

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 5

Artikel: La preparazione fisica nel golf

Autor: Calligaris, Alfredo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999434>

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: 30.04.2026

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

La preparazione fisica nel golf

di Alfredo Calligaris

Il golf viene definito troppo frettolosamente e con eccessiva superficialità conoscitiva come uno sport della maturità; in quanto si presume debba essere considerato una pratica sportiva fisicamente poco impegnativa: una specie di ginnastica di mantenimento che ha il vantaggio, rispetto ad altre pratiche di fitness, di svolgersi in ambienti particolarmente favorevoli ed ecologicamente coinvolgenti.

Questo assunto è falso e pericoloso. Falso perché riduce la reale portata dei contenuti motori e fisico-atletici della specialità. Pericoloso perché convince chi si avvicina alla pratica del golf, giovane od anziano che sia, trattarsi di uno sport frequentabile senza che sia necessario passare attraverso il condizionamento di una preparazione propedeutica; tecnica,

ovviamente, e necessariamente ricercata, ma anche di natura fisico-atletica.

Tale criterio di comportamento, oggi, sta progressivamente cambiando; in particolare a motivo della diffusione della pratica e per il contatto sempre più frequente, se non altro per immagini, con il golf di vertice; che non può essere confuso assolu-

tamente con una attività sportiva di scarso impegno fisico, nervoso, metabolico-energetico e definita, quindi, di puro passatempo.

Comunque, tale convinzione ha prodotto, almeno in Italia, danni notevoli sia tra i giovani, costringendoli a precoci abbandoni per sottovalutazione dell'impegno psico-fisico cui si sarebbero trovati a far fronte, sia tra le persone mature, che si sono trovate a dover superare sollecitazioni organiche, strutturali, ma anche nervose, ben superiori a quelle ingenuamente previste.

Un notevole impegno energetico

Il golf è un esercizio fisico che richiede un notevole impegno energetico: circa 20 Kj/min. quindi pressoché pari all'impegno richiesto nella scherma, per esempio, e poco inferiore a quello richiesto dal tennis, circa 30 Kj, o dal volley, 24/27 Kj/min. Il golf è sicuramente uno sport di potenza e di destrezza, che richiede, quindi, una particolare disponibilità motoria, da preparare ed allenare in forma particolare.

Inoltre l'atteggiamento tecnico richiesto dalla gestualità specifica si discosta notevolmente dalle abituali posture statiche e dinamiche che l'uomo assume abitualmente, anche nella pratica di altri sport, per cui è assolutamente necessario predisporre programmi di esercizi di allungamento (stretching), di potenziamento muscolare, di mobilità articolare e di condizionamento organico, dimensionati, sulle caratteristiche individuali possedute ed organizzati razionalmente per garantire che le capacità prestativa si avvicinino il più possibile alle potenzialità possedute da ciascun praticante.

Una buona preparazione psico-fisica

La preparazione psico-fisica rappresenta oggi il fondamento di qualsiasi programma di formazione o di allenamento sportivo; in quanto anche l'espressione dell'eventuale disponibilità naturale deve essere, comunque, sopportata dal posses-



so delle indispensabili riserve funzionali cui si impronta la prestazione dell'uomo.

Non riteniamo essere necessario offrire un'ennesima definizione di preparazione atletica o come si dice oggi più frequentemente e forse più correttamente preparazione fisica o psicofisica; se non affermare come questo tipo di intervento rappresenti uno degli aspetti fondamentali dei moderni programmi di formazione sportiva.

Normalmente il processo di iniziazione e di perfezionamento specialistico si impronta a due diversi criteri applicativi:

- quello della qualificazione tecnico-gestuale (esigenze specialistiche);
- quello della qualificazione organico-funzionale (esigenze adattative).

Pur nella considerazione che necessariamente questi due interventi si correlano, costantemente, per concorrere alla strutturazione globale della personalità psico-fisica e tecnica dell'atleta, gli interventi applicativi necessariamente si differenziano. Il primo intervento, non inteso in termini esclusivamente temporali, anche se generalmente così avviene, si rivolge all'organizzazione dei criteri di iniziazione e di perfezionamento tecnico specialistico, cioè alla definizione dei fondamenti della gestualità specialistica. Infatti, generalmente, prima uno inizia a praticare uno sport, magari per imitazione o seguendo una moda, poi vi si appassiona e solo successivamente può decidere di praticarlo stabilmente.

Il secondo intervento, invece, si rivolge alla qualificazione organico-funzionale dell'atleta, magari correlandola con la scelta specialistica, offrendo tutti quei supporti neuromuscolari e sistemici necessari per garantire un determinato progresso prestativo.

Seguendo l'impostazione ormai consolidata di suddividere le qualità e le capacità individuali in *coordinative* e *condizionali* diremo che la preparazione fisica o atletica si struttura in una sequenza di interventi miranti a consentire che l'espressione di tutte le potenzialità possedute dal singolo individuo si manifesti in una determinata capacità prestativa.



Premesso che il golf non è né uno sport facile, né uno sport poco impegnativo, ne deriva la necessità di organizzare un approccio alla sua pratica che tenga conto di questo assunto.

Per il giovane, il quale deve assolutamente accompagnare il suo progresso tecnico con una corrispondente qualificazione organico-muscolare che sopporti il costante crescendo di richieste metabolico-funzionali derivate dalle esigenze dell'incremento prestativo.

La facilitazione esecutiva con cui consegue un minor dispendio energetico e viceversa sono processi circolari dove non esiste un punto di partenza e di arrivo, ma sono processi che si sviluppano in un continuo evolutivo che se correttamente indirizzato si configura nel raggiungimento di un giusto, e produttivo rapporto di potenzialità/prestazione o, altrimenti detto, talento/risultato. Per il soggetto maturo, invece, poiché l'approccio tecnico avviene normalmente su strutture corporee le quali possiedono già caratterizzazioni morfo-funzionali specifiche, derivate dalla vita di relazione o dalla pratica di altre discipline sportive, si dovrà tenere conto di questa eredità, non sempre positiva, ed operare in conformità ai problemi che ne

derivano, cioè: muscolari, organici, funzionali e psicologici.

In ogni caso, si tratta di dover modificare talune acquisizioni posturali e motorie, non sempre strutturalmente corrette, ricercando una disponibilità mentale e di riflesso nervosa volta alla riorganizzazione dei meccanismi neuromuscolari posseduti; adattandoli, nei limiti del possibile, alle nuove esigenze tecnico-esecutive.

Considerato inoltre che il golf è uno sport di destrezza-potenza, trascurando, ovviamente, l'eventuale spostamento, se fatto a piedi, da buca a buca, il quale coinvolge inevitabilmente impegni metabolico-energetici di tipo misto, la preparazione fisica, sia nel giovane, sia nell'uomo maturo deve improntarsi prevalentemente, alla qualificazione della coordinazione, dell'equilibrio, della precisione corporea e dell'abilità neuromuscolare di tipo fine. Senza prescindere, ovviamente, specie per il giovane dallo sviluppo razionale di quelle qualità e capacità di natura organica e muscolare sulle quali fonda quel complesso processo di sollecitazioni fisiche e tecniche che chiamiamo allenamento. ■

Relazione tenuta al 1° Convegno «Advances in Golf Injuris» organizzato dalla Federazione italiana di golf e dall'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano l'11 febbraio 1995.