



الجامعة الملكية المغربية للتتنس Fédération Royale Marocaine de Tennis

COMMUNIQUÉ 07/12/2020

Après les webinaires sur la **préparation physique** et celui des **premiers gestes de secours**, la **DTN** a organisé une visioconférence consacrée au coaching mental. La Fédération a fait appel à un grand spécialiste en la matière, à savoir, le Docteur Zakaria BENOMAR, Professeur Universitaire et Président de l'Amicale Marocaine de Coaching Mental et Sportif.

Durant sa conférence, ce dernier a martelé que le coaching mental reste une composante indissociable de la performance sportive et qu'il devrait être dispensé et ce, dès le plus jeune âge. Il est vrai que la compétition au tennis met le mental du joueur à rude épreuve quel que soit son niveau de pratique. Les outils et techniques, pour travailler le mental, restent nombreux comme la concentration, la motivation, la visualisation, l'imagerie mentale, la routine de performance, la fixation d'objectifs, la gestion du stress et la relaxation ...

Les nombreux entraîneurs présents ont manifesté leur intérêt, quant à l'importance du sujet, en soulevant de multiples interrogations, auxquelles le Docteur BENOMAR s'est fait le plaisir de répondre.

Contact

Responsable Communication

05 37 66 00 20/21/22

contact.frmt@gmail.com

