

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Artikel: La pallina spicca il volo!
Autor: Bucher, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002016>

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: 11.02.2026

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

La pallina spicca il vo

Il golf è sulla bocca di tutti. È giunto il momento che questa antica disciplina, ritornata da qualche tempo ad essere di moda, arrivi nelle scuole e nelle società sportive. Alcuni aggiustamenti sono però necessari per rendere accessibile questo affascinante gioco di precisione.

Walter Bucher

Ancora circa 25 anni fa, il tennis era considerato da noi sport per pochi privilegiati. Non era possibile praticarlo senza appartenere ad un club. Inoltre, tasse di iscrizione molto alte e alcune tradizioni inveterate rendevano difficile a molti l'accesso a questa pur affascinante disciplina sportiva. L'attuale situazione di partenza per il golf è simile.

Adattamenti per la scuola e il tempo libero

Come al tempo per il tennis, oggi nel golf si cerca una collaborazione con gli specialisti e i docenti dei diversi settori sportivi. L'obiettivo è quello di raccogliere il maggior numero di esercizi e giochi da poter fare, senza grandi mezzi e senza pericoli, nell'ambito della lezione di educazione fisica scolastica e nel tempo libero. Attualmente sono disponibili vari testi (fra cui uno tratto dalla fortunata serie «mille esercizi per...» con cui si cerca di trasmettere in maniera semplice il fascino dello spingere una palla verso un obiettivo con una mazza.

Cosa bisogna considerare in particolare?

Sicurezza attraverso una buona organizzazione.

Se più persone, in uno spazio ristretto, vogliono giocare senza pericolo con una palla e una mazza, è necessaria una buona organizzazione, che richiede a tutti i partecipanti notevole disciplina ed il rispetto delle regole di comportamento stabilito.

Coinvolgere degli esperti

Chi vuole trasmettere gli elementi del gioco del golf non deve necessariamente essere un professionista ma deve disporre almeno di conoscenze e abilità basilari. Fra i docenti di una scuola, o fra i membri di una società sportiva, ci sono sicuramente dei giocatori di golf pronti a mettersi a disposizione per insegnare alcuni elementi tecnici fondamentali o per mostrare semplici giochi o esercizi (vedi anche la pagina accanto).

m

484 idee per il golf!

A chi volesse proporre il golf nel quadro delle lezioni di educazione fisica e sport consigliamo la lettura di questo libro (non disponibile purtroppo in versione italiana) in cui vengono presentate le tecniche di base del golf così come alcuni esempi di giochi particolarmente adatti per ragazzi in età scolare.

Bachmann, E.; Bachmann, M.; Bucher, W. (Ed.): 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Il libro può essere ordinato presso: Bucher Projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG. E-mail: bupro@bluewin.ch. Prezzo speciale per i lettori e le lettrici di «mobile»: invece dei normali 46 franchi, pagate 40 franchi (più 5 franchi di spese di spedizione). Nell'ordinazione mettere l'indicazione «mobile».

Corso di aggiornamento dell'ASEF: L'ASEF organizza l'11 maggio 2002 a Waldkirch SG un corso di aggiornamento per i docenti.





olo!

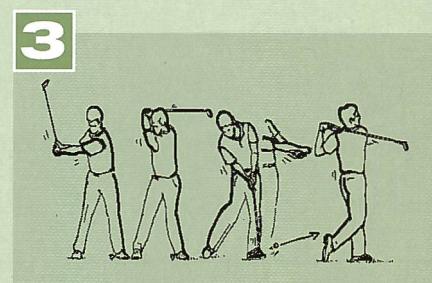
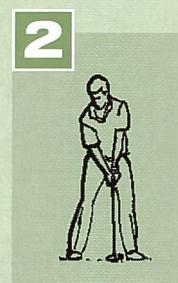
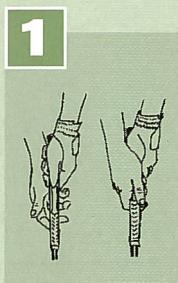
I segreti della tecnica

Il gioco del golf consiste nel tirare una pallina dall'area di partenza fino a infilarla nella buca utilizzando il numero minore di colpi. Ciò che appare così semplice se si osserva chi sa giocare, risulta invece abbastanza difficile da mettere in pratica!

Oltre ad un'esecuzione tecnicamente pulita del colpo, sono prima di tutto importanti una corretta impugnatura della mazza, l'equilibrio e la posizione rispetto alla palla. Per facilitare l'approccio alla disciplina proponiamo di seguito alcuni esercizi.

La presa (cfr. disegno 1)

Le due mani costituiscono un tutt'uno. Il mignolo della mano destra, la mano più lontana dal corpo, viene posizionato nello spazio fra l'indice e il medio della mano sinistra, la più vicina al corpo. Il pollice sinistro si trova invece nell'incavo della mano destra.



La posizione (cfr. disegno 2)

I piedi devono essere allargati circa all'altezza delle spalle. La linea immaginaria che congiunge le punte dei piedi è diretta verso l'obiettivo da raggiungere. Le braccia sono tenute vicine. Il braccio sinistro è teso e forma un'unica linea con la mazza da golf. Le ginocchia sono leggermente flesse, il busto è leggermente inclinato in avanti con la schiena dritta.

Il colpo (cfr. disegno 3)

Nella presa di slancio, le mani, le braccia e le spalle, vengono ruotate all'indietro

contemporaneamente, tenendo nel tempo il braccio sinistro teso il più a lungo possibile. Lo sguardo resta fisso sulla pallina. Il colpo viene avviato attraverso la rotazione dei fianchi, seguiti dalle spalle, dalle braccia, e solo alla fine dalle mani. Lo sguardo è ancora diretto verso la pallina. Il peso viene spostato dal piede destro a quello sinistro. Alla fine tutto il peso sta sulla gamba sinistra. I fianchi, il busto e il viso guardano in direzione del punto di arrivo.

Hockey-Golf

Nei seguenti esercizi, non servono grandi «colpi da golf» ma unicamente piccoli e brevi «tiri di hockey». Procedere ad una breve presa di slancio (oscillare appena il bastone al di sopra del piede) e effettuare un piccolo movimento colpendo la palla; dopo il colpo bloccare il movimento all'altezza del ginocchio. Questo importante colpo di base equivale nel golf al «chip».

Tutte queste forme di gioco dovrebbero, per motivi di sicurezza, essere praticate con la palla bucata da unihockey.

Tiro

Posizione a piedi divaricati. La linea che congiunge le punte dei piedi indica la direzione del tiro. A dipendenza della posizione di tiro (da destra o da sinistra), adattare la presa come descritto. Avvicinare la mazza alla palla senza colpire (fermarsi prima della palla), oscillare brevemente e colpire senza imprimere forza.

- Cercare di imprimere alla pallina delle traiettorie diritte.
- Durante tutto il movimento l'occhio rimane fisso sulla palla.
- Cambiare posizione di tiro (e presa).
- Colpire differenti bersagli o lanciare a diverse distanze.

Sensibilità per la distanza

A e B concordano tre differenti distanze: corta = 1; media = 2; lunga = 3. A avvicina la mazza alla pallina e poi chiude gli occhi. B dà un numero, ad esempio «3», e A cerca di giocare la pallina a quella distanza. Se ci riesce, continua, altrimenti si cambiano i ruoli.

● Variante: A gioca a occhi chiusi la pallina e poi deve indicare, senza guardare, a che distanza l'ha giocata.

Percorso ad ostacoli

Preparare un semplice percorso ad ostacoli. Lo scopo è svolgere il percorso utilizzando il minor numero di colpi possibile.

- Girare attorno a paletti o simili, posti a diverse distanze.
- In un secondo momento, gli allievi preparano un loro percorso.

Avanti e indietro

Giocare la palla da una linea all'altra per un determinato tempo (ad es. 1 minuto). Rincorrere la palla unicamente dopo che questa ha attraversato la linea opposta. Da quella posizione (senza fermare la palla), rigiocare la palla indietro, aspettare e rincorrerla nuovamente.