

## الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة رياضة التنس من وجهة نظر رواد التنس العربي

د. مها راسم جرّاد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية-خضوري، فلسطين

**Dr. Maha R. Jarrad**

College of Physical Education and Sports Science, Palestine Technical  
University-Kadoorie, Palestine.

m.jarrad@ptuk.edu.ps

## ملخص

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أهم الفوائد النفسية والاجتماعية الناتجة عن ممارسة التنس من وجهة نظر رواد التنس العربي. اشتملت عينة الدراسة على (79) لاعب ولعبة من رواد التنس العربي المسجلين في الاتحاد العربي للتنس وروابط الرواد العربي للعام 2024/2023. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وقامت الباحثة بتصميم الاستبانة كأداة للدراسة. تكونت الاستبانة من (18) فقرة مقسمة على محورين: المحور النفسي والمحور الاجتماعي. أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا يوجد اختلاف في وجهات نظر المبحوثين حول أهمية وفوائد ممارسة رياضة التنس النفسية والاجتماعية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الفئات العمرية، طبيعة العمل، الدخل الشهري، والحالة الاجتماعية). فقد أجمع المبحوثون على أن ممارسة رياضة التنس تساعد في تفريغ الطاقات مما يجعلهم أقل عرضة للإحباط والصراع النفسي والتخلص من الخوف من المستقبل وزيادة الطمأنينة والرضا عن النفس، بالإضافة إلى أنها ساعدتهم في تحسين جودة النوم، هذا من الجانب النفسي، أما من الجانب الاجتماعي فقد أجمع الرواد على أن ممارسة التنس ساعدتهم في تكوين علاقات جديدة وتعزيز منظومة القيم المتوافقة مع قيم المجتمع وقللت من مستوى الصراعات والتعارضات مع الآخرين في المحيط بالإضافة إلى تكريس الانتماء الوطني. وأظهرت نتائج الدراسة اختلافاً طفيفاً فيما يتعلق بالحالة الاجتماعية وكانت النتائج لصالح المبحوثين العزاب. بالإجمال كانت نسبة الإجماع الكلي على المحور النفسي أعلى منها للمحور الاجتماعي حيث كانت النسب على التوالي (86.554%، 83.656%) ومن هنا يمكننا استخلاص التوصيات التالية: ضرورة ممارسة الرواد البالغين من العمر 30 سنة فأكثر من كلا الجنسين الأنشطة الرياضية المختلفة ومن ضمنها التنس من أجل صحة نفسية أفضل وحياة اجتماعية صحية. وتوصي الدراسة بضرورة إجراء دراسات جديدة حول فئات الرواد في الرياضات المختلفة في الوطن العربي.

**مصطلحات الدراسة:** رواد التنس العربي، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية.

## The Psychological and Social Benefits of Playing Tennis from the Perspective of Arab Tennis Seniors

### Abstract

*The study aims to identify the key psychological and social benefits resulting from playing tennis from the perspective of Arab tennis seniors. The study sample included (79) male and female players among the seniors of Arab tennis registered in the Arab Tennis Federation (ATF) and the Seniors Associations for the year 2023/2024. A descriptive approach was used due to its suitability to the nature of the study. The researcher designed a questionnaire consisting of 18 items divided into two domains: the psychological domain and the social domain. The results of this study indicated no differences in the respondents' views on the importance of the psychological and social benefits of practicing tennis depending on the study variables (gender, age groups, nature of work, monthly income, and marital status). The respondents agreed that practicing tennis helps to release negative energy, making them less susceptible to frustration and psychological conflict, getting rid of the fear of the future, and increasing reassurance and self-satisfaction. In addition, it helped them improve the quality of sleep. This is from the psychological aspect. On the social side, seniors agreed that playing tennis helped them form new relationships, reinforce values aligned with community norms, reduce conflicts and disagreements with others in their environment, and strengthen national belonging. The study results showed a slight difference in social status, favoring single respondents. Overall, the consensus on the psychological aspect was higher than on the social aspect, with rates of (86.554% and 83.656%, respectively). Thus, recommendations include those adults aged 30 and older, of both genders, should engage in various sports activities, including tennis, for better mental health and a healthier social life. The study also recommends further research on different categories of seniors in sports across the Arab world.*

*Top of Form*

*Bottom of Form*

**Keywords:** Arab Tennis Seniors, Psychological Health, Social Health.

## مقدمة

تعتبر رياضة التنس من الرياضات الراقية ويطلق عليها (لعبة الملوك) فقد اقتصرَت اللعبة سابقاً على الملوك والنبلاء بفرنسا وإنجلترا، ثم انتشرت بشكل سريع جداً الى جميع دول العالم والى عامة الناس. تتمتع رياضة التنس بشعبية كبيرة فهي أحد أكثر الرياضات شهرة ولها تاريخ طويل وجمهورها من المشجعين بالملايين ومن مختلف الأعراق والثقافات، فهي واسعة الانتشار وبطولاتها عالمية دولية تحظى باهتمام إعلامي كبير. التنس من رياضات التحمل بالمجمل ولكن في تفاصيلها ومهاراتها هي رياضة قوة وسرعة وتحمل عضلي فهي تتطلب العديد من المهارات البدنية، الحركية، وبما أنها رياضة تنافسية فهي تحتاج الى مهارات عقلية ونفسية خاصة. وأصبح لهذه اللعبة لاعبون هواة ومحترفين ويلعبها الصغير والكبير ذكوراً وإناثاً. وقد عمل الاتحاد الدولي للتنس على تقسيم اللاعبين الى فئات عمرية ولكلا الجنسين، فهناك بطولات الناشئين (لتحت سن 12 سنة وتحت سن 14 سنة وتحت سن 16 سنة وتحت سن 18 سنة)، وفئات الشباب تبدأ من سن (18 سنة)، وفئات الرواد وهم اللاعبون فوق سن (30 سنة) وتم تقسيمهم الى فئتين رئيسيتين الأولى (من 30 الى 65 سنة) وسميت بـ seniors والثانية (فوق 65 سنة) وسميت هذه الفئة بـ super seniors. وكان هذا التوجه من الاتحاد الدولي للتنس بفرعيه بطولات (ATP و WTA) لما أثبتته ممارسة هذه الرياضة من أهمية بالغة تعود على الأفراد الممارسين.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لفئات الرواد (30 سنة فأكثر) لا تقل أهمية عنها للفئات العمرية أقل من 30 عاماً، فممارسة هذه الفئة للأنشطة الرياضية مرتبط بفوائد صحية مثل التقليل والحد من مخاطر الأمراض المصاحبة للتقدم بالعمر بالإضافة إلى الفوائد البدنية كتحسين القوة العضلية، المرونة، التوازن، السرعة الحركية والتوافق العصبي العضلي. وأخرى نفسية مثل التقليل من التوتر والقلق وتعزيز الثقة بالنفس والتركيز وأخيراً الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين وللعبة الجماعي والتعاون خاصة في البطولات الزوجية وبطولات الفرق. وقد أشارت دراسات حديثة الى العلاقة بين ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها «سواء للمتمرسين أو لأفراد المجتمع بشكل عام» والصحة العقلية مثل: الثقة بالنفس، الرضا عن الحياة، التقليل من مستوى الاكتئاب والقلق والضغوط الحياتية (Eather et al., 2023). وفي موقع آخر أشارت الى إمكانية تحسين جودة النوم وبالتالي الى تحسين المزاج والإدراك (Benlidayi, 2023). إضافة الى ذلك أكد كبار السن المنخرطين في الأنشطة الرياضية أنهم شعروا بالتمكين الشخصي بصورة أكبر، احترام الذات، ومقاومة وجهات النظر السلبية عن الشيخوخة (Sivaramakrishnan, et al. 2021). وقد أثبتت ممارسة الرياضات الجماعية أنها فعّالة في تحقيق العديد من النواتج الاجتماعية مثل ضبط النفس، والسلوك الاجتماعي الإيجابي، والتواصل المجتمعي والإحساس بالانتماء (kim et al., 2020). والانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد في تحسين الوظائف البدنية والعقلية (McPhee, et al., 2016)

ومن هنا يمكننا القول إن الرياضة والأنشطة الترفيهية للمتقدمين بالعمر (الرواد) غاية في الأهمية فبعد سن الثلاثين تبدأ عمليات الاستقلاب بالتراجع وظهور بعض التغير على طبيعة وتركيبية الجسم، كما تبدأ بعض التغيرات الكيموحيوية، والوظيفية والعاطفية بالظهور على الأفراد ذكوراً وإناثاً وكذلك القدرات العقلية ومهارات الاتصال والتواصل، فعندما يمارس الرواد الألعاب الرياضية يساعد ذلك في إبطاء الشيخوخة «العقلية والنفسية بالإضافة الى شيخوخة الجسد». كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في جعل الفرد أكثر فعالية وكذلك تدعم القدرات العقلية والذاكرة، بالإضافة الى إنشاء علاقات صداقة (Nascimento, et al. 2016)، وتدعيم الترابط الاجتماعي والتمكين الشخصي (Dionigi, et al. 2010; Stenner, et al. 2020). وتعتبر الرياضة جزء من الحياة الصحية في العالم فهي تقلل من الأمراض والإصابات التي تصاحب التقدم بالعمر والاكنتاب والخرف كما وتعمل على ثبات الصحة العقلية وعدم تراجعها (Wibowo & Indrayana, 2019). وفي هذا السياق أشار كل من جاي مان وآخرون ومديلتون وآخرون (Gayman, et al. 2017; middleton, et al. 2018) إلى أن المشاركة في الرياضة في وقت لاحق من الحياة كانت مرتبطة بالشيخوخة والنتائج المعرفية / الإدراكية والعاطفية والاجتماعية والتحفيزية.

هذا فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية المختلفة أما فيما يتعلق بالتنس فتعتبر رياضة التنس من الرياضات التي تحمل العديد من الفوائد الصحية للأفراد لجميع الأعمار، فممارسة التنس بانتظام يحقق العديد من العوائد الصحية، البدنية والعقلية والنفسية وكذلك التحكم بالضغط والإجهاد (groppe & DiNubile, 2009; جراد، 2024). فالمشاركة في لعبة التنس لكبار السن توفر عدد من الفوائد على المستوى النفسي والاجتماعي. كما إن مشاركتهم لأنشطة ترفيهية مجتمعية كالتنس تدعم الشيخوخة الصحية من خلال تعزيز القدرات المعرفية، والثقة بالنفس، ومؤشرات جودة الحياة (Middleton et al., 2018). وقد أثبتت الدراسات أن كبار السن المشاركين في الأنشطة الرياضية مثل التنس يتمتعون بفوائد نفسية مثل تحسين الثقة بالنفس، والتمكين الشخصي، ومقاومة وجهات النظر السلبية عن الشيخوخة، إلى جانب الفوائد الاجتماعية مثل رفع مستوى التنشئة الاجتماعية، ومجموعات أصدقاء أكبر، وعلاقات عائلية أوثق (Deck et; kim et al., 2020). بالإضافة إلى ذلك، فإن البقاء نشطاً اجتماعياً من خلال ممارسة التنس والأنشطة الأخرى يساهم في زيادة احترام الذات والرضا والشيخوخة الصحية، وذلك يؤكد أهمية الاستمرار في أداء الأنشطة الهادفة مع تقدم الأفراد في العمر (Drinka, 1986).

وقد كان الاتحاد الدولي للتنس اعتمد مؤخراً بطولات خاصة بفئة الرواد لما لهذه الرياضة من أهمية وانتشار واسع وكثرة مطالبات اللاعبين الرواد الانخراط في بطولات التنس وعدم الانزواء جانباً، وقد قام الاتحاد الدولي للتنس بتقسيم الرواد الى فئتين وأطلق عليها "seniors & super seniors" (Renton, 2020)، وهي فئة 30 عاماً فأعلى و65 عاماً فأعلى، وبناءً عليه قام

الاتحاد العربي للتنس وروابط الرواد العربي للتنس باعتماد بطولات خاصه بهذه الفئات العمرية مع اعتماد عمر الـ 30 سنة فأكثر كبداية لفئات الرواد (جراد، 2024)

## مشكلة الدراسة

العديد من الدراسات السابقة قيمت ودرست فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام على الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية لكبار السن مع وجود فجوة في التركيز على الفئات العمرية مثلا بين سن 30 و40 سنة، كما أن القليل من الدراسات تناولت الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة رياضة التنس بشكل خاص مع العلم أن العالم حالياً يوجه الاهتمام بالفئات العمرية المتقدمة والفوائد المتعلقة بالصحة. بالإضافة الى ذلك وعلى حد علم الباحثة فلا توجد دراسات عربية أو عالمية تناولت موضوع رواد الوطن العربي. لذا سعت هذه الدراسة الى التركيز على فئات الرواد من سن 30 عاماً فأكثر والفوائد النفسية والاجتماعية المنجزة على مستوى الذكور والإناث الممارسين لرياضة التنس في الوطن العربي.

## أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها تبحث:

- الفوائد النفسية التي يسعى رواد التنس العربي الى تحقيقها من خلال ممارسة رياضة التنس
- الفوائد الاجتماعية التي يسعى رواد التنس العربي الى تحقيقها من خلال ممارسة رياضة التنس.

## أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو:

تحديد الفوائد النفسية والاجتماعية التي يسعى رواد التنس العربي الى تحقيقها من خلال ممارسة رياضة التنس،

## فرضيات الدراسة

ولتحقيق الهدف الرئيس من هذه الدراسة تم تصميم الفرضيات التالية:

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  لممارسة الرواد لعبة التنس على الفائدة النفسية والاجتماعية المتحققة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  لممارسة الرواد لعبة التنس على الفائدة النفسية والاجتماعية المتحققة تعزى الى متغير الفئة العمرية.

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  لممارسة الرواد لعبة التنس على الفائدة النفسية والاجتماعية المتحققة تعود الى طبيعة العمل.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  لممارسة الرواد لعبة التنس على الفائدة النفسية والاجتماعية المتحققة تعزى الى الدخل الشهري.

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  لممارسة الرواد لعبة التنس على الفائدة النفسية والاجتماعية المتحققة تعزى الحالة الاجتماعية.

## مصطلحات الدراسة

**رواد التنس العربي:** يعرف إجرائياً على أنهم الممارسين والممارسات لرياضة التنس فوق سن 30 عاماً، من الهواة محبين رياضة التنس والمحترفين أبطال التنس في الوطن العربي الذين تجاوزت أعمارهم الثلاثين عاماً، وتم تسميتهم بالرواد بناءً على توجيهات الاتحاد الدولي للتنس، وتم تقسيمهم الى مجموعتين أطلق عليهم اسم (seniors and super seniors, seniors) الممارسين (فوق سن 30 وتحت سن 65 سنة) ، وال super seniors الممارسين (فوق سن 65 سنة). (Renton, 2020 ; جراد، 2024)

## مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة بما يلي:

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال العام الميلادي 2023-2024
- المجال المكاني: الوطن العربي
- المجال البشري: رواد التنس العربي في الوطن العربي

## الدراسات السابقة

- دراسة إيرث وآخرون (Eart et al., 2023): تعرض هذه الدراسة مراجعه منهجية للصحة العقلية والنتائج الاجتماعية للمشاركة الرياضية على مستوى المجتمع والنخبة والبالغين، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن المشاركة في الرياضة ترتبط بتحسين الصحة العقلية والرفاهية النفسية ومنها احترام الذات والرضا عن الحياة، إضافة الى خفض مستوى الاكتئاب والقلق والتوتر، وكذلك تحسين النتائج الاجتماعية كضبط النفس والسلوك الاجتماعي والتواصل بين الأفراد وتعزيز الشعور بالانتماء. وتؤكد النتائج على أن المشاركة في الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية تعمل على تحسين الصحة العقلية والنتائج الاجتماعية للبالغين، والمطلوب مستقبلاً عمل نوعي إضافي للحصول على فهم أفضل للعلاقة بين عناصر البيئة الاجتماعية والصحة العقلية والنتائج الاجتماعية لدى المشاركين البالغين في الأنشطة الرياضية.

- **دراسة بنليدي (Benlidayi, 2023):** تهدف هذه الدراسة التعرف الى أهمية ممارسة الرياضة وعلاقتها بالشيخوخة الصحية لدى كبار السن، وقد أوضحت هذه الدراسة أن ممارسة الرياضة تزيد من القدرة على التحمل وتحسين التوازن ونوعية الحياة، فممارسة الرياضة لا تقتصر فوائدها على الناحية البدنية ولكن على الحالة النفسية كالمزاج الاكتئابي والقلق، فممارسة الرياضة تقلل من هذه المشاكل كما وتعمل على تحسين النوم عن طريق التأثير على الغدة النخامية والكظرية وبالتالي يتحسن المزاج والحالة المزاجية المعرفية لدى كبار السن. ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن ممارسة الرياضة لكبار السن ضرورية جداً ومفيدة للوقاية من الكسور والتعرض للسقوط هذا من الناحية البدنية ومن الناحية الصحة النفسية فقد أظهرت الدراسات المرجعية تأثير الرياضة على المتغيرات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والإدراك، وأن الأبحاث المستقبلية يجب ان تركز على الآليات المحتملة الكامنة وراء تأثير التمارين الرياضية على الصحة النفسية.

- **دراسة سنتر وآخرون (Stenner, et al. 2020):** هدفت هذه الدراسة التعرف الى أسباب مشاركة كبار السن في الأنشطة الرياضية من خلال عرض العديد من الميزات والنتائج التي توصلت لها العديد من الدراسات بما في ذلك وصف وتنظيم أسباب المشاركة في الرياضة، والأسباب الرئيسية التي قدمها المشاركون ومنها (الحفاظ على الصحة والشعور بالانتماء الى المجتمع، والاستفادة من فرص لتطوير العلاقات). وشملت الأسباب الأخرى مثل التنافس والشعور بالإنجاز والاستفادة من فرص السفر، وأن يكون الفرد جزءاً من فريق. تم تحديد الرياضة على أنها تساهم في التمتع بالشيخوخة الناجحة. وقد ظهرت فروق نسبية قليلة في أسباب المشاركة وفروق غير معنوية بين الجنسين، وبشكل عام فإن كبار السن يمارسون الرياضة لمجموعة من الأسباب المتعلقة بالصحة والفوائد الاجتماعية التي قد تساهم في تجربة الشيخوخة الناجحة، وتوصي الدراسة تركيز الأبحاث المستقبلية على استراتيجيات زيادة مشاركة كبار السن للرياضة وتعزيز الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

- **دراسة جروبييل ودينوبيل (groppe & DiNubile, 2009):** هدفت الدراسة الى التعرف على الفوائد الصحية للتنس والدور الكبير الذي يمكن أن يلعبه الأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية في تثقيف المرضى والجمهور حول فوائد التنس وتحفيزهم على ممارسة هذا النشاط كجزء من وصفة التمارين الشاملة لما لها من فوائد عديدة. ويرى الباحثان أن ممارسة رياضة التنس تعتبر من أهم الأنشطة الرياضية وأفضل خيار لجني الفوائد الصحية. فرياضة التنس تدرّب العقل والجسد، فمن أهم الأسباب النفسية التي تحفز الى ممارسة التنس أنها تربط بين العقل والجسد فهي تساعد على بناء الثقة بالنفس من خلال الثقة بالقدرة البدنية، تحمل المسؤولية، تقليل التوتر، الحفاظ على مستوى القدرات العقلية



للناضجين والكبار، والسيطرة على أفعالهم، وتطوير الفعالية والإنتاجية والقدرة على تحقيق الأهداف. وخلصت الدراسة الى أن رياضة التنس يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في أي وقت يتم فيه مناقشة الأنشطة الرياضية. ويجب إدراج رياضة التنس ضمن البرامج الصحية والعلاجية لجميع الأشخاص ومختلف الأعمار للبدء الصحيح بحياة مليئة بالفرح والصحة.

## منهج الدراسة

تتبع هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من رواد التنس العربي المسجلين في الاتحاد العربي للتنس وروابط الرواد العربية من كلا الجنسين والبالغ عددهم (350) ممارس وممارسة.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (79) ممارس وممارسة من رواد التنس العربي (30) عاماً) فأكثر تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، وهذا العدد يمثل ما نسبته 23% من مجمل مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح وصف عينة الدراسة لتبعاً لمتغيراتها

جدول 1: وصف عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	60	75.9
	أنثى	19	24.1
	المجموع	79	100
الحالة الاجتماعية	أعزب	12	15.2
	متزوج	67	84.8
	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

النسبة المئوية	التكرار	المستوى	المتغير
16.5	13	أعمال حرة	طبيعة العمل
22.8	18	قطاع خاص	
3.8	3	أعمال حرة، قطاع خاص	
3.8	3	لا يعمل	
15.2	12	متقاعد	
35.4	28	موظف حكومي	
2.5	2	أعمال حرة، موظف حكومي	
100	79	المجموع	
50.6	40	أقل من 1500\$	الدخل الشهري
19.0	15	1500 - أقل من 2500	
17.7	14	2500 - أقل من 3500	
12.7	10	3500 \$ فأكثر	
100	79	المجموع	

## أداة الدراسة

استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات قامت بتصميمها من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلق بالدراسة. وتناولت الاستبانة الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة رواد التنس العربي للتنس وذلك من وجهة نظرهم. وتكونت الاستبانة من (18) فقرة مقسمة على محورين وهما: المحور النفسي، والمحور الاجتماعي.

## المعاملات العلمية

### صدق الأداة: (Questionner Validity)

ومن أجل التأكد من صدق الأداة تم توزيع الاستبانة على (10) أشخاص من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال وتم تعديل الاستبانة بناءً على ملاحظاتهم وآرائهم حتى وصلت الاستبانة في صورتها النهائية.

ويقصد بصدق الأداة صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة (بشته وبوعموشة، 2020)، وقدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلاً (Bolarinwa, 2015). وشمولها لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل ووضوح فقراتها (أبو بشارة وجرد، 2021 ; جرد، 2024).

**ثبات الأداة:**

لإيجاد الثبات قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات (كرونباخ الفا) لفقرات المحور النفسي والمحور الاجتماعي والتي بلغت (0.937) وهي تعتبر مقبولة علمياً.

**المتغيرات:**

- المستقلة: النوع الاجتماعي، الوضع الاجتماعية، الفئة العمرية، الدخل الشهري، وطبيعة العمل.

- التابعة: استجابة المبحوثين على فقرات الاستبانة.

للتعرف على الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة التنس من وجهة نظر المبحوثين، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات محوري الدراسة (النفسي والاجتماعي). والجدول التالي رقم (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات المحور النفسي

**جدول 2: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات المحور النفسي**

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
88.2	743.	4.41	إن ممارسة رياضة التنس الأرضي تساعدني في تحسين جودة النوم (دون أرق )
89.6	677.	4.48	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في زيادة الثقة بقدراتي
92.4	584.	4.62	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تفرغ الطاقات مما يجعلني أقل عرضة للإحباط والصراع النفسي
87.6	722.	4.38	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في زيادة القدرة على مواجهة المشاكل والضغط الحياتية
88.4	709.	4.42	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في زيادة الطمأنينة والرضا عن النفس
83.8	769.	4.19	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تحسين الحالة العاطفية الوجدانية
85.4	796.	4.27	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التمتع بالنجاح في الحياة والشعور بلذتها
76	992.	3.80	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في عدم الخوف من المستقبل
87.8	687.	4.39	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في التقليل من الإكتئاب والملل
86.55	573.	4.33	المحور الكلي (الصحة العامة)

يتضح من خلال النتائج في الجدول (2) أن حوالي (92%) من المبحوثين يرون أن ممارسة رياضة التنس تساعد في تفريغ الطاقات مما يجعلهم أقل عرضة للإحباط والصراع النفسي في حين أشار حوالي (76%) من المبحوثين بأن ممارسة رياضة التنس تساعد في عدم الخوف من المستقبل كما أشار حوالي (88%) من المبحوثين بأن الرياضة تساعد في زيادة الطمأنينة والرضا عن النفس وكذلك تساعد تحسين جودة النوم دون أرق. بشكل عام نجد أن (86.55%) من المبحوثين يرون أن ممارسة رياضة التنس تفيد في المجال النفسي.

### جدول 3: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المبحوثين على فقرات المحور الاجتماعي

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
93.6	611.	4.68	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تكوين علاقات جديدة
88.2	743.	4.41	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني ف زيادة المشاركة في المناسبات الاجتماعية
85	808.	4.25	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في زيادة احترام الآخرين لي
80.6	768.	4.03	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تقليل مستوى الصراعات والتعارض مع الآخرين من المحيطين في المجتمع
83.6	813.	4.18	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في زيادة انخراطي في الأنشطة المجتمعية
80.8	823.	4.04	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في العمل على تكريس الانتماء الوطني والتماسك الاجتماعي
81	732.	4.05	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تعزيز منظومة القيم المتوافقة مع قيم المجتمع
80	751.	4.00	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تحسين جودة قراراتي المتخذة على المستوى الاجتماعي
80.2	884.	4.01	إن ممارسة رياضة التنس تساعدني في تقليل المشاكل الأسرية وسهولة التعايش مع الأسرة
83.66	582.	4.18	المحور الكلي (المحور البدني)

يتضح من خلال النتائج في الجدول (3) أن حوالي (94%) من المبحوثين يرون أن ممارسة رياضة التنس تساعد في تكوين علاقات جديدة في حين أشار حوالي (81%) من المبحوثين بأن ممارسة رياضة التنس تساعد في تعزيز منظومة القيم المتوافقة مع قيم المجتمع وكذلك تساعد في

تقليل مستوى الصراعات والتعارض مع الآخرين من المحيطين في المجتمع كما تساعد في العمل على تكريس الانتماء الوطني والتماسك الاجتماعي. بشكل عام نجد أن (683.6%) من المبحوثين يرون أن ممارسة رياضة التنس تقيد في المجال الاجتماعي .

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

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

لفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت- للعينات المستقلة ونتائج الجدول (4) توضح ذلك

جدول 4: نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

مستوى الدلالة المحسوب	ت- المحسوبة	انثى (ن = 19)		ذكر (ن = 60)		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
140.	-1.490	44655.	4.4971	60078.	4.2741	المحور النفسي
871.	163.	57062.	4.1637	59018.	4.1889	المحور الاجتماعي
481.	708.-	46535.	4.3304	54875.	4.2315	المحور الكلي

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق في متوسطات إجابات المبحوثين على فقرات محاور الدراسة ولكن حسب نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة تبين أن هذه الفروق ليست ذات دلالة معنوية وذلك على كل من المحور النفسي والمحور الاجتماعي وكذلك المحور الكلي حيث كان مستوى الدلالة المحسوب على هذه المحاور بالترتيب (0.14، 0.871، 0.481) وجميع هذه النتائج أكبر من مستوى الدلالة المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ ) لذا لا نرفض الفرضية وفلا يوجد في آراء المبحوثين حول الأهداف المحققة من ممارسة لعبة التنس باختلاف النوع الاجتماعي. وهذا يتوافق مع ما أشار إليه (Pluim (2017 بأن ممارسة التنس ينطوي عليها تغيرات بدنية عقلية اجتماعية وعاطفية مما يرفع قدرة الفرد على التعامل ضبط التوتر. ويتوافق أيضاً مع ما أكدته منظمة الصحة العالمية في أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يزود الأفراد ذكوراً وإناثاً بالعديد من الفوائد الصحية «البدنية، الاجتماعية والعقلية» وتساعد في الحد من مظاهر العنف ويعزز القدرات الوظيفية وترفع من مستوى التفاعل والاندماج الاجتماعي (world health organization, 2003). إن تطوير وبناء علاقات جديدة وتقوية العلاقات الموجودة من خلال ممارسة الرياضة ظهرت كموضوع رئيسي في كل الرياضات الجماعية منها والفردية ولا يوجد

فرق بين الذكور والإناث في ذلك (Stenner, et al.2020). وأشار (Dipietro (2001 إلى أن الاستمتاع والرضا يعتبر من المؤشرات الإيجابية للنشاط البدني لدى كل من الذكور والإناث. ونخلص الى القول أن ممارسة التنس لا يقتصر على نوع اجتماعي دون الآخر ولا يقتصر على عمر معين بل أن الكل ذكوراً وإناثاً صغاراً وكباراً يمارس الأنشطة الرياضية.

**الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائياً على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) يسعى ممارسو لعبة التنس الارضي لتحقيقها تبعاً لمتغير الفئة العمرية**

لفحص هذه الفرضية استخدام اختبار تحليل التباين لمعرفة فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات التي ظهرت بين استجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (5) توضح ذلك .

**جدول 5: نتائج تحليل التباين لإجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة وفقاً لمتغير الفئة العمرية**

المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	معدل المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة المحسوب
المحور النفسي	255.	4	064.	186.	945.
	25.347	74	343.		
	25.602	78			
المحور الاجتماعي	543.	4	136.	388.	816.
	25.878	74	350.		
	26.421	78			
المحور الكلي	227.	4	057.	195.	940.
	21.579	74	292.		
	21.806	78			

يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق دالة معنوية لاستجابات الرواد حول ما يسعى لاعبو التنس من تحقيقه وفقاً لمتغير الفئة العمرية وذلك على كل من المحور النفسي والاجتماعي وكذلك المحور الكلي فقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة الناتج لمحاور الدراسة على التوالي (0.945، 0.816، و 0.940) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يدل على التوافق في وجهات نظر الرواد باختلاف فئاتهم العمرية حول ما يسعى لاعبو التنس لتحقيقه. في هذا السياق أشار MacPhee (2016) أن بعض الدوافع الداخلية خلف ممارسة الرياضة

لدى كبار السن « فوق سن الـ 60 عاماً » هو الفوائد الصحية والاجتماعية والعقلية والانفعالية التي تساعدهم على القدرة في الاعتماد على النفس. وان الدافعية لكبار السن (ما بين 65- 75 سنة) لممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية هو تحقيق أهداف شخصية والتفاعل الاجتماعي (Fang et al., 2023). كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية لمن هم 55 عاماً فأكثر تعطي الفرصة في أن تكون جزءاً من المجتمع أو مجموعة اجتماعية، والتنشئة الاجتماعية والشعور المجتمعي بالإضافة الى العمل الجماعي (Stenner et al., 2020). وأضاف كل من Schulenkorf & Siefken (2019) أن الرياضة تستخدم لإحداث تأثير إيجابي على الصحة العامة، والتنشئة الاجتماعية للأطفال والشباب والكبار، والإدماج الاجتماعي للمحرومين. وهذا ينطبق على الفئة العمرية للرواد بين سن (الـ 30 و الـ 55) أيضاً لم تختلف وجهات نظرهم حول الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية عن وجهات نظر الرواد فوق سن (55 سنة).

**الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  يسعى ممارسو لعبة التنس لتحقيقها وفقاً لمتغير طبيعة العمل**

استخدام اختبار تحليل التباين لفحص فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات الحسابية التي ظهرت بين استجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (6) توضح ذلك

**جدول 6: نتائج تحليل التباين لإجابات المبحوثين على فقرات محاور الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة العمل**

المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	معدل المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة المحسوب
المحور النفسي	1.667	6	278.	836.	546.
	23.935	72	332.		
	25.602	78			
المحور الاجتماعي	2.769	6	462.	1.405	225.
	23.652	72	328.		
	26.421	78			
المحور الكلي	1.884	6	314.	1.135	351.
	19.921	72	277.		
	21.806	78			

الجدول أعلاه يبين انه لا توجد فروق دالة معنوياً في استجابات الرواد حول ما يسعى لاعبو التنس من تحقيقه وفقاً لمتغير طبيعة العمل وذلك على محوري الدراسة وكذلك المحور الكلي حيث ظهر أن مستوى الدلالة المحسوب لمحاور الدراسة على الترتيب (0.546، 0.225، و0.351) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل إلى عدم وجود تباين في وجهات نظر الرواد باختلاف طبيعة عملهم حول ما يسعى لاعبو التنس الأرضي من تحقيقه. وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طبيعة عمل الأفراد بشكل عام لا تؤثر بحالتهم النفسية والاجتماعية إنما تتأثر من خلال طبيعة الفرد نفسه وميولة الداخلية التي جبل عليها وهي متغيرة ومتعددة وأن ممارسة رياضة التنس أثبتت أنها واحدة من الرياضات الفردية التي تؤثر بشكل إيجابي على الأفراد بغض النظر عن طبيعة عملهم.

**الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) يسعى ممارسو لعبة التنس لتحقيقها وفقاً لمتغير الدخل الشهري**

استخدام اختبار تحليل التباين لفحص فيما إذا كانت الفروق في المتوسطات التي ظهرت بين استجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة ذات دلالة معنوية. النتائج في الجدول (7) توضح ذلك

**جدول 7: نتائج تحليل التباين لإجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة وفقاً لمتغير الدخل الشهري**

المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	معدل المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة المحسوب
المحور النفسي	445.	3	148.	442.	723.
	25.157	75	335.		
	25.602	78			
المحور الاجتماعي	416.	3	139.	400.	754.
	26.005	75	347.		
	26.421	78			
المحور الكلي	381.	3	127.	444.	722.
	21.425	75	286.		
	21.806	78			

نتائج الجدول أعلاه تشير إلى أنه لا توجد فروق دالة معنوياً في استجابات الرواد حول ما يسعى لاعبو التنس من تحقيقه وفقاً لمتغير الدخل الشهري وذلك على محوري الدراسة والمحور



الكلية فقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب لمحاوير الدراسة على الترتيب (0.723، 0.754، و 0.722) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يدل إلى عدم وجود تباين في وجهات نظر المبحوثين باختلاف الدخل الشهري لديهم حول ما يسعون لتحقيقه من خلال ممارسة رياضة التنس. ترى الباحثة أن مستوى الدخل لم يعد عائقاً لدى الرواد العرب لممارسة لعبتهم المفضلة والسبب في ذلك يرجع إلى توفر الإمكانيات المتعددة والمتدرجة بالأسعار التي تعتبر في متناول اليد، وكذلك لتوفر الأماكن الخاصة بممارسة هذه اللعبة سواء في الحدائق العامة أو بعض الأحياء والأندية، وهذا تقريباً متوفر في جميع الدول العربية، فالرواد العرب يمارسون هذه اللعبة ضمن الإمكانيات المادية المتوفرة لديهم ومن الجدير بالذكر أن الأدوات الخاصة بهذه اللعبة تعتبر مكلفة ولكن هناك بدائل متعددة وهي في متناول يد جميع الرواد العرب، أما الملاعب فهي متوفرة بجودة عالية في معظم الدول العربية ومتوفرة بعدد أقل وجودة أقل في دول أخرى، والبديل لهؤلاء هو ممارسة هذه الرياضة في المدارس والجامعات التي تسمح بممارسة هذه الرياضة لعامة الشعب واستخدام ملاعبها، وبهذا يمكننا القول أن الدخل الشهري ليس عائقاً أمام ممارسة هذه الرياضة وبالتالي فإن الأهداف النفسية والاجتماعية التي يأمل الأفراد تحقيقها ليست مرتبطة بمستوى الدخل الشهري للفرد، والرواد العرب يمارسون هذه الرياضة من أجل المتعة وتكوين علاقات جديدة والبعد عن ضغوط الحياة ومن أجل السياحة والسفر والتعرف على الوطن العربي، بالإضافة إلى الحفاظ على اللياقة البدنية والشعور بالذات والوجود، فالاتحاد العربي للتنس يعقد بطولات دورية طويلة السنة وفي دول عربية مختلفة باستمرار وكذلك روابط الرواد العربي، فبهذا تعتبر هذه البطولات بمثابة بطولات رياضية سياحية.

**الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) يسعى ممارسو لعبة التنس لتحقيقها وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية**

لفحص هذه الفرضية استخدام اختبار ت- للعينات المستقلة والجدول (8) يوضح ذلك

**جدول 8: نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة لمحاوير الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية**

مستوى الدلالة المحسوب	ت- المحسوبة	متزوج (ن = 67)		اعزب (ن = 12)		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
011.	2.623	57488.	4.2587	39200.	4.7130	المحور النفسي
305.	1.033	56654.	4.1542	66575.	4.3426	المحور الاجتماعي
052.	1.974	52311.	4.2065	49492.	4.5278	المحور الكلي

الجدول أعلاه يوضح وجود فروقات في متوسطات إجابات الرواد على فقرات محاور الدراسة ولكن حسب نتائج اختبار ت- للعينات المستقلة تبين أن هذه الفروق ليست دالة معنوياً وذلك على كل من المحور الاجتماعي والمحور الكلي حيث كان مستوى الدلالة المحسوب على هذه المحاور بالترتيب (0.305، 0.052)، وجميع هذه القيم أكبر من مستوى الدلالة المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ ) لذا لا نرفضها على هذين المحورين مما يشير الى عدم وجود اختلاف في وجهات نظر الرواد حول الأهداف التي يسعون لتحقيقها من خلال لعبة التنس باختلاف الحالة الاجتماعية، فيما أظهرت نتائج الجدول وجود فروق دالة معنوياً في متوسطات إجابات الرواد على المحور النفسي حيث كان مستوى الدلالة المحسوب (= 0.011) وهذه قيمة أقل من المستوى المحدد بالفرضية ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا إن دل فإنما يدل على وجود اختلاف في وجهات نظر الرواد حول أهمية ممارسة الألعاب الرياضية باختلاف الحالة الاجتماعية للمبحوث وهذه الفروق كانت لصالح الرواد العزّاب حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجاباتهم على فقرات هذا المحور (= 4.713) وهذه القيمة أكبر منها لاستجابات الرواد المتزوجين على فقرات هذا المحور والذي بلغت قيمته (4.2587).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأشخاص العزّاب ربما في حياتهم العادية يواجهون بعض التحديات وعدم وجود شخص مقرب وعائلة صغيرة خاصة بهم، وهذا بحد ذاته قد يسبب الضيق والإحباط وعدم الشعور بالراحة النفسية وعدم الأمان والاستقرار وخاصة في مجتمعنا العربي، فوجود الشخص المقرب كالزوج والأبناء يخلق جو من التفاعل والاندماج والشعور بالآخر والشعور بالطمأنينة والراحة، هذا طبعاً يتوفر عندما تعيش العائلة حياة صحية وأجواء عائلية إيجابية. ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن العزّاب «ذكورا وإناثا» سواء مطلقين أو لم يسبق لهم الزواج أم أرامل ومن خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية والترفيهية كالتنس فإنهم يكونون علاقات اجتماعية ويكونون الأصدقاء المقربين ويخرجون من عزلتهم ويتفاعلون مع المجتمع وبذلك يشعرون بارتياح وهذا يعزز الصحة النفسية لديهم. ومن هنا فإن الاختلاف في وجهات نظر الرواد العزّاب ظهرت لصالحهم من الناحية النفسية. وفي هذا السياق أشار كل من Hsu & Barrett (2020) أن الأزواج ذوي العلاقة الدائمة هم أفضل حالاً من المطلقين أو من عدم المتزوجين أصلاً ويعيشون حياة أكثر استقراراً ورفاهية. ويقصد بالرفاهية هنا هو الحياة العائلية والاندماج المجتمعي والصحة البدنية والنفسية والشعور بالأمان والاستقرار. ونخلص الى القول أن ممارسة رياضة التنس مهمه جداً للجميع على حد سواء وللعزّاب على وجه الخصوص من الناحية النفسية.

## الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة الآتي:

- إن ممارسة رياضة التنس تساعد في تحسين الحالة المزاجية والنفسية والاجتماعية للرواد.
- ممارسة التنس ساعدت الرواد ولا سيما العزّاب منهم في تحسين الحالة الاجتماعية والنفسية لديهم.
- إن ممارسة رياضة التنس مهمة جداً كما سائر الرياضات لجميع الفئات العمرية وجميع الفئات المجتمعية ولكلا الجنسين.

## التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة إجراء دراسات معمقة حول الحياة الصحية لممارسة التنس لفئات الرواد المختلفة.
- ضرورة إجراء دراسات للفئات العمرية من (30 الى 45 سنة) لأن هذه الفترة العمرية لم تحظى باهتمام ودراسة، مع العلم أن هذه الفترة العمرية تعتبر فترة انتقاله يبدأ الأفراد فيها في اختبار العديد من التغيرات الهرمونية والتراجعات في القدرات البدنية والتغيرات في العلاقات الاجتماعية.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو بشارة، جمال، وجراد، مها (2021). مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين، مجلة علوم التربية الرياضية، 14(2): 174-157.
- بشنة، حنان، ويوموشة، نعيم (2020). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية، مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 3(2): 117-133.
- جراد، مها (2024). الفوائد الصحية والبدنية لممارسة رياضة التنس من وجهة نظر رواد التنس العربي، مجلة العلوم الإنسانية والعربية، 5(2): 1-12.

### ثانياً: المراجع العربية المترجمة

- Bashta, H., & Bouamoucha, N. (2020). Validity and reliability in social research. *Journal of Studies in Human Sciences and Society*, 3(2), 117-133.
- Bishara, J. S. A., & Jarad, M. R. (2021). The extent to which mental training is used by football coaches in Palestine. *Journal of College of Physical Education*, 14(2): 157-174.
- Jarrad, M. (2024). The health and physical benefits of playing tennis from the perspective of Arab tennis pioneers. *Journal of Humanities and Arab Sciences*, 5(2):1-12.

### ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Benlidayi, I. C. (2023). The effects of exercising on psychological well-being in older adults, *Anti-Aging Eastern Europe*, 2(1): 36-41.
- 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.
- Deck, S., Swarali, P., Glen, B., Alison, D., Craig, H., & Angela, S. (2019). Psychological and social benefits of being a masters athlete, *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 51(1).
- Drinka, P. (1986). Dementia and Delirium, *Journal of the American Geriatrics Society*, 34(10): 766-766.
- DiPietro, L. (2001). Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function, *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl\_2): 13-22.

- 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.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1): 102.
- Fang, C. Y., Chen, P. Y., & Liao, Y. (2023). Factors influencing seniors' willingness to pay intention for exercise in the civil sports and recreation centers, *Frontiers in Public Health*, 10, 992500.
- Groppel, J., & DiNubile, N. (2009). Tennis: For the health of it!, *The Physician and sportsmedicine*, 37(2): 40-50.
- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1): 164-185.
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions, *Journal of Family Issues*, 41(11): 2179-2202.
- Kim, A. C. H., Park, S. H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2020). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: A systematic review, *Ageing & Society*, 40(7): 1529-1549.
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17: 567-580.
- Middleton, R., Moxham, L., & Parrish, D. R. (2018). Exercise and psychological benefits for older people.
- 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., Groppel, J. L., Miley, D., Crespo, M., & Turner, M. S. (2017). Health benefits of tennis, *British journal of sports medicine*.
- Renton J. (2020, December 10). Itf Launches Seniors Tournament Recognition Scheme, retrieved on 2024, from: <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/itf-launches-seniors-tournament-recognition-scheme/>

- Schulenkorf, N., & Siefken, K. (2019). Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model, *Sport Management Review*, 22(1): 96-107.
- 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.
- Sivaramakrishnan, H., Gucciardi, D. F., McDonald, M. D., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Cheval, B., & Ntoumanis, N. (2021). Psychosocial outcomes of sport participation for middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-22.
- 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.
- World Health Organization (2003). Health and development through physical activity and sport (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2). World Health Organization.