

| | |
|---------------------|---|
| 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 e Tai Chi Chuan |
| Autor: | Calligaris, Alfredo |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-1000081 |

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: 16.01.2026

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

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

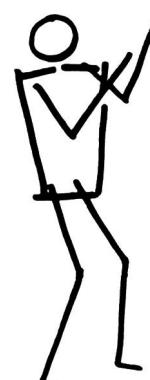
Dadi Bergamo, Giochiamo a Golf, Ferro Edizioni Spa 1965, Milano.
Dottor Manlio Cipolla

Golf e Tai Chi Chuan

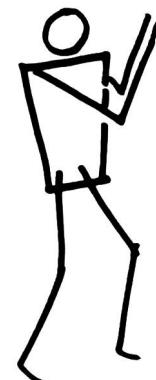
di Alfredo Calligaris

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



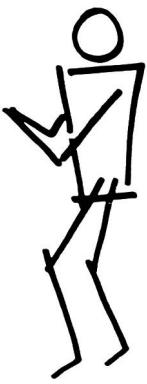
Azione dolce
dall'alto
verso il basso



Azione simile
al putting



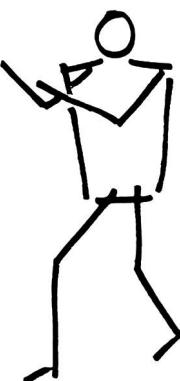
Azione tipo
overswing



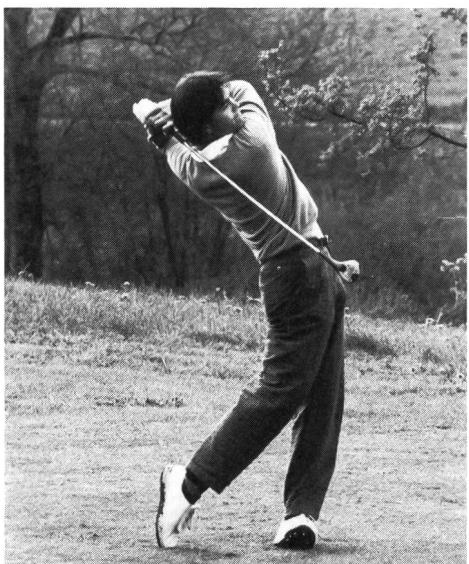
Azione simile
alla precedente
battendo
più in basso



Movimento
coordinato
gambe braccia



Imitazione dello swing
con assecondamento
del corpo



contenuto di tutte o quasi tutte le arti marziali cinesi e giapponesi: dal judo all'Aikido, dagli esercizi dell'Hatha Yoga alle discipline corporee hindu all'«Arte di vivere» dell'antica Cina. Il Tai Chi Chuan si esprime in una serie di movimenti che hanno lo scopo di armonizzare le caratteristiche psico-fisiche dell'essere umano attraverso un perfetto equilibrio dei contrari. I famosi principi maschili Yang e femminili Yin o gli Ha e Tha i quali sono tutti vitalizzati da energie misteriose che i cinesi chiamano «chi» e gli indiani «prana». La pratica del Tai Chi Chuan si indirizza verso:

1. l'acquisizione della salute
2. l'abitudine a lottare contro l'avversario (immaginario)
3. il raggiungimento di capacità fisiche e psicologiche particolari.

Vale a dire che si tratta di una «cultura fisica» che non sollecita impegni muscolari violenti; di una specie di «boxe» senza contatti diretti; di un criterio di superamento di se stessi e delle situazioni esistenziali. Analizzato in termini di medicina sportiva (occidentale) possiamo definire il Tai Chi Chuan come un esercizio atletico che fonda:

- a) su movimenti ritmici e di scioltezza
- b) su una respirazione naturale, completa e profonda in qualsiasi circostanza;
- c) sull'equilibrio statico e dinamico del proprio corpo.

Fatte queste premesse ci pare di avere portato naturalmente il discorso sul golf e quindi alla validità del confronto. I suggerimenti che vengono dati agli iniziandi al Tai Chi Chuan sono:

1. l'esecuzione degli esercizi deve essere improntata alla maggior scioltezza ed al minor dispendio energetico possibili;
2. il perseguitamento costante dell'equilibrio corporeo poiché è da questo equilibrio che derivano le forze necessarie ad agire;
3. l'attenzione continua verso il movimento da effettuare poiché è da questo preciso controllo mentale che deriva la facilità e la precisione gestuale. Anche nel golf si insegna sempre:
 - a) a non contrarsi inutilmente;
 - b) ad abbandonare tutte le tensioni fisiche e psichiche;
 - c) ad eseguire i gesti con estrema scioltezza e leggerezza;
 - d) a possedere completamente l'equilibrio del corpo; cioè a distribuire il peso in modo da assumere le posizioni fondamentali sfruttando solo la forza di gravità.

Per quanto attiene poi all'energia «speciale» o «spirituale» che il giocatore di golf dovrebbe possedere riteniamo sia una questione molto complessa e siamo fermamente convinti che ogni «buon giocatore di golf» e non facciamo questione di «handicap» abbia avvertito almeno una volta nella sua carriera quella sensazione particolare che deriva dal sentirsi in «stato di grazia»; quando cioè dominare perfettamente ogni muscolo ed ogni gesto è veramente un fatto istintivo. Ma non ci dilunghiamo di più in questo confronto che magari è solo una nostra forzatura; ci auguriamo che qualche lettore, provocato, partecipi con esperienze e sensazioni personali al rinforzo o alla negazione di questa nostra idea. Alle parole aggiungiamo qualche immagine descrittiva di talune posizioni del Tai Chi Chuan che riteniamo più vicine al gesto tecnico del golf. Le figure vanno interpretate come momenti di azioni complesse. □