



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الحادي عشر

فوائد لعبة التنس

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

Email: muhannad.nazar@uomus.edu.iq

١٤٤٦هـ

٢٠٢٤ م

فوائد ممارسة لعبة التنس :

تعتبر لعبة التنس رياضة مثالية حيث تعمل ممارستها بشكلٍ مستمر على الحفاظ على صحة الجسم وقوته، وتُمارس رياضة التنس كرياضة فردية تتكون من لاعبين، ويمكن ممارستها أيضًا بشكلٍ زوجي مع الأهل والأصدقاء من خلال تكوين فريقين ويتكون كل فريق من لاعبين، بحيث تقوم برمي الكرة وضربها بالمضرب المخصص بالتنس، لتتخطى الشبكة عابرة إلى أرض الخصم.

الفوائد الصحية للعبة التنس :

فيما يلي بعض الفوائد الصحية لممارسة لعبة التنس:

- زيادة نشاط الجسم وقوته، بحيث أن الشخص الذي يمارس لعبة التنس باستمرار يتمتع بلياقة بدنية عالية مقارنة مع الشخص قليل النشاط الرياضي.
- زيادة معدلات الحرق في الجسم عن طريق إذابة الدهون، فلعبة التنس تعتمد بشكلٍ كبير على الجري والحركة المستمرة دون توقف، مما يساعد على حرق ما يزيد عن ستمئة سعر حراري في ساعة تدريب واحدة على لعبة التنس.
- تحسين القوة العضلية والمرونة، بحيث يتحرك لاعب التنس بسرعة للاحتفاظ بالكرة، ومنعها من السقوط، مما يساعد بشكلٍ كبير على زيادة مرونة الجسم، وزيادة كتلته العضلية.
- المحافظة على صحة الدماغ وتدعيم وظائفه الفسيولوجية، فممارسة لعبة التنس باستمرار تساعد على تعزيز هرمون السيروتونين الذي يتحكم بعدة وظائف يقوم بها الإنسان في حياته اليومية مثل الشهية، والتوتر، والقلق، والنوم، والحالة النفسية، فعندما يكون هرمون السيروتونين ضمن مستوياته المعتدلة في الدماغ، يكون الإنسان أكثر إيجابية وبصحة نفسية رائعة.
- المحافظة على صحة القلب وتنظيم معدل ضرباته، فتعمل ممارسة لعبة التنس على تنشيط القلب، والمحافظة على صحة الأوعية الدموية، وقد أجريت دراسات حديثة على فوائد لعبة التنس لنجد أن نسبة الوفيات بأمراض القلب بين ممارسي لعبة التنس وألعاب المضرب قد انخفضت بنسبة ٥٦%.
- المحافظة على الجهاز التنفسي وتنظيم عملية التنفس، فتعمل ممارسة لعبة التنس على رفع كفاءة الجهاز التنفسي، وزيادة القدرة على التحمل. التوافق العضلي والعصبي

وسرعة رد الفعل، فلعبة التنس تحتاج إلى التركيز، والتوافق بين العينين والذراعين، والتحرك السريع في الملعب، لمتابعة اتجاه الكرة، والمحافظة عليها، لإحراز النقاط.

الفوائد الاجتماعية للعبة التنس :

فيما يلي بعض الفوائد الاجتماعية التي تعود عليك من ممارسة لعبة التنس:

- تعمل مشاركة لاعب التنس في بطولات زوجية أو فردية على تحسين أساليب التواصل الاجتماعي بين ممارسيها.
- يمكنك ممارسة لعبة التنس في أي مكان واسع مثل حديقة المنزل أو ساحة المدرسة، حيث تستطيع التسلية مع أصدقائك أو العائلة بأقل التكاليف والمعدات.
- التنافس الشريف في اللعب ضمن قوانين وأنظمة محددة. تنمية الصفات الإيجابية لدى لاعبي التنس، مثل الاحترام والتعاون، والصبر، وتطوير طريقة تفكيرهم، وإدارتهم للأمور بأكثر عقلانية دون تحكم المشاعر بشخصياتهم.
- مفيدة جدًا للأشخاص المصابين بالتوحد والانطوائية، حيث تعمل ممارسة لعبة التنس على تحسين الجوانب الإيجابية في شخصية اللاعب.
- أوضحت الدراسات أن ممارسة لعبة التنس تساعد في تحسين المزاج العام للاعب وشعوره بالسعادة والتفاؤل أكثر من أي رياضي يمارس أنواع رياضات أخرى.
- تساعد ممارسة لعبة التنس الأشخاص الخجولين على قضاء وقت أكبر مع الأشخاص الآخرين مما يساعدهم على تغير أطباعهم وكسر حاجز الخجل لديهم.
- يستطيع ممارسو لعبة التنس اللعب مع نفس الفئة العمرية حيث أنه يوجد ملاعب لكبار السن، وملاعب للشباب والأطفال.
- يساعد ممارسة لعبة التنس باستمرار على تخفيض نسبة التوتر عند الأشخاص والمساعدة على الاسترخاء، بسبب إفراز هرمونات تقوم بزيادة الشعور بالسعادة والراحة في الدماغ، أثناء اللعب، مما يخفف من سرعة الغضب عندهم.
- إذا كان الشخص غير متمكن من لعبة التنس باحتراف فيمكنه الذهاب إلى نوادي للتدريب على لعبة التنس تكون خاصة بالمبتدئين.

تحتوي لعبة التنس على فوائد صحية واجتماعية كثيرة، سواء كنت مبتدئ أو محترف في لعب التنس، ولكن من الضروري استشارة طبيبك الخاص المُلم بحالتك الصحية قبل البدء باحتراف لعبة التنس، وعمل الفحوصات الطبية اللازمة التي يطلبها الطبيب للدخول إلى عالم التنس دون مخاوف وأضرار صحية للحصول على أعلى درجات المتعة والتنافس .