

المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم على مستوى الأنجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة

د/ محمود مجد محمود عبدالرحيم يسن(*)

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد عصرنا الحالي تطوراً كبيراً وسريعاً فى شتى مجالات الحياة، وقد حظى مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات، وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة، إنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والإستفادة من مختلف العلوم والمعارف.

يشير إبراهيم نبيل عبدالعزيز (٢٠٠٣م) على أن رياضة المبارزة إحدى مظاهر النشاط الرياضي وهى عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر، وهدف المبارز هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع المسلحة مع الطعن أو التقدم للأمام. (١ : ٣٤)

ويعد النوم حالة من الاسترخاء تحدث للإنسان ويحدث خلالها انخفاض لحركات الإنسان الإرادية والإحساس بالبيئة المحيطة ولا يمكن أن نعتبر النوم حالة من فقدان الوعي حيث أنه لم يثبت ذلك علمياً وما زالت الأبحاث جارية في هذا الأمر، أن النوم هو واحد من أسباب بقاء الإنسان على وجه الأرض فبدون النوم تتعطل معظم وظائف الإنسان الحيوية مع مرور الوقت فبدلك نعرف أن النوم هو واحد من أهم أسباب تجديد الإنسان لنشاطه وأكبر مساعد على الإستشفاء في حالة حدوث أي إصابات، وهناك عدة عوامل تؤثر على مستوى النوم في عصرنا الحديث بعد التقدم التكنولوجي الرهيب في السنوات الأخيرة حيث اخترقت وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت والحياة اليومية للمراهقين إلى حد كبير. (١٥ : ١٥٦-١٦٤)

ويشير (Samuels, C., 2016) أن النوم هو حالة من الجمود والسكون وعدم الحركة، وهو عملية طبيعية لا يمكن الإستغناء عنها لأي فرد طبيعي، وأن المعنى الكلاسيكي للنوم بالنسبة للرياضيين: يعكس عملية الإستشفاء، تنظيم الساعة البيولوجية للأفراد، ضبط الشعور باليقظة والنشاط أو النعاس والإجهاد طوال اليوم لاسيما بأيام التدريب فضلاً عن أيام المنافسات، وتعتبر العمليات العقلية العليا، تعويض الأنسجة التالفة والتمثيل الغذائي من العوامل الفسيولوجية والنفسية الهامة المرتبطة بكفاءة الأداء البدني والعلمية التدريبية، بل وعملية الإستشفاء ككل. (٢٨ : ٤٢٢-٤١٨)

يذكر إيهاب البديوى وآخرون (٢٠٢١) نقلاً عن (Chennaoui, M., 2015) أن النوم يؤثر على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للرياضيين، فالنوم السيء للرياضيين يؤثر على عناصر اللياقة كإنخفاض السرعة والقدرة الهوائية وما يتبعها من التحمل الدوري التنفسي، إلى جانب العناصر الخاصة بالعمل العصبي العضلي كالإنتباه، الدقة، التوافق العضلي العصبي والذاكرة التصورية للأداء بشكل عام، وقد يؤدي النوم السيء إلى تراكم التعب، الإرهاق، الشعور بالنعاس، والتغيرات في الحالة المزاجية. وعلاوة على ذلك، فالنوم غير الكافي له علاقة سلبية مباشرة على الأداء البدني فإنخفاض وظائف الإدراك العصبى كالإنتباه والذاكرة، إنخفاض السرعة الحركية والقدرة اللاهوائية، أيضاً تتأثر الصحة العامة والبدنية بشكل عام والذي يعرض الجسم إلى إنخفاض العمل المناعي ومخاطر المرض والإصابة. (٣ : ١-٢)

وعلى الرغم من مجموعة العمل المتزايدة التي توضح فوائد وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين أثبتت دراسة (Okano, et al., 2019) التي تهدف للتعرف على تأثير قلة النوم على خلايا المخ وأنها تعمل على تدميرها فبالتالي يؤثر ذلك على حالة الفرد الصحية وبالتالي

يؤثر علي تحصيله الدراسي، كما أن مدة النوم الأطول وتحسين نوعية النوم وزيادة اتساق النوم ارتبطت بأداء أكاديمي أفضل (٢٣ : ١-٥).

وتؤكد دراسة (Hartmann, M. E., & Prichard, J. R. (2018) أن اضطرابات النوم مؤثر مستقل مهم للتنبؤ بالمشكلات التي يعاني منها الأفراد، ينصح كل من Short, M. A., Blunden, S., Rigney, G., Matricciani, L., Coussens, S., Reynolds, C. M., & Galland, B. (2018) بأن يحظى الإنسان بمعدل ٦-١٠ ساعات يومياً، حيث أنه معدل النوم الطبيعي للإنسان ويستطيع من خلاله استعادة جميع الأنشطة الحيوية والاستشفاء واستعادة تركيزه، ويختلف معدل النوم من شخص إلى آخر وبالتالي تختلف معدلات حاجة النوم من شخص إلى آخر لكن يجب التنبيه على أن الزيادة من معدلات النوم لدى الشخص قد تؤثر علي الانسان وتزيد من معدل الخمول لدي الفرد لذلك يجب توخي الحذر. (١٨ : ٤٦٣-٤٧١) (٢٩ : ٢٩٢-٣٠٠)

ويشير كل من Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutengren, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2019) إلى أن الضغوطات تؤثر على معدل النوم وتسبب الأرق في النوم وبالتالي تؤثر على مستوى الإنجاز، كما يشير كل من Jakobsson, M., Josefsson, K., & Högberg, K. (2020) أن صعوبات النوم تنتشر بشكل متزايد بين المراهقين في جميع أنحاء العالم ولها عواقب سلبية على صحة المراهقين والتعليم وهذا يؤثر على مستوى الإنجاز وقلة الاهتمام بالدراسة وتدهور أوضاع الطلاب في حياتهم بشكل عام.

(١٩ : ١٩٧-٢٠٦) (٢٠ : ٤٦٤-٤٧٣)

وتذكر هيام صالح (٢٠١٧م) ويعد النوم أحد جوانب حياة الإنسان التي لا يستطيع الاستغناء عنه ولا يتوقف تأثير مشكلات النوم علي الفرد فقط. إنما يمتد اثاره علي الاسرة كلها وقد اثبتت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين مشكلات النوم والاضطرابات النفسية والسلوكية وقد تؤدي مشكلات النوم إلي قصور في وظائف الحياة اليومية وظهور السلوكيات العدوانية وانخفاض القدرة الحركية وظهور الانحرافات السلوكية في النهار ويعني ارتباط مشكلات النوم بظهور اعراض النفسية كما اثبتت الدراسات وجود علاقة بين جودة الحياة و اضطرابات النوم والصحة البدنية للفرد. (٩ : ٩٣)

وتشير اسماء عبد الفتاح (٢٠٢٠م) الى ان جودة النوم من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تعتمد علي حصول الفرد علي ما يحتاجه من ساعات نوم تؤثر علي صحة النفسية والجسمية والكفاءة المدرسية من حيث التعلم والتذكر و مواصلة النشاط المدرسي بكفاءة ويوجد اختلاف بين جودة النوم و مدة النوم فجودة النوم تعتمد على الشعور بالنشاط والحيوية بعد الاستيقاظ كما ان كفاءة النوم تساعد الفرد في التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة و مواجهة الضغوط النفسية و عند تحسين جودة النوم تنخفض مشكلة العدوانية و ينخفض النشاط الزائد و ذلك باستخدام التفكير الايجابي و التعبير عن المشاعر و الاسترخاء ، وتعرف جودة النوم بانها نوم طبيعي جيد يحصل فيه الفرد علي ما يحتاج اليه من ساعات ليلاً. (٢ : ٢٦٨)

يعتقد الكثير من الرياضيين انه كلما زاد وقت التمرين كلما زادت النتائج المرجوة من التمرين و يتجاهل الكثيرون حقيقة دور النوم الاساسي في النمو والبناء العضلي حيث ان القدر الكافي من النوم هام جدا لزيادة الكتلة العضلية وتحسين الاداء في التمرين وقلة النوم تؤثر سلبا علي مستويات الطاقة و تؤدي الي النقلب المزاجي و بالتالي يؤثر بشكل مباشر علي الاداء الرياضي و النوم السليم يساعد علي اداء فضل اثناء التدريب و يزيد القدرة علي التحمل و تحسين الاداء

العقلي مما يؤدي الي نمو العضلات بشكل اسرع كما يؤدي قلة النوم الي ضعف الطاقة مما يؤدي الي الاداء السيئ. (٣١)

ويذكر كل من نسيم عيد ، هالة الطرابلسي (٢٠٢١م) ان اضطراب النوم وعدم اخذ الكفاية اللازمة منة ضمن الصعوبات التي تواجه الفرد التي تؤدي الي ضعف الاداء الدراسي والتحصيل العلمي والقدرة على التركيز والانتباه حيث يؤثر السهر وقلة النوم على صحة و شخصية الفرد وسلوكياته فيبدو متعكر المزاج و سريع الاستثارة و غير قادر علي اتمام المهام الواجب اتمامها والتي تتطلب التركيز و الجهد عند ادائها و يشكل النوم جانبا هاما للفرد في رفع كفاءة الاداء وسرعة الاستشفاء والوقاية من الاصابات و اعادة النشاط وتحسين الصحة وزيادة الوعي والمحافظة علي التوازن الداخلي للجسم وتنظيم درجة الحرارة والاحتفاظ بالطاقة وبالتالي نجد النوم ليس مجرد حالة من الركود او الخمول بل مرحلة هامة تعمل علي صيانة الجسد واستعادة ما فقده من عناصر حيوية هامة واذا حدث حرمان من النوم لمدة وجيزة ادي ذلك الي الشعور بالتعب والاعياء وفقدان القدرة على التركيز واضطراب المزاج والعديد من السلبات المؤثرة علي الصحة العامة والتي تشمل الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والصحية . (٨ : ١٣١)

ويذكر إيهاب البديوي وآخرون (٢٠٢١) نقلاً عن Simpson N. S., Andrade, A., et al 2016 (2017) et al أن النوم يرتبط بالعوامل النفسية والاجتماعية حيث يؤثر كل منهم في الآخر، فكلما قلت عدد ساعات النوم لدى الأفراد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص أدى إلى تدهور العمل البدني، الإرهاق، الشعور بالنعاس، تغير الحالة المزاجية، القلق والميل إلى الإكتئاب، وعلاقة جودة النوم للرياضيين بمدى شهرة وكفاءة الرياضي، حيث يقوم الرياضي بمحاربة مسببات النوم السيء عن طريق تعديل السلوك الشخصي ومحاولة التكيف على المؤثرات الخاصة بالتدريب، حيث يؤثر التدريب على اللاعبين في العديد من العوامل كإزدحام جدول المنافسات، عدم إهتمام اللاعبين بالنوم على حساب متطلبات التدريب، قلة الثقافة الصحية للاعبين والمرتبطة بأهمية النوم في تعزيز الأداء البدني والحياتي(٣ : ٢).

ولقد شهدت رياضة المبارزة في السنوات الأخيرة طفرة هائلة من التقدم وذلك من خلال التطور الذي أدخل علي أساليب تطوير القدرات البدنية والخطية ، ويمثل التنبؤ في المجال الرياضي أهمية كبيرة للاعب والمدرّب على حد سواء حيث يحتاج المدرّب إلي التعرف على أهم القدرات البدنية والخطية المؤثرة في مستوى الإنجاز التنافسي وأهم العوامل المساهمة في الأداء الفعال أثناء المنافسات للعمل علي تدريبها بشكل جيد بما يتيح للاعب تحقيق أقصى إستفادة من إمكاناته ولا يأتي ذلك إلا من خلال متابعة اللاعب في المنافسات (٥ : ٤٣٩)

ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٥م) إن نتائج المنافسات هي المعيار الأساسي والرئيسي لمستوى الإنجاز ومستوى الحاله التدريبية بصفة عامة. (٤ : ١٨٨)

يعتبر المحور الأساسي لمشكلة الدراسة هو محاولة معرفة مدى المساهمة النسبية لجودة النوم على مستوى انجاز لاعبي سلاح سيف المبارزة ، ولقد اجتهد العديد من الباحثون في هذا النطاق من الدراسات في محاولة التعرف علي صحة الامر من خلال ملاحظتهم للعديد من الرياضيين الذين يعانون من الاضطراب في النوم او من قلة معدل النوم اليومي .

لاشك في أن للنوم أهمية كبيرة فهي مهمه في نمو الفرد و تحسين صحته النفسية والجسدية والتأثير الكبير علي حياته اليومية ولا يمكن ان يتحمل الانسان عدم النوم لمدة يومان او ثلاثة وسوف يبدأ في مرحلة انهيار لكن من الممكن ان يتحمل الجوع و العطش لفترة أطول من هذه و هذا يبرز أهمية النوم للفرد و اكتسابه الطاقة من النوم و قد تم التوصل الي ان مشاكل اضطرابات النوم هي موجودة لدي الانسان منذ قديم الازل و تم الاستدلال علي ذلك من الكتيب والمراجع

القديمة حيث ذكروا انه كان يتم استخدام التعذيب بالأرق في العصور الوسطي التي يتم من خلالها الوصول للإنسان الي حافة الانهيار لذلك نجد في عصرنا هذا اهتمام كبير بالأبحاث حول النوم وتأثيره علي الانسان و وظائفه اليومية وقد ظهر ذلك من خلال كمية التجارب التي خضع لها الافراد والاستبيانات حول النوم و تأثيره علي حياة الانسان.

ويذكر (Dinis, J., & Bragança, M. (2018) أن اضطرابات النوم تؤثر علي حياة المراهق حيث انها تؤثر في تكوين شخصيته ودوافعه وعلاقته بالآخرين وتعمل على فقدان تركيزه وزيادة اكتأبه وصعوبة ادراكه مما يؤثر بالتالي علي تحصيله الاكاديمي. (١٦ : ٢٩٠)

أهمية البحث :

تكمن أهمية الدراسة في التعرف علي مدى ارتباط جودة النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة بمستوى الأنجاز للاعبى نادى المؤسسة الرياضية العسكرية التابع للجهاز الرياضة للقوات المسلحة واعضاء الفريق القومي .

أهداف البحث :

يهدف البحث بدوره الرئيسي لمعرفة تأثير جودة النوم على مستوى الانجاز لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة من خلال:

- التعرف على العلاقة بين جودة النوم ومستوى الانجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة .
- التعرف على مدى تأثير جودة النوم على مستوى الانجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة .

تساؤلات البحث :

- هل يوجد علاقة بين جودة النوم ومستوى الأنجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة؟
- ما هي المساهمة النسبية لمتغيرات النوم على مستوى الأنجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة؟

مصطلحات البحث :

- النوم

هو حالة استرخاء الانسان وفقدانه للتحكم الارادي في انشطته و هو داعم كبير لاستكمال العمليات الحيوية بعد اليقظة بعد تجديد نشاطها من خلال راحتها في النوم ، يعتبر النوم واليقظة تقليدياً حالتين متنافيتين مع مظاهر سلوكية متناقضة ووظائف بيولوجية عصبية تكميلية . (٢٨ : ٢٩-٣٦)

كما يعرف النوم بأنه جزء مهم من حياتنا يحسن الصحة الجسدية والعقلية. يحدث النوم على مراحل، بما في ذلك نوم الريم والنوم غير الريمي تؤثر العديد من العوامل على جودة نومك، بما في ذلك الطعام ودرجة حرارة الغرفة والمكان المعتاد للنوم (٢١ : ٦٧-٧٦)

- مستوى الانجاز:

أفضل مستوى يحققه اللاعب من النقاط فى التصنيف خلال المنافسات المعتمدة فى بطولات سلاح سيف المبارزة .

مجتمع وعينة البحث :

يتضمن مجتمع البحث لاعبي سلاح سيف المبارزة بالجهاز الرياضي للقوات المسلحة من أعضاء الفريق القومي، وتمثلت عينة البحث في (١٠) لاعبين من أعضاء الفريق القومي بالجهاز الرياضي بنادي القوات المسلحة . وقد تم التطبيق بصالة التدريب الخاصة بالفريق فى الفترة من ٢١ - ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٢ .

أدوات البحث :

بعد الاطلاع علي الأبحاث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث تم التوصل الي مقياس جودة النوم الذي يناسب هذه الدراسة والمساعدة فى إجراءات البحث.

مقياس جودة النوم:

مقياس جودة النوم ويشتمل على (عوامل خاصة بكفاءة النوم – عوامل خاصة بالتدريب اليومي – عوامل خاصة بفترة المنافسات – عوامل خارجية – عوامل صحية)(٣) مرفق (١)

الأساليب الإحصائية:

سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة ونتائج الدراسة.

Arithmetic average	المتوسط الحسابي
Standard deviation	الانحراف المعياري
Median	الوسيط
Skewness	معامل الألتواء
Correlation coefficient	معامل الارتباط
Step wise Regression coefficient	معامل الأنحدار

أولاً: صدق مقياس جودة النوم :

أستخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية وتبين أن قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٠٥ = ١.٣٨ ، وقيمة "ت" المحسوبة بلغت ٣.٩٧ وهذا يُعد مؤشرا لصدق المقياس .

ثانياً : ثبات مقياس جودة النوم :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه مرة أخرى وكان التطبيق الثانى بفاصل زمنى (٧) أيام، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق و إعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للمقياس جودة النوم ، حيث بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ و بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة ٠.٨٩٤ وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس .

عرض نتائج البحث :

جدول (١)

الأحصاء الوصفي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الألتواء لجودة النوم للاعبين سيف المبارزة

معامل الألتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور
٠.٠٠٢	١٥	٢.٧٦٣	١٦.٧٣١	العمر الزمني
٠.٨٩٤	٨	٢.١٥٤	٨.٦٤٢	العمر التدريبي
٠.٥٣٦	٣٥	٤.٧٦٢	٣٥.٨٥١	عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة
١.٨٨٢	١٥	٢.٧٦١	١٦.٧٣٢	عوامل خاصة بالتدريب اليومي
١.٣٥٥	١٧	٣.٦٣٢	١٨.٦٤	عوامل خاصة بفترة المنافسات
١.٥٥٩	٢٩	٤.٨٧٣	٣١.٥٣٢	عوامل خارجية
١.٩٣٤	٢٠	٢.٧٦٤	٢١.٧٨٢	عوامل الصحية
٠.٥١٢٥ -	١٢٦	٨.٥٦٣	١٢٤.٥٣٧	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الألتواء لجودة النوم حيث تراوحت قيم معامل الألتواء ما بين ٠.٥٣٦ ، ١.٨٨٢ ، هذا يعطى دلالة مباشرة على أعتدالية البيانات وخلوها من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس جودة النوم للاعبين سلاح سيف المبارزة

معامل الارتباط	المحاور	م
*٠.٧٦٤	عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة	١
*٠.٥٩٩	عوامل خاصة بالتدريب اليومي	٢
*٠.٦٢١	عوامل خاصة بفترة المنافسات	٣
*٠.٥٧٣	عوامل خارجية	٤
*٠.٥١٩	عوامل الصحية	٥

معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى ٠.٠٥ بين المحاور والمجموع الكلي للنوم .

جدول (٣)

ترتيب معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس جودة النوم للاعبين سلاح سيف المبارزة

معامل الارتباط	المحاور	م
*٠.٧٦٤	عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة	١
*٠.٦٢١	عوامل خاصة بفترة المنافسات	٢
*٠.٥٩٩	عوامل خاصة بالتدريب اليومي	٣
*٠.٥٧٣	عوامل خارجية	٤
*٠.٥١٩	عوامل الصحية	٥

معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٣) ترتيب معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للنوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة .

جدول (٤)

المساهمة النسبية لمتغيرات النوم في مؤشر جودة النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة

الخطوة	المتغيرات	معامل الارتباط	د. ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	المساهمة النسبية
الاولى	عوامل خاصة بكفاءة النوم	*0.790	10	0.790	0.193	4.081	*16.561	7.238	% 62.4
الثانية	عوامل خاصة بكفاءة النوم	*7.496	9	0.761	0.646	1.172	*7.496	7.243	% 79.16
	عوامل خاصة بفترة المنافسات			0.031	0.572	0.047			
الثالثة	عوامل خاصة بكفاءة النوم	*9.630	8	1.006	0.530	1.886	*9.630	2.500	% 88.5
	عوامل خاصة بفترة المنافسات			1.135	0.612	1.663			
	عوامل خاصة بالتدريب اليومي			1.397	0.931	2.416			
الرابعة	عوامل خاصة بكفاءة النوم	*6.723	7	1.006	0.553	1.807	*6.723	2.429	% 89.1
	عوامل خاصة بفترة المنافسات			1.135	0.639	1.565			
	عوامل خاصة بالتدريب اليومي			1.597	1.113	2.310			
	عوامل خارجية			-	0.483	0.592			
الخامسة	عوامل خاصة بكفاءة النوم	0.00	6	1.006	0.00	33030	0.00	3.00	% 100
	عوامل خاصة بفترة المنافسات			1.135	0.00	41489			
	عوامل خاصة بالتدريب اليومي			0.621	0.00	39530			
	عوامل خارجية			0.000	0.00	18194			
	عوامل صحية			0.905	0.00	0.00			

يتضح من جدول رقم (٤) المساهمة النسبية لمحاور والمجموع الكلي لجودة النوم في النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة . حيث بلغت نسبة العوامل الخاصة بكفاءة النوم ٦٢.٤%، ونسبة مساهمة العوامل الخاصة بفترة المنافسات ٧٩.١٦% بنسبة تفاعل ١٦.٧٦% ، ونسبة مساهمة، بالتدريب اليومي ٨٨.٥% بنسبة تفاعل بلغت ٩.٣٤% ، ونسبة مساهمة العوامل الخارجية ٨٩.١% بنسبة تفاعل بلغت ٠.٠٦% ، بينما بلغت نسبة مساهمة العوامل الصحية ١٠٠% بنسبة تفاعل ١٠.٩% .

جدول (٥)
معاملات الارتباط بين جودة النوم ومستوى الانجاز
لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة

متغيرات	معامل الارتباط
جودة النوم	-0.589*

معنوية عند مستوى $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين المجموع الكلى لجودة النوم ومستوى الانجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة .

جدول (٦)
المساهمة النسبية لجودة النوم فى مستوى الانجاز
لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة

الخطوة	المتغيرات	معامل الارتباط	د.ح	معامل الانحدار	نسبة الخطأ	قيمة ت	قيمة ف	المقدار الثابت	المساهمة النسبية
الاولى	جودة النوم	-0.589	10	0.347	1.886	2.306	*5.317	60.024	62.4 %

يتضح من جدول رقم (٦) المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم فى مستوى الانجاز لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة . حيث بلغت نسبة متغير الأداء اليومي 62.4% .

مناقشة نتائج البحث :

يتضح من جدول رقم (٤) المساهمة النسبية للمحاور والمجموع الكلى لجودة النوم فى النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة. حيث بلغت نسبة العوامل الخاصة بكفاءة النوم 62.4% ويشمل عدد ساعات النوم الكافية أو المتقطعة ومستوى الراحة التى يشعر بها اللاعب، ومدى أسفاده اللاعب من النوم فترة القيلولة للحفاظ على الراحة الجسمية خلال اليوم، والوقت المناسب للنوم بالإضافة الى مدى الحيوية والنشاط التى يشعر بها اللاعب عند الأستيقاظ، وعدم التركيز فى النوم (النوم المتقطع). نسبة مساهمة العوامل الخاصة بالمنافسات 79.16% بنسبة تفاعل 16.76% ، مدة فترة المنافسات 88.5% بنسبة تفاعل بلغت 9.34% ، وتشمل التأخر فى التدريب ، الأرهاق فى النوم بسبب الأجهاد التدريبي، تغيير الفريق أو المدرب أو الظروف المحيطة والمناخ التدريبي للاعب وتشمل الاحتياج الى عدد ساعات نوم إضافية عند الهزيمة، السهر عند الفوز فى البطولات ، التعرض للأصابة وعدم أستقرار النوم، الأرق المصاحب للخوف من حدوث أصابة، عدم النشاط فى الأستيقاظ يوم البطولات، تغيير مكان النوم والأرق المصاحب، الشعور بالقلق ليلة المباراة، ونسبة مساهمة العوامل الخارجية 89.1% بنسبة تفاعل بلغت 0.06% ، القلق المصاحب لظروف الخارجية ، المشاكل العائلية ومدى تأثيرها على جودة النوم ، عدم أنتظام الوجبات الغذائية ، بينما بلغت نسبة مساهمة العوامل الصحية 100% بنسبة تفاعل 10.9% ، وتشتمل على تأثير الأصابة ، الأمراض المومنة ، تناول المنبهات خلال اليوم ، نوع الملابس ..

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج عدد من الدراسات كدراسة Aloba, O., Adewuya, و Carpenter, J & Andrykowski, M, (1998) (13)

Grandner, M & Youngstedt, A., Ola, B & Mapayi, B, (2007) (10) ودراسة S, (2006) (16) وهذه الدراسات تؤكد صدق وثبات مؤشر جودة النوم بعدة طرق وأساليب مختلفة ككتابات ألفا وبيتا، وإعادة التطبيق، وصدق الارتباط بالمحك، وصدق المجموعات المتناقضة، والصدق العملي، لدى عينات متنوعة من الفئات العمرية، ووظيفية متنوعة من المراهقين، وطلاب الجامعة، وبهذا يعد المقياس أداة جيدة لتقييم جودة النوم.

وعلاوة على ذلك، فالنوم غير الكافي له علاقة سلبية مباشرة على الأداء البدني فإنخفاض وظائف الإدراك الإدراك العصبي كالإنتباه والذاكرة، إنخفاض السرعة الحركية والقدرة اللاهوائية، أيضاً تتأثر الصحة العامة والبدنية بشكل عام والذي يعرض الجسم إلى إنخفاض العمل المناعي ومخاطر المرض والإصابة. (٣ : ٢)

وعلى الرغم من مجموعة العمل المتزايدة التي توضح فوائد وسائل التواصل الإجتماعي للمراهقين أثبتت دراسة Okano, et al., (2019) التي تهدف للتعرف على تأثير قلة النوم على خلايا المخ وأنها تعمل على تدميرها فيالتالي يؤثر ذلك علي حالة الفرد الصحية وبالتالي يؤثر علي تحصيله الدراسي، كما أن مدة النوم الأطول وتحسين نوعية النوم وزيادة اتساق النوم ارتبطت بأداء أكاديمي أفضل (٢٣ : ١-٥).

أن اضطرابات النوم Hartmann, M. E., & Prichard, J. R. (2018) وتؤكد دراسة Short, M. A., Blunden, S., Rigney, G., Matricciani, L., Coussens, S., Reynolds, C. M., & Galland, B. (2018) بأن يحظى الإنسان بمعدل ٦-١٠ ساعات يومياً، حيث أنه معدل النوم الطبيعي للإنسان ويستطيع من خلاله استعادة جميع الأنشطة الحيوية والاستشفاء واستعادة تركيزه، ويختلف معدل النوم من شخص إلى آخر وبالتالي تختلف معدلات حاجة النوم من شخص إلى آخر لكن يجب التنبيه على أن الزيادة من معدلات النوم لدى الشخص قد تؤثر علي الانسان وتزيد من معدل الخمول لدي الفرد لذلك يجب توخي الحذر. (١٨ : ٤٦٣-٤٧١) (٢٩ : ٢٩٢-٣٠٠)

كما تؤكد دراسة Mah et al., (2011) (20) ودراسة Samuels, (2008) (26) ، ودراسة (29) Sou issi et al., (2008) ، ودراسة Taheri & Ara bameri, (2012) (30) أن التغيرات في اداء الكائن الحي التي يمكن ان تحدث عند تعديل أنماط النوم تؤثر بدورها على الأداء الرياضي يتم تقديم تقييم جودة النوم لدى الرياضيين كمتغير ذو أهمية كبيرة للتقييم ضمن التدريب ومعالجة وتحسن الاداء.

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره إيهاب البديوي وآخرون (٢٠٢١) نقلاً عن Andrade, A., et al 2016 ، Simpson N. S., et al (2017) أن النوم يرتبط بالعوامل النفسية والإجتماعية حيث يؤثر كل منهم في الآخر، فكلما قلت عدد ساعات النوم لدى الأفراد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص أدى إلى تدهور العمل البدني، الإرهاق، الشعور بالنعاس، تغير الحالة المزاجية، القلق والميل إلى الإكتئاب، وعلاقة جودة النوم للرياضيين بمدى شهرة وكفاءة الرياضي، حيث يقوم الرياضي بمحاربة مسببات النوم السيء عن طريق تعديل السلوك الشخصي ومحاولة التكيف على المؤثرات الخاصة بالتدريب، حيث يؤثر التدريب على اللاعبين في العديد من العوامل كإزدحام جدول المنافسات، عدم إهتمام اللاعبين بالنوم على حساب متطلبات التدريب، قلة الثقافة الصحية للاعبين والمرتبطة بأهمية النوم في تعزيز الأداء البدني والحياتي (٣ : ٢).

الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ١- العوامل الخاصة بكفاءة النوم كانت المساهمة النسبية ٦٢.٤ %
- ٢- العوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات كانت المساهمة النسبية ٧٩.١٦ %.
- ٣- العوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات والتدريب اليومي بلغت المساهمة النسبية ٨٨.٥ %.
- ٤- العوامل الخاصة بكفاءة النوم، فترة المنافسات، التدريب اليومي والعوامل الخارجية بلغا المساهمة النسبية ٨٩.١ %.
- ٥- العوامل الخاصة بكفاءة النوم ، فترة المنافسات ، التدريب اليومي ، العوامل الخارجية والعوامل الصحية كانت المساهمة النسبية ١٠٠ % .
- ٦- النوم هو عملية طبيعية لا يمكن الإستغناء عنها لأي فرد طبيعي .
- ٧- أظهرت نتائج إجابات اللاعبين السلبية بشأن عدم القدرة على النوم مع وجود الإضاءة.
- ٨- أظهرت النتائج بأنه يحدث اضطراب فى النوم لدى اللاعبين بسبب القلق وزيادة التفكير ليلة البطولة .

توصيات البحث :

- ١- دراسة تأثير جودة النوم على المراحل العمرية المختلفة.
- ٢- الأهتمام بتصميم برامج لتحسين جودة النوم لدى المراحل العمرية المختلفة لدى اللاعبين.
- ٣- إجراء مثل هذه الدراسة على باقى الأسلحة المختلفة سلاح الشيش وسلاح السيف.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز (٢٠٠٣م) : الأسس الفنية للمبارزة، دار G.S.M ، القاهرة ، ط ٣.
- ٢- اسماء فتحي لطفي عبد الفتاح (٢٠٢٠م) : الامتحان وجودة النوم كمتنبئ بالحيوية الذاتية لدي طلاب كلية التربية، جامعة المنيا.
- ٣- ايهاب محمد فوزي البديوي وآخرون (٢٠٢١م) : بناء وتطبيق مقياس جودة النوم لدى لاعبي الرياضات المختلفة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الإسكندرية.
- ٤- السيد عبدالمقصود (١٩٩٥م) : توجيه وتعديل مستوي الانجاز ، وحدة الكمبيوتر ، مطبعة الحساء.
- ٥- سامح محمد مجدي (٢٠٠٢م) : إحراز المبارزة في أجزاء الجسم المستهدفة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين سلاح سيف المبارزة، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- ٦- سمية عبدالمجيد، طارق عبدالوهاب، شيرين طنطاوي (٢٠٢١م) : الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة النوم في الثقافة المصرية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٥(١٥)، ١٤٦٢-١٤٨٤.
- ٧- علي محمود كاظم البجوري (٢٠١١م) : علم النفس الفسيولوجي. ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٨- نسيم محمد عبد الرحمن عيد ، هالة عبد العزيز الطرابلسي (٢٠٢١م) : العلاقة بين اضطرابات النوم و مستوي النشاط البدني لدي الطلاب الجامعيين الممارسين و الغير ممارسين للرياضة، كلية علوم الرياضة ، جامعة جدة .
- ٩- هيام مرسي فتحي صالح (٢٠١٧م) : جودة الحياة و مشكلات النوم كمنبئات لاضطراب الانتباه لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كلية التربية جامعة اسيوط.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10- **Adams, R. V., & Blair, E. (2020).** Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. Sage Open, 9(1), 2158244018824506.
- 11- **Aloba, O., Adewuya, A., Ola, B & Mapayi, B (2007).** Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) among Nigerian university students. Sleep Medicine, 8 (3), 266-270.
- 12- **Barreira, Tiago et al (2018).** Can an automated sleep detection algorithm for waist worn accelerometry replace sleep logs?, Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism.
- 13- **C Delisle Nyström et al (2017).** Evaluation of the wrist-worn ActiGraph wGT3x-BT for estimating activity energy expenditure in preschool children, European Journal of Clinical Nutrition.
- 14- **Carpenter, J & Andrykowski, M (1998).** psychometric evaluation of the pittsburgh sleep quality index. Journal of Psychosomatic Research. 45 (1). 5–13.
- 15- **Dinis, J., & Bragança, M. (2018).** Quality of sleep and depression in college students: a systematic review. Sleep Science, 11(4), 290.
- 16- **Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020).** Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. Journal of adolescence, 84, 156-164.
- 17- **Grandner, M & Youngstedt, S (2006).** Criterion validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index: Investigation in a non-clinical sample. Sleep and Biological Rhythms. 4: 129–136.
- 18- **Hartmann, M. E., & Prichard, J. R. (2018).** Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates' academic success. Sleep Health, 4(5), 463-471.

- 19- **Jakobsson, M., Josefsson, K., & Högberg, K. (2020).** Reasons for sleeping difficulties as perceived by adolescents: A content analysis. *Scandinavian journal of caring sciences*, 34(2), 464-473.
- 20- **Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutengren, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2019).** Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use. *Scandinavian journal of caring sciences*, 33(1), 197-206.
- 21- **Mah, C., Mah, K., Kezirian, E., & Dement, W. (2011).** The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players. *Sleep*, 34(7), 943-950. doi10.5665/SLEEP.1132
- 22- **Mao, Z. E., Jones, M. F., Li, M., Wei, W., & Lyu, J. (2020).** Sleeping in a stranger's home: A trust formation model for Airbnb. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 42, 67-76.
- 23- **Mohammad Sorowar Hossain (2021).** International study of 24-h movement behaviors of early years (SUNRISE): a pilot study from Bangladesh.
- 24- **Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019).** Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPI science of learning*, 4(1), 1-5.
- 25- **Pavlos Topalidis et al (2021).** Evaluation of a Low-Cost Commercial Actigraph and Its Potential Use in Detecting Cultural Variations in Physical Activity and Sleep, *Laboratory for Sleep, Cognition & Consciousness Research, Department of Psychology & Centre for Cognitive Neuroscience Salzburg (CCNS), Paris-Lodron University of Salzburg, 5020 Salzburg, Austria.*
- 26- **Pedro Carazo Vargas et al (2020).** Lack of Agreement between Polysomnography and Accelerometry Devices for Measuring Sleep Efficiency and Movement in University Students, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, Pages 291-302.

- 27- Samuels, C. (2008). Sleep, Recovery, and Performance the New Frontier in High-Performance Athletics. *Neurologic Clinics*, 26, 169–180. doi10.1016/j.ncl.2007.11.012
- 28- Samuels, C., James, L., Lawson, D., & Meeuwisse, W. (2016). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: a new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. *British journal of sports medicine*, 50(7), 418–422.
- 29- Short, M. A., Blunden, S., Rigney, G., Matricciani, L., Coussens, S., Reynolds, C. M., & Galland, B. (2018). Cognition and objectively measured sleep duration in children: a systematic review and meta-analysis. *Sleep health*, 4(3), 292-300.
- 30- Song, C., & Tagliazucchi, E. (2020). Linking the nature and functions of sleep: insights from multimodal imaging of the sleeping brain. *Current Opinion in Physiology*, 15, 29-36.
- 31- Souissi, N., Souissi, M., Souissi, H., Chamari, K., Tabka, Z., Dogui, M., & Davenne, D. (2008). Effect of time of day and partial sleep deprivation on short-term, high-power output. *Chronobiology International*, 25(6), 1062–1076.
- 32- Taheri, M., & Arabameri, E. (2012). The Effect of Sleep Deprivation on Choice Reaction Time and Anaerobic Power of College Student Athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(1), 15-20.

ثالثاً: مراجع الويب :

33- www.fitnessgarage.com

34- <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094332>

المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم على مستوى الإنجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة

د. محمود محمد محمود عبدالرحيم يسن(*)

يهدف البحث إلى التعرف على المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم على مستوى الإنجاز للاعبى سلاح سيف المبارزة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث وكان مجتمع البحث لاعبي سلاح سيف المبارزة بالجهاز الرياضي للقوات المسلحة من أعضاء الفريق القومي، وتمثلت عينة البحث في (١٠) لاعبين من أعضاء الفريق القومي بالجهاز الرياضي بنادي القوات المسلحة . وقد تم التطبيق بصفة التدريب الخاصة بالفريق فى الفترة من ٢١ - ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٢ . وقد أدت نتائج البحث إلى العوامل الخاصة بكفاءة النوم كانت المساهمة النسبية ٦٢.٤ %، والعوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات كانت المساهمة النسبية ٧٩.١٦ %، والعوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات والتدريب اليومى بلغت المساهمة النسبية ٨٨.٥ %، والعوامل الخاصة بكفاءة النوم، فترة المنافسات، التدريب اليومى والعوامل الخارجية بلغا المساهمة النسبية ٨٩.١ %، والعوامل الخاصة بكفاءة النوم، فترة المنافسات، التدريب اليومى، العوامل الخارجية والعوامل الصحية كانت المساهمة النسبية ١٠٠ % .

The Relative Contribution for Variables of Sleep Quality Indicator on the Achievement Level of Fencing Sword Players

Dr. Mahmoud Mohammed Mahmoud Abdelreheem Yasseen

The research aims to identify the relative contribution for variables of sleep quality indicator on the achievement level of the fencing sword players and the researcher has used the descriptive curriculum for its convenience with the nature of the research and the research community is fencing sword players at sports coaching team for the armed forces from national team members. Sample of the research is represented in (10) players from the national team members at sports coaching team for the armed forces. It has been applied in the team's training hall in the period from 21 - 23/12/2022. And the research results led to factors related to sleep sufficiency and the relative contribution was 62.4% and the relative contribution of factors related to sleep sufficiency and the period of competitions was 79.16% and the relative contribution of factors related to sleep sufficiency and the period of competitions and daily training was 88.5% and the relative contribution of factors related to sleep sufficiency and the period of competitions and daily training and external factors was 89.1% and the relative contribution of factors related to sleep sufficiency and the period of competitions , daily training , was 100% external factors and health factors