

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** "Coltivare lo spirito di squadra"  
**Autor:** Challandes, Bernard / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002026>

### **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>**



Intervista a Bernard Challandes

## «Coltivare»

A poche settimane dai campionati europei Under 21 di calcio, l'allenatore Bernard Challandes racconta il brillante percorso della sua squadra. Un successo che attribuisce soprattutto all'eccezionale mentalità dei suoi giovani atleti e all'ambiente del gruppo.



Foto: Daniel Käsemann

Véronique Keim

**D**ieci incontri internazionali per altrettante vittorie. Come spiega questo incredibile traguardo? La squadra dispone di una forza mentale straordinaria. I giocatori, provenienti da tutta la Svizzera, si sono scoperti gradualmente nel corso delle varie partite giocate, ed ormai costituiscono un gruppo omogeneo composto da specialisti. Affrontano le partite senza grandi patemi, guardano ad una partita per volta. Naturalmente la spirale delle vittorie, prima fra tutte quella sulla Russia, ha aumentato costantemente la loro fiducia.

Come è possibile restare ad alti livelli potendo disporre della squadra soltanto per alcuni periodi dell'anno? Ogni allenatore di selezioni nazionali è preoccupato per la mancanza di tempo. Alcune date sono riservate durante l'anno parallelamente a quelle riservate per la selezione maggiore in funzione del calendario europeo. Gli allenatori sono già informati e di conseguenza lasciano andare i giocatori più volentieri. Sta a noi poi sfruttare al meglio i campi d'allenamento per lavorare il più efficacemente possibile e mettere l'accento sui momenti buoni.

## «Migliorare la qualità dell'allenamento»



**U**n campo di allenamento invernale per canoisti assume gioco forza un carattere fortemente polisportivo. Se le temperature non sono costantemente al di sotto dello zero, andiamo comunque in acqua ogni giorno, e praticamente ogni giorno si va a nuotare. Dato infatti che il nuoto presenta in parte movimenti simili a quelli della pagaia e au-

menta la sicurezza della persona in acqua, rappresenta senz'altro lo sport complementare ideale per il canoista. In inverno l'allenamento prevede poi anche lo sci di fondo, e per rompere un po' il ritmo ricorriamo di tanto in tanto a pallacanestro, calcio, unihockey e badminton.

Nel campo di allenamento invernale – con un programma piuttosto carico – si tratta non tanto di allenarsi in modo intensivo (quasi tutti i membri dei quadri nazio-

nali si allenano anche a casa una o due volte al giorno!) quanto piuttosto di migliorare la qualità dell'allenamento. Come allenatrice ho il compito di mostrare al singolo delle possibilità di allenamento della forza individuale; nel canoismo di competizione sono di centrale importanza stabilità del tronco e forza di resistenza, e proprio su di esse si lavora durante queste settimane.

Spesso si tende a dimenticare che il canoismo è anche sport di squadra. Nel



# «Il rito di squadra»

**I campi di allenamento rappresentano quindi la sola possibilità per riunire i giocatori. Qual è la loro importanza nella pianificazione annuale?** Dipende dal calendario di gioco e dal tipo di competizione. Il primo campo di allenamento è generalmente previsto all'inizio dell'anno e favorisce una presa di contatto con il nuovo gruppo, per far conoscenza a livello sia di giocatori che di staff e per illustrare la filosofia di gioco su cui si vuole lavorare in futuro. Questa esperienza iniziale determinerà le priorità e permetterà di abbozzare un primo profilo della squadra. Gli aspetti tattici e sociali prevarranno quanto più ci si avvicinerà ad una scadenza importante. L'ambiente che si forma fra i giocatori, la coesione fra i singoli, sono elementi che cerchiamo di curare in ogni occasione. Gli obiettivi sportivi, condizione fisica, tecnica e tattica, si diversificano a dipendenza del campo di allenamento, mentre l'aspetto sociale resta integro e accomuna tutti gli altri.

**Rientrate da un campo di allenamento dal Qatar, una scelta poco usuale. Quali criteri guidano nella scelta del luogo?** Per questo ultimo vero campo di preparazione le infrastrutture sportive ed il clima sono risultati determinanti. Il contenuto spostamento di fuso orario (tre ore di differenza) non pone alcun problema in termini di recupero e sul posto abbiamo avuto la possibilità di disporre di un ottimo avversario quale la selezione nazionale olimpica. Il luogo dipende soprattutto dall'obiettivo principale che ci si pone. Se si vuole migliorare l'ambiente e il clima della squadra, si sceglierà un contesto che sovverte le abitudini e favorisce il rapporto tra i giocatori, portandoli ad aprirsi. Se si mira al recupero, la qualità delle infrastrutture alberghiere e il clima prevarranno sui campi di gioco. Tutto dipende da cosa si ricerca.

**Quali sono state le particolarità di questo campo di allenamento?** L'obiettivo prioritario era senza dubbio la preparazione degli Europei. Le priorità erano situate a diversi livelli: sul piano

*«Il campo di allenamento favorisce il distacco dallo stress quotidiano.»*

sportivo, gli aspetti tattici hanno giocato un ruolo molto importante, in quanto abbiamo ideato delle strategie basate sui nostri futuri avversari. Sul piano della condizione fisica, abbiamo lavorato principalmente sulla mobilità, la coordinazione e la velocità. Come secondo passo abbiamo lavorato molto sulla capacità mentale di gestire a livello emotivo un avvenimento cui sono collegate molte attese. Come gestire la forte pressione dei media? Come mantenere questo formidabile spirito di squadra? Come non perdere la testa al cospetto della massiccia presenza dei tifosi sulle tribune? Abbiamo cercato di immaginare tutti gli scenari possibili per reagire all'occorrenza nel miglior modo possibile.

**Quali consigli darebbe ad un giovane allenatore che intende organizzare un campo d'allenamento con i suoi giocatori?** Incoraggerei l'allenatore a partire ogni volta ne avesse la possibilità. Un campo d'allenamento è un'esperienza unica che favorisce un distacco dallo stress quotidiano.

L'allenatore stabilirà in primo luogo degli obiettivi precisi che gli permetteranno poi di orientarsi nella scelta della destinazione, del periodo e dell'infrastruttura. Il campo di allenamento è una festa che deve lasciare ai giovani dei ricordi indimenticabili per proseguire convinti con l'attività. m

**Bernard Challandes** è responsabile delle selezioni presso l'ASF e allenatore della nazionale U 21.  
*Indirizzo: Les Gillottes, 2405 La Chaux-du-Milieu*

campo di allenamento i due o quattro membri di un equipaggio possono trovare la perfetta coordinazione della tecnica e del ritmo. È in queste occasioni che il team si cementa e si crea lo spirito di gruppo. Molto importanti sono anche le attività svolte in serata o nel tempo libero, dedicate agli ambiti della rigenerazione o mentale o al semplice stare insieme. Il campo di allenamento è inoltre una buona occasione per provare una volta sport diversi; per

forgiare la squadra o fare esperienze motorie variate a noi capita a volte ad esempio di andare ad arrampicare o a ballare! La vicinanza a corsi d'acqua per quanto possibili tranquilli è fondamentale per la scelta del posto dove tenere il campo di allenamento. Prima di un campionato europeo o mondiale gli atleti dovrebbero potersi allenare su un percorso di gara per abituarsi a traiettorie e distanze. Altri punti importanti sono una sala di muscolazione, un allog-

gio tranquillo, un'alimentazione il più possibile adatta allo sportivo e sufficienti possibilità di rigenerazione.

**Gabi Müller, allenatrice dei quadri nazionali iuniori di canoismo.**  
*gmuller@smile.ch*