

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Sport-Quiz

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sport-Quiz

Test su tutto quello che già credete di sapere

di Vincenzo Liguori

Per aprire in bellezza l'anno, proponiamo ai nostri lettori un gioco che è anche un po' un test delle vostre conoscenze di scienza dello sport. Si tratta di verificare, insieme con noi, l'esistenza di false credenze, di pregiudizi, di quelle idee insomma dure a morire che fanno l'infelicità (sportiva) di tanti atleti ed allenatori. Contemporaneamente potrete testare da soli il livello di informazione che avete recepito attraverso la lettura di Macolin.

Il gioco è molto semplice.

Dovete verificare una serie di affermazioni. Indicate con una crocetta quello che pensate.

«Vero» se siete d'accordo.

«Falso» se non lo siete.

A pagina 26 potrete controllare l'esattezza delle vostre risposte.

Per restare nell'ambito di un gioco-quiz vi proponiamo a pagina 28 una valutazione del vostro test. Se per caso il vostro punteggio dovesse risultare troppo basso, vi consigliamo di andarvi a rileggere con maggiore attenzione i numeri precedenti di Macolin. Tutti gli argomenti oggetto del quiz sono già stati trattati sulla nostra rivista. Se volete saperne di più leggete, come suggerisce Mazzucchelli su «Starbene», il libro edito da Mondadori «Sport, ambiente e limite umano» di Paolo Cerretelli ed Enrico di Prampero.

In questo numero abbiamo concentrato le nostre domande particolarmente sul settore dell'alimentazione dello sportivo, valendoci anche del prezioso aiuto della dietista Nives Montemezzani dell'Ospedale San Giovanni di Bellinzona. Nei prossimi numeri riproporremo lo sport-quiz allargandolo ad altri argomenti.

*Buon lavoro!*

- |  | Vero                     | Falso                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Chi fa sport ha bisogno di una razione di proteine percentualmente doppia rispetto ai sedentari.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bere mentre si fa sport fa male.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Chi fa sport non necessita di molte vitamine in più.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Una buona bistecca ai ferri è il piatto migliore e più digeribile prima della gara.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sudare molto non fa dimagrire.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. L'allenamento è tanto più efficace quanto più è faticoso.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Con l'allenamento non si costruiscono i muscoli.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. In montagna non si va per ossigenarsi.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Se fa caldo non bisogna bere troppo per non sudare eccessivamente.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Per diventare campioni non bisogna iniziare a praticare lo sport prescelto fin da bambini e quanto più presto possibile.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Il riscaldamento muscolare è utile anche se fa già caldo.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Facendo sport non si bruciano prevalentemente i grassi.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Lo sport, fatto fin da bambini, non fa diventare più alti.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Se al termine di un allenamento non ci si sente come distrutti vuol dire che l'allenamento non è stato efficace.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Da piccoli bisogna concentrarsi su un solo sport ed evitare di disperdere le energie praticando diverse discipline.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Lo stiramento (stretching) muscolare è indicato solo per chi pratica l'atletica.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Anche se non si è velocisti di natura si può, con l'allenamento, diventare dei campioni di sprint.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Gli spinaci sono degli ottimi fornitori di ferro e quindi vanno bene per combattere l'anemia degli sportivi.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Lo zucchero da cucina (saccarosio) costituisce un ottimo alimento energetico per incrementare le riserve di glicogeno muscolare. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Frutta e verdura possono neutralizzare l'acido lattico ematico dovuto allo sforzo fisico.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Un po' di alcool, assunto prima di fare sport, può aiutare ad aumentare la temperatura corporea, se fa freddo.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Il caffè aiuta a migliorare il rendimento atletico.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Dopo un allenamento faticoso è consigliabile attendere almeno un'ora prima di sedersi a tavola per mangiare.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Non è conveniente utilizzare le proteine come fonte primaria di energia.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Per coprire il fabbisogno di liquidi persi durante l'attività sportiva è sufficiente bere fino a quando non si ha più sete.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Un atleta ben allenato disperde il calore in misura maggiore rispetto a chi è in cattive condizioni fisiche.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |