

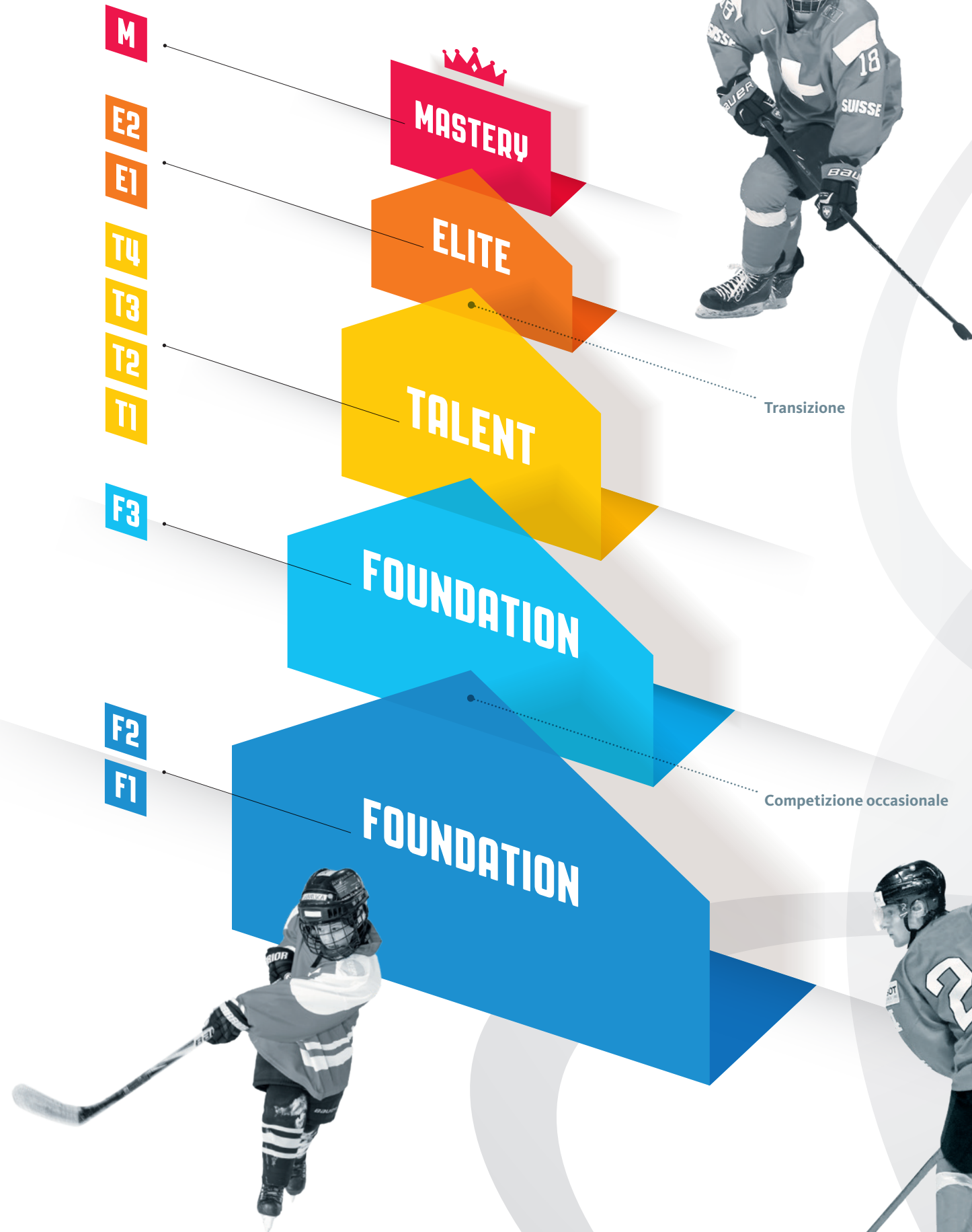


FTEM PROFILO DELL'ATLETA

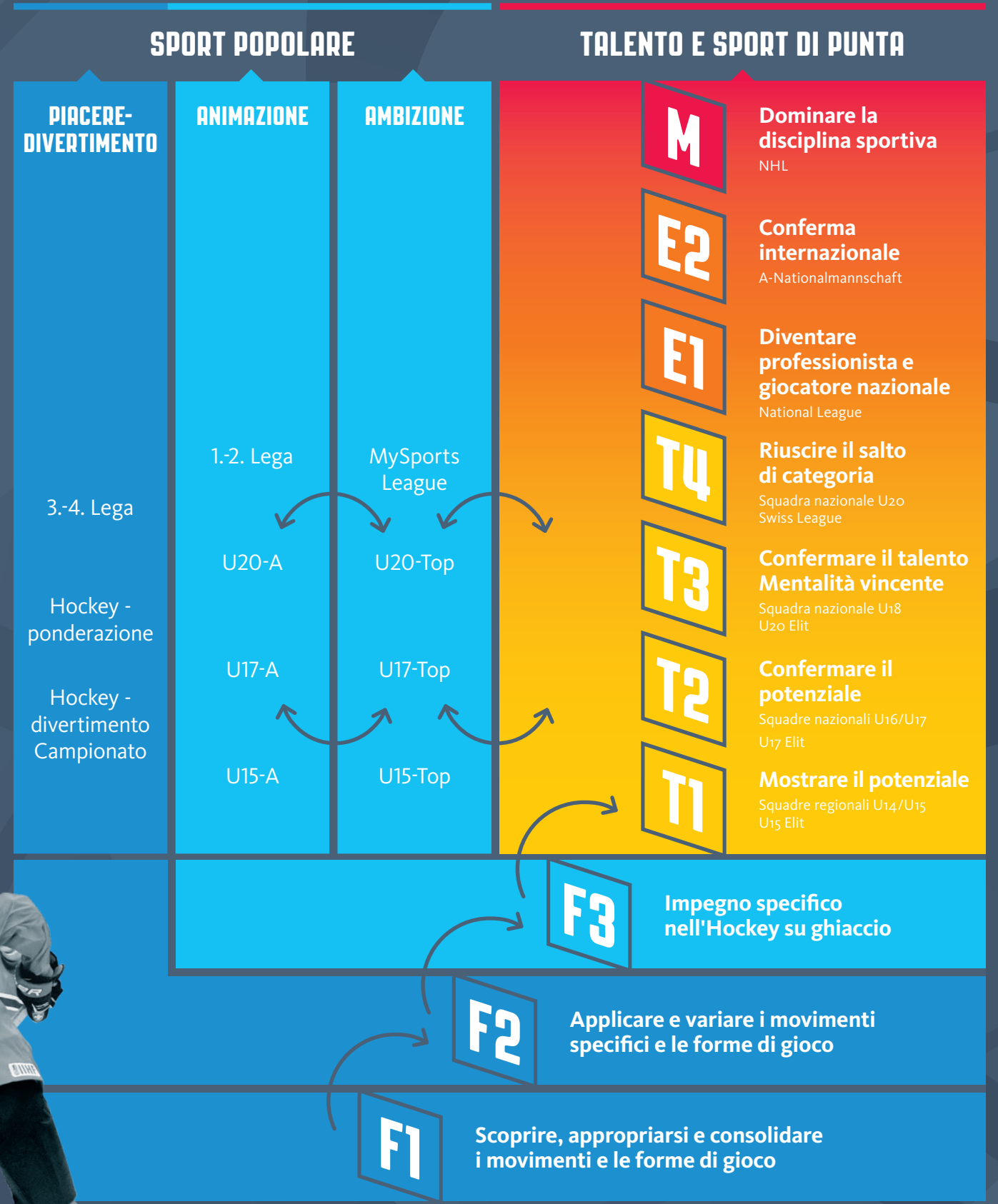
GIOCATORE DI MOVIMENTO



TALENT WAY



HOCKEY MAP





ELEMENTI DI STAR PROFILE

	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Trovare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Trovare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Trovare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Trovare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Trovare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Trovare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Trovare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Trovare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Trovare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Trovare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Trovare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Trovare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Trovare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Trovare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Trovare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Trovare	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Trovare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Trovare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Trovare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Trovare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Trovare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Trovare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Trovare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Trovare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Trovare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Trovare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Trovare	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Trovare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Trovare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Trovare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Trovare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE

	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Acquisire	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Acquisire	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Acquisire	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Acquisire	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Acquisire	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Trovare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Acquisire	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Acquisire	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Acquisire	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Trovare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Trovare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Trovare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Acquisire	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Acquisire	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Acquisire	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Acquisire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Acquisire	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Acquisire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Acquisire	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Acquisire	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Acquisire	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Acquisire	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Acquisire	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Acquisire	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Trovare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Acquisire	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Acquisire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Acquisire	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Acquisire	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Acquisire	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Acquisire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Applicare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Applicare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Applicare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Applicare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Applicare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Acquisire	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Applicare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Applicare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Applicare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Acquisire	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Acquisire	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Acquisire	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Applicare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Applicare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Applicare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Acquisire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Applicare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Acquisire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Acquisire	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Applicare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Applicare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Applicare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Applicare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Applicare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Acquisire	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Acquisire	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Acquisire	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Acquisire	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Acquisire	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Applicare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Acquisire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Acquisire	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Applicare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Acquisire	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Acquisire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Applicare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Applicare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Applicare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Applicare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Applicare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Applicare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Applicare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Applicare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Applicare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Applicare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Applicare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Applicare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Applicare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Applicare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Applicare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Acquisire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Applicare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Acquisire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Applicare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Applicare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Applicare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Applicare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Applicare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Applicare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Acquisire	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Applicare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Acquisire	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Acquisire	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Acquisire	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Applicare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Acquisire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Acquisire	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Applicare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Acquisire	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Acquisire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE

ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Specializzare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Specializzare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Specializzare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Specializzare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Specializzare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Specializzare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Specializzare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Specializzare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Specializzare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Specializzare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Specializzare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Specializzare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Specializzare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Specializzare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Specializzare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Applicare	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Applicare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Acquisire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Applicare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Applicare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Applicare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Applicare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Applicare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Specializzare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Applicare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Specializzare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Applicare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Applicare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Applicare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Applicare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Acquisire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Applicare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Applicare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Applicare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Acquisire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e supportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE

CAPACITÀ

GRADO D'APPRENDIMENTO

OSSERVAZIONE / FORMA

PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Specializzare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Specializzare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Specializzare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Specializzare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Specializzare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Specializzare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Specializzare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Specializzare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Specializzare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Specializzare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Specializzare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Specializzare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Specializzare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Specializzare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Specializzare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Applicare	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Applicare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Applicare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Specializzare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Specializzare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Specializzare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Specializzare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Specializzare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Specializzare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Specializzare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Specializzare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Specializzare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Specializzare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Specializzare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Specializzare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Applicare	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Applicare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Applicare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Applicare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Applicare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Specializzare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Specializzare	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Specializzare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Specializzare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Specializzare	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Specializzare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Specializzare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Specializzare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Specializzare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Specializzare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Specializzare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Specializzare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Specializzare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Specializzare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Specializzare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Specializzare	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Specializzare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Specializzare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Specializzare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Specializzare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Specializzare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Specializzare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Specializzare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Specializzare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Specializzare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Specializzare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Specializzare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Specializzare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Specializzare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Specializzare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Specializzare	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Applicare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Applicare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Applicare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Applicare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE

ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Specializzare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Costruire	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Specializzare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Specializzare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Costruire	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Specializzare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Specializzare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Costruire	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Specializzare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Specializzare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Specializzare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Specializzare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Specializzare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Costruire	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Specializzare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Costruire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Costruire	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Specializzare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Specializzare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Specializzare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Specializzare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Costruire	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Specializzare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Costruire	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Specializzare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Specializzare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Specializzare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Specializzare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Costruire	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Specializzare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Costruire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Specializzare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Specializzare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Specializzare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Specializzare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Costruire	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Costruire	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Specializzare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Costruire	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Costruire	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Specializzare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Specializzare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Costruire	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Specializzare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Costruire	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Specializzare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Specializzare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Specializzare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Costruire	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Specializzare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Costruire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Costruire	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Specializzare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Specializzare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Costruire	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Specializzare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Costruire	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Specializzare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Costruire	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Specializzare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Specializzare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Specializzare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Specializzare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Costruire	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Specializzare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Costruire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Specializzare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Specializzare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Specializzare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Specializzare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Velocità dei piedi	Costruire	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Costruire	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Costruire	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Costruire	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Costruire	Accelerazione, velocità, equilibrio
ABILITÀ	Tirare	Costruire	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Costruire	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Costruire	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Costruire	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Costruire	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
SENSO DELL'HOCKEY	Intelligenza nel gioco	Costruire	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Costruire	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Costruire	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Costruire	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Costruire	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
SQUADRA	Comunicazione	Costruire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Costruire	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Costruire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Costruire	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Costruire	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
PERSONALITÀ	Fiducia in se stesso	Costruire	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Costruire	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Costruire	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Costruire	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Costruire	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
FORZA MENTALE	Impegno	Costruire	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Costruire	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Costruire	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Costruire	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Costruire	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
FISICO	Produzione di prestazione	Costruire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Costruire	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Costruire	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Costruire	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Costruire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
ETÀ	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
AMBIENTE	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno

CONCETTO METODOLOGICO

Gruppo d'apprendimento	Grado	Metodica
SCOPERTA	SCOPRIRE	ANIMARE
DEBUTTANTE	ACQUISIRE	CONSOLIDARE
AVANZATI	APPLICARE	VARIARE
TALENTI	SPECIALIZZARE	PERFEZIONARE
ESPERTI	COSTRUIRE	COMPLETARE



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch