

## Consiglio: È il momento di usare la App Tecnica sci di fondo

La App Tecnica sci di fondo elaborata dall'Ufficio federale dello sport UFSP0 è lo strumento ideale per questi mesi invernali, in cui anche le attività sulla neve esigono il rispetto delle distanze.



L'App Tecnica sci di fondo offre una panoramica completa delle attuali tecniche di sci di fondo. Gli atleti della nazionale svizzera mostrano tutti i passi della tecnica classica e libera.

L'app è uno strumento destinato ad esperti, allenatori e atleti di sport di punta. Dei filmati di breve durata mostrano da diverse prospettive e in tempo reale, al rallentatore e con supporto grafico, l'esecuzione corretta delle varie tecniche. Per poter studiare più dettagliatamente le singole sequenze di movimento, è possibile spostare in avanti o indietro le immagini.

Il fermo immagine con testi esplicativi mostrano le fasi decisive del movimento e aiutano a migliorare la tecnica. Dopo aver scaricato la app, i filmati possono essere visionati senza connessione internet. Grazie al suo design funzionale può essere usata direttamente sulle pista di sci di fondo.

### Un prodotto UFSP0 e Swiss-Ski

L'app Tecnica sci di fondo è stata lanciata nell'autunno 2013 dall'Ufficio federale dello sport UFSP0 in collaborazione con Swiss-Ski. Gli autori sono allenatori Swiss-Ski, docenti della Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM e Gioventù+Sport. È disponibile sia nell'App store che per i dispositivi Android e costa circa CHF 5.-.



---

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSP0, Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**