?
B **A** Step
A * **B** Nessuna delle altre alternative è corretta
C **C** Spinning
D **D** Tapis roulant
E **E** Interval training

48 **B00048**
cod alt
Indicare quale tra queste discipline individuali è di situazione.
B **A** Corsa sui 110 metri ostacoli
A * **B** Scherma
C **C** Salto in alto
D **D** Canottaggio
E **E** Tuffi

49 **B00049**
cod alt
Nella pallavolo, il palleggio di alzata in salto serve a:
B **A** toccare la palla più in alto
A * **B** velocizzare il gioco di attacco
C **C** compiere un gesto tecnico più apprezzabile
D **D** eliminare il fallo di trattenuta
E **E** non ha alcuna utilità

50 **B00050**
cod alt
Da quali fattori viene influenzato il "modello prestativo" di uno sport di squadra? (Bangsbo et al., 2006, Scotton, 2016)
E **A** Livello tecnico – ambienti e strumenti di lavoro – programmazione specifica
B **B** Dimensioni degli spazi di gioco – tipologia degli attrezzi – numero di giocatori
C **C** Caratteristiche antropometriche – stiffness – fitness – carichi di lavoro
D **D** Cambi di giocatori – numero di punti segnati – regolamento di gioco
A * **E** Ruoli – caratteristiche antropometriche – dimensioni e tipologia del terreno di gioco – regolamento tecnico – strategia di gioco