

الخطة البحثية

لقسم علم النفس الرياضي



أولاً: المقدمة

- يُعد علم النفس الرياضي أحد أهم التخصصات المساندة للعملية التدريبية والتعليمية، نظراً لدوره الحيوي في فهم السلوك الرياضي وتفسيره وتعديله لتحقيق أعلى مستويات الأداء.
- وتأتي الخطة البحثية لقسم علم النفس الرياضي لتكون إطاراً علمياً موجّهاً للبحوث التي تُسهم في تطوير الممارسة الرياضية، وتدعم الصحة النفسية للرياضيين، وتُعالج قضايا الضغوط النفسية، والتحفيز، والثقة بالنفس، والاحتراق النفسي، وغيرها من الجوانب ذات العلاقة.
- كما تسعى الخطة إلى مواءمة توجهات القسم مع خطط الكلية والجامعة ورؤية الدولة في دعم جودة الحياة، وبناء الإنسان المتكامل بدنياً ونفسياً وعقلياً.

ثانياً: الرؤية والرسالة

- الرؤية: الريادة والتميز في البحث النفسي الرياضي لتحقيق أقصى استفادة من القدرات البشرية في المجال الرياضي.
- الرسالة: دعم العملية الرياضية والتدريبية والتعليمية من خلال أبحاث نفسية تطبيقية تسهم في تطوير الأداء، وتعزيز الصحة النفسية، وبناء الشخصية الرياضية المتوازنة.

ثالثاً: الأهداف البحثية

- دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي في مختلف المراحل السنية.
- تحليل تأثير الضغوط النفسية والتوتر على اللاعبين والمدربين.
- بناء أدوات ومقاييس نفسية رياضية مقننة للبيئة العربية.
- تطوير برامج الإرشاد النفسي الرياضي للرياضيين وطلبة الكليات الرياضية.
- ربط علم النفس الرياضي بالتدريب والتعليم والترفيه والإدارة الرياضية.
- دعم الصحة النفسية للرياضيين ذوي الإعاقة والمسنين والناشئين.

رابعاً: محاور الخطة البحثية

1. الدافعية والتحفيز الرياضي

- دراسة استراتيجيات تعزيز الدافعية نحو الأداء والتدريب.
- العلاقة بين الدافعية والأداء في المنافسات.

2. الضغوط النفسية والتوتر والاحتراق الرياضي

- تحليل مصادر الضغوط لدى الرياضيين والمدربين.
- برامج وقائية وعلاجية للحد من آثار التوتر والقلق.

3. التركيز والانتباه والتحكم الذهني

- تدريبات ذهنية لزيادة التركيز أثناء الأداء.
- العلاقة بين الانتباه والأداء المهاري والخططي.

4. السمات النفسية والشخصية للرياضيين

- دراسات مقارنة بين الرياضيين حسب التخصص أو المستوى.
- الاضطرابات النفسية والسمات الشخصية المؤثرة في الإنجاز.

5. الصحة النفسية والرفاهية في المجال الرياضي

- بناء مؤشرات الصحة النفسية للرياضيين.
- برامج لتحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب.

6. الإرشاد والعلاج النفسي الرياضي

- برامج إرشادية فردية وجماعية للرياضيين.
- الدعم النفسي بعد الإصابات أو الفشل في المنافسات.

7. علم النفس الرياضي للأطفال والمراهقين

- خصائص النمو النفسي الرياضي في المراحل المبكرة.
- الوقاية من العنف والسلوك العدواني.

8. علم النفس الرياضي للإناث وذوي الاحتياجات الخاصة

- الفروق النفسية بين الذكور والإناث في المجال الرياضي.
- الدعم النفسي والتربوي لذوي الإعاقة المشاركين في النشاط الرياضي.

9. المقاييس النفسية في المجال الرياضي

- تصميم وتقنين مقاييس: الدافعية، التوتر، التركيز، العدوانية، الصحة النفسية.
- دراسات على فاعلية استخدام هذه المقاييس في الواقع التدريبي والتعليمي.

10. علم النفس الرياضي لذوى الهمم

- برامج إرشادية فردية وجماعية للرياضيين من ذوى الهمم
- برامج وقائية وعلاجية للحد من آثار التوتر والقلق لذوى الهمم .
- الاضطرابات النفسية والسمات الشخصية لذوى الهمم المؤثرة في الإنجاز.

11. البحوث البينية والتكاملية

- التكامل بين علم النفس الرياضي وبقية العلوم: الإدارة - التدريب - التربية - الفسيولوجي - الصحة.
- مشروعات مشتركة مع الأقسام العلمية الأخرى في الكلية أو الكليات ذات العلاقة (طب - تربية - علوم اجتماعية).

الموضوع	مجال البحث
- البحث في تعزيز أداء الرياضيين من خلال التدريب العقلي, مع التركيز علي تقنيات مثل التصور العقلي, وتحديد الاهداف, والحديث الذاتي, وتدريب الارتجاع العصبي. - استكشاف دور الدافعية وتحديد الاهداف في اداء الرياضيين, بنظرة علي تأثير التحفيز الداخلي والتحفيز الخارجي. - البحث في استراتيجيات ادارة التوتر والقلق بين الرياضيين و كيف تؤثر علي الاداء والصحة النفسية. - تحليل ديناميات الفرق الرياضية, بما في ذلك التماسك في الفريق, والقيادة, والتواصل, وتأثيرها علي نجاح الفريق. - البحث في العوامل النفسية التي تؤثر في الرياضيين اثناء اعادة التأهيل بعد الاصابة وعودتهم الي المنافسة, بما في ذلك استراتيجيات التكيف والمرونة العقلية. - استكشاف التحديات النفسية التي يواجهها الرياضيون خلال مراحل مختلفة من مساراتهم الرياضية, بدءاً من تطوير الرياضيين من الشباب الي مراحل الاحتراف ومراحل التقاعد . - دراسة الصلابة العقلية والمرونة لدي الرياضيين, وكيف يمكن تنميتها وتأثيرها علي الاداء تحت الضغط. - تقييم فعالية برامج تدريب المهارات النفسية المتنوعة في تعزيز الصلابة العقلية والتركيز لدي الرياضيين. - البحث في العوامل التي تسهم في احتراق الرياضيين وزيادة الاجهاد, بما في ذلك دور حمل التدريب الزائد, والكمالية, واليات التكيف. - تقييم فعالية تدخلات علم نفس الرياضة, بما في ذلك الاستشارة النفسية وبرامج تطوير المهارات النفسية, في تعزيز الصحة النفسية والاداء لدي الرياضيين. - الدراسة النظرية والتطبيقية لعلم النفس الرياضي لذوي الاعاقة	أبحاث مرتبطة بعلم النفس الرياضي وميادينه
- دراسة تحليلية للظواهر الرياضية الإيجابية والسلبية ... آليات التعزيز والتقويم.	أبحاث مرتبطة بعلم

الاجتماع الرياضى	- رياضة المرأة كإستراتيجية للمشاركة فى التنمية الاجتماعية والجمعية. - دور الإعلام الرياضى فى التنمية الاجتماعية. - الجهود التطوعية وعملية التنمية الاجتماعية فى المجال الرياضى. - دور التخطيط القومى والعربى فى التصدى لبعض معوقات التنمية الاجتماعية الرياضية. - دور الخدمة الاجتماعية فى تنمية المجتمع الرياضى(هواة/محترفين) فى جمهورية مصر العربية. - دراسة استطلاعية لمعوقات انتشار الثقافة الرياضية والوعى بها فى المجتمع العربى. - دور النخبة المثقفة فى المجال الرياضى فى التنمية الاجتماعية. - دراسة تحليلية للنظريات الاجتماعية فى واقع النظام الاجتماعى للرياضة. - القيم الاجتماعية فى مناهج التربية الرياضية للمدارس(الابتدائية والإعدادية والثانوية) فى مدارس جمهورية مصر العربية. - دور المحددات الاجتماعية فى اختيار التخصص / شعبة الدراسة لطلاب كليات التربية الرياضية فى الجامعات المصرية. - العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة فى انسحاب/ غياب الطلاب فى المحاضرات. - دور علم الاجتماع الرياضى فى النهوض بالرياضة العربية. - العلاقة بين المرجعية القيمية والبنية الاجتماعية ... فئات من الرياضيين والمدربين والحكام. - ظاهرة صراع الأجيال فى المجال الرياضى ... منظور اجتماعى. - أنماط ومسببات القضايا النزاعية فى المحاكم الرياضية. - الضبط الاجتماعى فى المجال الرياضى بين العرف والقانون. - أساليب الضبط الاجتماعى غير الرسمى فى المجتمع الرياضى. - أمن الملاعب ... دراسة تحليلية. - العلاقات بين قضايا الانتماء والولاء والاحتراف. - معوقات عمل المرأة فى المؤسسات الرياضية. - مشكلات ذوى الاحتياجات الخاصة فى المجتمع الرياضى. - الآثار الاجتماعية والاقتصادية للتدخين وتعاطى المخدرات فى المجتمع الطلابى
------------------	---

بكلية التربية الرياضية في الجامعات المصرية. - العمل الاجتماعي التطوعي واتجاهات تطويره في المجتمع الرياضي. - النظرية الوظيفية عند روبرت ميرتون. - النظرية البنائية الوظيفية عند بارسونز. - فعالية الفريق البحثي ودراسة الظواهر الاجتماعية في المجال الرياضي. - صعوبات الدراسات الميدانية في الاجتماع الرياضي. - اثار استخدام التكنولوجيا الرقمية علي النواحي الاجتماعية للرياضيين .	
- دراسة تحليلية لواقع التربية الرياضية في إطار المباحث الفلسفية. - دراسة مقارنة لثقافة التربية الرياضية في السياقات الفلسفية للفلسفة. - تاريخ التربية البدنية والرياضة ... المنظور الفلسفي. - الأهداف التربوية للممارسة الرياضية في ظل التوجهات الفلسفية المعاصرة. - فلسفة الفوز والهزيمة في الفلسفات التربوية. - الخلفية الميتافيزيقية للممارسة الرياضية(تدريب رياضي - منافسات رياضية). - فلسفة تدريس التربية الرياضية. - فلسفة الإدارة الرياضية. - فلسفة المؤسسات التربوية في المجال الرياضي. - المنافسات الرياضية ... خلفية فلسفية ورؤية نقدية.	أبحاث مرتبطة بفلسفة التربية الرياضية

خامساً: آليات التنفيذ

- توجيه رسائل الماجستير والدكتوراه لتغطية المحاور المحددة.
- تنفيذ دراسات ميدانية داخل الكلية ومراكز الشباب والأندية.
- إقامة ندوات وورش عمل بحثية حول مستجدات علم النفس الرياضي.
- التعاون مع المؤسسات الرياضية والأكاديمية لتطبيق نتائج البحوث.
- نشر البحوث في مجلات علم النفس والتربية البدنية المحكمة.

سادساً: المتابعة والتقييم

- إعداد تقارير فصلية وسنوية لقياس مدى التقدم في تنفيذ الخطة.
- مؤشرات قياس: عدد البحوث - مدى التطبيق - المشاركات العلمية - النشر الدولي.
- مراجعة دورية لمحاور الخطة وفق متغيرات الواقع والمجال.

تُمثل الخطة البحثية لقسم علم النفس الرياضي إطاراً مرجعياً للتخطيط العلمي السليم، وتُساهم في تعزيز جودة الأداء الأكاديمي والتطبيقي في الكلية والمجتمع الرياضي، وهي دعوة إلى تفعيل البحث النفسي التطبيقي كرافد رئيسي لتطوير التدريب والتعليم والترويج والإدارة الرياضية.