

Eport-guide for ungdom og elever

Finansiert av Erasmus+



Erasmus+

Denne boken er skrevet som et samarbeid mellom Arna videregående skole i Bergen, Norge; Practicum i Helsinki, Finland; og Teknikum i Växjö, Sverige. Prosjektet er finansiert av Erasmus+.

Forfattere: Jens Brännback, Linus Glans og Sindre Rygg

Publisert 6/2020

Innholdsfortegnelse

Spilleren	2
Spillerens sinn	2
Spillerens kropp	4
Søvn, stress og trening	4
Ernæring og væskebalanse	5
Alkohol, tobakk og narkotika	6
Laget	6
Teambuilding	6
Hvordan tilpasse seg laget	7
Kommunikasjon	8
1. In-game	9
2. Forberedelsen av et spill	11
3. Toxic	11

Spilleren

Spillerens sinn

En viktig forutsetning for å bli en stor esports-atlet er å mestre sin mentale helse. Dette er noe som ungdom med esports-ambisjoner har ikke alltid klarer å ta på alvor. Det er lett for bli frustrert og å uttrykke sin frustrasjon som sinne overfor både motspillere og medspillere.

Mia Stellberg er en idrettspsykolog som nå spesialiserer seg på esports og som har arbeidet med det profesjonelle CSGO-laget Astralis. Hun arbeidet også med OG sitt Dota 2-lag mens de spilte seg gjennom The International 2019, da de ble det første laget noensinne som vant alle kampene sine på The International. Stellberg påpeker hvor viktig det er for spillere å håndtere sine følelser, og at man må være rasjonell heller enn emosjonell når man konkurrerer. Ved å være rasjonell blir man mer pragmatisk og effektiv i spillet, mens det å være for emosjonell kan føre til problemer. Noen følelser kan selvfølgelig være positive, som at du føler deg fornøyd og selvsikker når spillet går bra, men når spillet ikke går som planlagt kan det være lett for at du tviler på deg selv



og tar uheldige avgjørelser. Stellberg foreslår at du i stedet prøver å være rasjonell, noe som vil hjelpe deg til å beholde roen og være mer samlet mens du spiller. Slik kan du være den beste versjonen av deg selv som esport-utøver. Når du flommer over av følelser vil du i stedet ha en tendens til å bli nervøs og stresset, og dette vil ha en negativ påvirkning på kritisk viktige faktorer som øye-til-hånd koordinasjon og reaksjonstid.

Stellberg sier altså at følelser kan påvirket spillet ditt negativt. Hun forklarer også at det er viktig å arbeide med din selvtillit. Det er ikke så lett for unge esport-utøvere å arbeide med sin selvtillit, men dette er en kritisk faktor for å gjøre det bra, og det er viktig å ha



en forståelse for hvordan selvtillit vil påvirke deg. Når selvtilliten din synker vil du lettere bli oppkavet og bekymret, og du vil gjøre flere feil. Dette skjer som oftest når laget ditt opplever motgang i spillet, og dere kan da oppleve å være på en tapsbølge der nederlag fører til tap av selvtillit, som igjen fører til at dere spiller dårligere. Å komme seg ut av en slik nedadgående spiral er ikke så enkelt, men det kan hjelpe at du er oppmerksom på hvordan et nederlag i spillet vil påvirke din selvtillit, og at du prøver å unngå å la dette

påvirke deg. Dette kan også være et godt tidspunkt for å ta en pause i spillet!

En annen faktor Stellberg mener er viktig for å gjøre det bra som esport-utøver er at man har det bra med seg selv og lever et liv som er noenlunde balansert. Mange unge esport-utøvere tror det er viktig å trene så mye som mulig for å utvikle seg som spiller, og man ser gjerne på hvor mange timer motstandere eller medspillere har i spillet og tenker at dette henger sammen med hvor dyktig de er. Det kan være riktig noen ganger, men det avhenger av at de faktisk har brukt disse timene i spillet på en god måte. For å få noe ut av øvingstimer i spillet må du være i stand til å lære av det du gjør. Et viktig poeng for Stellberg er derfor at du må ha balanse i



livet for å lykkes som esport-utøver. Hun er sterkt imot at folk øver ti til tolv timer dagen, syv dager i uken, uansett hva slags sport eller hobby de driver med. Slik hun ser det er det viktig å ha tid til et sosialt liv ved siden av spillingen, slik at du er i god balanse når du bruker tid på å øve. Da vil du faktisk lære noe av øvingen. Før var det ofte slik at profesjonelle esport-lag ikke hadde en plan for når de skulle øve, og dette førte til at spillerne ble slitne og begynte å krangle seg imellom. Nå har profesjonelle spillere som regel en fast arbeidsuke, slik at de arbeider rundt åtte timer dagen og ellers har fri – akkurat som en vanlig jobb! Når du er ung er det også viktig å balansere spillingen med skole og lekser, for du må huske at utdanning er noe ingen kan ta fra deg, og en karriere innen esport varer sannsynligvis bare noen år.

Som esport-utøver er det også viktig at du klarer å lære fra dine feil. For å trene effektivt bør du alltid se gjennom en «replay» av kampene dine, både for deg selv og sammen med laget ditt. Ved en gjennomgang av kampene kan dere få en bedre forståelse av hva dere gjør bra og hva dere må arbeide mer med. Fokuser først på det som dere fikk bra til, og gå så over til det som trenger forbedring og må arbeides mer med. Etter dere har diskutert hva laget kan gjøre for å forbedre seg, så kan du fokusere på hva du som individ gjorde bra og hva må arbeide mer med. Hvorfor vant jeg ikke duellen? Plukket jeg riktig karakter? Det er ikke bare hvor mange timer du bruker i spillet som avgjør hvor dyktig du blir – det er hvor godt du bruker tiden i spillet!

Spillerens kropp

Det at du er i god fysisk helse og har det bra med deg selv påvirker dine prestasjoner i spillet. For å være konkurransedyktig er det derfor kritisk viktig at du ivaretar alle sider av din fysiske helse. En sunn kropp er nødvendig for å fungere optimalt.

Søvn, stress og træning



og frustrasjon, og kan oftere snu kamper som går dårlig. I tillegg viser forskning at fysisk trening bidrar til å styrke ulike tekniske ferdigheter i spillet. Men den fysiske treningen trenger ikke være spesielt intens, og selv en rask gåtur vil bidra til å holde deg i god form. Det er også viktig at du trener på en måte som du liker, slik at du klarer å fortsette med treningen over tid.

Ernæring og væskebalanse

Som esport-utøver spiller det en stor rolle hva du spiser og drikker. Sunne og balanserte måltider fordelt ut over dagen hjelper deg å opprettholde jevne nivåer av blodsukker, som igjen hjelper deg å holde fokus. En diett som består av salte snacks og koffeinholdige drikker, derimot, vil føre til dårligere prestasjoner i spillet over tid. Koffeinet gir deg en kortvarig energiboost, men effekten går raskt over og etterlater deg så med mindre energi enn du hadde i utgangspunktet. Selv om profesjonelle esport-lag ofte er sponset av energidrikker, så får spillerne som regel ikke lov til å drikke dem fordi de reduserer prestasjoner over tid og inneholder veldig mye sukker. Selskaper som produserer energidrikker lager egne bokser som bare inneholder vann slik at spillerne de sponser kan late som de drikker produktene deres. Når du spiller bør du alltid drikke godt med vann slik at du opprettholder en god væskebalanse.



Alkohol, tobakk og narkotika

Det finnes noen urbane legender om hvordan alkohol, tobakk og narkotiske stoffer påvirker prestasjoner i spillet. Selv om visse stimulerende stoffer som koffein kan gi en midlertidig følelse av økt fokus, så har slike stoffer ingen positiv effekt over tid. Energidrikker inneholder store mengder koffein og tilsvarende stoffer som ikke har noen påvist positiv effekt. De inneholder som regel også store mengder sukker som vil føre til store svingninger i spillerens blodsukkernivå.



Alkohol fører til nedsatte reflekser, uskarpt syn, og redusert koordinasjon. Det finnes ingen grunn til å drikke alkohol mens du spiller. Alkoholmisbruk er ikke en del av profesjonell esport, og profesjonelle lag tolererer ikke spillere som drikker mye. Bruk av narkotika er også helt forbudt. Narkotika er helseskadelig og hemmer dine prestasjoner i spillet. Det går rykter om at stimulerende stoffer som skrives ut på resept blir brukt av profesjonelle lag. Slike stoffer er en form for doping, som er en forbudt form for juks. Du bør være klar over at spilleren alltid er personlig ansvarlig for å kjenne til det gjeldende dopingreglementet. Ikke ta medisiner med mindre en lege skriver de ut til deg av medisinske årsaker.

Det finnes ingen tvil om de negative helsekonsekvensene av røyking. Det reduserer kroppens evne til å transportere oksygen til hjertet, hjernen og muskler. Dette vil ha en negativ effekt på dine prestasjoner i spillet. Ingen seriøse lag vil være positive til at spillerne røyker



Laget

Teambuilding

Esport handler som regel om at et lag av spillere må samarbeide for å vinne spillet. Hvis spillerne ikke klarer å samarbeide, så vil laget tape selv om hver individuelle spiller har gode tekniske ferdigheter. I dette kapittelet vil vi snakke om teambuilding, samarbeid, og kommunikasjon.

Hvordan tilpasse seg laget

Som profesjonell spiller kan du ikke plukke lagkamerater som det passer deg. Det som skjer er som regel at du får en invitasjon til å være med på et eksisterende lag, fordi du har vist at du har gode ferdigheter i spillet. Hvis du håper å fortsette å spille på dette laget, så må du tilpasse deg, eller med andre lære å passe sammen med dine nye lagkamerater og vise evne til samarbeid. Det er ikke laget som tilpasser seg deg, men du som må tilpasse deg til laget.

En viktig oppgave for å finne sin plass på laget er å velge seg en rolle i spillet. I mange spill, inkludert League of Legends, Overwatch og DOTA, er roller knyttet til valg av karakter, og man vil velge seg for eksempel en tank, damage eller healing karakter. I andre spill som Counterstrike er det ikke egne karakterer knyttet til spesifikke roller, men hver spiller må likevel velge seg en rolle i spillet (i CSGO heter de entry fragger, support, lurker og sniper). Det som er kritisk med å velge seg en rolle er at du må finne noe som passer både for deg selv og for laget: du må være komfortabel med rollen du skal spille, og det må være noe som laget har behov for. Hvis du liker å gjemme deg i bakgrunnen og gjøre overraskelsesangrep, så vil du



sannsynligvis ikke trives med å spille en tank karakter, og hvis det allerede er en healer på laget så er det kanskje ikke plass til en til.

Når du finner deg til rette med din rolle i laget og får trent en del sammen, så vil du og dine lagkamerater begynne å bli bedre kjent både i og utenfor spillet. Til slutt vil denne prosessen lede til at laget fungerer som en enhet, der hver spiller kjenner både styrkene og svakhetene til hver av sine lagkamerater og har en god forståelse for hvordan deres egne ferdigheter passer inn med det laget har behov for. Forståelsen for hvordan laget arbeider sammen i en gitt situasjon er knyttet til game sense eller det vi kan kalle situasjonell årvåkenhet. Dette handler om at en spiller kan forutsi hvordan en situasjon i spillet vil spille seg ut. Man bør kunne forutsi hva motstanderne vil gjøre, men også hvordan lagkameratene vil reagere på en situasjon, og hva du kan gjøre for å hjelpe dem. Det som er viktig er at hver spiller har en forståelse for hva laget trenger fra spilleren i et gitt øyeblikk. Når hver spiller på laget har en god forståelse av både personligheten og ferdighetene til sine lagkamerater, så vil det bli naturlig for alle å dekke for hverandres svakheter, og laget oppnår et høyere nivå av samarbeid.

Gjennom din karriere som profesjonell spiller vil du sannsynligvis spille på mange ulike lag. Hver gang du blir med på en nytt lag, så må du tilpasse deg det laget, og underveis vil du da også utvikle din tilpasningsevne – din evne til å tilpasse deg nye lag, nye folk og nye situasjoner. Dette er viktig for å være attraktiv på spillermarkedet, for lag som spiller på høyt nivå har ikke tid til nye spillere som bruker lang tid på å tilpasse seg. Å tilpasse seg ulike lag er en ferdighet som spillere utvikler gjennom hele sin karriere.

De fleste aspekter av teambuilding avhenger av ferdigheter til kommunikasjon, som vi skal snakke om i neste seksjon.

Kommunikasjon

1. In-game

Siden esport som regel handler om lagspill, så er kommunikasjon en av de viktigste ferdighetene. God kommunikasjon er kritisk for å vinne i spillet, og er også viktig i forberedelsen av et spill og når dere skal analysere spillet etter en kamp.

Såkalt in-game kommunikasjon, eller med andre ord kommunikasjon mens du spiller, handler i stor grad om at du deler taktisk informasjon med dine lagkamerater. Dette innebærer at du må fortelle laget ditt om viktige observasjoner som de har behov for å vite om. Det betyr også at du må være stille når du ikke har noe viktig å si, slik at du kan motta viktig informasjon fra de andre på laget. På denne måten kan alle på laget improvisere sin taktikk basert på delt informasjon, noe som vil gi laget en fordel overfor motstanderne. Hvis det er småprat og støy på radioen, så kan det være at du ikke får med deg viktige detaljer, og at laget vil tape spillet.

I denne delen av teksten skal vi se nærmere på flere viktige sider ved kommunikasjon. Først vil vi se på viktigheten av presisjon og



effektivitet. Her er to eksempler på effektiv og ikke-effektiv kommunikasjon:

1. «To stairs, en sniper – jeg (enten rykker frem, holder eller trekker meg tilbake).»
2. «En person på høyre hjørne på trappene og jeg tror han lader om, jeg vet ikke, hvorfor er han ikke blind forresten?»

I det første eksemplet, så er kommunikasjonen som deles med laget presis og effektiv. En erfaren spiller vil klare å bruke denne informasjonen til å improvisere på en god måte og holde et overtak på motstanderne.

I det andre eksemplet, så er kommunikasjonen uklar og forvirrende. Setningen er for lang og et urelatert spørsmål er lagt til på slutten. Selv en erfaren spiller vil finne det vanskelig å få med seg hva som er relevant her og filtrere ut resten. Med denne typen kommunikasjon, så vil lagkameratene dine måtte anstrenge seg for å forstå hva du prøver å si. I stedet for å fokusere på det som skjer i spillet, så må de fokusere på å prøve å forstå hva du sier. Det betyr at du forstyrrer dem ved å ta oppmerksomheten deres vekk fra det som er viktig og gjør dem langsommere. I tillegg vil lange setninger med unødvendige ord fylle opp radioen, slik at det blir mindre plass for lagkameratene dine til å kommunisere. Hvis en på laget babler



for mye, så vil de andre sine forsøk på å kommunisere drukne i støy, og viktig informasjon vil gå tapt.

Dette bringer oss til et annet viktig aspekt av in-game kommunikasjon. For å lykkes, så må en esport-utøver være i stand til å lytte til sine lagkamerater. Evnen til å lytte til informasjon fra laget er like viktig som evnen til å dele informasjon. En god lagspiller kan fokusere på sitt eget spill samtidig som de lytter til og reagerer på informasjon fra sine lagkamerater.

Etter hvert som du utvikler dine ferdigheter til in-game kommunikasjon, så vil det også bli klart for deg at visse emner ikke passer seg for kommunikasjon i løpet av spillet. Vi har allerede snakket om hvor viktig det er å ikke forstyrre radioen med unødvendig prat som tar oppmerksomheten bort fra spillet. Det er også viktig å ikke bli involvert i lengre diskusjoner av strategi og taktikk, eller å gi kritiske tilbakemeldinger til lagkamerater på en måte som kan skade lagmoralen. Hvis du har forslag om hvordan taktikken til laget kan forbedres, så er det noe du bør ta opp i forberedelsen av spillet, ikke i løpet av spillet. I neste del av teksten skal vi snakke om hvordan vi kan utvikle vår kommunikasjon i forberedelsen av et spill og i analysen av spill vi har vært gjennom.

2. Forberedelsen av et spill

Når laget forbereder seg på et spill, så er det tre viktige oppgaver å ta seg av:

1. En evaluering av hvordan laget presterte i forrige kamp.
2. Planlegging av taktikk for den kommende kampen.
3. Styrking av lagmoral og hver spiller sin mentale holdning.

Disse tre oppgavene henger sammen med hverandre, men det er også en viss spenning mellom dem. Hvis du er veldig kritisk til en lagkamerat og uttrykker denne kritikken på en dårlig måte, så kan

effekten være at du ødelegger denne spilleren sin moral og selvtillit. Det du ønsker er kanskje å gjøre laget bedre til neste spill, men dårlig kommunisert kritikk kan ende opp med å gjøre laget dårligere i stedet.

Kommunikasjon er derfor en viktig ferdighet når laget forbereder seg på kamp. For å gjøre laget bedre, så er det viktig å få både positive og kritiske tilbakemeldinger fra hver lagkamerat. Når tilbakemeldingene er konstruktive, så har hver spiller en mulighet til å bli en bedre spiller samtidig som de styrker sin selvtillit. Tilbakemeldinger som er giftige eller toxic ødelegger derimot lagånden og gjør laget dårligere.

3. Toxic

Begrepet toxic eller giftig handler om å gi dårlige tilbakemeldinger til lagkamerater (og motstandere). Det er naturlig at du noen ganger blir skuffet og sint når lagkamerater gjør feil i spillet. I slike sammenhenger er det viktig at du uttrykker disse følelsene på en måte som hjelper lagkameratene dine å forbedre seg, heller enn at du gjør det på en måte som får de til å gjøre enda flere feil.

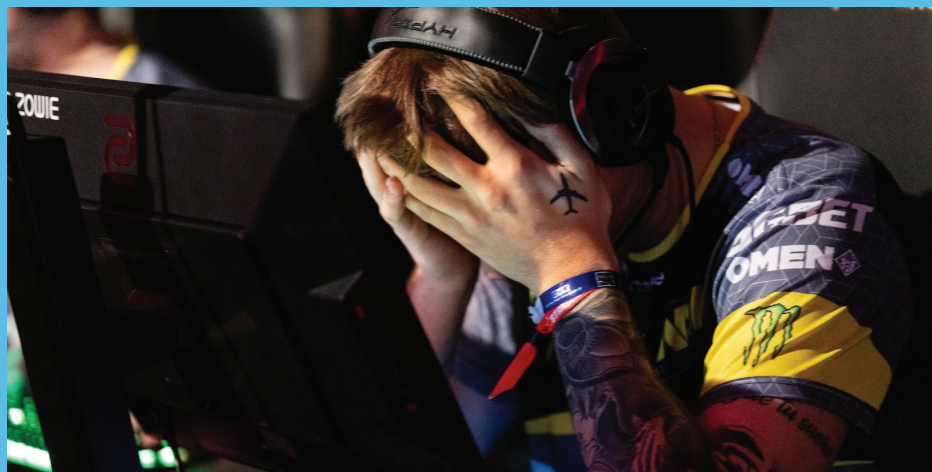
Å si at noe er giftig betyr at det gjør folk syke. På samme måte kan kritikk av lagkamerater være giftig på den måten at det får dem til å miste selvtillit og spille verre enn før. Det er bedre å ikke si noe i det hele tatt enn å si noe som har en negativ effekt på spillet deres.



Det beste av alt er om du kan gi tilbakemeldinger som hjelper dine lagkamerater å bli bedre samtidig som du styrker deres selvtillit og lagånd.

Hvis du tror at du er toxic, så er du det sannsynligvis. Å være i stand til å spille dårlig og tape spillet uten å helt miste besinnelsen er vanskelig, men det er en av de viktigste ferdighetene en esport-utøver kan ha. Du må forstå at å tape er en del av spillet, uansett hvilket nivå du er på – selv profesjonelle lag kan tape 16-2 fordi de gjør dumme feil og spiller dårlig. Så dette må du bli vant til, og du må prøve å overvinne negative følelser ved å dyrke en positiv holdning, gi konstruktive tilbakemeldinger og være profesjonell som esport-utøver.







COLOGNE 2019



Erasmus+



**Växjö
kommun**



Teknikum

Här möter du framtiden