

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 6

Artikel: "Con ispirazione e passione verso i propri obiettivi"

Autor: Golowin, Erik / Bürgi-Zhekova, Desislava

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001505>

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: 11.02.2026

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

«Con ispirazione e passione verso i propri obiettivi»

Desislava Bürgi-Zhekova // L'allenatrice bulgara osserva molto attentamente le giovani atlete di ginnastica ritmica del quadro juniori nazionale svizzero. Nelle sue lezioni trasmette continuamente nuovi impulsi, sotto forma di correzioni e di feedback tattili e motori.

Erik Golowin

► L'allenatrice e le undici ginnaste sono perennemente in dialogo, un dialogo che si manifesta, da ambo le parti, con una vitale presenza di spirito. È in questo modo che Desislava Bürgi-Zhekova vuole raggiungere un'elevata qualità in ogni seduta d'allenamento e perseguire i suoi obiettivi in ambito di prestazione. Considera la sua attività di allenatrice al centro nazionale di Macolin una sorta di missione permanente, in cui anche grazie alle correzioni riesce a promuovere un processo di allenamento globale.

Esigenze tecniche più elevate

In passato, Desislava Bürgi-Zhekova, 32 anni, era membro della squadra nazionale bulgara quando quest'ultima era allenata dalla leggendaria Neshka Robeva, conosciuta anche come «la Dama di ferro». Con la Robeva, le «Golden Girls» bulgare dominarono per 25 anni i campionati del mondo ed europei, vincendo complessivamente 247 medaglie. La Bürgi-Zhekova si avvicinò alla ginnastica ritmica a cinque anni, otto anni più tardi entrò a far parte del quadro juniori di Sofia e all'età di 15 anni divenne membro della nazionale. Nel suo palmarès figura un titolo mondiale di squadra.

«La ginnastica ritmica ha subito un'evoluzione tale da diventare una disciplina sportiva completamente diversa rispetto a quando la praticavo io», spiega la giovane allenatrice che dal 1992 ad oggi ha assunto diversi posti di allenatrice. La grande dedizione che ha sempre dimostrato, oggi le permette di vantare una grande esperienza nella formazione, creazione di coreografie e assistenza di sportive di punta. Dal 2002, allena il quadro juniori nazionale svizzero sotto la direzione di Heike Netzschwitz.

Per riuscire a soddisfare le attuali esigenze in ambito di prestazione, le giovani atlete si allenano da cinque a

sei ore al giorno al centro di Macolin. Nel suo lavoro, la Bürgi-Zhekova gode del sostegno di altri specialisti; il programma, infatti, oltre all'allenamento tecnico, prevede anche una formazione di danza classica e jazz, un allenamento della forza, della resistenza e della mobilità, nonché degli esercizi tratti dal metodo Pilates per migliorare la respirazione e l'appoggio. Le giovani ginnaste sono seguite anche da un'assistente sociale che si occupa di tutto quanto non attiene la sfera dell'allenamento, ovvero la ricerca di famiglie d'accoglienza, gli accordi con le scuole, ecc. Per la giovane allenatrice è molto importante che le atlete, la cui media d'età oscilla fra i 15 e i 25 anni, possano godere di un'assistenza globale in un periodo della loro vita particolarmente intenso.

Al top in tutti gli ambiti

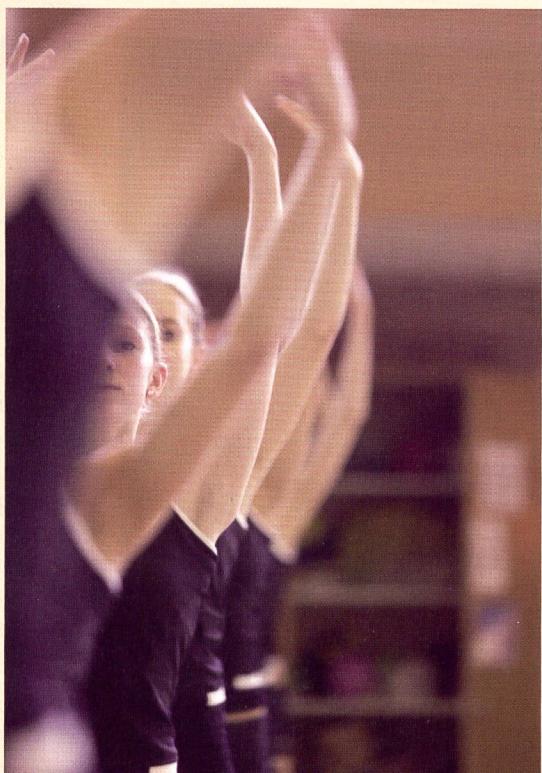
La ginnastica ritmica affonda le sue radici nella ginnastica e nella danza. Le basi teoriche dell'educazione del corpo fondata sul ritmo sono state sviluppate da Emile Jacques-Dalcroze. I suoi scritti sul ritmo, sulla musica e sull'educazione, pubblicati all'inizio del XX secolo, erano ispirati dalla riforma pedagogica del movimento dell'epoca, la quale esercitava una critica sociale nei confronti di un atteggiamento avulso dalla realtà e dalle strutture autoritarie del concetto di scuola che dominava all'epoca. I suoi rappresentanti s'impegnarono per sviluppare metodi che favorivano la spontaneità degli alunni, le forme di libera espressione, la pedagogia del vissuto, le attività pratiche o lo studio basato sull'azione. Inizialmente, la ginnastica ritmica era completamente immersa in questo spirito ed era contraria al principio di paragone fra le prestazioni. Il contenuto della lezione, infatti, era molto più rivolto verso il modo in cui accedere al proprio mondo interiore per consentire una ricerca completa della propria identità. Negli anni '40 nacque

► Il momento in cui si decide di trasmettere una correzione, il modo in cui essa viene formulata nonché il tipo di correzione sono elementi che influiscono in modo decisivo sulla reale messa in pratica di queste istruzioni da parte dell'atleta! ◀



poi una nuova forma di competizione che riuniva sotto un unico tetto diversi elementi tecnici, un'esecuzione virtuosa, nonché la struttura coreografica degli esercizi da proporre in gara. Da allora, la ginnastica ritmica è diventata uno sport di prestazione composto di elementi di elevata difficoltà in ambito di salti, piroette, equilibrio e mobilità. Per riuscire a fornire ottime prestazioni in gara è necessario vantare una padronanza assoluta di tutti gli ambiti menzionati. E Desislava Bürgi-Zhekova cerca di tenerli tutti e quanti in considerazione al momento della pianificazione e della messa in pratica dei suoi allenamenti. La formazione di giudice di gara che sta seguendo le consente inoltre di aggiornarsi in tempo reale sugli sviluppi della disciplina e di applicare in modo permanente tutte le novità relative alla tecnica e al regolamento.

→



Verso i vertici mondiali

Nel 1984, la ginnastica ritmica fu inserita nel programma dei Giochi olimpici e per molti anni, paesi dell'Est come Bulgaria ed ex Unione sovietica, occuparono i podi più alti. Da una parte, la disciplina venne impregnata dello spirito culturale e della creatività di queste nazioni e, dall'altra, dalla promozione dello sport di prestazioni che esercitava l'allora blocco comunista. Da qualche anno a questa parte, invece, anche altre nazioni riescono ad aggiudicarsi delle medaglie. Dal punto di vista tecnico, la disciplina ha subito un'evoluzione talmente rapida che oggi le prestazioni atletiche ed artistiche hanno raggiunto livelli incredibili. Ambiziosa, la Bürgi-Zhekova lavora per rendere possibile il raggiungimento degli obiettivi individuali (di ogni atleta) e quelli dell'intero gruppo. «Vogliamo guadagnarci l'accesso ai vertici mondiali, sebbene il nostro sia ancora un gruppo molto giovane», spiega l'allenatrice durante la stesura dei suoi obiettivi d'allenamento.

Per rafforzare il processo di apprendimento, introdurre delle nuove tecniche o migliorare la qualità dei movimenti in modo mirato, Desislava Bürgi-Zhekova fa capo a diversi modi di correzione, unendo gli uni con gli altri. Mostrare, spiegare, toccare per sentire ad esempio la tensione di un arto (feedback tattili) oppure la realizzazione di esperienze opposte sono solo alcuni dei numerosi metodi che utilizza per trasmettere informazioni utili ed impulsi d'apprendimento alle sue ginnaste.

La sequenza seguita per fornire questo tipo di informazioni è in stretta relazione con la pianificazione del contenuto e la struttura dell'allenamento. Semplificare le forme complesse per poi congiungerle nuovamente, oppure rallentare il ritmo ed infine rieseguire l'esercizio con la musica ad un ritmo normale sono alcune delle misure di controllo di cui sa servirsi abilmente e in modo variato.

Vivere e sentire l'allenamento

Le correzioni assumono un ruolo chiave sia nella formazione, sia nella fase di preparazione che precede le gare. «Il momento in cui si decide di trasmettere una correzione, il modo in cui essa viene formulata nonché il tipo di correzione sono elementi che influiscono in modo decisivo sulla reale messa in pratica di queste istruzioni da parte dell'atleta!» Per tutta la durata della lezione si ha l'impressione che Desislava Bürgi-Zhekova viva sulla sua pelle i movimenti eseguiti dalle ragazze. Mentre osserva le loro evoluzioni, il livello di tensione del suo corpo subisce leggere variazioni mentre con la voce intona istruzioni decisive. A volte s'interrompe, chiama a raccolta le ragazze e spiega loro un importante elemento tecnico con un tono di voce calmo che consente a chi l'ascolta di registrare al meglio l'informazione e di integrarla nella propria rappresentazione. Poi, tutte ritornano ai loro posti e l'onda creata dall'esercizio collettivo prosegue il suo corso.

Un impegno che parte dal cuore

La personalità di un allenatore si traduce nel modo di esprimere il proprio carisma e determina in modo decisivo l'efficacia dello scambio di informazioni. La Bürgi-Zhekova esegue il suo lavoro con passione impulsiva ma, contemporaneamente, si trova in una situazione che le consente di percepire e di capire lo stato d'animo di altre persone. Nel corso degli allenamenti, controlla costantemente che le sue istruzioni e i suoi impulsi vengano ascoltati. Non appena percepisce che qualcosa non è stato registrato si rivolge alle atlete cercando il contatto visivo con ognuna di loro. Il suo impegno nel processo di allenamento viene dal cuore e questo le consente di instaurare un dialogo continuo con le ragazze. «Un compito, questo, che richiede molta energia.» È contando ad alta voce che riesce a far affluire la sua ispirazione nella lezione. Con il ritmo vocale cerca infatti di aiutare le gin-

Il punto

«Anche le lodi stimolano»

«mobile»: Quanto sono importanti le correzioni dell'allenatrice?

Sarah Simmen: sono importantissime, poiché senza correzioni non potrei sapere se sto sbagliando e, logicamente, non potrei migliorare. Non riesco a vedere se durante un esercizio, ad esempio, tendo il ginocchio. Forse ho la sensazione di farlo ma in realtà non è così. Per questo ho bisogno che qualcuno mi renda attenta su questo aspetto e

mi aiuti a progredire. Anche le critiche ripete mi aiutano e, naturalmente, cerco subito di metterle in pratica. A volte, però, fra un allenamento e l'altro me le dimentico...

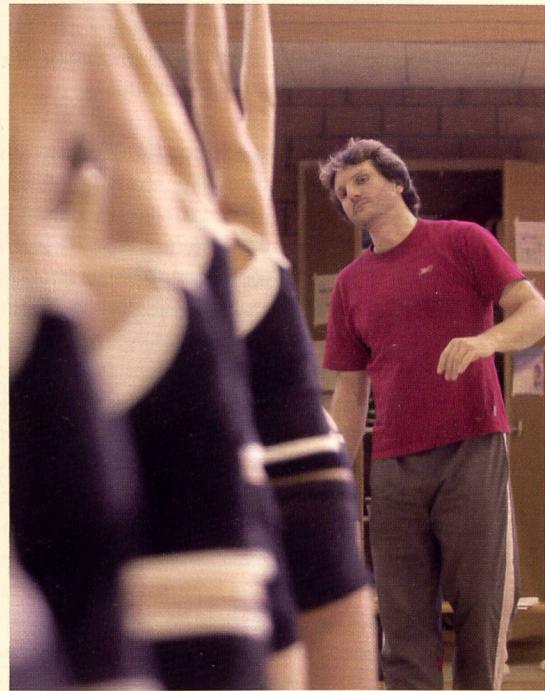
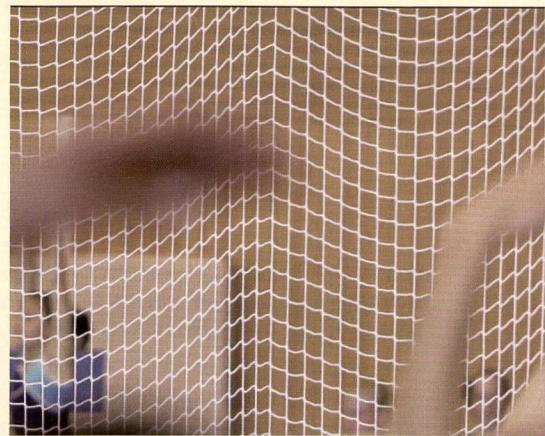
Che tipo di correzioni ti motivano maggiormente? Le lodi o piuttosto le critiche?

Entrambe le cose. A volte le lodi fanno bene perché mi fanno capire di essere sulla buona strada e mi stimolano a continuare. In questi

Sarah Simmen, 16 anni:
per lei le correzioni sono
sinonimo progressi ...



maestro di danza Yann Aubert aiuta le ginnaste ad affinare la loro comprensione musicale e ritmica.



naste a collegare i movimenti alla musica. Fra lei e le sue pupille esiste una sorta di canale energetico che stimola lo scambio umano. Lo scopo delle correzioni è di «destare» le ragazze e fare in modo che raggiungano l'attenzione necessaria durante il processo di apprendimento.

Tutte le strade portano a Roma

Due volte alla settimana, Yann Aubert, un maestro di danza con molti anni di esperienza alle spalle, si reca a Macolin per delle sedute di danza classica alle quali le ginnaste partecipano per affinare la loro comprensione musicale e ritmica. Sebbene nella ginnastica ritmica le esigenze siano chiaramente più elevate per quanto riguarda la mobilità, queste lezioni permettono anche di ottimizzare la qualità di esecuzione in ambito di equili-

brio dinamico, piroette e salti. La tranquillità con cui trasmette le istruzioni e imparte la lezione, permette al maestro ginevrino di immergere le ragazze in uno stato di rilassamento e concentrazione nel quale muoversi in

casi, tuttavia, non bisogna riposare sugli albori e pensare: «wow, sono davvero brava!», bensì sfruttare lo slancio che offre il complimento. Solo in questo modo riesco a migliorare costantemente. Ma anche le critiche mi stimolano tantissimo a lavorare sulla mia tecnica e sulle mie capacità. Riceverle però continuamente non è una cosa costruttiva, ogni tanto si ha bisogno anche di lodi.

Per te cos'è più utile: le istruzioni verbali, i feedback tattili o la dimostrazione concreta degli elementi tecnici?

La dimostrazione mi aiuta molto ma mi piace anche quando l'allenatrice spiega con delle immagini. Ad esempio quando correge e dice: «cerca di fare quello che fa ogni ginnasta.» A quel punto me lo rappresento

mentalmente e m'impegno al massimo per mettere in pratica le istruzioni ricevute.

Anche il contatto fisico è d'aiuto. Ad esempio quando dobbiamo tendere le punte e l'allenatrice spinge ancora e ancora sulle dita dei miei piedi constato che posso tenderle ancor più di quanto credevo...

Quali sono le differenze fra l'allenamento in seno ad un quadro nazionale e quello svolto in un centro regionale?

Sono enormi. Agli allenamenti del quadro regionale partecipano molte più ginnaste e l'allenatrice non riesce ad occuparsi in modo individuale di ognuna come avviene invece nel quadro nazionale. Così, a volte, capita che durante un esercizio non particolarmente piacevole ci si defili... Inoltre si ha

molto meno tempo a disposizione e bisogna dar prova di grande disciplina per riuscire a progredire.

Nel quadro nazionale l'allenatrice segue invece ogni singolo movimento. Siamo assistite molto più da vicino e quindi possiamo approfittare al massimo. Ma è anche molto più faticoso... //

➤ *Sarah Simmen (16) è originaria di Coira e da un anno a questa parte si allena con il quadro nazionale nel centro di allenamento per sportivi di punta a Macolin.*

modestabile. «Nel nostro gruppo, ogni specialista lavora in modo diverso ma tutti procediamo sulla stessa strada.» E per Desislava Bürgi-Zhekova la direzione comune è una premessa fondamentale per riuscire ad allenare in modo efficace. Al termine della sua lezione, Aubert rimane ancora a lungo in palestra con gli altri allenatori e osserva con attenzione le giovani atlete, intervenendo qua e là per dare alcuni suggerimenti. Questo affiatamento funziona sorprendentemente bene e dà vita ad un'assistenza molto più individuale.

Coinvolgimento e subordinazione in sintonia

Il rapporto fra i diversi allenatori e la collaborazione con le atlete sono all'insegna della famigliarità. La gerarchia viene vissuta in modo molto naturale e le relazioni sono impregnate di rispetto reciproco. Per i membri del gruppo, una simile atmosfera è indispensabile per consentire alle ragazze di fornire quotidianamente un impegno totale. L'intero processo di apprendimento viene strutturato in modo chiaro dall'allenatrice. Nella fase iniziale di ogni ciclo, le ragazze hanno la possibilità di partecipare attivamente al processo proponendo delle idee e, a volte, durante la creazione delle coreografie la Bürgi-Zhekova struttura e formula i compiti lasciando voce in capitolo anche alle ginnaste. Ma quando si tratta di elaborare la presentazione con le necessarie premesse legate alla prestazione e di gestirne l'esecuzione con sicurezza, l'allenatrice afferra le redini saldamente in mano diventando l'unica regista. //



Guida didattica G+S

Passo dopo passo

► La guida didattica G+S definisce tre livelli di insegnamento e di apprendimento validi per tutte le discipline sportive.

Primo livello: i docenti creano le giuste premesse affinché gli allievi possano acquisire e consolidare i primi fondamenti nella loro disciplina. Si tratta essenzialmente di riuscire a trasmettere una sensazione fisica collegata al movimento il più differenziata possibile.

Secondo livello: mentre i docenti favoriscono la molteplicità, gli allievi si occupano di utilizzare i movimenti centrali e di variarli. In questo caso si tratta in particolar modo di essere in grado di rappresentare il movimento in modo preciso.

Terzo livello: i docenti cercano di incoraggiare la creatività. Il modo di creare e di completare degli alunni rientrano nello sviluppo dell'intuizione legata al movimento.

In tutti e tre questi livelli di insegnamento e di apprendimento, i docenti devono essere in grado di osservare attentamente, di valutare ed infine di consigliare. Gli allievi, invece, devono registrare correttamente i compiti da assolvere e le informazioni, elaborarli e metterli in pratica. //

► *Guida didattica Gioventù+Sport: UFSPO. Per ordinazioni: Documentazione G+S, CH-2532 Macolin; e-mail dok.js@baspo.admin.ch, N. di ordinazione: 30.80.400 i*

