

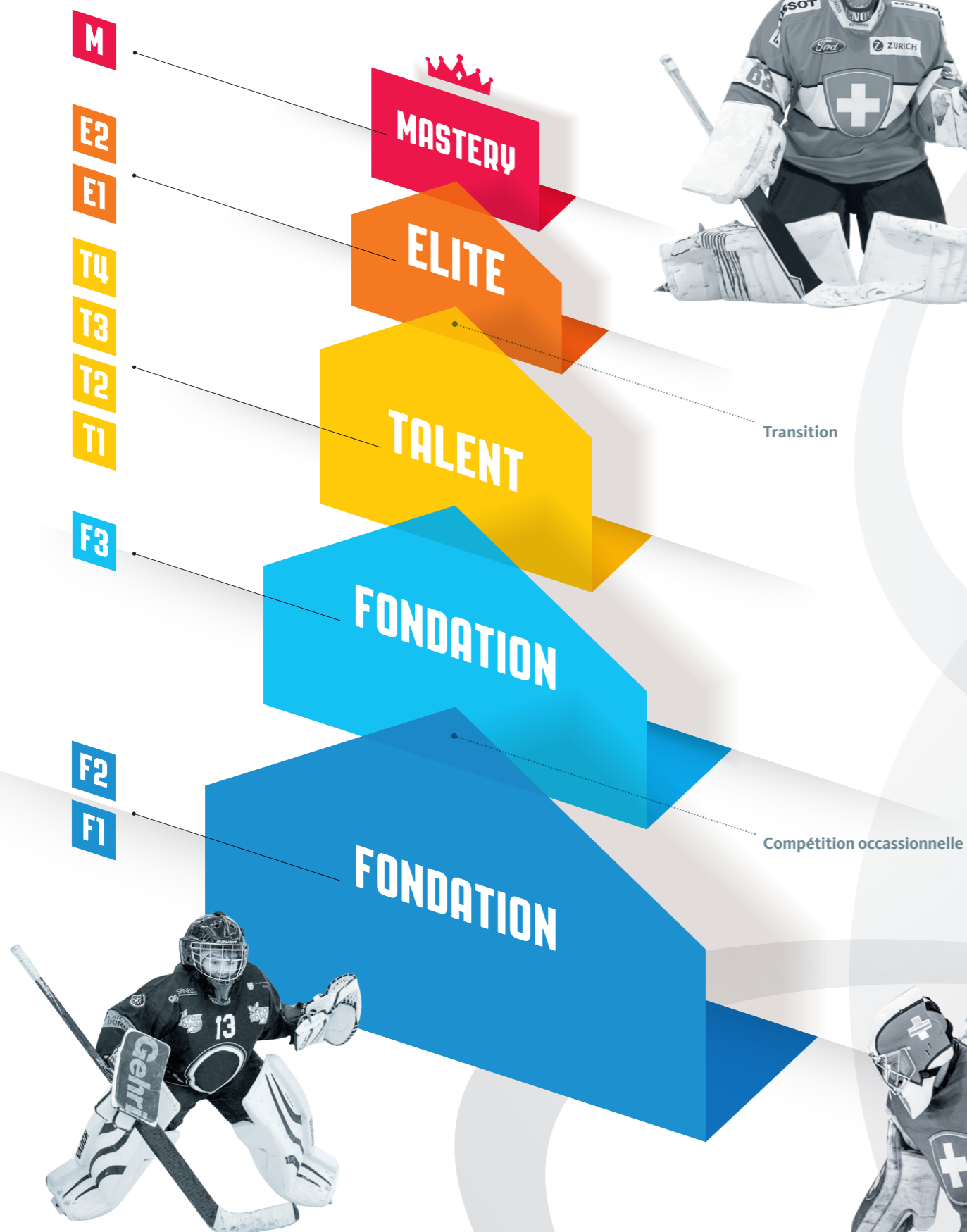


# FTEM PROFILE D'ATHLÈTE

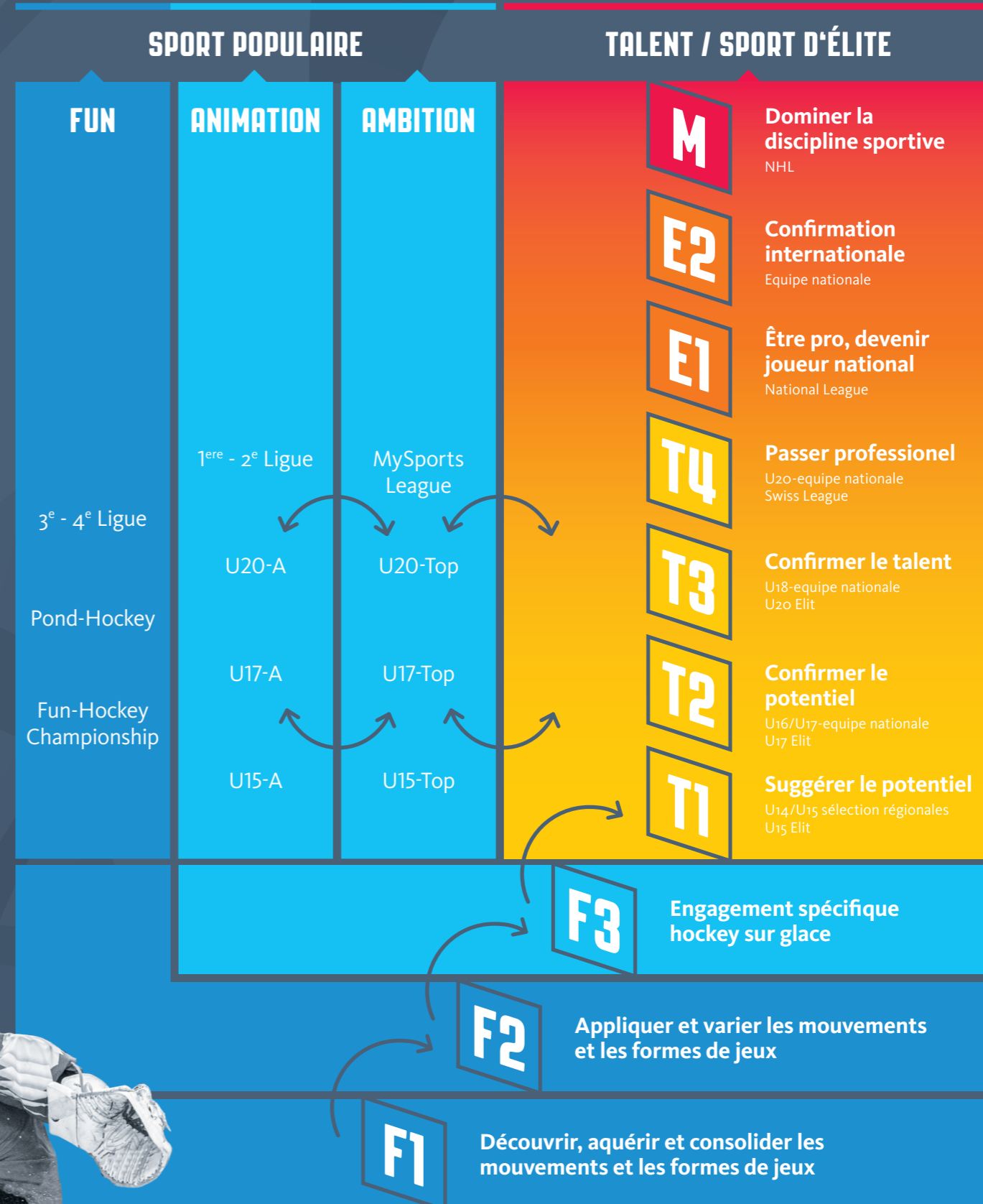
GARDIEN DE BUT



# TALENT WAY



# HOCKEY MAP





STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Découvrir	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon	Découvrir	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Découvrir	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage		Pas trop important
	Vitesse	Découvrir	Peut-il faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides
<b>SKILLS</b>	Position de base	Découvrir	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Position aux poteaux	Découvrir	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)
	Mouvement de base debout	Découvrir	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Découvrir	Dispose-t-il d'une position très compacte, a-t-il son poids devant sur les genoux et peut-il très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne
	Management des rebonds	Découvrir	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck
	Travail de canne	Découvrir	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-il faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas
	Travail des angles (Boxcontrol)	Découvrir	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Lecture du jeu	Découvrir	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Appliquer le plan de match	Découvrir	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Découvrir	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Tactique de l'équipe off. et def.	Découvrir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Découvrir	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Découvrir	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Découvrir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Découvrir	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Découvrir	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Découvrir	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Découvrir	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Découvrir	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Découvrir	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut- être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Découvrir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Découvrir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match//l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Découvrir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Découvrir	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Découvrir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Découvrir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Découvrir	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Découvrir	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Découvrir	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



**STAR PROFILE ÉLÉMENTS**

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Acquérir	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon	Acquérir	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Découvrir	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage		Pas trop important
	Vitesse	Découvrir	Peut-il faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides
<b>SKILLS</b>	Position de base	Acquérir	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Position aux poteaux	Acquérir	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)
	Mouvement de base debout	Découvrir	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Découvrir	Dispose-t-il d'une position très compacte, a-t-il son poids devant sur les genoux et peut-il très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne
	Management des rebonds	Découvrir	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck
	Travail de canne	Découvrir	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-il faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Découvrir	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose-t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Lecture du jeu	Découvrir	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Appliquer le plan de match	Découvrir	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Découvrir	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Tactique de l'équipe off. et def.	Découvrir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Acquérir	Soigne-t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte-t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Acquérir	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Acquérir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Acquérir	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Acquérir	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Acquérir	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Acquérir	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Acquérir	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Acquérir	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Découvrir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Découvrir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Découvrir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Acquérir	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-il complètement récupérer entre les engagements, (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Acquérir	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Acquérir	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Acquérir	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Appliquer	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes	Acquérir	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Acquérir	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Découvrir	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Acquérir	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Appliquer	Peut-il faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides
	Position aux poteaux	Acquérir	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Mouvement de base debout	Acquérir	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base en papillon	Acquérir	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Management des rebonds	Acquérir	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-il de jambes et de mains très actives → Le GK dispose-t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Travail de canne	Acquérir	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Stickhandling	Acquérir	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Acquérir	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Acquérir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Découvrir	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Acquérir	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Découvrir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Acquérir	Soigne-t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte-t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Appliquer	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Acquérir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Acquérir	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
<b>PERSONNALITÉ</b>	Respect	Appliquer	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
	Confiance en soi	Appliquer	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Appliquer	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Appliquer	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Appliquer	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut- être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
<b>FORCE MENTALE</b>	Performance style de vie	Acquérir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
	Engagement	Acquérir	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Acquérir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Acquérir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Acquérir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
<b>PHYSIQUE</b>	Contrôle des émotions	Appliquer	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
	Production de la performance	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Appliquer	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Acquérir	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Compétence des mouvements / Coordination	Acquérir	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur défini le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids défini le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
<b>ÂGE</b>	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement	



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Appliquer	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes	Appliquer	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Appliquer	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Acquérir	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Appliquer	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Appliquer	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif,bloc)
	Position aux poteaux	Appliquer	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base debout	Appliquer	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Appliquer	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Management des rebonds	Appliquer	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Travail de canne	Acquérir	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Appliquer	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Appliquer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Acquérir	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Appliquer	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Acquérir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Acquérir	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Appliquer	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Acquérir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Acquérir	Connaît son rôle et sa réalisation, est il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Appliquer	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Appliquer	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Appliquer	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Appliquer	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Appliquer	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Acquérir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Appliquer	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Acquérir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Acquérir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Acquérir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Appliquer	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements,(facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Appliquer	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Appliquer	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Appliquer	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Appliquer	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Appliquer	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Appliquer	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Appliquer	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Appliquer	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Spécialiser	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif,bloc)
	Position aux poteaux	Appliquer	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base debout	Appliquer	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Appliquer	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Management des rebonds	Appliquer	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Travail de canne	Appliquer	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Appliquer	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Appliquer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Appliquer	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Appliquer	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Appliquer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Appliquer	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Appliquer	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Appliquer	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Appliquer	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Appliquer	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Appliquer	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Appliquer	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Appliquer	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Spécialiser	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Appliquer	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Spécialiser	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Appliquer	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Appliquer	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Appliquer	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Appliquer	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Appliquer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Appliquer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements,(facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Appliquer	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Appliquer	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Appliquer	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Spécialiser	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Spécialiser	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Spécialiser	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Spécialiser	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Spécialiser	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Spécialiser	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif,bloc)
	Position aux poteaux	Spécialiser	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base debout	Spécialiser	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Spécialiser	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Management des rebonds	Spécialiser	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Travail de canne	Spécialiser	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Spécialiser	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Spécialiser	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Spécialiser	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Appliquer	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Spécialiser	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Appliquer	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Spécialiser	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Spécialiser	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Spécialiser	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Spécialiser	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Spécialiser	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Spécialiser	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Spécialiser	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Spécialiser	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Spécialiser	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Spécialiser	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Spécialiser	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Spécialiser	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Appliquer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Appliquer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements,(facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Spécialiser	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Spécialiser	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Spécialiser	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement





STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Spécialiser	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Spécialiser	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Spécialiser	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Spécialiser	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Spécialiser	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Spécialiser	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif,bloc)
	Position aux poteaux	Spécialiser	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base debout	Spécialiser	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Spécialiser	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Management des rebonds	Spécialiser	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Travail de canne	Spécialiser	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Spécialiser	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Spécialiser	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Spécialiser	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Spécialiser	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Spécialiser	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Spécialiser	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Spécialiser	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Spécialiser	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Spécialiser	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Spécialiser	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Spécialiser	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Spécialiser	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Spécialiser	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Spécialiser	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Spécialiser	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Spécialiser	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Spécialiser	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Spécialiser	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Spécialiser	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Spécialiser	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements,(facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Spécialiser	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Spécialiser	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Spécialiser	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Spécialiser	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Spécialiser	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Spécialiser	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage	Spécialiser	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins
	Vitesse	Spécialiser	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse
<b>SKILLS</b>	Position de base	Spécialiser	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Position aux poteaux	Spécialiser	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)
	Mouvement de base debout	Spécialiser	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Spécialiser	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose-t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
	Management des rebonds	Spécialiser	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Travail de canne	Spécialiser	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail des angles (Boxcontrol)	Spécialiser	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Lecture du jeu	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
	Appliquer le plan de match	Spécialiser	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Spécialiser	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu
	Tactique de l'équipe off. et def.	Spécialiser	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Spécialiser	Soigne-t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte-t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Spécialiser	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Spécialiser	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Spécialiser	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Spécialiser	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Spécialiser	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Spécialiser	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Spécialiser	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Spécialiser	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Spécialiser	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Spécialiser	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Spécialiser	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Spécialiser	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Spécialiser	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Spécialiser	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Spécialiser	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Spécialiser	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-il complètement récupérer entre les engagements, (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Spécialiser	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Spécialiser	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Spécialiser	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE	
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Créer	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Spécialiser	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	
	Précision / Timing	Créer	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	
	Adaptation du patinage	Spécialiser	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins	
	Vitesse	Créer	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse	
<b>SKILLS</b>	Position de base	Créer	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif,bloc)	
	Position aux poteaux	Spécialiser	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)	
	Mouvement de base debout	Créer	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne	
	Mouvement de base en papillon	Spécialiser	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles	
	Management des rebonds	Spécialiser	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail de canne	Créer	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	
	Travail des angles (Boxcontrol)	Spécialiser	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	
	Lecture du jeu	Créer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?	
	Appliquer le plan de match	Spécialiser	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	
	Participation active	Créer	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu	
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Tactique de l'équipe off. et def.	Créer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix	
	<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Créer	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
		Capacité du team	Créer	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
		Leadership	Spécialiser	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
		Répartition des rôles	Spécialiser	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
Respect		Spécialiser	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Créer	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	
	Facultés d'apprentissage	Créer	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	
	Prise de responsabilités	Créer	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	
	Motivation	Créer	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	
	Performance style de vie	Créer	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent	
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Créer	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	
	Préparation	Créer	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	
	Coaching personnel	Créer	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales	
	Management des énergies	Créer	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off	
	Contrôle des émotions	Créer	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Spécialiser	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Créer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements,(facteurs métabolique et cardiovasculaire)	
	Santé / Prévention	Spécialiser	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	
	Mobilité	Spécialiser	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	
	Compétence des mouvements / Coordination	Créer	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement	
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle	
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)	
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)	
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)	
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)	
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)	
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC	
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance	
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace	
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression	
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable	
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil	
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents	
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement	



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE	
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Créer	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale	
	Papillon - Glisser/glissades puissantes.	Créer	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck	
	Précision / Timing	Créer	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)	
	Adaptation du patinage	Créer	A-t-il la capacité de la position à genoux de changer l'angle et la position avec les patins	
	Vitesse	Créer	Peut-il contrôler ses déplacements à pleine vitesse	
<b>SKILLS</b>	Position de base	Créer	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)	
	Position aux poteaux	Créer	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout, Reverse, One pad down, Paddle down und Overlap)	
	Mouvement de base debout	Créer	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne	
	Mouvement de base en papillon	Créer	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles	
	Management des rebonds	Créer	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement	
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Travail de canne	Créer	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	
	Travail des angles (Boxcontrol)	Créer	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien	
	Lecture du jeu	Créer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?	
	Appliquer le plan de match	Créer	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser	
	Participation active	Créer	Comment stop il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien → Son savoir tactique l'aide à participer au jeu	
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Tactique de l'équipe off. et def.	Créer	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situation de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quel est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait il le bon choix	
	<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Créer	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
		Capacité du team	Créer	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
		Leadership	Créer	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
		Répartition des rôles	Créer	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
Respect		Créer	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping	
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Créer	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés	
	Facultés d'apprentissage	Créer	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix	
	Prise de responsabilités	Créer	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines	
	Motivation	Créer	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès	
	Performance style de vie	Créer	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent	
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Créer	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement	
	Préparation	Créer	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)	
	Coaching personnel	Créer	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut il influencer et réguler ses communications non verbales	
	Management des énergies	Créer	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off	
	Contrôle des émotions	Créer	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes	
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Créer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)	
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Créer	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut il complètement récupérer entre les engagements, (facteurs métabolique et cardiovasculaire)	
	Santé / Prévention	Créer	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées	
	Mobilité	Créer	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien	
	Compétence des mouvements / Coordination	Créer	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée	
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement	
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle	
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)	
	Teneur corporelle en matières grasses		Equipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Mosquito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)	
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)	
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)	
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)	
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC	
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance	
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace	
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression	
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable	
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil	
	Club		Qualité élevée des entraînements et de entraîneurs, le club donne la possibilité au joueur d'avoir beaucoup de temps de glace au degré de formation adapté; Le club garantit un encadrement de haut niveau pour tous les degrés (La coordination optimale des entraînements et matchs, de la planification de carrière, de la formation) : Manager de talents	
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement	

# CONCEPT MÉTHODIQUE

Gpe d'apprentissage	Degré	Méthodologie
<b>DÉCOUVREUR</b>	<b>DÉCOUVRIR</b>	<b>ANIMER</b>
<b>DÉBUTANT</b>	<b>ACQUÉRIR</b>	<b>CONSOLIDER</b>
<b>AVANCÉ</b>	<b>APPLIQUER</b>	<b>VARIER</b>
<b>TALENT</b>	<b>SPÉCIALISER</b>	<b>PERFECTIONNER</b>
<b>CONNAISSEUR</b>	<b>CRÉER</b>	<b>DÉVELOPPER</b>



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