

**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:** 05.04.2026

**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 perchè 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 verificchi, 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 perchè 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 perchè 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 perchè 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 perchè 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.

