

تنس الريشة: رحلة نمو إيجابية وتطور ذاتي في كوريا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تنس الريشة: رحلة نمو إيجابية وتطور ذاتي في كوريا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119531>

هل يمكن لرياضة التنس أن تكون أكثر من مجرد ضربة وإرسال؟

تخيل أنك تقف على ملعب التنس للمرة الأولى. الإحساس بالتردد، محاولة فهم القواعد، والتوتر من ضرب الكرة بشكل صحيح... هذه المشاعر مألوقة للكثيرين. لكن ماذا لو كانت رحلة تعلم التنس هذه تحمل في طياتها فوائد تتجاوز مجرد تحسين اللياقة البدنية والمهارات الرياضية؟ هذا ما استكشفه بحث جديد، يقدم منظوراً فريداً حول العلاقة بين التعلم، النمو الشخصي، والرفاهية العامة.

منهجية البحث

قام الباحث كيم سي. إم (Kim C.M.) بإجراء دراسة ذاتية (autoethnography) - وهي طريقة بحثية تعتمد على التأمل الذاتي والوصف التفصيلي لتجربة شخصية - لتوثيق رحلته في تعلم التنس في كوريا الجنوبية. بدلاً من الاعتماد على بيانات كمية أو مقابلات مع مجموعة كبيرة من الأشخاص، ركز الباحث على تجربته الشخصية كلاعب تنس مبتدئ، مع تحليل دقيق لمشاعره، أفكاره، وتفاعلاته مع الآخرين خلال عملية التعلم. هذا النهج يسمح بفهم عميق للتغيرات النفسية والعاطفية التي تحدث أثناء اكتساب مهارة جديدة. اعتمدت الدراسة على تسجيل الملاحظات اليومية، والتأملات الذاتية، وتحليل العلاقات التي نشأت مع المدرب واللاعبين الآخرين في النادي. الهدف لم يكن فقط تقييم التقدم الفني والتكتيكي في التنس، بل أيضاً استكشاف كيف أثرت هذه التجربة على النمو الشخصي، والمرونة النفسية (psychological resilience)، والشعور العام بالرفاهية.

تحديات البداية والتقدم التدريجي

لم يكن تعلم التنس سهلاً. واجه الباحث في البداية صعوبات في إتقان الأساسيات، مثل ضرب الكرة بشكل صحيح والإرسال. لكن من خلال الممارسة المستمرة، والتشجيع من المدرب واللاعبين الآخرين، بدأ يلاحظ تحسناً تدريجياً في مهاراته. هذا التقدم لم يكن مجرد إنجاز رياضي، بل كان أيضاً تعزيزاً للثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الذاتية (self-efficacy) - أي الاعتقاد بقدرة الفرد على إنجاز المهام بنجاح.

النتائج

أظهرت الدراسة أن تعلم التنس كان له تأثير إيجابي عميق على جوانب متعددة من حياة الباحث. فقد وجد أن تطوير المهارات الفنية والتكتيكية في التنس ساهم في تطويره البدني والمعرفي. على سبيل المثال، تطلب تعلم التنس تنسيقاً بين اليد والعين، وردود فعل سريعة، وتفكيراً استراتيجياً. لكن الأهم من ذلك، أن التشجيع والدعم من المدرب واللاعبين الآخرين لعب دوراً حاسماً في تعزيز مفهومه عن الذات (self-concept)، وتنظيم المشاعر (emotional regulation)، وزيادة الدافعية (motivation).

أصبح النادي الرياضي بيئة اجتماعية إيجابية، حيث شعر الباحث بالانتماء والتقدير. هذه العلاقات الاجتماعية القوية ساهمت في تقليل الشعور بالوحدة والعزلة، وزيادة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. كما أن التحديات التي واجهها في تعلم التنس ساعدته على تطوير المرونة النفسية، أي القدرة على التغلب على الصعوبات والتعامل مع الإحباطات. لم يعد التنس مجرد رياضة، بل أصبح نشاطاً يعزز الصحة النفسية والجسدية، ويساهم في النمو الشخصي الشامل.

دلالات البحث

تتجاوز أهمية هذه الدراسة حدود تجربة شخصية واحدة. فهي تقدم رؤية قيمة للمعلمين والمدربين حول أهمية بناء علاقات إيجابية مع الطلاب والمتعلمين. يؤكد الباحث على أن خلق بيئة تعليمية داعمة ومشجعة يمكن أن يعزز بشكل كبير عملية التعلم، ويساهم في تطوير شخصية المتعلم بشكل شامل.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط الدراسة الضوء على أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية في التعلم، مثل المتعة، والشعور بالإنجاز، والعلاقات الاجتماعية. غالباً ما يركز التعليم التقليدي على تصحيح الأخطاء وتقييم الأداء، لكن هذه الدراسة تشير إلى أن التركيز على نقاط القوة وتعزيز الثقة بالنفس يمكن أن يكون له تأثير أكبر على تعلم المتعلم ورفاهيته.

يدعو الباحث إلى إجراء المزيد من البحوث حول العوامل الإيجابية التي تؤثر على التعلم، وكيف يمكن تطبيق هذه العوامل في مختلف البيئات التعليمية. فهم هذه العوامل يمكن أن يساعدنا في خلق تجارب تعليمية أكثر فعالية وإرضاء للجميع.

Reference

Kim C.M. (2026). *A positive autoethnographic study of learning and growth in a beginner tennis player in Korea*. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 21(1), 2636139-2636139

DOI: [10.1080/17482631.2026.2636139](https://doi.org/10.1080/17482631.2026.2636139)