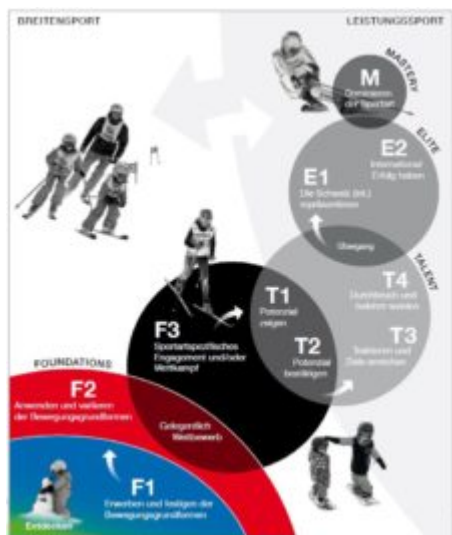


Swiss-Ski-Skills per bambini: Sviluppo dello sport e degli atleti FTEM

Il piano quadro FTEM permette uno sviluppo sportivo degli atleti sensato, controllabile e ottimizzato, sia nello sport popolare che in quello agonistico. Questo tema del mese si basa sulle prime due fasi dello sviluppo dello sport e degli atleti.



Cliccare per ingrandire l'immagine

Il percorso che porta alla vetta è lungo e influenzato da diverse fasi della vita. Affinché il maggior numero di atleti possa riuscire a fornire le prestazioni personali più elevate, Swiss Olympic ha creato «FTEM Svizzera», ovvero una strategia di base per lo sviluppo dello sport e degli atleti in Svizzera. (in tedesco)

Questa struttura funge da matrice per lo sviluppo dell'allenamento sul lungo termine nelle società sportive. Nel presente tema del mese sono riportate diverse idee di esercizi per i bambini nel periodo con e senza neve in tutte le discipline invernali nelle prime due fasi (F1 e F2).

Il primo settore chiave «Foundation» costituisce il punto di entrata nel curriculum sportivo. Le esperienze raccolte in questa fase formano la base dell'attività sportiva personale, sia nello sport popolare che in quello agonistico. Si creano così i prerequisiti per le attività sportive tramite l'acquisizione di un'ampia e variegata base di capacità e abilità motorie. Il denominatore comune è la gioia di fare movimento: elemento fondamentale per un'attività sportiva che durerà tutta la vita.

Fonte: Pia Alchenberger Kempf, responsabile Sport per bambini Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO