المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم على مستوى الأداء للاعبي سلاح سيف المبارزة

د/ محمود حيدر محمود عبد الحليم يسن(*)

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد عصرنا الحالي تطورًا كبيرًا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظى مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات، وهذا النجاح لم يكن وليد الصفة، إنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والاستفادة من مختلف العلوم والمعارف.

ويشير إيباض أمين عبد العزيز (2003م) على أن رياضة المبارزة إحدى مظاهر النشاط الرياضي، وهي عبرية عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر، وفده المبارز هو تسجيل أكبر عدد من النسبيات باستخدام أسلوب الطرق، ويتم ذلك بفده التراجع السلسة أو فرد الذراع السلسة مع الطعن أو التقدم للأمام (1):

ويعد النوم حالة من الاسترخاء تحدث للإنسان ويحدث خلالها انخفاضات لحركات الإنسان الإرادية والعصبية بالبيئة المحيطة، ولكن يمكن أن تغير النوم حالة من فقدان الوعي حيث أنه لم يثبت ذلك علميا وما زالت الأبحاث جارية في هذا الأمر، أن النوم هو واحد من أسئلة بقاء الإنسان على وجه الأرض فين أن النوم تتعمل معظم وظائف الإنسان الحيوية مع مرور الوقت فنيل نعرف أن النوم هو واحد من أهم أسباب تحسين الإنسان لنشاطه وأكبر مساعد على الاستشفاء في حالة حدوث أي إصابات، وننال عادة النوم ظاهر على مستوى النوم في عصرنا الحديث بعد التقدم في الكنولوجيا تزويده بالسنين الأخيرة حيث اختصرت وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت والحياة اليومية للسريوح إلى حد كبير

وتشير (2016) أن أصغر حالة من الجمود والسكن وعدم الحركة، وهو عملية طبيعية لا يمكن الاستغفار عنها لأي فرد طبيعيا، وأن المعنى الكلاسيكي للنوم بالنسبة للرياضيين يمكن عملية الاستشفاء، تنظيم الساعة البيولوجية للأفراد، ضبط الشعور بالفيظة والنشاط والصور والإجهاد طوال اليوم لاسيما أيام المناصبات، وتعتبر العمليات العقلية العليا، تعويض الأنسجة التالفة والتحلي بحاسة من العوامل الفسيولوجية والنفسيات الهامة المرتبطة بكفاءة الأداء البدني والفنية التدريبية، بل وعملية الاستشفاء كلها.

ويذكر إيباض البندوخي وأخرون (2011) نقلًا عن (Chennaoui, M., 2015) أن النوم يؤثر على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للرياضيين، فالنوم السيء للرياضيين يؤثر على عنصر النبالة كانخفاض السرعة والقدرة الهوائية وما يتبثها من التحمل الدوري التدريبي، إلى جانب العناصر الخاصة بالعمل العصبي العضلي كtools: الدافع، التوافق العضلي العصبي والذاكرة التصورية للأداء، بشكل عام، وقد يوحي النوم السيء إلى ترك الأداء، الإجهاد، الشعور بالتوتر، والرافعات في الحالة المزاجية، وعلاقة على ذلك، فالنوم غير الكافي له علاقة سلبية مباشرة على الأداء البدني، إنخفاض وظائف الإدراك العصبي كالإبتسام والذاكرة، انخفاض السرعة الحركية والقدرة اللاهوائية، أيضًا تتأثر الصحة العامة والبدنية بشكل عام والذي يعرض الجسم إلى انخفاض العمل المناعي ومخاطر المرض والإصابة.

وعلى الرغم من مجموعة العمل المتزايدة التي توضح فوائد وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين أثبتت دراسة (Okano, et al., 2019) التي تهدف لتتغليف على تأثير قلة النوم على حالات المخ والأنس، تعمل على تدمير هالتكيل يؤثر على حالة الفرد الصحية وبالتالي.
يؤثر على تحصيله الدراسي، كما أن مدة النوم الأطول وتحسين نوعية النوم وزيادة اتساق النوم أرتبطت بأداء أكاديمي أفضل (23 : 4 - 1).


(9 : 290 - 303)

وتذكر هيلين صالح (2017) أن عدد أوجان جهاز الإنسان لا يستطيع الاستغاخ عنه ولا يوجد تأثير مشكلات النوم على الفرد فقط، إلا يمثل اثارة على الأسرة كلها. وقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين مشكلات النوم والاضطرابات النفسية والسلوكية وقد تؤدي مشكلات النوم إلى قصور في وظائف الحياة اليومية وظهور السلوكيات العدوانية وانخفاض القدرة الحركية وظهور الانحرافات السلوكية في النهاية ويعني ارتباط مشكلات النوم بظهور أعراض النفسية كما أثبتت الدراسات وجود علاقة بين جودة النوم واضطرابات النوم والصحة البدنية للفرد. (93 : 473 - 476)

وتذكر اسماء عبد الفتاح (2002) إلى أن جودة النوم من المفاهيم الحديثة نسباً والتي تعمد على حصول الفرد على ما يحتاجه من ساعات نوم تؤثر على صحة النطفة والجسمية وكفاءة المدرسة من حيث التعلم والتنوير. وهو اختلاف بين جودة النوم ومدة النوم فجودة النوم تعتمد على الشعور بالراحة والحياة البطيئة، كما أن كفاءة الفرد في التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة ومواجهة الضغوط النفسية وعند تحسين جودة النوم تتنوع مشكلات العدوانية وينخفض التنشط الزائد وذلك باستخدام التغيير الإيجابي وتبخير المشاعر والاسترخاء، وتعزز جودة النوم بأنها نوم طبيعي جيد يحصل فيه الفرد على ما يحتاجه من ساعات نائلاً. (2 : 813 - 824)

يعتقد كثير من الرياضيين أن كلما زاد وقت التمرين كلما زادت النتائج المرجوة من التمرين وينجازون الكثير حقيقة دون النوم الأساسي في النمو والبناء العضلي حيث أن الفرد الكاف من النوم هام جداً لزيادة الكتلة العضلية وتحسين الإداء في التمرين وقت النوم تؤثر سلبًا على مستويات الطاقة وينصح الرياضي ما بتجاوز المزاجي وبالتالي يؤثر بشكل مباشر على الإداء الرياضي ونوم السليم يساعد على إعطاء أفضل النتائج وزيادة القدرة على التحمل وتحسين الإداء

112
ويذكر كل من نسيم عبد و هالة الطرابلي (2017) أن اضطراب النوم و عدم اتخاذ الكفاية اللازمة من ضمن الصعوبات التي تواجه الفرد التي تؤدي إلى ضعف الاداء الدراسى و التحسين العلمي والقدوة على التفكير و النتائج حيث يؤثر السهر و فئة النوم على صحة و شخصية الفرد وسلوكية فيفود متعارض المراجعة و سريع الاستنفاد وغير قادر على إتمام المهام الواجب اتمامها و التي تتطلب التركيز و الجهد عند أدائها و شكل النوم جاهزاً للفرد في رفع كفاءة الإداء وسرعة الاستجابة والوقاية من الإصابات و زيادة النشاط و تحسين الصحة و زيادة الوعي و المحافظة على التوازن الداخلي للجسم و تنظيم النشاط الاحتفاظ بالطاقة و وبالتالي نجد النوم ليس مجرد حالة من الركود أو التوقف بل مرحلة هامة تعمل على صيانة الجسد واستعادة ما فقد من عناصر حيوية هامة وإذا حدث حرقان من النوم لمدة طويلة يزيد من ذلك إلى الشعور بالتعب والإرهاق و فقان النوم على التركيز و اضطراب النوم و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم، و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم، و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم، و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم، و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم، و تأثيره على الدراسة و الإنتاج و التعب والإرهاق و النوم.
الدّمَة: حيث ذكروا أنو كان يستخدم التعذيب بالألق في العصور الوسطى التي يتم من خلالها الوصول بالإنسان إلى حالة الإبهار. أمّن نجى في عصراً هذا الامل كبير بالأبحاث حول النوم وتأثيره على الإنسان ووظائفه اليومية وقد ظهر ذلك من خلال كمية التحلل التي خضع لها الأفراد والاحصائيات حول النوم وتأثيره على حياة الإنسان.

وذكر (2018) أنّ الاضطرابات النوم تؤثر على حياة المراهق حيث أنها تؤثر في تكوين شخصيته وتوافعه وفاعليته بالآخرين وتعلّى فقدان ترتكز زراعة المختل وصعوبة إدارته مما يؤثر بالتالي على تحسينه الأكاديمي.

أهمية البحث:

تنظم أهمية الدراسة في التعرف على مدى ارتباط جودة النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة بمستوى الأداء للاعبي نادي المؤسسة الرياضية العسكرية التابع للجهاز الرياضي للقوات المسلحة والإعداد القومي.

أهداف البحث:

يعزز البحث دوره الرئيسي لمعرفة تأثير جودة النوم على مستوى الأداء لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة من خلال:
- التعرف على العلاقة بين جودة النوم ومستوى الأداء للاعبي سلاح سيف المبارزة.
- التعرف على مدى تأثير جودة النوم على مستوى الأداء للاعبي سلاح سيف المبارزة.

سؤالات البحث:

هل يوجد علاقة بين جودة النوم ومستوى الأداء للاعبي سلاح سيف المبارزة؟
ما هي السياقات النسبية لمتغيرات النوم على مستوى الأداء للاعبي سلاح سيف المبارزة؟

مصطلحات البحث:

النوم: هو حالة استرخاء الإنسان وفقدانه للتحكم الارادي في أنشطته وهو داعم كبير لاستكمال العمليات الحيوية بعد البقاء في نزلة إرثهة في النوم، يعتبر النوم واليقظة تقليديًا حالتين متناقشتين مع مظاهر سلوكية متناقضة ووظائف بيولوجية عصبية تكميلية.

كما يعرف النوم بأنه جزء مهم من حياتنا يحسن الصحة الجسدية والعقلية. يحدد النوم على مراحل، بما في ذلك نوم الريوم والنوم غير الريوم تؤثر العديد من المعامل على جودة نومك، بما في ذلك الطعم ودرجة حرارة الغرفة والمكان المعتاد للنوم (11: 67-71).

- مستوى الأداء:

أفضل مستوى بقافة المبارزة من النقاط في التصنيف خلال المنافسات المعتمدة في بطولات سلاح سيف المبارزة.

مجمع وعينة البحث:

تضمن مجتمع البحث لاعبي سلاح سيف المبارزة بالجهاز الرياضي للقوات المسلحة من أعضاء الفريق القومي، وتمثلت عينة البحث في (10) لاعبين من أعضاء الفريق القومي بالجهاز الرياضي، بدائي الفرق المسلحة، وقد تم التطبيق بصالة التدريب الخاصة بالفريق في الفترة من 21-23 / 12 / 2022.

آذان البحث:

بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، تم التوصل إلى مقياس جودة النوم الذي يناسب هذه الدراسة والمساعدة في إجراءات البحث.
مقياس جودة النوم:

مقياس جودة النوم ويسمى على (عوامل خاصة بكفاءة النوم - عوامل خاصة بالتدريب اليومي - عوامل خاصة بفترة المنافسة - عوامل خارجية - عوامل صحية) (2) مرفق (1)

الأساليب الإحصائية:

سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة ونتائج الدراسة.

المتوسط الحسابي
الانحراف المعياري
الوسیط
معامل الأنتواء
معامل الارتباط
معامل الأحادار

أولاً: صدق مقياس جودة النوم:

أستخدم البحث صدق المقارنة الطرفية وتبين أن قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معيوني 0.05 = 1.980، وقيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.97 وهذا يعد مؤشرا لصدق المقياس.

ثانياً: ثبات مقياس جودة النوم:

قام البحث بحساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه مرة أخرى وكان التطبيق الثاني بفواصل زمنية (7) أيام، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للمقياس جودة النوم، حيث بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معيوني 0.05 = 1.649، وبلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.849 وقيمتها معاملات الارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.
عرض نتائج البحث:

جدول (1) الأحصاء الوصفي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الأثناء لجودة النوم للاعيّ سيف المبارزة

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الأثناء</th>
<th>الوسيط</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>المتوسط الحسابي</th>
<th>المحاور</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.02</td>
<td>15</td>
<td>2.763</td>
<td>عمر الزمنى</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.894</td>
<td>8</td>
<td>4.154</td>
<td>العمر التربوى</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.536</td>
<td>35</td>
<td>4.762</td>
<td>عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.882</td>
<td>15</td>
<td>7.671</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومى</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.555</td>
<td>17</td>
<td>3.632</td>
<td>عوامل خاصة بتقاطر المناشفات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.559</td>
<td>49</td>
<td>4.873</td>
<td>عوامل خارجية</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.934</td>
<td>20</td>
<td>2.764</td>
<td>عوامل الصحية</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.512</td>
<td>126</td>
<td>8.563</td>
<td>المجموع الكلى</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الأثناء لجودة النوم حيث تراوحت قيم معامل الأثناء ما بين 0.02 و1.882 . هذا يعطي داللة مباشرة على أعتدالية البيانات وخلوها من عيب التوزيعات غير الأعتدالية.

جدول (2) معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلى لمقياس جودة النوم للاعيّ سيف المبارزة

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>المحاور</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.874</td>
<td>عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.599</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومى</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.621</td>
<td>عوامل خاصة بتقاطر المناشفات</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.573</td>
<td>عوامل خارجية</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.519</td>
<td>عوامل الصحية</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

معنوية عند مستوى 0.05 = 1.397.

يتضح من جدول (2) وجود أرتباط دال أحصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين المحاور والمجموع الكلى للنوم.

جدول (3) ترتيب معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلى لمقياس جودة النوم للاعيّ سيف المبارزة

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>المحاور</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.874</td>
<td>عوامل خاصة بكفاءة النوم المعتادة</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.621</td>
<td>عوامل خاصة بتقاطر المناشفات</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.599</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومى</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.573</td>
<td>عوامل خارجية</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.519</td>
<td>عوامل الصحية</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

معنوية عند مستوى 0.05 = 1.397.

116
يتضح من جدول (3) ترتيب معاملات الأرتباط بين المقاور والمجموع الكلي للنوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة.

جدول (4)

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الخطوة</th>
<th>المتغيرات</th>
<th>الارتباط</th>
<th>د.ح</th>
<th>معامل الانحدار</th>
<th>نسبة الخطأ</th>
<th>قيمة T</th>
<th>قيمة ف</th>
<th>المقدار</th>
<th>المساهمة النسبية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأولى</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومي</td>
<td>0.790</td>
<td>1.00</td>
<td>0.790</td>
<td>0.193</td>
<td>4.081</td>
<td>16.561</td>
<td>7.238</td>
<td>62.4</td>
</tr>
<tr>
<td>الثانية</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومي</td>
<td>0.761</td>
<td>1.00</td>
<td>0.646</td>
<td>0.572</td>
<td>0.047</td>
<td>7.496</td>
<td>7.243</td>
<td>79.16</td>
</tr>
<tr>
<td>الثالثة</td>
<td>عوامل خاصة بفترة المنافسات</td>
<td>1.006</td>
<td>1.00</td>
<td>0.530</td>
<td>0.612</td>
<td>1.886</td>
<td>9.630</td>
<td>2.500</td>
<td>88.5</td>
</tr>
<tr>
<td>الرابعة</td>
<td>عوامل خاصة بفترة المنافسات</td>
<td>1.135</td>
<td>1.00</td>
<td>0.639</td>
<td>1.113</td>
<td>1.663</td>
<td>6.723</td>
<td>2.429</td>
<td>89.1</td>
</tr>
<tr>
<td>الخامسة</td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومي</td>
<td>1.006</td>
<td>1.00</td>
<td>0.553</td>
<td>0.530</td>
<td>1.807</td>
<td>0.00</td>
<td>3.00</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومي</td>
<td>1.135</td>
<td>1.00</td>
<td>0.639</td>
<td>1.113</td>
<td>1.663</td>
<td>6.723</td>
<td>2.429</td>
<td>89.1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>عوامل خاصة بالتدريب اليومي</td>
<td>0.592</td>
<td>1.00</td>
<td>0.483</td>
<td>0.224</td>
<td>0.592</td>
<td>0.00</td>
<td>3.00</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول رقم (4) المساهمة النسبية لمحاور والمجموع الكلي لجودة النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، حيث بلغت نسبة العوامل الخاصة بكمان النوم 12.4%، ونسبة مساهمة العوامل الخاصة بفترة المنافسات 16.76%، ونسبة تفاعل 16.76%، ونسبة مساهمة، بالتدريب اليومي 8.5% نسبة تفاعل بلغت 9.43%، ونسبة مساهمة العوامل الخارجية 18.3% نسبة تفاعل بلغت 89.1%، بينما بلغت نسبة مساهمة العوامل الصحية 100% نسبة تفاعل 100%.
جدول (5)
معاملات الأرتباط بين جودة النوم ومستوى الأنجاز
لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>معامل الأرتباط</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>جودة النوم</td>
<td>0.589*</td>
</tr>
</tbody>
</table>

معنوية عند مستوى 0.05 = 0.497

يوضح من جدول (5) وجود أرتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموع الكلي لجودة النوم ومستوى الأنجاز للاعبي سلاح سيف المبارزة.

جدول (6)
المساهمة النسبية لجودة النوم في مستوى الأنجاز
لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>نسبة الاتجاه</th>
<th>قيمة t</th>
<th>قيمة F</th>
<th>قيمة F</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأداء اليومي</td>
<td>0.347</td>
<td>2.30</td>
<td>5.317</td>
<td>60.02</td>
</tr>
<tr>
<td>دودة منوم</td>
<td>0.589</td>
<td>1.886</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ينضح من جدول رقم (6) المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم في مستوى الأنجاز لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة. حيث بلغت نسبة متغير الأداء اليومي 42.6%.

مناقشة نتائج البحث:

يوضح من جدول رقم (4) المساهمة النسبية للمحاور والمجموع الكلي لجودة النوم في النوم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة. حيث بلغت نسبة العوامل الخاصة بفترة اليوم والوقت المناسب للنوم 26.4%، ونسبة العوامل الخاصة بفترة اليوم والوقت المناسب للنوم 81.7%، ونسبة العوامل الخاصة بفترة اليوم والوقت المناسب للنوم 12.6%.

كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا
المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية

Grandner, M & Youngstedt, A., Ola, B & Mapayi, B, (2007) (10)
وهذه الدراسات تؤكد صدق وثبت مؤثر جودة التدريب بعد طرق وأساليب
مختلفة كثبات أفكارونا، وإعداد التطبيق، وتصدر الارتباك بالمحل، وتصدر المجموعات
المنتاظحة، والصدق العامي، لدى عينات متعدة من الفئات العمرية، ووظيفية متوعة من
المراهقين، وطلاب الجامعة، وبهذا يعد المقياس أداة جيدة لقياس جودة التدريب.

وعلاوة على ذلك، فإن النمو غير الكافي له علاقة سلبية مباشرة على الأداء البدني فانخفاض وظائف
الإذراك الإدراك العملي كالإضطراب، والذكاء، إنخفاض السرعة الحركية والقدرة اللاهوائية، أيضاً
تأثر الصحة العامة والبدنية بشكل عام والذي يعرض الجسم إلى إنخفاض العمل المناعي
ومخاطر الآلام والإصابة. (3: 2).

وعلى الرغم من مجموعة العمل المتزايدة التي توضح فوائد وسائل التواصل الاجتماعي
للمرأة أثبتت دراسة Okano, et al., (2019) (20) أن الإذراك البدني 
على خيال المخ، وأنها تعمل على تدربها فيسلالي يؤثر ذلك على حالة الفرد الصحية وبالتالي
يؤثر على تحصيله الدراسي، كما أن مدة التدريب وتحسين نوعية التدريب وزيادة اتساق التدريب
ارتتبنا بأكملها أفضل (33: 1-6).

أن انضباطات التدريب مؤثر مستمهم للنجم 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 8-10 ساعات يومياً، حيث أنه
معدل التدريب للإنسان ويستطيع من خلاله استعداد جميع الأنشطة الحيوية والاستشفاء
وإعداد وتركزه، ويساعده معدل التدريب من مشكلة إلى أخر وبالتالي يوفر عناية التدريب لـ
من شكله إلى أخر لكن يجب التنبؤ على أن الزيادة من معدلات التدريب لدى الشخص قد تؤثر
(34: 01، 2018).

Samuels, ودراسة، ودراسة Taheri & Ara bameri, (2012) ودراسة,
Sou issi et al., (2012) في الدراسة الخاصة بها التي يمكن أن تحدث عند تدريب أفراد التدريب بدوره على
الأداء الرياضي يتم تقديم تقييم جودة التدريب لدى الرياضيين كمتطلب ذو أهمية كبيرة للتحقيق ضمن
التدريب ومعالجة الائتماء.

Andrade, A., كما تتفق هذه النتائج مع ما ذهب إليه الباحثي، وآخرون (2011) نقلاً عن
والإجتماعية حيث يؤثر كل منهم في الآخر، كلما قللت عدد سنوات التدريب لدى الأفراد بشكل عام
والرياضيين بضغوطات على أن تدريب العمل البدني، الإرهاق، الشعور بالتعب، تغيير الحالة
المرافقة، القلق، الفتق، الفتق، وتميل إلى الإكتئاب، وعلاقة جودة التدريب للرياضيين بعدة قواعد،
الرياضي، حيث يقوم الرياضي بمحاربة مسببات التدريب على طرق تقليل السلوك
الشخصي، والتدريب على التكيف على المؤثرات الخاصة بالتدريب، حيث يؤثر التدريب على الداعم
في العديد من الجوانب كاذبًا جدول المناسبات، يعد اهتمام اللاعبين بالنفخ على حساب
مكتبات التدريب، قلة الثقافة الصحية لللاعبين والمربطة بأهمية التدريب في تعزيز الآداء البدني
والحياتي (3: 2).
الاستنتاجات:

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

1- العوامل الخاصة بكفاءة النوم كانت المساهمة النسبية 62.4%.
2- العوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات كانت المساهمة النسبية 79.16%.
3- العوامل الخاصة بكفاءة النوم وفترة المنافسات والتدريب اليومي بلغت المساهمة النسبية 88.5%.
4- العوامل الخاصة بكفاءة النوم، فترة المنافسات، التدريب اليومي والعوامل الخارجية بلغ المساهمة النسبية 89.1%.
5- العوامل الخاصة بكفاءة النوم، فترة المنافسات، التدريب اليومي، العوامل الخارجية والعوامل الصحية كانت المساهمة النسبية 100%
6- النوم هو عملية طبيعية لا يمكن الاستغناء عنها لأي فرد طبيعي.
7- أظهرت نتائج إجابات اللاعبين السلبية بشأن عدم القدرة على النوم مع وجود الإضاءة.
8- أظهرت النتائج بأنه يحدث اضطراب في النوم لدى اللاعبين بسبب القلق وزيادة التفكير ليلة البطولة.

توصيات البحث:

1- دراسة تأثير جودة النوم على المراحل العمرية المختلفة.
2- الاهتمام بتصميم برامج لتحسين جودة النوم لدى المراحل العمرية المختلفة لدى اللاعبين.
3- إجراء مثل هذه الدراسة على باقي الأسلحة المختلفة سلاح الشيش وسلاح السيف.
قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (2003م) : الأساس الفني للمبارة، دار G.S.M، القاهرة، ط.

2- إسماعيل فتحي عبد الفتاح (2002م) : الامتنان وجودة النوم كمتبني بالحياة الذاتية

3- إيهاب عبد فوزى البدوي وآخرون (2002م) : بناء وتطبيق مقياس جودة النوم لدى لاعبي الرياضيات المختلفة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الإسكندرية

4- السيد عبدالمحسن (1995م) : توجيه وتعديل مستوي الانجاز، وحدة الكمبيوتر، مطبعة الحسناء

5- سامح هلال مجدي (2002م) : إحرار المبارة في أجزاء الجسم المستهدفة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين. سيف المبارة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان

6- سمية عبد المجيد، طارق عبد الوهاب، شيمين ططاوي (2002م) : الكفاءة السكوتمترية لمقياس جودة النوم في الثقافة المصرية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 14(5)، 1462-1466، 1485-1486

7- علي محمود كاظم البحوري (2011م) : علم النفس الفسيولوجي. ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

8- نسيم عبد الرحمن عبد، هالة عبد العزيز الطرايسي (2002م) : العلاقة بين اضطرابات النوم ومستوى النشاط البدني لدى الطلاب الجامعيين الممارسين، ممارسين للرياضة، كلية علوم الرياضة، جامعة جدة

9- هيثم مرسي فتحي صالح (2017م) : جودة الحياة ومشكلات النوم كمتبنية لاضطراب الاكتئاب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، كلية التربية جامعة أسيوط.


33- www.fitnessgarage.com
34- https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094332
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 and daily training and external factors was 100% external factors and health factors.