

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: 6

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



Torna l'appuntamento con SPORT-QUIZ.

Dopo il grande successo del primo quiz apparso su Macolin di gennaio, lo riproponiamo con piacere, tenendo conto anche dei molti suggerimenti che ci sono giunti.

Tra questi registriamo anche le critiche che riguardano soprattutto la formulazione delle affermazioni, che apparivano talora difficili da decifrare.

Comunque il meccanismo rimane semplice. Lo ricordiamo brevemente a chi non avesse letto il numero di gennaio di Macolin. Si tratta di leggere attentamente delle tesi, espresse con frasi brevi, numerate da 1 a 30.

Se si è d'accordo bisogna segnare nella casella corrispondente: VERO.

Se non si è d'accordo con l'affermazione bisogna segnare: FALSO.

A pagina 22 troverete la soluzione dello SPORT-QUIZ e la valutazione delle vostre risposte. Complimenti intanto ai lettori che ci hanno segnalato di aver risposto con esattezza alla stranamente maggioranza delle tesi formulate nell'ultimo SPORT-QUIZ.

Buon lavoro!

Vero Falso

1. I migliori tempi nella maratona si ottengono correndo ad altitudini superiori ai 1500-2000 metri. Vero Falso
2. I velocisti posseggono, fin dalla nascita, una percentuale di fibre muscolari veloci più elevata rispetto a chi pratica sport di resistenza. Vero Falso
3. L'allenamento può far aumentare il numero di fibre veloci di cui si è dotati alla nascita. Vero Falso
4. Sprinter si nasce, fondisti si diventa con l'allenamento. Vero Falso
5. Le proteine rappresentano il carburante ideale durante l'esercizio. Vero Falso
6. Il controllo del peso corporeo, effettuato prima e dopo un allenamento aiuta a capire che quantità di liquidi si è perduta con l'esercizio. Vero Falso
7. Dopo un esercizio faticoso, effettuare ulteriori esercizi ad intensità minore allunga i tempi di recupero. Vero Falso
8. Le ragazze possono sviluppare la forma fisica facendo però attenzione ad evitare allenamenti troppo faticosi. Questi potrebbero infatti influenzare negativamente la possibilità di portare a termine in età adulta una gravidanza e di avere dei figli. Vero Falso
9. Il caffè è dannoso nelle gare di resistenza perchè rende nervosi. Vero Falso
10. I depositi di glicogeno muscolare possono essere raddoppiati se, dopo averne abbassato i livelli con un esercizio intenso, si segue per tre giorni una dieta ricca di carboidrati. Vero Falso
11. Bruciando 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte si perdono solo 500 grammi di grasso corporeo. Vero Falso
12. Gli atleti che praticano sport di resistenza devono allenarsi più a lungo di quelli impegnati nello sprint. Vero Falso
13. Gli allenamenti con i pesi hanno effetti diversi sulle donne rispetto ai maschi. Vero Falso
14. Anche le donne secernono ormoni maschili quali il testosterone. Vero Falso
15. La scomparsa delle mestruazioni nelle donne che praticano intensamente una disciplina di tenacia, può essere dovuta alla diminuzione percentuale del grasso corporeo. Vero Falso
16. Le ragazze che praticano sport hanno le prime mestruazioni più precocemente rispetto alle sedentarie. Vero Falso
17. Nel caso si verifichi, durante una gara, un «colpo di calore», la prima cosa da fare è raffreddare rapidamente il corpo dell'atleta anche gettandogli addosso dell'acqua fredda. Vero Falso
18. Se si corre indossando degli indumenti di gomma o plastica si riesce a dimagrire perchè il calore così generato scioglie il grasso corporeo. Vero Falso
19. L'allenamento porta generalmente ad una riduzione del grasso corporeo e ad un aumento della massa muscolare. Vero Falso
20. Quando negli sportivi si riscontra un aumento delle dimensioni del cuore occorre sospendere subito la pratica dello sport perchè questo può essere pericoloso. Vero Falso
21. Negli atleti ben allenati il numero di battiti cardiaci a riposo è aumentato perchè il cuore, battendo più in fretta, spinge più sangue ai muscoli. Vero Falso
22. Spesso si riscontra una diminuzione delle riserve di ferro nell'organismo di chi pratica uno sport di endurance. Vero Falso
23. Gli atleti bene allenati hanno valori dell'emoglobina nel sangue più elevati. Vero Falso
24. Esercizi eseguiti ad intensità elevate aumentano il volume ed il potenziale metabolico delle fibre muscolari «veloci». Vero Falso
25. L'assunzione di steroidi anabolizzanti può provocare, negli individui di sesso maschile, l'impossibilità di avere figli. Vero Falso
27. L'assunzione di compresse di sale in presenza di temperature elevate è consigliabile perchè con la sudorazione si disperdono quantità maggiori di sale che non di acqua. Vero Falso
28. L'allenamento può essere benefico per chi soffre di ipertensione arteriosa. Vero Falso
29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco. Vero Falso
30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati. Vero Falso