Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

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

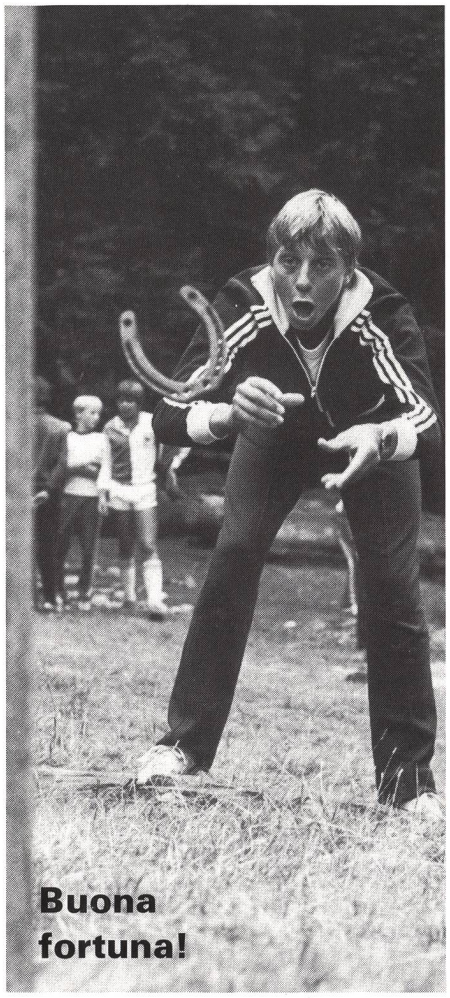
Download PDF: 13.12.2025

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, il test che vi permette di verificare le conoscenze nel campo della scienza e della medicina dello sport. Magari contribuendo anche a sfatare alcuni dei pregiudizi più comuni.
Il test è di esecuzione molto semplice.
Dovete verificare l'esattezza (o meno) di una serie di affermazioni.
Rispondete *«vero»* se siete d'accordo.
Rispondete *«falso»* se reputate l'affermazione non vera.
A pagina 23 e 24 troverete la risposta ai quesiti con una valutazione.
Per ogni risposta esatta calcolate un punto.

	Vero	Falso
1. *La dolenzia muscolare, che si avverte dopo l'esercizio fisico, è dovuta prevalentemente ad accumulo di acido lattico.*	☐	☐
2. *I muscoli scheletrici producono movimento attraverso contrazioni dette isometriche.*	☐	☐
3. *La lunghezza di un muscolo durante una contrazione isometrica è uguale a quella del muscolo a riposo.*	☐	☐
4. *Per rafforzare ed ingrandire il muscolo sono utili esercizi di tipo isometrico.*	☐	☐
5. *Correre, saltare, camminare e respirare sono tutti esempi di contrazioni di tipo isotonico.*	☐	☐
6. *Individui molto grassi fanno fatica a mantenersi a galla in acqua.*	☐	☐
7. *Le nuotatrici, a parità di velocità, hanno un consumo di ossigeno più alto rispetto ai nuotatori maschi. Questo spiega perché le donne nuotano meno velocemente dei maschi.*	☐	☐
8. *Nel nuoto è lo stile libero quello che richiede il maggiore dispendio energetico.*	☐	☐
9. *Nella corsa il consumo di ossigeno, a parità di velocità, per kg di peso corporeo è nei bambini simile a quello degli adulti.*	☐	☐
10. *Nella corsa la lunghezza della falcata influenza il costo energetico.*	☐	☐
11. *Per aumentare la velocità nella corsa è più importante aumentare la frequenza del passo che non la lunghezza della falcata.*	☐	☐
12. *Nello sprint l'atleta che può correre con falcate lunghe è avvantaggiato.*	☐	☐
13. *Correndo alla velocità di 14 km all'ora si consuma di più che non marciando alla velocità di 10 km all'ora.*	☐	☐
14. *L'energia totale spesa per percorrere la stessa distanza è minore nello sci di fondo che camminando a piedi.*	☐	☐
15. *A parità di velocità, coprire la stessa distanza in un tratto pianeggiante con gli sci di fondo risulta più faticoso che non camminando a piedi.*	☐	☐
16. *Giocare al calcio richiede una potenza aerobica minore rispetto allo sci di fondo ed alla corsa sulle lunghe distanze.*	☐	☐
17. *Nei lanci (peso, giavellotto) è importante avere delle grosse masse muscolari mentre l'altezza dell'atleta non costituisce un vantaggio.*	☐	☐
18. *Nel salto in alto gli atleti più alti sono svantaggiati perchè pesano di più rispetto ai più bassi di statura.*	☐	☐
19. *Gli atleti più alti e più pesanti riescono ad ottenere accelerazioni maggiori nella corsa rispetto ai più bassi.*	☐	☐
20. *Le donne hanno lo stesso consumo massimo di ossigeno, per chilogrammo di peso corporeo magro, dei maschi.*	☐	☐
21. *Nell'uomo l'acqua costituisce oltre la metà del peso corporeo totale.*	☐	☐
22. *Il sudore è isotonico rispetto ai liquidi corporei.*	☐	☐
23. *L'esercizio fisico intenso, con conseguente aumento della sudorazione, fa perdere molti sali per cui diminuisce la concentrazione corporea di cloruro di sodio (NaCl).*	☐	☐
24. *Poichè con il sudore si perdono molti sali, è utile assumere bevande isotoniche o ipertoniche.*	☐	☐
25. *La combustione di un grammo di zuccheri produce più energia che quella di un grammo di grassi.*	☐	☐
26. *L'allenamento aumenta la capacità dell'organismo nell'utilizzare i grassi come fonte di energia.*	☐	☐
27. *Zuccheri e grassi sono i combustibili usati, in condizioni normali, nel lavoro muscolare. Le proteine servono invece per sostituire gli elementi cellulari invecchiati e per la sintesi del tessuto muscolare.*	☐	☐
28. *Un pasto abbondante a base di zuccheri e grassi ricchi di energia, consumato subito prima di un esercizio fisico pesante, migliora il rendimento fisico dato che apporta maggiore energia.*	☐	☐
29. *La frequenza cardiaca a riposo è un indice del livello di allenamento.*	☐	☐
30. *L'allenamento fa aumentare la massima frequenza cardiaca (numero massimo di battiti del cuore per minuto).*	☐	☐