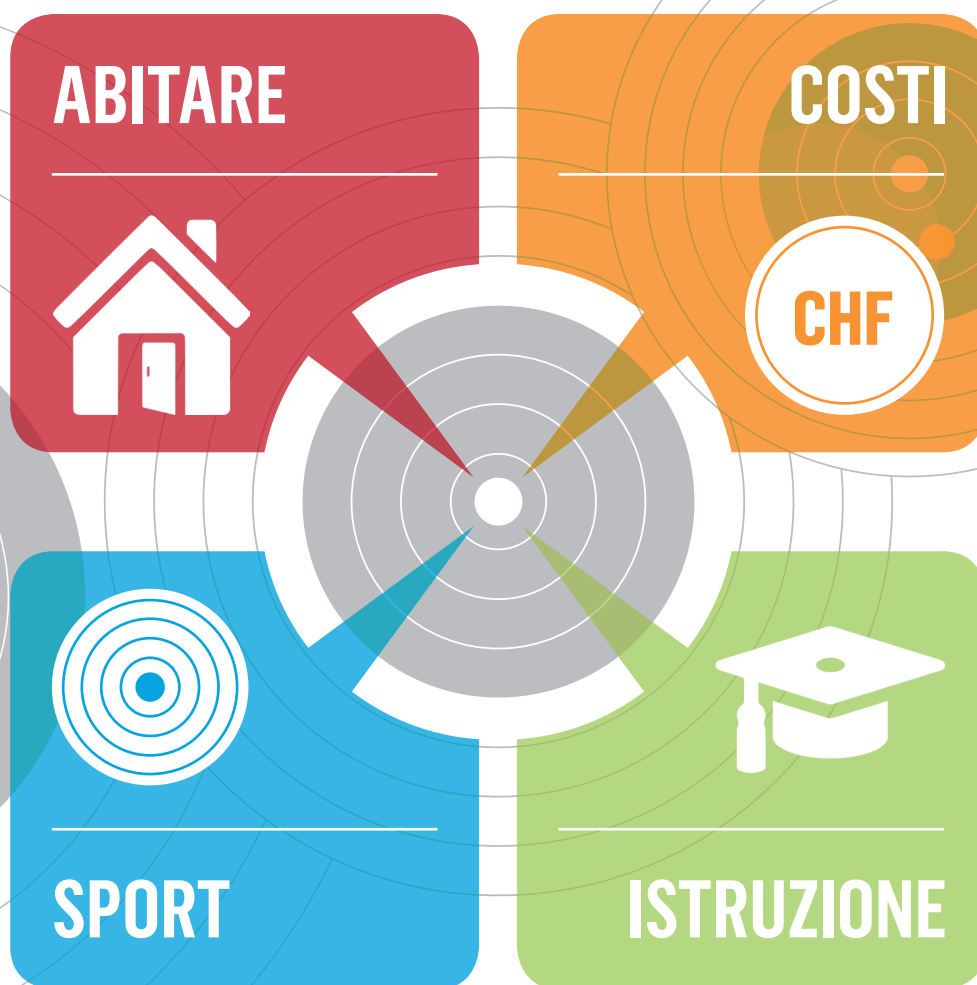


# CONCETTO CNP FORMA 3 SPERANZE



**ALLENARSI, VIVERE E STUDIARE**

AL CENTRO NAZIONALE DI PRESTAZIONE DELLA FEDERAZIONE  
SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO A MACOLIN / BIENNE



Concetto CNP Forma 3  
Speranze



Concetto promovimento  
sport di prestazione

Inhalt

- 02 Introduzione
- 03 Situazione di partenza
- 04 Obiettivo e scopo / La via dell'atleta
- 06 Partner
- 07 Finanze
- 08 Contatto / Impressum

Introduzione

In tutta la Svizzera sono disponibili, presso i centri di prestazione regionali e/o nazionali (CRP/CNP), diverse offerte di formazione per gli atleti e le atlete dei quadri nazionali dell'ambito sport d'élite e promovimento speranze della Federazione Sportiva Svizzera di Tiro. Queste offerte comprendono varie forme che tengono conto della classificazione e della disponibilità degli atleti e consentono una gestione ottimizzata del tempo per quanto riguarda l'interazione di successo tra allenamento, professione e sport di alto livello.

Il presente concetto descrive e regola in particolare il «Modulo 3 del CNP», che inizierà nell'agosto 2021 e permetterà agli atleti di spostare il loro centro di vita nella regione del Centro Sportivo Nazionale di prestazione della Federazione Sportiva Svizzera di Tiro a Bienne/Macolin. Questo permette loro di unire le loro risorse e di investire pienamente le loro energie nella formazione, nel lavoro e nello sport di alto livello.

Situazione di partenza

In sempre più paesi i giovani che praticano lo sport del tiro seguono l'esempio di altre discipline e si iscrivono a ginnasi sportivi, scuole sportive o a classi sportive per poter utilizzare il loro tempo in modo ottimale per la loro passione e la loro istruzione.

Non sorprende che la situazione e lo sviluppo dello sport del tiro sulla scena internazionale sia tale che i risultati sono in rapido e marcato aumento sia tra l'élite che tra gli juniores.

La Federazione Sportiva Svizzera di Tiro ha già reagito a queste tendenze e, nell'ambito del promovimento delle speranze, ha costantemente adattato il programma di formazione esistente a partire dal 1° ottobre 2018 e ha introdotto ulteriori offerte. Le seguenti forme di allenamento sono state gradualmente implementate

nelle strutture di formazione presso i CRP e al CNP:

- Forma Start, dal 1° ottobre 2018
- Forma Standard, dal 1° ottobre 2018
- CNP Forma 1, dal 1° ottobre 2018
- CNP Forma 2, dal 1° ottobre 2019

Per soddisfare la tendenza internazionale e per offrire ai nostri giovani atleti la possibilità di muoversi in modo professionale nello sport nonostante la formazione, la Federazione Sportiva Svizzera di Tiro farà il prossimo passo con l'offerta di formazione «CNP Forma 3», che rappresenta una pietra miliare e amplierà e completerà ulteriormente l'offerta esistente.

Offerta di allenamento dei centri regionali di prestazione e dei centro nazionale di prestazione

Start Form	Standard Form	CNP Form 1	CNP Form 2	CNP Form 3
Atleti T3 Allenamento CRP nel 1. anno	Atleti T3, T3Ü, T4-J Allenamento CRP dal 2. anno	Atleti T3, T4-J Allenamento CRP dal 2. anno	Atleti T4-J, T4 High Potential, Allenamento CRP dal 2. anno	Atleti T4-J, T4 High Potential (pianificato dall'agosto 2021)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un'unità di allenamento di 3 ore a settimana (40 settimane all'anno)</li> <li>• Inoltre, per scolari Label un allenamento a settimana di 3 ore (40 settimane all'anno)</li> <li>• Forza e condizione: 2 ore al mese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due unità di allenamento di 3 ore a settimana (40 settimane all'anno)</li> <li>• Inoltre, per scolari Label un allenamento a settimana di 3 ore (40 settimane all'anno)</li> <li>• Forza e condizione: 2 ore al mese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un'unità di allenamento di 3 ore a settimana (40 settimane all'anno)</li> <li>• Inoltre, per scolari Label un allenamento a settimana di 3 ore (40 settimane all'anno)</li> <li>• 6 allenamenti di 2 giorni al CNP ripartiti su tutto l'anno incl. forza e condizione</li> <li>• 2 settimane di allenamento a 5 giorni al CNP incl. forza e condizione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un'unità di allenamento di 3 ore a settimana (20 settimane all'anno)</li> <li>• Inoltre, per scolari Label un allenamento a settimana di 3 ore (40 settimane all'anno)</li> <li>• 6 allenamenti di 2 giorni al CNP ripartiti su tutto l'anno incl. forza e condizione</li> <li>• 6 settimane di allenamento a 5 giorni al CNP incl. forza e condizione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivere e abitare in una cooperativa residenziale o con una famiglia ospitante a Bienne o Macolin</li> <li>• Scuola, formazione, formazione continua o lavoro a Bienne o Macolin</li> <li>• 5 allenamenti di 4 ore a settimana</li> <li>• 4 ore di forza e condizione a settimana</li> </ul>
CRP: 1/2 dei costi totali pagati dall'atleta	CRP: costi totali pagati dall'atleta	CRP: 1/2 dei costi totali pagati dall'atleta, costi aggiuntivi: mass. CHF 1000 alla FST	CRP: 1/4 dei costi totali pagati dall'atleta, costi aggiuntivi: mass. CHF 2000 alla FST	L'atleta paga al massimo CHF 6000 alla FST
<b>120-240 ore</b> di tiro all'anno	<b>240-360 ore</b> di tiro all'anno	<b>240-360 ore</b> di tiro all'anno	<b>300-420 ore</b> di tiro all'anno	<b>880 ore</b> di tiro all'anno

GESTIONE DEL TEMPO OTTIMALE PER ALLENAMENTO CRP/CNP



Centri regionali di prestazione a Losanna, Schwadernau, Lucerna, Filzbach e Teufen  
Ulteriori informazioni:  
[www.swissshooting.ch/it/nachwuchs](http://www.swissshooting.ch/it/nachwuchs)



Via dell'atleta

## Obiettivo e scopo

L'offerta di formazione „CNP Forma 3“ con il motto „Allenarsi, vivere e apprendere“ presso il Centro Nazionale di Prestazione di Macolin/Bienne intende offrire ai giovani atleti ambiziosi con un alto potenziale una piattaforma ottimale per combinare formazione/professione e sport - e per trovare il tempo per la necessaria rigenerazione.

L'offerta d'allenamento è realizzata grazie alla collaborazione tra la Federazione Sportiva Svizzera di Tiro, responsabile dell'allenamento, e il Dipartimento dello sport della città di Bienne, che offre il programma „Sport - Cultura - Studi“ (SCS) con le sette scuole Swiss Olympic Partner Schools a livello di scuola secondaria I e II. Le scuole sono responsabili dello sviluppo scolastico e si avvalgono di un coordinatore che è in stretto contatto con

la federazione e, in-sieme agli allenatori, assicura il coordinamento ottimale dei piani di insegnamento e di allenamento ed elabora e fornisce soluzioni in caso di assenze. Vi sono anche opportunità con un sistema di istruzione duale con apprendistati in aziende di formazione propense allo sport.

Questa collaborazione e i brevi tempi di viaggio (gli atleti vivono con le famiglie ospiti nella regione di Bienne) garantiscono una vita quotidiana senza intoppi, un utilizzo ottimale del tempo per l'allenamento e la formazione e una pianificazione sensata delle assenze per le unità di allenamento e le gare.

## PISTE

PISTE (prognostische integrative systematische Trainer-Einschätzung) è uno strumento per la selezione dei talenti. L'obiettivo è, capire dove si trovano le atlete e gli atleti, mostrare il livello di sviluppo e paragonare gli sportivi tra di loro.



Informazioni complete su PISTE

## FTEM Svizzera

L'ufficio federale dello sport e Swiss Olympic con il «Piano programmatico per lo sviluppo dello sport e degli atleti» – abbreviato «FTEM Svizzera», hanno trovato e sviluppato uno strumento comune e che è valido per tutte le discipline sportive.

«FTEM Svizzera» si basa su quattro elementi fondamentali: F corrisponde a Foundation (fondamenti, rudimenti, basi), T per Talent, E per Elite e M per Mastery (classe mondiale).

Questi quattro elementi fondamentali sono suddivisi in dieci fasi (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Le dieci fasi del «FTEM Svizzera» si riferiscono ad un processo ideale nello sviluppo sportivo di un'atleta o un atleta nella sua via per raggiungere i migliori al mondo.

## Strutture della via dell'atleta nel tiro sportivo di prestazione

FTEM	FOUNDATION (SOCIETÀ)			PISTE				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Parola chiave				Dimostrare il potenziale	Confermare il potenziale	Allenarsi e raggiungere gli obiettivi	Sfondare ed essere ricompensati	Rappresentare la Svizzera a livello internazionale	Successo a livello internazionale	Dominare una disciplina sportiva
Competizione internazionale	Scoprire ed apprendere discipline di tiro sportivo come forme di base polisportive come attività durante le pause regolari per principianti nelle società.	Applicare e variare gli elementi tecnici imparati. Allenamento complessivo e regolare. Motivato per le competizioni.	Impegnarsi in ulteriori discipline o posizioni. Motivati per ulteriori unità di allenamento. Durante le competizioni, mettere in pratica quanto appreso.							EG, GO
Card/ struttura dei quadri						IWK, CEJ, CMJ (15–20 anni), YOG (16–18 anni)				
						IWK (da 15 anni attraverso selezione Shooting Masters)				
Carico orario settimanale	1+	3+	5+							
Numero di competizioni/ anno		1	1							

## Partner

### Formazione / Professione

Il programma comune «Sport - Cultura - Studio» della Città di Bienne, del Cantone di Berna e dell'Ufficio Federale dello Sport promuove allievi particolarmente dotati che hanno un potenziale nazionale nel campo dello sport, della musica o della danza.

Il programma di formazione può essere utilizzato presso le sette scuole partner di Swiss Olympic elencate di seguito in tedesco e francese e va dal 7° anno fino al completamento della scuola secondaria, della scuola commerciale o della formazione professionale.

Il programma offre condizioni ideali per i giovani talenti, in modo che la scuola e la promozione dei talenti possano essere coordinate in modo ottimale.

Livello secondario I - Bienne:

Oberstufe Rittermatte (tedesco)	Oberstufe Mett-Bözigen (tedesco)	Collège des Platanes (francese)
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Livello secondario II - Bienne:

Scuola / Centri di formazione	Offerte
BFB (Educazione Formazione Bienne) quale Scuola professionale commerciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendistato di commercio</li> <li>• Scuola sportiva di commercio- Sport d'elite</li> <li>• Istituto tecnico TFS</li> </ul>
BBZ-CFP (Centro di formazione professionale) quale Scuola professionale commerciale e industriale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendistato di una professione tecnica o commerciale</li> <li>• Anno scolastico di preparazione professionale BVS</li> <li>• Istituto tecnico TFS</li> </ul>
Ginnasio Biel-Seeland	Ginnasio francese Bienne
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scuola tecnica secondaria FMS</li> <li>• Scuola media commerciale WMS</li> <li>• Scuola superiore commerciale ESC</li> </ul>

### Alloggio

Gli atleti saranno ospitati presso famiglie ospiti nella regione di Bienne fino al raggiungimento della maggiore età. In questo modo sono inseriti in un

ambiente sociale e hanno accesso a una rete privata. Dopodiché sono liberi di trasferirsi in un appartamento condiviso o proprio.

### Sport

Per l'allenamento nelle discipline olimpiche durante tutto l'anno, gli atleti hanno accesso ai poligoni del UFSPPO a Bienne (indoor: 10, 25, 50m), Pieterlen (outdoor: 25, 50m) e Schwader-nau (indoor/outdoor: 10, 50m). Al fine di garantire il buon funzionamento delle unità di allenamento dei vari gruppi di allenamento e dei gruppi di utenti, viene redatto un programma per il loro utilizzo.

La portata dell'allenamento soddisfa i requisiti internazionali di fino a 1'000 ore all'anno. La relativa pianificazione settimanale viene effettuata dalla Federazione in collaborazione con il coordinatore della scuola e tenendo conto di tutte le componenti rilevanti in relazione alla scuola e allo sport.

### Finanze

Per l'alloggio e i pasti presso la famiglia ospite (solitamente mezza pensione) e l'utilizzo dell'in-frastruttura di allenamento (noleggio del poligono di tiro) vengono addebitati, dalla Federazione Sportiva Svizzera di Tiro, ai genitori o agli atleti un importo massimo di CHF 6'000.-.

Le unità di allenamento sono supervisionate dagli allenatori professionisti della Federazione Sportiva Svizzera di Tiro. Essi vengono supportati nell'analisi e nella presentazione dello sviluppo delle prestazioni dal dipartimento di scienze dello sport della FST. Inoltre, gli atleti hanno accesso a fisioterapisti, medici sportivi e psicologi presso il Centro Sportivo Nazionale di prestazione di Macolin. Gli impianti sportivi del UFSPPO a Macolin sono a loro disposizione per gli allenamenti di condizione fisica.

Le altre spese di sostentamento sono a carico dei genitori o degli atleti, così come le tasse scolastiche (scuola secondaria I), se queste non sono coperte dal rispettivo cantone in base al regolamento cantonale.



Altre informazioni  
Sport - Cultura - Studio, Bienne



Organigramma  
Sport - Cultura - Studio, Bienne



Esempio finestra in  
7.-9. classe



Partner talenti



Flyer Apprendistato e  
sport d'elite



## CONTATTO / IMPRESSUM

---



**Federazione sportiva  
svizzera di tiro**  
Ambito Promovimento speranze  
Lidostrasse 6, 6006 Luzern  
[www.swissshooting.ch](http://www.swissshooting.ch)  
[nachwuchs@swissshooting.ch](mailto:nachwuchs@swissshooting.ch)

**Autrice del concetto:** Oriana  
Scheuss, Capo del Dipartimento  
Promovimento Speranze

**Layout:** Fabienne Wilhelm sulla  
base trurnit Publishers

**Approvazione ed entrata in  
vigore:** Il concetto «CNP Forma 3»,  
1a edizione, è stato approvato dalla  
direzione ed entra in vigore il 2  
aprile 2020.