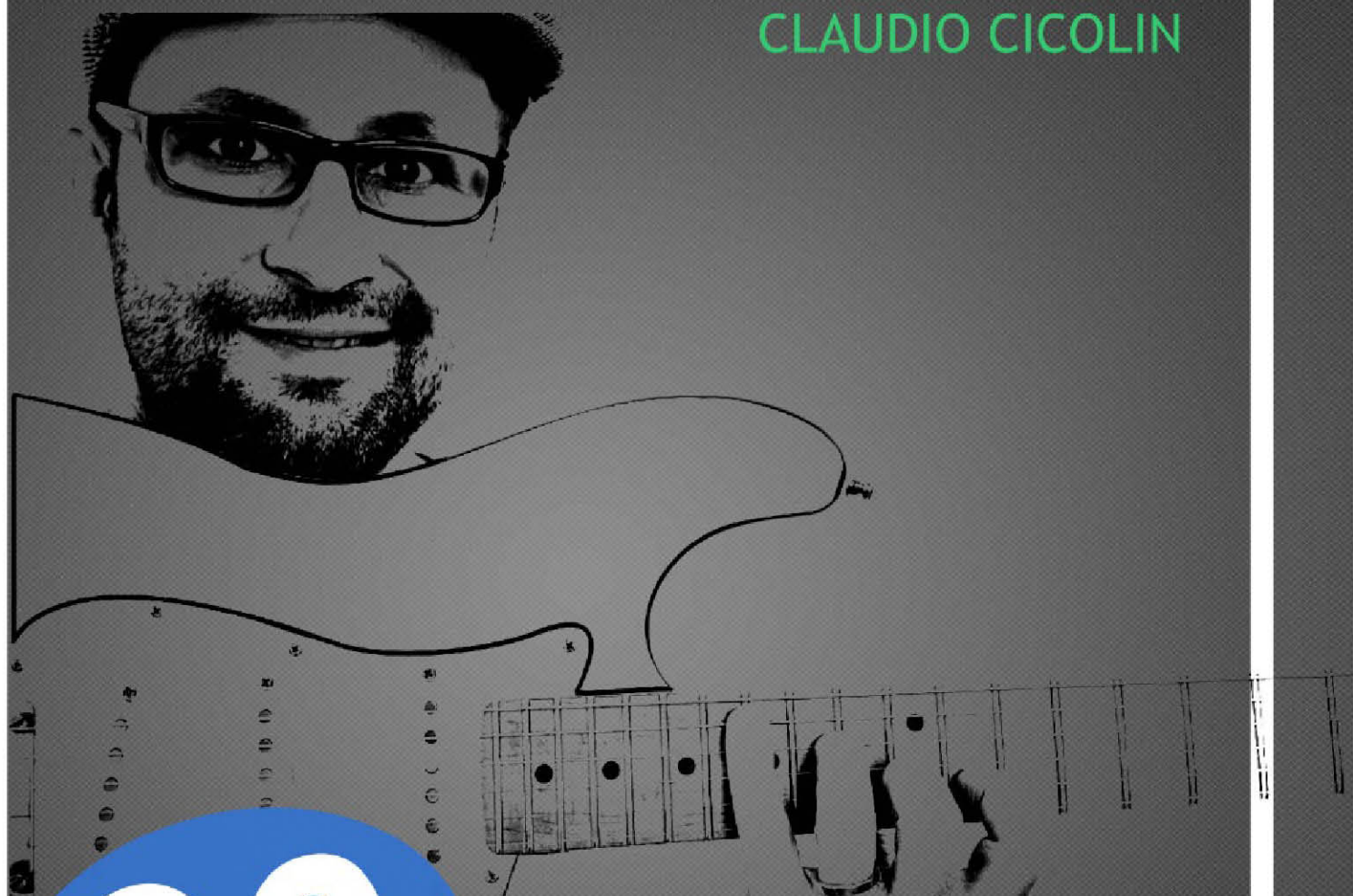



Lezioni - Chitarra.it
Claudio Cicolin

TECNICA ALLENAMENTO

CLAUDIO CICOLIN



80

ESERCIZI

10 settimane

UNIT 0

LIVELLO

4

I “10 comandamenti” dell’esercizio

In questa unit preparatoria andremo a vedere i “dieci comandamenti dell’esercizio” ovvero le linee guida che ho “distillato” dalla mia esperienza ventennale di insegnamento e delle quali ho già parlato in numerosi video.

Questa lezione sarà anche integrabile e interattiva e potrai comunque approfondire le nozioni grazie ad altri contenuti che ho già pubblicato.

Potrai chiaramente utilizzare le nozioni acquisite per lo svolgimento di questo stesso corso o applicarle a qualsiasi sessione di esercizio in modo da renderla ordinata ed efficiente e ottenere dei risultati senza stress eccessivi.

Le seguenti linee guida sono quindi estremamente importanti per la buona riuscita e per il miglioramento del tuo modo di suonare:

① **Analisi ed obiettivi**

Il primo comandamento non può che essere dedicato all’analisi del tuo modo di suonare e all’individuazione degli obiettivi da raggiungere.

Lo dico perché spesso mi capita di vedere persone che si buttano a capofitto nell’esercizio, senza aver prima individuato gli obiettivi da raggiungere. Ciò non ha veramente alcun senso, quindi la prima cosa da fare è guardarti suonare quasi “dall’esterno”: mentre da un lato dovrai concentrarti sulle tue lacune per capire su cosa sei oggettivamente carente, dall’altro dovrai valutare ciò che ti interessa migliorare, per mantenere un equilibrio tra ciò di cui oggettivamente hai bisogno e ciò che invece ti appassiona.

Fatto questo avrai individuato quindi degli obiettivi di fondo che non potranno chiaramente essere troppi. In un ciclo o in una sessione dell’esercizio, svolta magari in un paio di mesi, non potrai avere dieci obiettivi. Dovrai circoscrivere un numero ridotto di obiettivi per poterti concentrare e poter quindi conseguire dei risultati concreti.

② **Stesura di un programma**

Una volta quindi individuati gli obiettivi, il secondo comandamento non può che riguardare la stesura di un programma.

In questo corso il programma ti viene già fornito, quindi questo punto è risolto. Ma in altri contesti dovrai essere in grado tu stesso di stenderne uno, che ti consiglio di elaborare assolutamente in forma scritta per “fissarlo” e poter seguire meglio obiettivi e risultati.

Il programma va elaborato partendo da una visione “larga” e distribuita sul medio termine, indicando quindi quello che vorrai fare nell’arco dei mesi, per poi scendere nel dettaglio della singola settimana o della singola sessione di esercizio

③ Gradualità

Il terzo comandamento è sicuramente legato alla gradualità. Tradotto in altre parole: fare esercizi alla nostra portata, quindi non fare il passo più lungo della gamba.

Dobbiamo chiederci di spostare l'asticella sempre più in alto, ma gradualmente. Troppe volte vedo persone che si cimentano con esercizi che sono oggettivamente troppo difficili per loro in quel determinato momento.

La gradualità può essere organizzata, anche in questo caso, nel medio periodo. Posso quindi pensare di aumentare la difficoltà nell'arco delle settimane o dei mesi o anche all'interno della stessa giornata. Questo aspetto è legato anche al riscaldamento. Ciò che riesco a fare nei primi minuti di esercizio non è uguale a ciò che posso fare negli ultimi, quando le mani saranno più "calde". È quindi importante rispettare una gradualità anche nella velocità applicata a ciò che sto facendo.

④ Costanza

Tutti questi "dieci comandamenti" sono davvero importantissimi, ma il numero 4, ovvero la costanza, è qualcosa di veramente fondamentale. Possiamo individuare gli obiettivi e stendere un programma, ma se poi non lo seguiamo con costanza, tutto verrà vanificato. tutto verrà vanificato.

È quindi fondamentale dedicare anche poco tempo ma tutti i giorni, o almeno 5/6 giorni su 7, concedendosi anche un giorno di break; è assolutamente importante esercitarsi con costanza.

Piuttosto che suonare 5 ore in un solo giorno e poi fermarsi per due settimane, è molto meglio esercitarsi per mezz'ora, ma quotidianamente.

Il programma di questo corso è stato impostato su circa un'ora di esercizio al giorno, che rappresenta un tempo medio e un buon punto di partenza.

Ti consiglio di individuare il momento della giornata nel quale puoi esercitarti e rispettarlo, nei limiti del possibile. Questo permette di entrare nella giusta mentalità.

⑤ Riscaldamento e rigidità

Comandamento numero 5: riscaldamento e gestione della rigidità.

È assolutamente sbagliato mettersi a suonare immediatamente su qualcosa di impegnativo. Questo aspetto è legato in qualche modo al discorso della gradualità che abbiamo fatto poco fa.

Prendiamo esempio dagli sportivi. Non entrano mai in campo facendo grandi prestazioni a freddo senza essersi riscaldati. C'è sempre una fase di riscaldamento. Troverai sicuramente sul mio canale Youtube o su lezioni-chitarra.it qualche mio video per integrare ed approfondire questo argomento.

L'altra questione è quella legata alla rigidità muscolare. Bisogna tenerla sotto controllo ed evitare quindi di irrigidirsi a livello del collo, della mandibola, delle spalle, delle mani e delle dita.

Un buon riscaldamento è certamente un ottimo punto di partenza per controllare queste rigidità muscolari.

Bisogna tenere presente che la ripetizione costante di un esercizio non fa altro che “meccanizzare” i tuoi movimenti e il tuo modo di suonare. Se quindi assumi una postura sbagliata con alcune rigidità muscolari, le tue mani e il tuo corpo si abitueranno a suonare in quella maniera e alcuni problemi potrebbero manifestarsi in futuro.

Per questo motivo è fondamentale verificare di essere sempre completamente rilassati durante lo svolgimento dell’esercizio.

6 Accuratezza, Pennata, Ampiezza

Il comandamento numero 6 è fortemente tecnico. Si parla di accuratezza, di gestione della pennata e di ampiezza di movimenti.

“Accuratezza” significa suonare bene, cioè verificare che ogni esercizio sia svolto al massimo della pulizia e al massimo della perfezione. Se un esercizio non risulta perfetto significa che lo stai probabilmente svolgendo in maniera troppo veloce o che è troppo difficile per te. È quindi necessario suonare in maniera accurata e avere piena coscienza del tipo di pennata da utilizzare.

Ogni chitarrista che suona in maniera accurata sa sempre che cosa ha appena fatto con la mano destra, ovvero se ha usato una pennata alternata, una pennata consecutiva o esterna, e perché.

Se, appena fatto un esercizio, io ti chiedo: “sai che tipo di pennata o di colpo hai utilizzato?”, e non mi sai rispondere, significa che non c’è una vera gestione e una piena coscienza della pennata.

Quindi bisogna dare massima importanza alla gestione della mano destra, che è il “motore” del nostro modo di suonare.

Per quanto riguarda invece l’ampiezza dei movimenti, bisogna sapere che, per avere una resa ottimale sugli esercizi, è necessario fare movimenti brevi. Se stiamo ad esempio lavorando sulla velocità e stiamo cercando di progredire, avere dei movimenti ampi non ci sarà di aiuto.

7 Ripetizione

Sul comandamento numero 7 abbiamo già parlato diffusamente ed è legato al concetto di ripetizione. La leggenda del chitarrista che suona in maniera spontanea come Jimi Hendrix, prendendo in mano la chitarra e facendo in modo spontaneo cose mirabolanti, non esiste.

Qualsiasi grande chitarrista ha lavorato a una grande quantità di ripetizioni. Ore, ore e ore di ripetizioni che da un lato possono sembrare frustranti, ma che dall’altro possono dare soddisfazioni e permetterci di ottenere grandi risultati.

Esercitarsi su un determinato passaggio e ripeterlo un certo numero di volte trasformando un punto debole in un punto di forza, ci può dare grande soddisfazione. Ti chiedo quindi di lavorare moltissimo sulla ripetizione.

8 Isolare gli errori

Collegato al punto precedente anche il comandamento numero 8 e cioè: isolare gli errori. Abbiamo parlato di ripetizione, ma che cosa devo ripetere? Devo ripetere soprattutto i passaggi che mi mettono in difficoltà.

Se faccio un errore o se ho una problematica, è quella che deve essere ripetuta. Ripetere una intera parte solista, quando il problema è su un singolo passaggio non ha alcun senso. Dovrò invece avere la capacità di isolare il punto preciso di criticità, possibilmente metterlo a tempo sulla base di quattro quarti, e ripetere costantemente la parte critica.

Solo in un secondo momento potrò fare un lavoro di "ri-assemblaggio" con il resto del solo o con il resto dell'esercizio che sto eseguendo. Il rischio è quello di passare anni a ripetere parti intere quando non ce n'è bisogno, ci si deve concentrare sul miglioramento delle parti più critiche.

9 Metronomo

Comandamento numero 9: metronomo, ovvero tempo.

Bisognerebbe suonare sempre con l'ausilio di metronomo, suonare quindi sempre a tempo e darsi anche qui una gradualità. Non bisogna partire troppo velocemente bensì chiedere al proprio modo di suonare di adeguarsi a velocità sempre più elevate, ma in maniera molto graduale.

Un esercizio svolto non sul metronomo è un esercizio che non ha molto valore scientifico.

A meno di non essere proprio alle primissime armi è sempre quindi consigliato suonare su metronomo. Se non ti trovi bene con il metronomo puoi suonare sulle basi di batteria come quelle che userai nelle backing tracks di questo corso.

Questo ci permette di inquadrare il nostro modo di suonare in maniera scientifica.

10 Divertimento

Un altro punto essenziale è il divertimento.

Tutti gli studi scientifici in merito all'apprendimento dicono che il divertimento è un ingrediente fondamentale. Se faccio qualcosa che non mi diverte e non mi appassiona, potrò farlo per uno o due giorni, ma alla lunga questo mi stancherà e mi indurrà a desistere.

Bisogna quindi introdurre degli elementi di divertimento all'interno delle nostre sessioni di esercizio. Questo riguarda il corso che ti appresti a seguire così come i tuoi programmi di esercizio futuri.

In questo corso abbiamo introdotto una serie di mini-brani che ti permetteranno di alternare le parti strettamente tecniche di esercizio con parti più divertenti.

Credo di averti dato una panoramica su tutti i consigli basilari per lo svolgimento degli esercizi.

Ti consiglio di tornare nuovamente su questi 10 comandamenti, di rifletterci e di verificare che tutti i punti siano soddisfatti.

Materiali

Entriamo nel vivo del nostro programma d'esercizio e andiamo a vedere quali materiali avrai a disposizione in questo corso.

Avrai a disposizione innanzitutto le esecuzioni dei vari esercizi, che troverai all'inizio di ogni video, seguite poi da mini-tutorial.

Per ogni esercizio ci sarà quindi una spiegazione parlata. Questo credo sia una cosa importante, perché fornire soltanto gli esercizi su audio e su tab, senza spiegarli, non permetterebbe di capire alcuni dettagli, come per esempio quelli che riguardano la pennata o altre questioni, come l'accuratezza tecnica di cui abbiamo parlato precedentemente nei "10 comandamenti".

Ci saranno anche delle backing tracks, cioè delle basi su cui suonare, sia con la sola batteria per alcuni esercizi, che con una base completa e un accompagnamento composto quindi da batteria, basso, tastiere e chitarre, che serviranno per altri tipi di esercizi.

Avrai inoltre a disposizione per ogni unit anche le tab e cioè gli spartiti.

Ti consiglio di partire proprio dalle tab perché comprendono anche delle piccole indicazioni scritte che insieme ai video ti permetteranno di seguire ogni unit al meglio.

Struttura del corso

Il corso è diviso in 10 unit ed è pensato per essere svolto in dieci settimane. Ci saranno quindi dieci gruppi di otto esercizi che dovranno essere svolti sempre per l'intera settimana.

Il primo gruppo di esercizi dovrà occupare pertanto circa una settimana, proprio per l'esigenza della ripetizione della quale abbiamo già parlato. Ogni ripetizione avverrà all'interno della singola sessione, ma anche per i giorni successivi della stessa settimana.

Completata la settimana e il relativo gruppo di esercizi potrai passare alla settimana/unit successiva. Impiegherai un tempo globale di circa dieci settimane.

La personalizzazione o la gradualità potrà essere gestita attraverso la velocità delle esecuzioni. Potrai ad esempio svolgere un esercizio per 5 minuti, scegliendo di aumentare la velocità gradualmente all'interno di quei minuti, e lavorando gradatamente all'interno della singola sessione. Ma potrai anche decidere di gestire la velocità tra un giorno e l'altro: all'interno della tua settimana potrai quindi svolgere gli esercizi il primo giorno a una certa velocità e il secondo giorno cercando di portarli ad una più elevata, e così via.

Un altro modo per gestire la personalizzazione è ripetere l'intero ciclo di esercizi a distanza di tempo e a livello superiore, in termini di velocità e accuratezza.

Una volta completate le dieci unit di esercizio ti consiglio di fare una pausa di qualche settimana in cui suoni e ti occupi di tutt'altro, per poi riprendere la sessione, migliorando il livello e cercando quindi di aumentare le velocità.

Questi sono i tre approcci che ti permettono di personalizzare e di rendere graduale anche l'apprendimento di questi esercizi.

Tieni conto che una gradualità è già prevista dalla scansione settimanale in sé: come già accennato, gli esercizi sono sempre più difficili, ma proposti comunque in modo graduale. Non troverai mai un "gap" enorme tra un esercizio e l'altro.

Potrai scegliere di suonare questi esercizi con qualsiasi tipo di chitarra, anche se è consigliata una chitarra elettrica.

Il vero elemento caratterizzante di questo corso è perciò la tipologia degli esercizi. Per ogni settimana ne avremo otto che corrispondono a altrettante tipologie e "capacità":

- mano destra
- mano sinistra
- coordinazione delle mani
- arpeggio
- cambio accordi
- chitarra ritmica
- chitarra solista
- integrazione delle capacità.

Questo significa che nella prima settimana troverai otto esercizi che rispondono a queste otto capacità e nella seconda settimana altri otto, riferiti sempre a queste capacità.

Da un lato avremo una grande varietà di esercizi (stiamo parlando di 80 in totale), e dall'altro però andremo a "martellare" su queste capacità che, di settimana in settimana, verranno coltivate e portate sempre ad un livello più alto.

Questo è molto importante perché un'"accozzaglia" di esercizi a caso e senza un senso, non permetterebbe di raggiungere il nostro obiettivo e cioè il miglioramento su alcuni aspetti specifici portati avanti in maniera scientifica.

Tipologia degli esercizi

CAPACITA' 1 - MANO DESTRA

Il primo esercizio di ogni unit/settimana sarà dedicato alla sola mano destra. Ci saranno esercizi di pennata alternata o su altri tipi di pennata che verranno svolti tipicamente sulle corde a vuoto. Con la mano sinistra non dovrai quindi fare assolutamente nulla. In questo modo l'intera concentrazione andrà sulla mano destra, di modo da raggiungere l'accuratezza di pennata di cui abbiamo parlato precedentemente.

CAPACITA' 2 - MANO SINISTRA

Gli esercizi per la mano sinistra saranno tipicamente svolti con l'utilizzo del legato, quindi ci saranno esercizi con molti "hammer-on" e "pull-off" che ti ti permetteranno di scaldare e migliorare la mano sinistra. La mano destra non dovrà fare quasi nulla.

CAPACITA' 3 - COORDINAZIONE

La terza capacità di ogni unit/settimana sarà la coordinazione tra le due mani. Ci sarà quindi un tipico esercizio scalare (molto spesso a pennata alternata) che ti permetterà di lavorare sulla coordinazione e sulla sincronizzazione del lavoro delle due mani.

CAPACITA' 4 - ARPEGGIO

La quarta capacità sarà invece dedicata all'arpeggio. L'esercizio sarà quindi sempre un arpeggio eseguito con tipi di pennata diversa. Arpeggi anche molto diversi tra di loro, perché alcuni saranno in prima posizione con le corde a vuoto mentre altri saranno eseguiti su registri più acuti. L'arpeggio è una tecnica molto interessante, che ho voluto fortemente inserire in questo corso.

CAPACITA' 5 - CAMBIO ACCORDI

Gli esercizi e le capacità che vanno dal 5 all'8 ruotano tutti attorno al mini-brano. In ogni settimana ci sarà quindi un brano che abbraccerà gli esercizi che vanno dal numero 5 al numero 8. L'esercizio numero 5 è dedicato al cambio accordi. Ci sarà quindi un lavoro da fare sulla velocità nel cambio di accordi e si utilizzeranno quelli del mini-brano.

CAPACITA' 6 - RITMICA

La capacità 6 riguarda la componente ritmica che sarà basata sulla parte di accompagnamento del relativo mini-brano e che dovrà essere studiata e ripetuta in sequenza.

CAPACITA' 7 - ASSOLO

L'esercizio o capacità numero 7 riguarda la parte solista del brano. In ogni brano ci sarà sempre una parte ritmica ed una solista. Per distinguerle le abbiamo anche divise tra il canale destro e sinistro delle basi. Questo ti permetterà di isolare e percepire meglio ogni singola parte. Esercita prima la parte ritmica e poi la parte solista.

CAPACITA' 8 - TUTTO INSIEME

L'esercizio numero 8 riguarderà l'alternanza tra questi ultimi due esercizi. Eseguiamo la parte ritmica e solista una dopo l'altra, alternandole per diversi minuti di fila e senza stacco. Si tratta di un lavoro di integrazione molto importante: spesso infatti diventiamo bravi a fare una parte solista ma poi non siamo in grado di collegarla alle altre nostre capacità.

Durata degli esercizi

Per ogni esercizio vi è l'indicazione relativa alla durata, ovvero per quanto tempo dovrà essere eseguito. Le backing tracks fornite durano circa 5 minuti. Molti esercizi dovranno essere svolti per questa durata. È richiesta quindi pazienza e costanza. Se ti rendi conto di non farcela puoi ovviamente fermarti, evitando di irrigidire o affaticare i muscoli. Pur cercando di rimanere rilassato, dovrai comunque sforzarti di rispettare la durata indicata.

Cominciamo!

Bene, siamo pronti per iniziare! Parti quindi dalla prima unit e segui i video tutorial. Ti raccomando di predisporre una prima fase di costruzione degli esercizi. Non partire ad esercitarti su un esercizio che ancora non conosci. Provalo prima anche senza base per costruirlo tecnicamente e poi inizia con la sessione.