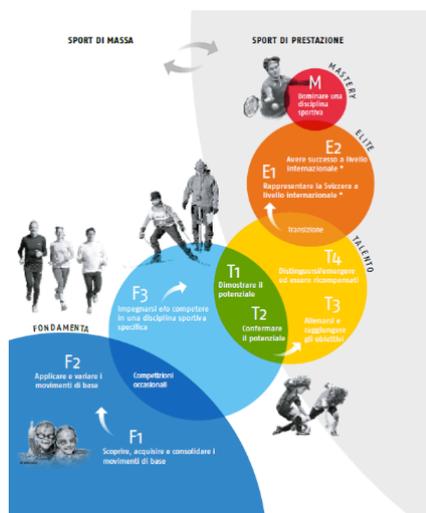


# Forme di allenamento – Good Practice: FTEM Svizzera

Per promuovere lo sport in modo efficace e a lungo termine serve un piano programmatico chiaro e sistematico. Seguendo questo principio, dal 2016 Swiss Olympic si dedica, in stretta collaborazione con le federazioni sportive, l'UFSPÖ e i Cantoni, ad attuare il piano programmatico FTEM Svizzera, che costituisce la base per la formazione sportiva dei bambini e dei giovani.



La sigla **FTEM** sta per i quattro settori chiave «Foundation» (fondamenta, basi), «Talent», «Elite» e «Mastery» (élite mondiale). Questi quattro settori sono a loro volta divisi in dieci fasi complessive e costituiscono l'andamento ideale di una carriera sportiva fino all'élite mondiale.

**FTEM Svizzera** persegue tre obiettivi principali:

1. migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport;
2. incrementare il livello nello sport di prestazione migliorando le condizioni quadro in generale e concentrando l'attenzione su una buona e coerente formazione degli atleti;
3. fare in modo che le persone pratichino sport su tutto l'arco della vita, mostrando le varie opportunità che esistono per rimanere attivi nello sport e nel sistema sportivo per sempre.

Anche la formazione dei monitori e degli allenatori è orientata sul modello di FTEM Svizzera. Sia la **Concezione della formazione G+S** sia i corsi della **Formazione degli allenatori Svizzera** fanno riferimento ai settori chiave FTEM.

## Focus sulle Foundation

I contenuti della formazione di base G+S si concentrano sul settore chiave Foundation (fondamenta/basi) e trasmettono ai partecipanti una base ampia e varia di competenze motorie. Le esperienze che bambini e giovani fanno in questo contesto costituiscono la base per il loro futuro comportamento sportivo. Di conseguenza i monitori G+S, che insegnano in questo settore chiave, hanno una grande responsabilità e un influsso marcato.

Sulla base del piano FTEM le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle **forme caratteristiche**, vale a dire i modelli ideali di movimento,

comportamento e gioco della singola disciplina sportiva. Affinché bambini e giovani possano eseguire queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento.

## Focus sulle forme di allenamento

Con i bambini più piccoli (fasi F1/F2) si lavora soprattutto con forme di allenamento interdisciplinari. A livello di contenuti, queste si orientano alle forme di base del movimento e forme di base del gioco e rappresentano le fondamenta per la continuazione del processo di allenamento e di sviluppo.

Nella fase F2 si integrano le forme di allenamento interdisciplinari con forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva. A partire dalla fase F3 queste ultime sono al centro dell'allenamento. Le forme caratteristiche e le forme di allenamento si basano sui fattori di sviluppo, che possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche.

---

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**