

## جودة النوم كأحد العادات السلوكية وعلاقته بقلق المنافسة

### لدي لاعبي كرة القدم المحترفين

د/ نورهان مختار أمين عبد الغني

#### مقدمة الدراسة :

شهدت السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام بتدريب الرياضي على المهارات النفسية ،ومن المفترض ان يواكب ذلك تطور المقاييس النفسية التي تفيد في معرفة فعالية وتأثير مثل هذه البرامج الخاصة بالأداء النفسي ،وربما كان احد الاتجاهات الرئيسة المتوقعة تتطلب المزيد من البحث لمعرفة الفروق بين حالة القلق ونوع الفعالية الرياضية ،ويبدو ان الفهم الأفضل للطبيعة البشرية التي تعوق الأداء يتطلب بصفة خاصة المزيد من دراسة الوظائف الاستقلالية والتفاعلية لكل من حالة القلق المعرفي ،وحالة القلق الجسمي، وحالة الثقة بالنفس "وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بالتمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة ، وتوصل كاتل من خلال دراسته الى وجود عاملين للقلق هما السمة وقلق الحالة واكد (سبيلبر جر ، ١٩٧٠) هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة"<sup>(٢)</sup> . ( ٣٨٤:٩ )

ويعد علم النفس الرياضي المنبر الوحيد الذي من خلاله يمكن ان يعد الفريق الاعداد المتكامل نفسيا وعقليا ومعرفيا ، وان يتميز لاعب عن اخر قد يكون افضل مهاريا ولكن ليس له صحة نفسية تأهله لتحقيق الأهداف والتفوق .

ويشير أسامة كامل راتب ( ١٩٩٧ ) الى أن القلق يعد أحد الانفعالات المهمة ، وينظر اليه على أساس أنه من أهم الواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين ، وهذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبزل المزيد من الجهد ، - وصورة سلبية تعوق الأداء . ( ٤ : ٢٧ )

وفي هذا الصدد أشار أحمد أمين فوزي ( ٢٠٠٦ ) الى أن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته ، كما أن انخفاض مستواه عن القدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف ، وفي كلا الحالتين : ارتفاع أو انخفاض القلق عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في المواقف التنافسية ، أما اذا كان مقدارا مناسباً

مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

لنوع التهديد الذى يوجهه او يتوقعه الرياضى ، وكذلك طريقة التلب عليه ، كان ذلك مناسباً لاصدار السلوك المطلوب دون غيره ، ويستطيع به اللاعب مواجهة الموقف المهدد له ، وهنا يكون القلق عنصراً إيجابياً . (١، ١٢٧)

ويعد جودة النوم واحدة من التحديات التي تواجه الرياضيين المحترفين واحدة من التحديات العديدة التي تواجه نخبة الرياضيين هو الحصول على النوم الكافي: أكثر من ٧٠٪ من الرياضيين يقصرون عن تلبية احتياجاتهم المطلوبة الحاجة إلى النوم بشكل منتظم بساعة أو أكثر ومعظم الرياضيين أبلغ عن نوم أسوأ من المعتاد حول المنافسة قضية مهمة بالنظر إلى أن النوم عنصر أساسي في التحضير للرياضة عالية الأداء والتعافي منه و غالباً ما يتعرض معظم لاعبي الرياضات الجماعية (٦:٢٤)

وتعتبر لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي شملها التطور الكبير وهذا التطور اجبر المدربين على استقطاب لاعبين جدد وذلك لإيفاء متطلبات اللعبة الكثيرة لذلك أصبح اللاعب مطالب بتأدية واجبات واقعة على عاتقه تحتم عليه بذل أقصى الجهود لتنفيذ هذه الواجبات كذلك يتوجب عليه إحراز النتائج المطلوبة منه أثناء المنافسات. كما إن طبيعة الانتقالات بين الأندية والمنافسات وما يصاحبها من أحداث تولد حالة نفسية للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها والتعرف عليها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها أو انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار إن الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة أساسية للاعب ، لذا نجد إن لاعب كرة القدم يحاول خلال المباراة إن يكيف طاقته وقدراته النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكه لهذه السمة سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديه وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق .من خلال ما تقدم تبرز أهمية الدراسة كون التحمل النفسي وقلق المنافسة أثناء فترة الانتقالات متغيران مؤثران في مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ونتائجهم وأن دراستهما وبحثهما عملية ضرورية.

### مشكلة الدراسة :

من خلال اهتمام واطلاع الباحثة على برامج الاعداد النفسي للرياضيين والمستحدثات في طرق الاعداد النفسي تلاحظ لها ، وجود اهتمام كبير من الباحثين في العالم كله ببعض العادات السلوكية للاعبين المحترفين ومنها جودة النوم وعادات النوم ، والارق الذى يصاحب

اللاعبين قبل المنافسة مما يقلل من قدرتهم على الحصول على جودة عالية في نومهم سواء في ساعات النوم أو الاستغراق في النوم ، مما قد يكون له تأثير مباشر على الشعور بالاجهاد اثناء المباراة وعدم التركيز والعديد من الاثار السلبية على الأداء في المنافسة ، هذا بجانب حالة القلق المصاحب للاعب قبل المنافسة مما يكون له اثر أيضا في جودة النوم ، مما دفع الباحثة الي القيام بتلك الدراسة لمحاولة التعرف على العلاقة بين جودة النوم كعادة سلوكية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين والقلق كمتغير مصاحب للمنافسة الرياضية ، وهذا بخلاف الدراسة المرجعية التي قامت بها الباحثة وتلاحظ لها ندرة الأبحاث التي تناولت هذا المتغير وعدم وجود مقياس أو استبيان لجودة النوم في البيئة المصرية

### هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى :

- بناء مقياس لجودة النوم لدى لاعبي كرة القدم المحترفين .
- التعرف على مستوى جودة النوم لدى العينة قيد الدراسة .
- التعرف على مستوى قلق المنافسة لدى العينة قيد الدراسة .
- التعرف على العلاقة بين مستوى جودة النوم ومستوى ابعاد مقياس وقلق المنافسة الرياضية لدى العينة قيد الدراسة .

### تساؤلات الدراسة :

- هل يوجد اختلاف بين لاعبي كرة القدم (عينة البحث) في مستوى جودة النوم قبل المنافسة؟
- هل توجد فروق بين لاعبي كرة القدم في كلا من مستوى ودة النوم وابعاد مقياس قلق المنافسة .
- هل توجد علاقة بين جودة النوم وأبعاد مقياس قلق المنافسة (القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث)؟

### الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

قام بها فيلكس إيرلنسر وماتياس زنجلر (٢٠١٦) بعنوان التغيرات في جودة النوم الذاتي وعلاقته بالقلق التنافسي بهدف فحص آثار المسابقات علي جودة النوم وأيضاً التعرف علي العلاقة الزمنية بين القلق السابق للمنافسة ونوعية النوم ، وتم اختيار عينة من الرياضيين من مختلف الألعاب الرياضية عددها ( ٧٩ ) وقام الباحثون بتقييم جودة النوم والقلق التنافسي من خلال قياسات التقدير الذاتي المحد قبل ( ٤ ) أيام من المنافسة وفي يوم المنافسة ، وتم استدام التحليلات أحادية المتغير لفحص الاختلافات بين النقاط الزمنية ، وجاءت اهم نتائج البحث حدوث انخفاض في مستوى جودة النوم قبل أربعة أيام من المنافسة الرياضية وتل الي أقصاها في ليلة المباراة ، وان اللاعبين لديهم مستوى مرتفع من القلق قبل المباراة عرضة الي تدهور في جودة النوم ، وان ضعف جودة النوم قبل المنافسة يسبقه القلق الادراكي

#### الدراسة الثانية :

قام كلا من أيمن النجىدى واخرون (٢٠٢٠م) بدراسة بعنوان ( قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم ) يهدف القياس مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم يدرجه ( ممتاز ب الدرجة الثالثة - الدرجة الرابعة )، واستخدم المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها ٨٨ لاعبا من أندية رياضية ، تتمثل في: ( نادي غزل المحلة - نادي المنصورة الرياضي - نادي دكرنس الرياضي - نادي الزرقا الرياضي - نادي العمال الرياضي - نادي سعاد طلخا الرياضي - نادي طلخا الرياضي - نادي فارسكور الرياضي - نادي أجا الرياضي - نادي الشال والمنشية الرياضي - نادي بلطيم الرياضي )، فضلا عن ٩٠ لاعبا كعينة استطلاعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية جاءت أهم نتائج البحث كالتالي: تم بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم موزعة على ( ٣ ) محاور، وهي : المحور الأول: اشتمل على ( ١١ ) عبارة، تشير في مجملها إلى اللامبالاة المحور الثاني: اشتمل علي ( ١٨ ) عبارات، تشير في مجملها إلى حمى البداية المحور الثالث: اشتمل على ( ١٥ ) عبارات، تشير في مجملها إلى الاستعداد للكفاح للمقياس درجة استجابة وفقا لميزان تقدير ثلاثي: نعم أحيانا - لاء وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٣٢ درجة كحد أقصى و ٤٤ درجة كحد أدنى ويحتوي المقياس على ١٦

عبارة إيجابية، ٢٨ عبارة سلبية. تم التوصل إلى مستوى قلق العنصرة للاعبى كرة القدم ، حيث جاء ترتيب حالات قلق المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم كما يلي: جاءت في المرتبة الأولى بواقع ٢٩١٧ بنسبة ٢٥.١ % بمتوسط ٣٣.١ حيث أن أهم ما يؤثر على أداء اللاعب في المنافسة هي حالة حمى البداية وما يصاحبها من نتائج سلبية على الأداء. جاءت حالة الاستعداد للكفاح في المرتبة الثانية بواقع ٢١٦٤ بنسبة ١٨.٦% بمتوسط ٢٤.٥ . جاءت حالة اللامبالاة في المرتبة الأخيرة بواقع ٢٠٠٣ بنسبة ١٧.٢ % بمتوسط صابي ٢٢.٧.

### الدراسة الثالثة :

قام كلاً من شايب، بولحليب وشالوش، معترز بالله ؛ (٢٠١٧م) عماد بدراسة بعنوان تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء الرياضي وتأثيرها على اللاعب، حيث إستخدما في المنافسة الرياضية بحثنا هذا المنهج الوصفي التحليلي وذلك نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، وتمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم في بعض فرق ولاية جيجل القسم الثاني هواة صنف أكابر وكان عددهم ٤٠، حيث استتجنا من بحثنا هذا أن للقلق تأثير كبير على تدني مستوى أداء لاعبي كرة القدم وخاصة في المنافسات الرسمية و أن للقلق عدة أسباب منها: أهمية المبادرة و التحضير النفسي و تأثير المدرب وأيضا جمهور الخصم و في الأخير قدمنا بعض التوصيات و الاقتراحات منها: التركيز على التحضير النفسي و إجراء تريبص في دورات تكوينية للمدربين و المنظمين، وخلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وثيرة المنافسات الرسمية.

### الدراسة الرابعة :

بحثت الدراسة الحالية في العلاقة بين الإرهاق الملحوظ لدى لاعبي كرة القدم النخبة ونومهم ، والارتباطات بين نوم اللاعبين ومباريات كرة القدم .شملت العينة ٢٩ لاعبة كرة قدم من نخبة المنتخب النرويجي لكرة القدم بمتوسط عمر ٢٦ عامًا تقريباً .تمت مراقبة التعب الملحوظ والنوم على مدار ١٢٤ يوماً متتالياً .في هذه الفترة

، أقيمت  $12.8 \pm 3.9$  مباراة كرة قدم لكل لاعب. تمت مراقبة النوم باستخدام رادار دوبلر واسع النطاق للغاية (Somnofy) استند الإرهاق الملحوظ إلى تطبيق الهاتف المحمول الذي تم الإبلاغ عنه ذاتياً والذي اكتشف إرهاقاً يومياً من ذوي الخبرة. أظهرت التحليلات متعددة المستويات للارتباطات اليومية ، أولاً ، أن زيادة التعب المتصور كان مرتبطاً بزيادة الوقت في السرير ( $3.6 \pm 1.8$  دقيقة ،  $p = 0.037$ ) والنوم العميق ( $1.2 \pm 0.6$  دقيقة ،  $p = 0.007$ ). ارتبط نوم حركة العين السريعة (REM) مع انخفاض التعب الملحوظ لاحقاً ( $-0.21 \pm 0.08$  وحدة عشوائية [AU] ،  $p = 0.008$ ) ، وارتبط معدل التنفس المتزايد في نوم غير حركة العين السريعة بزيادة التعب اللاحق ( $0.27 \pm 0.09$ ) الاتحاد الأفريقي ،  $p = 0.002$ ). ارتبطت ليلة اللعبة بتقليل الوقت في السرير ( $-1.0 \pm 0.4$  ساعة  $\pm 0.002$ ). دقيقة ،  $p = <0.001$  ، إجمالي وقت النوم ( $55.2 \pm 6.6$  دقيقة ،  $p = <0.001$ ) ، الوقت في مراحل النوم (الضوء:  $27.0 \pm 5.4$  دقيقة ،  $p = <0.001$  ؛ عميق:  $-3.6 \pm 1.2$  دقيقة ،  $p = 0.001$  ؛ REM:  $-21.0 \pm 3.0$  دقيقة ،  $p = <0.001$ ) ، وقت استجابة أطول للنوم ( $3.0 \pm 1.2$  دقيقة ،  $p = 0.013$ ) ، وزيادة معدل التنفس في حالة نوم غير حركة العين السريعة ( $0.32 \pm 0.08$  تنفساً في الدقيقة ،  $p = <0.001$ ) ، مقارنةً بالليلة السابقة للمباراة. تظهر النتائج الحالية أن النوم العميق ومعدل حركة العين السريعة والتنفس في النوم غير الريمي هي المؤشرات الرئيسية للإرهاق الملحوظ لدى لاعبي كرة القدم النخبة. علاوة على ذلك ، يتعطل النوم أثناء الليل ، ويرجع ذلك على الأرجح إلى الأحمال الجسدية والعقلية العالية التي تتعرض لها أثناء مباريات كرة القدم. يعود النوم إلى طبيعته خلال الليلة الأولى والثانية بعد مباريات كرة القدم ، مما يمنع على الأرجح المزيد من العواقب السلبية المرتبطة بالأداء

#### الدراسة الخامسة :

قام بها احمد عبد الرحمن على (٢٠١٦) بعنوان مستوى قلق المنافسة لدى عينة الرياضيين ، وهدفت البحث الى التعرف علي مستويات قلق المنافسة الرياضية عند العينة قيد

البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين المشاركين في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم لعدد (٥٠) لاعب من مرساة الأمير محمد بن فهد ، منطقة الهفوف ، المملكة العربية السعودية ، واستخدم الباحث مقياس سمة القلق التنافسي تعريب محمد حسن علاوي (١٩٩٨) لقياس قلق المنافسة الرياضية ، وخلصت اهم النتائج تراوحت متوسطات مستوى القلق للعينة قيد البحث ما بين ( ٢.٢٤ / ٢.٢٧ ) وتقع تحت مستوي قلق المنافسة الرياضية المتوسطة واوصي الباحث بضورة عمل برامج تاهيل نفسي للاعبين ووجود أخصائي نفسى للفرق الرياضية .

#### مصطلحات البحث :

#### جودة النوم :

عرفه ديولد واخرون (٢٠١٠) بأنه المؤشرات الذاتية التي تتضمن تقييم الشخص الذاتي لتجربة نومه ، ومدى الشعور بالراحة وعدم النعاس خلال النهار

#### تعريف اجرائى

شعور اللاعب بأنه ينام بسهولة ، ويحصل علي فترة كافية ليستيقظ وهو لديه إحساس بالراحة ، وعدم الرغبة في النوم خلال ممارسة النشاط اليومي المعتاد ، دون الإحساس بالاجهاد والتعب .

#### العادات السلوكية : تعريف اجرائى

هي الطريقة الثابتة الى حد ما في تفكير اللاعب الرياضى او الرغبة او الشعور المكتسب من خلال تكرار لتجربة عقلية ، وغالبا ما يكتسبه اللاعب ويعتاد عليه في نفس مواقف المنافسة الرياضية دون ان يلاحظ ، والعادات السلوكية في بعض الأحيان تخرج عن التصرفات الارادية للفرد .

#### قلق المنافسة الرياضية :

عرفها مصطفى حسين باهي، سمير جاد ( ٢٠٠٤م) بأنها عبارة عن حالات شعورية ذاتية ناتجة عن التوتر محوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبى اللااراي .

#### تعريف اجرائى

هو الاضطرابات النفسية ناتجة عن التوقعات السلبية ، الذي يحدث للاعب الرياضي عندما يطلب منه اجتياز اختبار معين مثل مواقف المنافسة الرياضية ، ويمتد تأثير

قلق المنافسة الرياضية قبل واثناء المنافسة وعقب الانتهاء من المنافسة ، وترتبط حالة قلق المنافسة بنتيجة المباراة

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحثة المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز (ب) لمجموعة الصعيد لعدد (١٦) فريق للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، والبالغ عددهم (٤٨٠) لاعب ، كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وقوامها (١٧٦) لاعب وتم استبعاد عدد (٢) لاعب لإصابتهم خلال فترة إجراءات البحث قبل المنافسات كما تم استبعاد عدد (١) لاعب لعدم الاهتمام بالمشاركة بالبحث ، ليصل العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (١٧٣) لاعب يمثلون نسبة (٣٦.٠٤%) من المجتمع الكلي للبحث ، كما تم اختيار (٥٠) لاعب بنسبة (١٠.٤١%) لإجراء الدراسة الاستطلاعية وما تشمله من المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة بالبحث من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث بالنسب المئوية بالنسبة لمجتمع البحث:-

### جدول ( ١ )

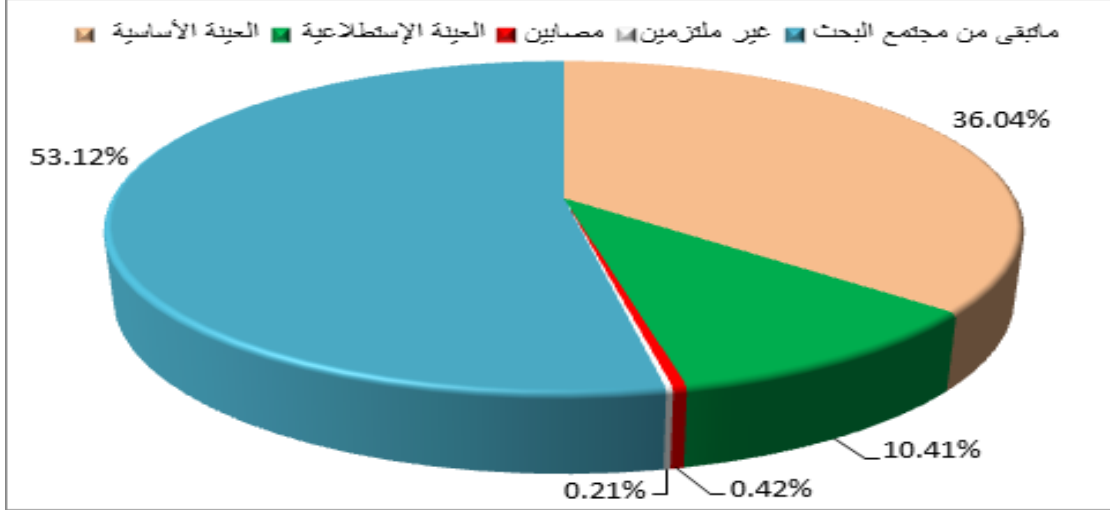
#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

مستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
0.42%	2	3	10.4%	36.04%	173	%100	480
	إصابة						
0.20%	1						
	غير ملتزم						

يتضح من جدول (1) تصنيف عينة البحث مجتمع وعينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (36.04%) ، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الاستطلاعية (10.41%) ، وبذلك يمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (46.45%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث استبعدت الباحثة عدد (٣) لاعبين من مجتمع البحث نظراً لإصابة إثنان منهما



وعدم التزام لاعب بتطبيق إجراءات البحث ، ويتضح توصيف مجتمع وعينة البحث ، من الشكل التالي .



شكل (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

جدول (٢)

إعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية (بعض متغيرات النمو ، العمر التدريبي)

ن = (٢٢٣)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	٢٠.٨٩	٢١.٠٠	١.٦٦	٢.٨-
الطول	١٧٩.٨	١٨٠.٠٠	١.٠٥	٣-
الوزن	٦٨.٥٤	٦٨.٠٠	١.٨٤	٢.٩-
العمر التدريبي	٩.٥	٩.٠٠	٠.٦٦	٢.٦-

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض متغيرات المتغيرات النمو (العمر، الطول ، الوزن) والعمر التدريبي قيد البحث ، ويتضح أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من

عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير إلى التجانس واعتدالية التوزيع الطبيعي لأفراد العينة في هذه المتغيرات.

**أدوات ووسائل جمع البيانات**

**اعتمدت الباحثة في جمع البيانات المتعلقة على مجموعة من الادوات وهى :**

#### ١- الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة :

حيث قامت الباحثة بالاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة ، بغرض التوصل الى بناء مقياس "جودة النوم" والتوصل إلى مقياس "قلق المنافسة" يناسب التطبيق على لاعبي كرة القدم (عينة البحث).

#### ٢- المقابلات الشخصية

قامت الباحثة بمقابلة مفتوحة مع السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي وتم عرض مقياس "جودة النوم" إعداد البحثة ومقياس "قلق المنافسة" إعداد محمد حسن علاوي ، علي السادة الخبراء للتأكد من مدى مناسبة الأبعاد والعبارات وكذلك للتأكد من مدى مناسبة ميزان التقدير لطبيعة البحث والتوصل الى الشكل المبدئي للمقياسين، ومن ثم إجراء المعاملات العلمية من خلال تطبيقهم على العينة الإستطلاعية والتوصل للشكل النهائي لهما لتطبيقهم على عينة البحث الأساسية .

- مقياس "جودة النوم" ( إعداد الباحثة ).

- مقياس "قلق المنافسة" ( إعداد محمد حسن علاوي).

**الخطوات العلمية لإعداد كل من مقياس جودة النوم:**

فى ضوء هدف البحث وطبيعته ونظراً لعدم وجود مقياس لجودة النوم كعادة سلوكية للاعبى كرة القدم قبل المنافسة يتوافق مع طبيعة متغيرات وعينة البحث ، فقد قامت الباحثة ببناء مقياس لجودة النوم وفقاً للخطوات التالية :-

**تحديد العبارات الخاصة بمقياس جودة النوم :**

بعد الاطلاع على المراجع السابقة والتعرف على طبيعة النوم كعادة سلوكية ، قامت الباحثة بإعداد العبارات المناسبة لمقياس جودة النوم وعرضها علي السادة الخبراء (الصدق الظاهري) ، وقد راعت الباحثة فيها أن تكون العبارات واضحة ومفهومة - الابتعاد عن الألفاظ الصعبة - الا توحى العبارات بنوع الاستجابة - عدم الازدواجية للعبارة -، وقد بلغ

عدد العبارات لمقياس جودة النوم في صورته الأولى (١٩) عبارة تتناول عادة ما قبل النوم جميعها في الاتجاه السلبي ، وبميزان تقدير رباعي على النحو التالي (أبداً ، مرة أسبوعياً ، مرتين أسبوعياً ، ثلاث مرات أو أكثر أسبوعياً ) ، وبمفتاح تصحيح (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) أي كلما كانت جودة النوم للاعب جيدة إتجهت إجابته إلى الإختيار الأول والعكس، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء على عبارات مقياس جودة النوم.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدي مناسبة عبارات مقياس "جودة النوم"

كعادة سلوكية للاعب كرة القدم قبل المنافسة

ن = (١٠) خبراء

العبارة رقم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
النسبة المئوية للموافقة %	٧٠	٩٠	٨٠	٤٠	٩٠	٨٠	٩٠	٥٠	٨٠	٧٠	٨٠	٧٠	٨٠	٨٠	٩٠

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على عبارات مقياس "جودة النوم" قيد البحث تراوحت ما بين (٤٠%:٩٠%) وقد ارتضت الباحثة موافقة السادة الخبراء بنسبة مئوية (٧٠%) فأكثر لمناسبة عبارات مقياس "جودة النوم" لطبيعة البحث ولاعب كرة القدم ، وبذلك يتكون المقياس في صورته الثانية من عدد (١٤) عبارة ' تمهيداً لتطبيقه على العينة الاستطلاعية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية له.

عرض أبعاد وعبارات مقياس "قلق المنافسة" على السادة الخبراء:

بعد الاطلاع على المراجع السابقة تم التوصل لمقياس "قلق المنافسة" إعداد " محمد حسن علاوي" ، قامت الباحثة بعرضه على السادة الخبراء للتأكد من مناسبة أبعاده وعباراته مع طبيعة البحث وتوافق عباراته مع لاعبي كرة القدم (عينة البحث) ، واشتمل المقياس في صورته الأولى على ثلاثة أبعاد ( قلق معرفي ، قلق بدني ، ثقة بالنفس) وكل بعد يشمل على ٩ عبارات وإجمالي عبارات المقياس (٢٧) عبارة ، وليس للمقياس درجة كلية ، حيث يتكون من بعدين سلبيين ( قلق معرفي ، قلق بدني) وبعد إيجابي وهو (الثقة بالنفس) ولكل بعد درجة كلية ، بميزان تقدير رباعي ( أبداً تقريباً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً تقريباً) ، وجميع عبارات

المقياس في إتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم (١٤) في بعد القلق البدني فإنها عكس اتجاه البعد ، ويتم تصحيح العبارات في اتجاه البُعد كما يلي :

( أبدأ تقريباً =درجة واحدة ، أحياناً = درجتان ، غالباً = ٣درجات ، دائماً تقريباً = ٤ درجات ).

أما العبارات التي تكون عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

( أبدأ تقريباً =٤درجات ، أحياناً = ٣ درجات ، غالباً = درجتان ، دائماً تقريباً = درجة واحدة).

ويتم جمع درجة كل بُعد على حدة ، كلما اقتربت درجة اللاعب على البُعد من الدرجة العظمى للبُعد وقدرها = ٤ X ٩ عبارات = (٣٦) درجة ، كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البُعد.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدي مناسبة عبارات مقياس "جودة النوم"  
كعادة سلوكية وأبعاد وعبارات مقياس "قلق المنافسة"

ن = (١٠) خبراء

العبرة البُعد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
القلق المعرفي	%٨٠	%٩٠	%٧٠	%٧٠	%٨٠	%٧٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠
القلق البدني	%٩٠	%٧٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٧٠	%٧٠	%٨٠
الثقة بالنفس	%٧٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠

يتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على عبارات "قلق المنافسة" قيد البحث تراوحت ما بين (%٧٠:%٩٠) ، ووفقاً لما ارتضته الباحثة سابقاً نسبة موافقة السادة الخبراء بدرجة (%٧٠) فاكثر فهنا يتضح عدم حذف أى عباراه من عبارات المقياس وتطبيقه كما هو على العينة الاستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية له.

## الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٤م على عينة مكونة من (٥٠) لاعب كرة قدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التعرف على :-

- مدى فهم اللاعبين لعبارات مقياس "جودة النوم" ومقياس "قلق المنافسة" قيد البحث.
- حساب الزمن اللازم للإجابة على كل مقياس.
- إيجاد المعاملات العلمية للمقياسين.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة للعمل على تفاديها.

## المعاملات العلمية

### أولاً الصدق **Validity** :-

#### - صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياسي (جودة النوم ، قلق المنافسة) قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب دلالة معامل الارتباط البسيط "Pearson" بين العبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ويتضح ذلك من الجدول (٦،٥) .

### جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين العبارة والبعد التي تنتمي إليه بمقياس جودة النوم  
لبيان صدق الإتساق الداخلي قيد البحث

$$ن = (٥٠)$$

عبارات مقياس جودة النوم					
عبارة	قيمة (ر)	عبارة	قيمة (ر)	عبارة	قيمة (ر)
١	*٠.٤١	٦	*٠.٥١	١١	*٠.٨٢
٢	*٠.٤٣	٧	*٠.٤٢	١٢	*٠.٧٩
٣	*٠.٦٠	٨	*٠.٦٥	١٣	*٠.٨١
٤	*٠.٧٥	٩	*٠.٤٥	١٤	*٠.٨٤
٥	*٠.٦٨	١٠	*٠.٧٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس جودة النوم قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى توافر الصدق لجميع عبارات مقياس جودة النوم قيد البحث.

### جدول ( ٦ )

معامل الإرتباط بين العبارة والبعد التي تنتمي إليه بمقياس قلق المنافسة  
ليبيان صدق الإتساق الداخلي قيد البحث

$$ن = (٥٠)$$

أبعاد مقياس قلق المنافسة					
القلق المعرفي		القلق المعرفي		القلق المعرفي	
(ر) العبارة مع البعد	م	(ر) العبارة مع البعد	م	(ر) العبارة مع البعد	م
*٠.٦٣	١	*٠.٤٥	١	*٠.٤٦	١
*٠.٤٥	٢	*٠.٥١	٢	*٠.٣٩	٢
*٠.٥٢	٣	*٠.٥٤	٣	*٠.٥٩	٣
*٠.٣٩	٤	*٠.٣٩	٤	*٠.٦٨	٤
*٠.٥٢	٥	*٠.٣١	٥	*٠.٥١	٥
*٠.٤٩	٦	*٠.٦١	٦	*٠.٥٢	٦
*٠.٣٥	٧	*٠.٤٤	٧	*٠.٤٩	٧
*٠.٤٧	٨	*٠.٤٤	٨	*٠.٧٩	٨
*٠.٥٤	٩	*٠.٤٤	٩	*٠.٥٦	٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع لكل بُعد بمقياس قلق المنافسة قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى توافر عامل الصدق لجميع عبارات مقياس قلق المنافسة قيد البحث.

### - صدق المقارنة الطرفية :

بعد أن قامت الباحثة بصدق الاتساق الداخلي للمقياسين قيد البحث، ومن ثم قام بترتيب درجات استجابات لاعبي كرة القدم (العينة الاستطلاعية) تصاعدياً وحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس  
جودة النوم ومقياس قلق المنافسة قيد البحث

$$n = 1 = 2 = 12 \text{ لاعب}$$

المقياس	الابعاد	الربيع الأعلى ن١		الربيع الأدنى ن٢		قيمة (ت)
		س١	١٤±	س٢	٢٤±	
مقياس "جودة النوم" (إعداد البحث)		٤٩.٥	١.٦٥	٣١.٤	١.١٤	*٢٩.١٤
قلق المنافسة	القلق المعرفي	٢٨.٩	١.٢٨	٢٠.٤	١.٦٩	*١٣.٣
	القلق البدني	٢٧.٧	١.٥٤	٢١.٨	١.٦٢	*٨.٧٥
	الثقة بالنفس	٢٩.٣	١.٨٧	١٨.٤٩	١.٨٧	*١٣.٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧١ عند درجة حرية (ن+١) - ٢ = ٢٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في مقياس جودة النوم وقلق المنافسة (العينة الاستطلاعية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الصدق بالمقياسين قيد البحث .

#### ثانياً الثبات Reliability:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس استخدمت الباحثة معامل "ألفا كرونباخ" حيث يمثل "معامل ألفا" متوسط المعاملات الناتجة عن طريق التجزئة النصفية ، ويتضح ذلك في جدول (٨) والذي أكد على ثبات نتائج مقياسي جودة النوم وقلق المنافسة قيد البحث.

## جدول (٨)

معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لمقياس

جودة النوم ومقياس قلق المنافسة قيد البحث

ن = (٥٠)

قلق المنافسة			جودة النوم		
معامل ألفا كرونباخ	الابعاد	م	معامل ألفا كرونباخ	مقياس	م
*٠.٥٨	القلق المعرفي	١	*٠.٦٨	جودة النوم	
*٠.٤٦	القلق البدني	٢			
*٠.٥٩	الثقة بالنفس	٣			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٨) دلالة معامل " ألفا كرونباخ " لبيان معامل الثبات لمقياس جودة النوم وابعاد مقياس قلق المنافسة قيد البحث ، مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياسين وصلاحيتهما للتطبيق على عينة البحث (لاعب كرة القدم).

كذلك قامت الباحثة بالتأكد من معامل الثبات للمقياسين قيد البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وبفاصل زمني اسبوعين بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني، ثم حساب معامل الارتباط بينهما وجدول (٩) يوضح ذلك :



جدول (٩)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج مقياس  
جودة النوم ومقياس قلق المنافسة قيد البحث

ن = (٥٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور	المقياس
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٧	١.٤٣	٣٩.٨	١.٣٩	٤٠.٥	مقياس "جودة النوم" (إعداد الباحثة)	
*٠.٧١	١.٦٤	٢٥.٠١	١.٤٨	٢٤.٧	القلق المعرفي	مقياس قلق المنافسة
*٠.٦٨	١.٧٤	٢٥.٣	١.٥٨	٢٤.٨	القلق البدني	
*٠.٨٥	١.٩٨	٢٤.١٢	١.٨٧	٢٣.٩	الثقة بالنفس	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياسي جودة النوم وقلق المنافسة ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الثبات بالمقياسين قيد البحث .

هذا وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياسي جودة النوم ومقياس قلق المنافسة أصبحا في صورتها النهائية وفقاً لما يلي :-

مقياس جودة النوم :- ملحق (٢)

تكون المقياس من (١٤) عبارة بميزان تقدير رباعي (أبداً ، مرة أسبوعياً ، مرتين أسبوعياً، ثلاث مرات فأكثر أسبوعياً) ، تم تصحيحه بدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي ، ودرجة كلية تتراوح ما بين (١٤ : ٥٦) درجة ، حيث يشير حصول اللاعب على درجة تتراوح ما بين (١٤ : ٣٥) إلى انخفاض مستوى جودة النوم للاعب قبل المنافسة ، بينما يشير

حصول اللاعب على درجة تتراوح ما بين ( ٣٦ : ٥٦ ) إلى استمتاع اللاعب بمستوى جيد لجودة النوم قبل المنافسة

### مقياس قلق المنافسة:- ملحق ( ٣ )

واشتمل المقياس في صورته النهائية على ثلاثة أبعاد ( قلق معرفي ، قلق بدني ، ثقة بالنفس ) وكل بعد يشمل على ٩ عبارات وإجمالي عبارات المقياس (٢٧) عبارة ، وليس للمقياس درجة كلية ، حيث يتكون من بعدين سلبيين ( قلق معرفي ، قلق بدني ) وبعد إيجابي وهو (الثقة بالنفس) ولكل بعد درجة كلية ، بميزان تقدير رباعي ( أبدأ تقريباً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً تقريباً ) ، وجميع عبارات المقياس في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم (١٤) في بعد القلق البدني فإنها عكس اتجاه البعد ، ويتم تصحيح العبارات في اتجاه البعد كما يلي :

( أبدأ تقريباً =درجة واحدة ، أحياناً = درجتان ، غالباً = ٣ درجات ، دائماً تقريباً = ٤ درجات ) .

أما العبارات التي تكون عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

( أبدأ تقريباً = ٤ درجات ، أحياناً = ٣ درجات ، غالباً = درجتان ، دائماً تقريباً = درجة واحدة ) .

ويتم جمع درجة كل بُعد على حدة ، كلما اقتربت درجة اللاعب على البعد من الدرجة العظمى للبعد وقدرها = ٤ X ٩ عبارات = (٣٦) درجة ، كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

وبذلك يمكن تفسير نتائج كل لاعب وفقاً لكل بُعد على النحو التالي:-

- بُعد "القلق المعرفي" يتراوح حصول اللاعب فيه ما بين ( ٩ : ٣٦ ) درجة ، فكلما اقتربت درجة اللاعب إلى الدرجة العظمى فذلك يشير إلى ارتفاع مستوى القلق المعرفي ، والعكس .

- بُعد "القلق البدني" يتراوح حصول اللاعب فيه ما بين ( ٩ : ٣٦ ) درجة ، فكلما اقتربت درجة اللاعب إلى الدرجة العظمى فذلك يشير إلى ارتفاع مستوى القلق البدني ، والعكس .

- بُعد "الثقة بالنفس" يتراوح حصول اللاعب فيه ما بين (٩ : ٣٦) درجة ، فكلما اقتربت درجة اللاعب إلى الدرجة العظمي فذلك يشير إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس ، والعكس .

### عرض ومناقشة النتائج :

بعد تطبيق مقياس جودة النوم على لاعبي كرة القدم (عينة البحث الاساسية) قامت الباحثة باستخراج النتائج الخاصة بمستوى جودة النوم لدى عينة البحث وذلك لتقسيمها وفقاً لدرجة كل لاعب الى مجموعتين وذلك تبعاً لمستوى جودة النوم (مرتفع ، منخفض) وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح لمقياس جودة النوم ، فقد بلغ عدد المجموعة الأولى والتي تتصف بجودة نوم مرتفعة (٩٢) لاعب ، أما المجموعة الثانية والتي تتصف بجودة نوم منخفضة فقد بلغ عددها (٨١) لاعب بمستوى جودة نوم منخفض ، وفقاً لمفتاح التصحيح ، حيث يشير حصول اللاعب على درجة تتراوح ما بين (١٤ : ٣٥) إلى انخفاض مستوى جودة النوم للاعب قبل المنافسة ، بينما يشير حصول اللاعب على درجة تتراوح ما بين (٣٦ : ٥٦) إلى استمتاع اللاعب بمستوى جيد لجودة النوم قبل المنافسة ، ومن ثم قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من وجود فروق دالة احصائياً بينهما في مستوى جودة النوم ، ثم قامت الباحثة بتصنيف درجات مجموعتين البحث في أبعاد مقياس قلق المنافسة قيد البحث ، والتعرف على العلاقة بين جودة النوم وقلق المنافسة كما هو موضح:-

### عرض نتائج التساؤل الأول:

- هل يوجد اختلاف بين لاعبي كرة القدم (عينة البحث) في مستوى جودة النوم قبل المنافسة؟

## جدول (١٠)

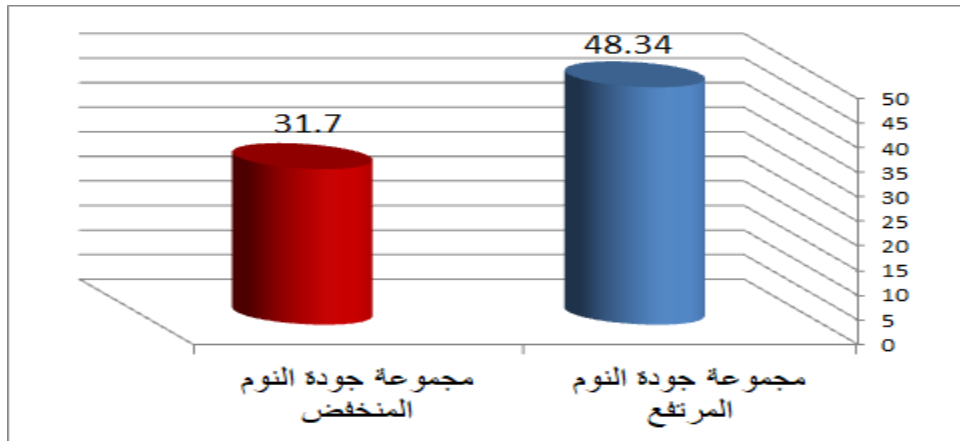
دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية  
في مستوى جودة النوم قيد البحث

ن ١ = (٩٢) ، ن ٢ = (٨١) لاعب

قيمة "(T)"	مستوى منخفض للنوم (٨١) لاعب		مستوى مرتفع للنوم (٩٢) لاعب		مقياس
	ع	م	ع	م	
*٨.١٤	٤.٤٧	٣١.٧٠	٥.١٠	٤٨.٣٤	جودة النوم

قيمة "(T)" الجدولية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  = ١.٦٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في مستوى جودة النوم قيد البحث ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha = 0.05$  مما يعطى دلالة مباشرة على أن المجموعة الأولى (٩٢) لاعب تصف بمستوى مرتفع لجودة النوم مقارنة بالمجموعة الثانية (٨١) لاعب والتي تتصف بمستوى منخفض لجودة النوم وهذا ما وضحه الشكل التالي .



شكل (١)

الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية  
في مستوى جودة النوم قيد البحث

## عرض نتائج التساؤل الثاني:

- هل توجد فروق بين لاعبي كرة القدم في كلا من مستوى ودة النوم وابعاد مقياس قلق المنافسة .

### جدول (١١)

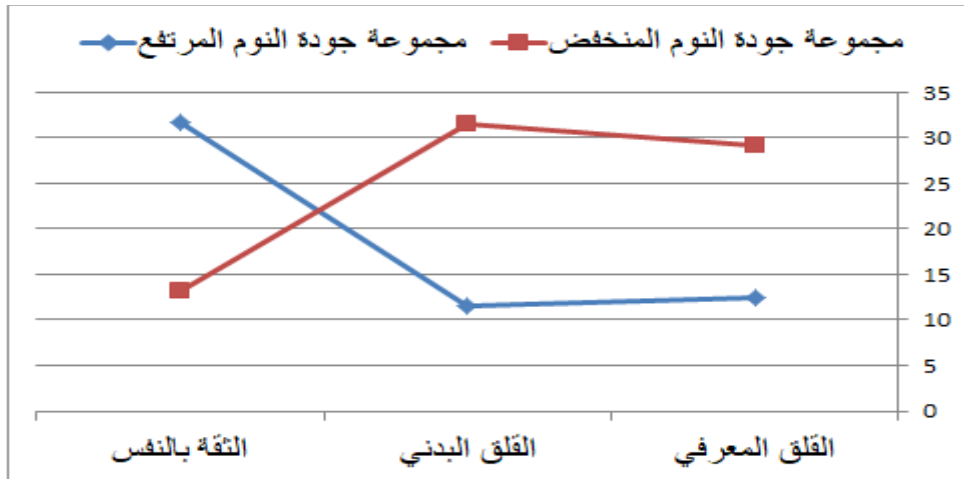
دلالة الفروق بين لاعبي المستوى المنخفض والمرتفع لجودة النوم في أبعاد مقياس قلق المنافسة قيد البحث

$$ن ١ = (٩٢) ن ٢ = (٨١) لاعب$$

قيمة "(T)"	مستوى منخفض للنوم (٨١) لاعب		مستوى مرتفع للنوم (٩٢) لاعب		مقياس قلق المنافسة
	ع	م	ع	م	
*٢٥.٣٥	٥.٢٦	٢٩.٢٥	٣.٢٥	١٢.٥١	القلق المعرفي
*٢٢.٢٢	٧.٢٥	٣١.٥	٤.٢٥	١١.٥٨	القلق البدني
*٢٤.٨١	٦.٢١	١٣.١٤	٣.٢٥	٣١.٦٤	الثقة بالنفس

قيمة "(T)" الجدولية عند مستوى دلالة  $٠,٠٥ = ١.٦٦$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في أبعاد مستوى قلق المنافسة قيد البحث ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $٠,٠٥$  مما يعطى دلالة مباشر على أن المجموعة الأولى (٩٢) لاعب والتي تتصف بمستوى مرتفع لجودة النوم تتميز بمستوى منخفض للقلق المعرفي والقلق المعرفي ومستوى مرتفع للثقة بالنفس مقارنة بالمجموعة الثانية (٨١) لاعب (مجموعة المستوى المنخفض للنوم) وهذا ما وضحه الشكل التالي .



شكل (٢)

الفروق بين لاعبي المستوى المنخفض والمرتفع لجودة النوم في  
أبعاد مقياس قلق المنافسة قيد البحث

### - عرض نتائج التساؤل الثالث:

- هل توجد علاقة بين جودة النوم وأبعاد مقياس قلق المنافسة (القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث)؟
- جدول (١٢)

معامل الارتباط بين مستوى جودة النوم وأبعاد ومستوى قلق المنافسة  
لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث)

$$n = (173)$$

مستوى منخفض للنوم (٨١) لاعب	مستوى مرتفع للنوم (٩٢) لاعب	مستوى جودة النوم أبعاد قلق المنافسة
*.٢٩١-	*.٣٥١-	القلق المعرفي
*.٣٠١-	*.٢٥٣-	القلق البدني
*.٢٨١	*.٢١٧	الثقة بالنفس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٧٤

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة عكسية بين بُعدي قلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق البدني) ومستوى جودة النوم ، أى أنه كلما إرتفع مستوى جودة النوم إنخفض القلق المعرفي والقلق البدني قبل المنافسة وكذلك العكس كلما إنخفض مستوى جودة النوم إرتفع القلق المعرفي والقلق البدني قبل المنافسة .

كما يتضح أيضاً وجود علاقة طردية بين بُعد (الثقة بالنفس) بمقياس قلق المنافسة ومستوى جودة النوم ، أى أنه كلما إرتفع مستوى جودة النوم إرتفع معه الثقة بالنفس قبل المنافسة وكذلك العكس كلما إنخفض مستوى جودة النوم إنخفض معه الثقة بالنفس قبل المنافسة.

#### الاستخلاصات :-

- هناك فروق معنوية بين لاعبي كرة القدم (عينة البحث) في مستوى جودة النوم حيث هناك (٩١) لاعب لديهم مستوى عالي لجودة النوم بينما يعاني (٨١) لاعب من المستوى المنخفض لجودة النوم .
- توجد علاقة عكسية بين بُعدي قلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق البدني) ومستوى جودة النوم ، أى أنه كلما ارتفع مستوى جودة النوم انخفض القلق المعرفي والقلق البدني قبل المنافسة وكذلك العكس كلما انخفض مستوى جودة النوم ارتفع القلق المعرفي والقلق البدني قبل المنافسة .
- يوجد علاقة طردية بين بُعد (الثقة بالنفس) بمقياس قلق المنافسة ومستوى جودة النوم ، أى أنه كلما ارتفع مستوى جودة النوم ارتفع معه الثقة بالنفس قبل المنافسة وكذلك العكس كلما إنخفض مستوى جودة النوم انخفض معه الثقة بالنفس قبل المنافسة.

#### التوصيات :

- ضرورة وضع برامج توجيه وارشاد نفسي للاعبين كرة القدم قبل المنافسات تحسن من جودة النوم كأحد العادات السلوكية المرتبطة بقلق المنافسة .

- عقد دورات تدريبية للمدربين الرياضيين للوقوف على أهمية تطوير مستوى جودة النوم للاعبين كرة القدم قبل المنافسة.
- توعية المدربين بمظاهر ومصادر قلق المنافسة المرتبطة بانخفاض مستوى قلق النوم.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بجودة النوم في الأنشطة الرياضية الأخرى.

### (((المراجع)))

أولا المراجع العربية :

- ١- احمد امين فوزى (٢٠٠٦) : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ط ١ القاهرة،.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر : سيكولوجية الفريق الرياضي ،دار الفكر العربي-ط الدين (٢٠٠١م) ، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) : علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) ط١،دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة
- ٥- أيمن النجيدى ، واخرون ( ٢٠٢٠ ) : قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ،مجلد ٣٧، العدد ١،
- ٦- احمد عزت راجح (١٩٩٧) : أصول علم النفس الرياضي ،ط١٢، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) مدخل في علم النفس الرياضي ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .



- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، ط١، القاهرة
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) علم نفس التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- صدقي نور الدين محمد ، والقلق المعرفي ، والقلق البدني، والثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات جامعة الامارات العربية المتحدة ، ومصطفى كاظم مختار(١٩٩٨) : المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، جامعة الامارات العربية المتحدة
- ١١- مصطفى حسين باهى ، شلبى إبراهيم (١٩٩٧) الدافعية ( نظريات وتطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

#### ثانيا المراجع الأجنبية :

- 12- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). : The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews, 14*(3), 179-189.
- 13- Martens – Et al (1990) : “ : Mobile Virtual and Augmented Reality Survey From where we Are to where we Go
- 14- **Chen , y (2013)** : Competive anxiety in sport – Tluman kinitics” re-Qu
- 15- **Helena Van Kerrebroeck , MalaikaBrenngman, Kim Willems (2017)** : Escaping thecrowd: An experimental study on the impact of a Virtual Reality experience in a shopping mall, *Computers in Human Behavior.*
- 16- **Neumair A. (2003)** : The faculty of sports sciences: a multidisciplinary approach to sports. *Eur J Sport Sci 3:1*
- 17- **Panagiotis Markopoulos (2019)** : Simulating an exciting game experience within virtual reality. *THESIS. Masters of*

- Arts (MA) in Virtual ,for Masters of Arts  
in Virtual RealityAdvisor Ana-Despina  
Tudor
- 18- **Perez – Lopez , D & Contero , M (2013)** : Delivering Educational Multimedia contents thorough an Augmented Reality Application Access study on its Impact on knowledge Acquisition and Retention , the Turkish Journal of educational technology
- 19- **Salinas ,P & Pulido ,R (2017)** : Understanding the conics through Virtual Reality , Eurasia journal of Mathematics , Science and technology education
- 20- **Schreiner P. (2000)** : Koordinations Training Fussball, das Peter Schreiner System.Rowohlt Verlag, Reinbek,
- 21- **Koya Sato (2018)** : Design and Implementation of the Augmented Volleyball Court, ISS '18 Companion  
ثالثاً شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" :
- 22- <http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/491>