

البروفيل النفسي للاعبي النخبة في الرياضات الإلكترونية التنافسية بسلطنة عُمان

أسماء بنت سعيد بن أحمد اليحيائية (الباحث الرئيسي) وزارة التربية والتعليم – سلطنة عمان asalyahyaa@gmail.com	علي بن سلام العربي أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس alyarubi@squ.edu.om	محفوظة بنت سليمان الكيتانية أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس	دريه بنت حميد بن سيف المقبالية أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس
---	---	--	---

(قدم للنشر في 2022/1/10م؛ وقبل للنشر في 2022/7/30م)

الملخص: هدفت الدراسة إلى تحديد البروفيل النفسي لدى لاعبي النخبة في الرياضات الإلكترونية في سلطنة عُمان، وذلك من خلال معرفة أهم الخصائص النفسية والذهنية، ودوافع المشاركة، ومحددات السلوك التنافسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية، وتم استخدام المنهج النوعي، باستخدام أداة المقابلة الشخصية التي أجريت مع 10 لاعبين ممن لديهم خبرة تنافسية في الرياضة الإلكترونية لا تقل عن 3 سنوات، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية، كما تم تحليل البيانات باستخدام برنامج MAXQDA. وتوصلت الدراسة على أن اللاعبين يمتلكون ويمارسون مجموعة من الخصائص الذهنية كتركيز الانتباه، وسرعة اتخاذ القرار والثقة بالنفس والتصور الذهني، كما أنهم يشعرون بالتوتر والقلق وضغوط المنافسة، إضافة إلى أنهم يشعرون بالتنافس والحماس خلال المنافسات وهذا ما يؤكد على أن الرياضة الإلكترونية رياضة تنافسية كالرياضات البدنية. كما تظهر النتائج أن لدى اللاعبين دوافع نحو ممارسة الرياضة الإلكترونية وتنقسم إلى: الدوافع الداخلية مثل دافع تحقيق الفوز في البطولات، ودافع التحدي والمنافسة، ودوافع خارجية مثل دافع الشهرة، واعتبارها كمصدر للدخل وفرصة عمل. وتوصي الدراسة بالاهتمام بالجانب الذهني وبالأخص مهارة تركيز الانتباه، كذلك الاستعانة بإخصائي علم النفس الرياضي من أجل تقديم الرعاية والإعداد النفسي للاعبين وممارسين الرياضة الإلكترونية.

كلمات مفتاحية: ألعاب الفيديو، دوافع، التنافس، الضغوط النفسية.

Psychological profile of elite players in competitive e-sports in the Sultanate of Oman

**Asma bint Saeed bin
Ahmed Al Yahya'i**

(Principal Investigator)
Ministry of Education –
Sultanate of Oman

Ali Al-Yaaribi

Physical Education & Sport
Sciences Department
Associate Professor of
Sport Psychology

**Mahfouza bint Sulaiman
Al-Kitani**

Associate Professor,
Department of Physical
Education and Sports
Sciences, College of
Education, Sultan Qaboos
University

**Durairah bint Hamid bin
Saif Al-Muqbal**

Assistant Professor,
Department of Curricula
and Teaching Methods,
College of Education,
Sultan Qaboos University

(Received 10/1/2022; Accepted for publication 30/7/2022)

Abstract: The study aimed to determine the psychological profile characteristics of elite e-sports players in the Sultanate of Oman, by knowing the most important mental and psychological characteristics, the motives for participation, and determinants, of competitive behavior among e-sports players. A qualitative approach was selected as the research method to interview 10 participants with a competitive experience in e-sports of at least 3 years, and they were chosen on purpose.

The study found that the participants possess and practice a set of mental characteristics such as concentration of attention, speed of decision-making, self-confidence and mental visualization, which are important skills for them as the basis for continuity and success in practicing e-sports, and they feel tension, anxiety and pressures of competition, in addition to that they feel competitive and enthusiasm during competitions, and this confirms that e-sports is a competitive sport like physical sports. The results also show that the participants have motives towards practicing e-sports, which are divided into internal motives such as the motive to win championships, the motive of challenge and competition, and external motives such as the motive for fame, and considering it as a source of income and a job opportunity. The study recommends paying attention to the mental aspect, especially the skill of focusing attention, as well as using a sports psychologist to provide care and psychological preparation for players and electronic sports practitioners.

Keywords: video games, motivation, competition, psychological pressure.

المقدمة

ارتبطت الثورة الرقمية بالحياة البشرية في كافة جوانبها بما فيها الجانب الرياضي والتي ظهرت على عدة أشكال منها الرياضة الإلكترونية، حيث انتشرت ثقافة ممارستها انتشاراً واسعاً في المجتمعات الأجنبية والعربية وأصبحت جزءاً من تكوينها الاجتماعي والرياضي. فتحوّلت أشهر الرياضات التنافسية التي نراها على أرض الواقع ككرة القدم وكرة السلة وكرة القدم الأمريكية إلى منافسات في العالم الافتراضي يتنافس فيها اللاعبون من مختلف الأعمار والأجناس من مختلف دول العالم، وأقيمت العديد من البطولات الدولية تحت إشراف الاتحاد الدولي للرياضة الإلكترونية التي تم دعمها ورعايتها بمبالغ ضخمة وجذبت ملايين المشاهدين.

تم تأسيس الاتحاد الدولي للرياضة الإلكترونية عام 2008م وهو منظمة عالمية مقرها كوريا الجنوبية وأعضائها من قارة أفريقيا 6 دول و14 دولة من أمريكا الجنوبية وأمريكا الشمالية و27 دولة من قارة آسيا و30 دولة من قارة أوروبا، International E-sports Federation (2020). وتشير التقارير إلى أنه ستكون هناك ألعاب للرياضة الإلكترونية في أولمبياد باريس لعام 2024م (Kocadağ, 2019). حديثاً، اهتمت ونظمت سلطنة عُمان نظمت العديد من البطولات منها بطولة Red Bull، وبطولة البلايستيشن في مهرجان عمان، وبطولة عمانتل FIFA20، وبطولة البلايستيشن بصيف الرياضة، وبطولة عمان للبلايستيشن في عام 2016م وتكرر سنوياً مع تزايد ملحوظ في عدد المشاركين من مختلف محافظات السلطنة ودول الخليج العربي، حيث وصل عدد المشاركين حتى نسختها الرابعة إلى 1600 مشارك. عليه أصبح من الضروري معرفة الخصائص والسمات النفسية التي لها دور رئيسي لمساعدة المدرب واللاعب في فعالية التحضير النفسي للوصول إلى قمة الأداء التنافسي في أداء لاعبي الرياضات الإلكترونية.

يوجد العديد من الخصائص الذهنية والنفسية التي تؤثر بشكل كبير على مشاركة وأداء لاعبي الرياضة الإلكترونية كما يحدث في الرياضة البدنية كالقلق والضغط النفسية. حيث أن الرياضة الإلكترونية التنافسية تقوم على المنافسة والتفاعل والتواصل والتعاون مع لاعبين آخرين داخل بيئة افتراضية على الإنترنت (Bányai et al., LeNorgant, 2019). وأكدت بعض الأبحاث في الرياضات الإلكترونية أنه يجب أن يتمكن ممارسيها من الحفاظ على مستويات عالية من التركيز واتخاذ قرارات مهمة تحت ضغط الوقت والمنافسة (Thiel & John, 2018). وذكر (Smith et al., 2019) أن لاعبي الرياضات الإلكترونية يتنافسون في بيئة من الضغوط العالية التي يجب فهمها حتى لا تؤثر سلباً عليهم كذلك وضع استراتيجيات للتكيف معها، كاستراتيجية مهارة الحديث الذاتي للتعامل مع الآثار السلبية للضغوط والقلق والتي تعزز النجاح التنافسي في الرياضة الإلكترونية (LeNorgant, 2019). ومن

الدوافع التي تؤثر وتدفع اللاعبين إلى ممارسة الرياضة الإلكترونية التنافسية هي: حب المنافسة والبحث عن التحدي وتطوير المهارات والعوامل الاجتماعية وتطوير الذات، وهذه الدوافع مهمة لاختيار الرياضة الإلكترونية كخيار مهني فلا بد من ربط هذه الدوافع بطموح اللاعبين (Bányai et al., 2019; Lee & Schoenstedt, 2011).

العامل النفسي يلعب دوراً هاماً لتحديد النتيجة أثناء المنافسات الرياضية وتحقيق الفوز لكل نشاط رياضي نوع خاص من الخصائص النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى. يتبين وجود العديد من الدراسات التي تناولت البروفيل النفسي أو السمات والخصائص النفسية للاعبين في الرياضات البدنية المختلفة ككرة السلة، والملاكمة (مبارك، 2021؛ خضر، 2011) ويعتبر البروفيل النفسي تشخيص ذاتي نفسي للاعبين والذي يتم عن طريق دراسة أهم الخصائص النفسية والذهنية التي يستخدمها ويتعرض لها لاعبي رياضة معينة كالرياضة الإلكترونية التنافسية ومعرفة دوافعهم لهذا النوع من الرياضات مما يساعد على فهم وتفسير سلوك المتنافسين وبالتالي تحديد البروفيل النفسي الدقيق الذي يُمكننا من تقديم الرعاية النفسية والإعداد الذهني والارشاد البدني والصحي الملائم لهم.

مشكلة الدراسة

نظراً لانتشار ممارسة الرياضة الإلكترونية في المجتمع العماني مم خلال المشاركة في العديد من بطولات الرياضة الإلكترونية على المستوى الدولي والعربي، أحدثها البطولة العربية الأولى للألعاب الإلكترونية بجمهورية مصر والتي أقيمت خلال النصف الثاني من شهر أكتوبر 2020م عبر الانترنت، وحصل المشاركين العمانيين على المركز الثاني في بطولة الفورتنيت، مع ارتفاع عدد المتنافسين والمشاهدين بشكل كبير سنوياً في هذا النوع الحديث من الرياضات. وبالرغم من إشارة مجموعة من الدراسات الحديثة عن العلاقة بين الرياضة الإلكترونية والخصائص النفسية والذهنية من جوانب مختلفة كقياس القلق والضغطات والدوافع لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية والتي أوصت بالتأكيد على أن الرياضة الإلكترونية هي رياضة تنافسية كباقي الرياضات البدنية، إلى الآن لا توجد دراسة تناولت الخصائص النفسية والذهنية للاعبين الرياضات الإلكترونية النخبة وتحديد دوافعهم وقياس سلوكهم التنافسي. القيام بذلك سوف يساعد على بناء بروفيل نفسي للاعبين الرياضات الإلكترونية بإمكان استخدامه من قبل المختصين في تطوير وتحسين الأداء التنافسي ويسهم كذلك في التأكيد على أن الرياضة الإلكترونية رياضة كباقي الرياضات البدنية من حيث حدة المنافسة ولها متطلبات نفسية وذهنية.

أهمية الدراسة

الدراسات السابقة

دراسة Smith et al (2019) بعنوان تحديد الضغوطات واستراتيجيات التكيف لدى منافسي الرياضات الإلكترونية، والتي هدفت إلى دراسة الضغوطات التي يواجهها هؤلاء المنافسين واستراتيجيات التكيف لها، وشملت عينة الدراسة 7 منافسين في الرياضة الإلكترونية واستخدمت المنهج النوعي والمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: يتعرض لاعبين الرياضة الإلكترونية لضغوطات داخلية منها عدم التواصل داخل اللعبة والانتقادات داخل الفريق وعدم الثقة في أعضاء الفريق فتسبب القلق والضغط النفسي للاعب، ويتعرضوا أيضاً لضغوطات خارجية كالتحريض من قبل الفريق المنافس ونقد الجماهير على مواقع التواصل الاجتماعي.

دراسة LeNorgant (2019) بعنوان القلق المتعلق بالرياضة والحديث الذاتي بين الرياضات التقليدية والرياضة الإلكترونية، هدفت الدراسة إلى تحديد ومقارنة مقدار الحديث الذاتي والقلق الذي يعاني منه منافسي الرياضة الإلكترونية ومنافسي الرياضة التقليدية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي واستمارة خاصة كأداة لجمع البيانات وقد شملت عينة الدراسة 89 طالب جامعي يشاركون في الرياضات الإلكترونية والرياضات التقليدية منهم 49 من الذكور، تراوحت أعمارهم من 18-25 سنة، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: هناك تشابه بين الرياضة الإلكترونية والرياضة التقليدية في التنافس ولا توجد فروق بينهما في نتائج القلق، كما يستخدم المنافسين في الرياضات الإلكترونية أنماط أقل بكثير من الحديث الذاتي مقارنة بالرياضيين التقليديين.

دراسة García-Lanzo and Chamorro (2018) بعنوان الحاجات النفسية الأساسية والعاطفة والدوافع لدى الهواة وشبه المحترفين في الرياضة الإلكترونية، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين الهواة والمحترفين في درجة الإحباط من الحاجات النفسية الأساسية ودوافعهم في الرياضة الإلكترونية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة 156 من الهواة و39 من المحترفين، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن لاعبي الرياضة الإلكترونية لديهم نفس الحاجات النفسية للرياضة التقليدية، كما أنهم يلعبونها بدافع الشغف ودافع تحسين المهارات العقلية، وأن الرياضة الإلكترونية بالنسبة للمحترفين تلبي حاجاتهم النفسية وأنها ليست ضارة فهم لا يصابون بالإحباط النفسي نتيجة ممارستها.

دراسة Himmelstein et al (2017) بعنوان استكشاف المهارات العقلية بين الدوري التنافسي للاعبين الأسطوريين والتي تهدف إلى التقنيات المستخدمة لتحقيق الأداء الأمثل وتحديد العقبات العقلية التي يواجهها اللاعبون خلال اللعب، واستخدمت الدراسة المنهج النوعي، وطبقت أداة المقابلة على خمسة لاعبين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج أهمها: أن

• تحديد البروفيل النفسي لدى لاعبي النخبة في الرياضات الإلكترونية، يساعد في بناء برامج الإعداد النفسي والذهني الخاصة بالرياضة الإلكترونية، وفي تحديد أساليب التهيئة والتحصير النفسي والذهني للمنافسة.

• تبحث عن إمكانية الاستفادة والتطوير من ممارسي الرياضة الإلكترونية بشكل إيجابي في المجتمع العماني لاستثمار وقت الفراغ بشكل مفيد.

• معرفة دوافع لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة والاستفادة منها في جذب الممارسين وتطوير نشر الرياضة الإلكترونية والتسويق لها.

• تعتبر الدراسة الأولى التي تدرس الرياضة الإلكترونية في الوطن العربي على حد علم الفريق البحثي.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- تحديد البروفيل النفسي للاعبين النخبة العمانيين في الرياضات الإلكترونية التنافسية.
- تحديد الخصائص النفسية والذهنية للاعبين الرياضة الإلكترونية النخبة العمانيين.
- تحديد دوافع لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة العمانيين لممارسة الرياضة الإلكترونية.
- تحديد محددات السلوك التنافسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة العمانيين.

تساؤلات الدراسة

1- ما سمات البروفيل النفسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

أ- ما أبرز الخصائص النفسية والذهنية لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

ب- ما دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية؟

ج- ما محددات السلوك التنافسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

مصطلحات الدراسة

الرياضة الإلكترونية: هي مساحة أو مجال من الأنشطة الرياضية التي يقوم الناس من خلالها بتطوير وتدريب القدرات العقلية أو الجسدية باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (Wagner, 2006).

البروفيل النفسي: هو مخطط توضيحي لصحيفة نفسية يترتب على أساسها الملامح الرئيسية للخصائص والسمات النفسية التي يتميز بها اللاعب (فوزي وفاضل، 2014).

ويعرف البروفيل النفسي للرياضات الإلكترونية: على أنه مجموعة من الخصائص النفسية والذهنية التي تتميز لاعبي الرياضات الإلكترونية التنافسية والمسؤولة عن الأداء ودافعية ممارستهم للرياضة الإلكترونية، والتي تتحدد وفق نتائج تحليل المقابلات الشخصية لمجموعة من اللاعبين في الرياضة الإلكترونية.

كما أن للبحث النوعي خصائص تصفه وتمثله دون تقيده بوصف محدد ومن هذه الخصائص: أن يستكشف الظواهر في سياقها الطبيعي ووضعها الاجتماعي، والباحث هو الأداة المهمة في الدراسة كما يحضر معه في الدراسة جوانبه الشخصية. (كريسويل، 2014/2018؛ العبد الكريم، 2012).

تصميم الدراسة

اتخذت هذه الدراسة التصميم النوعي الأساسي والذي يعتمد على الاعتقاد بأن المعرفة يتم إنشاؤها عن طريق الأشخاص أثناء مشاركتهم في العمل بشكل مستمر، فهم يشاركون لتكوين معنى لظاهرة أو التجربة، ويهتم الباحثون الذين يجرون دراسة نوعية أساسية بكيفية تفسير الناس لتجاربتهم، وكيفية بناء عالمهم، وما المعنى الذي يعزوه إلى تجاربهم، حيث أن جميع تصاميم البحث النوعي تهتم بالتعمق في الظواهر الإنسانية (Merriam & Tisdell, 2016).

سياق الدراسة

جرى تطبيق الدراسة على بطولة متخصصة في ألعاب البلايستيشن والمعروفة باسم "بطولة عمان للبلانيتيشن"، وهي تعد البطولة الأكبر في السلطنة التي تهتم بالرياضة الإلكترونية، حيث بدأت في عام 2016 وتكرر بشكل سنوي، وتستهدف فئة الشباب المتراوحة أعمارهم ما بين (15-35) سنة من جميع محافظات السلطنة، وبوضح الجدول (1) إحصائيات عدد المشاركين من عام 2016-2020.

جدول (1). إحصائيات عدد المشاركين

السنة	2016	2017	2018	2019	2020
عدد المشاركين	422	200	250	644	402

المشاركون في الدراسة

طبقت الدراسة على عينة قصدية تم تقديرها بشكل أولي بعدد 6 من لاعبين الرياضة الإلكترونية العمانيين، وبعد التطبيق ظهرت الحاجة لزيادة العدد وذلك بهدف التوسع في المعلومات وفهم الظاهرة بشكل أعمق. واستمرت زيادة عدد المشاركين حتى وصل عددهم إلى 10 بشكل متزامن مع عملية التحليل التي بدأت بعد الانتهاء من أول 6 مقابلات، كما هو موضح في الجدول (2):

جدول (2). بيانات المشاركين

الرقم	العمر	نوع اللعبة	سنوات الخبرة
1	26 سنة	FIFA	7 سنوات
2	22 سنة		3 سنوات
3	20 سنة		10 سنوات
4	22 سنة		7 سنوات
5	24 سنة		11 سنة
6	25 سنة		6 سنوات
7	24 سنة		أكثر من 10 سنوات
8	27 سنة		8 سنوات
9	24 سنة		5 سنة

من الأساليب المستخدمة لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضة الإلكترونية هي تركيز الانتباه تحت ضغط المنافسة واتخاذ قرارات ذكية أي سرعة ودقة في الاستجابة والثقة بالنفس عند الأداء.

دراسة Less and Schoenstedt (2011) بعنوان مقارنة بين دوافع الرياضات الإلكترونية والاستهلاك الرياضي التقليدي، هدفت الدراسة لمعرفة مدى تأثير الدوافع على الوقت الذي يقضيه اللاعبون في الرياضات الإلكترونية ومقارنتها بالرياضة التقليدية، استخدم الباحثين المنهج الوصفي وباستخدام 515 طالب جامعي كعينة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن دافع المنافسة ودافع بناء المهارة لهما تأثير ذا دلالة إحصائية على وقت ممارسة الرياضة الإلكترونية بينما دافع ضغط الأقران أقل تأثير على وقت الممارسة كما أن لدافع التنافس وضغط الأقران تأثير إيجابي في ممارسة الرياضة الإلكترونية بينما دافع بناء المهارة له تأثير سلبي نتيجة الإفراط في الممارسة.

دراسة Himmelstein et al (2017) بعنوان استكشاف المهارات العقلية بين الدوري التنافسي للاعبين الأسطوريين والتي تهدف إلى التقنيات المستخدمة لتحقيق الأداء الأمثل وتحديد العقبات العقلية التي يواجهها اللاعبون خلال اللعب، واستخدمت الدراسة المنهج النوعي، وطبقت أداة المقابلة على خمسة لاعبين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج أهمها: أن من الأساليب المستخدمة لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضة الإلكترونية هي تركيز الانتباه تحت ضغط المنافسة واتخاذ قرارات ذكية أي سرعة ودقة في الاستجابة والثقة بالنفس عند الأداء.

دراسة Less and Schoenstedt (2011) بعنوان مقارنة بين دوافع الرياضات الإلكترونية والاستهلاك الرياضي التقليدي، هدفت الدراسة لمعرفة مدى تأثير الدوافع على الوقت الذي يقضيه اللاعبون في الرياضات الإلكترونية ومقارنتها بالرياضة التقليدية، استخدم الباحثين المنهج الوصفي وباستخدام 515 طالب جامعي كعينة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن دافع المنافسة ودافع بناء المهارة لهما تأثير ذا دلالة إحصائية على وقت ممارسة الرياضة الإلكترونية بينما دافع ضغط الأقران أقل تأثير على وقت الممارسة كما أن لدافع التنافس وضغط الأقران تأثير إيجابي في ممارسة الرياضة الإلكترونية بينما دافع بناء المهارة له تأثير سلبي نتيجة الإفراط في الممارسة.

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج النوعي، وهو منهج يستخدم لدراسة مشكلة إنسانية أو اجتماعية لكي يستكشف ويفهم المعاني لدى أفراد أو جماعات عن المشكلة المدروسة، ويميز هذا المنهج وجود المرونة لدى الباحث في طرح الأسئلة ووضع الإجراءات خلال مراحل الدراسة سواء عند بدء الدراسة أو خلال عملية البحث (كريسويل، 2014/2018).

الرقم	العمر	نوع اللعبة	سنوات الخبرة
10	21 سنة		11 سنة

تم استخدام أداة المقابلة الشخصية وهي نوع من المحادثات أو الحوار مع شخص له علاقة بالظاهرة أو موضوع الدراسة يستخدمه الباحث ليستكشف خبرته ومعلوماته (العبد الكريم، 2012). وتم تصميم مقابلة شبة منظمة وذلك لملاءمتها لغرض الدراسة وهي عبارة عن مقابلات تم إعداد أسئلتها مسبقاً وينشأ القدر الآخر من الأسئلة من السياق خلال عمل المقابلة، وممرت إجراءات عمل المقابلة بمراحل هي:

- 1- القراءة والتعمق في الأدبيات، وإعداد الدراسات السابقة بشكل كامل قبل البدء في تصميم الأداة.
- 2- إعداد دليل للمقابلة (النسخة الأولية)، واحتوى على التقديم واستعراض لعنوان الدراسة وأهداف الدراسة، والوقت المتوقع لتنفيذ المقابلة (45 دقيقة)، والإشارة بتسجيل المقابلة، والاتفاق على سرية البيانات، وعرض حقوق المشاركين، ونص الموافقة، إضافة على ذلك احتوى دليل المقابلة على بيانات المشاركين، ومرحلة واحدة للنقاش شملت المعلومات الأولية للمشارك، وثلاثة مواضيع رئيسية تمثل أهداف الدراسة وهي: دوافع ممارسة المشاركين للرياضة الإلكترونية، وأهم الخصائص الذهنية والنفسية التي يحتاجها ويتميز بها المشاركين في الرياضة الإلكترونية ومحددات السلوك التنافسي الذي يشعر به المشاركين في الرياضة الإلكترونية فظهر فيها 5 أسئلة رئيسية وعدد من أسئلة التتبع.

تم استخدام طريقتان قصديتان لاختيار المشاركين هما: العينة الملائمة، والتي يتم فيها اختيار المشاركين حسب توفر الشروط والاعتبارات المعمول بها. أما الطريقة الثانية وهي عينة كرة الثلج حيث يطلب من بعض المشاركين ترشيح مشاركين آخرين وحثهم على المشاركة حسب معرفتهم ومشاركتهم في البطولات. ومن أهم الاعتبارات التي تؤخذ في اختيار العينة هي الملائمة ويقصد بها أن المشاركون في الدراسة هم أفضل من يبلغون ويتحدثون عن موضوع الدراسة والاعتبار الآخر هو الكفاية وهو كفاية مصادر المعلومات لجمع البيانات كالأشخاص، الأماكن والأحداث (Fossey et al., 2002). وسعى الفريق البحثي على تطبيق الاعتبارات في عينة الدراسة، فتم اختيار تطبيق الدراسة على لاعبين وممارسين في لعبة كرة القدم الإلكترونية (FIFA) من بطولة عمان للبلاتيستيشن بترشيح من قبل المنظمين، مع الأخذ بعين الاعتبار ألا تقل سنوات الخبرة في ممارسة الرياضة الإلكترونية عن 3 سنوات بحيث خضع المشاركون لتجارب ومواقف من المنافسات والبطولات في الرياضة الإلكترونية سواء كانت محلية أو دولية، وتم تدوين الظاهرة عن طريق الحديث مع الأشخاص.

أداة الدراسة

- 3- المراجعة والتعديلات وإعادة صياغة بعض الأسئلة، حيث تم استشارة مختصين في علم النفس الرياضي والبحث النوعي.
- 4- بعد المراجعة والتحرير، تم تنفيذ مقابلة تجريبية على مشارك واحد من عينة الدراسة، وتم تسجيل المقابلة وتقييمها.
- 5- التقييم ذاتي باستخدام استمارة تقييم المقابلات (Castillo-Montoya, 2016)، على دليل المقابلة.
- 6- إجراء التعديلات اللازمة بعد التطبيق التجريبي والتقييم الذاتي للمقابلة، فتم حذف الأسئلة المتعلقة بالجانب البدني في الرياضة الإلكترونية، وتعديل الوقت من (30 - 60) دقيقة، والاهتمام بتوضيح بعض الأسئلة للمشاركين.
- 7- تمت مراجعة دليل المقابلة للمرة الأخيرة والتأكيد عليه من قبل أعضاء الفريق البحثي، ومن ثم تم اعتماده لبدء المقابلات فعلياً، ويوضح الجدول التالي مواضيع المقابلة وعدد أسئلة كل موضوع.

- 3- المراجعة والتعديلات وإعادة صياغة بعض الأسئلة، حيث تم استشارة مختصين في علم النفس الرياضي والبحث النوعي.
- 4- بعد المراجعة والتحرير، تم تنفيذ مقابلة تجريبية على مشارك واحد من عينة الدراسة، وتم تسجيل المقابلة وتقييمها.
- 5- التقييم ذاتي باستخدام استمارة تقييم المقابلات (Castillo-Montoya, 2016)، على دليل المقابلة.

جدول (3). أسئلة المقابلة

الموضوع	الأسئلة الرئيسية	أسئلة التتبع	الهدف الذي ترتبط به
معلومات أولية في الرياضة الإلكترونية	1	7	جميع الأهداف
الخصائص الذهنية والنفسية لممارسين الرياضة الإلكترونية	1	17	الهدف الأول
أهم الدوافع للممارسة الرياضة الإلكترونية	1	7	الهدف الثاني
مقدار السلوك التنافسي لممارسين الرياضة الإلكترونية	1	9	الهدف الثالث

مثال مهارة تركيز الانتباه والثقة بالنفس تنتمي للخصائص الذهنية؛ حيث يعتبر خلل في البيانات إذا ارتبطت ببيانات مهارة التركيز أو الثقة بالنفس مع خصائص النفسية، في ذات الوقت تم التحقق من التمايز الخارجي.

• تسمية المواضيع: في هذه المرحلة ظهر التمايز الكلي للمواضيع على سبيل المثال ظهرت نوعين لدوافع الممارسة وهي داخلية وخارجية. كما تم دمج المواضيع الفرعية بالمواضيع الرئيسية حتى تشكل المحتوى بالكامل، (مثل ظهور كل خاصية من الخصائص الذهنية بقراءة مختلفة عن الخصائص الأخرى).

• إنتاج التقرير: ويتم في هذه الخطوة كتابة المحتوى أو القصة بالكامل ووصف التقرير وصفاً دقيقاً ومنطقياً ويخلوا من التكرار. فلا يتم فقط وصف البيانات وإنما التعمق فيها، وتفسيرها، وتوضيح كل العوامل والمسببات لها.

سابعاً: معايير جودة البحوث النوعية:

تم الأخذ بمعايير Maxwell (2012)، وهي تسعة معايير تهتم بالتحقق من سلامة النتائج فهي ليست للقطع بصحة النتائج وإنما لتجنب ما يسمى بمهددات الموثوقية التي قد تتعرض لها النتائج. ويرى Maxwell أنه من الممكن استخدام جميع المعايير، لكن في الغالب يستخدم الباحثون بعض عناصرها فقط، ويؤكد على أن ذلك لا ينبغي أن يؤثر على موثوقية النتائج، إضافة على ذلك أن المهم في استخدامها بشكل فعلي وليس توفرها بالكامل. وقد تم استخدام بعض المعايير كما يلي:

• التعمق المكثف وطويل الأمد ويتمثل في الاستغراق في الأدبيات السابقة، المقابلات المعمقة، تدوين المقابلات، استخدام الاستراتيجيتين للتحليل، التأمل من المنظور الشخصي.

• البيانات الثرية حيث أن المقابلات الواسعة أنتجت قدراً كبيراً من البيانات وتم الاستفادة من أكبر قدر ممكن من البيانات وتوظيفها وربطها ببعضها البعض وتمثيلها على خرائط أو رسوم بيانية.

• التحقق من جهة المستجيب وتم من خلال وضع أسئلة التتبع، وإثبات صحة البيانات الأولية بعد النسخ، وتمت مع جميع المشاركين وطلب مشاركتهم واحد تعديلات بسيطة مرتبطة برغبته لتوضيح فقط.

• ذكر الأدلة متناقضة وحالات سلبية حيث تم استعراض البيانات المتعارضة مع قدر كبير من البيانات مثل (فقد الثقة بالنفس لدى مشاركون فقط).

قام الباحث الرئيسي بعمل المقابلات الشخصية لجميع المشاركين، حيث طبقت جميع المقابلات بشكل مباشر عدا مقابلة واحدة طبقت بشكل افتراضي وذلك لبعد منطقة السكن بين المشارك والباحثة وعدم القدرة للوصول إليه نظراً لتطبيق الإجراءات الاحترازية التي اتخذت للحد من انتشار فيروس كورونا.

تم إجراء المقابلات في الفترة ما بين شهر ديسمبر عام 2020 وشهر يناير عام 2021، وتم تسجيل جميع المقابلات. وبعد انتهاء كل مقابلة تم تفريغ المقابلات وتدوينها في مستند وورد مع تغيير بعض الصيغ والكلمات من اللهجة العامية إلى العربية الفصحى وذلك لتسهيل فهمها وتوضيحها لأي قارئ، علماً أن هذا الإجراء لم يؤثر على جودة بيانات المقابلة. تم إرسال المقابلات كنسخ للمشاركين للتحقق من دقة المعلومات، وهذا ما يعرف بتدقيق المشاركين.

أساليب وإجراءات التحليل

تم تحليل البيانات باستخدام استراتيجيتين هما: تحليل سطر بسطر، واستراتيجية مقارنة الحالة بالحالة، وطريقة التحليل الموضوعي لـ Braun and Clarke (2006) والتي تطبق عبر ست خطوات كالتالي:

• التألف مع البيانات وتمت بتفريغ البيانات، وقراءتها عدة مرات وبشكل معمق لتحقيق هذا التألف. كما تم تطبيق استراتيجيتين للتحليل، فتم في المرحلة الأولى صياغة التصور العام للبيانات ووضع بعض الملاحظات، ولم تظهر التفاصيل الدقيقة للبيانات إلا بعد تحليل مقارنة حالة بحالة.

• إنشاء الرموز الأولية، ونتج عن ذلك مجموعة من الرموز الأساسية، والرموز الفرعية. وتم استخدام برنامج MaxQDA لتحليل النوعي.

• البحث عن المواضيع: تم البحث عن مواضيع رئيسية مثل الخصائص الذهنية والنفسية ودوافع المشاركة في الرياضة الإلكترونية، ومن ثم البحث عن المواضيع الفرعية المرتبطة بالمواضيع الرئيسية؛ مثل توليد موضوع فرعي لأحد أنواع الدوافع (الدوافع الداخلية) وربطها بالموضوع الرئيسي (دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية) وهكذا.

• مراجعة المواضيع: تمت المراجعة والتحقق من الاتساق بين هذه المواضيع، وذلك عن طريق استراتيجية سطر بسطر. وتم التحقق من التجانس الداخلي عبر تناسق البيانات داخل الموضوع الواحد ودعمها للبيانات الأخرى؛

6- تم الحصول على الموافقة اللازمة للمشاركة من قبل المشاركين أنفسهم فقط، حيث لا توجد جهة رسمية منظمة للرياضة الإلكترونية في سلطنة عُمان لأخذ موافقتها.

7- لم تكن هناك استشارات متعلقة بالصحة النفسية والعقلية للباحثة لأن طبيعة الدراسة لا تتطلب مساعدة بهذا الأمر.

8- لم يكن هناك تعارض بين منهجية الدراسة وأخلاقيات البحث النوعي، ولم يتم الحصول على البيانات أو استخدام أدوات الجمع البيانات بشكل يتخالف مع أخلاقيات الدراسة.

9- لم تكن هناك عواقب قانونية تترتب على المشاركة، ولم يطلب من المشاركين خلال جمع البيانات ما قد يكون مخالفا للقوانين والأعراف، ولم يكن هناك تبادل لمنافع ومصالح أو مقابل من أجل المشاركة في الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

السؤال الرئيسي: ما سمات البروفيل النفسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

تم التعرف على البروفيل النفسي الذي يميز لاعبي الرياضة الإلكترونية من خلال تتبع أهم الخصائص الذهنية والنفسية التي يحتاجها ويتميز بها اللاعبون للمنافسة في بطولات الرياضة الإلكترونية، ودوافع مشاركتهم ومقدار شعورهم بالسلوك التنافسي من خلال الإجابة على السؤال الأول والثاني والثالث. وتم ذلك من خلال البيانات النوعية التي تم جمعها في المقابلات الشخصية للمشاركين في الدراسة، والذي سيتم ترميزهم بالحرف "ل" مقرونا برقم اللاعب مثل (ل 2)؛ أي اللاعب الثاني أثناء استعراض الاقتباسات. ويمثل

النموذج التالي ملخص البروفيل النفسي للاعبي الرياضة الإلكترونية كما هو موضح في الشكل (2).

• استخدام الترتيب لتحديد ظهور مهارة أو سلوك معين عند كتابة تقرير الدراسة، وتجنب الكلمات التي لا تعطي دلالة محددة مثل "الأغلب" "معظم"، والتعمد في عدم استخدام النسب المئوية؛ لعدم ملائمتها للبحوث النوعية.

• استخدام المقارنة من خلال استراتيجية المقارنة (حالة بحالة)، وذلك لأهمية المقارنة الجوهرية في المواضيع الرئيسية والفرعية بشكل مفصل.

ثامناً: الاعتبارات الأخلاقية:

تم الأخذ بقائمة أخلاقيات البحوث النوعية التي كتبها Patton (2014) كما يلي:

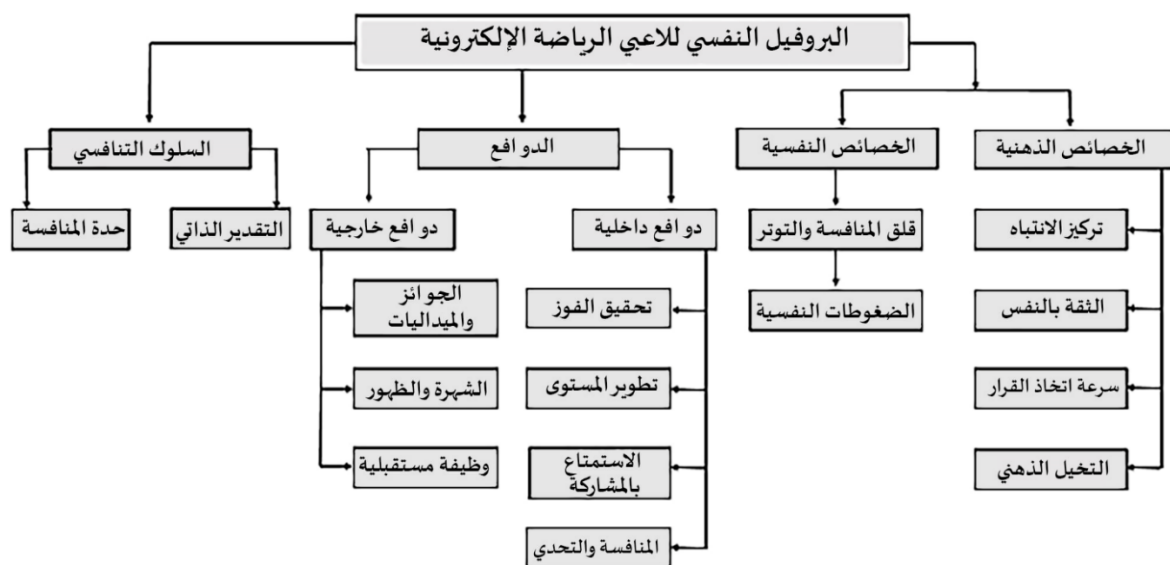
1- شرح الغرض من الدراسة عند تقديم المقابلة، وإعطاء المزيد من التفصيل والتوضيح، حيث طلب جميع المشاركين المزيد من التوضيح حول الهدف من الدراسة، بناءً على ذلك تمت الموافقة على المشاركة والتعاون أثناء عمل المقابلة الشخصية.

2- حصل المشاركون على الشكر والتقدير مقابل مشاركتهم وتعاونهم، كما تم إعطاؤهم الصلاحية التامة لتحديد زمان ووقت ومكان المقابلة، وتمت المقابلات بأسلوب الطريقة المباشرة والطريقة الافتراضية وفق اختيار المشاركين.

3- لم يتم تقديم أي وعود للمشاركين، فقط أن الباحثين يسعون من خلال هذه الدراسة إلى وجود جهة رسمية منظمة للرياضة الإلكترونية في السلطنة.

4- لم يتم تعريض أي مشارك لأي نوع من الأخطار سواء كانت قانونية، أو نفسية، أو جسدية.

5- تم المحافظة على سرية بيانات المشاركين من خلال عدم ذكر أسماء المشاركين، كذلك إخفاء الصياغات التي تدل على مواقف حساسة تخص المنظمين أو اللاعبين، كما تم الاحتفاظ بالتسجيلات ونسخ المقابلات ويتم إتلافها بعد إنهاء الدراسة.



شكل (2). البروفيل النفسي للاعب الرياضي الإلكتروني .

من اللاعبين عدة أسباب تؤدي إلى فقد التركيز وتشتيت الانتباه خلال اللعب ومن هذه الأسباب:

أ- وجود الجمهور بالقرب من مكان المنافسة وحدوث الضوضاء وسماع تعليقات الزملاء والخصم، فهي عامل مؤثر على أداء جميع اللاعبين مما يؤدي إلى فقد التركيز خلال المباراة.

(ل 10): "في أحد البطولات كان عدد الجماهير تقريباً 50 شخص فكنت أشعر بضغط، الناس تتكلم وتلتقط الصور فكان هذا يؤثر على أدائي وعلى تركيزي".

ب- أهمية وصعوبة البطولة أو المباراة بالنسبة لهم من المشتتات التي تؤثر سلباً على التركيز، حيث تزيد صعوبة المباريات وقوة الخصم كلما تأهل اللاعب إلى المستوى التالي وهذا يؤثر على مهارة التركيز كما يظهر لدى أربعة لاعبين.

(ل 4): "لا يمكن أن يبقى التركيز مثلما هو على نهاية البطولة يضعف تركيزي والسبب أنني وصلت إلى مستوى أفضل وأعلى فتركيزي يقل ومن المفترض يكون العكس يزيد لأن الخصم يكون أقوى ويحتاج إلى تركيز".

ج- ارتكاب الأخطاء التكتيكية والخوف من التراجع في المباراة وتقدم الخصم بالنتيجة تدخل اللاعب في حالة من التوتر والضغط مما يتسبب في فقد تركيزه وهذا ما ذكره ثلاثة من اللاعبين.

(ل 1): "يعيق تركيزي إذا كنت متأخر في المباراة أشعر بالتوتر ويتعرق تركيزي".

د- التفكير في الأحداث السابقة أو الأحداث المستقبلية قبل حدوثها تفقد تركيز اللاعب خلال المباراة، وهذا ما يظهر لدى ثلاثة من اللاعبين".

(ل 9): "أحياناً وقت المباراة وبالأخص إذا كان تعادل في

نتائج السؤال الأول ومناقشتها

ما أبرز الخصائص النفسية والذهنية لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

الخصائص الذهنية

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن للرياضة الإلكترونية متطلبات ذهنية يمارسها اللاعب كما هو الحال في الرياضة البدنية، فقد تطرقت هذه الدراسة في البحث عن مجموعة من المهارات الذهنية التي تميز لاعبي الرياضة الإلكترونية منها:

تركيز الانتباه: يظهر لدى جميع اللاعبين قدرتهم على توجيه انتباههم والتركيز خلال اللعب في المنافسات، حيث اتفق اللاعبون على أن مهارة تركيز الانتباه هي من أهم المهارات الذهنية التي يمتلكها لاعب الرياضة الإلكترونية من أجل الخوض في المنافسات وذلك لما تتطلبه اللعبة من جهد وعمل ذهني كبير في وقت قصير. فقدرة اللاعبين على تركيز الانتباه لأطول فترة من الزمن هو أساس النجاح في المنافسات والوصول إلى مستوى عالي.

(ل 6): "لا يعمل عقلي وتركيزي مثلما يحدث في المباريات. أي لا يوجد أمر في حياتي يجعلني استخدم عقلي مثل اللعب والمنافسة، فأشعر بالإجهاد والتركيز فأنا استخدم ذهني بشكل كبير في اللعبة وهي مجهد كثيراً، ربع ساعة في اللعب تتطلب تركيز عالي جداً عشره على عشره من التركيز أبذل كل جهدي حتى أصل فالتركيز كبير جداً ومجهد".

ويتبين أيضاً، أن قدرة الاستمرار على مستوى التركيز لأطول فترة ممكنة يختلف من لاعب إلى آخر حسب خبراته في المنافسات وعدد ساعات الممارسة وتوقيت المباريات ويظهر من تحليل البيانات أن لدى تسعة

السريعة فوصلت لهذه المرحلة ومرحلة متقدمة جدا من اتخاذ القرارات السريعة وهذا يفيدني في حياتي الواقعية ذهنيا اتخذ قرارات سريعة".

واستعان ثلاثة من اللاعبين العشرة بمدربين أو أصدقاء في مهارة اتخاذ القرار لتحسين الأداء وتغيير خطط اللعب واختيار اللاعبين فوجود المدرب أو الصديق بجانب اللاعب يحافظ على اتخاذ قرار سليم وصحيح بشكل أفضل وبالأخص عند مرور اللاعب بحالة ضغط أو مباراة حاسمة.

(ل 9): "أخذ قرار بنفسي وبعض الأحيان يكون معي شخص آخر مثل البطولات العالمية لا بد من وجود مدرب يساعدني في اتخاذ القرار لأن نظرتي خلال اللعب تختلف ففي بعض الأوقات أشعر بالضغط فالدرب يقوم بتبنيهي ومساعدتي".

التصور الذهني: يتضح أن جميع اللاعبين يستخدمون مهارة التصور الذهني قبل المنافسة في بطولات الرياضة الإلكترونية وتتوعد طرق ممارستها من لاعب إلى آخر، فيستخدم سبعة من اللاعبين التصور الذهني في تخيل الفوز أو الخسارة في البطولات والمشاعر والانفعالات المصاحبة لها.

(ل 7): "في بعض البطولات أتخيل إذا حققت الفوز كيف يكون الشعور هذا الخيال في البطولات الكبيرة أي تخيل ماذا سيحدث إذا حققت الفوز تخيل هذا الخيال قبل البطولة".

بينما يستخدم أربعة من اللاعبين هذه المهارة في تخيل طريقة لعب الخصم، وكيفية التغلب عليه وطريقة لعبه خلال المنافسة، ووضع الخطط البديلة في اللعب.

(ل 10): "أؤكد دائما لما للعب ضد شخص محترف أو أعلى مني دائما أتخيل، ماذا سيحدث في المباراة؟ كيف أتصرف إذا تقدم على الخصم؟ ماذا أفعل إذا تقدمت أنا؟ كيف أحافظ على النتيجة؟ دائما ابني الفكر. إذا كانت المباراة القادمة مهمة "

توضح بيانات الخصائص الذهنية على أن اللاعبين يمتلكون ويمارسون مجموعة من المهارات الذهنية كالتركيز وسرعة اتخاذ القرار والثقة بالنفس. والتي تعتبر مهمة بالنسبة لهم وهي أساس الاستمرارية والنجاح في ممارسة الرياضة الإلكترونية. وهذا ما أكدته الدراسات السابقة، حيث أنها تتفق على أن الرياضة الإلكترونية تعزز من مهارة تركيز الانتباه فتسمح لهم بمعالجة المشتتات والتركيز على أهداف المنافسة، كما أنها تساعد الممارس على زيادة السرعة في معالجة المعلومات دون تناقص في دقتها مما يساعده على تحقيق النجاح بشكل أسرع وأفضل أي يمتلك السرعة في الاستجابة واتخاذ القرار. إضافة إلى ذلك تؤكد هذه الدراسات على أن الثقة المثالية تحسن من أداء الممارس وتزيد من فعالية التركيز وسرعة الاستجابة، بعكس الثقة الزائدة التي قد تؤثر سلبا على الأداء أو الثقة المنخفضة التي تخلق الأخطاء خلال المنافسة في الرياضة الإلكترونية (Cottrell et al., 2019 ; Himmelstein et al., 2017). كما

المباراة أتخيل في الأخير أنني أخسر وسط المباراة، فأقول لنفسي ركز وكن بعيدا عن الأشياء السلبية".

هـ- الشعور بالتعب والإرهاق وعدم الاستعداد الجيد للمنافسة يؤدي إلى فقد التركيز لديهم، وظهر ذلك لدى لاعبان.

(ل 2): "انتهيت من العمل وذهبت للبطولة دون أخذ قسط من الراحة، تبدأ البطولة من ساعة 2 ظهرا حتى الليل فلعبت وكانت المباريات جدا قوية استنزفت كل تركيزي لها ولما وصلت لهذا الدور فقدت التركيز".

ولأهمية مهارة تركيز الانتباه للتقدم والمنافسة يسعى جميع اللاعبين على تحسينها وإعادة تأهيلها عند فقدانها خلال المنافسة بعدة أساليب وطرق منها: الاستعانة بمدرّب خاص خلال اللعب، محاولة إعادة خطة اللعب وتصحيح الأخطاء المرتكبة، التحدث بإيجابية مع الذات، الهدوء وتقليل الانفعالات، وضع السماعات خلال اللعب لتجنب ضوضاء الجمهور، تجنب الحديث مع الآخرين خلال اللعب، عدم الانشغال بالتفكير في الأحداث السابقة واللاحقة، وشرب الماء والمنبهات من أجل إعادة التركيز.

(ل 6): "وقت المباراة احتاج إلى تركيز وأحاول قدر المستطاع أبذل ما بوسعي فأقول لعقلي هي مباراة وألعبها بغض النظر عن أهميتها وحجمها..." أضع سماعاتي وأركز في لعبي،

بهذه الطريقة لا أحد يشتت انتباهي عندما يتحدث".

الثقة بالنفس: يظهر جميع اللاعبين يتسمون بالثقة الجيدة في أنفسهم عند اللعب حيث تطورت هذه السمة لديهم بالاستمرار في الممارسة والتدريب وكثرة المشاركة في المنافسات وتطوير الأداء والتعلم في اللعبة. كذلك زيادة الثقة من خلال المحافظة على مستوى التركيز، كما أن دعم الأقارب والأصدقاء يزيد من ثقة اللاعب بنفسه.

(ل 6): "بطولة بعد بطولة أشعر بثقتي تزيد. استعداداتي تكون أفضل، أتوقع الأحداث والأشياء. وأستطيع التخلص من المشتتات. بطولة إلى بطولة ألعبها بأريحية أكثر وأستطيع التركيز أكثر".

وقد ظهر لدى سبعة من اللاعبين مستوى ثابت من الثقة بالنفس، بينما ظهر لدى ثلاثة منهم مستوى غير ثابت، كثقة الزائدة نتيجة الحماس والفوز في أول المباريات أو الثقة المنخفضة نتيجة الهزيمة خلال المباراة".

(ل 10): "يكون لدي ثقة زائدة. أهمل الدفاع وأركز في الهجوم، أي استهين بالخصم بشكل عام، وهذا يؤثر على أدائي أتلأخر في النتيجة".

سرعة اتخاذ القرار: يتبين لدى جميع اللاعبين سرعة في اتخاذ القرارات خلال المنافسة فيمتلكون القدرة على معالجة المعلومات وإعطاء استجابة سريعة دون تردد وهذا ما يساعد اللاعبين للحفاظ على التركيز لأطول فترة ممكنة.

(ل 5): "أساس كل لاعب بلايستيشن مبدع وفنان هذه المهارة يمتلكها وسرعة اتخاذ قرارات مهارة معروفة لأن الألعاب الإلكترونية تساعد الشخص في اتخاذ القرارات

خسر. كل ما أخذت بطولات أكثر كل ما كان الضغط أكبر لما تخسر لأنني تواجهه تعليقات".

د- يظهر لاعبان على أن القلق يظهر في حالة عدم الاستعداد الجيد للبطولة وتنظيم الروتين قبل المنافسات، فعندما يدرك اللاعب أن استعداداته النفسي للمشاركة غير جيد، أو أنه لم يقم بالتهيئة والتسخين من خلال اللعب في بيئة المنافسة قبل المنافسات بدقائق يظهر عليه القلق والتوتر. (ل 2): "يمكن الظروف تجعلني قلق، إذا لم أرتب جدولي واستعد أقلق مثال اذهب للعمل ولا أستعد نفسيا للمباراة هذا الأمر يجعلني قلق".

هـ- يشكل الجماهير مصدر قلق وتوتر لدى ستة من اللاعبين وذلك لكثرة الضوضاء والأصوات المزعجة وبالأخص أن جمهور الرياضة الإلكترونية يتواجد بالقرب من المتنافسين أو بيئة التنافس فتصبح أصوات الجماهير مصدر خوف للمشاركة مما يتسبب في زيادة القلق والتوتر وضغط المنافسة.

(ل 2): "في بطوله عمان لعبت ضد خصم ليس ذا مستوى عالي أو خصم ضعيف، فتقدم في النتيجة بسبب أجواء المنافسة. فمكان البطولة مفتوح وبسبب عدد الجمهور شعرت بالضغط، ولم أستطع الرجوع في المباراة وأدخل جو البطولة. فخسرت المباراة وطلعت من البطولة نهائيا بسبب ضغط الجمهور".

وذكر خمسة من اللاعبين أن لحظة الهزيمة والتأخر أثناء المباراة تشعرهم بالقلق والتوتر، حيث يفقد اللاعب سيطرته على المنافسة في حالة الهزيمة مما يولد لديه ضغوطات.

(ل 10): "تلقيت هدف في الدقائق الأولى، فشعرت في كل المباراة بضغط، تقريبا ١٢ دقيقة، فكان ذلك أكبر وقت شعرت فيه بضغط لأنني وصلت إلى دور كبير (متقدم)، أي أتخطي خطوة وأصل إلى النهائي".

2- الضغوط النفسية: تولد مظاهر القلق والتوتر لدى اللاعبين ضغوطات نفسية خلال المنافسة أو بعد المنافسة نتيجة الأسباب التي ذكرها اللاعبون سابقا، مما قد يتأثر بها اللاعب بشكل سلبي، فتولد لديه أخطاء خلال اللعب والتفكير بشكل سلبي اتجاه الذات والشعور بالضيق والحزن وعدم القدرة على التركيز والأداء كما أنها تتسبب في التعب النفسي، وأكد هذا التأثير ستة مشاركين. (ل 2): "لما لعبت ضد خصم لعبت معه سابقا وأعلم انه هو ممتاز فلما ادخل البطولة أشعر بالارتباك وأكون تحت الضغط" "... فهذا يترك أثر سلبي يولد أخطاء خلال اللعب". وعلى عكس ذلك ظهر لدى اثنين من اللاعبين تأثير معاكس (إيجابي) نتيجة ضغوطات المنافسة حيث تدفعهم لبذل المزيد من الجهد، والتحدي مع الذات لتغلب عليها.

(ل 3): "شخصيا إذ انضغط يولد قوة يزيد لدي التركيز فإذا توترت لا يقل لعبي بالعكس يزيد".

كما تولد الضغوط الناتجة من الرياضة الإلكترونية التنافسية انفعالات وإحباط لدى اللاعبين كالغضب والعصبية نتيجة القلق والتوتر، ولكن سرعان ما يتم السيطرة والتحكم

تظهر الدراسة الحالية أهمية ممارسة التصور الذهني قبل المنافسة لدى اللاعبين، فقد يتخيل اللاعب الفوز ويسعى لتحقيقه أو الخسارة ليتجنب حدوثها كما أنه يتصور أدائه ويحاول تطبيقه خلال المنافسة. حيث يساعد التصور الذهني على بناء الثقة وتحسين التركيز والتحكم والسيطرة على الانفعالات (راتب، 1999). ولم يرد في أي دراسة أخرى جانب مهارة التصور الذهني قبل المنافسة وهو ما اختلفت به الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى.

الخصائص النفسية

يتبين أن جميع اللاعبين يشعرون بالتوتر، وقلق المنافسة مما يولد لديهم ضغوطات وانفعالات مثلما يحدث في البيئة التنافسية الواقعية في الألعاب الجماعية والفردية على حد سواء كما يلي:

1- قلق المنافسة والتوتر: يمر جميع اللاعبين بحالة قلق وتوتر قبل بدء المنافسة وخلالها وهي سمات نفسية تؤثر على أداء لاعب الرياضة الإلكترونية سواء كان تأثيرا إيجابيا أم سلبيا، حيث أنها تظهر مع أحداث المنافسات. (ل 6): "دائما لما تبدأ المباراة فأول دقائق فيه توتر. اذكر بطولتي في استراليا حتى من الارتباك ارتجف أول دقائق".

ونتيجة لممارسة الرياضة الإلكترونية في جو من التنافس والتحدي، يظهر من تحليل البيانات أن هناك تنوع في مصادر القلق والتوتر، وتظهر لدى اللاعبين كما يلي: أ- يذكر سبعة لاعبين أنهم يشعرون بالقلق والتوتر قبل المنافسة نتيجة الخوف من الخسارة وغالبا يحدث ذلك عندما تكون المنافسة أعلى من مستوى قدراتهم أو عند مواجهة خصم قوي.

(ل 3): "قبل المنافسة أخاف من الخسارة ولا أحب أن أخسر ابداً، وإذا كان الخصم لاعب محترف، مثال قابلت أفضل لاعب في العالم مساعد الدوسري كنت أشعر بالتوتر والقلق في بداية المباراة فخسرت الشوط الأول 3/2 والشوط الثاني 4/2 ولكن قدمت مباراة طيبة".

ب- يظهر لدى ستة لاعبين أن التفكير في أهمية البطولة والفائدة التي قد يكسبها اللاعب من البطولة وخاصة البطولات الكبرى تشكل مصدر تهديد لذات اللاعب ونتيجة لذلك يشعر بالقلق والتوتر.

(ل 5): "في بطولة عمان الثانية كان الدور النهائي. وكانت أهم مباراة بالنسبة لي وبسبب أهميتها كانت أكثر مباراة فيها قلق، لأنها المرة الأولى التي أصل فيها إلى النهائي والحمد لله

حفظتها لكن كانت أكثر بطوله فيها توتر وقلق".

ج- ذكر أربعة من اللاعبين أن القلق يأتي نتيجة خوفهم من فقد مكانتهم الاجتماعية بين الناس سواء مع الجمهور أو الأصدقاء والأهل، كما أن تعليقاتهم حول أداءهم مهمة بالنسبة لهم فقد تسبب لهم القلق والتوتر.

(ل 10): "إذا كانت لك مكانة ومعروف بين الناس، سيكون عليك الضغط أكثر، لأنني إذا خسرت يعلقوا هذا

(ل 3): "أطمح بتمثيل السلطنة وأكون رمز البلاد وأصبح شخصاً معروفاً في الدول الأخرى في السعودية والكويت والإمارات والشرق الأوسط بشكل عام".

أيضاً يظهر وجود دافع بناء المهارة وتطوير المستوى والتعلم من خلال الاستعانة بمدرّب والأخذ بنصائحه، اللعب ضد خصم ذات مستوى أعلى في القدرات، استخدام وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في كسب وتعلم المهارات المختلفة في الرياضة الإلكترونية والمشاركة في أعلى عدد من البطولات من أجل المرور بتجارب مختلفة ومواجهة قدرات متنوعة من اللاعبين. فوجود هذا الدافع يعمل على استمرارية ممارسة الرياضة الإلكترونية لدى اللاعبين من أجل تحسين الأداء ورفع الكفاءة. وظهر هذا الدافع لدى تسعة من اللاعبين العشرة.

(ل 8): "أفتح اليوتيوب كل يوم أتعلّم شيء جديد كيف أسجل؟ كيف هذه الحركة؟ لا بد كل يوم أتعلّم وفي اليوم الثاني أحاول تطبيقه، لأنني اللعب كل يوم من ساعة إلى ساعتين، فأحاول أطبق قد يكون صعب لكن بالاستمرار يصبح سهلاً. كذلك بحاجة إلى تكنيك أتعلّم كيف أهاجم وكيف أدافع".

كذلك يمارس اللاعبون هذا النوع من الرياضات بدافع المنافسة والتحدى، فالرياضة الإلكترونية ذات طابع تنافسي ولاعب الرياضة الإلكترونية يشعر بفخر واعتزاز عند الفوز في المنافسة، كما أن هذا الدافع يزيد من مقدار الجهد المبذول لكسب المنافسة وهذا ما أكدته ستة من اللاعبين الدراسة.

(ل 4): "أحب التنافس أحب أرى المنافس الذي اللعب معه أرغب بأن أكون مثله أو أفضل منه أحب منافسته".

كما أكد نصف اللاعبين أن ممارسة هذا النوع من الرياضات يكون بدافع الاستمتاع، حيث يشعر اللاعبون بقضاء وقت ممتع في ممارسة الرياضة الإلكترونية مع أصدقاء الواقع الافتراضي.

(ل 10): "مارسها من أجل الاستمتاع دون الإحساس بالوقت وفي نفس لحظة إذا أشعر بضغوطات خارجية أو هموم أنسها مع اللعب باستمتاع".

الدوافع الخارجية

أظهر تحليل البيانات أن لدى ثمانية من اللاعبين دوافع خارجية نحو ممارسة الرياضة الإلكترونية منها: الدافع المادي واعتبارها كمصدر للدخل حيث يستطيع لاعب الرياضة الإلكترونية من خلالها كسب المال وجعلها مصدر رزق.

(م 8): "كوني كنت باحث عن عمل جعلت الرياضة الإلكترونية مصدر رزقي فعلى كل بطولة أربح جائزة أو شيء".

مادي يغطي مصروف مدة طويله". كما يظهر لدى خمسة من اللاعبين دافع الحصول على الجوائز عند المشاركة في بطولات الرياضة الإلكترونية

عليها. حيث يسعى جميع اللاعبين للتغلب على هذه الضغوطات والسيطرة على انفعالاتهم بعدة طرق منها: الاستعداد الجيد من الجانب النفسي والذهني، ومحاولة الاتزان والحفاظ على الهدوء عند اللعب، والحديث الإيجابي مع الذات، والمشاركة المستمرة في المنافسات، ومحاولة تطوير الأداء في الرياضة الإلكترونية، وممارسة النشاط البدني من أجل التخلص من انفعالات الغضب.

(ل 10): "أشعر بكمية غضب، فأحاول أفرغها في الرياضة البدنية اذهب للجم أو اذهب للركض، المهم أنني لا أجلس في نفس المكان، لأن الغضب سيؤثر على أو أظهره على من حولي، لذلك أحاول ممارسة الرياضة في الجيم أو أركض حتى التعب فالطاقة والغضب يظهر في الرياضة البدنية فأنا أمارسها من أجل اتخلص من الانفعالات والضغوط".

كما سبق يتضح توافق الخصائص النفسية للاعبين مع الدراسات السابقة (LeNorgant, 2019; Smith et al., 2019) حيث أكدت على أن لاعبين الرياضة الإلكترونية يشعرون بالقلق والتوتر ويتعرضون لضغوطات وانفعالات وتأتي نتيجة مصادر ومسببات خلال أحداث المنافسة الإلكترونية وهذا ما يتشابه مع الخصائص النفسية في البيئة التنافسية للرياضة البدنية. وما اختلفت به الدراسة الحالية هي تناولها لسمات القلق والتوتر لدى لاعبين النخبة في لعبة كرة القدم الإلكترونية (FIFA)، وليس الممارسين فقط للرياضات الإلكترونية.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ما دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية؟

تم تقصي دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية لدى عينة الدراسة، من خلال تحليل البيانات النوعية والتي تنقسم حسب مصدرها إلى دوافع داخلية تأتي من داخل الفرد ومن منطلق الرغبة في الممارسة كالشعور بالمتعة والرضا، ودوافع خارجية والتي تأتي من المحيط الخارجي للاعب كالجماهير والأصدقاء والمكافآت والجوائز المادية. وجاءت النتائج على النحو التالي:

الدوافع الداخلية

ظهر لدى جميع اللاعبين مجموعة من الدوافع الداخلية المتقاربة والتي تدفعهم نحو ممارسة الرياضة الإلكترونية أهمها: دافع تحقيق الفوز والتأهل للبطولات العالمية لرفع اسم البلاد والفوز على المستوى المحلي والعالمي. حيث ينظر اللاعبون من خلال هذا الدافع أن تحقيق الفوز أو كسب البطولات يعود لقدراتهم وإمكاناتهم فيتولد لديهم الطموح والثقة عند ممارستهم للرياضة الإلكترونية والقدرة على تكرار التجربة للفوز. كما أن مرورهم بتجربة فشل في البطولات لا تؤدي إلى تهديد ذاتهم وإنما تزيد من دافعيتهم نحو بذل المزيد من الجهد وتحسين الأداء.

و1 تعني شعور بمنافسة منخفضة خلال بطولات الرياضة الإلكترونية وتم تحويل البيانات الرقمية لوصف لفظي من خمس مستويات (منخفضة، متوسطة، مرتفعة، مرتفعة جداً) كما موضح

جدول (5). مقياس تقدير لفظي لمقدار السلوك التنافسي

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً	مرتفعة	مرتفعة جداً	مرتفعة	مرتفعة جداً	مرتفعة	مرتفعة جداً

ظهر من خلال تحليل البيانات النوعية تقارب اللاعبين في شعورهم بحدة المنافسة والحماس، حيث اعتبر 7 من اللاعبين أن مستوى المنافسة في المستوى المرتفع جداً، بينما ظهر لدى ثلاث مشاركين أنها في المستوى المرتفع. ويدل ذلك على أن اللاعبين يعيشون أجواء تنافسية مماثلة للرياضة البدنية محددة بفترة زمنية ونتيجة نهائية ولكنها داخل العالم الافتراضي، والتي تتميز بوجود خصم أو منافس افتراضي وبحضور جمهور افتراضي أو على أرض الواقع، وغالباً ما يتم حسم النتيجة بواسطة الأنظمة الإلكترونية حيث لا يوجد بها حكم كما في الرياضات البدنية.

كما يؤكد على السمة التنافسية قدرة جميع اللاعبين على التقييم الذاتي لأدائهم، وتفسير نتيجة الأداء الذي يعتمد على دوافع مشاركتهم كمستوى البطولة وأهميتها بالنسبة لهم، وميل للتنافس والتحدي في أجواء المنافسة، وتطوير الأداء والتعلم. (ل 1): "تحمست للبطولات الذي دفعني للمشاركة والاستمرار هو أجواء الحماس والتحدي".

(ل 10): "ما بين الشوتين خلال المباراة أقوم بتغيير اللاعبين ولكن بالتفكير الصحيح ومعرفة من سيدخل ومن سيخرج، حيث يوجد 11 لاعب في الملعب ويعتمد ذلك على نتيجتي إذا كنت فائز أقوم بتغيير المدافع ادخل لاعب أكثر نشاط يساعدني في الدفاع وإذا كنت متأخر في النتيجة أدخل لاعب مهاجم يساعدني في الرجوع".

إضافة إلى ذلك، وحسب ما تم الإشارة عليه سابقاً أن مرور اللاعبين بمجموعة من الظواهر النفسية كالضغط والقلق والتوتر عند المنافسة واستخدام المهارات الذهنية خلال اللعب وتأثرها بالموقف التنافسي فإن ذلك يدل على أن الرياضة الإلكترونية رياضة تنافسية كباقي الرياضات البدنية حيث نجد أن بيئة التنافس تكون مصحوبة ببعض الخصائص النفسية وهذا ما أكدت عليه دراسة (LeNorgant, 2019).

الاستخلاصات

في ضوء النتائج ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- مهارة تركيز الانتباه من أهم المهارات الذهنية الي

مما يزيد حماسهم للمشاركة في البطولات والاستعداد لها من أجل المكسب.

(ل 5): " ومع الألقاب أحصل على الجوائز وعلى مبالغ مادية، وعلى أشياء قيمة كالهواتف. وهذا كان حافز كبير لي".

وأكد أربعة لاعبين على أنهم يمارسون الرياضة الإلكترونية بدافع الشهرة والظهور، وهذا ما يزيد التقدير والاعتراف الاجتماعي للاعب فالشهرة على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مهمة بالنسبة لهم كاللاعبين في العالم الافتراضي، حيث أنه يزيد من عدد المتابعين والمعجبين.

(ل 2): "كشهرة تقدر تظهرك هذه الرياضة الإلكترونية من هذه رياضة الإلكترونية تقدر تنتشر على مستوى السلطنة محلياً وأيضاً عالمياً فيها شهرة".

تتلخص دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية لدى اللاعبين في أربعة دوافع داخلية وهي: دافع تحقيق الفوز والنجاح في البطولات كرفع اسم السلطنة على المستوى العالمي، دافع بناء المهارة والتعلم مثل تعلم تكنيك جديد أو معرفة أسلوب جديد للعب، دافع الاستمتاع باللعب ودافع المنافسة والتحدي. وثلاثة دوافع خارجية وهي: الدافع المادي واعتبارها كمصدر لدخل مثل الرواتب، وعقود الكلان، دافع الشهرة الإلكترونية ودافع الحصول على الجوائز مثل جهاز البلايستيشن أو الأجهزة الذكية. وهذا يتفق مع الأدبيات السابقة، كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أن دوافع ممارسة الرياضة الإلكترونية هي مماثلة لدوافع ممارسة الرياضة البدنية مثل تنمية المهارات والإثارة في المنافسة والمتعة وفرص التواصل الاجتماعي (Less & Schoenstedt, 2011; Weiss & Schiele, 2013; Tang et al., 2020). لذا يظهر أن العالم الافتراضي أصبح مصدرًا لإشباع رغبات وحاجات ممارسين الرياضة الإلكترونية كالحاجة إلى التنافس أو الحاجة إلى المتعة (Weiss & Schiele, 2013). إضافة إلى ذلك وجود هذه الدوافع لدى الممارسين يدل على الاستخدام الإيجابي للرياضة الإلكترونية والاستمرار في ممارستها وتطوير مهاراتهم وقدراتهم بجانب تحقيق دوافعهم، مما يساعد على الاستثمار الجيد للممارسين بما يعود للنفع والفائدة لهم والمجتمع ككل.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

ما محددات السلوك التنافسي لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية النخبة؟

إن البحث عن السمة التنافسية في الرياضة الإلكترونية يدل على أنها رياضة تنافسية كالرياضات البدنية، لأجل ذلك تم التعرف على مدى شعور اللاعبين بالتنافس عند المشاركة في بطولات الرياضة الإلكترونية، من خلال طلب كل مشارك إعطاء قيمة رقمية لشعوره بحدة المنافسة عبر مقياس متدرج من 1 إلى 10، بحيث 10 تعني الشعور بمنافسة مرتفعة جداً،

• إنشاء جهة رسمية في سلطنة عُمان تحتضن ممارسين الرياضة الإلكترونية لتدريبهم وتطوير مستوياتهم من جميع الجوانب المهارية والنفسية والصحية، وذلك من أجل مشاركتهم في البطولات الدولية والإقليمية لتمثيل السلطنة في الرياضة الإلكترونية.

المراجع العربية

خضر، أحمد سعيد أمين. (2011). بروفييل الملاكم التنافسي. مجلة بحوث التربية الرياضية. م45(85). 139 - 205.
فوزي، أحمد أمين، فاضل، بثينة محمد. (2014). الشخصية الرياضية: أبعادها وملامحها النفسية. مؤسسة عالم عالم الرياضة ودار الوفاء.
راتب، أسامة كامل. (1999). علم النفس الرياضية المفاهيم/التطبيقات. (ط3). دار الفكر العربي.
العبد الكريم، راشد بن حسين. (2012). البحث النوعي في التربية. النشر العلمي والمطابع.
كريسويل، جون (2018). تصميم البحوث الكمية - النوعية - المزجية (عبد المحسن القحطاني، مترجم). دار المسيلة للنشر والتوزيع. (نشر العمل الأصلي في 2014).
مبارك، محمد دغش العجمي. (2021). البروفيل النفسي للاعب كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية

Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of gambling studies*, 35(2), 351-365. <https://2u.pw/vVjrj>
Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://rb.gy/blqn0e>
Castillo-Montoya, M. (2016). Preparing for Interview Research: The Interview Protocol Refinement Framework. *Qualitative Report*, 21(5). <https://rb.gy/rty39t>
García-Lanzo, S., & Chamarro, A. (2018). Basic psychological needs, passion and motivations in amateur and semi-professional eSports players. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(2), 59-68. <https://2u.pw/SiVXu>
Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1-21. <https://2u.pw/HzCbG>

يتعلمها ويكتسبها لاعب الرياضة الإلكترونية من خلال ممارسة الرياضة الإلكترونية.

• يمارس لاعبين الرياضة الإلكترونية مهارة التصور الذهني، وهي مهارة مهمة في رفع الثقة بالنفس وتطوير الأداء الفني.

• يمر اللاعبون بالقلق والتوتر والضغوطات غير أنهم يسعون لتغلب عليها والمحافظة على الهدوء والسيطرة، وقد يكون تأثيرها إيجابيا على الأداء.

• تظهر لدى اللاعبين ممارسة الرياضة الإلكترونية بدوافع داخلية أكثر من الدوافع الخارجية، مما يدل على استمراريتهم في ممارسة الرياضة الإلكترونية.

• دعم الأصدقاء والأهل عند مشاركتهم في البطولات يساهم في تقدم اللاعبين ويزيد من حماسهم.

• الرياضة الإلكترونية تشبع رغبة تنافس اللاعبين.

• يعتبرها اللاعبون الرياضات الإلكترونية مصدر لدخل وفرصة مهنية للمستقبل.

التوصيات

في ضوء ما توصلت له الدراسة الحالية نوصي بما يلي:

• الاهتمام بالجانب العقلي والذهني لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية من خلال تعليم وتطوير مهارة تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، وسرعة اتخاذ القرار، والتصوير الذهني.

• مشاركة اللاعبين في بطولات محلية ودولية يساهم في تحسين الثقة بالنفس وفي تطور الأداء.

• الاستعانة بإحصائي علم النفس الرياضي من أجل تقديم الرعاية والإعداد النفسي للاعبين وممارسين الرياضة الإلكترونية.

• تدريس الرياضة الإلكترونية ضمن تخصصات علوم الرياضة.

• عمل دراسة تستخدم المنهج التجريبي، وذات عينة متوسعة وتشمل (ذكور-إناث)، لتعميم النتائج.

• إجراء الدراسة على صغار السن أقل من 18 سنة، فقد تختلف هذه المرحلة عن مرحلة العمرية الأعلى من 18 سنة، في دوافع ممارستهم للرياضة الإلكترونية واستخدامهم للمهارات الذهني ومرورهم بالطواهر النفسية وشعورهم بالتنافس.

• إجراء دراسة مقارنة بين البروفيل النفسي للرياضة الإلكترونية والبروفيل النفسي للرياضة البدنية.

• إقامة دورات ومحاضرات لتوعية المجتمع حول الممارسة الإيجابية والجيدة للرياضة الإلكترونية.

• إعداد دورات الإعداد النفسي والذهني للممارسين الرياضة الإلكترونية، وذلك لتجنب الآثار السلبية للرياضة الإلكترونية.

• عمل برنامج إعداد نفسي وذهني ومعرفة مدى تأثيره على لاعبي الرياضة الإلكترونية.

- Smith, M. J., Birch, P. D., & Bright, D. (2019). Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS)*, 11(2), 22-39. <https://rb.gy/jbypuw>.
- Tang, T., Kucek, J., & Toepfer, S. (2020). Active within structures: predictors of esports gameplay and spectatorship. *Communication & Sport*, 2167479520942740.
- Thiel, A., & John, J. M. (2018). Is eSport a 'real'sport? Reflections on the spread of virtual competitions. *European Journal for Sport and Society* 2018, 15(4), 311-315, <https://2u.pw/Wodbq>
- Wagner, M. G. (2006, June). On the scientific Relevance of eSports. In International conference on internet computing (pp. 437-442). <https://2u.pw/BK2Os>
- Weiss, T., & Schiele, S. (2013). Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing eSports consumer needs. *Electronic Markets*, 23(4), 307-316. <https://rb.gy/lblk8s>.
- International E-sports Federation (2020). Members. Retrieved October 26, 2020 from: <https://2u.pw/h1BYW>
- Lee, D., & Schoenstedt, L. J. (2011). Comparison of eSports and traditional sports consumption motives. *ICHPER-SD Journal of Research*, 6(2), 39-44. <https://rb.gy/ojybig>
- LeNorgant, E. J. (2019). *Sport-related anxiety and self-talk between traditional sports and eSports*. [Doctoral dissertation, California State University, Fresno]. <https://2u.pw/NUSZx>.
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach*. Sage publications.
- Merriam, S. & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th Editio). Jossey-Bass.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Pizzo, A. D., Na, S., Baker, B. J., Lee, M. A., Kim, D., & Funk, D. C. (2018). eSport vs. Sport: A Comparison of spectator motives. *Sport Marketing Quarterly*, 27(2). <https://2u.pw/GCRwu>.