



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

**الخطة البحثية لقسم العلوم
النفسية والتربوية والاجتماعية
الرياضية**



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

مقدمة:

تعتبر الأبحاث العلمية ركيزة أساسية في تطوير المعرفة وتعزيز الأداء الأكاديمي في أي قسم أكاديمي. في قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية، نؤمن بأهمية البحث كوسيلة لفهم الظواهر النفسية والاجتماعية والتربوية بشكل أعمق، ولتقديم حلول مبتكرة للتحديات التي تواجه المجتمع.

تسعى خطتنا البحثية إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية:

١. **تعزيز الفهم العلمي:** نهدف إلى تطوير دراسات وأبحاث تسلط الضوء على القضايا النفسية والتربوية والاجتماعية، مما يساهم في إثراء المعرفة في هذه المجالات.
٢. **تطبيق النتائج:** نسعى إلى تحويل نتائج الأبحاث إلى تطبيقات عملية تخدم المجتمع، من خلال التعاون مع المؤسسات التعليمية والهيئات الاجتماعية والرياضية.
٣. **تشجيع الابتكار:** نحرص على دعم المشاريع البحثية التي تتميز بالإبداع والابتكار، مما يعزز من قدرة القسم على مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية.
٤. **التعاون والشراكات:** نؤكد على أهمية التعاون مع أقسام أخرى، ومؤسسات أكاديمية وبحثية محلية ودولية، مما يوسع من آفاق البحث ويعزز من تأثيرنا.
٥. **تطوير الكفاءات البحثية:** نعمل على تأهيل الطلاب والأساتذة في مهارات البحث العلمي، من خلال ورش عمل ودورات تدريبية، مما يساهم في رفع جودة الأبحاث المنجزة.

من خلال هذه الخطة البحثية، نهدف إلى تعزيز دور قسمنا في المجتمع الأكاديمي والمجتمعي، وتحقيق تأثير إيجابي ومستدام على مستوى الأفراد والمجتمع ككل. نحن ملتزمون بتعزيز ثقافة البحث والابتكار، ونشجع الجميع على المشاركة في هذا المسعى لتحقيق مستقبل أفضل، ونتطلع إلى تحقيق إنجازات متميزة، ونسعى للعمل معاً لتحقيق أهدافنا البحثية وتحقيق الإضافة النوعية في مجالاتنا المختلفة



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

مجالات الخطة :

تتبع مجالات الخطة البحثية للقسم من واقع مسماه حيث تنحصر في مجالين هامين هما :

١. علم النفس الرياضي

٢. علم النفس الرياضي التربوي

٣. علم الاجتماع الرياضي

٤. القياس والتقويم

موضوعات الخطة البحثية :

١- المحور الأول : علم النفس الرياضي

١. الأداء العقلي والمعرفي للرياضيين

- دراسة العمليات العقلية المؤثرة على الأداء الرياضي، مثل التركيز والانتباه.
- تحليل استراتيجيات التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي ودورها في تحسين الأداء.
- استخدام الذكاء الاصطناعي في تقييم الأداء العقلي وإعطاء التوجيهات.

٢. التحفيز والدوافع الرياضية

- دراسة أنواع الدوافع الداخلية والخارجية وتأثيرها على أداء الرياضيين.
- تطوير استراتيجيات لتحفيز اللاعبين خلال مراحل الإعداد والمنافسة.
- قياس التحفيز باستخدام تطبيقات رقمية لتحديد مستوى الدافعية وتحليل نتائجه.

٣. الصلابة النفسية والمرونة في التعامل مع الضغوط

- تحليل دور الصلابة النفسية كعامل مهم لتحمل الضغط وتحقيق الإنجازات الرياضية.
- استراتيجيات بناء المرونة النفسية لمواجهة التحديات الرياضية الصعبة.
- تطوير برامج تدريبية لتحسين الصلابة النفسية.

٤. التحكم في القلق والانفعالات خلال المنافسات

- دراسة تأثير القلق والانفعالات على التركيز والأداء الرياضي.
- تطبيق تقنيات الاسترخاء والتنفس لتقليل القلق خلال المنافسات.
- تطوير مقاييس لقياس مستويات القلق الانفعالي بشكل موضوعي.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

٥. التصور العقلي والتخيل الذهني

- استراتيجيات التخيل الذهني ودوره في تحسين الأداء البدني.
- تأثير التصور العقلي على التحفيز والثقة بالنفس لدى الرياضيين.
- تحليل تطبيقات الواقع الافتراضي في تحسين التخيل الذهني.

٦. الإعداد النفسي قبل وبعد المنافسات

- دور التحضير النفسي في الاستعداد للمنافسات وتحقيق الأهداف.
- برامج التأهيل النفسي بعد الفوز أو الخسارة وكيفية التعامل مع الضغوط.
- أهمية الاستعداد النفسي للتعافي بعد المنافسات الكبيرة.

٧. التفاعل الاجتماعي وديناميكيات الفريق

- دور التماسك الجماعي في تحسين أداء الفرق الرياضية.
- تحليل العلاقة بين القيادة والتفاعل داخل الفريق.
- تطوير برامج لبناء روح التعاون والانتماء في الفرق الرياضية.

٨. الإرشاد النفسي والتوجيه المهني للرياضيين

- تطوير استراتيجيات لدعم الرياضيين في إدارة مسيرتهم المهنية.
- توجيه الرياضيين لمواجهة التحديات الشخصية والمهنية.
- برامج لدعم الانتقال المهني بعد انتهاء مسيرة اللاعب.

٩. الصحة النفسية والوقاية من التوتر والإجهاد

- الوقاية من التوتر والإجهاد المرتبطين بالحياة الرياضية.
- دعم الصحة النفسية للرياضيين من خلال استراتيجيات مثل الاسترخاء والأنشطة الترفيهية.
- تطبيقات ذكية لقياس مستوى التوتر والإجهاد وإعطاء توصيات لتحسين الصحة النفسية.

١٠. التكنولوجيا والابتكارات في علم النفس الرياضي

- دراسة تأثير التكنولوجيا على التدريب العقلي وتحليل الأداء النفسي.
- استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات النفسية والتوجيه الشخصي.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

- تطوير برامج رقمية لقياس وتحليل الجوانب النفسية، مثل التركيز والدافعية.

٢- المحور الثاني : علم النفس الرياضي التربوي

١. التربية الرياضية والقيم الاخلاقية

- تنمية القيم الرياضية: دراسة دور التربية الرياضية في تعزيز قيم مثل الاحترام، الالتزام، الروح الرياضية، وكيفية غرسها في نفوس اللاعبين.
- تعليم الانضباط الذاتي: برامج تربوية تعزز الانضباط في السلوك والأداء الرياضي.
- التربية الأخلاقية من خلال الرياضة: استخدام الرياضة كأداة لتعليم القيم التربوية، مثل التعاون والتسامح.

٢. تنمية المهارات الاجتماعية عبر الأنشطة الرياضية

- التفاعل الاجتماعي والتعاون: كيفية تعزيز مهارات التفاعل والعمل الجماعي من خلال الأنشطة الرياضية.
- بناء العلاقات بين اللاعبين والمدربين: أهمية الروابط الاجتماعية بين المدرب والرياضي وتأثيرها على الأداء والتحفيز.
- إدارة النزاعات: تعليم الرياضيين مهارات إدارة النزاعات وحل المشاكل بطرق صحية.

٣. التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للرياضيين

- التوجيه التربوي للرياضيين الشباب: توجيه الرياضيين الناشئين نحو تحقيق أهدافهم الدراسية والرياضية.
- التوجيه المهني لما بعد الاعتزال: دعم الرياضيين في اختيار مسارات مهنية بعد انتهاء مسيرتهم الرياضية.
- الإرشاد النفسي للرياضيين الموهوبين: برامج خاصة لدعم الموهوبين للتعامل مع الضغوط التنافسية والحفاظ على التوازن النفسي.

٤. التربية البدنية كوسيلة لتهديب السلوك

- التحكم في السلوك العدواني: برامج تعليمية للتحكم في السلوكيات العدوانية والتعبير عن المشاعر بطريقة صحية.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

- التحفيز الأكاديمي من خلال الرياضة: دراسة تأثير الرياضة على التحصيل الدراسي، وكيف يمكنها أن تكون حافزًا للتفوق الأكاديمي.
- تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية: تعليم اللاعبين قيم المسؤولية الشخصية والاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية.

٥. التربية الصحية والنفسية للرياضيين

- تعزيز الصحة النفسية: برامج توعوية عن أهمية الصحة النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي.
- التربية الصحية والتغذية السليمة: توجيه الرياضيين لأهمية التغذية السليمة وأسلوب الحياة الصحي.
- التوازن بين الدراسة والتدريب: كيفية تحقيق توازن بين الالتزامات الأكاديمية والتدريبات الرياضية.

٦. الإعداد النفسي للمنافسات في المجال التربوي

- تنظيم الانفعالات: تقنيات للتحكم في الانفعالات أثناء التدريب والمنافسة.
- التأهيل النفسي لمراحل النمو: دراسة الفروق العمرية واحتياجات الدعم النفسي لكل مرحلة.
- تعليم تقنيات الاسترخاء والضبط الذاتي: تدريب الطلاب الرياضيين على كيفية التعامل مع التوتر وتحقيق الاسترخاء الذاتي.

٧. تنمية الدافعية والتفوق الرياضي

- أساليب تعزيز الدافعية الأكاديمية والرياضية: كيفية تنمية الرغبة في التعلم والتحصيل الأكاديمي بجانب الأداء الرياضي.
- إعداد برامج لتحفيز الرياضيين الناشئين: استراتيجيات لتحفيز الرياضيين الناشئين على الالتزام بالرياضة كجزء من مستقبلهم المهني.
- تطوير الطموح الرياضي والأكاديمي: توجيه الرياضيين لتحديد أهداف طويلة المدى تتعلق بالنجاح الأكاديمي والرياضي معًا.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

٣- المحور الثالث : علم الاجتماع الرياضي

١. التأثيرات الاجتماعية للرياضة على الأفراد والمجتمعات

- التأثير الاجتماعي للرياضة على الشباب: دراسة كيفية تأثير المشاركة في الأنشطة الرياضية على سلوك الشباب وتوجيههم نحو السلوكيات الإيجابية.
- الرياضة كأداة للتغيير الاجتماعي: كيف تساهم الرياضة في معالجة القضايا الاجتماعية مثل الفقر، التمييز، وتعزيز الدمج الاجتماعي.
- أثر الرياضة على الصحة العامة: العلاقة بين الأنشطة الرياضية وتحسين الصحة النفسية والبدنية في المجتمع.

٢. التعصب الرياضي وسلوك الجماهير

- أسباب التعصب الرياضي: دراسة الدوافع النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى التعصب بين الجماهير.
- العنف في الملاعب: تحليل ظاهرة العنف بين المشجعين وأسبابها وكيفية الحد منها.
- الإعلام الرياضي وسلوك الجماهير: تأثير التغطية الإعلامية على تشكيل الآراء وسلوك الجماهير الرياضية.

٣. الرياضة والهوية الاجتماعية

- دور الرياضة في بناء الهوية الوطنية: دراسة كيف تساهم الأحداث الرياضية في تعزيز الهوية الوطنية والانتماء.
- الرياضة كوسيلة لبناء الهويات المحلية والعائلية: دور الأندية المحلية والمنافسات الرياضية في تعزيز الانتماء المحلي.
- الرياضة والتعددية الثقافية: كيف تعكس الرياضة التنوع الثقافي وتساهم في تعزيز التعايش بين مختلف الثقافات.

٤. دور الرياضة في بناء المجتمعات

- الرياضة كوسيلة للتكامل الاجتماعي: كيف تساهم الرياضة في تحقيق التكامل بين مختلف الفئات الاجتماعية.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

- التفاعل بين الرياضة والسياسات الاجتماعية: تأثير السياسات الرياضية في تحقيق الأهداف الاجتماعية.
- تأثير الرياضة على المجتمعات المحلية: كيف تسهم الأنشطة الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة التفاعل في المجتمع.
- **٥. التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة**
 - تأثير الرياضة على بناء الشخصية: كيف تؤثر الأنشطة الرياضية على تكوين القيم والاتجاهات لدى الأفراد.
 - التنشئة الرياضية للأطفال والشباب: دور الرياضة في غرس القيم وتعليم المهارات الاجتماعية منذ الصغر.
 - التنشئة الاجتماعية في النوادي الرياضية: كيفية توجيه الأندية الرياضية لتحقيق أهداف تنموية وتربوية.
- **٦. الرياضة والعلاقات بين الجنسين**
 - الرياضة ودورها في تعزيز المساواة بين الجنسين: دراسة كيف تساهم الرياضة في تحقيق العدالة والمساواة بين الرجال والنساء.
 - الصورة النمطية للجنسين في الرياضة: كيف تؤثر التوقعات المجتمعية على مشاركة المرأة في الرياضة.
 - التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الرياضية: دراسة التحديات والضغوط الاجتماعية التي تواجه النساء في المجال الرياضي.
- **٧. الرياضة كقوة اقتصادية واجتماعية**
 - التأثير الاقتصادي للأحداث الرياضية الكبرى: تحليل تأثير البطولات الرياضية على الاقتصاد المحلي والعالم.
 - صناعة الرياضة وأثرها على المجتمع: كيف تساهم الصناعة الرياضية في خلق فرص عمل وتعزيز الاقتصاد.
 - التفاعل بين الرياضة والشركات التجارية: دور الرعاية والشراكات التجارية في تطوير الرياضة ودعم المجتمع.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

٨. العلاقات الاجتماعية بين الرياضيين والجمهور والمدربين

- التفاعل بين اللاعبين والجمهور: كيف يؤثر الجمهور على أداء اللاعبين وكيف تتشكل العلاقة بينهما.
- دور المدرب كقائد اجتماعي: دراسة دور المدربين في بناء الشخصية والتأثير الاجتماعي على الرياضيين.
- التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين داخل الفرق: ديناميكيات الفرق الرياضية وأثر التفاعل الاجتماعي على الأداء.

٩. الرياضة وتأثيرها على القيم الاجتماعية

- الرياضة كأداة لتعزيز القيم الاجتماعية: كيف تساهم الرياضة في غرس قيم مثل التعاون، الاحترام، والعمل الجماعي.
- التغيير القيمي من خلال الأنشطة الرياضية: كيف تؤثر الأنشطة الرياضية على نظرة المجتمع للقيم الأساسية مثل المسؤولية والانضباط.
- أثر الرياضة على تحسين السلوك الاجتماعي: دور الأنشطة الرياضية في الحد من السلوكيات السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية.

٤. المحور الرابع القياس والتقويم :

- اختبارات الصلابة النفسية: قياس قدرة الرياضي على تحمل الضغوط النفسية والمرونة في مواجهة التحديات.
- اختبارات تقدير الذات والثقة بالنفس: تحديد مستوى الثقة بالنفس وأثره على الأداء.
- قياس التحكم الانفعالي والاتزان النفسي: اختبار مدى قدرة الرياضي على التحكم في مشاعره خلال المنافسات.

٢. القياس والتقويم الاجتماعي للرياضيين

- اختبارات التفاعل الاجتماعي والتعاون: قياس مدى قدرة اللاعب على التفاعل بشكل إيجابي مع زملائه والعمل الجماعي.
- اختبارات القيادة الرياضية: تقييم القدرات القيادية لدى الرياضيين ومدى تأثيرهم داخل الفريق.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

- قياس التكيف الاجتماعي: تقييم قدرة الرياضي على التكيف مع البيئات الاجتماعية المختلفة، مثل الأندية والفرق.

٣. القياس التربوي للرياضيين

- تقييم التحصيل المعرفي: قياس المعرفة التربوية المتعلقة بالتغذية، الصحة، واستراتيجيات اللعب.
- اختبارات المهارات التعليمية والتربوية: تقييم قدرات الرياضيين على استيعاب المبادئ التربوية وتطبيقها.
- اختبارات المسؤولية والانضباط: قياس مدى التزام الرياضيين بالقواعد والتعليمات التدريبية والتربوية.

٤. القياس والتقييم لمهارات التحضير الذهني

- اختبارات التركيز والانتباه: قياس مدى قدرة الرياضيين على التركيز في الأداء دون التأثر بالضغوط الخارجية.
- قياس التخيل الذهني والتصور الحركي: اختبار القدرة على تخيل الحركات والأداء قبل وأثناء المنافسة.
- اختبارات الاسترخاء النفسي: تقييم قدرة الرياضي على الاسترخاء للتحكم في التوتر والقلق قبل المنافسات.

٥. القياس السلوكي للرياضيين

- اختبارات سلوكيات التحكم في الغضب والانفعال: تقييم قدرة الرياضيين على إدارة الغضب والانفعالات.
- قياس السلوك الإيجابي في المواقف الرياضية: اختبار درجة التزام اللاعب بالقيم الرياضية مثل الروح الرياضية.
- اختبارات الميل نحو العدوانية: قياس مدى ميل الرياضي إلى العدوانية وتوجيهه للسلوك البناء.

٦. القياس والتقييم للجمهور الرياضي وسلوكياته

- قياس التعصب الرياضي: تقييم درجة التعصب الجماهيري وتحليل العوامل المؤثرة فيه.



كلية التربية الرياضية



قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية



جامعة المنيا

- اختبارات سلوك المشجعين: قياس سلوكيات الجمهور وتأثيرها على أداء الرياضيين.
- التفاعل الجماهيري وتأثيره النفسي: تحليل مدى تأثير تشجيع الجمهور أو انتقاده على الأداء النفسي للاعبين.

٧. القياس باستخدام التكنولوجيا الحديثة

- استخدام الأجهزة والتطبيقات لتحليل الأداء النفسي: مثل تطبيقات قياس مستوى التوتر أو الدافعية.
- الواقع الافتراضي في تدريب المهارات النفسية: استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي لمحاكاة مواقف ضاغطة تساعد على قياس وتطوير الاستجابة النفسية.
- تحليل البيانات الكبيرة: استغلال البيانات الضخمة لتحليل مؤشرات الأداء النفسي والاجتماعي وتحديد الأنماط السلوكية.

٨. تطوير أدوات القياس النفسي والتربوي في المجال الرياضي

- بناء اختبارات جديدة لقياس الكفاءات النفسية: تصميم اختبارات تقيس جوانب محددة كالداغية أو الاسترخاء أو التفاعل الجماعي.
- تحليل صدق وثبات أدوات القياس: التحقق من دقة وموثوقية أدوات القياس المستخدمة في الأبحاث الرياضية.
- معايير القياس للأعمار والمستويات الرياضية: تطوير معايير قياس تتناسب مستويات مختلفة من الرياضيين وفقاً للأعمار والرياضات.

رئيس مجلس القسم

أ.د. ابراهيم ربيع شحاته