

اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين

The effect of table tennis games on health and psychological for Palestinian women

ملكة محمد حسين نصر- جامعة القدس - فلسطين

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديمغرافية. ولتحقيق أهداف الدراسة طرحت الباحثة الأسئلة التالية: ما اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على النساء في فلسطين تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الوضع الاجتماعي)؟

تكونت عينة الدراسة من (75) طالبة ومعلمة، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة وتمثل العينة ما نسبته (30%) من مجتمع الدراسة، حيث قامت الباحثة ببناء استبانة خاصة تكونت من (30) فقرة منها (15) فقرة تقيس البعد الصحي و (15) فقرة تقيس البعد النفسي، من أجل التعرف على اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين. وتم التحقق من ثبات الأداة من خلال معامل ألفا، وإخضاع الاستبانة لصدق المحكين. وتم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (t-test). وتحليل التباين الأحادي (one - way ANOVA) واختبار (Tukey).

وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أن اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين جاءت بدرجة مرتفعة. وانه لا توجد فروق في متوسطات اثر لعبة التنس على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير العمر والوضع الاجتماعي والمؤهل العلمي.

الكلمات المفتاحية: أثر، تنس الطاولة، الجانب الصحي و النفسي، المرأة

Abstract :

The impact of table tennis game on the health and psychological side of Palestinian women. This study aimed at acknowledging the impact of table tennis game on the health and psychological side of women in Palestine with the relation of some demographic variables. To achieve the aims of the study; the researcher asked the following questions: What is the impact of table tennis game on the health and psychological side of the Palestinian women? Are there any significant differences at the level of $\alpha \leq 0.05$ in the averages of table tennis game on the health and psychological side of women in Palestine due to the variables (age, educational qualification, and social status)?

The study sample consisted of(75) students and teachers, they were chosen by using simple random sampling way. The Sample representing (30%) of the study population, the researcher constructed a questionnaire that consisted of(30) items;(15) that measures the health aspects, and (15) items that measures psychological aspects to study the impact of table tennis game on the health and psychological side of the Palestinian women. The stability was checking using the tool of alpha coefficient, and the questionnaire was subjected to sincerity of arbitrators. The data were statistically processing through the arithmetic mean calculation, standard deviations, Test (t) (t-test) and analysis of variance (one - way ANOVA) and (Turkey) test.

The study showed the following results:

-The impact of the table tennis game on the health and psychological side to women in Palestine is very highly

- There are no differences in the averages of the game of tennis on the health and psychological side to women in Palestine due to the variables of age, social status and educational qualification.

Keywords: impact, table tennis, the health and psychological side, woman

مقدمة

ان ممارسة المرأة للرياضة ليست نشاطا حديثا ومستجدا , وإنما هي ضاربة بجذورها في أعماق تاريخ الحياة البشرية , بحيث كانت العامل الأول وراء المحافظة على الرشاقة والجمال والحيوية , وتحولت مع تقدم الامم , لتشكل احد الاقطاب الرائدة في الممارسة الرياضية بمختلف انواعها وأشكالها , من خلالها ادماجها في البطولات العالمية والاولمبية والإقليمية . بعدما كان يعتمد عليها من خلال جسمها في توزيع الميداليات و الهدايا المختلفة للرياضيين, بحيث اصبحت تشارك في المنافسات و التظاهرات الرياضية الدولية وأعطيت لها نفس الاهمية مثل الرجل. ورياضة تنس الطاولة , هي من الالعاب الممتعة للمرأة , والتي تكسبها النشاط والحيوية والثقة بالنفس وتلبي احتياجاتها النفسية والاجتماعية وتحافظ على صحة بدنية , خالية من الامراض.

أثبتت الدراسات الحديثة , أن ممارسة الرياضة, أحد أسباب طول العمر, فهي وقاية من العديد من أمراض العصر, إذ تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب, والسرطان, وارتفاع ضغط الدم, ومرض السكري, وتحمي المفاصل وأحياناً تكون علاجاً فعالاً لبعض الإصابات. والرياضة تساعد على البقاء بمظهر حسن, وتؤخر ظهور التجاعيد والشيخوخة, وتساعد الرياضة أيضاً على الصبر والتحمل, وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة وحركة, مستخدماً كمية

طاقة أقل. وتقوي الرياضة عضلات الجسم وتشكلها، وتنمي العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة، وتزيد من مرونة الجسم. وزيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات، وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم. والرياضة أيضاً مفتاح التحكم في الوزن، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن مناسب وشكل متناسق. وللرياضة تأثيرها الإيجابي الآخر على صحة الإنسان النفسية، فمن يمارسها بانتظام يتمتع بمزاج هادئ وثقة في النفس. ولأن النساء تهمن الرشاقة وأي شيء يحفظ جمالهن ويكافحن به آثار الزمن، فهن يمارسن الرياضة رغم مشاغلهم اليومية ورغم كل الارتباطات.

واللياقة البدنية لها عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها، وتقع عناصرها ضمن مجموعتين إحداهما مرتبطة بالمقدرة الرياضية والمجموعة الأخرى مرتبطة بالصحة، وتشير الدراسات والهيئات العلمية المتخصصة في تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية إلى أهمية ممارسة النشاط البدني للارتقاء بالصحة النفسية للفرد حيث يتمتع الممارس بصحة جيدة وتتطور قدرته لتحمل الضغوط النفسية (النقيب، 1998م)، ويضيف المزيبي (Almuzaini, 2000) أن الدراسات العلمية الحديثة، أكدت على ضرورة ممارسة النشاط البدني خلال مراحل العمر المختلفة، من الطفولة وحتى مراحل العمر المتقدمة حيث اتفقت هذه الدراسات على أن التدني في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يؤدي إلى بعض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والشرايين بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم الشرياني وارتفاع نسبة الدهون علاوة على آلام الظهر والعمود الفقري.

مشكلة الدراسة: تتمحور مشكلة الدراسة حول اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي و النفسي

على النساء في فلسطين , ولأهمية الموضوع جاءت الدراسة للإجابة على الاسئلة التالية

1 - ما اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اتجاهات النساء في فلسطين نحو ممارسة لعبة تنس الطاولة في فلسطين تعزى لمتغيرات العمر المؤهل العلمي ، الوضع الاجتماعي ؟

اهمية الدراسة: تساهم هذه الدراسة في تسليط الضوء اثر لعبة تنس الطاولة على النساء في فلسطين , وأيضا لعدم الاهتمام بها كنوع من الرياضات المهمة للنساء في المجتمعات العربية وأيضا لقلة الدراسات التي تناولت الموضوع بشكل خاص عن المرأة .

اهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة لعبة تنس الطاولة على الجانب الصحي والنفسي على المرأة في فلسطين , والى التعرف على متوسطات اتجاهات النساء في فلسطين نحو ممارسة لعبة تنس الطاولة تعزى للعمر , والمؤهل العلمي , والوضع الاجتماعي .

فرضيات الدراسة: للإجابة على السؤال الثاني تم اختيار الفرضيات التالية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اتجاهات النساء في فلسطين نحو ممارسة لعبة تنس الطاولة تعزى لمتغير العمر.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اتجاهات النساء في فلسطين نحو ممارسة لعبة تنس الطاولة تعزى لمتغير المؤهل العلمي .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اتجاهات النساء في فلسطين نحو ممارسة لعبة تنس الطاولة تعزى لمتغير الوضع الاجتماعي.

حدود الدراسة: الحدود البشرية: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلميذات المرحلة الثانوية ومعلماتهم في مدارس مدينة الخليل حيث يقدر عددهن حوالي (250) لاعبة تنس من تلميذات ومعلمات المرحلة الثانوية في مدارس مدينة الخليل.

الحدود المكانية: محافظة الخليل - فلسطين

الحدود الزمانية: من 20 / 8 / 2016 – 17/10/2016

مصطلحات الدراسة:

اللياقة البدنية: يعرف الاتحاد الأمريكي الصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي (AAHPERD, 1989): بأنها "قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط بدون إجهاد مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بنشاط الوقت الترويحي والحالات الطارئة المحتملة، وتشمل خلو الفرد من أمراض قلة

الحركة (الأمراض القلبية والسكري والسمنة وهشاشة العظام) بالإضافة إلى الاستفادة القصوى من قدراته العقلية والشعور الجيد بالحيوية والطاقة.

وتعرف الباحثة اللياقة البدنية : هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل

الصحة : هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية ، ولا تعني غياب المرض أو العجز (منظمة الصحة العالمية 2001). وتعرفها الباحثة اجرائيا : هي تمتع الفرد بسلامة جسده وعقله ولكن ممكن له ان يمرض او يتعرض للاصابة والعجز.

الصحة النفسية : يعرفها (زهران، ١٩٨٢) : هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام. وتعرفها الباحثة : توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين والبيئة المحيطة به .

تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية : هي مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية، والاجتماعية والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فهي لا تحدد فقط على أساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي(زهران, 1995)

تنس الطاولة : هي إحدى أكثر الرياضات شعبية من حيث عدد اللاعبين، وهي من أحدث الرياضات الكبرى الحالية يتبارى فيها (لاعبين) في المسابقات الفردية أو أربعة لاعبين (لاعبين لكل فريق) في المسابقات الزوجية. تضرب كرة التنس عند الإرسال بوجه أو ظهر اليد إلى منطقة الخصم، ويتم احتساب النتيجة النهائية بناء على عدد النقاط التي حصل عليها اللاعبين في المسابقة، بحيث يفوز من يحقق 11 نقطة أولاً. تتطلب الرياضة سرعة رد الفعل لكونها رياضة سريعة. وتعرفها الباحثة اجرائيا : لعبة دولية ممتعة تعتمد على خفة الحركة والتركيز العقلي ويلعبها فردي او زوجي ومن افضل الالعاب تعطي لياقة بدنية للمرأة .

الاطار النظري للدراسة :

مقدمة : يسعى الاطار النظري في أي دراسة علمية الى توضيح الخلفية النظرية لأبعاد هذه الظاهرة موضوع الدراسة ولذا تتناول الباحثة الابعاد التالية : البعد الصحي والنفسي لممارسة لعبة تنس الطاولة

للنساء في فلسطين ومفهوم اللياقة البدنية وفوائد الرياضة النسائية خاصة لعبة التنس , وأيضا تناول الباحثة الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة .

مفهوم اللياقة البدنية : (KORYAKVRSKI) هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم , والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية, كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية, أو الصفات الحركية , فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة, التي تؤثر على نموه و تطوره, فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة , كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز .

ويرى (بسطويسي وعباس صالح) في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفزيولوجية الأساسية للفرد, والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل, السرعة, القوة, المرونة, والرشاقة.

التمرين البدني: هو أي نشاط او مجهود جسدي يقوم به الانسان يساعده في كسب اللياقة البدنية ويعود بالفائدة على الصحة , فالتمرين البدني يحفز الجسم لاستهلاك كمية من الطاقة تفوق ما يستهلكه عند ادائه نشاطاته الحياتية المعتادة بحيث يؤثر هذا النشاط بشكل طبيعي وصحي على القلب والمجري التنفسية فتزداد سرعة نبضات القلب ولو بشكل بسيط وتزداد صعوبة عملية التنفس بصورة ملحوظة وتزيد افرازات الغدد العرقية فالمشي وركوب الدراجة والسباحة والاعمال المنزلية وغيرها تدخل في منظومة النشاطات الرياضية البدنية. (علاوي, 1987) .

فوائد الرياضة للمرأة (الشملاوي , 2013) :

فوائدها متعددة للمرأة، منها الحفاظ على صحتها وتقوية جسمها ومكافحة هشاشة العظام التي تهدد صحة الكثير من نساء العصر الحاضر، والمحافظة على رشاقتهما. وإلى جانب فوائدها الصحية جسديا فهي تفيد المرأة نفسيا واجتماعيا أيضا. فالرياضة تعزز ثقة المرأة بنفسها وتحسن مزاجها .

الفوائد الصحية المكتسبة من ممارسة التمارين البدنية بصورة منتظمة :

الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية : الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية يقوي عضلة القلب ويحسن عملها وتزيد من كفاءة تدفق الدم والدورة الدموية وتنظم مستوى الكوليسترول في الدم بشكل

صحي , لها دور في عملية تنظيم الوزن اما زيادته او انقصه بالاعتماد على النظام الغذائي ونوعية التمارين المتبعة بمعنى اتباع ثلاثة انظمة تدريبية مختلفة اولها نظام تدريبي خاص بحرق الدهون ويعتمد بشكل اساسي حرق كمية من السعرات الحرارية تفوق الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا والنظام الثاني وهو زيادة الكتلة العضلية ويعتمد بشكل رئيسي على تمويل الجسم بكمية عالية جدا من البروتينات قد تفوق ضعف وزن الانسان واتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة كالفيتامينات والكربوهيدرات والطاقة لاتمام احتياجات هذا النظام والنظام الثالث هو حرق وبناء بمعنى المحافظة على الكتلة العضلية او بنائها بنفس الوقت التي تتم فيه عملية حرق الدهون وهذا النظام يحتاج لمجهود بدني وقدرة تحمل عالية جدا . وتساعد على تحسين وضعية النوم لدى الانسان فتفتح المجاري التنفسية ويحسن عمل الدورة الدموية فيقل الشيخير المزعج وتزيد من الفاعلية الجنسية لدى الانسان.

الفوائد النفسية المكتسبة عند ممارسة التمارين البدنية :

تقلل من التوتر والعصبية , والكابة, والارق , والشعور بعدم الثقة بالنفس, وتنمي شعور الانسان بالسعادة , وتحسن عمل الخلايا الدماغية له فتزداد سرعة البديهة, ويطغو طابع الايجابية والتحدي, والارادة العالية وحب المساعدة , التعرف على اصدقاء جدد, والتمارين البدنية والرياضية بشكل عام, تعلمك كيفية تنظيم وقتك , وتعطيك الشعور بالقوة والقدرة على انجاز النشاطات والمجهودات الحركية والعضلية بسهولة , والشعور بشبابية العمر و انك تنجز شيئا وتحب ان تتفاخر به مها تقدم بك العمر .

الدراسات السابقة : يوجد بعض من الدراسات السابقة التي تناولت اثر الجانب الصحي والنفسي لممارسة لعبة تنس الطاولة عند النساء في فلسطين منها الدراسات العربية والأجنبية التي اعطت اهتماما للموضوع , ولكنها قليلة .

الدراسات العربية :

دراسة (باقر قادر 2011) : إنَّ الوصول إلى تحقيق الفوز يرتبط بعوامل عدة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه للوصول به لمستوى البطولة. إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب

الرياضي وبالشكل الذي يتلائم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وإنَّ أغلب المتخصصين في هذا المجال يرون أنَّ إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية والخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعدُّ مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة والنشاط الممارس في أحسن مستوياته ، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلى امتلاكه لتلك الصفات البدنية. ويتضح ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة على مباريات للاعبي اقليم كردستان ومقارنتها بلاعبي الدول المشاركة في بطولة العالم للناشئين التي اقيمت في الاقليم. وهدف البحث الى التعرف على تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي تنس الطاولة. في ضوء النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يأتي :

- 1- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في المنهج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة المميزة بالسرعة والدقة والسرعة الحركية والمرونة).
- 2- تفوقت الاختبارات البعدية في تطور وتحسين المهارات الهجومية.

دراسة الصغير (2002) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل نموذج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كأحد التوجهات الحديثة لمناهج التربية البدنية. وقد برزت الحاجة إلى تبني مثل هذا النموذج في مناهج التربية البدنية كنتيجة طبيعية للمؤثرات الاجتماعية والمعطيات الحضارية الحديثة التي فرضت على الأفراد نمط حياتي يتسم بالخمول وعدم النشاط، كما أن تبني هذا النموذج سيسهم في الوقاية من كثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الدوري التنفسي وضعف العضلات والمرونة وكذلك تكون نسبة عالية من الدهون في الجسم.

وقدمت الدراسة استعراض لنموذج سبارك (SPARK) (الرياضة واللعب والأنشطة التعبيرية للأطفال) والذي تم تأسيسه بواسطة معهد للقلب والرئة والدم للمعهد الوطني للصحة، وهو منهج شامل يتسم بالصبغة الصحية لبرنامج التربية البدنية، ويعمل على دمج النظرية بالتطبيق بحيث يصبح برنامج عملي يمكن تنفيذه في درس التربية البدنية، ويحتوي برنامج سبارك SPARK على منهجين، هما برنامج التربية البدنية وبرنامج الإدارة الذاتية.

ثم خلصت الدراسة إلى عدد من المبادئ الإرشادية لتطبيق نموذج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي كان من أبرزها التركيز على الأنشطة البدنية بدلاً من التركيز على التطوير المثالي للياقة البدنية، وتعزيز

الأنشطة البدنية المتوسطة الشدة، ودمج تطوير اللياقة البدنية مع تطوير المهارات الرياضية، والتأكيد على أهمية التنوع في الأنشطة البدنية، واستخدام مبادئ FITT لتحسين والمحافظة على اللياقة البدنية .

دراسة (عبد الحق 2005) : هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامجين تدريبين في تطوير مستوى اللياقة مقارنة لاثر برنامجين تدريبين لتطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية والمقارنة بين تاثير البرامج المختلفة بين القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كلية قسي التربية الرياضية في الجامعتين (تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بحيث تكونت من (20) طالبا من جامعة النجاح الوطنية و (20) طالبا من كلية فلسطين التقنية ممن تم قبولهم في القسمين وتم اختيارهم بامتحان القدرات في كل قسم وكان ترتيبهم اول (20) طالبا في كل قسم استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته , خضع افراد العينة لعدد من الوحدات التدريبية لمدة (16) اسبوع بواقع (3) وحدات اسبوعية ثم خضعت لاختبارات اللياقة البدنية , المرتبطة بالصحة وبعد جمع النتائج تم معالجتها احصائيا بواسطة استخدام الباحث المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار ت بين Spss نظام القياسين القبلي والبعدي لكلتا الجامعتين وظهرت النتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين وظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تاثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى قسي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية .

الدراسات الاجنبية

دراسة (peter,1999) : أن رياضة تنس الطاولة تتطلب العديد من القدرات البدنية و خاصة القوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والدقة والمرونة وهي تعد من المكونات البدنية الخاصة التي لا بد وأن يمتلكها لاعب تنس الطاولة لكي يستطيع أداء المتطلبات الحركية الأساسية لها. وتمكن أهمية البحث في معرفة تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية على سرعة الضربات الهجومية لدى لاعبي ناشئي .

دراسة (Nelson1989) : هدفت الى تاثير سرعة رد الفعل والدقة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئي الطاولة تحت عمر (17) سنة على عينة من (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين كما استخدم الاختبارات البدنية والاختبارات

المهارية في جمع البيانات وظهرت النتائج التاثير لتنمية سرعة رد الفعل على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية للناشئين ووجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء اراء مجموعة من تلميذات المرحلة الثانوية ومعلماتهن في مدارس مدينة الخليل حول اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي لدى المرأة في فلسطين.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلميذات المرحلة الثانوية ومعلماتهن في مدارس مدينة الخليل حيث يقدر عددهن بحوالي (250) لاعبة تنس من تلميذات ومعلمات المرحلة الثانوية في مدارس مدينة الخليل.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الكلية من (75) طالبة ومعلمة، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتمثل العينة ما نسبته (30%) من مجتمع الدراسة، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع الى (71) إستبانة، ويبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي.

جدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي).

المجموع	النسبة المئوية	العدد	المتغير	
70	65.7	46	اقل من 25 سنة	العمر
	34.3	24	25 سنة فاكثر	
70	32.9	23	متزوجة	الحالة الاجتماعية
	47.1	33	عزباء	

	20.0	14	غير ذلك	
70	52.9	37	ثانوي فاقلي	المؤهل العلمي
	47.1	33	دبلوم فاعلى	

أداة الدراسة: بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة، وعلى الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها قامت ببناء استبانة من أجل التعرف إلى اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين. وقد تكونت أداة الدراسة في صورتها النهائية: من قسمين، القسم الأول: تضمن الأسئلة التي تقيس البعد النفسي، وعدد فقرات هذا القسم (15) فقرة. القسم الثاني وتضمن الأسئلة التي تقيس (البعد الصحي) وعدد فقرات هذا القسم (15) فقرة. وقد بنيت الفقرات بالاتجاه الايجابي والسلبي، حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت: (دائما: خمس درجات، غالبا: أربع درجات، أحيانا: ثلاث درجات، نادرا: درجتين، أبدا: درجة واحدة). وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات باستثناء الفقرات السلبية (1، 3، 9، 10، 12، 13، 21، 24، 26، 27) فقد صلحت بطريقة عكسية. وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين)، تم حساب المدى (5-4= 1)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الخلية الصحيح ($0.80 = 5/4$). وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الإستبانة (أو بداية الإستبانة وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

جدول رقم (2): يوضح طول الخلايا.

الرقم	المستوى	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.80	منخفضة جدا
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.60	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.40	متوسطة

" اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين "

مرتفعة	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.20	4
مرتفعة جدا	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	5

صدق الأداة: تم التأكد من صدق الأداة في الدراسة الحالية بعرضهما على خمسة محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس والبحث العلمي، وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية الأداة ومقروئيتها، حيث تم إجراء بعض التعديلات على فقرات الإستبانة بعد التحكيم.

ثبات أداتا الدراسة: قامت الباحثة باحتساب ثبات الإستبانة عن طريق قياس معامل التجانس باستخدام طريقة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha). والجدول رقم (3) يبين نتائج اختبار معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا:

جدول رقم (3): نتائج اختبار معامل الثبات كرونباخ ألفا على الدرجة الكلية لكل بعد.

كرونباخ ألفا	الأداة
0.74	البعد النفسي
0.72	البعد الاجتماعي

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغت (0.74) على متوسطات البعد النفسي، وبلغ (0.72) على البعد الصحي، وهي مؤشرات ثبات جيدة وبالتالي فإن الأداة تتمتعان بدرجة جيدة من الثبات.

إجراءات تطبيق الدراسة: قامت الباحثة بإجراءات الدراسة وفق الخطوات التالية:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في طالبات المرحلة الثانوية ومعلمتهن في محافظة الخليل.
- بناء أداة الدراسة بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
- تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين.

- توزيع أداة الدراسة على المجتمع الهدف، في الفصل الاول للعام الدراسي (2016م) باليد وأجابت المبحوثات على الإستبانات بوجود الباحثة.
 - تم إعطاء الإستبانات الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
 - استخدمت البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.
- المعالجة الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على الإستبانة (اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (ت) (t-test)، وتحليل التباين الأحادي (One – Way ANOVA)، واختبار توكي (Tukey)، كما واستخدم معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الأداة، ومعامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج الدراسة

1. نتائج السؤال الأول:

ما اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين؟ للإجابة عن سؤال الدراسة الأول استخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الاثار
مرتفعة	0.49	3.57	70	البعد النفسي
مرتفعة	0.54	3.65	70	البعد الصحي

يتضح من الجدول رقم (4) أن اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين جاءت بدرجة مرتفعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للبعد النفسي (3.57) مع انحراف معياري (0.49)، كما بلغ المتوسط الحسابي للبعد الصحي (3.65) مع انحراف معياري (0.54). وتغزو الباحثة ذلك الى ان المرأة في فلسطين تهتم بالرياضة وخاصة لعبة تنس الطاولة وتجعلها تتمتع بصحة نفسية جيدة وصحة بدنية لجسدها وخالي من الامراض.

2. نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغيرات (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير العمر.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5). نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لاثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي تبعاً لمتغير العمر.

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البعد النفسي	اقل من 25 سنة	46	3.50	0.46	-1.600	68	0.114

			0.53	3.70	24	25 سنة فاكثر	
0.079	68	-1.784	0.51	3.57	46	اقل من 25 سنة	البعد الصحي
			0.56	3.81	24	25 سنة فاكثر	

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتبين من الجدول رقم (5) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير العمر، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (-1.600) على البعد النفسي، عند مستوى دلالة (0.114)، في حين تبين أن قيمة (ت) المحسوبة على البعد الصحي بلغت (-1.784)، عند مستوى دلالة (0.079) وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الأولى. وتعزو الباحثة ذلك الى ان المرأة الفلسطينية تهتم باللياقة البدنية بكل الاعمار (مراهقات , راشدات , شابات , مسنات) حيث ان العمر ليس عائقا على ممارسة اي نوع من الرياضة البدنية ومنها تنس الطاولة .

نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخراج متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد النفسي	متزوجة	23	3.68	0.38
	عزباء	33	3.47	0.42
	غير ذلك	14	3.64	0.73
البعد الصحي	متزوجة	23	3.66	0.40
	عزباء	33	3.66	0.58
	غير ذلك	14	3.61	0.66

يتضح من الجدول رقم (6) وجود تقارب في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما هو وارد في الجدول رقم (7).

جدول رقم (7): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد النفسي	بين المجموعات	0.701	2	0.351	1.474	0.236
	داخل المجموعات	15.944	67	0.238		
	المجموع	16.645	69			
البعد	بين المجموعات	0.029	2	0.014	0.048	0.953

		0.296	67	19.862	داخل المجموعات	الصحي
			69	19.891	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للبعد النفسي (1.474) عند مستوى دلالة (0.239). بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للبعد الصحي (0.048) عند مستوى دلالة (0.953). وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الثانية. وتعزو الباحثة ذلك ان المرأة الفلسطينية تحب ممارسة الرياضة وخاصة تنس الطاولة سواء المتزوجة او غير المتزوجة ترغب بالمحافظة على رشاقها وجسدها وتذهب الى مراكز اللياقة البدنية والنوادي الرياضية .

نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي .

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8). نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لاثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البعد النفسي	ثانوي فاقل	37	3.5243	0.48	-0.848	68	0.399

			0.50	3.6242	33	دبلوم فاعلى	
			0.53	3.5423	37	ثانوي فاقل	البعد الصحي
0.077	68	-1.797	0.53	3.7697	33	دبلوم فاعلى	

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.050)$. * دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.050)$.

يتبين من الجدول رقم (8) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات اثر لعبة تنس الطاولة على الجانب النفسي والصحي على المرأة في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية في الجدول السابق حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة على البعد النفسي (-0.848)، عند مستوى دلالة (0.339)، في حين تبين أن قيمة (ت) المحسوبة على البعد الصحي بلغت (-1.797)، عند مستوى دلالة (0.077) وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة. وتعزو الباحثة ذلك ان المرأة الفلسطينية لديها الوعي لممارسة الرياضة وخاصة تنس الطاولة سواء من طالبات المرحلة الثانوية ومعلمات الرياضة لوجود هذه اللعبة في المدارس حيث الطالبات والمعلمات يمارسها في حصص التربية الرياضية .

وقد خرجت الباحثة بالتوصيات التالية :

- توفير المراكز والنوادي الرياضية النسائية التي تعطي المرأة حرية ممارسة الرياضة البدنية .
- نشر التوعية الصحية والنفسية بين النساء لتشجيعهن على ممارسة الرياضة ليحصلن على اللياقة البدنية .
- عمل برامج في اللياقة البدنية عن طريق الاعلام المرئي والمسموع والمقروء .

المراجع والمصادر :

عبد الحق (2005) : دراسة مقارنة لاثر برنامجين تدريبين لتطوير مستوى اللياقة البدنية الموثبطة بالصحة , مجلة العلوم الانسانية ط 2 , ص 1615-1620. فلسطين

عبدالعزیز, عيد المطلب , (1992) :مقياس الصحة النفسية للشباب , مكتبة الانجلو المصرية

علاوي , محمد , راتب , (1987) : البحث العلمي في مجال الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة .

قادر , باقر (2011) : مجلة جامعة الاقصى , العلوم الانسانية , العدد 2, المجلد (7) .

- كمال عبد الحميد ومحمد صبيحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها. الاسس النظرية_الاعداد البدني_طرق القياس - ط3، 1997-

محمد صبيحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.

زهران , حامد , (2003) : دراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي , ط1, عالم الكتب , القاهرة .

4) محمد صبيحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 ، ص35

(2) . حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985 ، ص ص62-63(3) .

بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 ، ص241(4) .

كمال عبد الحميد ، محمد صبيحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص35 .

1. - Peter A. Hirst et al ,ken Marchant and N.T Houghton :(1999)Table tennisEnglish tabl tennis Association and EnglishSchools tabl tennis Association,Education and Youth Limited London.

2. Bale P , Nelson G. 1985. *The effects of menstruation on performance of*

3. AAHPERD. (1989). Guid to Physical Fitness Education and Assessment. Champaibn, Il, Human Kinetics.
4. Almuzaini, K. (2000). Nutrition and Physical Activity in the Arab Countries of the near East. Based on workshop on Physical Activity in the Arab Countries of the near East. Egypt, 18 – 21.
5. American College of Sport Medicine, (1988) Opinion Statement on Physical Fitness in Children and Youth, Med. Sci. Sport Exercise, 20: 422 – 423.
6. Corbin, B. 1987. Physical education in the K – 12 curriculum: Some defensible solutions to perennial problems. JOHPERD. V. 58 (7), 49 – 54.
7. President's Council on Physical Fitness and Sport. 1996. Newsletter. Washington, DC.
8. Ross, G. 1985. The national children and youth fitness study: A summary of findings. JOHPERD. V. 56 (1), 40 – 50.

: <http://www.dailymedicalinfo.com/view-article/2015>