SWISS ICE SKATING

Bollettino informativo speciale per gli atleti
dei quadri nazionali e regionali
di pattinaggio artistico e di danza sul ghiaccio

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata...

versione italiana – N°3 – 15 dicembre 2020

La parola ~~dalla~~ della Presidente

Solidali nel 2020 e di nuovo riuniti nel 2021

Cari atleti,

avete in mano il terzo e probabilmente l'ultimo numero del bollettino per i quadri nazionali e regionali, lanciato in piena pandemia dal nostro coach nazionale della releve Richard Leroy, sostenuto dal nostro chef della performance Laurent Alvarez, e anche dagli altri attori esterni, allenatori nazionali e responsabili regionali con i quali mi complimento. Tutti vi hanno a cuore e ci tengono a mantenere il contatto durante la pandemia. Questa unità e solidarietà riflettono lo spirito che regna nella famiglia del pattinaggio svizzero. Abbiamo avuto dei momenti di frustazione e di delusione, ma abbiamo anche vissuto dei momenti dove abbiamo visto nascere delle iniziative brillanti e delle azioni creative che mostrano la forza del nostro mondo sportivo.

Ci tengo a complimentarmi con voi, gli atleti, per la vostra determinazione nel praticare il vostro sport e per il vostro allenamento off-ice; ringrazio i vostri coach che hanno trovato delle soluzioni di allenamento accettabili, i vostri genitori, i vostri club e tutte persone vicine a voi che vi sostengono. Ci tengo anche a confermarvi che **Swiss Ice Skating** si è battuta senza sosta e ha comunicato senza interruzioni con le istituzioni sportive dalle quali dipende per fare in modo che il nostro sport si possa praticare anche con delle misure di protezione.

Il nostro calendario delle manifestazioni è stato cambiato a più riprese, ma continuamo a cercare delle soluzioni affinché voi possiate concorrere e passare dei tests, senza dimenticare il sostegno dei nostri club organizzatori e di quelli che hanno conosciuto un serio problema finanziario.

Restiamo insieme per superare questo periodo destabilizzante e insieme saremo contenti di ritrovare le nostre piste di ghiaccio senza restrizioni e con la gioia di poter di nuovo condividere le emozioni e la magia del pattinaggio.

A voi e alle vostre famiglie vi auguriamo delle serene feste di fine anno e soprattutto un anno nuovo pieno di promesse e salute.

Diana Barbacci
Presidente di Swiss Ice Skating

Sommario

3. Le informazioni del capo

4. I trucchi di Cristina

7. I consigli del coach

8. La pagina degli atleti

9. Il messaggio di Yoonmi

10. L'intervista incrociata

13. L'angolo delle regioni

15. La parola finale

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata...

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: Diana Barbacci, Richard Leroy, Cristina Baldasarre, Laurent Alvarez, Denise Biellmann, Sarah van Berkel, Stéphane Lambiel, Yoonmi Lehmann, Sandra Kiebler, Anna-Barbara Caflisch
Foto: Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Sandra Kiebler (OEV), Anna-Barbara Caflisch (BEV)
Traduzioni: Marinella Riva (Italiano), Cornelia Leroy (Tedesco)
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,

Laurent Alvarez
Capo dello sport di performance PA+DG

I trucchi di Cristina

Cristina Baldasarre 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!

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata ...

I consigli del coach

Ora più che mai gli allenatori nazionali di **Swiss Ice Skating** ci sono per sostenervi.
Stéphane Lambiel allenatore nazionale Elite vi propone i suoi esercizi e … una sfida!

Cari pattinatori,
arriviamo finalmente alla fine di questo anno 2020.

Chers patineurs,

Nous arrivons finalement au bout
de cette année 2020.

Comme l'a dit Albert Einstein : "**La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.**" Je souhaite donc partager quelques inspirations pour ton entraînement.

Une fois sur la glace, prends le temps de sentir tes carres et ton corps en faisant des pas d'échauffement. En voici un à réaliser sur chaque carre de chaque jambe, d'abord en avant puis en arrière. Sur la longueur de la piste, en ligne droite, combine un trois, un rocker, un bracket et un contre-rocking sur le même pied. Fais-le en continu avec un rythme régulier pour chaque bec. Tu as deux jambes, deux carres et deux directions ; il y a donc huit variations possibles de cette combinaison de becs.
Je vous mets un exemple sur mon compte Instagram @slambiel !

Avant ta prochaine compétition, je te lance un petit défi : travailler les sauts dans l'autre sens pour faire appel à ta coordination et à ton orientation.
Poste ton meilleur essai sur tes réseaux sociaux !

Enfin, je te conseille de rester créatif et curieux, et pourquoi pas découvrir une nouvelle activité comme le hip-hop, le Pilates ou les arts martiaux qui compléterait ton travail sur la glace et te permettrait d'en apprendre davantage sur toi-même.

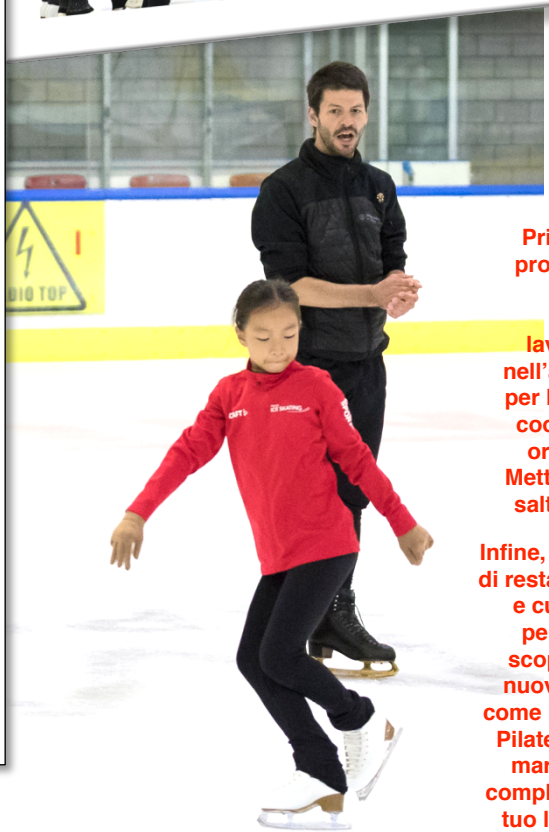
Prends du plaisir avec ces exercices !
Fatti piacere con questi esercizi!
Je te souhaite de très belles fêtes de fin d'année, tout le meilleur pour la suite et à très bientôt !

Stéphane

Ti auguro delle belle feste di fine anno, e tutto il meglio per il futuro e a presto!

Albert Einstein ha detto: "La vita è come una bicicletta bisogna andare avanti per non perdere l'equilibro." Ho il desiderio di condividere qualche cosa per il tuo allenamento. Una volta sul ghiaccio prendi il tempo di sentire i fili e il tuo corpo facendo dei passi di riscaldamento. Eccone uno da realizzare su ogni filo per gamba, prima in avanti e poi indietro. Sulla lunghezza della pista, su una linea diritta, combina un tre, una wenda, un contro-tre e una contro-wenda sullo stesso piede.

Hai due gambe, due fili e due direzioni; ci sono quindi otto varianti possibili per questa combinazione di becchi. Vi metto un esempio sul mio instagram.



Prima della tua prossima gara ti lancio una sfida: lavorare i salti nell'altra direzione per lavorare la tua coordinazione e orientamento. Metti il tuo miglior salto sui social !

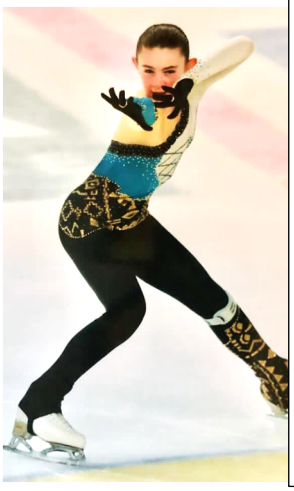
Infine, ti consiglio di restare creativo e curioso, e perché no scoprire una nuova attività come l'hip-hop, il Pilates o le arti marziali che completeranno il tuo lavoro sul ghiaccio e ti permetteranno di imparare più cose su te stesso.

Scivoliamo insieme verso la seconda ondata …

La pagina degli atleti

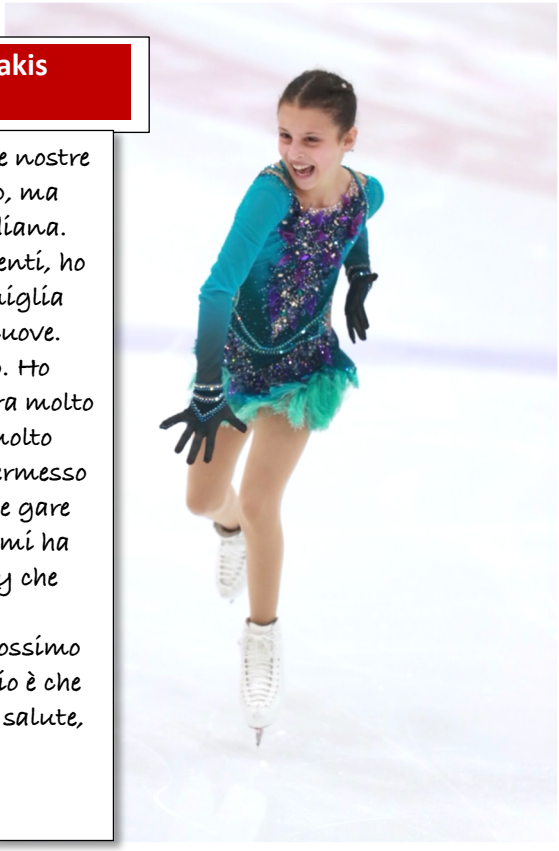
Per proseguire con i numerosi messaggi letti nel numero precedente, due atlete hanno ancora scritto un piccolo messaggio …

Rebecca Dermody
(Team Novice)



Purtroppo abbiamo dovuto tutti quanti adeguarci a questo strano 2020. Il COVID ci ha imposto regole che dobbiamo assolutamente rispettare. Vivo questa situazione molto serenamente, mi ritengo fortunata perchè posso comunque allenarmi normalmente nella mia pista, la Corner Arena e posso partecipare alle gare Swiss Cup . Spero tanto che la situazione migliori e che tutti possiamo di nuovo tornare a gareggiare insieme come prima. Una cosa importante per me è avere sempre degli obbiettivi da raggiungere e cercare di migliorare ogni giorno. Nel frattempo auguro a tutti tanta salute ! Stay safe!

Instagram @reby.on.the.ice



Leandra Tzimpoukakis
(Team Novice)

Il virus Corona è arrivato all'improvviso nelle nostre vite. È diventato un elemento indesiderato, ma talmente importante nella mia vita quotidiana. Anche se il virus ha portato tanti inconvenienti, ho potuto passare molto tempo con la mia famiglia durante il lockdown, e provare delle cose nuove. Ho potuto vivere lo sport in un altro modo. Ho imparato da queste esperienze che sono ancora molto importanti e preziose per me oggi. Sono molto contenta e apprezzo molto che mi è ancora permesso di allenarmi sul ghiaccio. Purtroppo alcune gare sono state annullate o rimandate e questo mi ha resa triste, in particolare il Flimser-Trophy che aspettavo con impazienza…
Comunque resto ottimista e ho fiducia nel prossimo ritorno delle gare. Il mio più grande desiderio è che ci siano i campionati svizzeri. Restiamo in salute, contenti e motivati!

Instagram @leandra.on.ice

Il messaggio di Yoonmi

Yoonmi Lehmann est une bien jeune « retraitée » des patinoires. Après avoir été 2 fois championne nationale dans les catégories de la relève, puis membre de l'équipe nationale Elite et deux fois vice-championne de Suisse en 2017 et 2018, elle étudie aujourd'hui dans une prestigieuse université américaine.

Sur notre invitation, elle a accepté de transmettre un message aux jeunes membres des cadres de **Swiss Ice Skating**. Nous sommes toujours heureux de garder le contact avec nos athlètes d'hier comme avec ceux d'aujourd'hui !

Chères compétitrices, chers compétiteurs,

Lorsque j'ai commencé à patiner – j'avais trois ou quatre ans – j'ai immédiatement rêvé de faire comme les grandes : des arabesques, des sauts, des figures, des pirouettes. Et puis un jour, une professeure m'a donné le meilleur conseil que l'on puisse donner à un débutant : apprendre à patiner, apprendre à utiliser son corps sur la glace et les multiples possibilités offertes par les lames.

Quelques années plus tard, je devais avoir huit ou neuf ans, alors que je fréquentais durant les vacances d'été l'académie russe d'Alexei Mishin et que j'y croisais deux champions du monde, Evgeni Plushenko et Elisaveta Tuktamysheva, passant plusieurs minutes à simplement patiner au début de chaque entraînement. J'ai alors compris à quoi servait le fameux « apprenez d'abord à patiner ! ». Comme les musiciens virtuoses font leurs gammes, les patineurs font les leurs. Car brûler les étapes est le plus sûr moyen de courir à l'échec futur. Glisser sur la glace n'est pas patiner. Tenue des bras, de la tête, regard, vitesse, changement de carres s'apprennent et nécessitent des heures d'efforts et d'abnégation.

Mon deuxième conseil est le suivant : prenez plaisir à travailler, à progresser. Ne vous contentez pas d'appliquer seulement les choses que vous savez. Elargissez vos horizons ? Faites du ballet classique, de la gymnastique, courez ! Vous passez l'Axel ? Visez le double ! Vous êtes fatiguée après votre programme ? Faites de l'endurance ! Vous n'aimez pas la musique choisie pour vous ? Dites-le au chorégraphe, à l'entraîneur, à vos parents. Faites-leur comprendre qui vous êtes vraiment ! Le patinage a ceci de particulier qu'il est un sport et un art dans lequel, si l'on veut exceller, la dose de travail sera toujours plus importante.

Mon troisième conseil tient dans le respect que vous aurez pour vos parents, vos entraîneurs, les juges et le public. La façon avec laquelle vous entrerez sur la glace lors des compétitions marquera pour toujours votre personnalité. Soyez souriante, décidée et n'improvisez pas votre manière de vous présenter. Cette minute-là est fondamentale. Elle résume à elle seule votre travail, votre préparation, votre personnalité. Croyez-moi ! Elle vous donnera ce supplément d'âme au moment où la musique retentira.

Mon dernier conseil n'en est sûrement pas un car vous savez déjà ce que les chutes et les échecs veulent dire. Apprendre à les surmonter, à les dépasser, à s'en servir est le vrai challenge.

Je vous souhaite autant de travail et de plaisir que j'en ai eus durant toutes ces années.

Yoonmi

L'intervista incrociata

Denise Biellmann e **Sarah Meier** sono senza dubbio le due personalità femminili ~~femminili~~ del pattinaggio svizzero che hanno brillato sulla scena mondiale del pattinaggio.

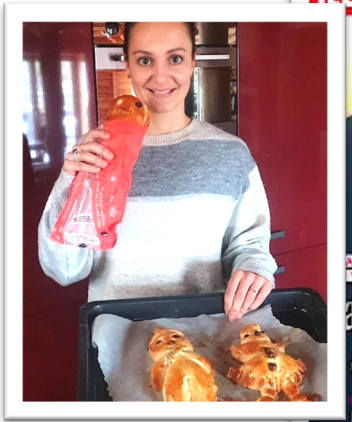
Hanno risposto a **tre domande** essenziali in rapporto all'attualità.

Cosa ha cambiato il coronavirus nella vita di tutti i giorni ?

Denise : posso proseguire con tutti i miei impegni professionali quasi normalmente, sul ghiaccio come fuori. Però rispetto molto seriamente le istruzioni del OFSP e sono sempre accompagnata dalla mascherina e ~~del~~ dal gel disinfettante. Nel privato, sono più restia e non esco più, resto soprattutto a casa. Ma sono contenta che possiamo ancora allenare come prima a Zurigo. Quindi solo la mia vita privata è cambiata!

Instagram @denisebiellmann

Sarah : ~~sicuro~~ sicura che tutte le nostre vite sono state modificate e è il caso per quasi tutti quanti nel mondo intero. Lavoro attualmente a distanza e non vedo molta gente. Esco raramente al ristorante, nei negozi e negli altri luoghi come il cinema, il teatro, ecc. Ma la mia attitudine è anche cambiata poiché sono più riconoscente di vivere la vita così come è : abbiamo una famiglia che ci ama e tutti sono in salute più o meno, viviamo in una casa – quindi cosa chiedere di più? Ho quindi empatia per quelli che hanno perso il loro lavoro, che lottano contro questa pandemia e certo di aiutare come posso nel sensibilizzare le persone e nel sostenere diverse organizzazioni caritatevole~~.~~ voli

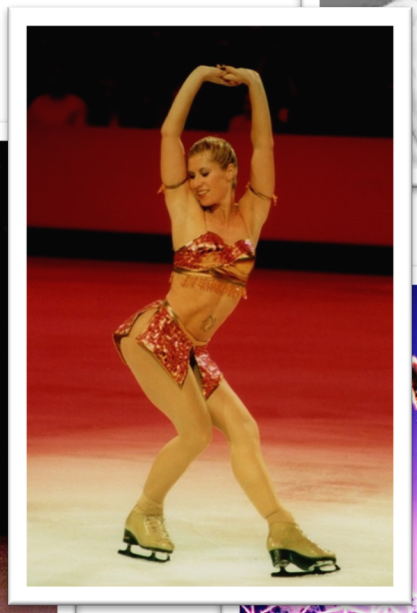


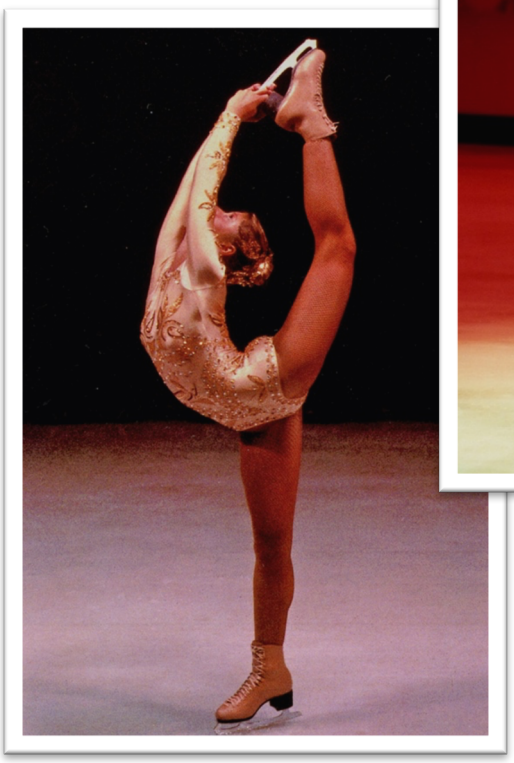
Instagram @sarahmeierskate

Quale consiglio potete dare agli atleti dei quadri di Swiss Ice Skating nella situazione attuale?

Denise : la passione e la gioia nel pattinare sono dei punti essenziali. L'allenamento quotidiano sul ghiaccio è importante per vivere meglio questo periodo ~~di Corona~~. Come atleta quando avevo dei problemi arrivavo sempre ad evitarli allenandomi bene! Quando la mia carriera si è fermata mi sono ritrovata come in un altro mondo e mi mancava veramente qualcosa! E oggi anche quando mi alleno ritrovo quei momenti di felicità. Ma so che è molto difficile per gli atleti perché molte gare sono state annullate. Ma la gioia di pattinare deve restare intatta ed è essenziale anche senza le gare. Bisogna restare concentrati sugli obbiettivi come per esempio "alla fine del mese voglio fare il dobbio axel e il mese prossimo voglio fare un triplo." Gli obbiettivi sono molto importanti per tutti i giovani atleti. Per coloro che non possono allenarsi a causa della chiusura della pista, fate un allenamento di condizione fisica ancora più intenso che normalmente e allenatevi i salti al suolo. Così potete migliorare la vostra condizione fisica e essere al top e in forma quando le piste riapriranno.

Sarah : Siate pazienti e le cose cambieranno! Questa è una cosa alla quale ho pensato anche prima della pandemia! Quando si è giovani si vuole fare tutto e il più in fretta possibile: finire la scuola, partecipare a delle gare internazionali, vincere delle medaglie, fare dei salti... allora sicuramente è importante avere degli obbiettivi e essere motivati. Quando raggiungiamo un obbiettivo siamo felici, ma dovrebbe essere il cammino che ci porta a quel obbiettivo fonte di felicità e soddisfazione. La pandemia potrebbe allora rallentarci nella realizzazione di certi obbiettivi ma alla fine vi insegna a percorrere una strada e sarete ancora più forti grazie a questo !





... quali sono i vostri auguri prima delle feste ?

Denise : vi auguro un buon proseguimento di stagione, con molti pensieri positivi e non dimenticate che il pattinaggio è una passione prima di tutto. Gioia di vivere, tenete duro, il Corona passerà. Dobbiamo già essere contenti per il dopo Corona. Allora, restate sempre positivi e continuate ad allenarvi in funzione dei vostri obbiettivi.

Sarah : vi auguro a tutti la cosa più importante a Natale: la salute! E siate riconoscenti di tutto quello che avete, concentratevi sul positivo e su quello che potete cambiare per migliorarvi.

Happy Holiday!

Denise Biellmann

Campionessa Mondiale 1981
Campionessa Europea 1981
11x campionessa del Mondo professionale
Vittoriosa per il programma libero
ai Giochi Olimpici 1980
dove ha terminato 4a in classifica generale

Denise Biellmann è stata la prima donna a fare il triplo lutz nel 1978. Ha dato il suo nome alla famosa piroetta "Bielmann" nel 1981. È stata la pattinatrice professionale con più titoli al mondo e di cui la longevità sulla scena degli spettacolo è stata incredibile. È stata eletta due volte sportiva svizzera negli anni 1979 e 1981. Eletta sportiva svizzera del secolo nel 1995, è entrata nella prestigiosa "Hall of Fame" del pattinaggio. Ora è stata nominata come migliore sportiva degli ultimi 70 anni ai Swiss Sport Awards. Insegna al club di Zurigo.

Sarah Meier

Campionessa Europea 2011
Vice-campionessa Europea 2007 e 2008

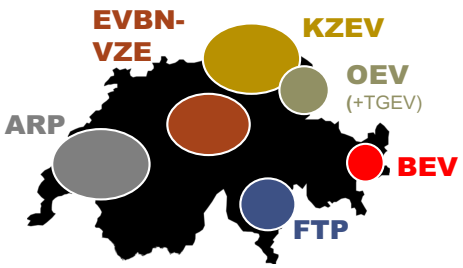
Sarah Meier, oggi **Sarah van Berkel**, ha vinto il titolo europeo a Berna nel 2011 quando non era nemmeno sicura di potere partecipare alla gara a causa di una serie di ferite gravi. Eletta sportiva dell'anno 2011 agli Swiss Sport Awards, è oggi una mamma felice che vive la sua vita nel cantone Zurigo tra la sua carriera professionale come giornalista sportiva per la Schweizer Illustrierte e la sua vita di famiglia. Impegnata con diversi progetti caritativi, è ambasciatrice per la Croce Rossa Svizzera con la quale è stata in Bangladesh nel 2014, poi in Malawi nel 2016 per delle azioni umanitarie.

FAST HER
SMART HER
STRONG HER

Lanciando la campagna « **fastHER, smartHER, strongHER** », durante la primavera scorsa, **Swiss Olympic** vuole sensibilizzare il mondo dello sport su dei temi legati alla performance delle donne e permettere di promuovere duraturamente lo sport d'élite in Svizzera. I temi specifici femminili sono ancora troppo poco studiati o semplicemente non trattati nel mondo dello sport in generale. Quindi le conoscenze in queste categorie sono essenziali se si vuole ottimizzare l'allenamento e la capacità di performance di un atleta.

Maggiori informazioni sul **www.swissolympic.ch**

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!

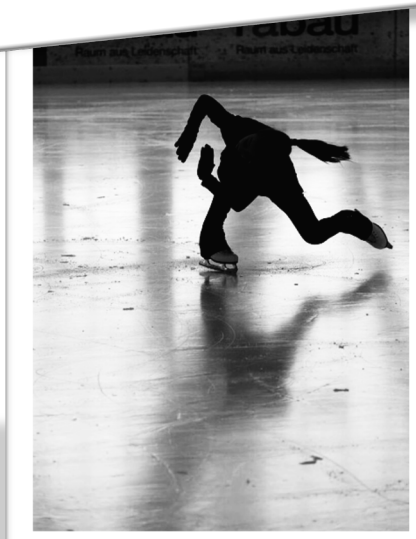
Due regioni vi propongono oggi di tuffarvi nel passato con **5 immagini** -e in **versione originale**- qualche settimana prima della seconda ondata…

Sandra Kiebler, responsabile delle attività del quadro **OEV**:

Im OEV Kader trainieren Talente aus den Kantonen St. Gallen, Glarus und Appenzell. Für die verschiedenen on- und off Ice Aktivitäten trifft sich das Kader jeweils in Uzwil oder Herisau. Viele Mitglieder freuen sich jedes Jahr auf die Kaderwoche im Super Sommer Camp in Flims.
Schon seit vielen Jahren trainiert das OEV-Kader unter der Leitung von Elena Romanova. Sabrina Messmer erteilt immer noch mit viel Freude und positiver Energie die Tanzlektionen. Teilweise wird das OEV Kader von Frau Mannhart im mentalen Bereich begleitet.
Im September fand das erste Kadertreffen der Saison in Uzwil statt. Frau Hort führte die Levelkontrollen zu den Schritten und Pirouetten durch und gab den LäuferInnen ein wichtiges Feedback. Elena Romanova konnte wertvolle Techniktipps vermitteln und bei Sabrina Messmer in den Tanzlektionen an Koordination und Ausdruck gearbeitet werden. Es war ein gelungener Kadertag.

Anna-Barbara Caflisch, responsabile delle attività del quadro **BEV**:

Hier in Graubünden hat der Winter Einzug gehalten und auch wenn wir im Moment nicht alle in unseren Hallen trainieren können, gibt es doch genügend Eisflächen, auf die wir ausweichen können. Im Notfall sind sogar die ersten Seen gefroren.
Leider konnten auch wir aufgrund der aktuellen Situation nicht an vielen Kadertreffen teilnehmen. Super war das Vorlaufen Anfangs September mit Sandor Galambos. Er hat unsere Programme angeschaut und uns viele Tipps gegeben, an was wir noch arbeiten können.
Zum Glück konnten wir auch am Swiss Cup in Chur starten. Einer unserer Lieblings-Wettkämpfe, da er sozusagen zu Hause stattfindet.
Wir sind sehr motiviert und arbeiten fleissig zu Hause mit unseren Trainern. Schön ist, dass wir im Moment Zeit haben, an Sachen zu arbeiten, die sonst zu kurz kommen, wie zum Beispiel Interpretationen zur Musik und ausgefallene Pirouetten.
Wir wünschen allen unseren Kolleginnen und Kollegen eine schöne Weihnachtszeit und viel Spass auf und neben dem Eis.
Wir sehen uns bestimmt alle bald wieder.



La parola finale

Richard Leroy, allenatore nazionale della relève,