

# DONNE E GOLF

## SI, GRAZIE!

**U**na falsa ed ironica etimologia attribuisce l'origine del termine "golf", all'acronimo "Gentlemen Only Ladies Forbidden", ovvero "Solo per Gentiluomini, Vietato alle Donne"; intendendo la pratica golfistica come un'attività preclusa al sesso femminile, divieto rimasto a lungo inalterato: basti pensare che solo nel 2014 lo storico Royal and Ancient Club di Saint Andrews – ritenuto per secoli la "capitale del golf" – ha aperto le porte della membership alle giocatrici, che da allora possono diventare socie a tutti gli effetti: un onore precluso al sesso femminile per oltre 260 anni. In realtà ben prima di questa data, molte giocatrici – dotate di grinta e passione che non hanno nulla da invidiare a quelle dei loro colleghi – hanno calpestato il green, dimostrando così il carattere inclusivo e trasversale del golf, che si caratterizza come uno sport praticabile da chiunque, senza alcuna distinzione anagrafica, sociale o di genere. Infatti, benché i numeri e le statistiche propendano ancora per una predominanza maschile sul campo, è innegabi-

le che sin dalle origini del golf moderno a giocare ci siano state anche numerose presenze femminili; basti pensare che all'ormai lontano 1893 risalgono sia la nascita della Ladies Golf Union (tra giocatrici dilettanti provenienti da Irlanda e Gran Bretagna), sia il primo Ladies' British Amateur Championship, che fu disputato presso il Royal Lytham & St. Anne's. Altra data storica per quanto concerne il rapporto tra il golf e le donne, è il 1950 quando si costituisce la Ladies PGA of America, formata dalle giocatrici professioniste statunitensi ed emblema dell'affermazione femminile nel panorama sportivo golfistico. In Europa il golf femminile professionistico si afferma invece più recentemente, quando – verso la fine degli anni '70 – si costituisce in Gran Bretagna la prima organizzazione di giocatrici "pro" che porta poco dopo alla creazione di una versione europea e di un vero e proprio circuito di gare (chiamato dal 2000 "Ladies European Tour"). Anche nel circuito golfistico femminile esistono poi i Major, i tornei più attesi e prestigiosi: dal 1950 lo Us Open, dal 1955 lo Us Pga Cham-

pionship, dal 1979 il British Open, seguiti poi da quello nato nel 1983 e dall'Evian Masters dal 2013.

Il successo in termini di interesse ottenuto dalle gare femminili ha avuto come positiva conseguenza una generale apertura nei confronti del golf rosa da parte di diversi organi di controllo ed associazioni. Il carattere inclusivo del golf ed il suo riflettersi sul mondo femminile ha poi una positiva ricaduta anche sul target più giovani: una recente ricerca effettuata dimostra infatti come l'incremento della partecipazione femminile sul green favorisca, conseguentemente, l'avvicinarsi al golf da parte delle fasce più giovani. In particolare, rispetto ai "colleghi" maschi, le donne sono disposte a portare in campo con sé i figli nel 38% in più dei casi rispetto agli uomini. Ne consegue la necessità di incentivare il coinvolgimento femminile per estendere il target di potenziali giocatori. È da augurarsi dunque che nel prossimo futuro le associazioni, gli sponsor, i finanziamenti decidano di accordar sempre maggior fiducia al mondo del golf femminile e permettano di superare gli antichi pregiudizi che attualmente risultano anacronistici e del tutto immotivati.





## HANNO PARTECIPATO ALL'INCHIESTA:



**GABRIELA  
COTTI MUSIO (G.C.M.)**  
Responsabile  
Comunicazione Credit  
Suisse Regione Ticino



**ELISABETH  
BORELLA (E.B.)**  
Console onorario di Svezia



**ALESSANDRA  
ALBERTI (A.A.)**  
Chocolat Stella SA



**CARLA  
DEL PONTE (C.D.P.)**  
Ex-procuratrice  
capo del Tribunale penale  
internazionale

**P**artendo dalla sua personale esperienza come si è avvicinata alla pratica del golf e quali eventuali difficoltà ha dovuto affrontare per affermarsi in questo sport?



**G.C.M.:** «Per anni ho organizzato gare di golf in Svizzera e all'estero. Visto dall'esterno mi sembrava uno sport poco interessante e praticato soprattutto da persone non più giovanissime. Mi sono poi accorta che organizzando le gare in settimana ovviamente i giovani di regola non potevano partecipare. A un certo punto un maestro di golf mi invitò a provare questo sport e così mi accorsi che non era per nulla scontato riuscire a colpire la pallina, ma quando ci riuscivo provavo grande soddisfazione e il desiderio di lanciarla sempre più lontano. Da allora non ho più smesso di praticare il golf, uno sport che richiede impegno, costanza e pazienza per continuare a migliorare il proprio gioco».



**E.B.:** «Mi sono avvicinata al golf grazie a un invito di un'amica. A quel tempo stavo cercando un'attività sportiva da frequentare, possibilmente all'aria aperta e che si potesse intra-

prendere anche a 50 anni. Essere una donna alle prime armi nel golf è vero che può sembrare difficile, in uno sport visto per molti anni per soli uomini. Personalmente mi sono trovata bene fin dall'inizio, una volta avuto l'accesso al campo, ottenendo i cosiddetti "green card" prima e l'handicap poi, ho potuto giocare con altri soci i quali si sono sempre rilevati ben disposti ad aiutarmi, insegnandomi sul campo le regole del golf e i "trucchi" del mestiere. Infine malgrado abbia iniziato relativamente tardi, devo ammettere che ho raggiunto un buon livello di gioco, conseguendo buoni risultati. Questo sport si è trasformato in una vera passione che ho trasmesso a mio marito, a mia figlia, a mio genero e a diverse mie amiche. Poter giocare tutti insieme malgrado differenze di età, sesso e livello è davvero bellissimo».



**A.A.:** «Ho iniziato ad interessarmi al golf come hobby all'età di 40 anni. Con il papà e con la sorella, abbiamo iniziato nel campo pratica di Locarno prima di passare al golf di Losone, così da praticare un'attività all'aperto assieme. È stato molto bello iniziare tutti assieme. Ho subito capito che la pratica del golf era tecnica e abbastanza impegnativa,

ma molto interessante in quanto si tratta di una bella sfida contro sé stessi. Da allora sono passati più di 15 anni e la pratica del golf è sempre rimasta un hobby da praticare per 'ricaricare le batterie' e per stare all'aperto, camminando e gustando delle belle ore in famiglia e con amici».



**C.D.P.:** «Ho iniziato a giocare al golf molto tardi, ero Procuratore al Tribunale Internazionale del Ruanda a Arusha-Tanzania e la Presidente mi disse che per passare la domenica c'era solo la possibilità di giocare a golf, 9 buche in fronte al nostro albergo. Le difficoltà sono quelle di tutti coloro che iniziano con lo svantaggio dell'età avanzata in particolare per la rotazione. Non si tratta di affermarsi, ma di riuscire a giocare abbastanza bene per potersi divertire e partecipare alle gare e il sistema Hd aiuta molto».

**Quali sono per le donne, i benefici da un punto di vista fisico e posturale determinati dalla pratica del golf?**



**G.C.M.:** «Il grande vantaggio del golf è che si pratica all'aperto e solitamente in posti splendidi. Ciò porta



già notevoli benefici per il benessere generale. Giocando 18 buche si cammina per circa otto-dieci chilometri, ben più dei 10'000 passi raccomandati al giorno. È quindi uno sport ideale per l'apparato cardiovascolare, mantiene allenate le articolazioni e mostra benefici per la mobilità, la coordinazione e l'equilibrio. Ricerche hanno rivelato che durante una partita di golf si consumano più calorie che durante una partita di tennis. Inoltre, uno studio su 300'000 partecipanti scandinavi ha sorprendentemente svelato che i giocatori di golf, rispetto ai non golfisti, hanno un'aspettativa di vita di cinque anni in più».



**E.B.:** «A mio avviso giocare a golf fa bene a corpo e spirito sia per gli uomini sia per le donne. È uno sport che permette non solo di fare del movimento, ma di farlo all'aria aperta, immersi nel verde, in compagnia, ingaggiando elementi come la concentrazione e la tecnica. Solitamente quando percorro un campo da 18 buche cammino per 4 ore, per oltre 10'000 passi (8 km), bruciando fino a 1000 calorie, senza dimenticare che lungo tutto il percorso bisogna anche spingere il carrello con la propria sacca che pesa circa 10 kg. Per eseguire lo swing (dai più ampi ai più piccoli) oltre a una buona coordinazione, caratteristica forse facilitata nelle donne, si utilizzano infatti diversi muscoli, come gli addominali (soprattutto gli obliqui) e i muscoli della schiena. Tutti muscoli che vi assicuro che a fine percorso sentirete di aver utilizzato. Inoltre posso dire che nel golf vi è anche un po' di yoga, se si considera l'equilibrio, le rotazioni e le torsioni del busto e l'aspetto meditativo generale della permanenza sul campo. Tutti aspetti che hanno infatti aiutato molto il mio fisico, spesso anche indirettamente. Alla ripresa del golf, dopo la breve pausa invernale, mi sento effettivamente più debole e poi durante la stagione riprendo le mie forze».



**A.A.:** «I benefici del golf sono sia fisici che psicofisici. Evidentemente questi benefici dipendono dall'impegno e dalla frequenza e quando si lavora non è sempre facile trovare il tempo necessario per la pratica di questo affascinante sport. Ma ogni volta che si gioca, ci si rende conto di come questa attività sia bella e rigenerante anche se ogni tanto ci si arrabbia un po' con se stessi per un brutto colpo o un gioco poco gratificante, ma questo è anche il bello del golf. Praticare regolarmente il golf è fondamentale per vedere miglioramenti a livello fisico, come d'altronde in qualsiasi altro sport. Il golf richiede una buona flessibilità per eseguire movimenti fluidi durante lo swing. Si tratta di un movimento tecnico che va appreso e praticato e per migliorare necessita anche del sostegno dei maestri, in quanto ogni minimo cambiamento del movimento può avere grandi conseguenze sulla qualità del gioco e questa è un'interessante sfida continua. Quando si giocano 18 buche si cammina per circa 4 ore e si percorrono 8-10 km e questo è sicuramente positivo per il benessere fisico. Il golf coinvolge una serie di movimenti che richiedono l'uso di diversi gruppi muscolari delle braccia, delle spalle, del torace, del core e delle gambe. Ripetendo questi movimenti nel corso di una partita, si può migliorare la forza e la tonicità muscolare. Il golf richiede e migliora anche la coordinazione. Durante il golf, si devono mantenere una buona postura e un equilibrio stabile per eseguire correttamente i movimenti dello swing. È proprio una bella attività!».



**C.D.P.:** «Non ci sono, a mio avviso, benefici per sole donne determinati dalla pratica del golf, ma per tutti i giocatori, camminare per ore all'aria aperta in meravigliosi parchi giocando senza dimenticare la positiva esperienza

della connessione con tante altre persone. Lasciamo perdere i benefici da un punto di vista posturale, perché il movimento nel colpire la palla non è proprio il miglior esercizio per la schiena...».

**A livello psicologico, mentale, che tipo di benefici se ne possono invece trarre e quale ritiene debba essere l'approccio più corretto per conseguire i risultati migliori?**



**G.C.M.:** «La pandemia ha ben dimostrato i benefici della pratica del golf anche per la salute mentale. Infatti, praticare sport immersi nella natura, in presenza di molta vegetazione, acqua, animali, biodiversità e luce naturale, contribuisce ad aumentare la vitamina D e a ridurre lo stress. Da non dimenticare che il golf favorisce anche l'interazione sociale, sia perché di regola si pratica in gruppi di 3-4 persone, sia perché al termine della partita è d'uso ritrovarsi al ristorante per bere una bibita insieme. Per quanto riguarda l'allenamento, come in ogni sport, è fondamentale un riscaldamento muscolare prima di iniziare la pratica per evitare il rischio di lesioni. Inoltre, a chi vuole raggiungere risultati sportivi nelle gare è consigliato un allenamento muscolare specifico, una corretta alimentazione – prima, durante e dopo la gara – come pure lo sviluppo di un giusto approccio mentale. Non dimentichiamo che la gara dura da quattro a cinque ore e non è scontato riuscire a mantenere alta la concentrazione su ogni colpo giocato per un lasso di tempo così lungo».



**E.B.:** «Dicono che il golf sia uno degli sport più impegnativi al mondo dal punto di vista mentale. Devo ammettere che riuscire a mantenere la calma e la concentrazione sotto pressione per l'intero percorso non è sempre facile. Specialmente nelle "giornate no", imparare a controllare la



propria mentalità è importante. Ritengo che il golf costringe a lottare con sé stesse, insegnando la resistenza e a darsi fiducia. L'aiuto dei compagni di gioco è pure fondamentale, poiché il golf a mio avviso non è solo uno sport individuale. Trovo che sia importante sostenersi a vicenda, complimentandosi per i bei colpi e cercando di motivarsi per migliorare quelli peggiori. Infine il golf richiede anche creatività e strategia per arrivare in buca con la soluzione migliore, occorre dunque anche un po' di fantasia per ottenere risultati. Senza dimenticare che a volte anche un po' di fortuna non guasta».



**A.A.:** «Il golf dona una serie di benefici psicologici e mentali per tutte le persone in generale. Innanzi-

tutto il fatto di camminare nel verde per chilometri e praticare l'attività con altri, visto che di regola si gioca a gruppi di quattro persone anche se ognuno fa la sua partita (e può iscriversi individualmente alla partita), aiuta a ridurre lo stress, a rilassarsi e a 'ricaricare le batterie'. Il golf richiede una certa concentrazione per pianificare il gioco, i colpi, per calcolare la distanza e per stabilire la strategia da seguire. Questo può favorire l'abilità alla concentrazione e la capacità di prendere regolarmente delle decisioni. Il golf è pure un interessante sport sociale, in cui si incontrano e si conoscono persone da ogni dove.

Evidentemente non è facile mantenere la concentrazione quando il gioco non soddisfa e questo rappresenta una bella sfida contro se stessi. Il golf richiede la capacità di gestire le emozioni. Imparare a mantenere la calma e gestire le frustrazioni durante il gioco è importante e questo può servire anche nella vita di tutti i giorni.

Il golf oltre che un benessere fisico dona anche un piacevole benessere mentale. Il golf richiede pazienza, impegno e perseveranza! È un'attività affascinante e coinvolgente. Quando si

prova, si rimane affascinati. Importante è non gettare la spugna davanti alle prime difficoltà».



**C.D.P.:** «Giocando a golf ci si trova in un lungo momento lontano da qualsiasi pensiero che non sia direttamente collegato al gioco e quindi liberi di ogni preoccupazione, per cui l'approccio migliore è proprio quello di riuscire a concentrarsi solo sul gioco restare calmi e poi i risultati arrivano».

### Quali interventi a suo giudizio dovrebbero essere promossi da parte dei circoli golfistici per favorire la diffusione di questo sport tra le donne?



**G.C.M.:** «Nella maggior parte dei club vi è già una buona rappresentanza di donne, che naturalmente può essere ulteriormente incrementata. Vi sono due occasioni da cogliere in quest'ambito: anzitutto in gioventù quando imparare il movimento corretto è più facile e quindi un'opportuna promozione tra i bambini si rivela vincente. E poi nella fase della vita in cui gli impegni diminuiscono, sia a livello familiari con i figli ormai grandi, sia nella vita lavorativa dal momento in cui si riduce il carico lavorativo e si ha più tempo da dedicare alle proprie passioni».



**E.B.:** «Il mio club (Golf Club Lugano) ha già la sezione delle Ladies alla quale faccio attivamente parte. Normalmente ci troviamo una volta a settimana per giocare insieme e la sezione, capitanata dalla bravissima Presidentessa Marie-Louise Jelmoni, organizza spesso diverse ottime attività, gare e trasferte. È un momento a cui attendo con molto piacere nella mia settimana. Tuttavia la ricerca di sponsor è sempre più difficile, specialmente per le gare. Una pubblicità più attiva in questo senso, come pure atti-

vità promozionali mettendo la figura femminile al centro dell'attenzione, sarebbero auspicabili».



**A.A.:** «Penso che varie attività vengano già effettuate dai vari club, i quali si impegnano su più fronti per essere sempre innovativi. Si può come in tutti gli ambiti sempre ancora fare di più e meglio. Le sfide sono quelle di attirare giovani a questo sport, coinvolgere gente del luogo e certamente le donne, oltre che i preziosi turisti che trascorrono le vacanze nel nostro bel Cantone.

L'accoglienza è importante per tutti ed è apprezzata da tutti. Accogliere quindi le donne con piacere rappresenta sicuramente un aspetto importante. Inoltre importante per coinvolgere ancora più donne potrebbe essere prevedere degli incontri informativi, dei corsi ad esse dedicate, degli eventi in cui possano partecipare attivamente, oltre che organizzare tornei di vari livelli come si fa da tempo.

Molto bello è anche organizzare delle attività collaterali che possono essere apprezzate anche dalle donne. Il golf Losone organizza tra le tante altre cose anche dei corsi di yoga presso il golf. Trovo queste idee molto interessanti per offrire la possibilità anche di conoscersi meglio e di praticare delle attività che fanno bene e aiutano anche nella pratica del golf. In Ticino abbiamo tre magnifici campi da 18 buche e uno da nove. Non aspettate, scoprite questa affascinante attività».



**C.D.P.:** «Il mio golf di appartenenza è il Golf Patriziale di Ascona. Qui le donne sono numerose e la Direzione asseconda appena possibile le richieste della Sezione Ladies per l'organizzazione delle diverse gare femminili. È stato così possibile introdurre anche la gara del Nine and Dine che piace alle donne perché si gioca solo nove buche e permette anche di migliorare l'Hd». 