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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 02.12.2025

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 Mazzuchelli 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
Chi fa sport ha bisogno di una razione di proteine percentualmente doppia rispetto ai sedentari.		
2. Bere mentre si fa sport fa male.		,
3. Chi fa sport non necessita di molte vitamine in più.		
4. Una buona bistecca ai ferri è il piatto migliore e più digeribile prima della gara.		
5. Sudare molto non fa dimagrire.		
6. L'allenamento è tanto più efficace quanto più è faticoso.		
7. Con l'allenamento non si costruiscono i muscoli.		
8. In montagna non si va per ossigenarsi.		
9. Se fa caldo non bisogna bere troppo per non sudare ecces-		
sivamente.  10. Per diventare campioni non bisogna iniziare a praticare lo sport prescelto fin da bambini e quanto più presto possibile.		
11. Il riscaldamento muscolare è utile anche se fa già caldo.		
12. Facendo sport non si bruciano prevalentemente i grassi.		
13. Lo sport, fatto fin da bambini, non fa diventare più alti.		
14. Se al termine di un allenamento non ci si sente come di- strutti vuol dire che l'allenamento non è stato efficace.		- 🗆
15. Da piccoli bisogna concentrarsi su un solo sport ed evitare di disperdere le energie praticando diverse discipline.		
16. Lo stiramento (stretching) muscolare è indicato solo per chi pratica l'atletica.		
17. Anche se non si è velocisti di natura si può, con l'allenamento, diventare dei campioni di sprint.		
18. Gli spinaci sono degli ottimi fornitori di ferro e quindi van- no bene per combattere l'anemia degli sportivi.		, 🗀
19. Lo zucchero da cucina (saccarosio) costituisce un ottimo alimento energetico per incrementare le riserve di glicogeno muscolare.		
20. Frutta e verdura possono neutralizzare l'acido lattico ematico dovuto allo sforzo fisico.		
21. Un po' di alcool, assunto prima di fare sport, può aiutare ad aumentare la temperatura corporea, se fa freddo.		
22. Il caffé aiuta a migliorare il rendimento atletico.		
23. Dopo un allenamento faticoso è consigliabile attendere almeno un'ora prima di sedersi a tavola per mangiare.		
24. Non è conveniente utilizzare le proteine come fonte primaria di energia.		
25. Per coprire il fabbisogno di liquidi persi durante l'attività sportiva è sufficiente bere fino a quando non si ha più sete.		
26. Un atleta ben allenato disperde il calore in misura mag-		′ 🗆