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 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: 04.12.2025

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

Sport-Quiz

Test su tutto quello che già credete di sapere

di Vincenzo Liguori

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 stragrande 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.	☐	☐
2. I velocisti posseggono, fin dalla nascita, una percentuale di fibre muscolari veloci più elevata rispetto a chi pratica sport di resistenza.	☐	☐
3. L'allenamento può far aumentare il numero di fibre veloci di cui si è dotati alla nascita.	☐	☐
4. Sprinter si nasce, fondisti si diventa con l'allenamento.	☐	☐
5. Le proteine rappresentano il carburante ideale durante l'esercizio.	☐	☐
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.	☐	☐
7. Dopo un esercizio faticoso, effettuare ulteriori esercizi ad intensità minore allunga i tempi di recupero.	☐	☐
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.	☐	☐
9. Il caffè è dannoso nelle gare di resistenza perchè rende nervosi.	☐	☐
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.	☐	☐
11. Bruciando 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte si perdono solo 500 grammi di grasso corporeo.	☐	☐
12. Gli atleti che praticano sport di resistenza devono allenarsi più a lungo di quelli impegnati nello sprint.	☐	☐
13. Gli allenamenti con i pesi hanno effetti diversi sulle donne rispetto ai maschi.	☐	☐
14. Anche le donne secernono ormoni maschili quali il testosterone.	☐	☐
15. La scomparsa delle mestruazioni nelle donne che praticano intensamente una disciplina di tenacia, può essere dovuta alla diminuzione percentuale del grasso corporeo.	☐	☐
16. Le ragazze che praticano sport hanno le prime mestruazioni più precocemente rispetto alle sedentarie.	☐	☐
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.	☐	☐
18. Se si corre indossando degli indumenti di gomma o plastica si riesce a dimagrire perchè il calore così generato scioglie il grasso corporeo.	☐	☐
19. L'allenamento porta generalmente ad una riduzione del grasso corporeo e ad un aumento della massa muscolare.	☐	☐
20. Quando negli sportivi si riscontra un aumento delle dimensioni del cuore occorre sospendere subito la pratica dello sport perchè questo può essere pericoloso.	☐	☐
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.	☐	☐
22. Spesso si riscontra una diminuzione delle riserve di ferro nell'organismo di chi pratica uno sport di endurance.	☐	☐
23. Gli atleti bene allenati hanno valori dell'emoglobina nel sangue più elevati.	☐	☐
24. Esercizi eseguiti ad intensità elevate aumentano il volume ed il potenziale metabolico delle fibre muscolari «veloci».	☐	☐
25. L'assunzione di steroidi anabolizzanti può provocare, negli individui di sesso maschile, l'impossibilità di avere figli.	☐	☐
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.	☐	☐
28. L'allenamento può essere benefico per chi soffre di ipertensione arteriosa.	☐	☐
29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.	☐	☐
30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.	☐	☐