

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata...

versione italiana – N°1 – 20 novembre 2020



Ciao a tutti!

Non è tanto carino avere meno di 16 anni nel 2020...

Dalla scorsa primavera, le misure e le restrizioni legate al coronavirus hanno cambiato la vita quotidiana di giovani atleti sulle nostre piste di pattinaggio svizzere. Gli ultimi annunci del governo stanno interrompendo la nostra stagione competitiva. Eppure dobbiamo aspettare che le minacce di questo virus siano finite prima di poter sperare in un ritorno alla nostra vita normale...

Ma per quanto tempo?

Purtroppo è impossibile rispondere a questa domanda. Dobbiamo "solo" accettarlo. Dobbiamo continuare i nostri sforzi per proteggerci. Non dimenticare mai i gesti di protezione. Continua gli allenamenti. Rimani mega-motivato in attesa di tornare alle nostre competizioni preferite, in Svizzera e all'estero!

Per mantenere il contatto e la pazienza, ho chiesto agli allenatori della nazionale, ai dirigenti regionali e a tutta una serie di specialisti di darvi qualche consiglio con questo piccolo bollettino per scivolare meglio insieme sulla seconda ondata. Tutti hanno accettato senza esitazione e li ringrazio per i loro preziosi contributi.

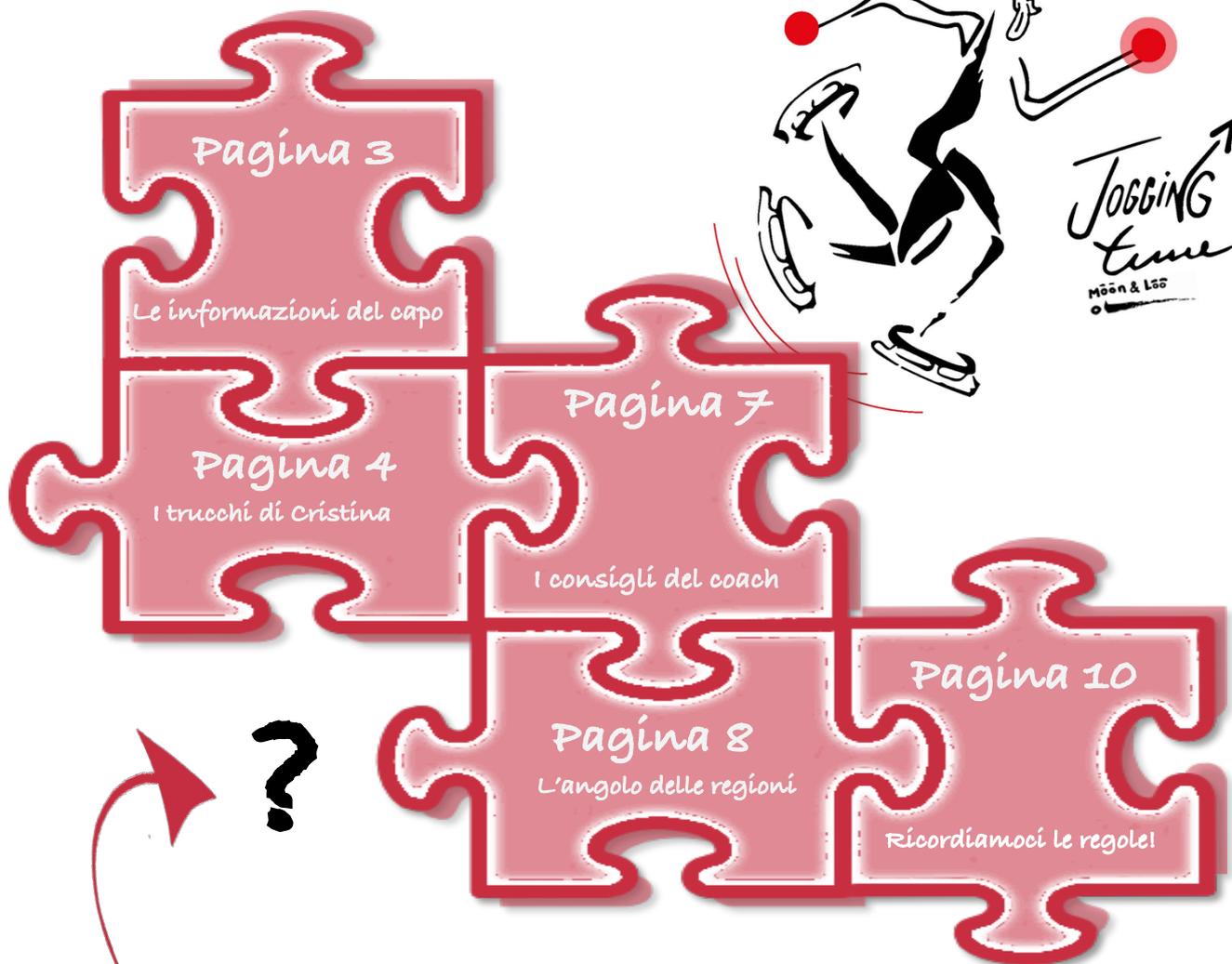
Buona lettura e prendetevi cura di voi!

Richard Leroy

Allenatore nazionale della relève



Sommario



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

Aggiungete il vostro pezzo al puzzle: dal prossimo numero, una pagina sarà aperta agli atleti per poter condividere le vostre esperienze, le vostre foto, i vostri disegni, ...
(→ richard.leroy@swissiceskating.ch)

Questo bollettino speciale è stato pubblicato per tutti gli atleti dei quadri nazionali e regionali di pattinaggio artistico e di danza sul ghiaccio di Swiss Ice Skating.

Hanno collaborato a questo numero:

Testi: Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Mikaël Rédin, Martina Pfirter, Laurent Alvarez
Foto: Giuliano Maurel, Mikaël Rédin (EVBN+VZE), Martina Pfirter (KZEV)
Traduzioni: Marinella Riva (Italiano), Cornelia Leroy (Tedesco)
Illustrazioni originali: Moon & Loo
Concetto e layout: Richard Leroy

Le informazioni del capo

Laurent Alvarez, a capo dello sport di performance di **Swiss Ice Skating** comunica le sue info direttamente dalla poltrona della federazione!



Cari atleti,

Per questa prima edizione del bollettino dei quadri, sicuramente non vedete l'ora di ricevere informazioni sul resto della stagione e sulle prossime gare a cui potrete partecipare.

Dovremo avere un po' più di pazienza prima di conoscere maggiori dettagli sull'organizzazione dei prossimi mesi, ma naturalmente speriamo che presto possano svolgersi nuove competizioni aperte a tutti.

Per il momento, gli eventi mantenuti o rinviati possono essere consultati sul sito web di **Swiss Ice Skating** che vi invito a consultare regolarmente.

Le principali modifiche apportate di recente riguardano in particolare il rinvio dei Campionati svizzeri Elite (nuove date il 19 e 20 febbraio 2021 a Lucerna), l'aggiunta di sessioni di test gratuiti nel mese di dicembre e, come già annunciato qualche settimana fa, la modifica di una data per il test PISTE (rinvio della sessione dal 27/28 febbraio al 27/28 marzo 2021 a Lucerna). La prossima Swiss Cup (Coupe du Rhone) rimane per il momento in vigore, come previsto, dal 22 al 24 gennaio 2021.

Naturalmente, eventuali modifiche vi saranno comunicate tempestivamente dal nostro team.

Questa è una situazione difficile che dobbiamo affrontare e vorrei darvi il mio incoraggiamento per un buon proseguimento della vostra stagione. Anche se nelle prossime settimane si svolgeranno poche gare, tenete d'occhio i vostri obiettivi e soprattutto tenete alta la vostra motivazione!

Auguro a tutti voi un proficuo proseguimento della stagione. Continuiamo a scivolare insieme sulla seconda ondata!

Laurent Alvarez

Capo dello sport di performance PA+DG



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

I trucchi di Cristina

Cristina Baldassarre lavora come psicologa dello sport da più di 25 anni. È stata una pattinatrice e conosce questo sport come allenatrice, relatrice ed ad oggi anche come mamma!

La forza mentale è importante per lei: "è una forza che è duratura solamente se ci si trova in un buon stato mentale!"



Molti di noi stanno iniziando a stufarsi del coronavirus e soprattutto di queste misure che sembrano non finire più. E ora le opportunità di allenamento sono parzialmente limitate o addirittura rese più difficili e le gare vengono annullate per molti giovani atleti...

- Com'è la mia pianificazione concreta per la stagione ad oggi?
- A cosa servono tutti i miei sforzi?
- E comunque, quanto durerà?



Domande su **domande**... sicuramente ti sarai già posto questi quesiti.

E tu cosa ne pensi? Potresti sentirti insicuro, arrabbiato o anche solo semplicemente non sai cosa fare... Questo è del tutto normale ma anche senza essere un vero problema, almeno per un momento bisogna pensarci!

Ora pensaci: cosa puoi fare da solo per sentirti meglio in questi tempi difficili. Puoi cambiare il tuo umore? Cosa puoi fare per stare bene?

Qui puoi imparare



delle cose per superare questi momenti difficili.

1) Come stai oggi? Scegli 3 smiles che corrispondono al tuo umore di oggi:



| |
|--------------------|
| 1. smile per _____ |
| 2. smile per _____ |
| 3. smile per _____ |

Allora... Hai già messo uno o due smiles che ridono?

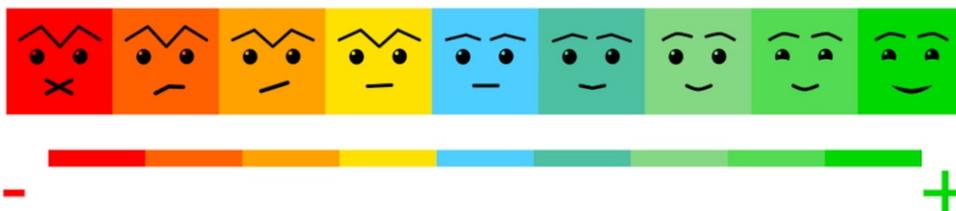
Oppure il tuo umore non è così alto oggi?





2) Pensa a quello che senti oggi, è più verso il **rosso** o è più verso il **verde**?

Scegli l'umore/il colore giusto.



3) Ogni volta che vuoi, puoi cambiare d'umore e passare al verde, è possibile!

Puoi farlo: vai 5 minuti in un luogo tranquillo dove puoi stare da solo.

Ecco il



Costruisciti nella tua immaginazione il tuo posto segreto.

Chiudi gli occhi e immagina un bellissimo luogo. Ti senti in sicurezza e a tuo agio. Può essere un luogo immaginario o un luogo dove ci sei già stato.

Guarda attorno a te e immaginati tutto quello che puoi vedere: dove sei? Cosa c'è? I colori? Quali oggetti, persone, animali vorresti avere con te per sentirti meglio? Forse senti già qualcosa, per esempio, il sole caldo sulla pelle o il vento nei capelli? forse senti un odore particolare? Tutte queste percezioni rendono questo luogo ancora più accogliente o semplicemente unico per te!

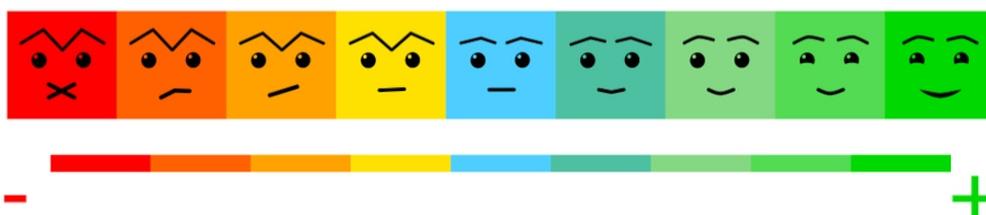
Quando sei in un bel posto come questo, li cosa fai? È come per te va meglio: ti senti bene, calmo e forte allo stesso tempo. Il tuo mondo è perfetto, puoi rilassarti e approfittare di questo luogo magnifico- tutto quello che c'è attorno è lontano e lo si dimentica. Resta quanto tempo desideri. Ogni volta che vuoi rivivere questi sentimenti positivi, immaginati di nuovo di essere in questo luogo con tutti i dettagli.





4) Allora? Hai potuto trovare un tuo posto segreto?

Come ti senti ora?
Probabilmente ora hai messo la crocetta verso il verde.



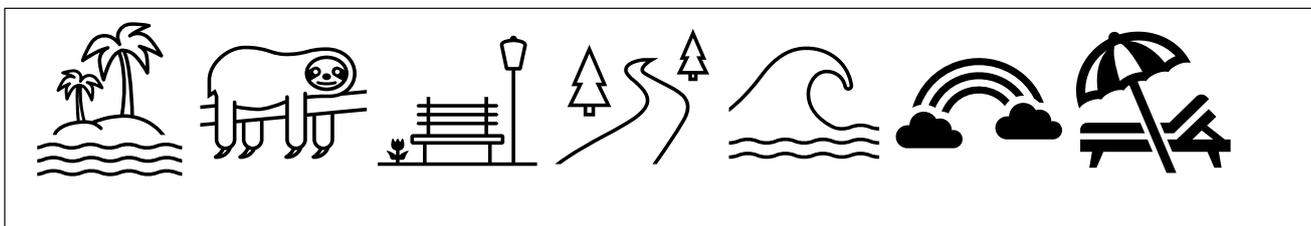
Hai appena realizzato che ce l'hai fatta?



Se riuscito ha modificare i tuoi sentimenti in modo positivo, bravissimo!

5) Per il futuro:

Ogni volta che vuoi sentirti meglio, più calmo, più forte et più sicuro, immaginati un bel posto dove andare. Puoi cambiare quindi i tuoi sentimenti in maniera positiva! Hai fatto un lavoro fantastico!



I consigli del coach

Ora più che mai gli allenatori nazionali di **Swiss Ice Skating** ci sono per sostenervi.
Richard Leroy allenatore nazionale della relève vi propone i suoi esercizi e ... una sfida!

Cari allievi dei quadri,
non sarò molto originale ma vi invio ai
nostri diversi esercizi che
determineranno il vostro livello di
performance fisica quando ci saranno
i test Piste 2021...

Trovate il protocollo e dei video per
aiutarvi online sul sito di

Swiss Ice Skating

→ cliccate ---Cadre et athletes---

poi cliccate ---Piste 2021---

Se avete delle domande,
sapete come contattarmi!

Vi auguro buon allenamento nell'attesa
di ritrovarvi nel mese di marzo 2021 a
l'occasione delle diverse sessioni dei test
fisici che saranno organizzati.



Consiglio:

per l'esercizio della corsa,
allenatevi a contare i vostri passi
tra un paletto e l'altro... e curvate
con una semplice rotazione di
mezzo giro di anca.



Sfida:

fate un video sul vostro 2A al
suolo con l'esercizio di controllo
della rotazione
+
La stessa versione sul ghiaccio.
→ Postate sul vostro
instagram!

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating
@richard_leroy_swissiceskating

Chi sarà il prossimo coach nazionale che vi lancerà una sfida per il bollettino n 2?

L'angolo delle regioni

Le attività dei **quadri regionali** de **Swiss Ice Skating** proseguono malgrado tutto ... Anche se certi incontri sono stati rinviati sul nostro calendario!



Due regioni vi propongono oggi di tuffarvi nel passato con **5 immagini** -e in **versione originale**- qualche settimana prima della seconda ondata...

Mikaël Rédin, responsabile delle attività del quadro **EVBN+VZE**:

Die regionalen Nachwuchskader EVBN+VZE trafen sich vom 8. bis 9. August 2020 in Luzern. Die Athleten hatten die Möglichkeit, von den Ratschlägen der Olympiasieger 2018, Bruno Massot und Aljona Savchenko, zu profitieren. Das Treffen wurde über 2 Tage mit Trainingseinheiten «on ice» und «off-ice» organisiert. Die Athleten erhielten technische Übungen zu Sprüngen, Schritten und Pirouetten. Sie konnten eines ihrer Programme zeigen und erhielten Rückmeldungen sowohl zum Niveau der Elemente als auch zu ihrer Choreographie. Das Treffen endete mit einer Stunde Interpretation. Dann erhielten sie alle Autogramme von Bruno und Aljona.



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

Enikő Vasas e **Martina Pfirter**, responsabili delle attività del quadro **KZEV**:

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...



Aufgrund der Coronapandemie mussten wir unser Take Off Wochenende im Mai 2020 leider absagen und unser erstes Treffen fand deshalb dieses Jahr am 28. Juni 2020 in Bäretswil statt. Auf und neben dem Eis stand dabei neben dem Kennenlernen das Thema Choreografie/Tanz im Fokus. Vielen Dank an Giulia Isceri und Stefanie Olbort für die tolle Unterstützung an diesem Treffen!



Das zweite Treffen war am 5. Juli 2020 in Winterthur statt. Das Thema Doping und cool and clean war an diesem Tag im Zentrum. Am Vortrag von "antidoping" Schweiz lernten sie, was sie bei der Einnahme von Medikamenten beachten müssen und wie eine Dopingkontrolle genau abläuft. Daneben standen auch noch Office Trainings auf dem Programm. Den Abend liessen wir beim gemeinsamen Bowlen ausklingen.



Das dritte Treffen war am Wochenende vom 22. August und 23. August 2020 in Winterthur. Freude hatten die Läuferinnen und Läufer an der Überraschung am Samstag: Im Escape room mussten sie sich durch Teamarbeit aus dem Raum befreien... :-)

Am Programmvorlaufen konnten die Läuferinnen und Läufer ihr Programm Technical Specialist Sandor Galambos und Preisrichterin Brigitte Meier zeigen und erhielten dabei wertvolles Feedback vor dem Start in die Wettkampfsaison.



Quali saranno le prossime regioni ad apparire sul nostro bollettino n°2?

Ricordiamoci le regole!



Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

La Confederazione rafforza i provvedimenti contro il coronavirus
Dal 29 ottobre in tutta la Svizzera:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Divieto di manifestazioni e assembramenti | | Niente manifestazioni con più di 50 persone |
| | Non più di 10 persone nella cerchia di amici e familiari | | Niente assembramenti di più di 15 persone nello spazio pubblico (dal 19.10.) |

Eccezioni: assemblee parlamentari e comunali, dimostrazioni, raccolta di firme

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Regole per la cultura e lo sport | | Insegnamento a distanza nelle scuole universitarie (dal 2.11.) |
| | Divieto di attività sportive e culturali con più di 15 persone. Eccezioni: allenamenti e prove di minori di 16 anni e nel settore professionale. Regole più severe per gli sport con contatto fisico e i cori. | | |

| | | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|--|--|
| | Chiusura di sale da ballo e discoteche | | Regole per bar e ristoranti | | Chiusura obbligatoria dalle 23.00 alle 6.00 |
| | | | Non più di 4 persone per tavolo | | Obbligo di stare seduti e registrazione dei dati di contatto |

Estensione dell'obbligo della mascherina
Nuovo (oltre che sui trasporti pubblici, alle fermate e nei locali chiusi accessibili al pubblico):

- Nelle scuole a partire dal livello secondario II
- In ufficio (non alla postazione di lavoro, se è mantenuta la distanza)

Eccezioni: bambini sotto i 12 anni, persone con dispensa medica

Altrettanto importante:

- Ridurre i contatti
- Rispettare le regole d'igiene delle mani
- Lavorare da casa, se possibile
- Tenersi a distanza

Attenzione: in alcuni Cantoni vigono regole più severe

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Ecco, per il momento è tutto! A presto per il bollettino n°2...