

## C1 Text 3

### **Extremsport: Auf der Suche nach dem Risiko**

1. Keine Wand ist ihnen zu steil, kein Berg zu hoch. Extremsportler scheuen das Risiko nicht, im Gegenteil. Sie bringen sich selbst immer wieder in lebensgefährliche Situationen. So springen Fallschirmspringer von den höchsten Gebäuden der Welt, Kletterer wagen sich ohne Sicherung an hohe Felswände und Extrembergsteiger unternehmen waghalsige Expeditionen. Extremsportler versuchen, sich immer näher an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit heranzutasten.
2. Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, welche Sportarten zu den Extremsportarten, auch Risikosportarten genannt, gehören. Eine genaue Definition existiert nicht, es lassen sich lediglich einige gemeinsame Merkmale nennen: So sind Extremsportarten mit einer großen körperlichen Anstrengung verbunden und werden mit einer erhöhten Gefahr für das eigene Leben ausgeübt. Dies trifft bei Sportarten wie Fallschirmspringen, Klippenspringen oder Wildwasserschwimmen zweifellos zu – doch die Grenzen sind oft fließend: Auch gängigere Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Tauchen können durch gesteigerte Anforderungen als Extremsport ausgeübt werden.
3. Die Gefahren des Extremsports sind offensichtlich. Wenn sich die Sportler selbst überschätzen oder nicht ausreichend vorbereiten, steigen Unfall- und Verletzungsrisiken. Was reizt Extremsportler also so sehr an ihrem Hobby? Psychologen, Sportwissenschaftler und Hirnforscher suchen schon lange nach Antworten auf diese Frage. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Extremsportler eine hohe Menge an körpereigenen Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“ ausschütten. Eine hohe körperliche Anstrengung führt also zu Glücksempfindungen, die Sportler geraten in einen Zustand der Euphorie. Einige Wissenschaftler warnen jedoch davor, dass Extremsportarten gerade deshalb ein Suchtpotential haben. Denn mit der Zeit verlangt der Körper nach einer immer höheren Dosis von „Glückshormonen“. Aus der Suche nach dem Kick, dem Rausch und der außergewöhnlichen Erfahrung wird dann Abhängigkeit. Es kann sogar zu Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Angst und Unruhe kommen, und die Sportler neigen häufiger dazu, Gefahren zu ignorieren. Dies kann zu schweren Unfällen führen. Fest steht jedenfalls: Nur erfahrene, trainierte Sportler sollten derart riskante Sportarten ausüben.

### **Risponda alle seguenti domande in lingua italiana:**

1. **Secondo diverse ricerche praticare sport estremi provoca euforia. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.**

*vero*

*falso*

**In quale sezione numerata si trova la risposta?**

1

2

3

2. Si possono verificare anche delle forme di assuefazione con sindrome di astinenza che causano addirittura la perdita del sonno. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.

vero

falso

In quale sezione numerata si trova la risposta?

1

2

3

3. Quali sport possono essere classificati come sport estremi? (solo una risposta è corretta.)

a) L'equitazione, il paracadutismo e il nuoto.

b) Il nuoto nei torrenti, il ciclismo e il paracadutismo.

c) Il paracadutismo, il nuoto nei torrenti e il tuffo dagli scogli.

d) Il paracadutismo, il nuoto nei torrenti e il surf.

4. Completate le seguenti frasi con una parola. A volte sono possibili più soluzioni purché siano corrette a livello grammaticale e contenutistico.

*Chi pratica sport estremi è \_\_\_\_\_ ricerca continua di emozioni forti. Per evitare il più possibile il rischio \_\_\_\_\_ incidenti è necessario, però, che gli atleti siano ben allenati e conoscano i propri limiti. Anche l'equipaggiamento è importante. Bisogna, infatti, \_\_\_\_\_ sempre le protezioni adeguate, come il caschetto o le ginocchiere, e assicurarsi \_\_\_\_\_ l'attrezzatura sia in buono stato.*

5. Chi si lancia con un paracadute o chi scala una parete di roccia a mani nude sfida continuamente i propri limiti fisici e mentali. Secondo Lei quali sono le condizioni necessarie per la pratica di queste discipline? È corretto mettere la propria vita in pericolo? Motivi la Sua risposta con degli esempi (140 – 160 parole). Conti e riporti il numero delle parole usate nella produzione scritta.

## SOLUZIONI

Domanda 1	Domanda 2	Domanda 3	Domanda 4
vero – 3	falso – 3	c	alla, di, indossare, che