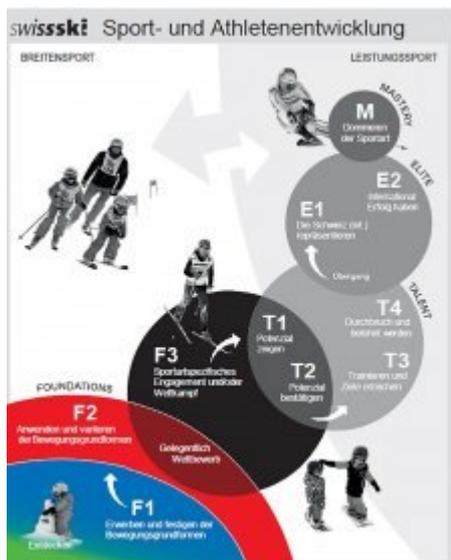


## Best Practice Nordic: Panoramica delle fasi FTEM

Il piano programmatico FTEM permette uno sviluppo sportivo degli atleti sensato, controllabile e ottimizzato, sia nello sport popolare che in quello agonistico. Il manuale «Best Practice Nordic» si concentra sul primo settore chiave Foundation, dove vengono poste le basi per lo sviluppo sportivo.



Klicken zum Vergrössern.

È importante che l'introduzione a una disciplina sportiva avvenga con gioia e crei una solida base di abilità e capacità motorie.

Ciò nonostante, il percorso deve essere mirato. Per questo, per ogni esercizio viene indicato in quale fase deve essere svolto affinché gli allievi possano seguire il programma in maniera ottimale. Allo scopo vengono utilizzate le icone F1 – F2 – F3, che accompagnano la descrizione di ogni esercizio.

FTEM è l'acronimo di quattro elementi fondamentali: «F» sta per «Foundation» (fondamento, base), «T» per «Talento», «E» per «Elite» e «M» per «Mastery» (élite mondiale) e costituisce il percorso ideale di una carriera sportiva fino ai massimi livelli agonistici.

## Da scaricare



«Tecnica dello sci di fondo» è la prima app che illustra la tecnica della disciplina con immagini in alta qualità. L'applicazione, elaborata dall'Ufficio federale dello sport UFSPPO di Macolin in collaborazione con Swiss-Ski, si rivolge a tutti gli appassionati di sci di fondo in Svizzera e all'estero.

Disponibile su App Store e Google play.

Prezzo: CHF 5

[Maggiori informazioni](#)

---

Fonte: [Swissolympic](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPPO**