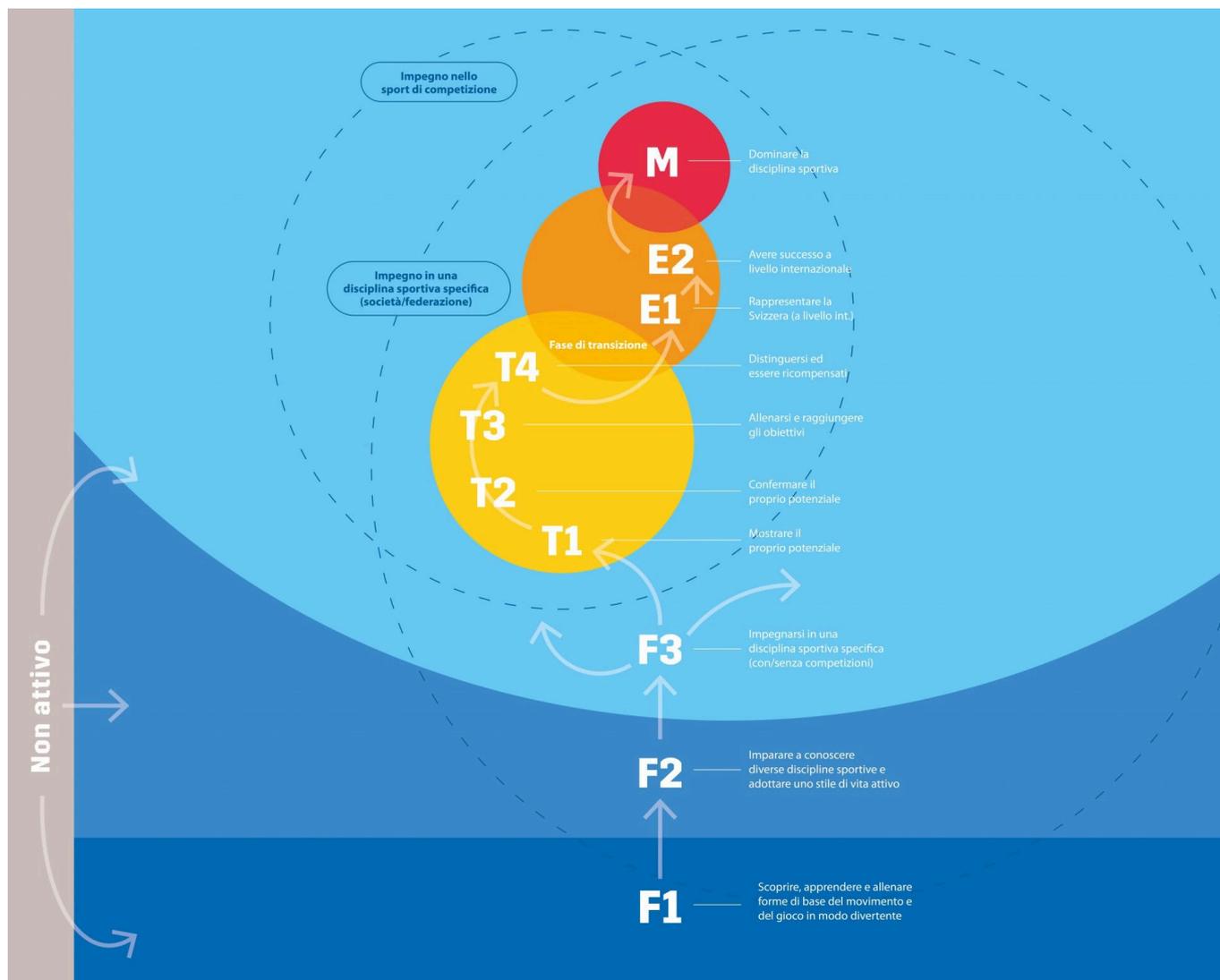


Agili, vivaci e forti: Sviluppo a lungo termine con FTEM

L'acquisizione di competenze atletiche di base e di un ampio repertorio di movimenti è necessaria per il benessere di bambini e giovani. Il conseguimento di fattori di sviluppo atletici come «forza, esplosività e velocità» si riflette positivamente sulla prevenzione degli infortuni, risveglia la voglia di muoversi e conferisce maggiore sicurezza ai giovani nella vita di tutti i giorni.



Chi acquisisce le forme di base durante l'infanzia e accresce progressivamente i carichi, in età adolescenziale e adulta assimila più facilmente forme di allenamento atletiche più complesse. Nel settore chiave Foundation (cfr. grafico, fasi F1 – F3) del concetto quadro FTEM (cfr. riquadro) le forme di base del movimento e del gioco sono particolarmente indicate. A prescindere dalla specializzazione successiva, queste basi sono importanti, in quanto forza e velocità sono caratteristiche essenziali in quasi tutte le forme di sport.

FTEM Svizzera

L'acronimo **FTEM** si riferisce ai quattro settori chiave:

F come «Foundation» (fondamenta/basi, sport popolare, praticare sport su tutto l'arco della vita),
T come «Talent», E come «Elite» e M come «Mastery» (élite mondiale).

Questi quattro settori chiave sono suddivisi a loro volta in dieci fasi (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).

A seconda dei bisogni specifici alle singole discipline sportive è possibile aggiungere, cancellare o rinominare delle fasi.

Download: [Broschüre FTEM](#) (pdf, in tedesco)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP