Il golf, un'attività sportiva affascinante

Autor(en): **Vannini, Carlotta**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999532

Nutzungsbedingungen

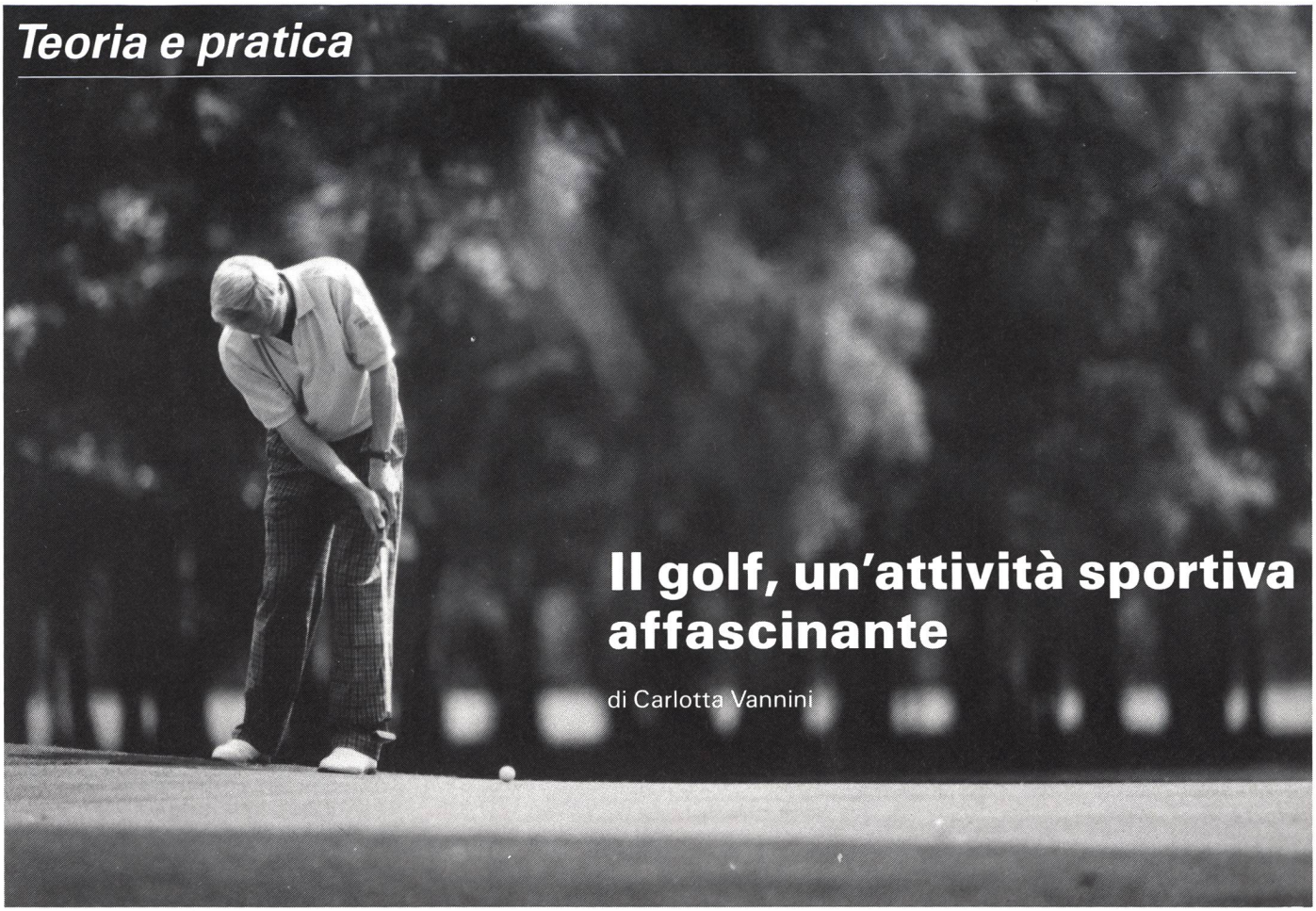
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Il golf, un'attività sportiva affascinante

di Carlotta Vannini

Si sa per esperienza che quando si parla di golf con la gente, gente non addetta ai lavori, si incontra notevole difficoltà a far passare il golf come vero e proprio sport. Qualche buona ripresa televisiva di tornei golfistici d'oltre Oceano e qualche risalto dato al golf dalla stampa sportiva, hanno ultimamente contribuito a salvare la faccia. Ma in linea di massima la convinzione è sempre quella: « Il golf non è uno sport ma un divertimento per persone snob o per anziani che trovano nel golf... l'ultima spiaggia...».
Occorre sottolineare che in parte tale affermazione può essere valida in Svizzera e nei paesi confinanti, ma in Inghilterra e negli Stati Uniti il golf è uno sport veramente popolare e se è vero che giocano a golf il Principino e il Presidente è altrettanto vero che giocano pure il macellaio, il postino e l'operaio. In Svizzera è stato introdotto in ambienti esclusivi e non ha trovato diffusione per mancanza di percorsi pubblici e scarsità di quelli privati. La tassa d'entrata è forse l'ostacolo finanziario maggiore, mentre una tassa annuale che varia tra i 1000.— e 1500.— Fr. non dista molto dal costo della tassa del tennis o dello sci. Il golf lo si potrebbe mettere sul piano del tennis del quale, tra l'altro, potrebbe aver avuto lo stesso sviluppo e la stessa «democratizzazione», se creare un campo da golf fosse stato facile come creare un campo da tennis. Campi pubblici e campi costruiti nell'ambito di insediamenti immobiliari residenziali o sportivi o turistici potranno risolvere il problema: perchè se è vero che un percorso di golf costa enormemente di più di un parco di campi da tennis, è anche vero che su un percorso di golf possono «diluirsi» contemporaneamente quasi duecento giocatori.

In Svizzera si vorrebbe costruire di più ma, per ragioni politiche e ambientali, risulta difficile. Attualmente vicino alla frontiera svizzera, soprattutto dalla parte francofona, si costruiscono alcuni campi da golf, affiliati poi anche all'Associazione Svizzera di Golf (ASG).

In Ticino abbiamo 2 percorsi; uno a Magliaso e uno ad Ascona, di stampo entrambi prevalentemente turistico. Si sa che ne occorerebbero altri...

Uno sport da sviluppare

Accade che persone in vacanza si avvicinino a questo sport rimanendone incantati, ritornano in Svizzera e desiderano continuare a giocare ma i 37 golf dell'ASG sono completi e le liste d'attesa sono assai lunghe. Che fare?

Si potrebbe:
- creare dei percorsi pubblici molto semplici che si adattino ai rilievi naturali del terreno già esistente (es.: Campra)
- offrire spazi per esercitarsi e limitarsi alla costruzione di 2 o 3 buche
- utilizzare gli stand di tiro quando non vengono usati per allenarsi
- creare nei golf già esistenti delle diverse categorie di membri:
  a) giocatori che giocano solo in settimana
  b) giocatori che giocano solo il finesettimana
  c) giocatori che giocano lunedì e mercoledì, ecc.

Che questo sport sia in via di sviluppo è quindi da credere. In Francia si contano oggi 400 percorsi (4 anni fa erano la metà), in Spagna, in Svezia e in Italia sono pure aumentati considerevolmente.
Dopo questa breve introduzione logistica è interessante osservare perchè il golf può venir considerato un vero sport.
Il Dottor Cipolla, specialista in alimentazione sportiva e grande appassionato di golf, sottolinea che il golf dal punto di vista medico è sport ideale in quanto richiede un discreto impegno energetico senza essere stressante. Egli ha presentato una tabella dei dispendi energetici nei diversi sport:

Dispendi energetici espressi il calorie per ora di attività (normotipo di kg 70 e altezza m 1,70)

Golf con macchinetta	= 150-240
Golf tirando il carrello	= 240-300
Golf portando la sacca	= 300-360
Bicicletta (10 km ora)	= 240-300
Bicicletta (16 km ora)	= 360-420
Bicicletta (20 km ora)	= 400-600
Tennis singolo	= 600-900
Tennis doppio	=300-400
Calcio dilettantistico	= 300-400
Calcio agonistico	=500-600
Jogging (8 km ora)	=480-600
Pallacanestro dilettantistico	= 480-600
Pallacanestro agonistico	= 600-700
Sci fondo (più di 8 km ora)	= 650-700

Effetti benefici

Evidentemente questi dispendi energetici sono influenzati dal rilievo del percorso, dalle condizioni atmosferiche ... e anche dall'importanza della competizione.
Normalmente si giocano 18 buche e si percorrono 8-9 km (i principianti camminano qualche metro in più!) inframezzati da 150-250 movimenti ginnasticamente paragonabili al lancio del martello.
Dal punto di vista fisico il golf ha un notevole effetto benefico sulla circolazione, su tutto il sistema cardiorespiratorio, sulle cellule muscolari, sulle ossa, le articolazioni, i tendini, le cartilagini e sul sistema nervoso e, logicamente, sull'equilibrio del peso corporeo.

Il cuore diventa più forte. Sollecitato da un maggior afflusso di sangue che arriva dai muscoli e dalla maggior richiesta di ossigeno dei muscoli stessi, esso reagisce contraendosi con più forza ed espelle più sangue per ciascun battito. Nel tempo tutto ciò migliora l'effetto di pompa, l'economia e l'adattamento agli sforzi intensi. Di conseguenza, a riposo, la frequenza cardiaca si abbassa, così come non si alza esageratamente nel piccolo sforzo. Nel golf lo sforzo vistoso è però saltuario, intervallato da pause e rallentamenti e permette quindi il recupero, permette di pagare il «debito d'ossigeno». Tutto sommato può essere paragonato a quel famoso interval training che tutti vanno cercando nella pratica di altri sport. Potrebbe quindi essere indicato per i giovani quale sport di alternativa o di preparazione base o di detossificazione per altri sport impegnativi. Riassumendo si può dire che nel golf troviamo una fatica allenante e non stressante.

Largo ai giovani

Dall'altro punto di vista è molto importante che i giovani che si avvicinano al golf pratichino altri sport che permettano loro di «sfogarsi» maggiormente fisicamente e psichicamente. In quanto l'etichetta del golf richiede da parte del giocatore un comportamento ineccepibile (non si parla quando qualcuno gioca, non si corre, non si lanciano bastoni, ...) e il movimento stesso è molto controllato e non lascia molte possibilità di sfogo.
Inoltre, e qui tocchiamo il lato *psicologico* del golf, se la forma fisica non è delle migliori non ci si potrà concentrare sul gioco in maniera assoluta. Se voi chiedete agli appassionati golfisti che importanza danno al fattore psichico, vi risponderanno sicuramente il 70% del gioco.
Un percorso di 18 buche dura in media 4 ore - 4 ore e trenta e durante questo periodo si deve mantenere una buona concentrazione. Essendo il movimento particolarmente difficile e tecnico, non appena si pensa ad altro, il colpo non riesce. Dal punto di vista psicologico appare evidente come non possa che essere raccomandabile uno sport che si svolga all'aria aperta, quasi sempre in aperta campagna, in mezzo al verde.

È veramente uno sport che assorbe e che attira in modo tanto strano quanto incredibile e spesso inspiegabile... se si pensa che Giorgio III d'Inghilterra lo proibì ai propri sudditi perchè si accorse che li distraeva dalle pratiche di guerra e dalle istruzioni di carattere militare.
«Assorbe», «attira», «cattura», «affascina» sono tutti termini che lasceranno probabilmente incredulo chi non abbia mai praticato e avvicinato il golf.

Conclusioni

Riassumendo possiamo affermare che il golf è uno sport che richiede una condizione fisica minima (per i golfisti della domenica) e buona (per coloro che lo praticano a livello nazionale ed internazionale) affinchè si possa mantenere una concentrazione costante. Il movimento tecnico è estremamente complesso e richiede un allenamento regolare.
È un'attività sportiva veramente molto motivata sia dal lato ambientale sia dal lato tecnico in quanto non si ripete mai lo stesso colpo. Inoltre è veramente bello perchè si può anche giocare e divertirsi da soli! ■

Bibliografia:

Timothy Gallwey, «Golf, le jeu interieur», Edition française Laffont SA, 1984
O Politti F., Cipolla M., «Golf», Ed. Siad, Milano 1984.