

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	8
Artikel:	Golf : gioco e sport
Autor:	Kressig, Jakob / Vannini, Carlotta
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000080

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: 13.01.2026

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

Golf - gioco e sport

di Jakob Kressig, maestro di golf a Neuchâtel

Adattamento di Carlotta Vannini



Quando si parla di golf con gente non addetta ai lavori, si incontra notevole difficoltà a far passare il golf come vero e proprio sport. Per lo più viene considerato unicamente un divertimento per persone anziane, che trovano nel golf l'ultima spiaggia. Prima di passare in rassegna questo sport, ossia l'equipaggiamento, accessori, come e quando si gioca, i vari benefici fisici, vorremmo elencare alcune date relative all'origine di questa attività sportiva.

Il termine golf deriva dall'olandese Kolf, che significa mazza.

1457

Il golf ebbe un consacrazione ufficiale in Scozia quando un decreto del parlamento sotto Re Giacomo II lo bollò insieme al gioco del calcio quale manifestazione deteriore e riprovevole. Il fatto è che il paese necessitava per la propria difesa di molti buoni arcieri e queste altre attività sportive distraevano gli uomini.

1502

Si inventò la polvere da sparo e gli archi divennero meno importanti. Il golf ed il calcio ridivennero pratiche non disdicevoli. Re Giacomo II comperò i primi bastoni da golf e palline.

1553

Il vescovo di St. Andrews diede il permesso di giocare a golf sul terreno omonimo.

1608

Venne fondato in Inghilterra il primo club di golf (Royal Bleachheath).

1620

Vennero costruite palline da golf molli chiamate Featherball. Sino ad allora la pallina era una boccia di legno lavorata al tornio.

1658

Si gioca a Londra (Vincent Square) la prima partita di golf.

1744

Venne fondato in Scozia il primo club di golf. vennero inoltre istituite le prime 13 regole del gioco (Widlez, Edinburgh).

1754

Venne fondato in Scozia, a St. Andrews, il Royal and Ancient golf club, considerato oggi la mecca del golf.

1829

Venne fondato a Calcutta il primo club di golf al di fuori dell'Inghilterra.

1860

Si giocò a Prestwich, il primo campionato britannico «The Open». A questo torneo parteciparono giocatori professionisti.

1898

Fu inaugurato il primo campo da Golf in Svizzera, più precisamente il golf club engadinese di St. Moritz.

1987

Oggi esistono in Svizzera 31 campi da golf. Nel Ticino ne troviamo due, uno ad Ascona e uno a Magliaso. Da sottolineare che nel mondo, il numero dei giocatori licenziati di golf, si trova al terzo posto dopo la pallavolo e la pallacanestro!

Il gioco del golf consiste nel battere una palla con bastoni di vario tipo da una piazzuola di partenza («tee») e lungo un determinato percorso, per indirizzarla in una buca sita in una piattaforma di arrivo («green»). Minore è il numero dei colpi impiegati a questo scopo, migliore è il risultato.

Equipaggiamento e accessori

Le regole golfistiche stabiliscono un numero massimo di 14 bastoni, la cui forma e tipo di costruzione sono ben precisi. Un bastone da golf è composto da un grip (impugnatura del bastone) da un manico e dalla testa.

Ne distinguiamo tre tipi:

1. Bastoni in legno per i colpi lunghi (la testa del bastone è di legno, di metallo o di grafite).
2. Bastoni in ferro: per i colpi medi e corti (la testa è di acciaio)
3. Putter per mettere la palla nella buca del green (la testa ha la faccia perpendicolare).

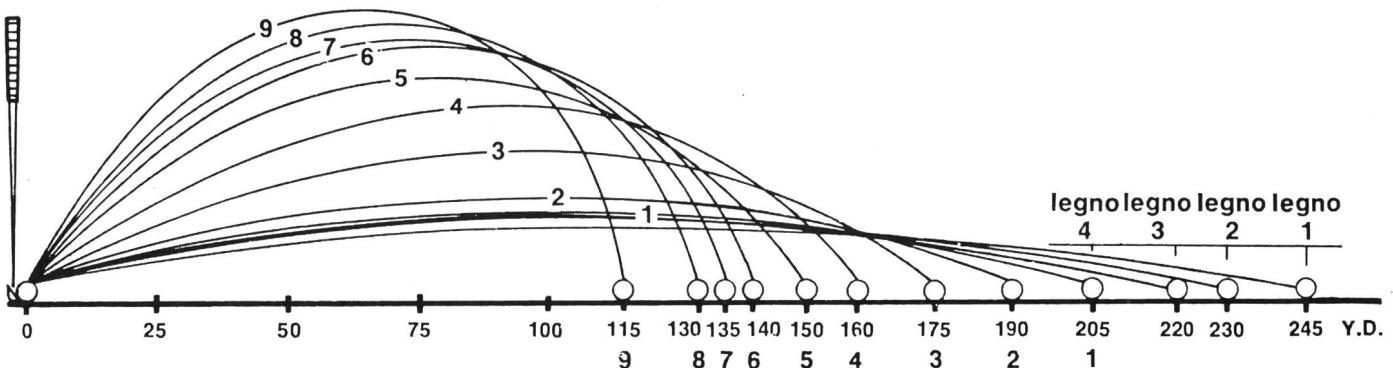
Con ogni bastone si raggiungono differenti distanze. Le diverse inclinature della faccia del bastone e le differenti lunghezze del manico, determinano la traiettoria di volo e il backspin della pallina (movimento rotatorio all'indietro impresso alla palla per cui tocando il terreno si ferma quasi subito o addirittura torna indietro).



I bastoni in legno, chiamati più semplicemente legni, sono numerati da 1 a 7, i ferri, invece, vanno da 1 a 11. I colpi più lunghi vengono giocati con il numero 1. Se aumenta il numero del bastone, la traiettoria di volo sarà più corta. Sul green (piazzuola di erba tagliata e particolarmente ben curata dove è posta la buca) si usa un bastone chiamato putter, dalla faccia perpendicolare al terreno che colpisce la palla di piatto e la sospinge, senza sollevarla, verso la buca.

Tra i ferri ne troviamo uno, il sandwedge, utilizzato per i colpi dal bunker (fossa nel terreno quasi sempre artificiale, riempita di sabbia). Oltre ad una faccia molto aperta, affinché si possa effettuare un colpo con una traiettoria molto alta, possiede una speciale testa che impedisce al bastone di insabbiarsi.

Jakob Kressig ha fatto parte della nazionale di golf per 10 anni, è segretario della ASPG (Associazione svizzera professori di golf) e partecipa ai corsi di formazione del CNSE 1.



La pallina da golf

Una pallina da golf è estremamente sollecitata. È composta da una gomma prevalentemente da una gomma molto dura, il suo peso non deve superare i 45,9 g con un diametro di 42,67 mm. Esistono palline con un diverso grado di durezza. Normalmente sono di colore bianco, giallo o rosso fosforescente. I numeri delle palline permettono al giocatore, durante il gioco, di distinguerle da altre della stessa marca. L'involucro delle palline da golf è composto di due materiali diversi: da una miscela di gomma molle (Balata) o da materiale sintetico (Surlyn). Per poter trasportare tutto il materiale sul campo si utilizza una sacca posta su un carrello a due ruote. Le suole delle scarpe da golf sono dotate di chiodi, per permettere al giocatore di non scivolare quando esegue il movimento (specialmente su di un terreno bagnato, in salita o in discesa).

Il percorso

Quasi tutti gli impianti sportivi hanno dimensioni prestabilite: i campi da tennis, le piste di pattinaggio, ecc. Nel golf, ogni percorso è designato differentemente. Esistono percorsi di 18 buche, regolari per lo svolgimento di campionati, o di 9 buche. La piazzuola di partenza si chiama teeing ground, o più comunemente tee; il giocatore deve battere la palla non oltre una linea delimitata da due segnali. La palla viene posta sopra un supporto di plastica o di legno detto tee, più o meno alto a seconda del bastone giocato e viene battuta in direzione della buca. La strada giusta fra il tee e l'arrivo è un prato ben rasato chiamato fairway, ai cui lati troviamo un'erba non falciata, il rough. Al di là di questo generalmente ci sono alberi e bosco per cui le difficoltà di sortita logicamente aumentano.

I percorsi sono inoltre disseminati di ostacoli artificiali (bunkers, stagni, ecc.) oltre a quelli naturali quali ruscelli, muretti, ecc. Il green è una zona di erba

ben tagliata e particolarmente ben curata che permette alla palla di strisciare mantenendo la direzione e seguendo le ondulazioni del terreno. Nel green è posta la buca, che misura 10,80 cm di diametro, è circolare ed è profonda almeno 10 cm; nel mezzo è infissa un'asta di legno, detta bandiera, che generalmente si fa togliere quando il giocatore effettua il colpo finale. La palla però può entrare con la bandiera ancora infissa, in quanto questa si occupa solo 25 mm² circa della buca intera. La lunghezza di una buca varia da un minimo di 80-90 m ad un massimo di 550 m.

Regole

Oggigiorno abbiamo 34 regole di base e appendici, mentre nel 1744 erano solo 13. Queste regole vengono riviste ogni quattro anni dal consiglio del Royal and Ancient Golf club di St. Andrews. Oltre a conoscere queste regole, ogni principiante deve, prima di poter giocare sul percorso, conoscere l'etichetta (comportamento corretto da adottare sul campo; esempio: nessun giocatore deve muoversi, parlare, stare vicino o dietro la palla o la buca, quando un giocatore prende posizione o esegue un colpo).



Cosa rende il golf così attrattivo?

- l'indipendenza da un compagno
- l'indipendenza dal tempo
- può venir praticato fino a tarda età
- l'ambiente naturale e rilassante dove si gioca
- la grande scelta di percorsi diversi
- la bellezza e la complessità del gesto tecnico.

Il golf è un'attività sportiva per giovani ed anziani. Potete giocare a golf con ogni tempo, per tutto l'arco dell'anno, soli o al massimo in quattro, come attività sportiva intensa a livello agonistico.

I colpi giusti per giocare una buca variano da tre colpi nelle buche corte, a quattro per le medie, a cinque per le lunghe, calcolando sempre due putts per green. Ogni campo di golf ha il suo par, cioè il punteggio ideale per un forte giocatore, considerando il suo gioco senza errori, e due putts per green. Il termine par è americano e risale al 1900; serve come base per il calcolo dell'handicap (vantaggio che il giocatore riceve dal campo).

Cioè se un percorso ha il par 72 (72 colpi) e un golfista gioca 72, il suo handicap sarà 0. Se impiega 84 colpi per concludere il giro, il suo handicap sarà 12 ($84-72=12$). Il limite internazionale per l'handicap va da 0 a 24. In Svizzera il limite superiore è stato fissato a 30.

Golf come sport

Se si segue l'evoluzione del golf negli ultimi quindici anni, si può constatare che è diventato uno sport di prestazione. Questo sviluppo è stato influenzato soprattutto dalle società televisive e da grandi industrie degli Stati Uniti, le quali hanno messo a disposizione una grossa somma di denaro per i tornei dei professionisti. Grazie a questi contributi finanziari, sempre più giovani tentano di qualificarsi per il circuito dei professionisti. La maggior parte di questi giovani giocano in una squadra universitaria, dove vengono preparati psicologicamente e fisicamente. L'allenamento di un giocatore di punta non si differenzia molto da quello di un atleta ad alto livello di un'altra disciplina. L'allenamento quotidiano dura circa sette-otto ore e comprende allenamenti di forza, tenacia, stretching, coordinazione e un lavoro puramente tecnico. La complessità del movimento richiede un notevole controllo e conoscenza del corpo, scioltezza e concentrazione unitamente ad una buona condizione fisica generale. Non bisogna dimenticare che in un colpo di 250 m, la testa del bastone al momento dell'impatto raggiunge una velocità di circa 46-50 m/sec. e copre una distanza di circa 14

m. Naturalmente lo sforzo fisico non è da paragonare a quello di un giocatore di tennis professionista o di un giocatore di disco su ghiaccio, ecc. Non bisogna comunque sottovalutare l'impegno fisico richiesto al tennista durante le 18 buche. Egli impiega circa quattro-cinque ore per percorrere da 6 a 8 km, il

principiante può arrivare fino a 10 km. Ci sembra interessante riportare una tabella indicativa sul dispendio energetico per ora di attività.

Influisce naturalmente sui consumi il fatto che un percorso sia pianeggiante oppure abbia numerosi dislivelli. Influiscono anche le condizioni meteorologiche ed il clima.

Il gioco del golf, dal punto di vista medico, è sport ideale in quanto richiede un discreto impegno energetico senza essere stressante. Il fatto poi di dover mantenere la concentrazione per 4 o 5 ore richiede un impegno psichico non indifferente. Comunque se qualcuno è riuscito almeno una volta a vedere volare la sua pallina a oltre 200 m, si lascerà conquistare da questa attività. Provare per credere!

Dispendi energetici espressi in calorie per ora di attività (normotipo di kg 70 e alt. 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 orari)	480-600
Pallacanestro dilettantistico	480-600
Pallacanestro agonistico	600-700
Sci fondo (più di 8 km ora)	650-700

Bibliografia

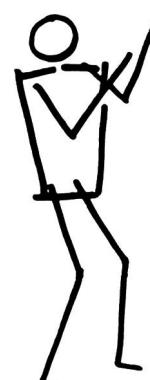
Dadi Bergamo, Giochiamo a Golf, Ferro Edizioni Spa 1965, Milano.
Dottor Manlio Cipolla

Golf e Tai Chi Chuan

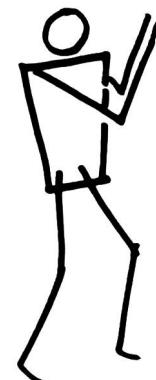
di Alfredo Calligaris

Personalmente abbiamo considerato sempre il golf uno sport altamente impegnativo, anche perché le nostre conoscenze della disciplina erano più quelle che si riferivano al golf dei grandi campioni al golf, diciamo così, amatoriale. Oltre al fascino che suscitavano in noi taluni campioni americani, il nostro primo impatto con il golf praticato lo abbiamo avuto intorno agli anni '70, conoscendo un giovane giocatore di quei tempi: Roberto Locatelli. E per un certo tempo ci siamo occupati della programmazione della sua preparazione fisica o atletica come si dice. Ma lo abbiamo perso presto di vista. Golf agonistico quindi, golf di vertice, direttamente o indirettamente, golf come attività psicofisica stressante ed impegnativa. Ma come abbiamo promesso vorremmo invece offrire una valutazione diversa del gioco del golf. Che pur essendo definito gioco rimane sempre una pratica atletica assolutamente individuale ed interiorizzata, di notevole valore formativo a qualsiasi livello: fisico (organico, muscolare, neuromuscolare) psichico o mentale (introspezione, padronanza corporea delle situazioni, pratica di autorilassamento ecc.) psicologico (autocontrollo, fair play, dominio di sé ecc.). Vorremmo riuscire a paragonare il golf al Tai Chi Chuan che è quella ginnastica che i cinesi di

Formosa o della Cina Popolare praticano quotidianamente, un po' dappertutto, anche per strada e a tutte le ore. Questo tipo di ginnastica comprende il



Azione lenta
verso l'avanti alto



Oscillazione
laterale
delle braccia
con assegnamento
del tronco