

SWISS ICE SKATING



PRÄVENTION

TEAM NOVICE 2021-22

STRONG BODY AND MIND

Im Rahmen der Präventionsmassnahmen hat **Swiss Ice Skating** mit Spezialisten des BASPO ein **Online-Training** zu Sportpsychologie und Ernährung mit dem Titel **STRONG BODY AND MIND** eingerichtet, das sich an talentierte Eiskunstläufer und Eistänzer richtet.

Diese Ausbildung besteht aus etwa zehn Stunden Theorie- und Austauschkursen für alle leistungssportorientierten Athletinnen und Athleten des **nationalen Nachwuchskaders** (Team Novice) unter der Leitung des Nachwuchs Nationaltrainers.

In den ersten Sitzungen werden die Teilnehmenden an die Notwendigkeit der mentalen Vorbereitung und der gesunden Ernährung während des Trainings und des Wettkampfs erinnert. Bei diesen Treffen werden auch praktische Übungen angeboten, die auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten sind.

Dann geht es um komplexere Themen wie z.B. Essstörungen, die Auswirkungen von sozialen Netzwerken auf das Selbstwertgefühl oder Diskriminierung im Sport. So können unsere jungen Sportler und Sportlerinnen aufgeklärt und auf bestimmte Gefahren aufmerksam gemacht werden, die vermieden werden könnten. Prävention in all ihren Formen ist eine Priorität für **Swiss Ice Skating**.

PLANUNG DER SITZUNGEN

Montag 07.06.2021

Sportpsychologie 1
60 Minuten

Dienstag 22.06.2021

Sportpsychologie 2
60 Minuten

Mittwoch 25.08.2021

Sporternährung 1
60 Minuten

Freitag 03.09.2021

Sporternährung 2
60 Minuten

Donnerstag 16.09.2021

Sportpsychologie 3
60 Minuten

Montag 20.09.2021

Sportpsychologie 4
60 Minuten

Montag 11.10.2021

Sporternährung 3
60 Minuten

Montag 18.10.2021

Sportpsychologie 5
(Essstörungen, soziale Netzwerke
und Selbstwertgefühl)
60 Minuten

Montag 01.11.2021

Sportpsychologie 6
Essstörungen, soziale Netzwerke
und Selbstwertgefühl)
60 Minuten

Mittwoch 24.11.2021

Sporternährung 4
60 Minuten

Donnerstag 30.11.2021

Schlussitzung
60 Minuten