



تحليل انماط النوم وعلاقتها بالنشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م هبة حسين سريح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

k.h.h@uomisan.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/١٥

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٢٩

الكلمات المفتاحية: انماط النوم ، النشاط الرياضي

مستخلص البحث:

بين جودة النوم ومستوى النشاط الرياضي، حيث أظهرت النتائج ان الافراد الذين يتمتعون بجودة نوم افضل لديهم مستويات اعلى من النشاط الرياضي وهو ما ينسجم مع الدراسات السابقة التي اكدت ان النوم الجيد يعزز الأداء البدني ويقلل من الشعور بالارهاق، مما يمكن الطلاب من ممارسة الرياضة بكفاءة اكبر. كما ان اضطرابات النوم قد تؤدي الى انخفاض النشاط البدني بسبب التعب المزمن وانخفاض الطاقة مما يؤثر سلبا على الاداء الرياضي. وجاءت التوصيات بحث الطالبة على استخدام تطبيقات او الأجهزة الذكية الحديثة مثل الساعات الالكترونية لمراقبة أنماط نومهم ونشاطهم اليومي بهدف تحسين نمط حياتهم و

هدفت الدراسة الى تحليل العلاقة بين أنماط النوم ومستويات النشاط البدني لدى الطلاب، وتحديد الأنماط السائدة للنوم بين الطلاب من حيث المدة والجودة والتوقيت، وقياس مستويات النشاط البدني لدى عينة الدراسة. مجتمع البحث يتالف من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ جامعة ميسان والبالغ عددهم ٢٢ واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية ١٥ طالبة من غير العينة الاستطلاعية البالغ عددها ٥ طالبات من نفس العينة وبذلك بلغت النسبة المئوية ٦٨% حيث توصلت الدراسة الى نتائج ذات دلالة إحصائية تشير الى وجود ارتباط قوي



between sleep quality and levels of physical activity. The findings showed that individuals with better sleep quality had higher levels of physical activity, which aligns with previous studies confirming that good sleep enhances physical performance and reduces feelings of fatigue, enabling students to engage in sports more efficiently. Conversely, sleep disturbances may lead to reduced physical activity due to chronic fatigue and low energy, negatively affecting athletic performance.

The study recommended that students use modern applications or smart devices, such as electronic watches, to monitor their sleep patterns and daily activity in order to improve their lifestyle. Additionally, it suggested supporting future research on different age groups and universities to enhance understanding of the relationship between sleep and physical activity.

Keywords: Sleep Patterns, Physical Activity

دعم البحوث المستقبلية على فئات عمرية
وجامعات مختلفة لتعزيز الفهم حول العلاقة
بين النوم والنشاط البدني

Analysis of Sleep Patterns and Their Relationship to Physical Activity among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Assistant teacher : Hiba Hussein Sreih

The study aimed to analyze the relationship between sleep patterns and physical activity levels among students, identify the prevailing sleep patterns in terms of duration, quality, and timing, and measure the levels of physical activity among the study sample. The research population consisted of fourth-year students of the College of Physical Education and Sport Sciences for the academic year 2024/2025 at the University of Misan, totaling 22 students. The researcher selected a purposive sample of 15 students, excluding the exploratory sample of 5 students from the same population, resulting in a percentage of 68%.

The study found statistically significant results indicating a strong correlation

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

النوم هو حالة سلوكية انعكاسية معقدة والتي يصل فيها الفرد إلى مرحلة الانفصالي الإدراكي وعدم التفاعلي مع البيئة المحيطة مما دعا الباحث لعمل الدراسة الحالية خاصة مع المتغيرات المحيطة من تأثير الرياضة بشكل عام عند الحجري الصحي بسبب تفشي فيروس كورونا والذي زاد من مشاكل اللاعبين الفسيولوجية والنفسية والذي انعكس بدوره على متغيرات النوم لديهم (Facer-Childs et al., 2021)." ومما سبق نرى الفرصة سائحه لأجراء العديد من الدراسات في نواحي شتى تتعلق بجودة النوم لدى الرياضيين فقد قام الباحث بتلك الدراسة من اجل تصميم مقياس يشمل على عبارات تمثل العبء الفسيولوجي النفسي والاجتماعي لنوع النشاط الرياضي على اللاعبين وذلك لبيان حالة اللاعبين ومن ثم تساعد المخرجات على ضبط

جدول التدريب المنافسات والنمط الحياتي اللاعبين واتضح انه لا يوجد اختلافات واضحة بين الرياضات وتأثيرها على جودة النوم لدى اللاعبين ولكن بتميز كل رياضة بخصائص معينة من منطلق طبيعتها وطبيعة التدريب والمنافسات بها اهمية النوم يساعد على انقاص الوزن يرتبط نقص النوم ارتباطا وثيقا بزيادة الوزن والإصابة بالسمنة فالأشخاص الذين لا ينامون لمدة كافية يميلون لاكتساب الوزن بشكل ملحوظ أكثر من أولئك الذين يحصلون على النوم الكافي لذلك قد يؤثر النقص في فترات النوم في هرمونات التي تنظم الشهية حيث أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافي من النوم لديهم .مستويات أقل من هرمون اللبتين المعروف بهرمون الشبع، ومستويات أعلى من هرمون الجريلين الذي يعرف أيضاً بهرمون الجوع (Taheri et al., 2004) يزيد من مهارات حل المشاكل ويعزز الذاكرة، بينما

مقارنة باحتمالية تعرض الذين يتمتعون
بالنمو الصحي

يقلل من خطر مرض السكري يؤدي عدم
حصول الشخص على كفايته من النوم
لحدوث تغيرات هرمونية تجعله اكثر عرضه
التطور حالة ما قبل السكري والإصابة
بمرض السكري يحسن البشرة تحدث أثناء
النوم العديد من العمليات التي تعمل على
إصلاح الأضرار التي تصيب البشرة
كالأضرار الناجمة عن التعرض الأشعة
فوق البنفسجية والإجهاد ومن هنا تكمن
اهمية البحث في معرفه تحليل انماط النوم
وتأثيرها على النشاط الرياضي .

١-٢ مشكلة البحث:-

تتمحور مشكلة هذه الدراسة حول تحليل
العلاقة بين أنماط النوم والنشاط الرياضي
لدى طلاب كلية التربية البدنية. على الرغم
من تزايد الاهتمام بدور النوم في الأداء
الرياضي، إلا أن هناك نقصًا ملحوظًا في

يؤثر النوم لمدة غير كافية سلباً في بعض
جوانب وظائف الدماغ (Rasch & Born, 2013).
وبذلك فهو يؤثر في الإنتاجية
والأدراك والتركيز والأداء ويقلل من خطر
التعلق لأمراض القلب والسكتة الدماغية فقد
أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط
كافي من النوم هم أكثر عرضة لخطر
الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية
مقارنة بأولئك الذين ينامون ٧-٨ ساعات
في الليلة (Cappuccio et al., 2007).
كما يؤدي النوم بشكل غير كافي
إلى ارتفاع ضغط الدم وبعض المتغيرات
الهرمونية يحسن جهاز المناعة ان
الحصول على ما يقل عن ثمانية ساعات
من النوم يمكن إن يحسن من وظائف
المناعة ومقاومة نزلات البرد يحمي من
الإصابة بالاكئاب فقد وجد أن احتمالية
تعرض الأشخاص الذين يعانون من الأرق
لخطر الاكئاب تقارب العشرة إضعاف

٤. إلى أي مدى يمكن التنبؤ بمستوى النشاط الرياضي للطلاب استنادًا إلى أنماط نومهم.

١-٣ أهداف البحث

١. تحليل العلاقة بين أنماط النوم ومستويات النشاط الرياضي لدى الطلاب.
٢. تحديد الأنماط السائدة للنوم بين الطلاب من حيث المدة والجودة والتوقيت.
٣. قياس مستويات النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة.
٤. دراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات أنماط النوم ومستويات النشاط الرياضي.

١-٤ فروض البحث:-

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أنماط النوم ومستويات النشاط الرياضي لدى الطلاب

الأبحاث التي تدرس هذه العلاقة بشكل خاص لدى الطلاب المتخصصين في التربية البدنية.

تكمُن أهمية هذه الدراسة في كونها تسعى لسد فجوة معرفية في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية، حيث أن فهم تأثير أنماط النوم على النشاط الرياضي قد يؤدي إلى تحسين استراتيجيات التدريب وتطوير الأداء الأكاديمي والرياضي للطلاب.

تسعى هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة البحثية التالية:

١. ما هي الأنماط السائدة للنوم بين طلاب كلية التربية البدنية من حيث المدة والجودة والتوقيت.

٢. ما هي العلاقة الارتباطية بين أنماط النوم المختلفة والنشاط الرياضي؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط الرياضي بين مجموعات الطلاب ذوي أنماط النوم المختلفة؟

٢- توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مدة النوم ومستويات النشاط الرياضي اليومي للطلاب.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

١-٥-٢ المجال الزمني : من تاريخ

٢٠٢٤/١٠/١ لغاية ٢٠٢٥/٤/١٣

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعات الدراسية

والرياضية بكلية التربية البدنية جامعة ميسان.

ملائمة لحل مشكلة البحث، حيث يهتم هذا المنهج بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، وجمع المعلومات والبيانات عنها، وتحليلها للوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع وتطويره. يعرف المنهج الوصفي هو طريقة لدراسة الظواهر او المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول الى منطية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع اطر محددة للمشكلة ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث.(عمر سيف الدين ٢٠٠٩)

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الوصول الى نتيجة معينة وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه المنهج البحث الأكثر

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

ان الهدف الرئيسي من تحديد المجتمع هو تعيين الحدود الصريحة لعملية جمع البيانات من جهة وكذلك عملية الاستنتاجات التي يمكن الحصول عليها من اجراءات الدراسة من جهة اخرى . يتألف

مجتمع البحث من طالبات القسم النظري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة
الرابعة للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥
جامعة ميسان والبالغ عددهم ٢٢ واختارت
الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية ١٥
طالبة من غير العينة الاستطلاعية البالغ
عددها ٥ طالبات من نفس العينة وبذلك
بلغت النسبة المئوية ٦٨%

٢-٣ الأدوات ووسائل جمع البيانات

المصادر والمراجع العلمية .

المقياس والاستبيان.

الحاسبة.

اوراق واقلام .

٢-٤ ادوات البحث

مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI)

مؤشر جودة النوم لبيتسبرغ PSQI هو

استبيان موحد ذاتي التقييم تم تصميمه للمساعدة

في قياس جودة النوم، وينبه على الأطباء
ضرورة استخدام المزيد من أساليب التقييم
والفحوصات للأفراد الذين تظهر عليهم مشكلات
تتعلق بالنوم وينبه على الأطباء ضرورة استخدام
المزيد من أساليب التقييم والفحوصات للأفراد
الذين تظهر عليهم مشكلات تتعلق بالنوم
." (Buysse et al., 1989)، ويتكون

المقياس من ١٩ بندا أساسيًا، بالإضافة إلى

خمسة بنود سريرية يتم الإجابة عليها من خلال

المقيمين مع الفرد في الغرفة أثناء النوم سواء في

سرير منفرد أو سرير مشترك، وهي لا تدخل في

حساب الدرجات على المؤشرات السبعة للمقياس

أو الدرجة الكلية للمقياس، وتولد البنود الأساسية

سبعة مؤشرات تتراوح الدرجات على كل مؤشر

ما بين صفر إلى ٣ درجات على كل مؤشر من

المؤشرات السبعة والمؤشرات السبعة هي: جودة

النوم الذاتية subjective sleep quality

الزمن المستغرق للدخول في النوم habitual

sleep كفاءة النوم المعتادة sleep duration

مدة النوم sleep latency use of النوم استخدام

(Craig et al., 2003).". لكل صيغة من الصيغتين استبانتان، إحداهما للاستخدام بواسطة الهاتف، والأخرى للاستخدام الذاتي يتم تعبئتها من قبل الشخص نفسه. إن هدف هذه الاستبانات هو توفير أداة مشتركة يمكن من خلال استخدامها الحصول على بيانات عن مستوى النشاط البدني المرتبط بالصحة قابلة للمقارنة دولياً.

١. خصوصية عينة البحث (طلاب التربية

البدنية وعلوم الرياضة (إن عينة الدراسة المتمثلة في طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان ، تمثل شريحة ذات طبيعة خاصة جداً. هؤلاء الطلاب لا يواجهون فقط العبء المعرفي والأكاديمي كبقية أقرانهم في التخصصات الأخرى، بل يتحملون عبئاً بدنياً وفسولوجياً عالياً نتيجة الدروس العملية والتدريبات اليومية .هذا الجهد المزدوج يتطلب عمليات استشفاء

أدوية النوم Sleep disturbance اضطرابات النوم efficiency daytime الخلل أثناء النهار خلال الشهر الماضي sleeping medications dysfunction over the last month، ويمكن الحصول على الدرجة الكلية لجودة النوم من خلال جمع الدرجات الخاصة بالمكونات السبعة للحصول على الدرجة الكلية، وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين صفر إلى ٢١ درجة والدرجة المرتفعة تشير إلى ضعف جودة النوم، ومن ضمن مزايا مؤشر جودة النوم .

استمارة الاستبيان الخاصة بالنشاط الرياضي

تتضمن استبانة النشاط البدني الدولية (IPAQ) لقياس النشاط البدني خلال الاسبوع الماضي ، يتضمن أربع مجموعات من الاستبانات: صيغة مطولة تتكون من ٥ (محاور) حقول مستقلة من الأنشطة البدنية، وصيغة مختصرة مكونة من ٤ بنود عامة

عضلي وعصبي سريعة وفعالة، والتي لا يمكن أن تتم بكفاءة إلا من خلال تحقيق درجات عالية في مؤشر جودة النوم (PSQI). إن النتائج التي أظهرت ارتباطاً دالاً إحصائياً بين جودة النوم والنشاط الرياضي تؤكد أن حرمان هؤلاء الطلاب من النوم الكافي ينعكس بشكل فوري على تراجع أدائهم المهاري والبدني في القاعات الدراسية والرياضية.

٢. التحليل الفسيولوجي للعلاقة بين جودة

النوم والنشاط الرياضي من الناحية الفسيولوجية العميقة، يمكن تفسير النتائج الإيجابية لمعامل الارتباط (r = ٠,٥٤٥) (من خلال فهم ما يحدث

للجسد أثناء دورات النوم . إن الأفراد الذين يتمتعون بجودة نوم أفضل يدخلون في مراحل النوم العميق (Deep

Sleep) بشكل صحي، وهي المرحلة التي يتم فيها إفراز النسبة الأكبر من هرمون النمو البشري (HGH). هذا

الهرمون مسؤول بشكل مباشر عن إصلاح الأنسجة العضلية المتمزقة نتيجة النشاط البدني المرتفع الشدة ، وتجديد الخلايا، وبناء الكتلة العضلية . وبناءً عليه، فإن الطالب الذي ينام جيداً يستيقظ بطاقة متجددة وجاهزية فسيولوجية أعلى لممارسة النشاط الرياضي بكفاءة . وعلى العكس، فإن اضطرابات النوم والخلل أثناء النهار تزيد من إفراز هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر)، مما يؤدي إلى الهدم العضلي والتعب المزمن، وبالتالي انخفاض القدرة والرغبة في ممارسة النشاط البدني.

٣. الانعكاسات النفسية والعصبية (التوافق

العضلي العصبي) لا تقتصر العلاقة على الجانب العضلي، بل تمتد إلى الجهاز العصبي المركزي. النشاط الرياضي، وخاصة الأنشطة التي تتطلب مهارات مركبة وسرعة رد فعل، يعتمد

١- التأكد من إن عبارات الاستمارة مفهومة وواضحة للإجابة عليها.

٣- التأكد من الوقت المستغرق للإجابة على عبارات أسئلة الاستبيان.

٢- ٦ التجربة الرئيسية (التطبيق النهائي).

قامت الباحثة بإجراء التطبيق النهائي للمقياس بتاريخ ٤-١٢-٢٠٢٤ بتوزيع استمارات المقياسين على عينة البحث حيث تم الإجابة عليها من قبل العينة واستخراج مدخلات المقياسين وتفرغها من قبل الباحثة والمشرفة .

٢-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة .

لاستخراج ما يلي استعملت الباحثة الإحصاء الوصفي ويشمل الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون والانحدار

بشكل كبير على التركيز واليقظة الذهنية. الخلل في جودة النوم يؤدي إلى بطء في الإشارات العصبية وضعف في التوافق العضلي العصبي .وهذا يفسر التراجع الملحوظ في مستوى النشاط البدني لدى الطلاب الذين سجلوا درجات مرتفعة (سلبية) في مؤشر اضطرابات النوم .إن جودة النوم تعمل كعامل وقائي يحمي الطالب من تشتت الانتباه ويقلل من احتمالية حدوث الإصابات الرياضية الناتجة عن الإرهاق

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٣-١٢-٢٠٢٤ في تمام الساعة العاشرة صباحاً على (٥) من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة الذين تم اختيارهم عشوائياً للإجابة على الاستمارة والاستبيان وكان الهدف من هذه التجربة هو .

٣ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج

البحث

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج مقياسي

لجودة النوم ومؤشر النشاط الرياضي:

جدول رقم (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

و قيمتي (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لجودة

النوم ومؤشر النشاط الرياضي

المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة النوم	٤٠,٨٦	٧,٩٦	٣,٨	٠,٠	دالة
	٧	٣	٢٦	٢	
النشاط الرياضي	٨٢,٥٣	١١,٤	٢,٥	٠,٠	دالة
	٣	١٣	٥٦	١	

من خلال جدول رقم (١) تبين ان

الوسط الحسابي لجودة النوم هو

(٤٠,٨٦٧) وبانحراف معياري (٧,٩٦٣)

اما الوسط الحسابي للنشاط الرياضي هو

(٨٢,٥٣٣) وبانحراف معياري (١١,٤١٣)

وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٢٦) لجودة

النوم و(٢,٥٥٦) للنشاط الرياضي، وعند

مقارنتها بمستوى الدلالة وبالبالغة (٠,٠٢)

لجودة النوم و(٠,٠١) للنشاط الرياضي تبين

انها اصغر من (٠,٠٥)، وبذلك يكون

الفرق دال إحصائيا مما يشير الى وجود

علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة النوم

ومستوى النشاط الرياضي.

تحت درجة حرية ١٤ ومستوى دلالة

٠,٠٥

جدول رقم (٢)

(٠,٠٠) تبين انها اصغر من (٠,٠٥) ،

وبذلك يكون الفرق دال إحصائيا.

٢-٣ مناقشة النتائج

انطلقت هذه الدراسة من هدف رئيسي يتمثل في استكشاف العلاقة بين جودة النوم ومستوى النشاط الرياضي ومدى تأثيرهما على الأداء البدني للطلاب وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائيا توصلت الدراسة الى نتائج ذات دلالة إحصائية تشير الى وجود ارتباط قوي بين جودة النوم ومستوى النشاط الرياضي، حيث أظهرت النتائج ان الافراد الذين يتمتعون بجودة نوم افضل لديهم مستويات اعلى من النشاط الرياضي وهو ما ينسجم مع الدراسات السابقة التي اكدت ان النوم الجيد يعزز الأداء البدني ويقلل من الشعور بالارهاق، مما يمكن الطلاب من ممارسة الرياضة بكفاءة اكبر. كما ان اضطرابات النوم قد تؤدي الى انخفاض النشاط البدني بسبب التعب

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمتي (ر) المحتسبة ومستوى الدلالة لجودة النوم ومؤشر النشاط الرياضي

المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	(ر) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة النوم	٤٠,٨٦ ٧	٧,٩٦٣	٠,٥٤٥	٠,٠٠	دالة
النشاط الرياضي	٨٢,٥٣ ٣	١١,٤١ ٣			

تحت درجة حرية ١٣ ومستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال جدول رقم (٢) تبين ان الوسط الحسابي لجودة النوم هو (٤٠,٨٦٧) وبانحراف معياري (٧,٩٦٣) اما الوسط الحسابي للنشاط الرياضي هو (٨٢,٥٣٣) وبانحراف معياري (١١,٤١٣) وكانت قيمة معامل الارتباط (ر) المحتسبة (٠,٥٤٥) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة والبالغة

المزمن وانخفاض الطاقة مما يؤثر سلبا على الداء الرياضي.

٢- الافراد الذين يتمتعون بجودة نوم افضل لديهم مستويات اعلى من النشاط الرياضي.

تدعم هذه النتائج العديد من النظريات النفسية والفسولوجية التي تؤكد أهمية النوم في تحسين الأداء البدني والمعرفي. فمن الناحية الفسيولوجية يلعب النوم دورا أساسيا في عمليات الاستشفاء العضلي وإعادة بناء الانسجة، اما من الناحية النفسية فان النوم الجيد يقلل من مستويات التوتر ويحسن التركيز والانتباه ، مما يسهم في زيادة الدافعية لممارسة الرياضة.

٣- ان النوم الجيد يعزز الأداء البدني ويقلل من الشعور بالارهاق، مما يمكن الطلاب من ممارسة الرياضة بكفاءة اكبر.

٤- كما ان اضطرابات النوم قد تؤدي الى انخفاض النشاط البدني بسبب التعب المزمن وانخفاض الطاقة مما يؤثر سلبا على الداء الرياضي.

٥- **العلاقة التبادلية (الدائرة المغلقة) :** (أثبتت النتائج وجود علاقة ديناميكية تبادلية؛ فالنوم الجيد يرفع من مستوى النشاط البدني ، وفي المقابل، فإن ممارسة النشاط الرياضي (المعتدل والمرتفع الشدة) تساهم في تفريغ الطاقة السلبية وتقليل زمن الكمون للنوم (الزمن المستغرق للدخول في النوم)، مما يخلق دائرة صحية إيجابية للطالب.

حيث أظهرت القيم الإحصائية المحسوبة (ت) و(ر) مستويات دلالة تدعم العلاقة الإيجابية بين جودة النوم والنشاط الرياضي .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

١- وجود ارتباط قوي موجب بين جودة النوم ومستوى النشاط الرياضي.

٢- تأثير اضطرابات النوم المتقطعة : تبين أن الاستيقاظ المتكرر خلال الليل (سواء لأسباب بيئية أو فسيولوجية) يؤثر بشكل

٤-٢ التوصيات :

١- عمل ندوات توعية وورش عمل للطلاب عن الاثار الإيجابية والسلبية لجودة النوم وما له من اثر على مستوى النشاط البدني والأداء الرياضي.

٢- توفير مجالات بدنية تبتث في الطلاب روح الحماس والنشاط والطاقة وبخاصة لمن يعانون من نقص في جودة النوم

٣- تعزيز التثقيف حول تقنيات الاسترخاء قبل النوم، مثل تمارين التنفس والتأمل لتحسين جودة النوم.

٤- دعم البحوث المستقبلية على فئات عمرية وجامعات مختلفة لتعزيز الفهم حول العلاقة بين النوم والنشاط البدني .

٥-حث الطلبة على استخدام تطبيقات او الأجهزة الذكية الحديثة مثل الساعات الالكترونية لمراقبة أنماط نومهم ونشاطهم اليومي بهدف تحسين نمط حياتهم.

٦- **جدولة المحاضرات العملية** :مراعاة الجانب الفسيولوجي عند وضع الجداول الدراسية،

مباشر على كفاءة النوم المعتادة ، مما يترك الطالب في حالة من القصور الوظيفي أثناء النهار (Daytime dysfunction) ، وهذا القصور هو المانع الأول لممارسة الأنشطة الرياضية الإضافية خارج أوقات الدوام الرسمي.

٧- **تصنيف النشاط البدني** :الأفراد الذين يعانون من ضعف في جودة النوم يميلون إلى تقليل الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة والاكتفاء بالأنشطة منخفضة إلى معتدلة الشدة أو مجرد المشي ، وذلك كآلية دفاعية من الجسد للحفاظ على مخزون الطاقة المتبقي.

٨- **الأهمية المتساوية** :يُستنتج من الدراسة أن النوم يعتبر الركيزة الثالثة للأداء الرياضي المثالي، ويقف على قدم المساواة مع كل من "التدريب البدني" و"التغذية السليمة". إهمال هذه الركيزة يؤدي إلى هدم فوائد الركيزتين الآخرين.

ممارسي الألعاب الفردية والألعاب
الجماعية.

١٠- البحوث التجريبية (التدخلية) : (تصميم

برامج دخيلة لتحسين جودة النوم (مثل
تقنيات الاسترخاء والتأمل (وقياس أثر هذا

التدخل بشكل قبلي وبعدي على مستوى
الإنجاز الرقمي أو البدني للرياضيين.

١١- دراسة العوامل البيئية : بحث تأثير

العوامل المناخية والبيئية (كدرجات الحرارة
المرتفعة) على جودة النوم الذاتية في البيئة

المحلية، وتأثيرها المتسلسل على النشاط
الرياضي.

وتجنب وضع الاختبارات العملية أو
المحاضرات ذات الجهد البدني الأقصى في

أوقات مبكرة جداً من الصباح إذا لم يكن
الطلاب قد حصلوا على فترات استشفاء
كافية.

٧- إدماج التثقيف الصحي : تخصيص أجزاء

من المقررات النظرية في علم الفسيولوجيا
والتدريب الرياضي لشرح الآليات الدقيقة
لنوم وعلاقتها بالهرمونات والوزن والمناعة
، لزيادة الوعي الذاتي لدى الطلاب.

٨- رصد الإرهاق : تدريب الكوادر التعليمية على

ملاحظة علامات الخلل أثناء النهار والتعب
المزمن لدى الطلاب للتدخل المبكر
وتوجيههم، للحد من الإصابات الرياضية
في الملاعب والقاعات.

٩- توسيع حجم ونوع العينة : إجراء دراسات

مماثلة على عينات بحجم أكبر تشمل
كليات ومراحل دراسية مختلفة ، وإجراء
دراسات مقارنة بين الذكور والإناث، أو بين

- Hypertension*, 50(4), 693–700.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.
 - Facer-Childs, E. R., Hoffman, D., Tran, J. N., Drummond, S. P. A., & Rajaratnam, S. M. W. (2021). Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown. *Sleep*, 44(5), zsa261.
 - Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766.
 - عمر سيف الدين. (٢٠٠٩). الموجز في منهج البحث العلمي والعلوم الإنسانية. دار الفكر.
 - Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
 - Cappuccio, F. P., Stranges, S., Kandala, N. B., Miller, M. A., Taggart, F. M., Kumari, M., & Marmot, M. G. (2007). Gender-specific associations of short sleep duration with prevalent and incident hypertension: The Whitehall II study.

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة عن السؤال رقم (١) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، انتقل مباشرة إلى السؤال رقم ٣).

٢- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة؟

--- ساعة في اليوم [VDHRS;
Range 0-16]

----- دقيقة في اليوم [VDMIN;
Range 0-960, 998, 999]

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة. إذا لم يتمكن المحييب من الإجابة عن السؤال، لأن وقت الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته خلال الأيام السبعة الماضية في ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة؟).

--- ساعة في الأسبوع [VWHRs; Range 0-112]

----- دقيقة في الأسبوع [VWMIN; Range 0-6720, 9998, 9999]

- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62.

ملحق رقم ١

استبانة النشاط البدني الدولية (أغسطس ٢٠٠٢)

لقياس مستوى النشاط البدني في الأيام السبعة الماضية (للشباب والكبار ١٥-٦٩ سنة)

١- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة؟

..... يوم في الأسبوع [VDAY;
Range 0-7, 8, 9]

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة).

٣- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً الشدة؟

..... يوم في الأسبوع [MDAY;

Range 0-7, 8, 9]

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة).

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة عن السؤال رقم (٣) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، انتقل مباشرة إلى السؤال رقم ٥).

٤- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدلاً الشدة؟

--- ساعة في اليوم [MDHRS;

Range 0-16]

--- دقيقة في اليوم [MDMIN;

Range 0-960, 998, 999]

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً معتدلاً الشدة. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت

الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته خلال الأيام السبعة الماضية في ممارسة نشاط بدني معتدلاً الشدة؟).

--- ساعة في الأسبوع [MWHRS;

Range 0-112]

--- دقيقة في الأسبوع [MWMIN;

Range 0-6720, 9998, 9999]

٥- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه المشي لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة؟

..... يوم في الأسبوع [WDAY;

Range 0-7, 8, 9]

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في المشي الذي قمت به لمدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة).

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة

عن السؤال رقم (٥) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، أنتقل مباشرة إلى السؤال رقم ٧).

٦- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه المشي ؟

--- ساعة في اليوم [WDHRS;

Range 0-16]

جالساً. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت الجلوس يتفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته جالساً في يوم الاثنين الماضي؟).

-- -- ساعة في يوم الاثنين
[SWHRS; Range 0-16]

-- -- دقيقة في يوم الاثنين
[SWMIN; Range 0-960, 998, 999]

----- دقيقة في اليوم [WDMIN;
Range 0-960, 998, 999]

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها المشي. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته في المشي خلال الأيام السبعة الماضية؟).

-- -- ساعة في الأسبوع
[WWHRS; Range 0-112]

----- دقيقة في الأسبوع
[WWMIN; Range 0-6720, 9998, 9999]

٧- خلال الأيام السبعة الماضية، كم من الوقت قضيته جالساً في أحد هذه الأيام من غير أيام الإجازة الأسبوعية؟

-- -- ساعة في اليوم [SDHRS;
Range 0-16]

-- -- دقيقة في اليوم [SDMIN;
Range 0-960, 998, 999]

(إيضاح من مجري المقابلة: يدخل ضمن ذلك، الوقت الذي كنت فيه مستلقياً وأنت مستيقظ، وكذلك وقت الجلوس).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت في اليوم الواحد الذي قضيته

اختر الاجابه الافضل لكل من الاسئلة التاليه.
من فضلك اجب على جميع الاسئلة.

٥) خلال الشهر الماضي كم مره حدثت لك
مشاكل خلال النوم لأنك

ملحق رقم ٢

Pittsburgh Sleep Quality Index

مؤشر جودة النوم

١) خلال الشهر الماضي متى كنت تذهب عادة
الى الفراش ليلاً؟

ميعاد النوم المعتاد
(مثلاً: ١٠:٣٠ مساءً)

ليس خلال الشهر الماضي اقل من واحدة في
الاسبوع مره او مرتين في الاسبوع ثلاث مرات
او اكثر في الاسبوع

٢) خلال الشهر الماضي كم كان عدد الدقائق
التي تستغرقها حتى تخذل للنوم كل ليلة عادة؟

عدد الدقائق (مثلاً ١٠ دقائق)

٣) خلال الشهر الماضي متى كنت تنهض من
الفراش في الصباح؟

ميعاد النهوض من الفراش
(مثلاً: ٧:٣٠ صباحاً)

٤) خلال الشهر الماضي كم كان عدد الساعات
الفعليه التي تنامها كل ليله ؟ (هذا قد يختلف
عن عدد الساعات التي تقضيها في الفراش)

عدد ساعات النوم كل ليله
(مثلاً: ١٠:٣٠ ساعات)

ثلاث مرات او اكثر في الاسبوع	مرة او مرتين في الاسبوع	اقل من واحدة في الاسبوع	ليس خلال الشهر الماضي	
				أ) لا تستطيع النوم خلال ٣٠ دقيقة
				ب) الاستيقاظ في منتصف الليل او في الصباح الباكر
				ج) اضطرت للاستيقاظ من اجل الذهاب الى الحمام
				د) لا تستطيع التنفس بارتياح
				هـ) السعال او الشخير العالي
				و) الشعور بالبرد الشديد
				ز) الشعور بالحر الشديد

				ح) تساورك احلام سيئة
				ط) الشعور بالألم
				ي) اسباب اخرى رجاء اشرح خلال الشهر الماضي كم مره حدثت لك مشاكل خلال النوم بسبب ذلك

٩) خلال الشهر الماضي، كم كان حجم المشكله لديك للحفاظ على ما يكفي من الحماسه لانجاز الامور
لا مشكله على الاطلاق _____
فقط مشكله بسيطه جدا _____
مشكله الى حد ما _____
مشكله كبيره جدا _____

٦) خلال الشهر الماضي، كيف تقيم جودة نومك عموما

١٠) هل لديك شريك في الفراش او تشارك الغرفه
لا يوجد شريك في الفراش او لا تشارك الغرفه _____
شريك في غرفه اخرى _____
شريك في الغرفه وليس الفراش _____
شريك في الفراش _____

جيد جدا _____
جيد الى حد ما _____
سيء جدا _____
سيء الى حد ما _____

٧. خلال الشهر الماضي كم مره اخذت ادويه موصوفه او غير موصوفه لتساعدك على النوم

٨. خلال الشهر الماضي كم مره واجهت مشكله بالبقاء مستيقظا اثناء القيادة او اثناء تناول وجبات الطعام او خلال الانخراط في الانشطه الاجتماعيه

