

L'importance d'une BONNE GESTION MENTALE chez le joueur de Hockey !



Nous savons tous que le hockey est un sport qui demande beaucoup de concentration, de détermination et de passion. Mais cela peut aussi causer de l'**anxiété**, du **stress** et de la **pression** avant et pendant les matchs. La gestion mentale est cruciale pour performer au meilleur de votre capacité sur la glace.

Vous voulez devenir de véritables champions de la gestion mentale ?

Suivez ces quelques conseils pour gérer le **Stress**, la **Pression** et les **Émotions** avant et pendant les matchs de hockey :

1. Faites des exercices de respiration et de relaxation : la respiration et la relaxation, c'est un peu comme la panacée de tous les maux. Ça marche pour tout ! Prenez le temps de faire quelques exercices de respiration profonde et de relaxation avant et pendant les matchs. Vous devriez vous sentir un peu moins stressés et un peu plus zen.
2. Visualisez votre performance : la visualisation, c'est un peu comme un film dans votre tête. Sauf que vous êtes le héros. Et que vous gagnez. Prenez le temps de visualiser votre performance avant et pendant les matchs, en imaginant que vous réussissez vos actions et que vous vous sentez confiant et en contrôle. Cela devrait vous aider à vous sentir un peu moins stressés et un peu plus confiants.
3. Fixez-vous des objectifs réalisables : fixez-vous des objectifs réalisables et mesurables pour chaque match, plutôt que de vous mettre la pression en vous fixant des objectifs irréalistes. Par exemple, vous pouvez vous fixer comme objectif de réussir 60% de vos tirs, plutôt que de vous fixer comme objectif de marquer 5 buts. Cela vous aidera à vous sentir plus en contrôle et à mieux gérer le stress.
4. Apprenez à gérer vos émotions : apprenez à identifier vos émotions et à les gérer de manière positive. Si vous vous sentez stressés ou anxieux, prenez le temps de vous calmer et de vous recentrer.



Partagé par l'équipe **PERFOELITE**

Adapté par **Joël Bouchard CBL**

