

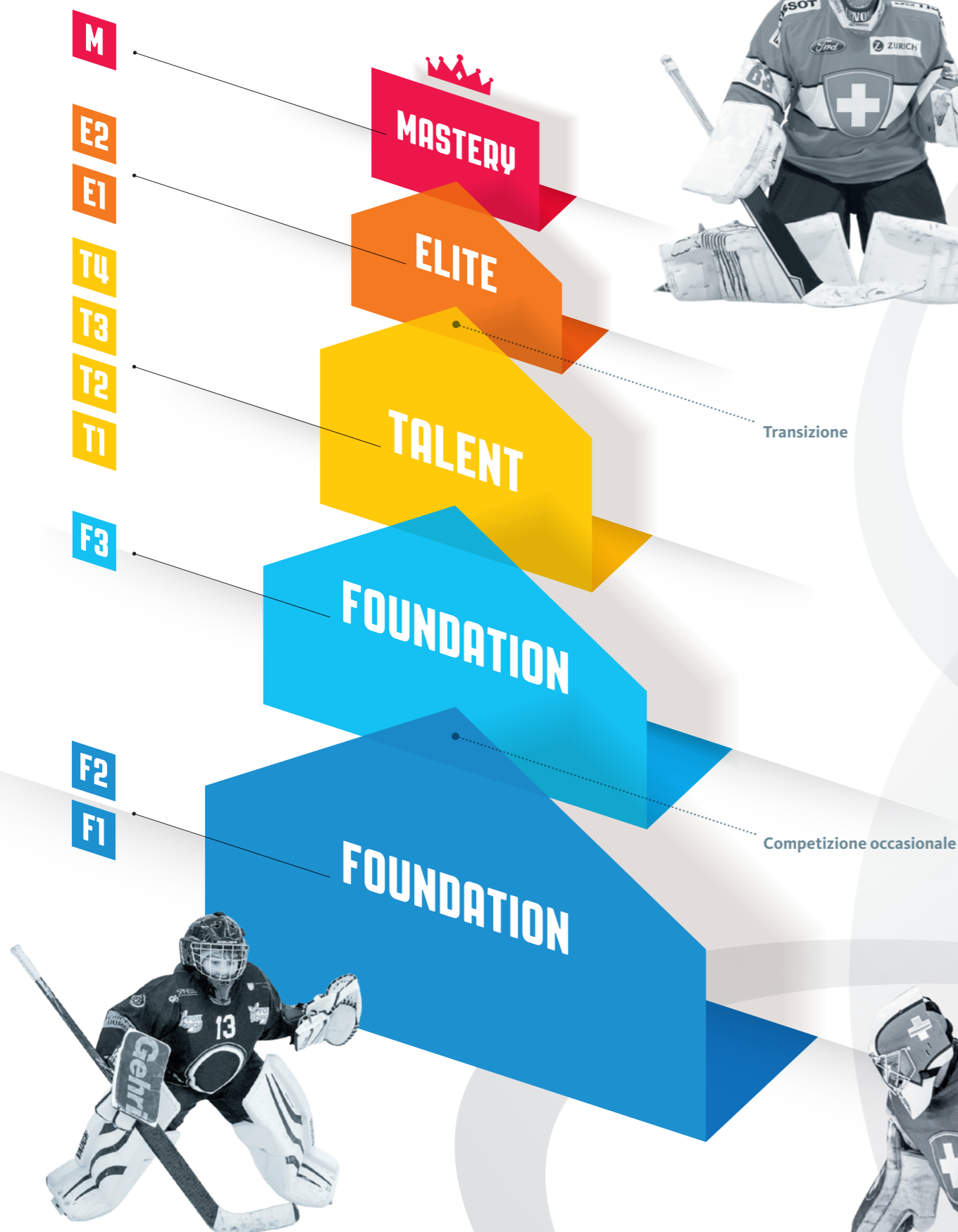


FTEM PROFILO DELL'ATLETA

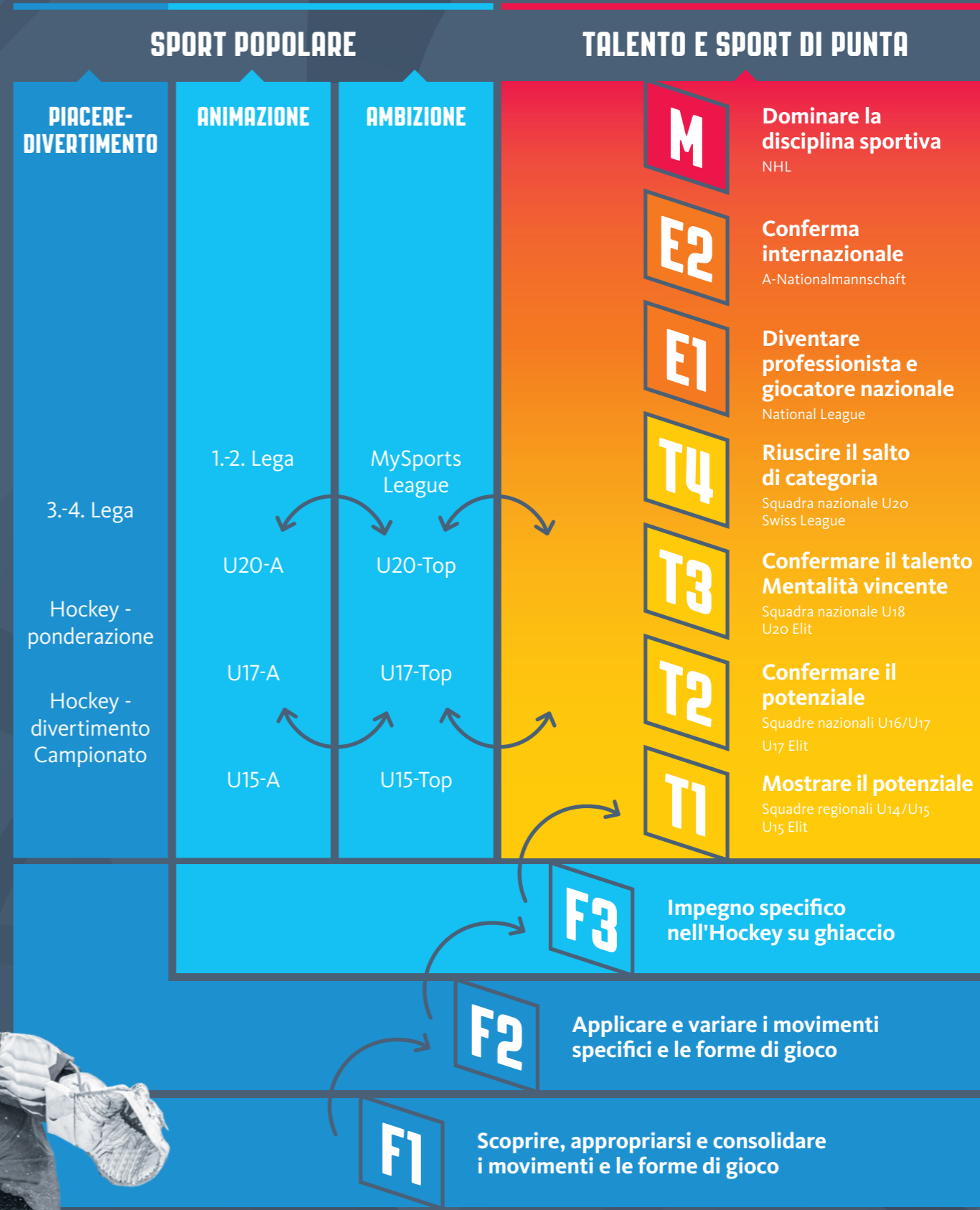
PORTIERE



TALENT WAY



HOCKEY MAP





ELEMENTI DI STAR PROFILE

	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Avanti, indietro, lateralmente	Trovare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Trovare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Trovare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio		Non ancora rilevante
ABILITÀ	Velocità	Trovare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Trovare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Trovare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Trovare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Trovare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Trovare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Trovare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
SENSO DELL'HOCKEY	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Trovare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Trovare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Trovare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Trovare	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
SQUADRA	Tattica di squadra off. & dif.	Trovare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	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
PERSONALITÀ	Rispetto	Trovare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
	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
FORZA MENTALE	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
	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
FISICO	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
	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
PREDISPOSIZIONE	Mobilità	Trovare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Trovare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
ETÀ	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 / Mosquito 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 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)
AMBIENTE	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	Avanti, indietro, lateralmente	Acquisire	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Acquisire	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Trovare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Non ancora rilevante	Non ancora rilevante
ABILITÀ	Velocità	Trovare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Acquisire	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Acquisire	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Trovare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Trovare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Trovare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Trovare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
SENSO DELL'HOCKEY	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Trovare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Trovare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Trovare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Trovare	È attivo nel bloccare i dischi, ha la capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
SQUADRA	Tattica di squadra off. & dif.	Trovare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	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
PERSONALITÀ	Rispetto	Acquisire	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
	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
FORZA MENTALE	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
	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
FISICO	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
	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Acquisire	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Competenze della mobilità / coordinazione	Acquisire	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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 / Mosquito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
ETÀ	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
	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
AMBIENTE	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
	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	Avanti, indietro, lateralmente	Applicare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Acquisire	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Acquisire	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Trovare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
ABILITÀ	Velocità	Acquisire	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Applicare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Acquisire	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Acquisire	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Acquisire	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Acquisire	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Acquisire	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
SENSO DELL'HOCKEY	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Acquisire	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Acquisire	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Trovare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Acquisire	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
SQUADRA	Tattica di squadra off. & dif.	Trovare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	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
PERSONALITÀ	Rispetto	Applicare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
	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
FORZA MENTALE	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
	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
FISICO	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
	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Acquisire	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Competenze della mobilità / coordinazione	Acquisire	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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 / Mosquito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
ETÀ	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
	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
AMBIENTE	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
	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

ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Avanti, indietro, lateralmente	Applicare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Applicare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Applicare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Acquisire	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
ABILITÀ	Velocità	Applicare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Applicare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Applicare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Applicare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Applicare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorare bene con le mani, i gambi e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Applicare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambi > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
SENSO DELL'HOCKEY	Lavoro col bastone	Acquisire	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Applicare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Applicare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Acquisire	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
SQUADRA	Partecipazione attiva	Applicare	È attivo nel bloccare i dischi, ha la capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Acquisire	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	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
PERSONALITÀ	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)
	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
FORZA MENTALE	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
	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
FISICO	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
	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
PREDISPOSIZIONE	Mobilità	Applicare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Applicare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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)
ETÀ	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Mosquito 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 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
AMBIENTE	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
	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	Avanti, indietro, lateralmente	Applicare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Applicare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Applicare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Applicare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
ABILITÀ	Velocità	Applicare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Specializzare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Applicare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Applicare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Applicare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Applicare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Applicare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
SENSO DELL'HOCKEY	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Applicare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Applicare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Applicare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Applicare	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
SQUADRA	Tattica di squadra off. & dif.	Applicare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	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	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
PERSONALITÀ	Rispetto	Applicare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i pricipi del fairplay (compreso la lotta al doping)
	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
FORZA MENTALE	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
	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
FISICO	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
	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
PREDISPOSIZIONE	Mobilità	Applicare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Applicare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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)
ETÀ	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 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
AMBIENTE	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
	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	Avanti, indietro, lateralmente	Specializzare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Specializzare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Specializzare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Specializzare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
	Velocità	Specializzare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
ABILITÀ	Posizione di base	Specializzare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Specializzare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Specializzare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Specializzare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Specializzare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Specializzare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Specializzare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
SENSO DELL'HOCKEY	Leggere il gioco	Specializzare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Specializzare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Specializzare	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Specializzare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
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	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	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	Specializzare	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Specializzare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Competenze della mobilità / coordinazione	Specializzare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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)
ETÀ	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
	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
	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
AMBIENTE	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	Avanti, indietro, lateralmente	Specializzare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Specializzare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Specializzare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Specializzare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
	Velocità	Specializzare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
ABILITÀ	Posizione di base	Specializzare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Specializzare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Specializzare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Specializzare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Specializzare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Specializzare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Specializzare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
SENSO DELL'HOCKEY	Leggere il gioco	Specializzare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Specializzare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Specializzare	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Specializzare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
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	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Specializzare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Resistenza ai carichi	Specializzare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	Altezza	Specializzare	È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Peso	Specializzare	L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Tenore di grasso nel corpo	Specializzare	Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5,3 cm, 91,7 +/- 6,9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Morfologia	Specializzare	Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
ETÀ	Età relativa	Specializzare	Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
	Età biologica	Specializzare	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)
	Stato di sviluppo	Specializzare	Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Effetto relativo dell'età	Specializzare	Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Età di hockey	Specializzare	Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
AMBIENTE	Famiglia	Specializzare	Numero di anni di pratica hockeistica
	Scuola / formazione	Specializzare	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
	Situazione geografica	Specializzare	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
	Club	Specializzare	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
	Finanze	Specializzare	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



ELEMENTI DI STAR PROFILE

	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
PATTINAGGIO	Avanti, indietro, lateralmente	Specializzare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Specializzare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Specializzare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Specializzare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
	Velocità	Specializzare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
ABILITÀ	Posizione di base	Specializzare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Specializzare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Specializzare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Specializzare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Specializzare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Specializzare	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Specializzare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
SENSO DELL'HOCKEY	Leggere il gioco	Specializzare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Specializzare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Specializzare	È attivo nel bloccare i dischi, ha la capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Specializzare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
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	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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Specializzare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Competenze della mobilità / coordinazione	Specializzare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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)
ETÀ	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
	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
	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
AMBIENTE	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	Avanti, indietro, lateralmente	Costruire	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Specializzare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Costruire	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Specializzare	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
ABILITÀ	Velocità	Costruire	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
	Posizione di base	Costruire	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Specializzare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Costruire	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Specializzare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Specializzare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Costruire	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Specializzare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
SENSO DELL'HOCKEY	Leggere il gioco	Costruire	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Specializzare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Costruire	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Costruire	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
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	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	Specializzare	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	Specializzare	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Specializzare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
PREDISPOSIZIONE	Competenze della mobilità / coordinazione	Costruire	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
	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 / Mosquito 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 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	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
	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
AMBIENTE	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	Avanti, indietro, lateralmente	Costruire	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Costruire	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Costruire	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio	Costruire	Sulle ginocchia è capace, mediante i pattini, di modificare la propria angolazione e posizione
	Velocità	Costruire	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
ABILITÀ	Posizione di base	Costruire	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Costruire	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Costruire	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Costruire	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Costruire	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Costruire	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Costruire	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
	Leggere il gioco	Costruire	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
SENSO DELL'HOCKEY	Applicare il piano di gara	Costruire	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Costruire	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Costruire	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
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	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Costruire	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Costruire	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
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

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