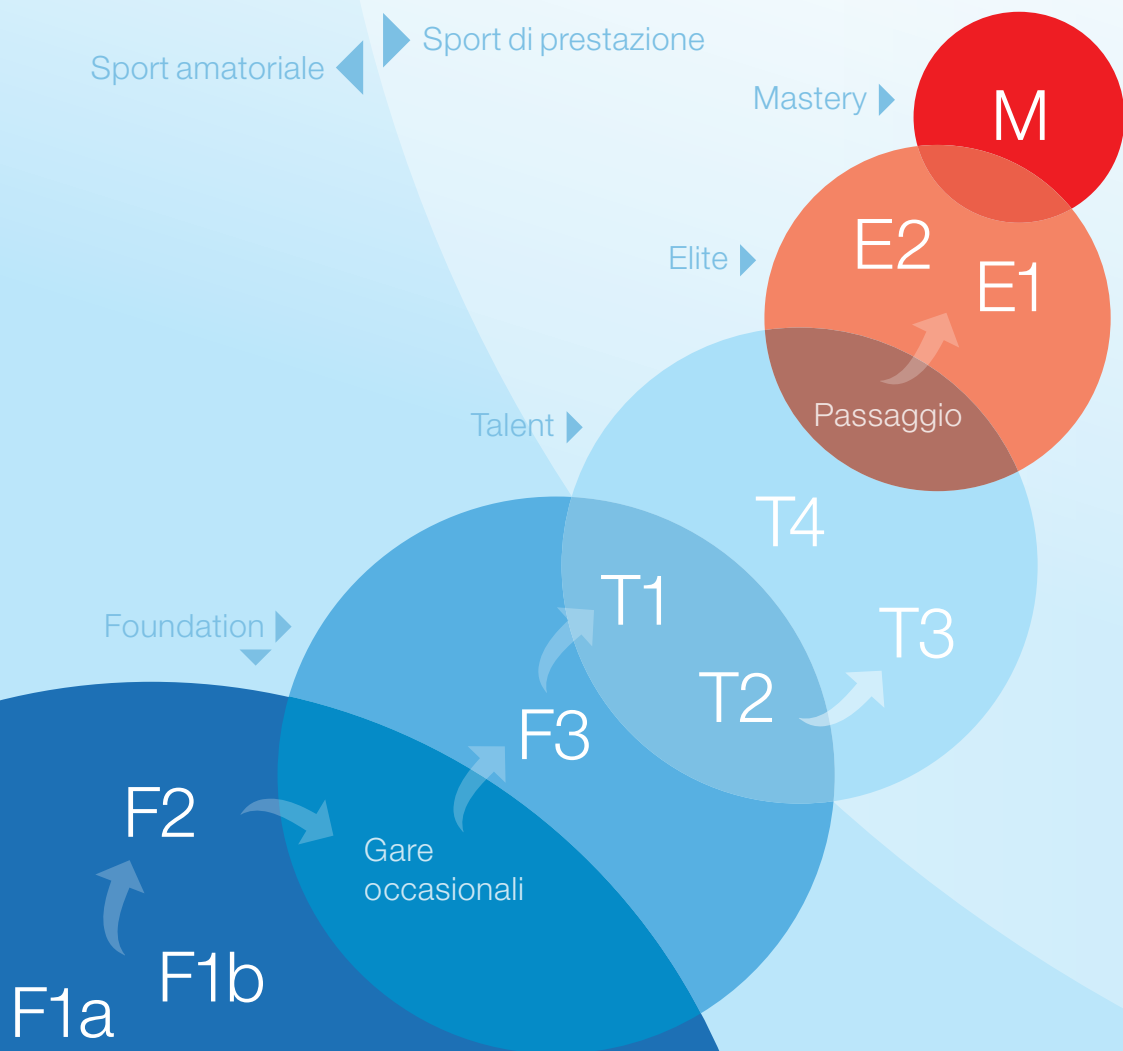


FTEM Swiss Aquatics

Concetto quadro per lo sviluppo dello sport e degli atleti nelle discipline natatorie

Basato su FTEM Svizzera



Una base comune per il nuoto

Avete in mano «FTEM Swiss Aquatics», il concetto quadro per lo sviluppo dello sport e degli atleti nelle discipline natatorie. Sulla base di quattro stadi chiave (Foundation, Talent, Elite, Mastery), in «FTEM Swiss Aquatics» vengono illustrati i quattro livelli di sviluppo¹ e le relative fasi che può attraversare uno sportivo nell'ambito di una disciplina del nuoto (cfr. anche il capitolo «FTEM Swiss Aquatics in dettaglio» da pagina 4). Questo concetto quadro si basa su «FTEM Svizzera», una base comune per lo sport svizzero. Nella pratica viene definito come percorso d'atleta. Con il «Concetto quadro per lo sviluppo dello sport e degli atleti», in breve «FTEM Svizzera», l'Ufficio federale dello sport (UFSP) e Swiss Olympic hanno sviluppato uno strumento comune per diverse discipline sportive, che

funge da base per i vari attori della promozione dello sport in Svizzera. Rappresenta lo strumento di base e la lingua comune della promozione dello sport e degli atleti per Swiss Olympic e le sue federazioni membro, la Confederazione, i Cantoni, i Comuni e le scuole, nonché, in forma applicata alle singole discipline sportive, per le società sportive, gli allenatori, i genitori ecc. Oltre allo sport di prestazione, «FTEM Svizzera» include anche lo sport amatoriale e i suoi diversi orientamenti (sport per la salute, sport ricreativo, sport di competizione ecc.) Il punto di partenza per l'orientamento della promozione dello sport è lo sportivo stesso, sia come sportivo di punta, giovane talento oppure sportivo amatoriale.

FTEM Svizzera

- è indipendente dalla disciplina sportiva e funge da base per gli sport individuali, collettivi e di squadra.
- collega lo sport amatoriale e lo sport di prestazione e promuove la cooperazione nei punti di contatto.
- non prevede limiti d'età specifici (ad eccezione dello sport di prestazione) e rende possibile praticare sport per tutta la vita.
- tiene conto di attori rilevanti della promozione dello sport quali allenatori, atleti, società e federazioni, istituzioni di formazione come pure l'ambiente d'allenamento e di competizione, nonché la ricerca e la medicina.
- indica opzioni variabili per iniziare e abbandonare una determinata disciplina sportiva, oppure opzioni per passare dallo sport amatoriale allo sport di prestazione o viceversa.
- offre la possibilità di muoversi tra le fasi sia in modo verticale che orizzontale. Viene quindi tenuto conto del fatto che gli sportivi si sviluppano in modo individuale, e che alcuni di loro praticano più di una disciplina sportiva. Passare a una fase superiore oppure restare nella stessa è quindi possibile in periodi differenti a seconda della disciplina sportiva, e dipende dal livello di sviluppo della singola persona.

¹ Per favorire la leggibilità, in questo documento viene utilizzata soltanto la forma maschile. Naturalmente è inclusa anche la forma femminile.

«FTEM Swiss Aquatics» persegue i tre obiettivi principali di «FTEM Svizzera»

1. Migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport

La base comune proposta da «FTEM Svizzera» permette di ottimizzare in modo sistematico e secondo un approccio uniforme la collaborazione e la comunicazione tra gli attori della promozione dello sport in Svizzera, sia all'interno che al di fuori delle varie discipline. I concetti e gli strumenti della promozione dello sport esistenti vengono ora integrati in un quadro comune e quindi bilanciati meglio tra di loro. Questo permette un migliore coordinamento della promozione dello sport sia tra i vari attori che all'interno delle relative istituzioni. I processi organizzativi vengono ottimizzati e la loro efficacia viene rafforzata in diversi ambiti, come ad esempio nella promozione degli atleti, nel reclutamento di funzionari oppure nella formazione degli allenatori. Inoltre, questo approccio permette di migliorare la permeabilità tra lo sport amatoriale e lo sport di prestazione. L'UFSP e Swiss Olympic si basano su «FTEM Svizzera» per sviluppare la promozione dello sport, e creano così condizioni quadro ideali per lo sviluppo della promozione dello sport dei diversi attori dello sport svizzero.

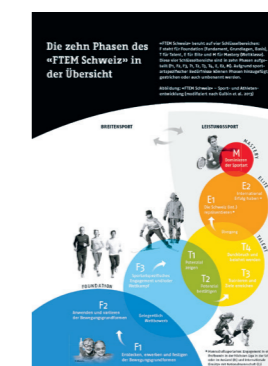
2. Aumentare il livello nello sport di prestazione

Uno degli obiettivi di «FTEM Svizzera» è quello di sviluppare un sistema che permetta di aumentare la probabilità di comprendere meglio le tappe del percorso d'atleta, di identificare e sfruttare i potenziali di miglioramento delle condizioni quadro a livello sportivo, come pure dei contenuti degli strumenti e delle misure della promozione dello sport. Questo permette di ottimizzare le possibilità di

sviluppo e di promozione degli sportivi, in particolare durante le fasi di transizione. Le tappe fondamentali del percorso ideale d'atleta sono definite dalla formazione di base fino all'élite mondiale, e sono conosciute dai diversi attori che influenzano l'atleta e dall'atleta stesso. I singoli attori possono così concentrarsi sul loro compito. Allo stesso tempo conoscono la loro posizione e il loro ruolo nel sistema globale, il che permette una promozione più mirata, più efficiente e più completa. Di conseguenza, sempre più atleti potranno inserirsi fra i ranghi dell'élite mondiale.

3. Praticare sport per tutta la vita

Se tutti gli attori della promozione dello sport svizzero si considerano parte di un sistema globale sarà sempre più facile motivare le persone a praticare sport per tutta la vita. Ad esempio, sportivi amatoriali diventano arbitri, giovani nuotatori diventano monitori, oppure sportivi Open Water diventano organizzatori di competizioni.



Ulteriori informazioni sul FTEM Svizzera su: www.swissolympic.ch



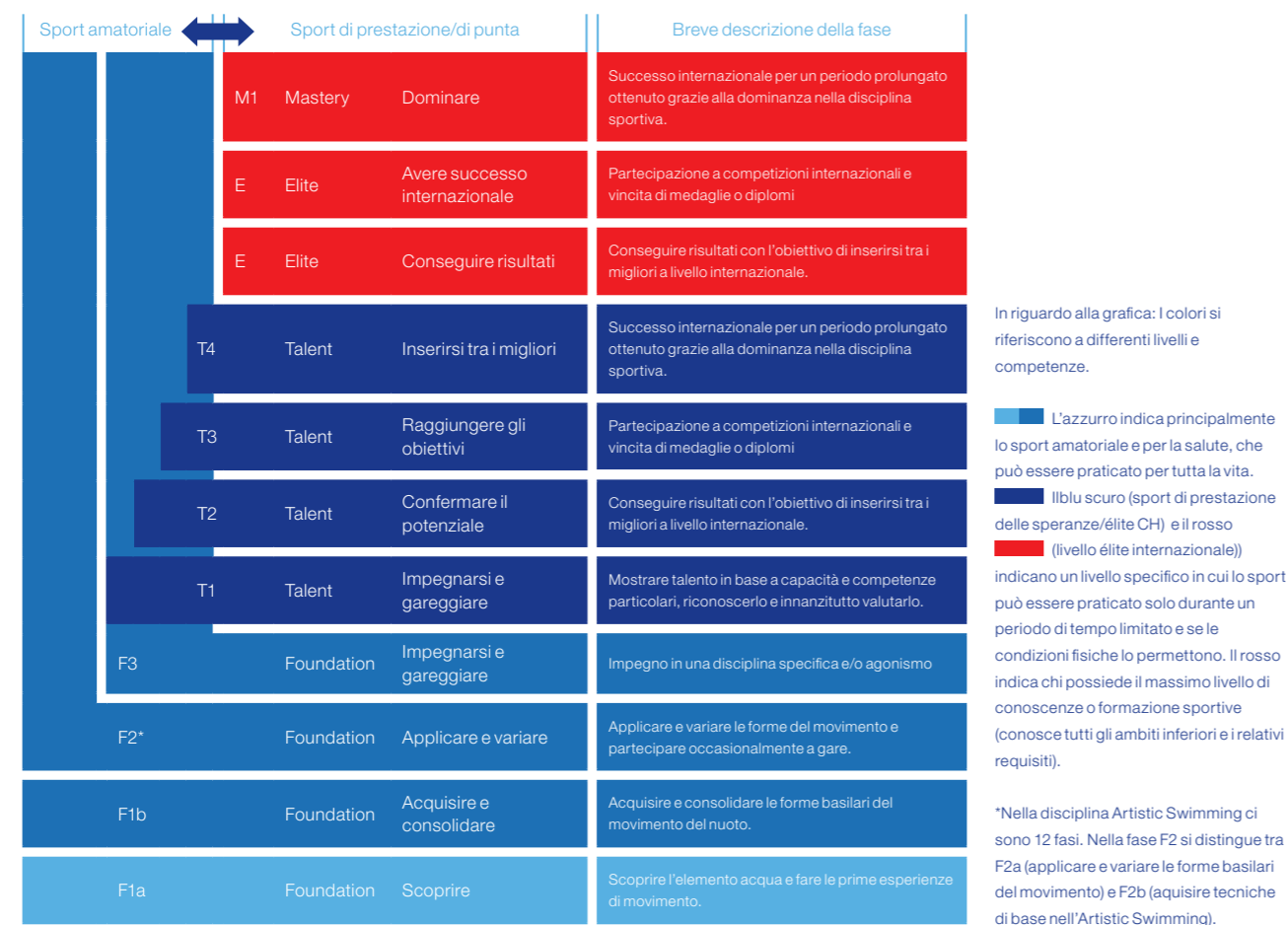
«FTEM Swiss Aquatics» in breve

Il nuoto è una delle discipline sportive più popolari in Svizzera e viene praticato sia come sport amatoriale e sport per la salute che come sport di prestazione (vedi studio «Sport Schweiz 2014»²). Pertanto è importante che tutte le persone trovino il loro posto all'interno delle discipline del nuoto nonostante le loro numerose esigenze.

«FTEM Swiss Aquatics» mira a incoraggiare il maggior numero possibile di persone a praticare sport per tutta la vita o a motivarle a praticare il nuoto. Inoltre, il concetto quadro mira ad aumentare il livello di prestazione. Tutti coloro che si impegnano attivamente per il nuoto in Svizzera come sportivo, allenatore, funzionario oppure in un altro ruolo potranno trovare il loro posto nel sistema sportivo.

«FTEM Swiss Aquatics» si ricollega alla strategia e alle strutture di promozione esistenti. Peraltro, il concetto quadro considera le esigenze degli altri attori dello sport (sportivi amatoriali, allenatori, federazione ecc.) ed è orientato soprattutto alla pratica in materia di promozione dello sport e permette non solo di integrare e ottimizzare concetti e strumenti attuali (concetto speranze, concetto degli sportivi d'élite, PISTE ecc.), ma anche di coordinarli meglio tra di loro.

Si tratta di riunire le differenti condizioni quadro e i vari requisiti delle diverse discipline del nuoto in un unico concetto quadro. Inoltre, nel nuovo concetto di formazione degli atleti della Federazione Svizzera di Nuoto verranno considerati anche i sistemi di formazione per professori e allenatori.



² Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014): Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Ufficio federale dello sport, p. 9.

«FTEM Swiss Aquatics» in dettaglio

Il concetto «FTEM Swiss Aquatics» si serve di quattro stadi chiave (Foundation, Talent, Elite, Mastery) per illustrare i quattro livelli di sviluppo di uno sportivo. Il primo fondamentale stadio chiave è la formazione di base, Foundation = F. Segue lo stadio chiave Talent = T, caratterizzato dalla dimostrazione, individuazione, selezione e promozione dei talenti. Gli stadi Elite = E e Mastery = M (classe mondiale) completano il concetto quadro e si collocano principalmente nell'ambito dello sport di prestazione. Questi quattro stadi chiave sono divisi a loro volta in undici³ fasi: F (F1a, F1b, F2 e F3); T (T1, T2, T3 e T4); E (E1 e E2) e M (M1).

La seguente descrizione delle undici fasi delle discipline natatorie nel quadro di «FTEM Swiss Aquatics» si basa sull'evoluzione sportiva ideale di un'atleta sulla via verso il successo internazionale. Molto spesso il passaggio di uno sportivo da una fase all'altra non è lineare. Il conseguimento di tutte le fasi è un modello ideale. L'ambiente sportivo e altri fattori situazionali quali il sostegno dei genitori, gli allenatori responsabili, il club, la federazione ecc. come pure fattori legati al sistema, quali il sistema educativo e la promozione sportiva nazionale, costituiscono elementi importanti per lo sviluppo dello sport e degli atleti, che vanno considerati nel complesso e bilanciati fra loro.

Le fasi dello stadio chiave «Foundation» sono accessibili a tutti gli appassionati dello sport in svariate forme e offerte; al più tardi dalla fase F3 inizia poi l'impegno sportivo nel contesto amatoriale o di prestazione, principalmente all'interno di un club.

Nell'ambito dello sport amatoriale è possibile competere per titoli internazionali fino in età avanzata (campionati master). Le fasi «Talent» (T1-T4) non prevedono limiti di età, al contrario dello sport di prestazione. Per quest'ultimo nelle discipline del nuoto vi sono restrizioni specifiche legate all'età, in quanto nelle competizioni regionali, nazionali e internazionali giovanili sono date categorie d'età specifiche. Inoltre l'abilità fisica di uno sportivo dipende dall'età ed è quindi limitata nel tempo⁴. In età adulta le capacità motorie diminuiscono, diversamente da quanto accade nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza. Nel concetto quadro «FTEM Swiss Aquatics» lo sport di prestazione inizia quindi nella fase F3 e si conclude, nel migliore dei casi, nella fase E1, E2 o addirittura in quella di Mastery (M1).

Il passaggio dallo sport di prestazione allo sport amatoriale o viceversa è possibile, ma dipende dall'impegno e dal livello dello sportivo.

Il concetto quadro ha validità per tutte e quattro le discipline della Federazione Svizzera di Nuoto.

Per informazioni dettagliate riguardo alle singole discipline si rimanda al sito della Federazione e ai concetti specifici sviluppati per ogni disciplina.

³ Nella disciplina Artistic Swimming le fasi sono 12. Nella fase F2 si distingue tra F2a (applicare e variare le forme basilari del movimento) e F2b (acquisire tecniche di base nell'Artistic Swimming).

⁴ Rudolph, K. (2014). Vorwort. In: Madsen, Ö., Reischle, K., Rudolph, K. und Wilke, K. (a cura di): Wege zum Topschwimmer. Vol. 3: Hochleistungstraining. Schorndorf: Hofmann.

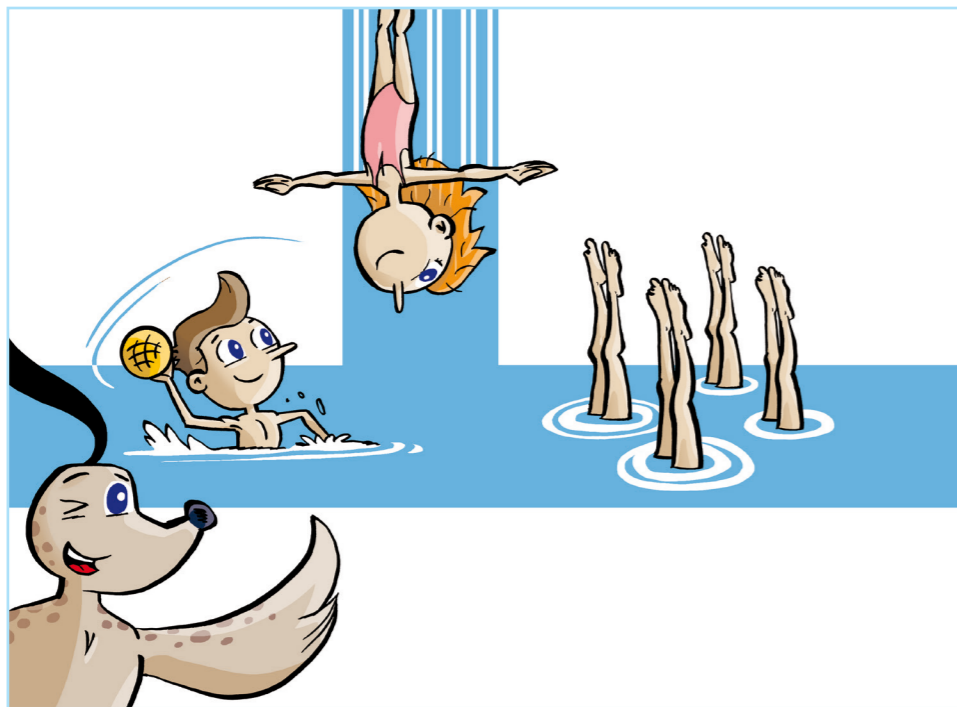
Foundation



Il primo stadio chiave: Foundation (F1a, F1b, F2, F3)

Il primo stadio chiave «Foundation» rappresenta il punto di partenza della carriera sportiva. Le esperienze conseguite in questo stadio costituiscono la base per qualsiasi forma di partecipazione nel nuoto, in ambito amatoriale o di prestazione. Attraverso l'acquisizione di una base ampia e variata di capacità e competenze motorie, e soprattutto attraverso la gioia del movimento, si creano qui le condizioni necessarie alla pratica sportiva. Da un lato, ciò permette un ingresso ottimale nelle discipline del nuoto, dall'altro si gettano le fondamenta per l'entusiasmo nell'attività fisica fino all'età adulta.

L'accento è posto innanzitutto sulla scoperta dell'elemento acqua (F1a) e sull'acquisizione e la consolidazione delle forme basilari del movimento come scivolare, galleggiare, immergersi, tuffarsi e altre forme (F1b). In seguito si lavora sul completamento, l'applicazione e la variazione dei movimenti. Nella fase F2 si comincia a gareggiare. A partire dalla fase F3 ha inizio l'impegno in una disciplina specifica nell'ambito dello sport amatoriale o di prestazione organizzato, principalmente in un'associazione sportiva.



Le quattro fasi dello stadio chiave «Foundation»

F1a – Scoprire l'elemento acqua

Si scopre l'elemento facendo le prime esperienze in acqua. In questa fase è importante soprattutto che i bambini piccoli acquisiscano familiarità con l'elemento. I corsi di nuoto per bebè possono rappresentare un ottimo inizio in quest'ottica. Anche gli adulti che non hanno esperienza nel nuoto possono trovarsi nella fase F1a, poiché anche loro devono imparare ad adottare il giusto comportamento in acqua.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Learn to swim programma «Basic»
- Partner: club e scuole di nuoto membri della Federazione Svizzera di Nuoto, scuole pubbliche

F1b – Acquisire e consolidare le forme basilari del movimento

Acquisire e consolidare le forme basilari del movimento nelle discipline del nuoto è fondamentale tanto per i bambini quanto per gli adulti. È per questo che le scuole di nuoto, i club e le scuole offrono svariati programmi per imparare i movimenti del nuoto.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Learn to swim programma «Basic»
- Partner: club e scuole di nuoto membri della Federazione Svizzera di Nuoto, scuole pubbliche

F2 – Applicare e variare le forme basilari del movimento

Nei corsi di nuoto per bambini e adulti e nei primi programmi d'allenamento le forme basilari del movimento imparate vengono applicate, perfezionate e variate. La formazione è condotta da allenatori, professori o istruttori di nuoto (IN) diplomati.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Learn to swim programma «Advanced»
- Partner: club e scuole di nuoto membri della Federazione Svizzera di Nuoto, scuole pubbliche
- Gare: gare per bambini, traversate del lago, gare tra scolari

Gare occasionali

Le persone intenzionate a praticare sport regolarmente e che si pongono degli obiettivi partecipando occasionalmente a una gara in una o più discipline (p.es. traversate del lago, gare tra scolari, competizioni amatoriali, gare per bambini ecc.) si trovano in una fascia di transizione tra la fase F2 e F3. La partecipazione occasionale alle gare può permettere ai futuri talenti di avvicinarsi e farsi strada nel nuoto.

F3 – Impegno in una disciplina specifica e/o agonismo

Gli sportivi si impegnano in una disciplina specifica, praticandola all'interno di un club o nel quadro di un programma sportivo nei quali le attività sono integrate in regole di gioco e di comportamento adeguate all'età. Spesso l'impegno sportivo si inserisce nel quadro di necessità personali e partecipazione ad allenamenti guidati in cui si acquisiscono le capacità e le competenze che permettono di partecipare alle competizioni.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Learn to swim programma «Specific», piano d'allenamento quadro, programmi di sport amatoriale
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto, scuole di nuoto, centri di promozione delle speranze
- Competizioni organizzate: Kids Liga, Swiss Diving Kids Cup, Kids Liga Cup Artistic Swimming, tornei di pallanuoto U11, gare amatoriali e competizioni su invito (per bambini e adulti)

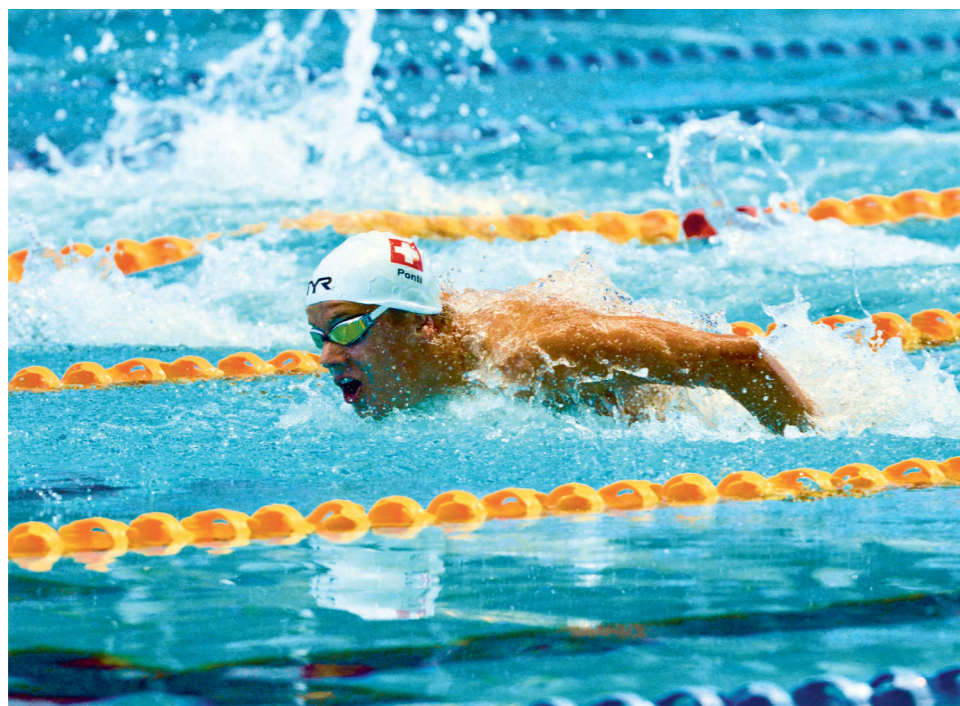
◀ Talent



Il secondo stadio chiave: Talent (T1, T2, T3, T4)

Le quattro fasi dello stadio chiave «Talent» rappresentano lo sviluppo di uno sportivo di una disciplina natatoria identificato come talento. La definizione di un talento tiene conto della sua predisposizione alle prestazioni (fisiche e psichiche) e dell'ambiente sportivo (allenatore, scuola, genitori, luogo di residenza, ecc.). Lo sviluppo di un talento è unico e caratterizzato dalle fasi di ricerca, selezione e promozione.

Dapprima, gli sportivi devono poter mostrare il proprio potenziale di raggiungere in futuro prestazioni di alto livello sulla base di criteri predefiniti e specifici alla disciplina (T1), per poi confermare le loro capacità (T2). A tal proposito gli sportivi si pongono degli obiettivi di prestazione, che comportano maggiore impegno e volume d'allenamento (T3). I migliori riescono a inserirsi nei primi ranghi a livello nazionale (T4). In tutte e quattro le fasi è fondamentale che l'ambiente sportivo funzioni.



Le quattro fasi dello stadio chiave «Talent» in dettaglio

T1 –Mostrare e riconoscere il potenziale

I giovani talenti del nuoto si riconoscono dalle capacità e dalle competenze distintive che mostrano a livello fisico e psichico, che ne indicano il potenziale. Nella fase T1 avviene dunque prima di tutto la ricerca e la selezione dei talenti.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Selezione dei talenti PISTE, piano d'allenamento quadro, quadro regionale, programmi amatoriali
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto, centri di promozione delle speranze, centri nazionali di competenze delle regioni
- Competizioni organizzate: competizioni locali e regionali dello sport di prestazione, competizioni amatoriali (per bambini e adulti)

T2 – Confermare e verificare il potenziale

Nella fase di osservazione T2 gli sportivi di talento devono dimostrare le proprie capacità d'apprendimento specifiche alla disciplina, il proprio impegno, la propria motivazione, la capacità di allenarsi, le proprie caratteristiche mentali e la responsabilità personale. L'obiettivo è confermare il potenziale di sviluppo mostrato nella fase T1. L'esame e la selezione dei talenti avviene in linea di principio secondo criteri specifici alla disciplina, definiti dalla Federazione Svizzera di Nuoto.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Selezione dei talenti PISTE, promozione delle speranze, piano d'allenamento, quadro regionale e quadro nazionale, programmi di sport popolare
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto, centri di promozione delle speranze, centri nazionali di competenze delle regioni, Swiss Aquatics Training Base di Tenero (programmi dei quadri)
- Competizioni organizzate: locali, regionali e nazionali

T3 – Allenarsi e raggiungere gli obiettivi

Gli sportivi di talento perseguono obiettivi di prestazione (p.es. partecipazione a campionati nazionali e internazionali). Questa fase è caratterizzata da un crescente impegno personale e da maggiori volumi di allenamento, finalizzati a conseguire risultati e a raggiungere i propri obiettivi. La qualità dell'assistenza allo sportivo in questa fase è la chiave per le buone prestazioni e per evitare eventuali «dropout» (sportivi che lasciano la disciplina). Gli sportivi ambiziosi sono tra i migliori a livello regionale, possono competere a livello nazionale e alcuni addirittura partecipano a campionati internazionali junior o master nel contesto dello sport amatoriale.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Selezione dei talenti PISTE, piano d'allenamento quadro, quadro regionale e , programmi amatoriali
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto, centri di promozione delle speranze, centri nazionali di competenze delle regioni, Swiss Aquatics Training Base di Tenero (centro nazionale di prestazione)
- Competizioni organizzate: competizioni regionali, nazionali e internazionali, campionati svizzeri ed élite, campionati junior internazionali (European Youth Olympic Festival EYOF, Campionati Europei Junior CEJ)

T4 - Inserirsi tra i migliori e venire premiati

Gli sportivi riescono a inserirsi tra i migliori a livello svizzero. Vengono ampiamente assistiti e ricompensati per le loro prestazioni, per esempio con la selezione nella squadra nazionale o nella squadra per una competizione internazionale.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: Selezione dei talenti PISTE, piano d'allenamento quadro, quadro regionale e speranze ed élite, programmi amatoriali
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto, centri di promozione delle speranze, centri nazionali di competenze delle regioni, Swiss Aquatics Training Base di Tenero (centro nazionale di prestazione)
- Competizioni organizzate: competizioni regionali, nazionali e internazionali, campionati svizzeri, campionati internazionali juniores (European Youth Olympic Festival EYOF, Campionati Europei Junior CEJ)

Transizione

L'ingresso nello stadio «Elite» avviene solamente una volta soddisfatti i relativi criteri o in seguito alla partecipazione a campionati internazionali (Campionati Europei, Campionati Mondiali, Giochi Olimpici). Per questo motivo, alcuni atleti si trovano inizialmente in una fase di transizione verso lo stadio «Elite».

Elite



Il terzo stadio chiave: Elite (E1, E2)

Gli atleti d'élite competono a livello internazionale e rappresentano la Federazione Svizzera di Nuoto e la nazione. Solitamente si tratta di adulti membri di una squadra nazionale della Federazione Svizzera di Nuoto. Attraverso la partecipazione a competizioni internazionali si tenta di raggiungere il livello dei migliori atleti al mondo (E1). In seguito gli atleti o le squadre possono entrare a far parte dell'élite mondiale tramite la qualifica per le finali o la vincita di medaglie o diplomi (E2).

Le due fasi dello stadio chiave «Elite» in dettaglio

E1 – Conseguire ottimi risultati e rappresentare la Svizzera

Gli atleti ottengono lo status di sportivi d'élite e vengono selezionati per competizioni internazionali di massimo livello. Gli atleti sono promossi per le loro buone prestazioni nel quadro nazionale élite o nel quadro olimpico.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: piano d'allenamento quadro, quadro nazionale élite o quadro olimpico
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto con offerte analoghe nell'ambito élite, centri nazionali di competenze delle regioni, centri di allenamento delle discipline, Swiss Aquatics Trainig Base a Tenero (centro nazionale di prestazione), programmi all'estero.
- Competizioni organizzate: competizioni nazionali e internazionali, campionati svizzeri élite, campionati internazionali (CE, CM, Giochi Olimpici)

E2 – Avere successo internazionale

Gli atleti vincono diplomi o medaglie a competizioni importanti come i Campionati Europei, i Campionati del Mondo e i Giochi Olimpici. Gli atleti sono promossi per le loro buone prestazioni nel quadro élite o nel quadro olimpico.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: sostegno individuale, piano d'allenamento quadro, quadro nazionale élite o quadro olimpico
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto con offerte analoghe nell'ambito élite, centri nazionali di competenze delle regioni, centri di allenamento delle discipline, Swiss Aquatics Trainig Base a Tenero (centro nazionale di prestazione), programmi all'estero.
- Competizioni organizzate: competizioni nazionali e internazionali, campionati svizzeri élite, campionati internazionali (CE, CM, Giochi Olimpici)

Mastery



Il quarto stadio chiave: Mastery (M1)

Chi vince medaglie a campionati internazionali (Campionati Europei, Campionati Mondiali, Giochi Olimpici) più volte e su un periodo di tempo prolungato è da considerarsi un maestro della disciplina e si trova quindi nello stadio chiave «Mastery». Questi atleti hanno abilità eccezionali e sono il fiore all'occhiello del proprio sport e della Svizzera.

Le fasi dello stadio chiave «Mastery» in dettaglio

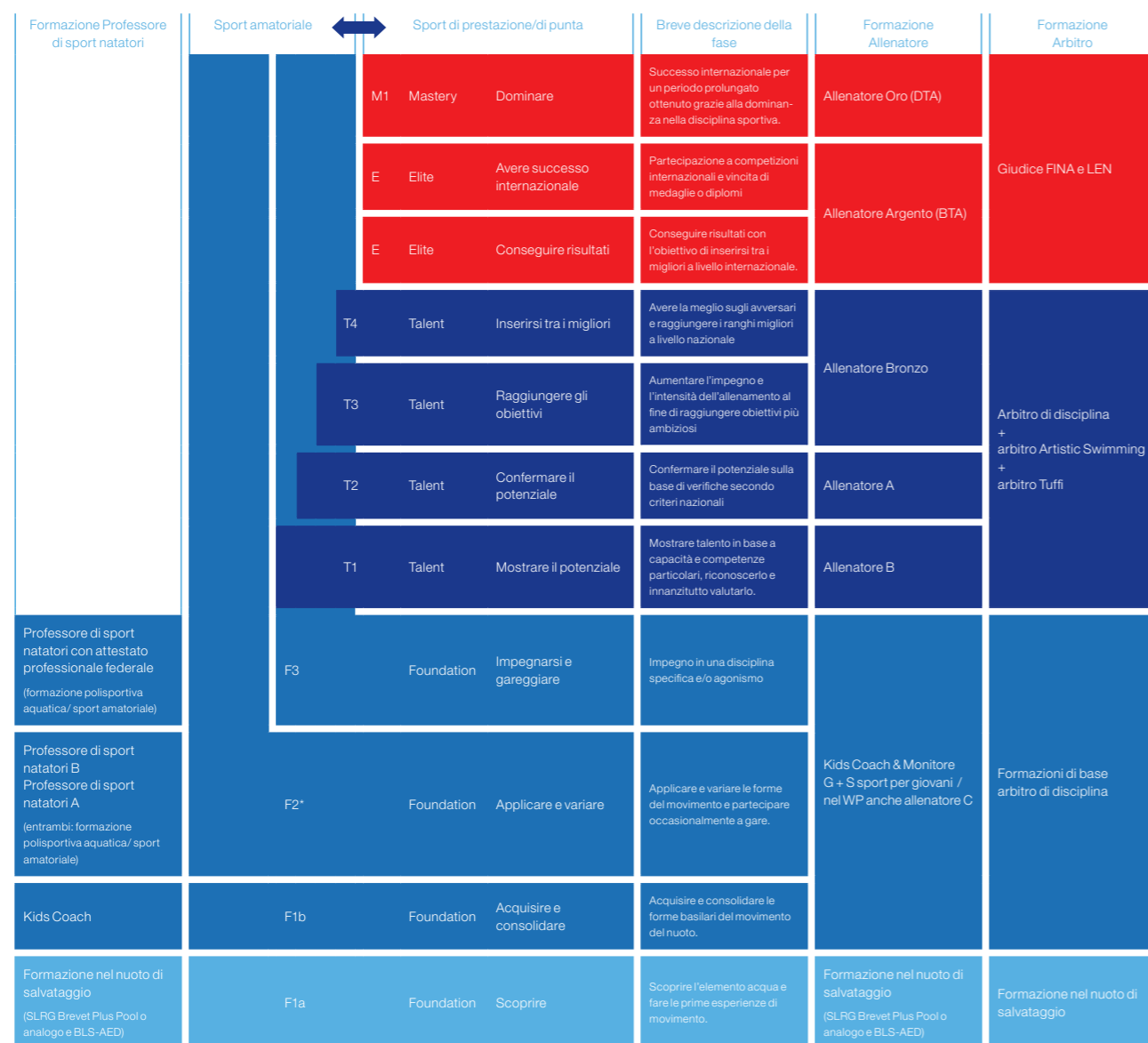
M1 – Costante successo internazionale

Gli atleti confermano i propri successi sull'arco di più anni e dominano la propria disciplina come pochi altri.

- Programmi e offerte della Federazione Svizzera di Nuoto: sostegno individuale, quadro olimpico
- Possibilità di allenamento: club membri della Federazione Svizzera di Nuoto con offerte analoghe nell'ambito élite, centri nazionali di competenze delle regioni, centri di allenamento delle discipline, Swiss Aquatics Training Base a Tenero (centro nazionale di prestazione), programmi all'estero.
- Competizioni organizzate: competizioni nazionali e internazionali, campionati svizzeri élite, campionati internazionali (CE, CM, Giochi Olimpici)

Gli stadi chiave «Elite» e «Mastery» vanno intesi unicamente nel contesto dello sport di punta.

«FTEM Swiss Aquatics» Formazione



In riguardo alla grafica: I colori si riferiscono a differenti livelli e competenze.

■ L'azzurro indica principalmente lo sport amatoriale e per la salute, che può essere praticato per tutta la vita.
 ■ Il blu scuro (sport di prestazione delle speranze/élite CH) e il rosso ■ (livello élite internazionale) indicano un livello specifico in cui lo sport può essere praticato solo durante un periodo di tempo limitato e se le condizioni fisiche lo permettono. Il rosso indica chi possiede il massimo livello di conoscenze o formazione sportive (conosce tutti gli ambiti inferiori e i relativi requisiti).

*Nella disciplina Artistic Swimming ci sono 12 fasi. Nella fase F2 si distingue tra F2a (applicare e variare le forme basilari del movimento) e F2b (acquisire tecniche di base nell'Artistic Swimming).

Formazione

La Federazione Svizzera di Nuoto offre corsi di formazione sia per istruttori sia per allenatori nelle discipline natatorie in collaborazione con Gioventù e Sport (G+S), Formazione degli allenatori Svizzera e sportartenlehrer.ch. Inoltre sono disponibili anche vari corsi di formazione per gli arbitri. Chi vuole lavorare nell'ambito delle discipline del nuoto, deve prima concludere una formazione nel nuoto di salvataggio. La formazione di base che segue è la stessa

per ogni monitore. A seconda dell'ambito in cui si vuole operare, la formazione di base ha inizio dopo il conseguimento della formazione preliminare. A partire dalla formazione di coach, i corsi si differenziano a seconda del percorso di formazione scelto che porta al ruolo di professore o allenatore in una disciplina natatoria. Per entrambi i ruoli è possibile svolgere una formazione professionale.

La formation pour devenir moniteur ou entraîneur est divisée en trois niveaux:

1. Formazione di base

Nella formazione di base si acquisiscono le capacità più importanti necessarie all'insegnamento. A seconda dell'ambito scelto, dopo il conseguimento della formazione preliminare si può iniziare il corso Kids Coach o il corso Monitore sport per adulti (esa).

2. Formazione di coach

In questa tappa vengono approfondite le conoscenze acquisite e vi è la possibilità di specializzarsi nell'ambito scelto. A partire dalla tappa della formazione di coach, l'organizzazione dei corsi e dei moduli è centralizzata.

3. Formazione professionale

La formazione professionale è l'obiettivo più alto per chi vuole assumere il ruolo di maestro o allenatore di una disciplina del nuoto a livello professionale. Per l'ottenimento del titolo «maestro di sport natatori con attestato professionale federale», nell'ambito della formazione professionale la Federazione Svizzera di Nuoto lavora in stretta collaborazione con sportartenlehrer.ch. Per la formazione professionale e la formazione di allenatore diplomato (BTA e DTA), la Federazione Svizzera di Nuoto conta sul partner Formazione degli allenatori Svizzera (UFSPO).

Panoramica di tutte le formazioni della Federazione Svizzera di Nuoto e gruppi a cui si rivolgono:

Formazione	Gruppo target
Kids Coach	Monitori che lavorano con bambini da ca. 4 a 12 anni (Basic, Advanced)
Monitore sport per adulti (esa)	Monitori che allenano e insegnano ad adulti
School Swimming Teacher	Professori di nuoto che insegnano nelle scuole pubbliche
Professore di sport acquatici	Monitori che offrono una formazione polisportiva amatoriale nell'ambito «acqua»
Allenatore	Persone con una formazione specifica alla disciplina e attive nello sport di prestazione
Arbitro	Giudici e arbitri con una formazione e un'attività specifiche alla disciplina



Partner della Federazione Svizzera di Nuoto e relativi programmi di promozione

Uffici dello sport dei Cantoni e dei Comuni

- programmi di promozione, p.es. classi sportive, aumento dei sussidi G+S

istituzioni private

- p.es. scuole sportive private o fondazioni

UFSPPO

- diverse forme di sostegno, p.es. infrastruttura, collaboratori della scienza dello sport e progetti

Fondazione Aiuto Sport Svizzero

- Patrocinio e contributi di Aiuto Sport

Esercito svizzero

- atleta qualificato, scuola reclute per sportivi di punta

Swiss Olympic

- Swiss Olympic Talent Cards: locale/regionale/nazionale
- Swiss Olympic Cards: élite/bronzo/argento/oro
- Scuole partner: www.swissolympic.ch
- Aziende formatrici: www.swissolympic.ch

Si consiglia di informarsi presso il Comune del proprio domicilio e presso l'Amministrazione cantonale riguardo ad altri eventuali programmi di promozione.

Come vengono messi in pratica «FTEM Svizzera» e «FTEM Swiss Aquatics»?

«FTEM Svizzera» e «FTEM Swiss Aquatics» comprendono una serie di strumenti finalizzati a garantire una messa in pratica del concetto quadro su larga scala e al contempo uniforme nel mondo dello sport svizzero e nelle discipline del nuoto. Gli strumenti sono:

1. La brochure di base «FTEM Swiss Aquatics» e «FTEM Schweiz Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz / FTEM Suisse – Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse» con la panoramica dei quattro stadi chiave F, T, E nonché M quale elemento centrale.

2. In futuro verranno elaborati strumenti specifici ai gruppi target, come ad esempio:

- Analisi del potenziale dello sviluppo dello sport e dell'atleta

• Documentazione di pianificazione per l'elaborazione e lo sviluppo dei concetti di promozione nello sport amatoriale e nello sport di prestazione.

- Materiale didattico per la formazione e il perfezionamento degli allenatori
- Brochure per i genitori
- Documentazione per le scuole
- Strumenti per la pianificazione della carriera

3. Una banca dati di documenti e informazioni accessibile online con esempi di buone pratiche del mondo dello sport svizzero e internazionale nel settore della promozione dello sport per ognuna delle fasi FTEM.

Per maggiori informazioni relative alle discipline sportive si rimanda a:

www.swiss-aquatics.ch (disponibile in francese e in tedesco)



Glossario

Abbandono «Dropout»

Abbandonare uno sport (ad esempio a causa di un infortunio, del termine della carriera, ecc.).

Allenatore

L'allenatore lavora attivamente con gli sportivi, redige i piani d'allenamento in base a uno strumento di pianificazione e accompagna i suoi atleti durante l'allenamento e le competizioni. Inoltre, l'allenatore assume spesso il ruolo di coach. Gli allenatori si occupano principalmente di sport di competizione (sport amatoriale e sport di prestazione).

Ambiente sportivo

L'ambiente dello sportivo e altre condizioni quadro fattori situazionali comprendono ad esempio il sostegno dei genitori, i monitori e gli insegnanti, gli allenatori responsabili, l'infrastruttura disponibile, un eventuale sostegno attraverso la scienza e la medicina dello sport e la medicina dello sport, la formazione, la società, l'associazione sportiva, la federazione, la situazione finanziaria ecc.

Atleta

L'atleta si differenzia dallo sportivo in quanto persegue un chiaro obiettivo di prestazione e si allena con dedizione per raggiungerlo.

Competizione

In una competizione viene riconosciuta la migliore prestazione sportiva tra diverse persone o gruppi (cfr. bibliografia: Röthig/Prohl 2003).

Gara

In una gara, lo sportivo ottiene una ricompensa per aver raggiunto un obiettivo. La vittoria o la sconfitta sono fattori meno rilevanti rispetto a una competizione (cfr. bibliografia: Röthig/Prohl 2003).

Percorso d'atleta

Illustra le tappe di un possibile percorso fino all'élite mondiale

Percorso sportivo

Illustra le tappe e le possibilità del sistema sportivo sia per atleti che per allenatori, funzionari, manager ecc.

Promozione dei talenti

Misure di allenamento e di assistenza mirate ad assicurare uno sviluppo sportivo ottimale di potenziali talenti in vista di obiettivi a lungo termine, soprattutto orientati a risultati nello sport di punta (cfr. bibliografia: Röthig/Prohl 2003).

Ricerca di talenti

Misure che hanno come obiettivo di trovare un numero sufficiente di talenti al fine di incanalarli verso un allenamento specifico basato sullo sport di punta (cfr. bibliografia: Röthig/Prohl 2003).

Selezione dei talenti (detta anche individuazione dei talenti)

Misure volte a identificare, all'interno di un gruppo, gli sportivi particolarmente adatti a perseguire un allenamento orientato allo sport di punta e passare al livello di allenamento superiore (cfr. bibliografia: Röthig/Prohl 2003).

Sport amatoriale

Il termine sport amatoriale comprende sia la concezione tradizionale dello sport basato sul modello delle associazioni, con la dualità di allenamento e competizione, regole e forme d'organizzazione chiare; la pratica individuale dello sport; e offerte sportive non orientate alla competizione o alla comparazione delle prestazioni con l'obiettivo di mantenere la forma fisica e la salute.

Sport di prestazione

Lo sport di prestazione comprende tutti i livelli dell'allenamento orientato alla prestazione, dall'infanzia all'adolescenza fino ai livelli di prestazione in età adulta. Si distingue dallo sport amatoriale in quanto è orientato a obiettivi e comparazioni di prestazioni in occasione di competizioni regionali, nazionali e internazionali. Lo sport di prestazione è caratterizzato da un allenamento completo e mirato, e richiede un ambiente favorevole al fine di coordinare al meglio sport, scuola o professione e famiglia.

Sport di prestazione dei giovani talenti

Lo sport di prestazione dei giovani talenti comprende tutti i bambini e i giovani che si allenano in un ambiente di promozione della prestazione e che iniziano in una categoria dei giovani talenti.

Sport di punta

Lo sport di punta include il segmento più alto di tutto il sistema di promozione, compresa l'élite internazionale (stadi «Elite» e «Mastery»).

Sportivo

Uno sportivo è una persona che pratica sport attivamente.

Talento

Il talento si riconosce in base a fattori fisici, condizionali, cognitivi e psichici, come pure in base a fattori ambientali che suggeriscono il potenziale di successo a livello d'élite (cfr. bibliografia: Rüdüsühli et al. 2008).



Bibliografia

Gagné, F. (2003). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), Handbook of gifted education (3rd ed., pp. 60–74). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Grandjean, N., Gulbin, J.P. & Bürgi, A. (2016). FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Magglingen: Ufficio federale dello sport, UFSPO.

Gulbin, J.P., Croser, M.J., Morley, E.J. & Weissensteiner, J.R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development. Journal of Sports Sciences, 31(12), 1319-1331.

Hohmann, A. (2009). Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Schwimmen, Leichtathletik, Handball. Petersberg: Michael Imhof.

Röthig, P & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon (7. Völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Karl Hofmann.

Rüdisüli, R., Birrer, D., Bürgi, A., Feldmann, R., Fuchslocher, J., Held, L. et al. (2008). Manual Talentdiagnostik und -selektion. Bern: Swiss Olympic.

swiss aquatics 

 **olympic** | Member

Swiss Aquatics
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
swiss-aquatics.ch
info@swiss-aquatics.ch

Concetto e redazione

Autrice: Nadine Grandjean

Collaborazione: Formazione responsabile, sport amatoriale e sport di prestazione della Federazione Svizzera di Nuoto

Illustrazioni diegoballi.ch

Fotografie Mario Carol, Patrick P. Krämer, Andrea Rudin,

Philipp Rüeegg, Giorgio Scala, Benjamin Soland

Stampa kyburzdruck.ch

© 2017 Swiss Aquatics

Tutti i diritti riservati; Riproduzioni non sono permesse
2° edizione

Partners



SWISSLOS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

