

الفوائد الصحية والبدنية لممارسة رياضة التنس من وجهة نظر رواد التنس العربي



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

مها راسم جراد

فلسطين. جامعة فلسطين التقنية. طولكرم. كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٢٧ مايو ٢٠٢٤م

الملخص

أعلى من الإجماع على محور الصحة العامة حيث بلغت النسبة المئوية لمحور اللياقة البدنية (92.368%) بينما بلغت النسبة المئوية للإجماع على محور الصحة العامة (83.874%). ومن هنا يمكننا استخلاص التوصيات التالية: ضرورة ممارسة الرياضة ولا سيما التنس للرواد للفئات العمرية المختلفة من أجل حياة صحية ولياقة أفضل. وإجراء دراسات جديدة حول الصحة النفسية والاجتماعية لممارسة رضة التنس لفئة الرواد، وكذلك علاقة عدد مرات التدريب لصحة العامة واللياقة البدنية لهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: الرواد، التنس، الاتحاد العربي للتنس، الاتحاد الدولي للتنس.

Abstract

The research aimed to identify the health and physical benefits of playing tennis from the Arab tennis seniors' point of view. The study sample included (79) male and female players among the seniors of Arab

هدف البحث إلى التعرف على الفوائد الصحية والبدنية لممارسة رضة التنس من وجهة نظر رواد التنس العربي. اشتملت عينة الدراسة على (٧٩) لاعب ولاعبة من رواد التنس العربي المسجلين في الاتحاد العربي للتنس وروابط الرواد للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث عن طريق استخدام استبانة قامت الباحثة بتصميمها. وأشارت نتائج هذا البحث إلى أنه لا يوجد اختلاف في وجهات نظر الباحثين حول أهمية وفوائد ممارسة رضة التنس الصحية والبدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، المستوى التعليمي، الفئات العمرية وعدد مرات التدريب). فقد أجمع الباحثون على الأهمية البالغة لممارسة التنس على كل من الصحة العامة وتجنب الأمراض المرتبطة لتقدم لعمر والسيطرة عليها وكذلك على اللياقة البدنية، وأنها عنصر مهم للتمتع بحياة أفضل وجوده عالية مدى الحياة. لمحمل كان الإجماع على محور اللياقة البدنية

Conducting new studies on the psychological and social health of tennis for the seniors category, as well as the relationship of the number of training times to the general health and physical fitness of this category.

*مقدمة الدراسة

تعتبر رضة التنس من أكثر الرضات شيوعاً وجمهورها يعتبر بي أكبر جمهور بعد رضة كرة القدم، حيث يبلغ جمهورها ما يقارب ٧٥ مليون شخص، وهي تمارس من قبل ملايين الأشخاص على مستوى العالم، وهي من الرضات التي يمكن ممارستها في أي عمر ابتداء من ٤ سنوات والى ما بعد سن ال ٨٥ (Pluim, et al. 2007)، ومن يعتاد على ممارسة هذه اللعبة يستمر في ممارستها مدى الحياة (Kovacs, et al. 2016). وفي هذا السياق يشار الى التنس على أنها " رضة مدى الحياة" لأنها تعزز المنافسة والمشاركة الشاملة لجميع الأعمار، وتعرف رضات مدي الحياة على أنها رضة أو أنشطة أوقات الفراغ التي يمكن للمرء المشاركة فيها طوال حياته (Spring, et al. 2020). وبناء على رغبة وتعطش لاعبي التنس الذين تجاوزت أعمارهم الثلاثين للفوز وتحقيق الذات والإثبات لأنفسهم أنهم قادرون على الأداء والعطاء مهما تقدم بهم العمر ((Stenner, et al.2020)، فقد قام الاتحاد الدولي للتنس نشاء واعتماد بطولات خاصة للفئة العمرية من سن ٣٠ عاماً فأعلى، وأطلق على هذه البطولات لقب " بطولات الرواد - Senior tournaments" (Renton, 2020).

tennis registered in the Arab Tennis Federation (ATF) and the seniors Associations for the year 2023/2024. The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research by using a questionnaire that the researcher designed. The results of this research indicated that there is no difference in the views of the respondents about the importance and health and physical benefits of practicing tennis depending on the variables of the study (gender, educational level, age groups, and number of training times). The respondents unanimously agreed on the extreme importance of practicing tennis for both general health, avoiding and controlling age-related diseases, as well as for physical fitness, and that it is an important element for enjoying a better life and a high quality of life. In general, the consensus on the physical fitness field was higher than the consensus on the public health field, as the percentage of the fitness field was (92.368%), while the percentage of consensus on the public health field was (83.874%). From here we can draw the following recommendations: The necessity of practicing sports especially tennis for different age groups for a better quality of life, better health and better fitness.

يعد انخفاض النشاط البدني المرتبط لعمر عائقاً كبيراً على الصحة العامة، ولكن التقدم لعمر لا يعني المرض والإعاقة بل هو مرحلة من مراحل الحياة التي يحدث بها العديد من التغيرات التراجعية على جسم الإنسان والتي لا عودة عنها وهي متعددة الأسباب، وهذا التغير يشمل تراجع العمليات الأيضية، المناعة، شكل وتركيب الأعضاء، والفاعلية الوظيفية لإضافة إلى الاستقرار البيوكيميائي، والجانب الانفعالي والعقلي والاتصال والتواصل (Nascimento, et al. 2016). ولكن هذا الانخفاض أو التراجع يمكن السيطرة عليه والإبطاء من تسارعه. إن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم يساعد في تحسين الجوانب البدنية والعقلية وكذلك تعمل على تراجع وعكس ثير بعض الأمراض المزمنة حتى يبقى الفرد مستقلاً وقادراً على الحركة دون الحاجة إلى الاتكال على الغير (McPhee, et al. 2016).

فممارسة الرياضة عموماً وللرواد خصوصاً لها فوائد عدة وذلك لطبيعة وخصائص هذه الرياضة، فمباراة التنس قد تمتد من ٣٠ دقيقة على أقل تقدير ولعدة ساعات، ولاعب التنس يستطيع الجري لعدة كيلومترات خلال المباراة، كما أن النقطة الواحدة لإجمال تحتاج من ٣-٧ ثواني وهذا يتطلب سرعة قصوى وسرعة إنفجارية لتغيير الإتجاهات وهي رياضة تحمل أداءً لجمل وور سرعة إنفجارية وقوة مميزة لسرعة في مهاراتها وبذلك فهي تساعد في بناء كل من القدرات الهوائية واللاهوائية، وتتطلب قوة عضلية وتحمل عضلي (Groppe & DiNubile, 2009).

وما أن هذه الفئة العمرية كانت ولا زالت من الفئات المهمشة في المجال الرياضي ولا سيما في الوطن العربي فقد سعى الاتحاد العربي للتنس ورواد وأبطال التنس العربي إلى تشكيل الروابط العربية للرواد لعقد بطولات خاصة بهذه الفئات العمرية لما لهذه الرياضة من انتشار واسع ولحبهم لهذه الرياضة وكذلك لرغبتهم في الاستمرار بممارسة الأنشطة الرياضية التي يشعرون فيها أنفسهم، لأنه مرة أخرى أثبتت هذه الرياضة لها رضى مدى الحياة "A sport for life" (Maclean, 2022).

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لا يقتصر فقط على الفئات العمرية الصغيرة أقل من ٣٠ عاماً، بل يمكن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من قبل الأعمار المختلفة، وعادة ما نلاحظ أن الأشخاص بعد سن معين يتجهون إلى ممارسة مثلاً رياضة المشي، السباحة، الجري أو حتى رياضة اليوجا، لما يرجونه من حفاظ على الصحة العامة وصحة أجهزة الجسم الداخلية والعضلات إضافة إلى الصحة النفسية وتفريغ الضغوط، والصحة العقلية. وتعد رياضة التنس من الرياضات المثالية لتطوير مستويات النشاط البدني والفوائد الصحية المرتبطة بهذا النشاط لعامة الناس (Pluim, et al. 2017). وقد لوحظ مؤخراً في الوطن العربي توجه الذكور والإناث بعد سن الثلاثين لممارسة رياضة التنس، وفي أغلب الأحيان هؤلاء الأشخاص هم من أبطال ورواد التنس في الوطن العربي، ومنهم من كان يمارس رياضات أخرى ولكن توجهه إلى ممارسة التنس فيما بعد.

معظم الأبحاث والدراسات المتعلقة لصحة والرصة تربط ما بين ممارسة الأنشطة الرضية وتمتع الفرد بعمر طويل وصحي (Davison & Cowan, 2023) وبعض هذه الدراسات ركزت على الأعمار ما بين ٦٥ سنة وأكثر، ومنها ما ركز على فئة الشباب أقل من ٣٠ سنة، والأخرى بحثت في الصحة والرصة لمن هم ما بين ٤٥ و٦٥ عاماً. ومنها ما ركز على دراسة مدى ثير ممارسة الأنشطة الرضية مع التقدم لعمر. وهناك دراسات محدودة درست رصة التنس لفئة الرواد من (٣٠ سنة فأكثر)، ولا يوجد أي دراسة على حد علم الباحثة أجريت على رصة التنس لفئة الرواد على مستوى الوطن العربي ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث.

فالدراسة الحالية تسعى الى التعرف على الفوائد الصحية العامة (المتعلقة بالصحة والأمراض المزمنة) والفوائد البدنية (المتعلقة للياقة البدنية) التي يسعى رواد التنس الأرضي في الوطن العربي لتحقيقه من خلال ممارسة هذه الرصة من وجهة نظرهم.

ومن هنا يمكن تحديد الهدف الرئيسي لهذا البحث وهو التعرف الى:-

الأسباب الصحية العامة والأسباب المتعلقة للياقة البدنية التي يسعى رواد التنس الى تحقيقها من خلال ممارسة رصة التنس. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتصميم الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير الفئة العمرية .

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير عدد مرات التدريب.

* منهجية البحث

لتحقيق الهدف والنتائج المرجوة من هذا البحث قامت الباحثة استخدام المنهج الوصفي للملاءمة طبيعة البحث.

* مجتمع وعينة البحث:-

مجتمع الدراسة: رواد التنس العربي المسجلين في روابط الرواد والاتحاد العربي للتنس والبالغ عددهم ٣٥٠ ذكورا و

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (79) لاعباً ولاعبة من كافة فئات الرواد من سن ٣٠ عاماً فأعلى وهم يمثلون ما نسبته ٢٣% من مجمل مجتمع الدراسة. والجدول رقم (١) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (١) وصف عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	60	75.9
	الأنثى	19	24.1
	المجموع	79	100
الفئة العمرية	30 - 39	14	17.7
	40 - 49	19	24.1
	50 - 59	23	29.1
	60 - 69	17	21.5
	70 سنة فأكثر	6	7.6
	المجموع	79	100
المؤهل العلمي	دراسات عليا	37	46.8
	جامعي	39	49.4
	غير ذلك	3	3.8
	المجموع	79	100
عدد مرات التدريب الشهرية	اقل من 5 مرات	16	20.3
	ما بين 5 الى اقل من 10 مرات	16	20.3
	ما بين 10 الى اقل من 15 مرة	19	24.1
	ما بين 15 الى اقل من 20 مرة	11	13.9
	ما بين 20 الى اقل من 25 مرة	5	6.3
	ما بين 25 الى 30 مرة	12	15.2
	المجموع	79	100

هذا المجال وتم تعديل الاستبانة بناءً على ملاحظاتهم وآرائهم حتى وصلت الاستبانة لصورتها النهائية.

* ثبات الأداة

ولإيجاد الثبات (Reliability) قامت الباحثة

بإيجاد معامل كورنباخ ألفا لفقرات الاستبانة، حيث بلغت

قيمة كورنباخ ألفا (0.893) وهي قيمة تعتبر مناسبة جداً

لهذا البحث.

* متغيرات البحث

- متغيرات البحث: النوع الاجتماعي، المستوى التعليمي،

الفئة العمرية، عدد مرات التدريب الشهرية

- المتغيرات التابعة: استجابة المبحوثين على فقرات الاستبانة

* عرض النتائج ومناقشتها

التساؤل الرئيسي: ما الأسباب الصحية العامة والأسباب المتعلقة للياقة البدنية العامة التي يسعى رواد التنس الى تحقيقها من خلال ممارسة رضة التنس.

للتعرف على الأسباب المتعلقة بمحوري البحث (الصحي والبدني) قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات مجالي البحث.

والجدول التالي يبين المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات مجال الصحة العامة

* أدوات البحث

استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات قامت بتصميمها الباحثة من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلق لبحث. وتناولت الاستبانة الأسباب الصحية الجسمية والبدنية لممارسة رواد التنس العربي للتنس وذلك من وجهة نظرهم. وتكونت الاستبانة من ١٧ فقرة مقسمة على مجالين، المجال الصحي، والمجال البدني.

* صدق وثبات الأداة (Validity & Reliability)

ويقصد بصدق الأداة: (Questionner

Validity) هو صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة (بشئته وبوعموشة، ٢٠٢٠)، وقدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلاً (Bolarinwa, 2015). ويقصد به أيضاً شمول الاستبانة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل ووضوح فقراتها (أبو بشارة وجراد، ٢٠٢١).

ومن أجل التأكد من صدق الأداة تم توزيع

الاستبانة على ١٠ أشخاص من ذوي الاختصاص والخبرة في

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المتوقعة لإجابات المبحوثين على فقرات مجال الصحة العامة

النسبة المتوقعة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
93.2	.503	4.66	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في (الحفاظ على صحة القلب والشرابيين والرتين)
94.4	.479	4.72	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في (الحفاظ على التوازن المادي)
80.2	.776	4.01	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في (جذب التلذذ من الأمل أسفل الظهر)
85.6	.831	4.28	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في (الحفاظ على مستوى السكر في الدم والوقاية من مرض السكري)
77.8	.934	3.89	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في (الوقاية من داء الفرس)
74	.925	3.70	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التخلص من الروماتيزم
74.6	.873	3.73	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التخلص من خشونة المفاصل
80.6	.816	4.03	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التخلص من الصداع
87.6	.647	4.38	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التخلص من الضعف العام (الوزل)
90.8	.616	4.54	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بالفرات العظيمة
83.874	.50948	4.1937	الرجال الكلي (الصحة العامة)

التمتع بلياقه بدنية عالية في حين أشار ٨٧.٨% من المبحوثين ن ممارسة رضة التنس تساعد في القدرة على أداء أعماله اليومية بسهولة وكفاءة. بشكل عام نجد أن ٩٢.٣٦٨% من المبحوثين يرون أن ممارسة رضة التنس تفيد في اللياقة البدنية للجسم .

* فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس

الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

من أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت-

للعينات المستقلة ونتائج الجدول (٤) توضح ذلك

جدول (٤) نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة لمجالات

البحث تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

مستوى الدلالة المحسوب	ت- المحسوبة	نكر (ن = 60)		نكر (ن = 19)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
.675	-.422	4.1800	.48216	4.2368	.60019
.710	-.374	4.6095	.36622	4.6466	.41065
.651	-.455	4.3948	.36280	4.4417	.47622

يتضح من خلال نتائج الجدول (٤) وجود فروق

في متوسطات إجابات المبحوثين على فقرات مجالات الدراسة

ولكن حسب نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة تبين أن

هذه الفروق ليست ذات دلالة معنوية وذلك على كل من

مجال الصحة العامة والمجال البدني وكذلك المجال الكلي حيث

كان مستوى الدلالة المحسوب على هذه المحاور لترتيب

٠.٦٧٥، ٠.٧١٠، و ٠.٦٥١ وجميع هذه القيم أكبر من

مستوى الدلالة المحدد لفرضية $\alpha = 0.05$ لذا لا نرفض

الفرضية وهذا يشير على عدم وجود اختلاف في وجهات نظر

يتضح من خلال النتائج في الجدول (٢) أن حوالي

٩٣% من المبحوثين يرون أن ممارسة رضة التنس تساعد في

الحفاظ على صحة القلب والشرابين والرتين في حين أشار

حوالي ٧٤% من المبحوثين ن ممارسة رضة التنس تساعد

في التخلص من الروماتيزم وكذلك في التخلص من خشونة

المفاصل، بشكل عام نجد أن ٨٣.٨٧٤% من المبحوثين

يرون أن ممارسة رضة التنس تفيد في المجال الصحي .

والجدول التالي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لإجابات المبحوثين على فقرات المجال البدني

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين

على فقرات المجال البدني

النسبة المتوقعة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
96.2	.395	4.81	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بلهاية بدنية عالية
94	.490	4.70	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تحسين القوة العضلية
93.4	.524	4.67	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في حرق الدهون الزائدة في الجسم
92.4	.514	4.62	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بنسبة عالية من مرونة العضلات والمفاصل
91.2	.525	4.56	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بقدرة عال من التحمل والقدرة على الأداء لفترات طويلة نسبياً
91.6	.546	4.58	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بقدرة من السرعة الحركية
87.8	.564	4.39	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في القدرة على أداء أصالي اليومية بسهولة وكفاءة
92.368	.37499	4.6184	الرجال الكلي (المحور البدني)

يتضح من خلال النتائج في الجدول (٣) أن حوالي

٩٦% من المبحوثين يرون أن ممارسة رضة التنس تساعد في

المبحوثين حول الأهداف التي يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي ختلاف النوع الاجتماعي.

ترى الباحثة أن عدم وجود اختلاف في وجهات نظر المبحوثين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي إنما يدل على إجماعهم ووعيهم للأهمية الصحية والبدنية لممارسة هذه

الرياضة. وهذا ما أشار اليه Marks (2006) أنه لو قار اللياقة البدنية والصحية للرواد الممارسين للتنس قراهم من غير الممارسين فإنهم لتأكيد أفضل، فممارسة التنس تحسّن القدرات الهوائية وكثافة العظام لإضافة الى قوة عضلية أكبر وانخفاض أقل في الوظائف الإدراكية. وقد أشار Jackson

(2020) أن ممارسة التنس أظهرت نتائج إيجابية في تحسين القوة العضلية للطرف العلوي من الجسم وقوة القبضة وكذلك للطرف السفلي. إضافة إلى انخفاض في نسبة الدهون في الطرف السفلي من الجسم، وزد قوة تمدد الركبة وتقليل نسبة التعب للعضلات الفخذية. وقد أضاف Miyake وآخرون (2010) أن الانتظام والإستمرار في ممارسة التنس لها أثر على صحة وتكوين العظام، التوازن والصحة العقلية مع تقدم العمر والحد من أمراض القلب وكذلك تحسن جودة الحياة. وهذا أيضا ما أكدته Kusmaedi (2020) حيث قال أن الرواد ذكورا وإناثا يمكنهم تحسين اللياقة البدنية والتحمل لإضافة الى التوازن والقوة المرنة حتى سن متقدمة جداً.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير الفئة العمرية

من أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين لفحص فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات

الحسابية التي ظهرت بين استجابات المبحوثين على فقرات مجالات البحث ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (5) توضح ذلك

جدول (5) نتائج تحليل التباين لإجابات المبحوثين على فقرات مجالات البحث تبعاً لمتغير الفئة العمرية

الرجال	مجموع المبرعات	درجات الحرية	معدل المبرعات	قيمة F	مستوى الدلالة المحسوب
بين المجموعات	.313	4	.078	.291	.883
داخل المجموعات	19.934	74	.269		
المجموع	20.247	78			
بين المجموعات	1.017	4	.254	1.891	.121
داخل المجموعات	9.951	74	.134		
المجموع	10.968	78			
بين المجموعات	.127	4	.032	.200	.937
داخل المجموعات	11.753	74	.159		
المجموع	11.880	78			

يتضح من خلال نتائج الجدول (5) انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في استجابات المبحوثين حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه تبعاً لمتغير الفئة العمرية، وذلك على كل من مجال الصحة العامة والمجال البدني وكذلك المحور الكلي حيث أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب لمجالات البحث على الترتيب 0.883، 0.121، و0.937 وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد لفرضية $\alpha = 0.05$ وهذا يدل الى عدم وجود اختلاف في وجهات نظر المبحوثين ختلاف فئاتهم العمرية حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه.

وترى الباحثة أن الآثار الصحية والبدنية تظهر على الرضيين من كافة الفئات العمرية حيث أن الرضيين من كافة الأعمار لا يسعون فقط للفوز بل لتحقيق جسم وقوام سليم لإضافة الى الحفاظ على الصحة العامة وهذا ما أكدته Pulim وآخرون (2017) في أن أغلب الممارسين لرياضة التنس من كافة الأعمار ذكورا وإناثا يتمتعون بقدرات عقلية أفضل من غير الممارسين وكذلك التوافقات

العصبية العضلية، والصحة القلبية وصحة العظام ومرونة الجسم ولياقته لإضافة إلى قوة عضلات الرجلين. وأضاف Diogini وآخرون (٢٠١٠) أن المنافسة وتحقيق الفوز لا يقتصر على فئة عمرية واحدة بل إن المنافسة والمشاركة الرضية توفر تجربة ذات قيمة ومعنى في وقت لاحق من الحياة. وأشار Kusmaedi (٢٠٢٠) أنه يمكن تطويع البرامج الرضية بناءً على المراحل العمرية المختلفة من أجل تحقيق الصحة العامة واللياقة البدنية المرغوب بها.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الارضي لتحقيقها تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

من أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين لفحص فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات الحسابية التي ظهرت بين استجابات المبحوثين على فقرات مجالات البحث ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (٦) توضح ذلك

جدول (٦) نتائج تحليل التباين لإجابات المبحوثين على فقرات

مجالات البحث تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	مجموع التفرعات	درجات الحرية	معدل التفرعات	قيمة F	مستوى الدلالة المصوب
مجال الصحة العامة	بين المجموعات	2	.040	.151	.860
	داخل المجموعات	76	.265		
	المجموع	78	20.247		
مجال البدني	بين المجموعات	2	.044	.308	.736
	داخل المجموعات	76	.143		
	المجموع	78	10.968		
المحور الكلي	بين المجموعات	2	.015	.096	.908
	داخل المجموعات	76	.156		
	المجموع	78	11.880		

يتضح من خلال نتائج الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في استجابات المبحوثين حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه تبعاً لمتغير المؤهل

العلمي وذلك على كل من مجال الصحة العامة والمجال البدني وكذلك المجالات الكلي حيث أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب لمجالات البحث على الترتيب 0.860 ، 0.736 ، و 0.908 وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد لفرضية $\alpha = 0.05$ وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في وجهات نظر المبحوثين اختلاف مؤهلاتهم العلمية حول ما يسعى لاعبو التنس الارضي من تحقيقه.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن ممارسة الرياضة والاشترك لأندية الرضية عموماً انتشرت بشكل واسع في العالم ولاسيما العربية، وأصبحت الرضية جزءاً أساسياً في حياة المجتمعات ولكافة الفئات العمرية ذكوراً وإناً. والأشخاص الممارسين للرضية منهم من لا يزال في مرحلة الدراسة ومنهم في المرحلة الجامعية ومنهم الموظف ومنهم العامل ومنهم رجال وسيدات أعمال، ورضية التنس أيضاً هي جزء من الرضية بشكل عام ومن هنا يمكننا القول ان انتشار الوعي بممارسة الرضية والانتشار الواسع لرضية التنس الأرضي ومكانتها المميزة على مستوى العالم كان له الأثر الكبير في انتشارها بين كافة فئات المجتمع وعلى جميع المستويات التعليمية و لتالي فإن المستوى التعليمي لم يؤثر على وجهة نظر المبحوثين حول الأهمية الصحية والبدنية لممارسة التنس. كما أن فئة المبحوثين هم رواد أعمارهم ما بين الثلاثين والثمانين وهذا السن يتميز لوعي والخبرة حتى وإن لم يكن حاصلاً على شهادات دراسية عليا وهذا ما أكده Woods و Bulter (٢٠٢٠) أن إهتمام عامة الناس لصحة أصبح أكبر في الآونة الأخيرة و لتالي فإن إهتمام الجمهور تحول نحو المشاركة الرضية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ يسعى ممارسو لعبة التنس الأرضي لتحقيقها تبعاً لمتغير عدد مرات التدريب من أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين لفحص فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات الحسابية التي ظهرت بين استجابات الباحثين على فقرات مجالات الدراسة ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (٧) توضح ذلك

جدول (٧) نتائج تحليل التباين لإجابات الباحثين على فقرات مجالات الدراسة تبعاً لمتغير عدد مرات التدريب

المحور	مجموع الدرجات الحرة	معدل الفقرات	مستوى الدلالة المحسوب	F قيمة
الصحة العامة	5	.138	.763	.516
	73	.268		
	78	20.247		
المحور البدني	5	.052	.877	.355
	73	.147		
	78	10.968		
المحور الكلي	5	.066	.837	.416
	73	.158		
	78	11.880		

يتضح من خلال نتائج الجدول (٧) انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في إستجابات الباحثين حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه تبعاً لمتغير عدد مرات التدريب وذلك على كل من مجال الصحة العامة والمجال البدني وكذلك المجال الكلي حيث أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب لمحاور الدراسة على الترتيب ٠.٧٦٣، ٠.٨٧٧، و ٠.٨٣٧ وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد لفرضية $\alpha = 0.05$ وهذا يدل على عدم وجود اختلاف في وجهات نظر الباحثين اختلاف عدد مرات التدريب لدى الباحثين حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه.

ترى الباحثة أنه رغم الاختلاف في عدد مرات التدريب بين المجموعات وداخل المجموعات إلا أنه تبعاً للباحثين لم يكون هناك فروقاً من وجهة نظرهم تبعاً لمتغير عدد مرات التدريب وثيرها على الصحة واللياقة، وتعزو الباحثة ذلك الى الوعي لدى الباحثين لأهمية ممارسة الأنشطة الترفيهية والرضة ومن ضمنها التنس على صحة الإنسان وثيرها على جودة الحياة، فرغم التباين في عدد مرات التدريب إلا أن الرواد يدركون أن الحياة النشطة والانخراط في الأنشطة الرضية يؤثر على الصحة العامة وتجنب والتقليل من مخاطر الأمراض التي قد يتعرض لها الأفراد ضمن المرحلة العمرية قيد الدراسة منها: السكري، كسور الورك، أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية لإضافة الى سرطان الثدي وسرطان القولون والاكنتاب والخرف والصحة العقلية Wibowo و Indrayana (2019)، فالتوعية العالمية نحو الرضة وأهميتها مع تقدم العمر أصبح لها أثر كبير في الوعي وهذا ما أثبتته العديد من الأبحاث والدراسات المتعلقة لصحة والرضة ومنها دراسة كل من (Schulenkorf & Siefken. 2019) و (Pomohaci & Sopa. 2018) ، (Mansfield & Pigin. 2016) وأكد جميعهم على أهمية الأنشطة الرضية والتفهيية. كما أكد Pan وآخرون (٢٠٢٢) على الارتباط بين عدد مرات التدريب وممارسة الأنشطة الرضية المختلفة من جهة والصحة العامة المرتبطة لللياقة البدنية من جهة أخرى.

* الاستنتاجات والتوصيات:

* الاستنتاجات:

- ١- إن ممارسة التنس تساعد في تحسين جودة الحياة للرواد.
- ٢- إن ممارسة التنس ساعدت الرواد في الحفاظ على جسم قوي وصحي.
- ٣- إن ممارسة التنس ككل الرضات لا تتأثر لنوع الاجتماعي ولا العمر.
- ٤- إن ممارسة التنس أيضا ككل الرضات لا تتأثر لمستوى التعليمي.

* التوصيات:

توصي الباحثقبد:-

- ١- البحث في العوائد النفسية والإجتماعية التي قد يجنيها الرواد من خلال ممارسة التنس.
- ٢- دراسة العلاقة بين عدد مرات التدريب والصحة العامة واللياقة البدنية لفئة الرواد.

* قائمة المراجع:-

* المراجع العربية:-

- أبو بشارة، جمال و جزاد، مها. (٢٠٢١). مدى إستخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين. *Journal of College of Physical. Education, 14(2)*, 157-174.

بشنة، حنان و بوعموشة، نعيم. (٢٠٢٠). الصدق والثبات في البحوث الإجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، ٣(٢)، ١١٧-١٣٣.

* المراجع الأجنبية:-

Bolarinwa, O. A. (2015). Principles and methods of validity and reliability testing of questionnaires used in social and health science researches. *Nigerian Postgraduate Medical Journal, 22(4)*, 195-201.

Dionigi, R., Horton, S., & Baker, J. (2010). Seniors in sport: The experiences and practices of older World Masters Games competitors. *International Journal of sport and society, 1(1)*, 55-68.

Groppel, J., & DiNubile, N. (2009). Tennis: For the health of it!. *The Physician and sportsmedicine, 37(2)*, 40-50.

Jackson, M. J., Roche, D. M., Amirabdollahian, F., Koehn, S., & Khaiyat, O. A. (2020). The musculoskeletal health benefits of tennis. *Sports health, 12(1)*, 80-87.

Kovacs, M., Pluim, B., Groppel, J., Crespo, M., Roetert, E. P., Hainline, B., ... & Jones, T. (2016). Health, Wellness and Cognitive Performance

- and Behavior Sciences*, 9(1), 9-15.
- Nascimento, M., Juchem, L., & Maduro, L. (2016). Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 21(6), 593-599.
- Pluim, B. M., Groppe, J. L., Miley, D., Crespo, M., & Turner, M. S. (2017). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.
- Spring, K. E., Holmes, M. E., & Smith, J. W. (2020). Long-term Tennis Participation and Health Outcomes: An Investigation of "Lifetime" Activities. *International journal of exercise science*, 13(7), 1251.
- Benefits of Tennis. *Medicine & Science in Tennis*, 21(3).
- Kusmaedi, N. (2020, February). The Effect of Sport Activity on the Elderly Health-Related Physical Fitness. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 195-198). Atlantis Press.
- Marks, B. L. (2006). Health benefits for veteran (senior) tennis players. *British journal of sports medicine*, 40(5), 469.
- McClean, R. (2022, Jun, 06). Tennis Proves a Sport for Life at ITF Seniors World Championships. ITF Seniors. <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/tennis-proves-a-sport-for-life-at-itf-seniors-world-championships/>
- Miyake, M., Kanda, S., Hozu, S., Tajika, A., Tsujita, J., Watanabe, K., ... & Nishiyama, T. (2010). Health benefits of playing tennis for 30 years-Consideration of bone density and health-related quality of life. *Health*

- Mansfield, L., & Piggin, J. (2016). Sport, physical activity and public health. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), 533-537.
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530-541.
- Renton J. (2020, December 10). ITF LAUNCHES SENIORS TOURNAMENT RECOGNITION SCHEME. ITF Seniors. <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/itf-launches-seniors-tournament-recognition-scheme/>
- Woods, R., & Butler, B. N. (2020). *Social issues in sport*. Human Kinetics Publishers.
- Schulenkorf, N., & Siefken, K. (2019). Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model. *Sport Management Review*, 22(1), 96-107.
- Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. (2019). Sport: A review of healthy lifestyle in the world. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 30-34.
- Pomohaci, M., & Sopa, I. S. (2018). Leisure sport activities and their importance in living a healthy physical and psychosocial lifestyle. *Scientific Bulletin*, 23(1), 36-42.