

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 39 (1982)
Heft: 6

Artikel: Il gioco di palla in Svizzera 2000 anni fa
Autor: Mathys, F.K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000395>

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: 27.04.2026

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

Il gioco di palla in Svizzera 2000 anni fa

di F.K. Mathys

La parte di passato che contiene il presente è più importante di quanto non si pensi.

Hugo von Hofmannstahl

La più antica installazione sportiva del nostro paese

Non si sa ancora esattamente a che epoca la pratica dello sport abbia fatto la sua apparizione in Svizzera. Verosimilmente le prime popolazioni già facevano ricorso all'allenamento fisico al fine di migliorare le loro prestazioni a caccia e in guerra. Ma queste ipotesi si confondono con l'oscurità della preistoria che, in merito, non ci ha tramandato nessun documento né scritto né pittorico.

Il lancio della pietra, la lotta, il lancio del giavellotto sono probabilmente fra le prime discipline sportive praticate in Svizzera. Quanto ai giochi di palla sembrano essere stati introdotti in Elvezia da truppe d'occupazione romane che li avevano imparati dagli antichi Greci. È quanto testimonia una iscrizione su di una lastra di pietra scoperta circa 50 anni fa nei dintorni della guarnigione romana di Aventicum (oggi Avenches, nel canton Vaud). Questa iscrizione dice: TI CLAUDIUS TI FIL MATERNUS SPHAERITERIUM DSD.

Gli archeologi interpretano questa iscrizione e le sue abbreviazioni nel modo seguente:

«Tiberio Claudio, figlio di Tiberio, l'edile, ha fondato uno «sferisterio» con dei mezzi privati.» Questo Tiberio Claudio era un edile incaricato della sorveglianza della manutenzione delle strade, delle condotte d'acqua, dei bagni pubblici, dei lupanari, degli alberghi e delle inumazioni. Qualsiasi funzionario romano desideroso di elevarsi nella gerarchia e di accrescere la sua potenza doveva iniziare con una funzione di edile. Per conquistarsi i favori della popolazione e della guarnigione, Tiberio Claudio costruì per loro un edificio destinato ai giochi di palla. L'iscrizione di Avenches indica chiaramente che si trattava di una speciale costruzione e non di un semplice terreno da gioco. Nella Grecia antica sferisteri erano spesso ubicati nelle vicinanze delle installazioni sportive o dei bagni pubblici.

Come i Greci, i Romani crearono terreni e case per il gioco di palla aperti al pubblico; alcuni ricchi cittadini possedevano persino delle installazioni private nei pressi della loro villa. Attualmente la lastra incisa di Avenches costituisce la testimonianza più antica che comprova che le truppe d'occupazione romane nell'Elvezia giocavano a palla; quantunque nessuna scoperta analoga lo comprovi, si può comunque supporre che le guarnigioni di Augusta Rauracorum e di Vindonissa facessero altrettanto.

D'altronde il termine «sferisterio» si ritrova ancora oggi in un complesso sportivo approntato alla fine del diciassettesimo secolo a Macerata, città dell'Italia centra-

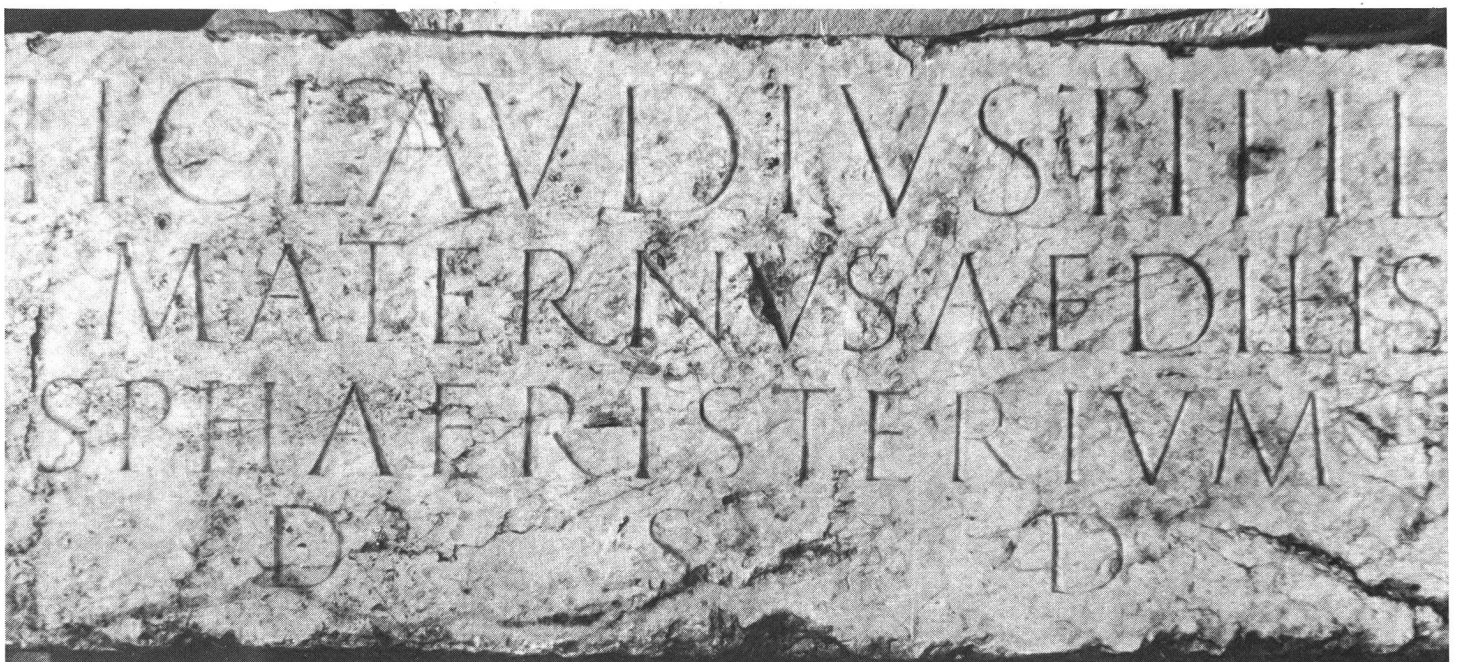
le. Aggiungiamo che in Inghilterra si chiamano «spheristike» i luoghi destinati un tempo al tennis nella sua forma primitiva.

I giochi di palla dell'antichità

Già Omero, nella sua Odissea, fornisce una descrizione dell'antico gioco con la palla.

Questo gioco con una palla grossa quanto una mela, aveva un carattere molto danzante, come indicano d'altronde parecchi documenti grafici nonché il bassorilievo scoperto nel 1926 su una muraglia di Atene e le decorazioni di certi vasi greci. Nella Grecia antica le donne non avevano il diritto di dedicarsi alla pratica dello sport: il gioco di palla invece era loro consentito; è perlomeno quanto ci comunica Omero in un altro passaggio dell'Odissea. Il grande drammaturgo Sofocle era pure conosciuto per la sua abilità nel gioco di palla e ai tempi di Alessandro gli Ateniesi avevano persino accordato il diritto di borghesia ad un certo Aristonikos che s'era particolarmente distinto in questo sport. Minocrate, di Sparta, redasse un trattato sul gioco di palla; ma l'opera principale di propaganda a favore di questo esercizio fisico fu scritta da Galeno, medico nato a Pergamo (fra il 130 ed il 200 dopo Cristo).

I giochi di palla erano soprattutto degli esercizi preparatori per le altre discipline sportive. Il giocatore individuale si esercitava contro una parete, lanciando e ri-



Dedica su lapide dello Sferisterio di Aventicum, 1. secolo d.C. Museo romano, Avenches.



Giocatori di palla ellenici attorno al 500 a.C. Scultura nello zoccolo di una statua di Atene.

prendendo la palla e giocando a volte con più attrezzi. In occasione dei concorsi il perdente riceveva, per derisione, il soprannome di «asino» e doveva portare sulle spalle il vincitore. Con la palla si facevano inoltre numerosi esercizi di equilibrio: nei lanci e nelle prese descritti da Omero, bisognava eseguire diverse forme di salti durante il volo della palla; si contava il numero delle prese. Un'altra forma di gioco era inoltre applicata, collettiva questa: due squadre si fronteggiavano, divise dalla linea mediana al centro della quale era posata una palla. Al segnale le due squadre si precipitavano sulla palla che bisognava afferrare e lanciare oltre la linea che delimitava il fondo del campo avversario. Un gioco analogo, denominato «harpastum» si praticava a Roma, ma con una piccola palla dura. Il filosofo popolare Epitakos (50–135 dopo Cristo) criticava duramente questo divertimento la cui violenza – diceva – assomigliava più a un combattimento che a un gioco.

All'epoca romana le palle si utilizzavano soprattutto per esercizi medici: si conoscevano diversi modelli di palla: una piccola piena, chiamata pila, una grossa palla di cuoio gonfiata ad aria, una più piccola riempita di piume e, sotto il regno dell'imperatore Adriano (117–138 dopo Cristo), si vedevano a volte palle di vetro nelle mani dei giocolieri.

Il gioco di palla aveva pure i suoi professionisti – meno numerosi tuttavia che nelle altre discipline sportive – che esibivano i loro talenti sulle pubbliche piazze di Roma e negli «sferisteri». Catone racconta che, per consolarsi di un insuccesso elettorale, si recò a giocare a palla mentre il maestro di Nerone, il filosofo Seneca (circa 4–65 dopo Cristo), disapprovava

severamente la gente che passava la vita a prender bagni di sole e a giocare a palla. Si può quindi ritenere che i giochi di palla fossero molto diffusi, persino – forse – molto popolari.

Il più sano esercizio fisico

È trattato in un'opera dedicata a Epigene, celebre giocatore di palla dell'epoca – in merito al quale non si possiede d'altronde nessun'altra informazione – da parte dello scrittore medico ed enciclopedista Galeno. Scrive: *Affermo che i migliori esercizi non sono quelli che non si limitano a fortificare il corpo ma quelli che, contemporaneamente, rallegnano lo spirito. I promotori della caccia ben conoscono il fondo della natura umana, poiché tale esercizio riunisce gioia, piacere, ambizione e sforzo. Le eccitazioni psichiche esercitano una tale influenza che a volte arrivano, da sole, a guarire una malattia. È per questa ragione che non dobbiamo negligenza questi stimoli dello spirito, ricordandoci che l'anima regna su tutto il corpo. È quanto fa il valore delle attività sportive e fra esse, in primo rango, il gioco di palla. Quest'ultimo è un esercizio ragionevole, gentile, dalle esigenze minime e che si addice anche ai più modesti. Quando si osserva la sua azione bisogna ben riconoscere che si tratta della più completa disciplina sportiva. Si può fra l'altro constatare che sia il tronco sia la parte inferiore del corpo eseguono dei movimenti a volte violenti, a volte più dolci e che i movimenti passano da una parte all'altra del corpo, ad esempio anca, testa, mani, tronco. Nessun'altra disciplina sportiva non giunge a mettere in azione in modo tanto equilibrato tutte le regioni del corpo con dei movimenti che vanno dalla più*

grande violenza all'estrema dolcezza. Uno dei momenti più selvaggi e appassionanti è quando i giocatori si affrontano ed uno di essi tenta di impedire il lanciatore di riagguantare la palla: rotazioni del collo, prese di lotta, movimenti della testa e della nuca, azione dei fianchi, del petto, del ventre negli avvinghiamenti, spinte, trazioni ed altre posizioni di lottatori; le anche e le gambe sono fortemente messe a contributo; il gioco domanda veramente una buona condizione fisica di base e gli spostamenti, i salti a fianco non sono soltanto dei piccoli esercizi per le gambe ma contribuiscono all'allenamento dei muscoli di tutto il corpo. Chi fa sempre un solo movimento con le gambe, come il corridore, sviluppa il suo corpo in modo unilaterale, squilibrato. Quel che vale per le gambe vale anche per le mani e pure l'occhio deve essere addestrato per ben ricevere la palla. Inoltre il gioco di palla aguzza il giudizio con il calcolo della traiettoria della palla che bisogna agguantare prima che tocchi il suolo o che l'avversario se ne impadronisca.»

Galeno rilevava anche il vantaggio costituito dal fatto che il gioco di palla era meno pericoloso che gli altri esercizi; meno pericoloso della corsa di velocità ove spesso si constatavano rotture di vasi capillari; o dell'equitazione che provoca frequenti lesioni renali o cadute mortali. «Il salto, il lancio del disco, la corsa delle bighe hanno già provocato molti danni: i lottatori conoscono membri rattappiti, rotti, a volte la paralisi. Se aggiungiamo a tutti i vantaggi già enunciati, il fatto che il gioco non è un'attività pericolosa, possiamo veramente considerarlo come la migliore fra le discipline sportive.»

Adattamento: Diego Cellina