

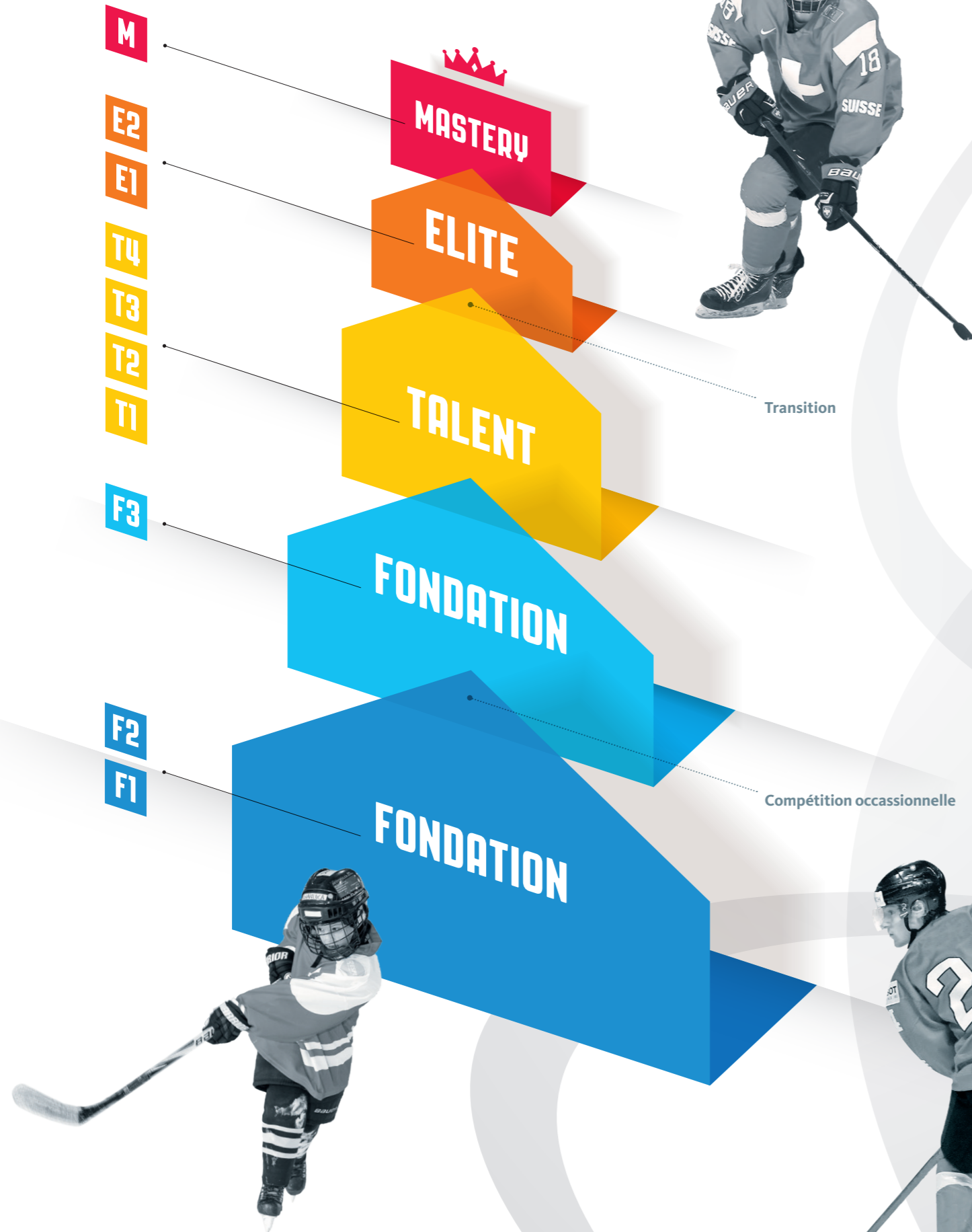


FTEM PROFILE D'ATHLÈTE

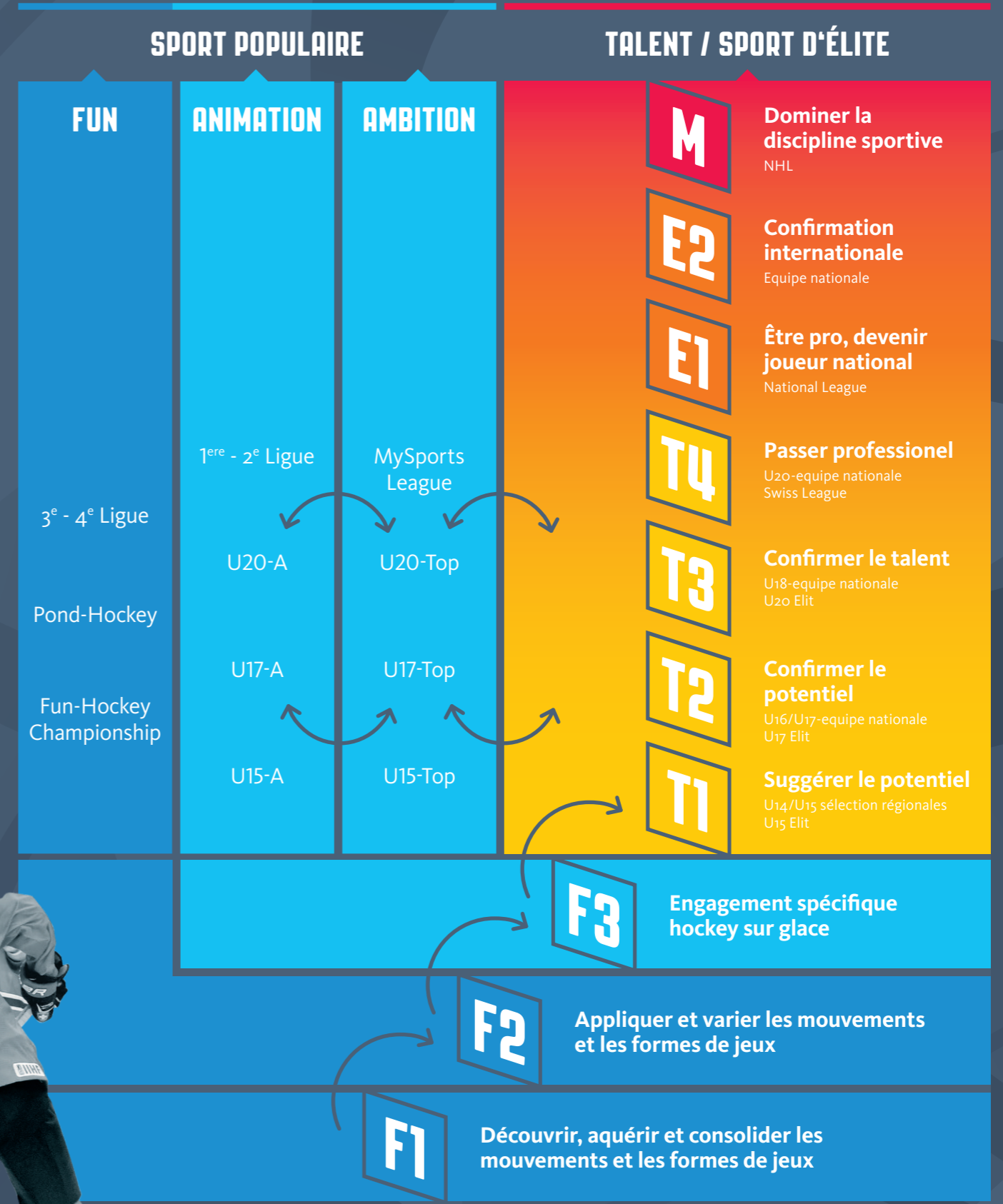
JOUEUR DE CHAMP



TALENT WAY



HOCKEY MAP





STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|--|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Découvrir | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Découvrir | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Découvrir | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Découvrir | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Découvrir | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Découvrir | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Découvrir | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Découvrir | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Découvrir | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Découvrir | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Découvrir | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Découvrir | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Découvrir | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Découvrir | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Découvrir | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| | Communication | Découvrir | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| ÉQUIPE | Capacité du team | Découvrir | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Découvrir | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Découvrir | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Découvrir | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Découvrir | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Découvrir | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Découvrir | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Découvrir | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Découvrir | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Découvrir | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Découvrir | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Découvrir | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Découvrir | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Découvrir | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Découvrir | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Découvrir | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Découvrir | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Découvrir | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Découvrir | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|-----------|--|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Acquérir | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Acquérir | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Acquérir | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Acquérir | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Acquérir | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Découvrir | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Acquérir | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Acquérir | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Acquérir | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Découvrir | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| SENS DU HOCKEY | Intelligence de jeu | Découvrir | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| | Sensibilisation offensive | Découvrir | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Acquérir | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Acquérir | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Acquérir | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| ÉQUIPE | Communication | Acquérir | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| | Capacité du team | Acquérir | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Acquérir | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Acquérir | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Acquérir | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Acquérir | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Acquérir | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Acquérir | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Acquérir | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Découvrir | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Découvrir | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Découvrir | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Découvrir | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Découvrir | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Acquérir | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Acquérir | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Acquérir | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Acquérir | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Acquérir | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Acquérir | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| ÂGE | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 pratique du hockey sur glace |
| ENVIRONNEMENT | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| STAR PROFILE ÉLÉMENTS | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|--|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Appliquer | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Appliquer | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Appliquer | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Appliquer | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Appliquer | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Acquérir | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Appliquer | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Appliquer | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Appliquer | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Acquérir | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Acquérir | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Acquérir | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Appliquer | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Appliquer | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Appliquer | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| | Communication | Acquérir | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| ÉQUIPE | Capacité du team | Appliquer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Acquérir | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Acquérir | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Appliquer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Appliquer | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Appliquer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Appliquer | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Appliquer | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Acquérir | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Acquérir | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Acquérir | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Acquérir | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Acquérir | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Appliquer | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Acquérir | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Acquérir | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Appliquer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Acquérir | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Acquérir | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|--|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Appliquer | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Appliquer | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Appliquer | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Appliquer | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Appliquer | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Appliquer | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Appliquer | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Appliquer | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Appliquer | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Appliquer | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Appliquer | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Appliquer | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Appliquer | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Appliquer | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Appliquer | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| | Communication | Acquérir | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| ÉQUIPE | Capacité du team | Appliquer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Acquérir | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Appliquer | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Appliquer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Appliquer | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Appliquer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Appliquer | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Appliquer | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Acquérir | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Appliquer | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Acquérir | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Acquérir | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Acquérir | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Appliquer | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Acquérir | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Acquérir | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Appliquer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Acquérir | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Acquérir | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|---|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Spécialiser | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Spécialiser | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Spécialiser | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Spécialiser | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Spécialiser | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Spécialiser | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Spécialiser | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Spécialiser | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Spécialiser | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Spécialiser | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Spécialiser | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Spécialiser | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Spécialiser | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Spécialiser | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Spécialiser | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| ÉQUIPE | Communication | Appliquer | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| | Capacité du team | Appliquer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Acquérir | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Appliquer | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Appliquer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Appliquer | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Appliquer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Appliquer | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Spécialiser | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Appliquer | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Spécialiser | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Appliquer | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Appliquer | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Appliquer | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Appliquer | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Acquérir | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Appliquer | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Appliquer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Appliquer | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Acquérir | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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 la formation): Manager de talents |
| Finances | | L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

| STAR PROFILE ÉLÉMENTS | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|-------------|---|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Spécialiser | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Spécialiser | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Spécialiser | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Spécialiser | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Spécialiser | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Spécialiser | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Spécialiser | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Spécialiser | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Spécialiser | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Spécialiser | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Spécialiser | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Spécialiser | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Spécialiser | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Spécialiser | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Spécialiser | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| | Communication | Appliquer | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| ÉQUIPE | Capacité du team | Appliquer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Appliquer | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Spécialiser | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Spécialiser | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| | Confiance en soi | Spécialiser | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| PERSONNALITÉ | Facultés d'apprentissage | Spécialiser | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Spécialiser | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Spécialiser | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Spécialiser | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| | Engagement | Spécialiser | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| FORCE MENTALE | Préparation | Spécialiser | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Spécialiser | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| | Production de la performance | Appliquer | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| PHYSIQUE | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Appliquer | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Appliquer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Appliquer | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Appliquer | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| PRÉDISPOSITION | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back positif), âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance) |
| ÂGE | Âge biologique | | Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (stade de développement réel) |
| | 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 pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, les parents ne mettent pas trop de pression |
| ENVIRONNEMENT | Ecoles / Formation | | L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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 la formation): Manager de talents |
| | Finances | | L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

| STAR PROFILE ÉLÉMENTS | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|---|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Spécialiser | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Spécialiser | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Spécialiser | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Spécialiser | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Spécialiser | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Spécialiser | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Spécialiser | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Spécialiser | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Spécialiser | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Spécialiser | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Spécialiser | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Spécialiser | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Spécialiser | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Spécialiser | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Spécialiser | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| | Communication | Spécialiser | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| ÉQUIPE | Capacité du team | Spécialiser | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Spécialiser | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Spécialiser | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Spécialiser | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Spécialiser | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Spécialiser | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Spécialiser | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Spécialiser | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Spécialiser | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Spécialiser | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Spécialiser | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Spécialiser | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Spécialiser | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Appliquer | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Appliquer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Appliquer | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Appliquer | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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 la formation): Manager de talents |
| Finances | | L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

| STAR PROFILE ÉLÉMENTS | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|-------------|---|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Spécialiser | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Créer | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Spécialiser | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Équilibre | Spécialiser | Équilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Créer | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Spécialiser | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Spécialiser | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Créer | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Spécialiser | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Spécialiser | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| SENS DU HOCKEY | Intelligence de jeu | Spécialiser | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| | Sensibilisation offensive | Spécialiser | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Spécialiser | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Créer | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Spécialiser | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| ÉQUIPE | Communication | Créer | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| | Capacité du team | Créer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Spécialiser | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Spécialiser | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Créer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Spécialiser | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Créer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Spécialiser | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Créer | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Spécialiser | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Spécialiser | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Spécialiser | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Spécialiser | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Créer | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Créer | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Spécialiser | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Spécialiser | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Spécialiser | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Spécialiser | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5,3cm, 91,7 +/- 6,9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| ÂGE | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 pratique du hockey sur glace |
| ENVIRONNEMENT | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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 la formation): Manager de talents |
| | Finances | | L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

| | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|-------------|---|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Créer | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Créer | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Spécialiser | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Equilibre | Créer | Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Créer | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Spécialiser | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Spécialiser | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Créer | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Spécialiser | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Créer | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| SENS DU HOCKEY | Intelligence de jeu | Spécialiser | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| | Sensibilisation offensive | Spécialiser | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Spécialiser | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Créer | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Spécialiser | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| ÉQUIPE | Communication | Créer | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| | Capacité du team | Créer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Spécialiser | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Spécialiser | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Créer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Spécialiser | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Créer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Spécialiser | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Créer | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Spécialiser | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Spécialiser | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Spécialiser | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Spécialiser | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Créer | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Spécialiser | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Créer | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Spécialiser | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Spécialiser | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Spécialiser | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Spécialiser | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| ÂGE | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 pratique du hockey sur glace |
| ENVIRONNEMENT | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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 la formation): Manager de talents |
| | Finances | | L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement |



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

| STAR PROFILE ÉLÉMENTS | COMPÉTENCES | DEGRÉ | OBSERVATION / APPARENCE |
|-----------------------|---|--|--|
| PATINAGE | Vitesse de patinage | Créer | Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence |
| | Vitesse, rapidité | Créer | Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces |
| | Agilité | Créer | Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin» |
| | Équilibre | Créer | Équilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes |
| | Patinage arrière | Créer | Accélération, vitesse, équilibre |
| SKILLS | Tirer | Créer | Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique) |
| | Passer | Créer | Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck |
| | Travail de canne, conduite du puck | Créer | Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire |
| | Protéger le puck | Créer | Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully) |
| | Jeu du corps (charges) | Créer | Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps |
| | Intelligence de jeu | Créer | Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation |
| SENS DU HOCKEY | Sensibilisation offensive | Créer | Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication |
| | Sensibilisation défensive | Créer | Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication |
| | Gestion du puck | Créer | Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre |
| | Créativité | Créer | Prises de décision surprenantes, sens du but |
| ÉQUIPE | Communication | Créer | Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs |
| | Capacité du team | Créer | Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail |
| | Leadership | Créer | Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe |
| | Répartition des rôles | Créer | Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe |
| | Respect | Créer | Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage) |
| PERSONNALITÉ | Confiance en soi | Créer | Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés |
| | Facultés d'apprentissage | Créer | A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant |
| | Prise de responsabilités | Créer | Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines |
| | Motivation | Créer | Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs |
| | Performance, style de vie | Créer | Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent |
| FORCE MENTALE | Engagement | Créer | Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité |
| | Préparation | Créer | Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ) |
| | Coaching personnel | Créer | A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer |
| | Gestion des énergies | Créer | Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off |
| | Contrôle des émotions | Créer | Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé |
| PHYSIQUE | Production de la performance | Créer | A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires) |
| | Spécifique au sport, résistant à l'effort | Créer | Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire) |
| | Santé / Prévention | Créer | A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales |
| | Mobilité / Coordination | Créer | Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace |
| | Robustesse | Créer | A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges |
| PRÉDISPOSITION | Capacité de charge | | Peut supporter – physiquement et mentalement – des charges importantes d'entraînement et de match et se régénérer rapidement |
| | Grandeur | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Grandeur des parents, estimer la grandeur prévisible et actuelle |
| | Poids | | La grandeur s'adapte au style de jeu ; Valeurs approximatives pour la NHL : 186+/-5,3cm, 91,7 +/- 6,9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016) |
| | Teneur corporelle en matières grasses | | Les équipes nationales, la ligue nationale, 8%, U20, 10%, U17,10-12%, U15, U13, 12-15%, (Selon hockey performance DEB) |
| ÂGE | Morphologie | | Les ectomorphes (longiligne, peu de masse musculaire) mésomorphes (anatomie athlétique), endomorphes (corps solide et souple) |
| | Âge relatif | | Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back 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 réel) |
| | 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 |
| ENVIRONNEMENT | Âge de hockey | | Nombre d'année de pratique du hockey sur glace |
| | Famille | | Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, 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 (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables |
| | Situation géographique | | Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de 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'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement | |

CONCEPT MÉTHODIQUE

| Gpe d'apprentissage | Degré | Méthodologie |
|---------------------|--------------------|----------------------|
| DÉCOUVREUR | DÉCOUVRIR | ANIMER |
| DÉBUTANT | ACQUÉRIR | CONSOLIDER |
| AVANCÉ | APPLIQUER | VARIER |
| TALENT | SPÉCIALISER | PERFECTIONNER |
| CONNAISSEUR | CRÉER | DÉVELOPPER |



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