

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 72

**Rubrik:** Sport

### **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:** 17.04.2026

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

Ho la fortuna, grazie al Raggruppamento Calcio allievi Melezza-Vallemaggia, di allenare numerosi giovani della regione. Da molti anni condivido con loro la passione per uno sport popolare, facilmente praticabile e alla portata di tutti. Partecipo alla loro gioia per una partita vinta, oppure al dispiacere per una sconfitta. Durante gli allenamenti - un sacrificio che i ragazzi accettano volentieri, nonostante le sbuffate di alcuni, i rimbrotti, il far finta d'impegnarsi - inevitabilmente arrivano all'orecchio frammenti della loro vita che discretamente lascio sedimentare nei miei pensieri. Si costruisce così uno scambio dinamico, attivo e creativo, che modella i rapporti tra le parti in un gioco che va ben oltre la competizione. Conosco, poi, altri ragazzi che si dedicano al disco su ghiaccio, alla ginnastica, al pattinaggio e così via. Non conoscevo, però, dei ragazzi che si dedicano alla lotta svizzera. Non sapevo nemmeno che fosse praticata in Ticino e, soprattutto, che ci fosse un giovane del nostro territorio che da alcuni anni si allena e partecipa alle gare di lotta.

## Diego Poletti un giovane nell'arena della lotta svizzera

Incontro Diego Poletti in un assoluto pomeriggio di febbraio che ormai non fa più notizia. La casa si trova nella campagna di Cavigliano, a pochi metri di distanza dalla linea ferroviaria della Centovallina. Il passaggio del trenino fende a scadenze regolari, senza disturbare la quiete della zona. Già conosco il giovanotto e i suoi genitori per cui tralasciamo le presentazioni e cominciamo il nostro *round*.

Diego, classe 2006, figlio di Achille e Lorenza, frequenta la seconda media a Losone. È un ragazzo solare, per nulla intimorito dall'incontro. Il suo fisico asciutto nulla ha a che vedere con quello dei lottatori già collaudati. Ho provato ad immaginarlo adulto scorgendovi appena una corporatura da marcantonio.

*Come ti sei avvicinato a questo sport?*

Durante un'edizione di *Sportissima* mia madre mi disse che avrei dovuto scegliere uno sport da praticare. Ne avevo visti molti senza però trovare nulla che mi soddisfaceva. Verso la fine della giornata, ho assistito alla presentazione della lotta svizzera e subito sono rimasto affascinato. È cominciata proprio così.

*Come mai hai scelto questa disciplina sportiva?*

Mi piaceva come ci si allenava, gli esercizi di resistenza, il modo di gareggiare. Tutto mi piaceva.

*Quando hai iniziato?*

Ho iniziato nel settembre 2013 all'età di sette anni.

*Dove vi allenate?*

Ci alleniamo due volte alla settimana al Centro sportivo di Tenero.



*In quanti siete?*

Siamo un gruppo di tredici persone, la maggior parte del Locarnese, che comprende sia gli juniores, ragazzi fino a sedici anni, sia gli attivi.

*Come si svolgono gli allenamenti?*

C'è una parte fisico/atletica (resistenza, flessioni, corsa, ecc.) e una parte in cui si perfezionano le mosse di lotta. In tutto ci sono più di 120 mosse. E poi si combatte per età come si fa durante le gare.

*Partecipi a delle gare?*

Sì, ho iniziato a gareggiare all'età di otto anni. Le gare si svolgono praticamente tutte nella Svizzera interna.



*Hai già vinto delle gare?*

Sì, ho vinto una volta, avevo dieci anni. Ero a Oberdorf, ho avuto un po' di fortuna ma è stato molto emozionante.

*Il ricordo più bello?*

È stata la mia prima gara, sono arrivato ultimo e ho ricevuto un campanaccio che è un simbolo molto importante della lotta svizzera. Solitamente è un premio che è destinato ai primi classificati. Ho vinto parecchi *zwigli*, un rametto di quercia decorato e che viene dato ai primi dieci classificati; anche questi sono momenti che ricordo volentieri.

*È uno sport pericoloso?*

Non più di altri sport. Una volta mi sono fatto male alla spalla, per il resto non ho mai avuto problemi.

*È uno sport costoso?*

No, per niente. I tipici pantaloni da lotta ci vengono messi a disposizione dalla società. La spesa maggiore è la trasferta in Svizzera interna. Durante l'anno partecipo a una trentina di gare.

*Che abbigliamento ci vuole?*

Non ci vuole un abbigliamento particolare. Solitamente ci si mette una camicia con le stelle alpine e il pantalone in fustagno blu, nero o bianco. Alcuni giorni fa, sono rimasto sorpreso di vedere che la squadra dell'hockey club Zugo giocasse con l'abbigliamento di lotta svizzera. Era una bella promozione della prossima festa federale di lotta che si terrà a Zugo nel prossimo mese di giugno.

*Come si svolge la lotta?*

La lotta si svolge all'interno di un circolo di diametro variabile dai sette ai quattordici metri, ricoperto interamente da uno strato di segatura per attutire i colpi. È tra due contendenti che all'inizio si danno la mano e poi si affrontano.



tano. Si può fare di tutto a parte tirare pugni, calci, mordere, pizzicare. Il comportamento dei lottatori viene giudicato da tre arbitri, uno dei quali si trova all'interno del cerchio. Vince chi riesce a far toccare le spalle dell'avversario a terra. L'incontro può durare al massimo sei minuti. In mancanza di un vincitore gli arbitri assegnano dei punti che saranno conteggiati per designare il vincitore delle varie competizioni previste durante la giornata. Un particolare importante è che una mano deve sempre essere agganciata ai pantaloncini di fustagno dell'avversario. La lotta si svolge con qualsiasi tempo.

*Devi sapere esprimerti in tedesco?*

Non necessariamente. Le regole della lotta sono conosciute per cui si capisce cosa dice l'arbitro, o si fa finta di capire. Ho però la fortuna che mia mamma parla bene tedesco e ciò mi aiuta.

*Chi ti accompagna nelle trasferte?*

Quando ho iniziato c'era a disposizione un piccolo bus del Centro sportivo di Tenero. Ora la trasferta si fa con le auto private e mi accompagnano i genitori. Una qualche volta è venuta anche la sorella Giaele.

*I tuoi amici sono curiosi della tua scelta?*

Sono l'unico della mia scuola a fare lotta svizzera. I miei amici giocano quasi tutti a calcio. Mi chiedono: "Come fai, è più bello il calcio". Io rispondo che è più bella la lotta, come fate voi a giocare a calcio. Si scherza un po'.

*Consigliaresti la lotta ad altri ragazzi?*

Sì, se hanno voglia di divertirsi e di andare un po' in giro e di conoscere la Svizzera. Ci sono regioni molto belle e ci sono tante persone che seguono la lotta.

*Quali sono i tuoi obiettivi?*

Intanto di divertirmi, poi semmai vincere delle gare.

*Cosa t'insegna questo sport?*

Insegna molte cose. Devi accettare che non sei sempre il più forte, devi saper perdere. All'inizio per me è stata dura, mi arrabbiavo se perdevi. Ora va meglio. Impari ad avere rispetto per il tuo avversario, che è anche una delle regole principali della lotta.

*Il tuo sogno nel cassetto?*

Quando sarò un attivo, vorrei entrare a far parte dei primi dieci lottatori svizzeri.

Al termine dell'intervista, Diego mi mostra con orgoglio i suoi trofei vinti un po' dappertutto: bicchieri originali, *zwigli*, una cassetta di legno, un campanaccio e molto altro. Mi mostra pure un album di figurine dei lottatori e libri che insegnano la lotta, tutto rigorosamente scritto in lingua tedesca. Il suo entusiasmo per questo sport si coglie nella sua espressione mimica che trasmette la voglia di comunicare i segreti del suo mondo sportivo.

La lotta svizzera non sarà probabilmente mai una disciplina olimpionica. Per Diego e per altri ragazzi è però una fonte inesauribile di soddisfazioni e di conoscenza. Eldi Ritter, presidente dell'associazione ticinese di lotta svizzera, in un'intervista radiofonica di qualche anno fa diceva che la lotta svizzera "è una scuola di vita". Nei presupposti etici della lotta si afferma che è ispirata dal rispetto e dalla stima reciproci. Come non riconoscere gli stessi principi che si ritrovano in ogni altra disciplina sportiva!

Per chi non l'ha ancora fatto, come me, lasciamoci trasportare dalla passione di Diego e partecipiamo a uno dei molti appuntamenti di

lotta svizzera. Oltre alla gara, potremo ritrovare un po' di radici della nostra storia e della nostra cultura. E, almeno per una volta – suggerisco - lasciamo da parte qualsiasi connotazione ideologica legata a questa disciplina sportiva.

Grazie caro Diego, spero che nell'arena *da resegradusc* tu possa continuare a divertirti. Il tuo sogno, che germoglia nell'ardore giovanile, potrebbe trovare allora una piena realizzazione. Te lo auguro di cuore.

**Aurelio Zanolì**



## La lotta svizzera

Le origini della lotta svizzera (in tedesco *Schwingen* e in francese *lutte suisse*) non sono chiaramente definite. Nella cattedrale di Losanna si trova un affresco risalente al XIII secolo nel quale si può osservare il tipico modo di afferrare l'avversario durante la lotta.

Nel XVII e XVIII secolo, questa competizione era diffusa unicamente nell'Entlebuch, nell'Emmental e nella valle dell'Hasli.

L'*Hosenlupf*, la lotta con i caratteristici pantaloncini corti, era un appuntamento imperdibile durante le festività contadine. Nelle sagre di paese si combatteva per un paio di pantaloni, una pecora o altri premi in natura, anche se, già allora, ciò che maggiormente contava era il prestigio acquisito dalla vittoria.

La lotta svizzera assume popolarità nel 1805 e nel 1808, in occasione delle prime feste di tradizioni alpine di Unspunnen a Interlaken. Queste feste rappresentarono un primo tentativo di restituire ai cosiddetti giochi di pastori un valore sovragregionale nell'ambito del movimento

di rinnovamento patriottico, in un'epoca in cui la Svizzera era sotto il dominio francese. Nel 1864, il medico bernese Rudolf Schärer pubblica il primo manuale di lotta svizzera, rendendo questo gioco popolare anche negli ambienti ginnici. Verso la fine dell'800, la lotta inizia a essere esercitata anche nelle città diventando ben presto una disciplina nazionale. Il successo delle feste federali di lotta, accompagnate da esibizioni di jodel, corno delle alpi e con la presenza di un pubblico vestito con i tradizionali costumi festivi delle varie regioni svizzere, porta nel 1895 alla fondazione dell'Associazione federale di lotta svizzera. Questo atto sancisce il passaggio da una lotta praticata perlopiù da pastori e contadini a uno sport con delle regole ben precise e dei corsi di formazione per i lottatori. Lo stretto legame tra elementi sportivi e popolari costituisce una caratteristica che è rimasta inalterata nel tempo. Pur rimanendo uno sport praticato prevalentemente nelle zone rurali della Svizzera tedesca, si sta assisten-

do a un'espansione un po' in tutti i Cantoni di centri d'allenamento alla lotta. L'Associazione conta oggi più di 6000 lottatori attivi, di cui circa 3'000 sono giovani. Nel 1980 si è svolto a Aeschi, presso Spiez, nel canton Berna, il primo torneo di lotta svizzera femminile.

In Ticino, la prima sezione di lotta svizzera fu fondata nel 1895 a Bellinzona e, in seguito, nel 1922, anche ad Airolo sorse un club dedicato alla lotta. È però nel 2012 che viene fondata la nuova Associazione Ticinese di Lotta Svizzera (ATLS), che ha già proposto alcuni appuntamenti di lotta di giovani lottatori e di gare dimostrative per promuovere e far conoscere questo sport nazionale a sud delle Alpi. Nel nostro Cantone si contano 13 lottatori, 9 adulti e 4 giovani. Nel 2016, si è tenuta a Gudo la prima manifestazione ticinese ufficiale di questa disciplina. Nel 2019 sono previste più di 270 feste e incontri di lottatori attivi e giovani; la maggior parte degli eventi si svolge nella Svizzera centrale.