

Preliminary draft of the FTEM framework for mental skill development in snowsports

Introduction

The FTEM (Foundation, Talent, Elite, Mastery) framework mainly focuses on organisational structures and physical, technical, and tactical skills, while the long-term development of mental skills remains underrepresented in both practice and research. Existing psychological programmes are often short-term and based on individual expertise, highlighting the need for a more holistic and evidence-based approach.¹

Mental skills are essential for athlete development, contributing not only to performance enhancement^{2,3} but also to injury prevention, rehabilitation, mental health, and long-term well-being^{4,5}. Competencies such as self-regulation, coping, focus, visualisation, and resilience support athletes throughout their careers and help them manage challenges beyond sport.

Despite their importance, mental skills training is rarely integrated systematically into athlete development frameworks.¹ Within the Swiss sports system, no holistic and evidence-based pathway for mental skill development currently exists, resulting in fragmented and inconsistent psychological support and emphasizing the need for a structured framework.

Methods

The research line, in collaboration with Swiss-Ski, focused on the development of a mental FTEM (Foundation, Talent, Elite, Mastery) framework. The project followed an evidence-based best-practice approach. As a first step, a needs assessment was conducted to identify relevant content, delivery formats, and contextual information related to the development of mental skills.

The practical perspective was complemented by stakeholder insights into how mental programs can be structured and implemented.

To capture the entire athlete pathway, focus group interviews were carried out with athletes and coaches who had progressed through the Swiss Snowsports system.

These perspectives were complemented by a scoping review that examined long-term mental development for injury prevention.

All these building blocks were ultimately integrated into a first draft of the mental FTEM framework for Snowsports.

So What? – Implications for practice

Mental skills should be trained like physical, technical, and tactical skills – systematically, progressively, and over many years.

- Start mental skill development early
- Progress skills across the FTEM pathway
- Integrate mental training into everyday practice
- Use a common language across coaches, staff, and athletes
- Address performance and lifelong health

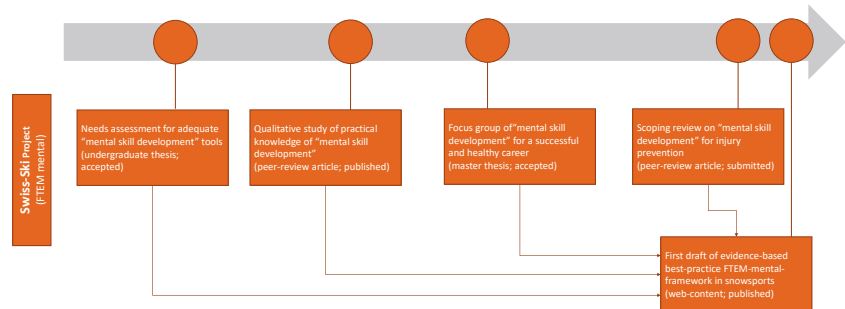


Figure 1: Outline and output of the Swiss-Ski project (PRIMED)

Results

Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Elite 1	Elite 2	Mastery
U8	U8-U10	U10-U12	U12-U14	U14-U16	U16-U18	U18-U21	U21	U23	>23
Freude am Tun Selbstwahrnehmung fördern Aktivierungsregul ation aufbauen Spielerische Bewegungssteuer ung ermöglichen Positives Lernumfeld schaffen Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative ermöglichen	Freude am Tun Selbstwahrnehmung fördern und Umgang mit Emotionen erlernen Aktivierungsregul ation aufbauen Spielerische Bewegungssteuer ung ermöglichen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative ermöglichen	Zielsetzung erlernen Umgang mit Emotionen und Gedanken erlernen Aktivierungsregul ation aufbauen Bewusstsein für Körper und Bewegungen schaffen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative fördern	Zielsetzung ausbauen Umgang mit Emotionen und Gedanken festigen Optimaler Leistungsstand (SLZ) Bewegungsverte ilung aufbauen Fokus aufbauen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative fördern Karrierplanung	Zielsetzung ausbauen Umgang mit Emotionen und Gedanken festigen Optimaler Leistungsstand (SLZ) Bewegungsverte ilung aufbauen Fokus aufbauen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative fördern Karrierplanung	Motivation aktiv regulieren Eigenmotivation fördern Wettkampfrateg ien aufbauen Lebhafte Bewegungsverte ilung aufbauen Ganzheitliche Bewegungsverte ilung aufbauen Fokus festlegen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative fördern Karrierplanung	Eigenmotivation fördern Optimierung der Emotions- und Gedankenregulati on Wettkampfrateg ien aufbauen Lebhafte Bewegungsverte ilung aufbauen Ganzheitliche Bewegungsverte ilung aufbauen Fokus festlegen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit fördern Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative optimieren Karrierplanung	Eigenmotivation ausbauen Optimierung der Emotions- und Gedankenregulati on Optimierung der Aktivierungsregul ation Lebhafte Bewegungsverte ilung aufbauen Ganzheitliche Bewegungsverte ilung aufbauen Fokus aufbauen Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit optimieren Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative optimieren Karrierplanung	Eigenmotivation optimieren Optimierung der Emotions- und Gedankenregulati on Optimierung der Aktivierungsregul ation Lebhafte Bewegungsverte ilung optimieren Ganzheitliche Bewegungsverte ilung optimieren Fokus optimieren Positives Lernumfeld schaffen und Teamfähigkeit optimieren Analytische Fähig keiten aufbauen Eigeninitiative optimieren Karrierplanung	

Figure 2: Preliminary draft of the FTEM mental framework in snowsports. Overview of the respective mental learning content per level

The preliminary draft of the FTEM mental framework provides a stage-based roadmap for teaching and consolidating mental competencies. Within this structure (Figure 2), preventive strategies can be introduced early – at the foundation (F) and talent (T) levels – where self-awareness, emotional control, and basic coping mechanisms are established. At the elite (E) and mastery (M) stages of the FTEM pathway, more advanced mental skills, such as goal regulation, resilience under pressure, and self-determination, become central.

References

- Müller PO, Schwarzer U, Collins D, et al. "Everybody wants to coach it, but fewer know how to do it": a qualitative study of stakeholders' perspectives on mental skill development in youth sports. 2025. [Manuscript submitted for publication].
- MacNamara A, Button A, Collins D. The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*. 2010;24(1):74-96.
- Brown DJ, Fletcher D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2017;47(1):77-99.
- Edwards DJ, Steyn B. Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2008;30(1):15-28.
- Golby J, Wood P. The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*. 2016;07(06):901-13.



Figure 3: Visualisation of the FTEM framework model on the Swiss-Ski website. Accessible via QR code

