

الخطة البحثية لقسم علوم الصحة الرياضية



أولاً: المقدمة

- في ظل الارتفاع المتزايد في معدلات الأمراض المزمنة، وأنماط الحياة غير الصحية، وتزايد الاهتمام العالمي بالصحة والوقاية، تبرز علوم الصحة الرياضية كأحد التخصصات الجوهرية في منظومة التربية البدنية والرياضية.
- ويعنى هذا التخصص بتكامل الجوانب البدنية والفسولوجية والصحية مع النشاط الرياضي، بهدف الوقاية من الأمراض، وتعزيز الأداء البدني، وتحسين نوعية الحياة.
- ومن هنا تأتي هذه الخطة البحثية لتوجيه جهود القسم نحو مجالات ذات أولوية وطنية ومجتمعية، وتطبيق نتائج البحث العلمي في البرامج الوقائية والعلاجية والتأهيلية داخل المؤسسات التعليمية والمجتمعية.

ثانياً: الرؤية والرسالة

- الرؤية: التميز والريادة في البحث العلمي التطبيقي في مجالات الصحة المرتبطة بالرياضة على المستوى المحلي والإقليمي.
- الرسالة: إعداد بحوث علمية متخصصة تسهم في الوقاية من الأمراض، وتعزيز اللياقة الصحية، وتحقيق التكامل بين العلوم الطبية والرياضية لخدمة الفرد والمجتمع.

ثالثاً: الأهداف البحثية

- دراسة تأثير النشاط البدني والبرامج الرياضية على الوقاية والعلاج من الأمراض المزمنة.
- تصميم برامج رياضية وصحية موجهة للفئات المختلفة (أطفال، كبار سن، ذوي إعاقة، العاملين...).
- دراسة التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الممارسة الرياضية المنتظمة.
- ربط الرياضة بأسس الصحة العامة، والتغذية، وجودة الحياة.
- تطوير برامج إعادة التأهيل الحركي والبدني للمصابين.
- دراسة المشكلات الصحية لدى الرياضيين، كالإجهاد، وسوء التغذية، والإصابات المتكررة.

رابعاً: محاور الخطة البحثية

1. النشاط البدني والوقاية من الأمراض

- تأثير النشاط البدني على أمراض القلب والسكري والسمنة.
- التمرينات والوقاية من الأمراض غير السارية.

2. التمرينات العلاجية والتأهيلية

- برامج تمرينات للمصابين بالأمراض العضلية والعظمية.
- التأهيل الحركي لما بعد العمليات أو الإصابات الرياضية.

3. اللياقة الصحية والوظيفية

- تصميم برامج لياقة للفئات العمرية المختلفة.
- قياس المؤشرات الحيوية أثناء وبعد الممارسة.

4. الصحة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي

- العلاقة بين النشاط البدني وتحسين المزاج العام وتقليل القلق والاكتئاب.

5. الرياضة وجودة الحياة

- قياس أثر الممارسة المنتظمة على جودة الحياة الشخصية والمهنية.
- أنماط الحياة الصحية النشطة ودورها في تعزيز الإنتاجية.

6. رياضة ذوي الإعاقة والفئات الخاصة

- برامج تأهيلية لذوي الاحتياجات الخاصة.
- الدمج المجتمعي من خلال الرياضة.

7. الرياضة في المؤسسات التعليمية

○ قياس تأثير الأنشطة الصحية والبدنية على الأداء الدراسي.

○ التنقيف الصحي والبدني للطلاب.

8. الإصابات الرياضية والوقاية منها

○ دراسات إحصائية وتشخيصية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعًا.

○ دور الإحماء والتهيئة في تقليل الإصابات.

9. التغذية والصحة الرياضية

○ العلاقة بين النظام الغذائي وكفاءة الأداء الرياضي.

○ بناء برامج غذائية مكمل للبرامج التدريبية.

10. البحوث البيئية

• التعاون مع كليات الطب، والعلاج الطبيعي، وعلوم النفس، والتغذية.

• تصميم دراسات تكاملية متعددة التخصصات.

مجالات الخطة البحثية:

مجالات البحث	مجالات الدراسة
التربية الصحية وعلوم الصحة الرياضية	• السلوكيات الصحية للرياضيين. • تلوث البيئة وتأثيره على الأداء الرياضي. المشكلات الصحية التي انتشرت في الآونة الأخيرة في الملاعب مثل الموت المفاجئ أو بلع اللسان ...الخ. • المشكلات الصحية للفئات والمراحل العمرية المختلفة. • المشكلات الصحية المرتبطة بصحة المرأة وتأثير الرياضة عليها. • البرامج الصحية للإطفال والناشئين والمراحل العمرية المختلفة • السلوكيات الصحية والمشكلات الصحية في استخدام التكنولوجيا الحديثة. • البرامج الصحية المدرسية • الاندية الصحية وصالات التدريب الرياضي الذكية (GYM). • المستجدات العلمية الحديثة في مجالات صحة الرياضيين للفئات والمراحل السنية المختلفة.
فسيولوجيا الرياضة والقياسات الفسيولوجية	• فسيولوجيا الرياضة والمناعة - العظام - نمو الغضاريف - خلايا وأجهزة الجسم أثناء التدريب والراحة للرياضيين • فسيولوجيا الإستشفاء والتعافى والتعب العضلى للرياضيين والممارسين. • فسيولوجيا إستجابات وتكيف خلايا وأجهزة الجسم للرياضيين للبرامج البدنية المختلفة. • علم الوراثة والجينات ودورها في إنتقاء الناشئين وصناعة البطل الرياضى

- إستجابات وتكيف الجينات للتدريبات البدنية المختلفة للمراحل العمرية المختلفة
- إستجابات وتكيف الخلايا الجذعية المختلفة للرياضيين والممارسين.
- إستجابات وتكيف وعمليات الإلتهام الذاتى والتجديد للرياضيين والممارسين.
- فسيولوجيا الرياضة والتدريب فى الأجواء والظروف المناخية والتنفس المختلفة.
- فسيولوجيا التغيرات والإستجابات البيوكيميائية والبيولوجية للرياضيين.
- فسيولوجيا اللياقة العصبية العضلية والاداء العصبى العضلى للرياضيين والممارسين.
- فسيولوجيا اللياقة البدنية لكبار السن وأصحاب الهمم.
- التغيرات الفسيولوجية للممارسين للرياضة للمراحل العمرية والفئات المختلفة.
- القياسات الفسيولوجية للإصابات الرياضية والتأهيل البدني والحركي للإصابات الرياضية
- فسيولوجيا التدريب والتأهيل البدني والحركي المائي .
- الأجهزة العلمية الحديثة والطرق الجديدة فى إجراء القياسات والإختبارات الفسيولوجية ودورها فى الأنشطة الرياضية
- فسيولوجيا الرياضة والنانوتكنولوجى والذكاء الاصطناعي والأتمتة وتكنولوجيا الاجهزة المحمولة.
- الاجهزة الذكية المحمولة والتكنولوجيا القابلة للإرتداء لقياسات فسيولوجيا النظام الدورى والنظام التنفسي والنشاط الكهربائي للنظام العصبي والنظام العضلي والنشاط الكهربائي لعضلة القلب ومكونات وأجهزة الجسم المختلفة .
- الاجهزة الذكية لقياس المتغيرات البيوكيميائية والبيولوجية من اللعاب والبول والدم لتقنين الاحمال التدريبية والاستشفاء .

● التحول الرقمي للمختبرات البدنية والفسولوجية من خلال الادوات والاجهزة الفسيولوجية والبدنية المحمولة والقابلة للارتداء. ● الجنس والتفوق الرياضي ● المستجدات العلمية الحديثة فى فسيولوجيا التدريب والرياضة.	
● البرامج الوقائية والإستشفائية للإصابات الرياضية. ● برامج التأهيل الرياضي للإصابات المختلفة. ● طرق التعرف المبكر عن حدوث الإصابات الرياضية. ● المقارنة بين الوسائل المختلفة في التأهيل البدني الرياضي. ● التأهيل البدني والحركي المائي للرياضيين. ● قياسات وإختبارات الإصابات الرياضية والتأهيل البدني والحركي للرياضيين. ● الاجهزة الذكية المحمولة وتكنولوجيا الأجهزة العلمية الحديثة والطرق الجديدة في التأهيل البدني والحركي للرياضيين. ● علوم الذكاء الاصطناعي - النانوتكنولوجي - وتكنولوجيا استخدام الروبوتات للتأهيل البدني والحركي للإصابات الرياضية ومجالات الطب الرياضي المتنوعة. ● علوم البيانات والسحابة الحاسوبية للوقاية من الاصابات العضلية والإجهاد البدني والحركي. ● المستجدات العلمية الحديثة فى التأهيل البدني والحركي للإصابات الرياضية.	الإصابات والتأهيل الرياضي
● التشوهات والانحرافات القوامية للمراحل السنية المختلفة.	الرعاية القوامية والقوام الرياضي

• دراسات للكشف عن وسائل وبرامج جديدة ومتطورة لقياس وإصلاح التشنوهات والانحرافات القوامية. • علاقة التكنولوجيا المحمولة والغير محمولة بالانحرافات والتشنوهات القوامية للمراحل والفئات العمرية المختلفة. • علاقة الاداء الرياضى للتمرينات البدنية بالانحرافات والتشنوهات القوامية. • المقارنة بين البرامج التأهيلية المختلفة للإصلاح الانحرافات والتشنوهات القوامية. • دراسة تأثير الانحرافات والتشنوهات القوامية على مكونات وأجهزة الجسم المختلفة للمراحل والفئات العمرية المختلفة. • تكنولوجيا الأجهزة والأدوات الحديثة - علوم الذكاء الاصطناعي - النانوتكنولوجيا للكشف عن الانحرافات والتشنوهات القوامية والتغيرات التشريحية - وبناء برامج تأهيل الانحرافات والتشنوهات القوامية. • المستجدات العلمية الحديثة فى الوقاية وتاهيل الانحرافات والتشنوهات القوامية.	
• دراسات غذائية للفئات الخاصة • دراسات غذائية للرياضيين بمختلف مستوياتهم. • البرامج الغذائية للفرق الرياضية للرياضات المختلفة. • المنشطات وتأثيرها على الرياضة • المكملات الغذائية وتأثيرها على الرياضة. • الأجهزة المحمولة لقياسات مكونات كتلة الجسم للرياضيين وقياسات السرعات الحرارية والعناصر الغذائية المختلفة.	التغذية والمكملات الغذائية

• تطبيقات النانوتكنولوجي والذكاء الاصطناعي لتطوير التأثيرات الفسيولوجية للتغذية وإستحداث بدائل طبيعية للمكملات الغذائية لتغذية الرياضيين. • المستجدات العلمية الحديثة فى تغذية الرياضيين ولفئات والخاصة لمراحل وفئات عمرية مختلفة.	
---	--

خامساً: آليات التنفيذ

- إعداد قاعدة بيانات موضوعات بحثية مقترحة.
- توجيه طلاب الدراسات العليا نحو مشكلات صحية واقعية.
- التعاون مع المستشفيات، مراكز التأهيل، المدارس، ومراكز الشباب لتطبيق البحوث.
- تفعيل الشراكات المجتمعية لنشر الوعي الصحي والبدني.

سادساً: المتابعة والتقييم

- مؤشرات الأداء: عدد الدراسات التطبيقية - مدى استفادة المجتمع - المشاركات العلمية.
- مراجعة دورية لمحاور الخطة كل سنتين.
- رفع تقارير إنجاز بحثي نصف سنوية وسنوية.

خطوات تسجيل البحث بقسم علوم الصحة الرياضية

1. يتقدم الباحث إلى قسم علوم الصحة الرياضية للاطلاع على الخطة البحثية للقسم والتي

تنبثق من الخطة البحثية للكلية

2. يقدم الباحث طلب للتسجيل لرئيس القسم يتضمن ورقة دراسية عن موضوع البحث المطلوب

التسجيل يراعى فيها الآتي :

أ. يرتبط موضوع المطلوب تسجيله مع الخطة البحثية للقسم

ب. تقدم في حدود ورقة أو اثنين على الأكثر يتضمن عنوان المقترح والهدف من

البحث وطريقة وكيفية تطبيقه أوجه الابتكار في البحث أو الإضافة العلمية

المتوقعة من تطبيق

3. يقوم رئيس القسم بعرض الموضوع على مجلس القسم للموافقة وفي حالة الموافقة يحدد

مجلس القسم مرشد أكاديمي لمتابعة الباحث وعمل إطار البحث

4. يتم عمل إطار البحث مع المرشد الأكاديمي وبعد الانتهاء منه يقدم لرئيس القسم لعرضه

على سيمينار القسم

5. يجوز أن يسجل في احد الموضوعات المبتكرة الجديدة والتي تمثل إضافة من خارج الخطة

البحثية بعد عرضها على القسم لإضافتها للخطة البحثية للقسم.

6. يجوز تقديم أكثر من موضوع بحث بنفس الشروط السابقة وبحد أقصى ثلاث موضوعات

7. تنشر هذه الشروط عند سكرتارية القسم للعمل بها اعتباراً من تاريخ اعتماد هذه الخطة من

مجلس القسم.

تعكس هذه الخطة البحثية التوجه الاستراتيجي لقسم علوم الصحة الرياضية نحو ربط البحث العلمي بخدمة المجتمع، وهي إطار حيوي لتوجيه الجهود البحثية نحو تعزيز الصحة العامة وجودة الحياة من خلال الممارسة الرياضية المنظمة.