

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Lettura ed immagini

**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 03.04.2026

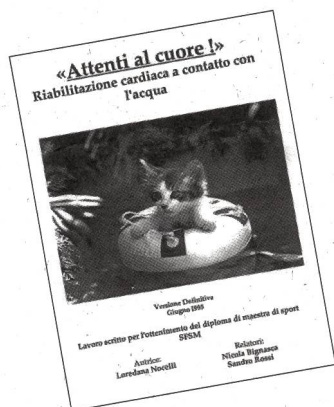
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Letture ed immagini

di Nicola Bignasca

**In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Mediateca della SFSM. Ci limitiamo ai libri ed alle videocassette editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito. Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente: SFSM, Mediateca, 2532 Macolin (tel. 032 276 308).**

### «Attenti al cuore!»



Le malattie cardiovascolari colpiscono una percentuale assai elevata di persone. Il 40% circa dei decessi è dovuto a questa malattia. I cardiopatici rappresentano quindi una categoria a rischio. *Loredana Nocelli*, maestra di sport diplomata alla SFSM ha affrontato, nel suo lavoro di diploma, il tema della rieducazione dei cardiopatici tramite l'attività fisica e lo sport. Nella prima parte l'autrice mette in risalto le caratteristiche della cardiopatia dal punto di vista biologico e psicologico. Dopo aver descritto le condizioni di base del cardiopatico, *Nocelli* affronta l'importante tema della prevenzione e della rieducazione. A questo proposito, lo sport può sicuramente fornire un contributo molto importante. L'autrice si sofferma sui pregi di attività sportive come lo stretching, i giochi e soprattutto la ginnastica in acqua. Nella parte conclusiva, infine, l'autrice propone una raccolta di giochi ed esercizi che i cardiopatici possono effettuare in acqua. Consigliamo la lettura di questa interessante pubblicazione a tutti coloro che sono confrontati direttamente o indirettamente alle malattie cardiovascolari.

*Nocelli, L.:* «Attenti al cuore!». Riabilitazione cardiaca a contatto con l'acqua, SFSM, 1995 (ESSM 06.2279 Q).

### Impianti sportivi all'aperto



In collaborazione con la sezione «Impianti sportivi» della SFSM e di altri specialisti nel campo dei terreni di gioco, l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (upi) ha pubblicato un'interessante documentazione nella quale presenta delle raccomandazioni per la pianificazione e la costruzione di impianti sportivi all'aperto. In particolare, questa nuovo fascicolo mette l'accento sugli aspetti particolari che concernono i tappeti erbosi e le pavimentazioni sintetiche. Precisiamo che questa pubblicazione prende in considerazione unicamente la costruzione di piste rettilinee e di impianti per i salti e i lanci. Non vi si trovano quindi delle raccomandazioni per la costruzione di piste circolari. *Buchser, M.:* Impianti sportivi all'aperto. Raccomandazioni per la pianificazione, la costruzione e l'esercizio, Berna, upi 1995 (ESSM 07.820-17/Q).

### L'incidente in montagna

Il film si prefigge di sensibilizzare gli alpinisti e gli amanti delle escursioni a piedi sui pericoli di incidente in montagna. Sulla base di nove esempi di incidenti accaduti realmente, il film mostra le cause e soprattutto le precauzioni che si possono adottare per evitare conseguenze spiacevoli in montagna.

*Schillig, E.;* CAS (ed.): L'incidente in montagna. Zurigo, Cinégrouppe 1995, 95 min., VHS, colori (ESSM V 74.106).

### All'assalto delle cime

Il film è stato prodotto allo scopo di sensibilizzare ed incoraggiare i giovani ad affiliarsi al Club alpino svizzero (CAS) e a trasmettere loro i buoni principi di una cultura dello sport in montagna. Il film sottolinea il piacere che possono provare i bambini a praticare un'attività sportiva all'aria aperta sulle nostre montagne.

*Schillig, E.;* Geser, Th.; CAS (ed.): All'assalto delle cime, Zurigo, Cinégrouppe 1996, 15 min., VHS, Color (ESSM V 74.103). ■

### Sondaggio presso i lettori

Avvertiamo le nostre lettrici e i nostri lettori che nel corso del mese di maggio la redazione farà pervenire a un campione di lettrici e lettori un questionario comprendente delle domande concernenti i bisogni e le aspettative nei confronti della rivista. Invitiamo le nostre gentili lettrici e i nostri cortesi lettori a partecipare in modo massiccio a questa inchiesta che permetterà alla redazione di raccogliere dei dati utili sulla base dei quali potrà poi meglio orientare il contenuto della rivista in funzione dei bisogni e delle aspettative delle lettrici e dei lettori. Vi ringraziamo già sin d'ora per la preziosa collaborazione.

**Lo sportivo legge Macolin**

**la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin**

## Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.

