



Informazione per i media

Embargo: 04.03.2019, ore 11:00

04.03.2019

Get ready con l'innovativa app sportiva dell'Esercito svizzero

Essere pronti per la scuola reclute sia sul piano fisico sia su quello mentale rappresenta una sfida. La nuova app ready #teamarmee, sviluppata congiuntamente dall'esercito e dall'Ufficio federale dello sport (UFSP), aiuta le persone soggette all'obbligo di leva ad allenarsi già prima del reclutamento. In questo modo è possibile prepararsi in modo adeguato alle future esigenze e ridurre al minimo il rischio di infortuni durante la scuola reclute.

La nuova app sportiva ready #teamarmee è stata pubblicata il 4 marzo 2019. È stata sviluppata in prima linea per le adolescenti che desiderano prepararsi sul piano fisico e mentale al reclutamento e alla scuola reclute. Oltre alle abituali funzioni di un'app sportiva con informazioni supplementari sulla motivazione, sull'alimentazione e su uno stile di vita sano, l'app ready #teamarmee offre una grande novità: sulla base della funzione militare desiderata (da zappatore carrista a soldato d'esercizio fino a esploratore paracadutista o granatiere), viene presentato un programma sportivo perfettamente armonizzato con i rispettivi requisiti. In questo modo le giovani donne e i giovani uomini potranno raggiungere il livello di forma fisica necessario a poter essere presi in considerazione per la funzione desiderata. Naturalmente l'utilizzo dell'app non può fornire la garanzia di essere effettivamente incorporati nella funzione auspicata. Tuttavia l'applicazione fornisce anche un contributo al mantenimento della salute: di regola le persone allenate sono più motivate e meno soggette a infortuni. Quale effetto collaterale, in tal modo è anche possibile ridurre la percentuale di *drop out*.

L'app è stata sviluppata congiuntamente dall'Esercito svizzero e dall'UFSP. Gli allenamenti sono stati elaborati dagli esperti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFM), le informazioni supplementari sulla motivazione e sulla forza mentale sono state fornite dalla cattedra di psicologia militare e pedagogia militare dell'Accademia militare presso il Politecnico federale di Zurigo (ACMIL).

L'app ready #teamarmee può essere scaricata gratuitamente dagli app store e può essere usata anche in ambito civile da persone di qualsiasi età come una comune app sportiva.

Per maggiori informazioni: Daniel Reist
Portavoce dell'esercito
058 464 48 08

Titolo del link: ready #teamarmee
Link: armee.ch/ready
Titolo del file:

Informazione per i media • **Get ready con la nuova app sportiva dell'Esercito svizzero**

File: