

JE FAIS DE LA COMPÉTITION :

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (15 À 18 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je suis mon programme personnalisé d'entraînement de la force, qui respecte les exigences physiques et de force du programme de l'équipe nationale.
2. Je reste concentrée pendant l'intersaison, et continue à m'entraîner pour améliorer ma force, mon endurance, ma vitesse et ma souplesse.
3. Pendant les entraînements de vitesse, je fais des pauses adéquates entre les séries et les répétitions, par exemple : travail intense pendant 10 secondes, suivi de 60 secondes de repos.
4. J'améliore ma souplesse spécifique pour les positions et les amplitudes de mouvements de la ringuette.
5. Je continue à développer au maximum ma vitesse multi directionnelle, sur la glace et hors glace, grâce à des mouvements d'agilité et des exercices de réaction plus spécifiques.

PSYCHOLOGIQUE

1. Mon sport et mes coéquipières me font sentir compétente et confiante, grâce à des liens sociaux très forts.
2. Je continue à utiliser les principes SMART pour élaborer mes objectifs annuels et pluriannuels, personnels et d'équipe.
3. Je peux élaborer, rédiger et surveiller l'application de l'auto-discours positif, et parfois arrêter mon auto-discours négatif.
4. J'acquiers mes propres signaux de visualisation positive et je peux parfois effacer les images négatives.
5. Je suis consciente de mes émotions et en général, je peux les contrôler ou les gérer grâce à des stratégies appropriées.
6. Grâce à différentes sources de rétroaction, je peux identifier l'origine de mes erreurs, et effectuer des corrections.
7. Mes habiletés de prise de décisions tactiques et stratégiques sont de plus en plus exactes et rapides.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je continue à améliorer ma vitesse de pieds et mes habiletés de patinage, sur les plans de la vitesse, de la puissance et de l'efficacité.
2. Je peux faire preuve d'une agilité et d'un contrôle corporel adéquats quand j'obtiens un avantage.
3. Je peux souvent choisir des passes ayant une forte probabilité de réussir, et les exécuter correctement.
4. Je peux choisir et exécuter fréquemment des tirs ayant une forte probabilité de réussir.
5. Je peux fréquemment me servir du concept de gestion du «chronomètre».
6. Je peux exécuter des tactiques offensives complexes tout en analysant la stratégie défensive adverse.
7. Je peux exécuter des jeux de situation; aussi bien sur le plan offensif que défensif.
8. Je peux fréquemment comprendre les responsabilités des rôles offensifs et défensifs, et je sais dans quelles situations utiliser l'une ou l'autre.
9. Je peux fréquemment faire de l'entraînement spécifique aux gardiennes de but.

HABILETÉS DE VIE

1. J'apprends à bien jouer dans des conditions stressantes, difficiles ou imprévisibles.
2. J'accepte d'exécuter le rôle qu'on m'a attribué au sein de l'équipe, au meilleur de mes capacités, et je peux soutenir mes coéquipières dans les rôles qu'on leur a attribués.
3. Je fais preuve d'un comportement de leadership responsable et éthique, sur la glace et hors glace.
4. Je développe des stratégies pour comprendre les limites entre les relations personnelles et les relations professionnelles.
5. Je peux de mieux en mieux faire face aux échecs et les gérer, et si mon cheminement sportif est perturbé au-delà de mon contrôle, je dispose de plusieurs options pour réagir.
6. Je contribue à l'établissement de relations positives au sein de l'équipe, et à instaurer un environnement positif au sein de l'équipe.
7. J'équilibre efficacement mes objectifs académiques, de travail et sportifs, et je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin.
8. Pendant les déplacements, j'assume la responsabilité de mes choix en ce qui concerne l'alimentation saine, le repos et le sommeil, et les stratégies de récupération, et je respecte les autres exigences de l'équipe.
9. Je peux suivre les lignes directrices appropriées d'utilisation des médias sociaux, établies par mon équipe, ma ligue ou mon club.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Je suis motivée par mon propre désir d'accéder à un plus haut niveau de compétition.

VAS-Y :

L'entraîneur(e) nous aide à définir l'excellence, afin que nous puissions contribuer à l'établissement d'objectif communs.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Je prône un sport sans drogue et juste, l'esprit sportif, la sécurité et la non violence.

RESPECTE LES AUTRES :

J'apprends à faire des critiques constructives de moi-même, et à utiliser positivement cette énergie.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

J'en apprend davantage à propos de la nutrition sportive, du dopage, de la psychologie sportive, de l'image positive du corps, de l'entraînement de la condition physique, et de l'utilisation correcte de l'équipement.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Mes coéquipières et moi, nous organisons souvent des séances gratuites d'exercices pour les joueurs plus jeunes et moins expérimentés, des écoles, clubs, ou communautés locaux.

DONNE EN RETOUR :

Mes coéquipières et moi, nous sommes les championnes du Sport pur.