

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Pallapugno : che cos'è?
<b>Autor:</b>	Meili, Max / Avo, Arnaldo Dell'
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999917">https://doi.org/10.5169/seals-999917</a>

### 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:** 30.01.2026

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

# Pallapugno - che cos'è?

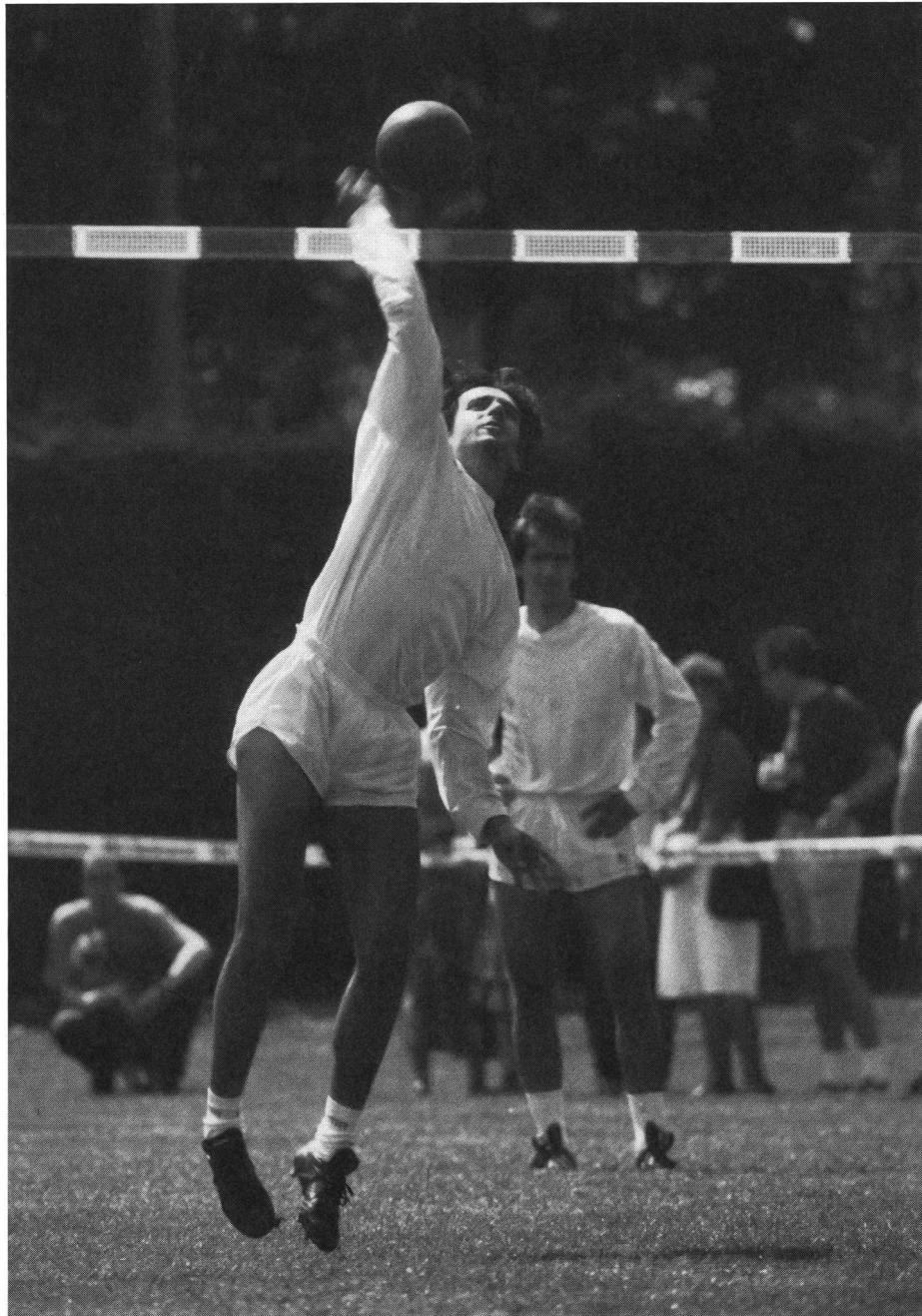
di Max Meili, capostampa della commissione svizzera di pallapugno  
Adattamento di Arnaldo dell'Avv

*Non ci crederete, ma arriva dall'Italia. Questa disciplina sportiva è penetrata nell'area alemannica (dove ancora attualmente ha successo) circa un secolo fa. In Svizzera ci sono 5000 attivi e 10 000 praticanti sparsi fra i membri di tre federazioni. Romandi e ticinesi — che non praticano questo sport — conoscono la pallapugno dalle Feste federali di ginnastica. Eppure ci sono campionati maschili e femminili, all'aperto e al coperto, coppa svizzera europea e delle nazioni. Vediamo di cosa si tratta. (red.)*

## Commissione svizzera di pallapugno

*Segreteria/presidente:*  
Walter Gloor, alter Schützenweg 4, 5702 Niederholz  
tel. (U) 056 94 64 28,  
(P) 064 51 51 09

*Capostampa:*  
Max Meili, Zelglistr. 4, 8621 Wetzikon 4  
tel. 01 930 74 51



## I tempi cambiano

Chi, per un motivo o per l'altro, viene confrontato con la pallapugno, spesso non sa dove o come situarla. Folclore? Sport tradizionale? Visto qual-

cosa a una Federale di ginnastica? o (raramente) sulla stampa o alla televisione? Di tutto un po'! All'origine, questa pratica sportiva costituiva una compensazione alla pura attività ginnica e, in questo ambito, una pos-

sibilità di formazione del carattere tramite l'incontro con l'amico e avversario.

La pallapugno appare in Svizzera nel 1903 e già nel 1917 entra a far parte del programma di gara della *Giornata federale di giochi*. Quale gioco di palla viene adottato immediatamente anche dalla Federazione operaia svizzera di ginnastica e sport (SATUS) e dalla Federazione cattolica svizzera di ginnastica e sport (FCSGS). Il gioco ha successo nelle società di ginnastica e nelle sezioni maschili della Svizzera interna. Non prende invece piede nelle regioni elvetiche di lingua francese e italiana. Attualmente sono in atto tentativi di «pallapugno-colonializzare anche queste regioni...».

In questa specialità ci sono ora campionati svizzeri — organizzati da una commissione interassociativa che raggruppa la Federazione svizzera di ginnastica (FSG), oltre alle già citate FCSGS e SATUS — che vanno dalla lega nazionale A all'8ª divisione, con circa 800 squadre e 5000 attivi. In totale, comunque, sarebbero 10000 i praticanti, in Svizzera, di pallapugno.

## Sport di prestazione

I pallapugnisti si sentono sottovalutati dai massmedia. E ciò nonostante il fatto che, già una trentina d'anni fa, i primi ufficiali contatti internazionali si siano tradotti in un forte sviluppo della disciplina. Le già tre citate federazioni sportive hanno accomunato gli sforzi per dar vita a un campionato svizzero dapprima, poi a quello al coperto. Nasceva la squadra nazionale che ben presto si faceva valere sul piano internazionale (2ª alla coppa delle nazioni dello scorso anno), grazie soprattutto al suo grande potenziale di giocatori.

Da amichevole e cavalleresco sport di compensazione ad autentico sport agonistico, il passo è breve. Scomparsi i pionieri, si fa strada l'impegno muscolare e atletico: schiacciate che raggiungono i 140 km/h, spettacolari



tuffi a pesce, passaggi precisi al cm da tutte le posizioni...

I gruppi di pallapugno si organizzano: allenatore, quattro sedute d'allenamento per settimana, partecipazione regolare a tornei e campionati. Tant'è che nel 1982, ai campionati mondiali di Hannover, la nostra nazionale conquista la medaglia di bronzo (unico metallo prezioso conquistato finora nella specialità). La pallapugno permette un'attività fisica sensata e contatti fra seniori e juniori; un'attività poliedrica nella quale, sotto forma di gioco, vengono impegnati praticamente tutti i fattori di condizione fisica.

Oltre all'impegno fisico, bisogna tener conto della mobilità psichica: capacità d'anticipo, atteggiamento mentale.

Il pericolo di ferirsi è molto limitato,

dato che il regolamento esclude il contatto fisico con l'avversario. Strappi, slogature e ferite alla spalla — grazie ai sempre più divulgati principi d'allenamento — si sono fatti rari.

### Come si gioca

All'aperto su un campo di 50 m di lunghezza e 20 m di larghezza, diviso a metà da una cordicella o stretta rete sospesa a 2 m dal suolo. Le squadre sono composte di cinque giocatori e tre riserve. Non v'è rotazione dei ruoli come nella pallavolo.

Si gioca con un pallone di 320-380 g, che dev'essere giocato nell'altra metà campo in modo tale che l'avversario incontri difficoltà, se non addirittura sia impossibilitato, a rispedirlo al mittente. Il pallone può essere tocca-

to solo con pugno chiuso o con il braccio (fino alla spalla), può rimbalzare al suolo una sola volta dopo ogni contatto e dopo il terzo tocco — di tre diversi giocatori — dev'essere rimandato nell'altro campo. Pallone e giocatore non possono toccare la cordicella o rete che separa i due campi. Ogni errore costituisce un punto per l'avversario e il servizio (rimessa in gioco) spetta alla squadra che lo ha commesso.

Le partite all'aperto richiedono forza e doti atletiche, mentre che quelle in palestra (su campi più piccoli) piuttosto tecnica.

## Il gioco e i ruoli

### Rimessa in gioco

La battuta o servizio viene eseguito da fondo campo, tre metri dietro la linea mediana. Forza di battuta, sicurezza nel colpire, successione ottimale del movimento, buona capacità di concentrazione e una buona taglia (altezza m 1,80) costituiscono il bagaglio necessario per la realizzazione di questo efficace e pericoloso tipo di attacco. La rimessa in gioco decide spesso quale squadra determinerà il gioco.

### Difesa

Spettacolari tuffi a pesce, scatti esplosivi, sicurezza fantastica sul pallone e nel gioco di posizione, sono caratteristiche che richiedono al difensore doti atletiche e tecniche. Una buona squadra prepara i contrattacchi sulla base del lavoro difensivo.

### Costruzione

Il giocatore di centro campo (o mediano) è il «motore e cervello» della squadra. Praticamente ogni azione — sia di difesa, sia di costruzione dell'attacco — passano da questo personaggio. Oltre alle usuali capacità, da lui ci si aspettano una raffinata tecnica e un'intelligenza di gioco superiore alla media. Determina spesso, con le sue idee di costruzione, il tipo di attacco.

### Attacco

La partita, normalmente, si decide con le azioni di attacco. I buoni attaccanti si caratterizzano con buone doti di condizione fisica, forza esplosiva e nel colpire il pallone, saper riconoscere le debolezze dell'avversario e una certa creatività, senza contare il lavoro a rete, il che costituisce il famoso «cacio sui maccheroni o sale nella minestra», oltre che risparmiare le forze.

