

# الخطة البحثية

## لقسم التدريب الرياضى



## أولاً: المقدمة

تهدف هذه الخطة البحثية إلى تنظيم وتوجيه الأنشطة البحثية لقسم التدريب الرياضي بما يتماشى مع الخطة الاستراتيجية للكلية والجامعة، والمساهمة في تحقيق التوجهات الوطنية للتنمية المستدامة، ومن أبرزها رؤية مصر 2030. وتأتي هذه الخطة استجابة للتحديات المعاصرة في مجالات الأداء الرياضي، وتطوير قدرات الرياضيين، وتعزيز البحث التطبيقي في بيئة علمية محفزة.

## ثانياً: رؤية ورسالة قسم التدريب الرياضي

الرؤية: الريادة في البحث العلمي في مجالات التدريب الرياضي محلياً ودولياً.

الرسالة: دعم وتطوير البحث العلمي التطبيقي في علوم التدريب الرياضي، وإعداد كوادر بحثية قادرة على الابتكار وتحقيق التميز.

### ثالثاً: الأهداف البحثية للقسم

- تشجيع إجراء البحوث التطبيقية لتحسين أداء الرياضيين.
- تطوير نظم وأساليب التدريب الرياضي في مختلف الرياضات.
- دراسة العلاقة بين التدريب الرياضي والصحة البدنية.
- دعم البحث العلمي المرتبط بالتكنولوجيا الحديثة في التدريب.
- الربط بين الممارسة والتدريب الرياضي في المراحل العمرية المختلفة.

### رابعاً: محاور الخطة البحثية

- محور التدريب الرياضي للناشئين والناشئات
  - تطوير المناهج التدريبية.
  - تقنين الأحمال التدريبية.
- محور التدريب العالي والنخبة الرياضية
  - تخطيط الفترات التدريبية الطويلة.
  - استراتيجيات الإعداد النفسي والبدني للبطولات.
- محور القياسات والتقويم في التدريب
  - استخدام الأجهزة الحديثة في التقويم.
  - تطوير اختبارات اللياقة البدنية والمهارية.
- محور الإصابات الرياضية وعلاقتها بالتدريب
  - العلاقة بين شدة الحمل التدريبي والإصابات.
  - برامج الوقاية وإعادة التأهيل.
- محور التدريب الرياضي للمرأة وذوي الإعاقة

- الخصوصية الفسيولوجية والنفسية.
- التكيفات التدريبية الخاصة.
- محور الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا التدريب
  - التحليل الرقمي للأداء.
  - البرمجيات الذكية في تخطيط الأحمال.

خامساً: مجالات الخطة البحثية :

م	المحاور الرئيسية للخطة البحثية	المجالات الفرعية
1	الانتقاء	- انتقاء الناشئين للأنشطة الرياضية المختلفة (جماعية – فردية – منازل) - انتقاء الموهوبين للمستوى العالي في الأنشطة الرياضية المختلفة ( جماعية – فردية – منازل ) .
2	تخطيط التدريب	- البرامج التدريبية للقطاعات الأهلية و المراحل السنوية المختلفة . - برامج لإعداد و تأهيل المدربين للأنشطة الرياضية المختلفة - تقويم البرامج التدريبية . - التحليل الحركي للأداء الفني الخاص بالأنشطة الرياضية. - استخدام تكنولوجيا أدوات و أجهزة لتدريب الرياضي - طرق التدريب المستحدثة لتطوير الأداء البدني والمهاري والفني للاعبين . - طرق تدريب لياقة الطاقة . - طرق تدريب اللياقة العضلية . - دراسة المشاكل المرتبطة بالرياضي المستوى العالي في الأنشطة الرياضية المختلفة .
3	الاختبارات والمقاييس	- وضع المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية والخطية والنفسية في الأنشطة الرياضية المختلفة .
4	كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة	- طرق تدريب كبار السن (رجال – سيدات ) . - طرق تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة ( الإعاقات السمعية – البصرية – البدنية ,.... الخ ) .
5	البحوث البيئية	- تنفيذ البحوث البيئية مع أقسام (علوم الصحة الرياضية – علوم الحركة الرياضية – علم النفس الرياضي – الإدارة الرياضية – الترويج الرياضي- المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية). - تنفيذ البحوث البيئية مع كليات داخل الجامعة ( طب – هندسة – صيدلة – علوم ,..... الخ ) .

## سادساً: آليات تنفيذ الخطة

- تشكيل لجان بحثية داخل القسم حسب التخصصات.
- تنظيم ورش عمل وحلقات نقاش بحثي.
- ربط طلاب الدراسات العليا بمحاور الخطة.
- تشجيع النشر في مجلات علمية محكمة.

## سابعاً: الخطة التنفيذية :

م	المحاور الرئيسية للخطة البحثية	المجالات الفرعية	آليات التنفيذ والمتابعة
1	الانتقاء	<ul style="list-style-type: none"> <li>•انتقاء الناشئين للأنشطة الرياضية المختلفة (جماعية - فردية - منازل)</li> <li>•انتقاء الموهوبين للمستوى العالي في الأنشطة الرياضية المختلفة (جماعية - فردية - منازل)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-تصميم دراسات تطبيقية ميدانية لاختبارات الانتقاء .</li> <li>-التعاون مع الأكاديميات الرياضية والأندية في تطبيق النتائج.</li> <li>-تنظيم ورش عمل لتدريب المدربين على أسس الانتقاء .</li> </ul>
2	تخطيط التدريب	<ul style="list-style-type: none"> <li>•البرامج التدريبية للقطاعات الأهلية و المراحل السنوية المختلفة.</li> <li>•برامج لإعداد و تأهيل المدربين للأنشطة الرياضية المختلفة.</li> <li>•تقويم البرامج التدريبية.</li> <li>•التحليل الحركي للأداء الفني الخاص بالأنشطة الرياضية.</li> <li>•استخدام تكنولوجيا أدوات و أجهزة لتدريب الرياضى.</li> <li>•طرق التدريب المستحدثة لتطوير الأداء البدني والمهاري والفني للاعبين.</li> <li>•طرق تدريب لياقة الطاقة.</li> <li>•طرق تدريب اللياقة العضلية.</li> <li>•دراسة المشاكل المرتبطة برياضي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-تصميم وتنفيذ برامج تدريبية متخصصة.</li> <li>-تنفيذ بحوث تجريبية لتقييم البرامج التدريبية.</li> <li>-الاستعانة بخبراء التحليل الحركي والتكنولوجيا الحديثة.</li> <li>-تطبيق نتائج الأبحاث على الفرق واللاعبين داخل الكلية وخارجها.</li> </ul>

	المستوى العالي في الأنشطة الرياضية المختلفة.		
3	الاختبارات والمقاييس	• وضع المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية والخطية والنفسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.	-تصميم أدوات قياس محكمة. -إجراء دراسات مقارنة على عينات متنوعة. -إنشاء قاعدة بيانات معيارية قابلة للتحديث.
4	كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة	• طرق تدريب كبار السن (رجال - سيدات). • طرق تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقات السمعية - البصرية - البدنية ..... الخ.)	-بناء برامج تدريبية آمنة وفعالة لكبار السن وذوي الإعاقة. -تطبيق الدراسات بالتعاون مع مراكز التأهيل والمسنين. -نشر نتائج البحث لتعميم الفائدة في المجتمع.
5	البحوث البينية	• تنفيذ البحوث البينية مع أقسام (علوم الصحة الرياضية - علوم الحركة الرياضية - علم النفس الرياضي - الإدارة الرياضية - الترويج الرياضي - المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية). • تنفيذ البحوث البينية مع كليات داخل الجامعة (طب - هندسة - صيدلة - علوم ..... الخ.)	-إنشاء فرق بحثية مشتركة بين التخصصات. -إعداد مقترحات بحثية تمويلها الجامعة أو جهات خارجية. -عقد اجتماعات تنسيقية دورية بين الأقسام المختلفة.

## سابعاً: آلية المتابعة والتقييم

- تقارير نصف سنوية عن التقدم في تنفيذ الخطة.
- مؤشرات أداء: عدد الأبحاث، النشر الدولي، مشاريع التخرج المرتبطة بالخطة.
- مراجعة سنوية لتطوير المحاور وفق المستجدات.

يمثل الالتزام بالخطة البحثية أداة فعالة لتوحيد الجهود البحثية داخل القسم وتعزيز جودة المخرجات العلمية، بما يضمن مواكبة التطورات الحديثة وتحقيق التميز المؤسسي في مجال التدريب الرياضي.