

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: 38 (1981)

Heft: 5

Artikel: La musica nell'insegnamento sportivo

Autor: Schiarini, Mariella / Greder, Fred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000439>

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: 14.04.2026

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

La musica nell'insegnamento sportivo

Mariella Sciarini/Fred Greder

La musica viene sempre più utilizzata nell'insegnamento sportivo e può risultare motivante o d'animazione. Purtroppo, spesso, anche quale elemento di disturbo. Nell'insegnamento sportivo si può impiegare la musica quale

- sottofondo oppure
- quale accompagnamento del movimento.

Musica di sottofondo

Quando la musica è suonata in sordina, essa può migliorare l'atmosfera. Inserendo la musica bisogna però badare a che non diventi un fattore di disturbo, cioè che non distraga l'allievo. Musica di sottofondo dovrebbe essere impiegata solo quando gli allievi lavorano, non durante le spiegazioni del maestro. Può anche essere utilizzata nelle pause.

Musica per accompagnare il movimento

Una volta deciso di accompagnare gli esercizi con della musica, occorre essere coscienti che la musica dev'essere un sostegno al movimento! Una musica scelta con cura può accompagnare e sostenere qualsiasi movimento sportivo. Con questo, è chiaro, il ritmo di ogni singolo movimento viene standardizzato.

Quando la musica?

In quale insegnamento sportivo o in quale parte della lezione si può utilizzare la musica quale accompagnamento? Abbiamo assodato che la musica, scelta nel giusto modo, può accompagnare qualsiasi movimento sportivo. Dunque, la musica può essere utilizzata

- nella messa in moto
- negli esercizi di formazione corporea
- nella ginnastica agli attrezzi
- nella ginnastica al suolo
- nell'allenamento di condizione fisica
- nell'allenamento-circuito
- nelle danze popolari
- nelle successioni di movimenti

La scelta della musica

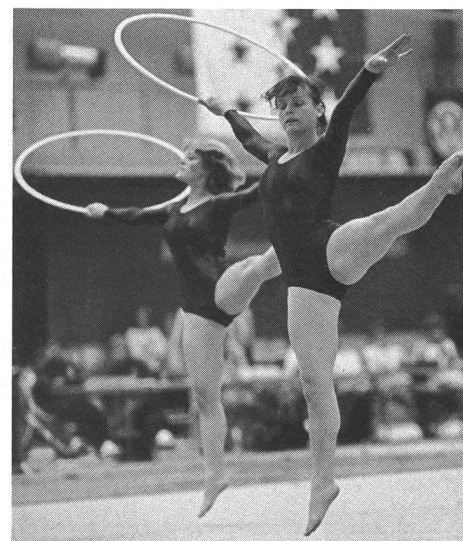
Procedendo alla scelta della musica destinata ad accompagnare un movimento bisogna

- conoscere l'esatta successione del movimento
- determinare la cadenza, la specie di battuta e il ritmo
- ascoltare e provare la musica
- registrare la musica scelta

Durante le prove occorre sempre eseguire coscientemente e completamente il movimento. Non dimenticare: la taglia del corpo influisce la cadenza di un movimento (i bambini hanno movimenti più veloci degli adulti).

Esempi di battute e cadenze per movimenti di base

	Battute	Cadenza (batt./min.)
Marciare	4/4-2/4	ca. 120
Correre	4/4-2/4	160-188
Oscillare	3/4-3/8 2/4-6/8	ca. 60
Saltellare	2/4-6/8	ca. 126
Estensioni	4/4-12/8 6/8	ca. 60
Circuit-training	2/4-4/4	ca. 120



Quale musica?

- lo stile di musica dev'essere adeguato agli allievi, senza comunque dimenticare che la musica deve sostenere il movimento.

Con persone anziane si può anche impiegare classici walzer viennesi; con i giovani è forse meglio evitarli. Meglio musica strumentale (uno o più strumento come musica vocale). Il testo costituisce una deviante difficoltà supplementare.

- scegliere una musica la cui suddivisione possa essere distinta e utilizzata in modo da poter eseguire sullo stesso pezzo diversi movimenti.
- per ogni lezione e per ogni classe dev'essere registrata la musica adeguata.

Accompagnamento di una successione di movimenti

Procedimento

1. Scegliere la musica
2. Ascoltare la musica: riconoscere il ritmo di base
3. Ascoltare la musica: notare ogni battuta (///)
Battito
4. Ascoltare la musica: riconoscere la cadenza
5. Ascoltare la musica: riconoscere le melodie
6. Ascoltare la musica: riconoscere la frase musicale
7. Ascoltare la musica: riconoscere le parti che si succedono o si ripetono
8. Notare le diverse frasi con delle lettere: A, B, C, D, ...

Esempio

CASATCHOK Arr. Max Greger

A				
B				
C	:			:
D	:			:
E				

Successione A B C D A B C D E B C D A

Con questo esempio mostriamo più parti che possono anche essere tenute in considerazione nella costruzione di una successione di movimenti.

Conclusione

Lavorare con la musica può essere molto bello e risulta stimolante per gli allievi. L'insegnante deve però badare che il ritmo naturale dei movimenti di ogni singolo non vada perduto ed evitare il rischio di creare una moltitudine di robot. Non bisogna impiegare la musica quando la successione dei movimenti non è ancora capita. Quando l'insegnante rispetta tutte le regole, per poter usare la giusta musica al giusto momento, deve tener conto di un grosso dispendio nei preparativi. Pratica ed esperienza, col tempo, permetteranno d'essere più sbrigativi.

Con quest'ultima osservazione non vorremmo però scoraggiare, bensì rendere attenti su questi problemi. L'impiego giusto della musica nell'insegnamento sportivo è bello, divertente e allegro, ma il troppo nuoce!

