

**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 : le risposte

### **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:** 07.02.2026

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

# Sport-Quiz: le risposte

di Vincenzo Liguori

*1. I migliori tempi nella maratona si ottengono correndo ad altitudini superiori ai 1500-2000 metri.*

Falso

In montagna diminuisce la pressione parziale di Ossigeno, quindi le prestazioni di tipo prevalentemente aerobico, come la maratona, sono influenzate negativamente. In altitudine sono invece favoriti i velocisti a causa della diminuita resistenza dell'aria.

*2. I velocisti posseggono, fin dalla nascita, una percentuale di fibre muscolari veloci più elevata rispetto a chi pratica sport di resistenza.*

Vero

La percentuale di fibre «veloci» a livello muscolare è determinata geneticamente fin dalla nascita. Gli sprinter sono individui più dotati di fibre muscolari «veloci».

*3. L'allenamento può far aumentare il numero di fibre veloci di cui si è dotati alla nascita.*

Falso

L'allenamento non può in alcun modo contribuire a far aumentare la percentuale di fibre «veloci» muscolari. È importante quindi che l'allenatore valuti attentamente le potenzialità individuali. Sarebbe inutile insistere a voler creare un velocista se questi non possiede delle doti naturali di velocità. Occorre quindi indirizzare i ragazzi verso le attività sportive per le quali sono più dotati, naturalmente dopo aver verificato che l'allenamento abbia contribuito ad incrementarle in maniera sostanziale.

*4. Sprinter si nasce, fondisti si diventa con l'allenamento.*

Vero

Per gli sprinter l'allenamento può contribuire a migliorare i tempi solo in misura moderata. Nelle gare di tenacia il miglioramento ottenibile con un allenamento ben impostato può far superare del 30% il livello di partenza.

*5. Le proteine rappresentano il carburante ideale durante l'esercizio.*

Falso

Il carburante ideale per l'esercizio fisico è rappresentato dai carboidrati e dai grassi. Le proteine servono invece prevalentemente allo sviluppo della muscolatura.

*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

La perdita di peso, che si verifica dopo una gara faticosa e di lunga durata, è in gran parte attribuibile alla diminuzione dei liquidi corporei che vengono dispersi con il sudore, la ventilazione polmonare e le urine.

Il controllo del peso può quindi aiutare a determinare quanta acqua ha perso l'organismo.

*7. Dopo un esercizio faticoso, effettuare ulteriori esercizi ad intensità minore, allunga i tempi di recupero.*

Falso

Effettuare degli esercizi di «defaticamento» muscolare, naturalmente ad intensità moderata, contribuisce ad accorciare i tempi di recupero aiutando l'organismo ad eliminare l'acido lattico, prodotto in eccesso, dal sangue e dai muscoli.

*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.*

Falso

Praticare uno sport, anche ai livelli agonistici più elevati, non influenza in alcun modo la capacità di generare figli nell'età adulta.

*9. Il caffè è dannoso nelle gare di resistenza perché rende nervosi.*

Falso

La caffeina, in modiche quantità, non solo non è dannosa ma ha dimostrato poteri ergogeni e migliora le prestazioni nelle gare di resistenza.

*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

Con la dieta «dissociata», (nella quale si crea una «fame» di glicogeno a livello muscolare seguendo una dieta ricca di proteine per tre giorni, accompagnata da esercizio fisico intenso) si potranno svuotare i depositi muscolari di glicogeno. Se nei tre giorni successivi si adotterà una alimentazione ricca di carboidrati, si potrà ottenere un aumento significativo del glicogeno disponibile a livello dei muscoli.

*11. Bruciando 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte si perdono solo 500 grammi di grasso corporeo.*

Vero

Per ogni grammo di grasso corporeo in eccesso bruciato, si producono circa 7 calorie. Quindi per bruciare 500 grammi occorrerà consumare con l'esercizio 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte con gli alimenti.

*12. Gli atleti che praticano sport di resistenza devono allenarsi più a lungo di quelli impegnati nello sprint.*

Vero

Gli sprinter sono relativamente più fortunati rispetto ai fondisti, per i quali sono necessari allenamenti molto più prolungati nel tempo.

*13. Gli allenamenti con i pesi hanno effetti diversi sulle donne rispetto ai maschi.*

Falso

In ambedue i sessi gli allenamenti con pesi ottengono lo stesso effetto. È vero tuttavia che l'ipertrofia muscolare è meno pronunciata nelle donne rispetto ai maschi. Questo effetto sembra dovuto ad influenze ormonali, in particolare la secrezione di testosterone.

*14. Anche le donne secernono ormoni maschili quali il testosterone.*

Vero

Anche le donne secernono piccole quantità di ormoni sessuali maschili, quali ad esempio il testosterone. Negli individui di sesso femminile la produzione di testosterone avviene soprattutto nelle surrenali.

15. *La scomparsa delle mestruazioni nelle donne che praticano intensamente una disciplina di tenacia può essere dovuta alla diminuzione percentuale del grasso corporeo.*

Vero

È questa la teoria del «critical fatness». La scomparsa delle mestruazioni (amenorrea) sembra legata a fattori ormonali. Un ruolo può essere giocato dal grasso corporeo. Nel tessuto adiposo, infatti, avviene la trasformazione degli ormoni maschili, secreti in piccole quantità anche dalle donne, in estrogeni femminili. Le atlete, essendo dotate di una minore percentuale di grasso corporeo, trasformano meno testosterone in estrogeni. L'amenorrea delle atlete ha comunque altre cause, tra cui anche lo stress gioca il suo ruolo.

16. *Le ragazze che praticano sport hanno le prime mestruazioni più precocemente rispetto alle sedentarie.*

Falso

È vero esattamente il contrario. Le prime mestruazioni (menarca) compaiono più tardivamente nelle atlete che praticano molto sport.

17. *Nel caso si verifichi, durante una gara, un «colpo di calore», la prima cosa da fare è raffreddare rapidamente il corpo dell'atleta gettandogli addosso anche dell'acqua fredda.*

Vero

Il raffreddamento del corpo è il provvedimento più urgente da adottare in caso di colpo di calore (che è dovuto ad un aumento eccessivo della temperatura corporea provocato dall'esercizio fisico). A questo scopo può essere utile anche l'utilizzo di acqua fredda.

18. *Se si corre indossando degli indumenti di gomma o plastica si riesce a dimagrire perché il calore così generato scioglie il grasso corporeo.*

Falso

L'utilizzo di indumenti di gomma o plastica, che non lasciano traspirare, non solo non fa dimagrire, ma può risultare estremamente pericoloso. Impedendo infatti la dispersione del calore, fa correre un grosso rischio di surriscaldamento, che può arrivare fino al colpo di calore.

19. *L'allenamento porta generalmente ad una riduzione del grasso*

*corporeo e ad un aumento della massa muscolare.*

Vero

Gli atleti hanno tendenzialmente una maggiore massa magra, cioè più muscoli e meno percentuale di grasso corporeo rispetto al peso totale.

20. *Quando negli sportivi si riscontra un aumento delle dimensioni del cuore occorre sospendere subito la pratica dello sport perché questo può essere pericoloso.*

Falso

L'aumento delle dimensioni del cuore negli sportivi è un fatto fisiologico e favorisce buone prestazioni. Ad aumentare sono sia le cavità del ventricolo sinistro (fondisti e nuotatori), sia il diametro della parete del ventricolo (pesisti e lanciatori).

21. *Negli atleti ben allenati il numero di battiti cardiaci a riposo è aumentato perché il cuore, battendo più in fretta, spinge più sangue ai muscoli.*

Falso

Gli atleti bene allenati hanno un numero di pulsazioni cardiache a riposo inferiore rispetto ai sedentari. I fondisti ben allenati hanno, ad esempio, una frequenza cardiaca media di 50 battiti al minuto.

22. *Spesso si riscontra una diminuzione delle riserve di ferro nell'organismo di chi pratica uno sport di endurance.*

Vero

Il ferro è un elemento importante nella produzione di globuli rossi. Per diversi motivi coloro che praticano una attività sportiva intensa presentano una tendenza alla diminuzione delle riserve corporee di ferro. In questi casi è utile un supplemento mediante assunzione per via orale di capsule di ferro.

23. *Gli atleti bene allenati hanno valori dell'emoglobina nel sangue più elevati.*

Vero

L'allenamento produce un aumento dell'emoglobina e del volume ematico. Quest'ultimo è dovuto più ad un aumento della quantità di plasma che non dei globuli rossi.

24. *Esercizi eseguiti ad intensità elevate aumentano il volume ed il poten-*

*ziale metabolico delle fibre muscolari «veloci».*

Vero

Per poter sviluppare le fibre veloci è necessario un allenamento specifico. Le fibre a contrazione veloce non possono aumentare di numero, è vero, in quanto questo fa parte del corredo genetico. Tuttavia appropriati metodi di allenamento possono condurre ad un aumento della loro attività metabolica e del loro volume.

25. *L'assunzione di steroidi anabolizzanti può provocare, negli individui di sesso maschile, l'impossibilità di avere figli.*

Vero

Gli steroidi anabolizzanti sono ormoni maschili. Questi influenzano la produzione di sperma, diminuendo il numero di spermatozoi disponibili per la fecondazione, agendo sui testicoli che diventano progressivamente atrofici.

26. *La misura della frequenza cardiaca è il metodo più semplice per valutare l'intensità del carico di allenamento.*

Vero

Quanto più è elevato il carico di lavoro a seguito dell'allenamento, tanto più aumenta la frequenza dei battiti cardiaci.

27. *L'assunzione di compresse di sale in presenza di temperature elevate è consigliabile perché con la sudorazione si disperdono quantità maggiori di sale che non di acqua.*

Falso

Con il sudore si perde soprattutto acqua e solo modiche quantità di sale. È quindi dannoso assumere sale in compresse. Di solito il sale introdotto con la dieta è sufficiente a compensare le perdite dovute all'esercizio. Qualora fosse indispensabile un supplemento, bisognerà assumere bevande ipotoniche (ad esempio 1/2 grammo di sale per due tazze di acqua).

28. *L'allenamento può essere benefico per chi soffre di ipertensione arteriosa.*

Vero

Chi soffre di pressione arteriosa elevata, dopo aver raggiunto una buona condizione fisica con allenamento appropriato, mostra una tendenza alla normalizzazione dei valori pressori.

29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.

Vero

Come già detto gli sport di potenza conducono ad una ipertrofia della parete cardiaca senza aumento del volume della cavità:

30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.

Vero

L'allenamento abitua l'organismo ad attingere energia dai grassi in misura maggiore rispetto che dal glicogeno. Le riserve muscolari di glicogeno dureranno quindi più a lungo e questo si riflette in un miglioramento delle prestazioni di resistenza.

Sport-Quiz

**Valutazione del test.**

Per ogni risposta esatta 1 punto.

**Punteggio totale: più di 25.**

Complimenti. Siete ben preparato dal punto di vista delle conoscenze medico-sportive e dell'alimentazione. Se il vostro punteggio si avvicina all'en-plein siete anche un attento lettore di Macolin. Complimenti doppi.

**Punteggio: tra 15-25**

Siete preparato ma avete ancora diversi pregiudizi e preconcetti che dovete superare. Cercate di approfondire le letture sul tema della scienza dello sport.

**Punteggio: 10-15**

Avete ancora tantissime cose da imparare per diventare dei buoni monitori e per la vostra stessa salute e benessere.

Cercate di curare di più la vostra formazione teorica e leggete assiduamente Macolin.

**Punteggio: meno di 10**

Le vostre basi tecniche sono nettamente insufficienti. Siete troppo legati a vecchi schemi frutto di errate convinzioni.

Dovete rivedere interamente le vostre conoscenze nel settore della scienza dello sport.



DOCUMENTAZIONE

## Benvenuto!

**La Fondazione Aiuto Sport Svizzero presenta il nuovo organo ufficiale in lingua italiana**

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero, a seguito del successo dell'azione Forza Ticino e del sempre maggiore interesse suscitato dalle sue attività negli ambienti sportivi ed economici cantonali, si è dotata di recente di un organo ufficiale: il «Giornale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero.»

Il giornale presenta, con un tradizionale formato di quotidiano, dodici pagine ricche di informazioni ed immagini. Apparirà 5 volte nel corso del 1990 in circa 2500 copie. Questa nuova iniziativa corrisponde ad una volontà di trasparenza e ad un esplicito desiderio di voler illustrare nei dettagli le attività svolte, chi e come viene sostenuto e quali persone, società ed istituzioni sostengono gli sforzi della Fondazione ed aiutano concretamente lo sport cantonale. Dunque un giornale quale luogo d'incontro tra sportivi, sostenitori e pubblico, un giornale di spiegazioni e dibattiti, un giornale per chi ama lo sport e lo vuole aiutare.

I sostenitori della Fondazione sono infatti sempre più numerosi nel mondo sportivo come pure in quello economico e politico, mentre le attività e gli obiettivi della Fondazione acquistano un'importanza sempre maggiore nel contesto sportivo e sociale cantonale.

La prima edizione, oltre ad ampie spiegazioni riguardanti le azioni lanciate quali Forza Ticino, Sostenitore 2000, il Club delle città sportive, offre interessanti spunti di riflessione tramite interviste a sportivi d'élite sostenuti ed a ditte sostenitrici, come pure curiosità e rubriche di servizi per lettori, sportivi e società. Quindi un foglio d'informazione che vuole essere negli intenti dei promotori ben più di un organo di Fondazione. Il Giornale verrà distribuito a sportivi, club di varie discipline sportive, operatori economici e naturalmente a tutti i sostenitori della Fondazione. Chi desiderasse aiutare concretamente lo sport cantonale in una forma diretta ed efficace, come pure ricevere regolarmente il Giornale, potrà rivolgersi all'Ufficio della Svizzera Italiana della Fondazione in via Bossi 34 a Chiasso oppure contattare direttamente i due responsabili, gli ex-sportivi Fabio Corti e Roberto Schneider.

