

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: 8

Artikel: Musica e movimento [terza parte] : musica per motivare, animare ed affascinare

Autor: Greder, Fred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999768>

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: 18.01.2026

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

Musica e movimento (3)

Musica per motivare, animare ed affascinare

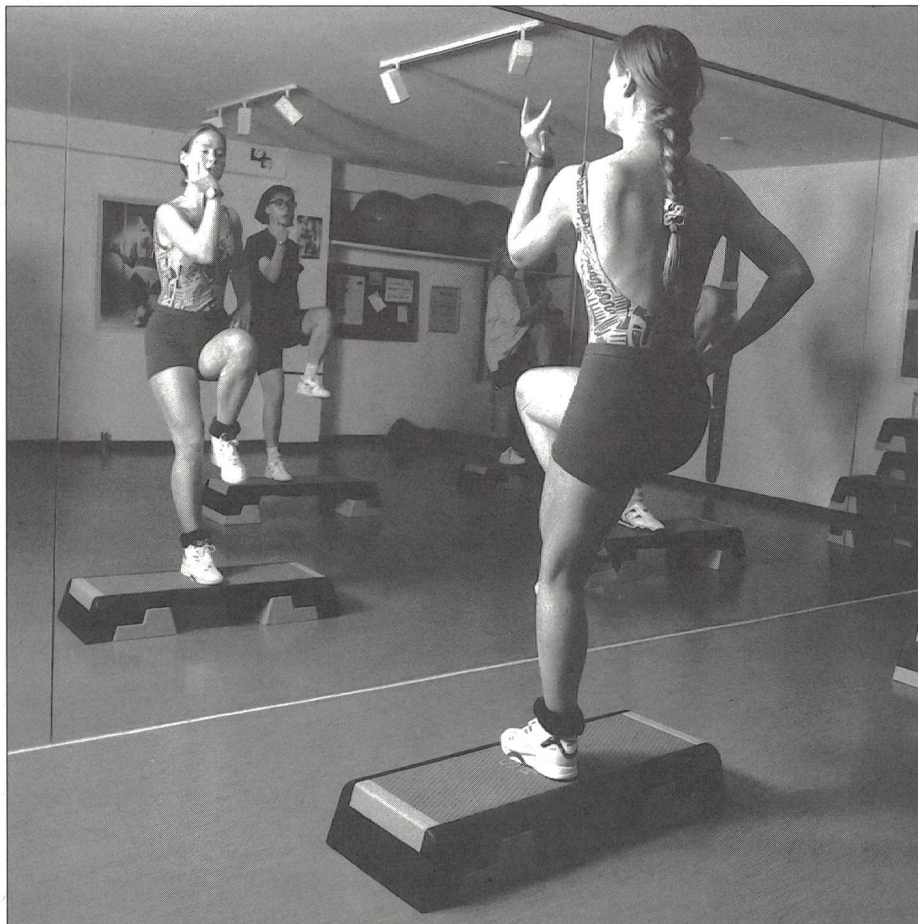
di Fred Greder

traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Il bisogno di muoversi a ritmo di musica è presente in ogni epoca e cultura. Il movimento rappresenta per l'essere umano un mezzo di espressione primigenio. Infatti, chi fra di noi può affermare di non aver mai ballato a ritmo di musica, spontaneamente oppure eseguendo una combinazione di passi ben precisa. Osiamo sperare che questi siano ben pochi visto e considerato che tutti possono muoversi a ritmo di musica e questo indipendentemente dall'età e dal livello tecnico.

La schiera di coloro che preconizzano un impiego massiccio della musica come accompagnamento alle attività motorie è in continua cresci-

ta e questo sia nei centri fitness e del tempo libero, nelle società sportive sia nelle scuole di balletto e di ballo. Le proposte di attività fisiche con



musica si moltiplicano e, nel contempo, si diversificano a conferma del loro alto grado di gradimento.

La musica funge da stimolante in quanto incita ad entrare in azione. La musica aiuta ad eseguire un movimento e contribuisce anche a rendere più attrattivo il lavoro fisico. E' altresì noto a tutti poi che la musica può essere impiegata per aumentare l'intensità dello sforzo.

L'esperienza insegna che la musica può avere un effetto stimolante oppure rilassante, può indurre all'estasi, aggressione, allegria o meditazione, e questo a seconda della struttura melodica, ritmica ed armonica, così come del timbro, della tonalità e della forma del suono. Il suo uso ed impiego ha avuto sempre un fine ben preciso, e questo sia nello sport così come in altri campi. Spesso attraverso l'impiego della musica si vuole creare un'atmosfera distesa ma animata, oppure facilitare all'allevio l'esecuzione del movimento, oppure intensificare l'attività oppure ancora favorire il raggiungimento di un'armonia tra «l'attore» e la musica. Analogamente la musica può fungere da supporto ad un riscaldamento svolto in forma ludica; può altresì intensificare l'esecuzione del movimento grazie ad un accompagnamento con tempi, fraseggio, dinamica, ritmo e carattere mirati.

Molti studi hanno confermato che la musica può esercitare un effetto speciale e duraturo sull'essere umano. Ecco i risultati più significativi:

- Sono le canzoni più popolari che esercitano un effetto stimolante.
- I ritmi di danza alla moda facilitano la realizzazione nel movimento.
- Armonie e melodie di facile ascolto esercitano un fascino maggiore.
- Generi musicali con un ritmo forte suscitano soprattutto delle reazioni motorie.
- Generi musicali melodici, invece, suscitano delle reazioni a livello della pelle, della respirazione, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

Quando si cerca della musica per motivare, animare e creare una certa atmosfera, bisogna procedere in modo coscienzioso. Anche quando

viene impiegata per attività poco importanti, i monitori devono comunque disporre di quelle nozioni di base che gli permettono di farne un uso critico, differenziato e rispettoso. Sebbene l'effetto stimolante della musica è molto importante nell'insegnamento dello sport, non si dovrebbe sottovalutare neanche i problemi che possono nascere da un suo impiego irresponsabile.

Vantaggi dell'impiego della musica

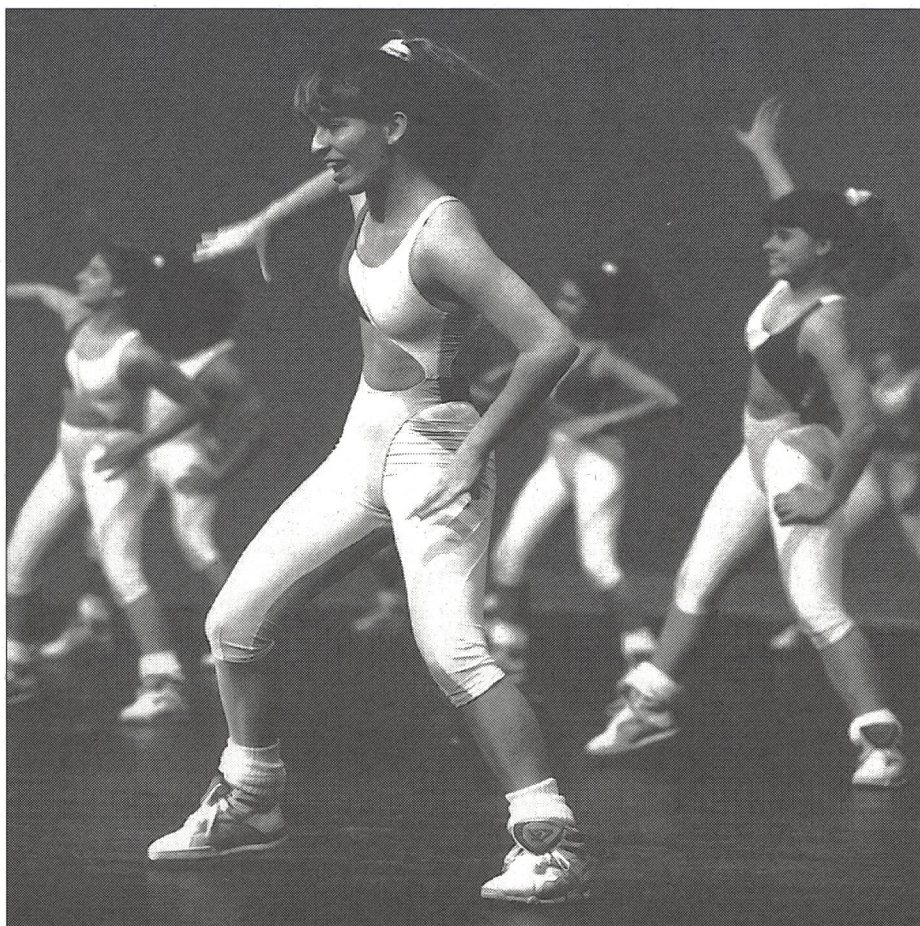
- accompagnamento ritmico dei movimenti
- animazione, fascino, possibilità di miglioramento della prestazione
- ordine nell'insegnamento, sicurezza
- funzione di sostegno
- miglioramento dei processi di apprendimento
- rilassamento, atmosfera rilassata.

Svantaggi dell'impiego della musica

- sollecitazione ritmica eccessiva
- adattamento dei movimenti alle caratteristiche della musica
- movimenti standardizzati e simili a quelli di un robot
- perdita del ritmo motorio individuale
- effetto disturbante di una musica di sottofondo che non ha un nesso con il movimento da effettuare
- perdita del senso motorio profondo a causa di uno stato di «ebbrezza» da musica».

Consigli per un impiego appropriato della musica

- Siccome la musica contribuisce a meglio sopportare la fatica, si deve dosare attentamente lo sforzo al fine di limitare il pericolo di un sovraccarico.
- Bisogna limitare l'impiego di una musica con un ritmo molto forte, in quanto inibisce la percezione dei ritmi motori.
- E' bene non eccedere con l'impiego della musica; in caso contrario, c'è il rischio che gli allievi meno volenterosi non si sentano più motivati a svolgere delle attività senza musica.



- Bisogna essere coscienti che l'impiego della musica aumenta la quantità della prestazione ma non la sua qualità.
- I movimenti eseguiti con accompagnamento musicale risultano più belli ed armoniosi di quello che sono in realtà. Soltanto eseguendoli senza musica si possono riconoscere le proprie debolezze.
- Non è la musica in sé che motiva gli allievi ma piuttosto l'impulso, l'ebbrezza dei sensi e la stimolazione che ne deriva da un suo impiego.
- Quando si sceglie la musica, bisogna riuscire ad adattare il livello musicale a quello del movimento.
- Anche una musica motivante può fungere da sostegno, aiutare a mettere degli accenti nell'apprendimento e spronare l'allievo a confrontarsi con essa.
- Non bisogna dimenticare che la facilità, con la quale si può «consumare» musica, può favorire reazioni di contentezza di sé e di intorpidimento.
- Una musica costante non è appropriata per l'apprendimento di un nuovo movimento, in quanto non soddisfa le esigenze di un processo metodologico di apprendimento. L'impiego di questo tipo di musica si giustifica soltanto quando l'allievo padroneggia l'esecuzione del movimento.

I parametri musicali

A) Metrica, misura, ritmo

Metrica = pulsazione, ritmo di base, Beat

Misura = le pulsazioni sono ordinate in gruppi. L'accento ci permette di percepire le suddivisioni. Tipo di misure (pari, dispari).

Ritmo = sequenza di note ordinata o disordinata; ritmi regolari od irregolari. Valori delle note (note lunghe o corte).

B) Accenti

Alcune note vengono accentuate. Per esempio, in una misura a 4 tempi:

- tutte e quattro le note vengono accentuate in modo uguale
- la prima e la terza nota vengono accentuate maggiormente (Beat)
- la seconda e la quarta nota vengono accentuate maggiormente (Off-Beat)

C) Tempo, agogica

Tempo = tempi veloci e lenti. Il tempo dipende dal numero di pulsazioni al minuto. I tempi determinano l'ampiezza del movimento (movimenti ampi o ristretti, prese di slancio ampie o piccole, salti elevati o rasoterra, ecc.).

Agogica = cambiamenti di tempo: accelerare progressivamente, rallentare progressivamente (accelerando, rallentando).

D) Dinamica

Intensità (forte) e dolcezza (piano) del suono. Intensificazione ed attenuazione del suono (grande/piccolo, tensione/rilassamento, crescendo/decrescendo).

E) Fraseggio

Il fraseggio determina le singole fasi del movimento (cicli melodici), così come la respirazione, gli inizi e le conclusioni.

F) Forma

La forma di un pezzo musicale è determinante per lo sviluppo di una serie di movimenti. Un pezzo musicale si compone di una o più parti.

G) Melodia

La melodia può esercitare un grande influsso sugli allievi (melodia con linea discendente, inopportuna, adattata al livello degli allievi, melodia dura o molle, ecc.).

Riflessioni didattiche sulla scelta della musica

In generale

- La musica deve essere scelta e preparata in modo accurato. Questo lavoro di preparazione richiede molto tempo e non deve essere sottovalutato.
- Gli strumenti tecnici a disposizione per la ricerca e la registrazione

della musica facilitano il compito e migliorano la qualità del prodotto.

- La scelta del genere di musica dipende anche dalle caratteristiche degli allievi (età, ecc.).
- L'impiego della musica deve sottostare alle disposizioni emesse dalla Società svizzera per i diritti d'autore e d'opere musicali (SUISA) e dalla Società svizzera degli interpreti (SIG).

Musica di sottofondo

- La musica di sottofondo non accompagna, dirige o sostiene l'esecuzione del movimento; in quanto i movimenti e la musica non sono coordinati vicendevolmente.
- La musica di sottofondo può ravvivare l'atmosfera, anche se è bene non farne un uso esagerato.
- La musica di sottofondo è adatta per le fasi di recupero o per il lavoro individuale (stretching, rilassamento, ...).
- La musica di sottofondo può diventare un elemento di disturbo. P.es. se la musica è troppo forte, gli allievi non capiscono le istruzioni dell'insegnante oppure vengono bloccati nei loro movimenti.

Musica per il riscaldamento, l'allenamento di condizione fisica, di fitness e il percorso a stazioni

- La musica ha il compito di motivare e di definire la velocità di esecuzione degli esercizi (intensità, ampiezza dei movimenti).
- La parte introduttiva di una musica deve essere eliminata fino al

punto in cui inizia la pulsazione di base (apertura in dissolvenza).

- Procedere ad una dissolvenza in chiusura al termine del ciclo melodico, qualora il pezzo musicale è troppo lungo.
- La statura degli allievi ha un influsso sulla velocità di esecuzione del movimento.
- La musica rende uniforme il ritmo del movimento.
- Giocare con la musica (suddividere, dimezzare, raddoppiare, ecc.).
- Adattare il movimento alla misura.
- Cercare di adattare il movimento ai fraseggi musicali: p. es. cambiare esercizio all'inizio di ogni fraseggio o melodia.
- Cercare di riprodurre nei movimenti le caratteristiche della musica (acuta, corta, chiara, lunga, rotonda, dolce, ...).
- Tener conto dell'evoluzione della struttura musicale (ripetizioni, sequenze, ecc.).
- Cercare di riconoscere ed adottare il ritmo dominante.
- Non ogni musica che si ascolta volentieri, è adatta per eseguire dei movimenti (non scegliere soltanto della musica attuale).
- Una musica inadeguata può falsare ed ostacolare l'esecuzione del movimento.
- Le composizioni di differenti pezzi musicali devono rispettare alcuni criteri: affinità dello stile e del suono, inizio della nuova musica alla fine del fraseggio o della melodia.
- Scegliere dei pezzi musicali semplici, nei quali le ripetizioni e le singole parti sono ben distinguibili.
- Adattare i movimenti agli accenti musicali: p. es. non si possono eseguire dei movimenti costanti con una musica beat.
- La musica strumentale pone meno problemi rispetto alla musica vocale: intatti il canto può distrarre, così come può avere un altro fraseggio rispetto alla struttura ritmico-melodica.
- Per un allenamento sotto forma di percorso con stazioni, bisogna scegliere una musica con una chiara struttura e ritmo, in modo da poter svolgere differenti movimenti.
- Il tempo di lavoro e la pausa devono formare un'unità durante un allenamento con stazioni.
- La musica utilizzata durante i periodi di recupero dovrebbe avere un carattere lirico.
- La musica utilizzata durante i periodi di lavoro dovrebbe avere un carattere ritmico per meglio sostenere l'intensità dell'esercizio. ■

