

Corsa d'orientamento: Verso la corsa d'orientamento – C.O. FTEM

I campioni non si creano dal nulla. E nemmeno le campionesse. Le capacità e le abilità si sviluppano nel corso di un lungo processo. Il piano programmatico FTEM Svizzera illustra il processo di apprendimento e sviluppo di un atleta, sia nello sport popolare che nello sport di punta. Questo tema del mese si concentra sulle fasi F1 e F2 ma gli esercizi supplementari possono anche essere della fase T1 e T2.

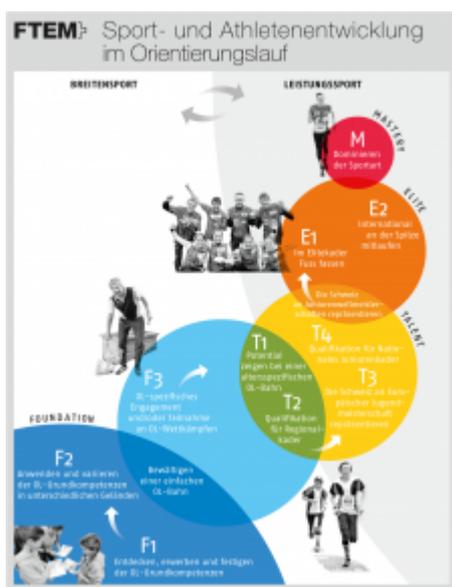


Fig. 1: FTEM adattato alla C.O. (secondo Grandjean et. al, 2015)

Anche chi pratica la corsa d'orientamento come sport popolare deve apprendere la disciplina con processi simili a quelli degli sportivi d'élite.

Il piano **programmatico FTEM Svizzera** (disponibile solo in tedesco e in francese), messo a punto da Swiss Olympic e dall'Ufficio federale dello sport, illustra questo processo di apprendimento e sviluppo.

F sta per Foundation (fondamento, base), T per talento, E per Elite e M per Mastery (di classe mondiale). Ognuno di questi ambiti chiave è a sua volta suddiviso in diverse fasi. La figura 1 rappresenta queste fasi nel caso ideale dello sviluppo di atleti. Importante: il passaggio dallo sport popolare (F3) allo sport di prestazione (T, E, M) o viceversa è possibile e dipende dall'impegno e dal livello degli atleti

Fasi FTEM

Per ogni esercizio di questo tema del mese nel titolo sono indicate le fasi FTEM più appropriate.

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP