**اساسية ديالى وبالتعاون مع جمهورية مصر العربية تنظم ورشة علمية عن تدريب المهارات النفسية للرياضيين**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

استمراراً للجهود الحثيثة لعمادة كلية التربية الأساسية لتفعيل العمل الالكتروني في كافة المجالات العلمية المتعددة التي ترفع من المستوى العلمي والثقافي لأساتذة الكلية واستثماراً للوقت خلال فترة الحظر حسب توجيهات الأستاذ الدكتور عبدالمنعم عباس كريم رئيس جامعة ديالى.

نظمت عمادة كلية التربية الاساسية ممثلة بالأستاذ الدكتور عبدالرحمن ناصر راشد عميد الكلية والاستاذ المساعد الدكتور حسنين ناجي حسين رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والاستاذ المساعد الدكتور حيدر عبدالباقي معاون العميد للشؤون العلمية، ورشة عمل الكترونية عبر برنامج zoom بعنوان (تدريب المهارات النفسية للرياضيين) بالتعاون مع جامعة طنطا في جمهورية مصر العربية، وبمشاركة (500) تدريسي من دولة العراق، وجمهورية مصر العربية.

هدفت الورشة التي حاضر فيها الاستاذ الدكتور عزة الوسيمي- عميدة كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا في جمهورية مصر العربية، الى تقديم شرح مفصل عن اهمية المهارات النفسية ودورها في تدريب الرياضيين قبل اداء أية مباراة رياضية، فضلاً عن تأثيرها على الجانب النفسي للرياضي وماهي افضل الوسائل وطرق التدريب للمهارات النفسية التي تستخدم للرياضيين.

وتضمنت الورشة مناقشة وعرض بعض التعريفات بالمهارات النفسية كونها قدرات مواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة، فضلاً عن التطرق الى اهمية المهارات النفسية ومكوناتها اذ تتحدد اهميتها بأرتباطها بعدد من المتغيرات مثل الاداء وقابلية التعرض للاصابة وغيرها، اما عن مكوناتها فتتمثل في الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي، بناء الاهداف، والثقة بالنفس.

وتطرقت الورشة الى موضوع تنمية وتطوير المهارات النفسية عن طريق اعتبارها جزء رئيسي وهام لبرنامج التدريب الرياضي عن طريق تطبيقه بشكل متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.

واكدت الورشة على اتباع استراتيجيات المهارات النفسية متمثلة بتنظيم وادارة مستويات الاثارة واظهار الثقة بالنفس واستخدام التركيز والشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء واستخدام الصور الايجابية في التفكير وممارسة اقصى حالات الالتزام والتصميم.

وتخللت الورشة مداخلات ومناقشات علمية ووجهات نظر واستقراء وتحليل لاهم وابرز المستجدات الحديثة التي طرأت على تدريب المهارات النفسية للرياضيينمن قبل السادة التدريسيين المشتركين في الورشة