

EDUCAZIONE RITMICA

Progetto di
PEPPE STEFANELLI



CENTRO PROFESSIONE RITMO

L'ideazione di questo progetto, scaturisce da un'esperienza pilota eseguita con i ragazzi dell'Accademia Calcio Umbro, nel corso del campus 2018. Il progetto potrà essere applicato in qualsiasi attività fisica calibrata essendo utile sia nel settore aziendale scolastico ma anche più semplicemente a tutti gli appassionati del Ritmo. Ritengo che riconoscere il tempo scandito in ognuno di noi, giovi enormemente a tutta la nostra vita poiché il tempo scandito è equilibrio e questo è alla base di una buona riuscita in tutte le cose che facciamo.

Il ritmo è legato al nostro **lo** ma per acquisirlo è necessario sentirlo dentro. Allenare il nostro **dentro** permette di raggiungere benefici sia fisici che mentali. Il ritmo regolare conduce ad un controllo generale delle performance di ognuno di noi che permette il raggiungimento di un equilibrio interiore e di conseguenza di uno stato di benessere.

RICERCA E APPLICAZIONE DEL RITMO REGOLARE (per un'acquisizione del controllo dell'attività fisica e psichica).



APPLICAZIONE NEL CALCIO:

Nell'attività di un atleta risulta essere fondamentale il senso del ritmo. Uno strumento indispensabile per un calciatore, oltre al pallone, sarà un metronomo. I primi esercizi che permetteranno di acquisire la percezione e la durata dell'intervallo di tempo, saranno inizialmente, esercizi eseguiti con il pallone usando le mani.

1° LIVELLO

• **Conoscenza della scala dei valori delle note Semibreve-Minima-Semiminima-Croma.**

NOMI E VALORI DELLE FIGURE

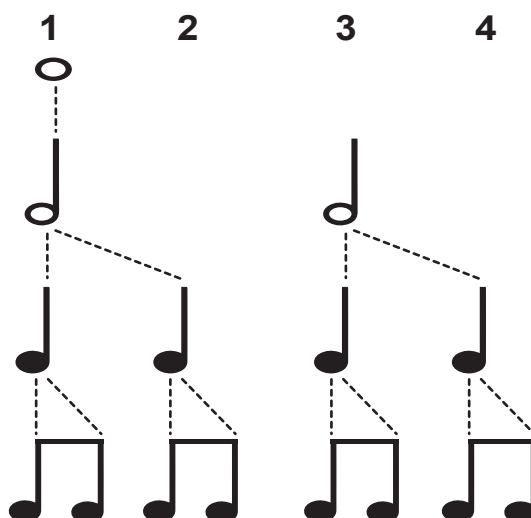
○ Semibreve - valore 4/4

♪ Minima - valore 2/4

♫ Semiminima - valore 1/4

♬ Croma - valore 2/8

LA PIRAMIDE



L'esecuzione verrà fatta prima colpendo il pallone con le mani ad un tempo di 70 bpm (si potrebbero usare anche semplicemente solo le mani). Dopo aver acquisito la conoscenza dei valori delle note, durata del tempo, si focalizzerà l'attenzione sulle pause; lo sportivo acquisisce competenze nella simbologia sia dei valori delle note, sia delle rispettive pause; si passa al 2° Livello.

2° LIVELLO

• Per una buona interpretazione del tempo, seguendo il flusso del metronomo, gli atleti faranno esercizi usando prima il pallone con le mani, poi con il battere dei piedi per terra e con le pause.

(Attraverso il coinvolgimento completo del corpo e della mente lo sportivo vive e interiorizza il ritmo. Questa è condizione necessaria e sufficiente per poterlo applicare alle tecniche calcistiche).

LEGENDA PALLONI



Esecuzione con le mani (Acquisizione del tempo e interpretazione delle note).

PARTE 1

- 1° Quarto su Pallone 1 2 3 4 Colpo sul pallone
- 2° Base 1 Terra 2 Mani
- 3° Pausa silenzio Pallone sotto il braccio
- 4° Pausa 1 Terra 2 Mani 3 Pausa 4 Piede D la seconda volta Piede S
- 5° Base + Pausa Prima misura Base + Seconda misura Pausa

PARTE 2

- 6° Passaggio Sempre verso il piede D del ricevente
- 7° Quarto Lanciato Rimbalzo su quarti
- 8° Ottavo Lanciato Rimbalzo sugli ottavi
- 9° Falso Finale con rimbalzo a tempo. 1 Terra 2/3 Pausa 4 Mani
- 10° Battere Levare su pallone Su levare piedi in battere. 4/1 2/2 1/4

NOTE



La legenda sopra descritta dovrà essere eseguita con un tempo da 90 bpm a 125 bpm. E' preferibile farlo negli spogliatoi oppure in uno spazio chiuso per sentire meglio i colpi sul pallone.

3° LIVELLO

• Applicazioni sul campo: dopo aver acquisito un buon rapporto con il tempo e la parte teorica, si comincia con il classico riscaldamento sul campo ad un tempo metronomico di 90/120 bpm, in maniera graduale si aumenta fino a circa 130/145 bpm.

- Riscaldamento corsa lenta e progressiva.
- Ripetute.



NOTE

Il Tempo bpm è solo un riferimento. Ogni atleta riconoscerà quale sia il tempo migliore in base alla sua preparazione fisico-atletica. Il riscaldamento degli atleti affiancato ad un supporto di tempo regolare, è stato eseguito nel mondiale 2018 di Russia da parte della squadra nazionale del Senegal.

PARTE 1

- Uso del pallone con i piedi:
- Palleggi giocatore singolo 90 bpm sul quarto.
- Corsa con pallone ai piedi colpendo il pallone sulla nota stabilita (dalla semibreve alla semiminima)

Nota: Interpretazione della	Semibreve	Colpo ogni 4 quarti
	Minima	Colpo ogni 2 quarti
	Semiminima	Colpo ogni quarto

Questo esercizio si può fare sia con una singola nota oppure in sequenza di 4 battute a scendere e salire la Piramide dei valori delle note sopra descritta.

Stretching

Durante lo stretching essendo esercizio di allungamento muscolare, il metronomo si fermerà.

Nota: Durante la fase di stretching si potrebbe utilizzare un brano musicale rilassante.

PARTE 2

- Passaggi a tutto campo: 2 giocatori, si passeranno il pallone con una nota stabilita ad un tempo progressivo 90/130 bpm.
- Palleggi in coppia: ogni atleta sulla durata di semiminima, effettuerà palleggi interagendo con il compagno, usando tutte le parti del corpo.

Nota: non c'è bisogno che il pallone non tocchi mai terra, basta che il colpo a terra sia a tempo metronomico. Bisogna sempre calcolare le altezze e la forza del colpo. (Vedi esercizio 8 della legenda Palloni).

PARTE 3

Esercizi con l'uso degli attrezzi con pallone e senza. Tutti i movimenti richiesti dagli esercizi dovranno essere interpretati a tempo metronomico. Diventerà una sorta di ballo collettivo.

Nota: risulta difficile ottenere da un giocatore, ballare su tutto ciò che fa. Nel caso di atleti con esperienze pregresse di ballo, risulta essere più semplice l'interpretazione del tempo metronomico.

Schemi senza la porta.

Si comincia con gruppi da 3 giocatori, passaggi fermi sul posto e passaggi con corsa a tutto campo. Interpretazione a tempo della Treccia, passaggi lunghi con colpo a tempo sulla **Semibreve**.

Nota: quando si è a gruppi di 5/6 giocatori si può cominciare in cerchio per poi applicare schemi sul campo.

• **Schemi con la porta**

Si comincia con punizioni e rigori calciati a tempo stabilito.

Si eseguono esercizi simmetrici, nel senso di operare passi, secondo il ritmo del tempo a ritroso, e soprattutto nella rincorsa in avanti.

Si partirà sempre dal primo quarto per poi colpire il pallone sempre sull' 1.

Nota: anche questo esercizio necessita di un movimento di ballo.

Esecuzione dei vari schemi di attacco con tiro in porta su quarto stabilito in precedenza. Esecuzione degli schemi a tutto campo con 11 giocatori.

CONSIDERAZIONI FINALI



Riuscire a giocare a tempo sarà come studiare uno strumento o comunque la Musica stessa. Questo ha bisogno di disciplina e applicazione che non è dote di tutti.

Sarà complesso riuscire a dare una corallità a tutto ma se questo dovesse succedere, vorrebbe dire non far riconoscere all'avversario il proprio tempo, perché grazie al lavoro con il metronomo, il tempo acquisito sarà sempre più regolare e l'azione risulterà essere più veloce e naturale.

TERMINI CHIAVE

➔ RITMO, COORDINAZIONE, CONTROLLO, EQUILIBRIO INTERIORE, VELOCITA' ➔

PEPPE STEFANELLI PERCUSSIONISTA, MUSICISTA

DALL'ETA' DI TREDICI ANNI COMINCIA A STUDIARE BATTERIA E PERCUSSIONI NELLA CITTA' DI BASILEA CON IL MAESTRO COSIMO LAMPIS. SI TRASFERISCE IN ITALIA

ALL'ETA' DI DICIOOTTO ANNI E COMINCIA A COLLABORARE CON DIVERSE SCUOLE DI MUSICA.

ALLIEVO DI RAMBERTO CIAMMARUGHI E POI ANCHE MUSICISTA NEL PROGETTO DEL MAESTRO

"SKILLED MUSICIANS". AD OGGI HA AL SUO ATTIVO NUMEROSE COLLABORAZIONI ARTISTICHE:

AVION TRAVEL, FRANKIE HI-NRG, DIROTTA SU CUBA, DAVID PARSONS, GIORGIO PANARIELLO.

DAL 2000 IMPEGNATO CON LA PAOLO BELLI BIG BAND IN TRASMISSIONI TELEVISIVE:

TORNO SABATO RAI I, BALLANDO CON LE STELLE RAI I, TELETHON RAI I, MISS ITALIA RAI I,

SANREMO ESTATE RAI I, OLTRE AD INNUMEREVOLI CONCERTI LIVE, ESPERIENZE TEATRALI

E CONVENTION IN TUTTO IL MONDO. MUSICISTA ESTROSO E POLIEDRICO, I SUOI INTERESSI

SPAZIANO DALLA RICERCA DI SONORITA' ESOTICHE E PRIMITIVE, ALLE VERSATILI TECNOLOGIE

ACUSTICHE DEI PIU' NUOVI TIMBRI ELETTRONICI.



info@peppestefanelli.it

cell. +39 3381920221