**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 10

**Artikel:** Musica e movimento [quarta parte] : musica per esercitare, guidare, sostenere e migliorare

**Autor:** Greder, Fred

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999784

**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:** 09.07.2025

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

**Musica e movimento (4)**

# Musica per esercitare, guidare, sostenere e migliorare

di Fred Greder
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

*Nelle puntate precedenti abbiamo messo l'accento sul fatto che l'essere umano è sempre stato consapevole che l'ascolto della musica provoca dei movimenti a livello fisico e psichico. In tutti i popoli e culture si fa della musica e il movimento ne è la sua espressione corporale. Il movimento provocato dal ritmo dei passi, da urla e gridi spontanei, da battiti delle mani o di altre parti del corpo ha molte affinità con la musica.*

Anche i passi del marciatore o del podista producono dei rumori. A certe condizioni, ogni movimento può essere percepito a livello acustico. L'altezza e l'intensità del suono dipende anche dal grado di tensione della musculatura. Il ritmo assume un ruolo fondamentale nella relazione tra musica e movimento; esso può essere considerato come uno dei parametri di base dell'accompagnamento musicale.
Pertanto è facile osservare come il movimento possa essere intensificato attraverso la parola, il canto oppure l'accompagnamento musicale. La musica deve essere quì intesa come un concetto di ordine superiore che ingloba altre forme di espressione come i suoni, i toni e i rumori che non vengono provocati soltanto dall'uomo, ma che grazie a lui acquisiscono una forma.
Se si impiega la musica per esercitare, guidare e sostenere dei movimenti di base, delle sequenze o degli svolgimenti motori, allora non si può certamente riprendere direttamente quella offerta dal mercato dei dischi, CD oppure cassette. La musica ripetitiva prodotta dai massmedia non può essere adattata ai cambiamenti che intervengono nell'atto motorio durante il processo di apprendimento. La musica può anche frenare lo sviluppo motorio dell'allievo. L'impiego di questo tipo di musica è possibile senza riserve quando l'esecuzione del movimento è già ottimale e non può più subire delle modifiche essenziali. Sia il flusso ritmico che l'accento dinamico evolvono durante il processo di apprendimento e di esercitazione di un movimento. Pertanto anche la musica impiegata per guidare e sostenere il movimento deve essere

variata ed adattata di conseguenza. In altre parole si possono utilizzare soltanto quei ritmi e musiche di accompagnamento che possono essere adattati continuamente ed individualmente.
La funzione di una musica impiegata per esercitare, guidare, sostenere e migliorare è anche quella di contribuire ad uno sviluppo ed esecuzione vivace del movimento, di conferire nuovi impulsi e sfumature e facilitare il suo adattamento ritmico dopo un cambiamento di velocità. Inoltre, la musica diminuisce il rischio di un'esecuzione monotona di movimenti ripetitivi e costanti. Se la musica ha una funzione di guida, allora il movimento deve seguire il suo impulso e le sue sfumature. Se invece è il movimento che ha una funzione di guida, la musica deve ravvivarne l'esecuzione attraverso dei cambiamenti impercettibili della velocità, del volume, del suono, della battuta, ecc. Soltanto se la musica riesce a dare qualcosa che il linguaggio del monitore non riesce a trasmettere, contribuisce a sviluppare il senso motorio.
Una musica preconfezionata non è adatta per l'apprendimento di un nuovo movimento. Se è di pessimo livello provoca degli effetti negativi. Anche se è di buona qualità, non basta per giustificarne un suo impiego a questo scopo in quanto una buona musica presuppone una sua classificazione precisa per quel che concerne le oscillazioni e la sua forma particolare.
La musica contribuisce a sviluppare il senso motorio e fornisce un aiuto importante per l'apprendimento di movimenti elementari. Una musica preconfezionata rappresenta una soluzione di ripiego. Se si ambisce a trovare un accordo tra la musica e il movimento, e la musica non viene impiegata soltanto come uno strumento di regolazione dei tempi, allora è il movimento - la componente variabile - che deve adattarsi alla musica.

## I criteri musicali di accompagnamento dei movimenti

I tre criteri musicali più importanti per l'accompagnamento dei movimenti durante il processo di apprendimento sono:
– il ritmo (tempo);
– la dinamica (tensione, rilassamento);
– la forma (spazio, decorsi).

### Il ritmo

Il tempo e il ritmo sono un elemento e una caratteristica propri sia della musica che del movimento. Ogni fenomeno acustico ha una dimensione temporale. Questo vale sia per il più piccolo gesto corporeo che per un semplice passo. L'apprendimento di un movimento o di una danza esige l'impiego di una componente di forza più o meno grande. Ogni fenomeno sonoro - ad esempio, una serie di rumori oppure una sequenza di suoni - ha una determinata forma. Anche una sequenza motoria ha una sua struttura precisa, che viene acquisita attraverso delle ripetizioni, varianti e contrasti.
Il ritmo è molto importante per l'apprendimento motorio in quanto
- facilita l'organizzazione delle forze fisiche;
- stimola la concentrazione;
- attiva, guida, dà vitalità ed ordine al movimento.

### La dinamica

La dinamica è anch'essa un elemento essenziale per l'esecuzione del movimento. Essa
- esige un impiego diversificato della forza;

| Capacità, decorsi e sequenze motorie | Acquisire e consolidare → | Applicare e variare → | Dare forma e completare | Funzione ed applicazione della musica |
|---|---|---|---|---|
| | Apprendimento motorio elementare con l'aiuto della musica (ritmizzazione). | Il ritmo motorio individuale diventa più importante in molte discipline motorie: | | |
| | | p.es. sci alpino, atletica leggera, ginnastica agli attrezzi.<br>- Rinunciare all'impiego della musica.<br>- Il ritmo viene definito dalla funzione del movimento.<br>- La musica diventa un fattore di disturbo. | Non c'è nessuna forma di applicazione in queste discipline sportive. | |
| | Musica in quanto sussidio didattico<br>L'importanza della musica per la ritmizzazione del movimento diminuisce con il miglioramento dell'esecuzione motoria.<br>Qualità motoria | Movimento+musica/musica+movimento | Espressione e forma artistica | |
| | | p.es. pattinaggio, danza, ginnastica ritmica sportiva.<br>- La musica è strutturata e ben definita.<br>- Impiego mediale della musica. | p.es. danza, balletto, teatro di espressione.<br>- La musica e il movimento sono due elementi di espressione equivalenti. | |

– aumenta la sensazione di tensione e rilassamento durante l'esecuzione del movimento.

### La forma

La forma esercita un influsso sull'esecuzione del movimento. Essa
- determina l'ampiezza dell'esecuzione;
- regola il decorso del movimento;
- può influire sulla respirazione e sulla scelta degli spazi;
- suddivide le sequenze del movimento.

Un accompagnamento ritmico elementare può dunque facilitare l'apprendimento di un nuovo movimento, soprattutto se il ritmo, la dinamica e la forma del movimento possono essere adattati individualmente. Per conferire un ritmo al movimento, l'allievo lo deve eseguire numerose volte. Pertanto, non è vero che vi sono degli allievi che «sentono» il ritmo ed altri no, ma piuttosto vi sono degli allievi che lo esercitano ed altri no.

Durante il processo di perfezionamento di un movimento o di una sequenza motoria, l'accompagnamento musicale dovrebbe perdere di importanza e passare in secondo piano, e parallelamente il proprio ritmo motorio dovrebbe acquisire più importanza.

L'accompagnamento musicale non deve mai sfalzare o peggiorare l'esecuzione del movimento. La musica deve essere intesa come un sussidio didattico e non deve essere percepita come una costrizione. L'assuefazione alla musica può mascherare delle eventuali lacune a livello ritmico o consolidare il bisogno di un accompagnamento ritmico. Pertanto il sussidio acustico più importante dovrebbe essere in ultima analisi il movimento stesso: l'appoggio dei piedi durante la corsa, la pressione delle punta dei piedi nei saltelli, la respirazione, l'oscillazione del baricentro, ecc.

## Gli strumenti di accompagnamento dei movimenti

### La voce

La voce è lo strumento più naturale, economico, polivalente e ricco di sfumature. La voce e il linguaggio riproducono al meglio le caratteristiche del ritmo motorio. Il linguaggio induce molto meno in errore che un colpo di tamburello oppure un battito di mani sbagliato da un punto di vista della dinamica.

### Il battito di mani e di piedi

Entrambe queste forme di accompagnamento possono essere molto efficaci qualora vengono impiegate in modo differenziato e dinamico. Inoltre, se il loro impiego viene combinato con la voce, l'effetto acustico risulta ancor più efficace.

### Gli strumenti di accompagnamento tradizionali

Gli strumenti di percussione sono molto indicati per un accompagnamento ritmato dell'esecuzione del movimento: ad esempio, i bastoncini, blocchi di legno, noci di cocco, tamburello; oppure ancora il bongo, conga, nacchere, ecc.

### Gli strumenti di propria costruzione

Taluni oggetti usati e da buttare possono essere trasformati in strumenti di accompagnamento molto efficaci.

### Gli strumenti melodici

Certi strumenti, come il pianoforte, il sintetizzatore, ecc., forniscono anche un buon accompagnamento melodico: melodie in crescendo o decrescendo, sfumature melodiche, duro e molle.

### Attrezzi di ginnastica

Clavette, bastoni e palloni possono senz'altro essere impiegati come degli strumenti ritmici. ■