



جامعة المنيا

كلية علوم الرياضة

قسم المنازلات والرياضات الفرديه

الخطة البحثية



الطبعة الثانيه - 2026م

مجالات الخطة:

تتيح مجالات الخطة البحثية لطلاب الدراسات العليا والباحثين من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة باختيار القضايا والمجالات البحثية التي تحقق أهداف القسم ودوره في نمو مجتمع الكلية والمجتمع الخارجي وهي مجالات متعددة تشمل:

- البرامج التدريبية.
- الدراسات التحليلية.
- المتحدثات من الأجهزة الرياضية.
- تصميم وابتكار أدوات رياضية.

المدة الزمنية لتنفيذ الخطة:

تمتد الخطة البحثية لقسم المنازلات والرياضات الفردية لمدة خمس سنوات على أن تراعي التغيرات التي قد تطرأ على مجالات المنازلات سنويا وفقا للمتطلبات العصر.

موضوعات الخطة البحثية:

▪ في مجال التدريب الرياضي:

- تطوير فاعلية الأداء الفني (المهاري والخططي) وتأثيره على نتائج المباريات.
- تدريبات (القوة الوظيفية- النوعية- الرؤية البصرية -..... وما يستجد من تدريبات حديثة) وتأثيرها على مستوى وفاعلية الأداء المهاري والخططي ونتائج المباريات.
- المهارات نفسية وعلاقتها بالأداء المهاري والخططي والمنافسات الرياضية.
- اجراء ابحاث خاصة بإعداد وتدريب الناشئين وفقا لأحدث الاساليب العالمية.
- استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي.
- فسيولوجيا التدريب الرياضي وتطبيقاته الحديثة.
- طرق التدريب الحديثة لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن.

- اجراء أبحاث استكشافية تخصصية للكشف عن الموهوبين في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الهجومية الاكثر استخداما وأثره على مستوى تحسين الأداء لها.
- استراتيجية للأداء الخططي على تحسين مستوى النشاط الهجومي والدفاعي للاعبين.
- المستحدثات العالمية في البرامج التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية.
- وضع بروفيل للقدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والخططية والنفسية للاعبي المستويات العالية.
- مشاكل الإعداد الخططي والمهارى للناشئين والمتقدمين.
- مشاكل الإعداد النفسي للناشئين والمتقدمين.
- تدريب الناشئين التدريب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة.
- تحليل المباريات والمنافسات.
- مجالات بحثية تتعلق بمحددات انتقاء الناشئين لمختلف الرياضات الفردية باستخدام طرق البحث الحديثة والمتطورة (هندسة وراثية).
- وضع بطاريات اختبارات لقياس الأداء البدني والمهاري في الرياضة التخصصية
- اجراء مشروعات بحثية مشتركة مع الاقسام المرتبطة بقسم المنازلات والرياضات الفردية.
- التقنيات الحديثة وأساليب التدريب الرياضي وتطبيقاتها في تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي.
- تطوير الأداء الفني والمهاري والخططي في الأنشطة الرياضية المختلفة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- الوسائل التكنولوجية في تدريب الناشئين.
- الانتقاء الرياضي والموهبة الرياضية في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.

- الإعداد المهني لتطوير مدرب الرياضات الفردية والدفاع عن النفس.
- تشكيل حمل تدريبي وفقا لنظم الطاقة على مستوى تحسين الأداء لبعض الاساليب الهجومية بشكل منفرد ومركب للاعبين.
- استخدام التكنولوجيا الحديثة في تقنين الاحمال التدريبية.

▪ في مجال علم النفس الرياضي:

- اتجاهات الإعداد النفسي ودراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالفرق والانجاز للأداء البشرى للجوانب النفسية مع وضع برامج تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية ويتم ذلك من خلال ما يلي وضع برامج التدريب المهارات النفسية والتدريب العقلي للمهارات المختلفة في الأنشطة الرياضية لتحقيق مستوى من التفوق والانجاز.
- استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في المجالات المختلفة لتطوير وتنمية المجالات المتعددة (الانفعالات-الشخصية-الدافعية-القدرات-العقلية).
- تقنين وابتكار اختبارات نفسية لانتقاء الموهوبين نفسيا طبقا لمتطلبات رياضات النزال والرياضات الفردية.
- إعداد برامج تدريبية متخصصة لعلاج بعض المشاكل السلوكية والإعداد النفسي والرعاية النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة.
- دراسة وتحليل سيكولوجية وضغوط المنافسات (قبل-وأثناء- وبعد) المباريات والمنافسات في رياضات النزال والرياضات الفردية- تطبيقات عن الأسس النفسية لانتقاء الموهبة الرياضية.

▪ في مجال علم الحركة والميكانيكا:

- التحليل الحركي الكيفي للمهارات الحركية في رياضة التخصص.
- القياس الكهربى للعضلات العاملة في للمهارات الحركية في رياضة التخصص.
- تكنولوجيا القياس البيوميكانيكي في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- ميكانيكية الأداء والهندسة الرياضية في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.

• في مجال علم الصحة الرياضية:

- مجالات بحثية لتنظيم النشاط الكهربى للعضلات خلال الأداء المهارى لمختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- وضع برامج تدريبية في ضوء برامج تغذية متنوعة ووفقا للتباين في مختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مشكلات بحثية تطلب تقنين برامج التدريب الهوائية واللاهوائية على مستوى اللياقة البدنية والأداء المهارى.
- فسيولوجيا التدريب الرياضى وتطبيقاته الحديثة في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.

▪ الخطة البحثية بقسم المنازلات والرياضات الفردية على هيئة مشكلات تدريبية:

- مشكلات بحثية لدراسة الانجاز الرياضى لكل من (الناشئ- المستويات العالية) باستخدام استراتيجيات مختلفة.
- المشكلات البدنية والحركية التي تواجهه لاعبي(المستويات العليا- الناشئين- ذوي الاحتياجات الخاصة).
- برامج تدريبية للارتقاء بمستوى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- برامج تدريبية لمختلف الفئات المجتمعية (اطفال الشوارع- الأحداث- دور ايتام) لتطوير مستوى اللياقة البدنية وتأثيرها على سلوكهم.
- مشكلات بحثية تتناول دراسات مسحية (دراسة الحالة) للفجوة بين قطاع الممارسة وقطاع البطولة لكافة رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة ووضع الخطط الاستراتيجية اتي تساهم فى تقليل الفجوة (احتياجات تدريبية- امكانات بشرية- امكانات مادية).
- مشكلات بحثية تتناول العديد من البرامج والاستراتيجيات التدريبية (عناصر البدنية الخاصة) لمختلف الالعاب الفردية للارتقاء بمستوى الأداء المهارى.

- مشكلات بحثية تطالب الاستخدام الامثل للتدريبات (الخاصة-النوعية-الوظيفية- وما يطرأ من تدريبات) لتطوير الأداء المهارى في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- وضع برامج وقائية للإصابات الشائعة لمختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة ولتجنب حدوث الإصابة.
- استراتيجيات استخدام الحاسب الألى لتطوير الحالة التدريبية لمختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مجالات بحثية للتحليل البيوميكانيكى للتعرف على الخصائص التكتيكية في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مجالات بحثية للكشف عن عيوب ومشاكل الأداء الحركي لمختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مجالات بحثية للمساهمة في تصنيع وسائل وأدوات وأجهزة في التدريب والقياس في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مجالات بحثية لاستخدام البيوميكانيك في تصنيع الاجهزة التعويضية للارتقاء بالأداء الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة.
- النمذجة الرياضية كأساس للتنبؤ بالمستويات الفنية بدلالة المتغيرات البيوميكانيكية.
- ديناميكية تحسين وتطوير المؤشرات البيوميكانية لمختلف رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- مجالات بحثية للدراسات البيوميكانيكية كأساس لتوفير قواعد بيانات كأساس مرجعي للقطاع العريض من المدربين في رياضات النزال والرياضات الفردية المختلفة.
- برامج لإعداد وتأهيل المدربين في المنازلات والرياضيات الفردية.
- البرامج التدريبية للقطاعات الأهلية والمراحل السنية المختلفة للمنازلات والرياضيات الفردية.

- طرق التدريب المستحدثة لتطوير الأداء البدني والمهاري والفني للاعبين في المنافلات والرياضيات الفردية.
- استخدام تكنولوجيا أدوات وأجهزة لتدريب الرياضي.
- التحليل الحركي للأداء الفني الخاص بأنشطة المنافلات والرياضيات الفردية.
- المشكلات المرتبطة بريي المستوى العالي في أنشطة المنافلات والرياضيات الفردية.
- انتقاء الناشئين في المنافلات والرياضيات الفردية.
- انتقاء الموهوبين للمستوي العالي في المنافلات والرياضيات الفردية.
- وضع المستويات المعيارية في الاختبارات البدنية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين المنافلات والرياضيات الفردية.
- طرق التدريب كبار السن.
- طرق تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة من لاعبي المنافلات والرياضيات الفردية.
- تصميم وتعديل وابتكار وسائل تدريبية وأدوات وأجهزة مساعدة تستخدم في تنمية وتطوير وتحسين والارتقاء بالمستوى التدريبي للاعبين المنافلات والرياضيات الفردية.
- تطبيقات من العلوم الأخرى الميكانيكا الحيوية وعلم التشريح وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم فسيولوجي.
- استراتيجية التدريبية معاصرة في المنافلات والرياضيات الفردية.
- الأجهزة العلمية الحديثة والطرق الجديدة في إجراء القياسات الفسيولوجية.
- علم الوراثة والجينات دورها في الصناعة البطل الرياضي.
- الاختبارات الفسيولوجية ودورها في الأنشطة الرياضية.
- دراسات غذائية للفئات الخاصة.
- مشكلات الإنجاز الرياضي للمستويات الرياضية العالية والمرتبطة بكل من اللاعبين - المدربين - البرامج.
- تحليل المباريات والمنافسة.

نسبة ما تم تحقيقه من الخطة البحثية للقسم.

معادلة الحساب: عدد بنود الخطة البحثية التي تم تحقيقه/ إجمالي عدد بنود الخطة البحثية.

السنة	ما تحقق من الخطة البحثية	إجمالي عدد بنود الخطة البحثية	النسبة %
٢٠٢٢-٢٠٢٣	٢	٤	٥٠%
٢٠٢٣-٢٠٢٤	٢	٤	٥٠%
٢٠٢٤-٢٠٢٥	٣	٤	٧٥%

في إطار متابعة تنفيذ الخطة الاستراتيجية للقسم خلال السنوات الثلاث الماضية، تم رصد نسب

تحقق بنود الخطة وفقاً للتقارير السنوية على النحو التالي:

- في عام ٢٠٢٢-٢٠٢٣م بلغت نسبة تحقق البنود ٥٠%.
- في عام ٢٠٢٣-٢٠٢٤م استقرت النسبة عند ٥٠%، مما يشير إلى ثبات مستوى الإنجاز دون تحسن ملموس مقارنة بالعام السابق.
- في عام ٢٠٢٤-٢٠٢٥ شهدت النسبة ارتفاعاً ملحوظاً حيث بلغت ٧٥%، وهو ما يعكس تحسناً كبيراً في متابعة وتنفيذ الأهداف والإجراءات المعتمدة بالخطة.
- يتضح أن هناك ثباتاً في مستوى الإنجاز خلال عامي ٢٠٢٢ و٢٠٢٣م.
- التحسن الذي تحقق في عام ٢٠٢٥م يُعد مؤشراً إيجابياً على فاعلية التدخلات التصحيحية ودعم جهود التنفيذ

الطبعة الثانية

2026



لادطلاع علي اللتطة

dcis@pedu.s-mu.edu.eg