

ESPORT HANDBOK FÖR UNGDOMAR OCH ELEVER



Erasmus+

Denna bok är skriven i samarbete mellan Arna videregående skole från Bergen, Norge; Practicum från Helsingfors, Finland; och Teknikum från Växjö, Sverige. Denna produktion är finansierad genom Erasmus+.

Skribenter: Jens Brännback, Linus Glans och Sindre Rygg.

Publiserad 6/2020

Innehållsförteckning

| | |
|-----------------------------------|----|
| Spelaren | 4 |
| Spelarens sinne | 4 |
| Spelarens kropp | 6 |
| Sömn, stress och träning | 7 |
| Kost och vätskebalans | 7 |
| Alkohol, droger och tobak | 8 |
| Laget | 9 |
| Lagbygge och team building | 9 |
| Hur man anpassar sig till ett lag | 9 |
| Kommunikation | 11 |
| In-game eller i spelet | 11 |
| Att förbereda sig inför en match | 13 |
| Toxicity (att vara toxic) | 13 |

Spelaren

Spelarens sinne

En stor del i att bli en esportsatlet är att bemästra sin mentala hälsa. Detta är också en del av pusslet som många unga esportsutövare försummar och inte lägger någon större vikt vid, något man inte alltid tänker är så viktigt och som man lätt glömmer att arbeta på. Det är lätt att bli frustrerad och börja rikta sin frustration och ilska mot motståndare eller till och med sina medspelare.

Mia Stellberg är en idrottspsykolog som nu specialiserar sig inom esports och som har arbetat med CSGO-laget Astralis under en lång tid och nu senast med organisationen OG och deras Dota 2-lag inför och under The International 2019 där de blev historiska som första lag att vinna turneringen två år i rad. Stellberg hänvisar till vikten av att utbilda spelare i att kontrollera deras känslor. Hon nämner framförallt vikten av att vara rationell snarare än känslostyrd när du ska tävla i esports. Genom att vara rationell blir du som spelare mer pragmatisk och effektiv i ditt spel medan Stellberg menar att vara (för) känslostyrd skapar en konflikt i ditt



spel. Att vara för känslostyrd är inte alltid något negativt i esport som i många andra sammanhang. När du är glad och uppumpad kan det vara positivt att vara känslostyrd, framförallt när det går bra i spelet för dig och ditt lag, då förmedlar man positiva känslor. Men att reagera på dina känslor innebär också att det har precis motsatt effekt när det går dåligt, att man blir "tiltad" de oundvikliga gånger då det inte går bra för dig eller ditt lag. Detta leder ofta till att man börjar ifrågasätta sig själv eller sitt lag vilket i sin tur leder till att du själv tar felaktiga eller dåliga beslut i spelet. Stellberg påpekar på så vis istället vikten av att vara rationell vilket skulle hjälpa dig att inte så lätt bli "tiltad" och istället vara den bästa möjliga versionen av dig själv genom att lugn och samlad under tiden du spelar. Om du



istället agerar känslostyrt är det mycket troligare att du blir nervös eller stressad vilket i sin tur ger dig sämre öga-handkoordination och reaktionsförmågan. Faktorer som båda är väsentliga för att prestera väl inom esport.

Stellberg fortsätter förklara att känslor lätt påverkar din förmåga i spel på ett negativt vis. Hon förklarar även hur det är viktigt att arbeta på sitt självförtroende som person. Att förbättra och arbeta

på sitt självförtroende är inte något som är speciellt lätt som ung, aspirerande esportsatlet men det är oavsett relevant när det kommer till att spela och det är en bra sak att känna till och tänka på när man spelar. Stellberg förklarar att om ditt självförtroende inte är speciellt högt är det mycket troligare att du blir stressad vilket innebär att du blir orolig och ängslig och att du börjar ifrågasätta dig själv och dina färdigheter i spelet du spelar. Vi har alla någon gång under våra matcher börjat ifrågasätta oss själva och vår förmåga att ta rätt och smarta beslut i spelet. Genom att känna till hur ditt självförtroende påverkar dig och dina sinnen i spelet kommer du också att få “nycklar” att använda och ha i åtanke de gånger då du börjar ifrågasätta din förmåga i ditt spel och genom att använda just dessa nycklar blir du på så vis rationell istället för känslostyrd!



Med det sagt så är vi fortfarande människor och inte robotar. Känslor kommer alltid påverka oss i en viss utsträckning och ibland kommer du att bli upprörd eller “tiltad” när du spelar. Men genom att vara medveten om vad som händer när du agerar känslostyrt kommer du förhoppningsvis ha lättare att hantera dina känslor och undvika att lätt falla ner i ett destruktivt tankesätt och beteende.

En annan aspekt som Stellberg diskuterar är vikten av spelarnas välmående. Spelares mående är direkt kopplat till deras prestationer i respektive spel. Många aspirerande, unga esportsatleter tror ofta att det gäller att pressa in så många timmar i sitt spel som möjligt för att bli bättre. Många väljer att titta hur många timmar ens motståndare har i spelet man spelar och att det i sin tur avgör hur skicklig man är i spelet. Givetvis är det sant till viss del men det är också väldigt avgörande vad man gör under dessa timmar (något som kommer att diskuteras längre ner i denna text) och Stellberg förklarar vikten av en sund balans av allt i ens liv. Hon är en stark motståndare till att träna tio till tolv timmar varje dag, sju dagar i veckan oavsett vad din profession, sport eller hobby är. Hon lyfter vikten av att ha ett socialt liv med vänner och kanske en pojk- eller flickvän utanför den tid du spenderar på ditt spel. Numera har lag och spelare ett fast träningsschema varje dag på runt åtta timmar och med lediga dagar, precis som ett vanligt jobb. När du är ung måste du även balansera det hela med skola och utbildning vilket också är ytterst viktigt att inte försumma. Det är lätt att inte ta skolan på så stort allvar när du börjar göra framsteg i din karriär inom ditt spel men glöm inte att utbildning är något som man aldrig kan ta ifrån dig, och en karriär inom esport varar inte för evigt. Som vilken annan sport.

En annan stor aspekt inom att bli en bättre esportsutövare är att lära sig av sina misstag. Att spela match efter match, timme efter timme, ger dig bara en viss typ av erfarenhet och du blir bara till viss del bättre i ditt spel. Men för att bli mer effektiv i din progression bör du alltid studera dina matcher i efterhand genom att titta på

repriser - både individuellt och som lag. Det är viktigt att studera matcher i efterhand både ur ditt individuella perspektiv men även ur lagets perspektiv. När du studerar matcher som ett lag bör du alltid ha fasta frågor om hur ni presterat som lag. Fokusera först på delar som ni gjorde bra som lag och gå därefter över till delar som ni kan utveckla och göra bättre som lag.

Efter att ni har analyserat era matcher ur ett lagperspektiv går du därefter över till att fokusera på vad du individuellt gjorde bra och vad du kan utveckla och göra bättre. Varför vann jag inte min duell? Valde jag rätt karaktär/hjälte? Många unga esportsutövare tänker ofta att det räcker att lägga timmar på att spela för att bli bättre, men så är det inte. Det är inte antalet timmar som avgör hur bra du är på ett spel, utan hur väl du använder din tid i spelet!

Spelarens kropp

Spelarens generella fysiska hälsa och välmående påverkar deras prestation i spelet. Det är vitalt för varje spelare att ta hand om alla



aspekter av deras fysiska hälsa för att vara så konkurrenskraftig som möjligt i sitt spel. En hälsosam och balanserad kropp är det optimala.

Sömn, stress och träning

Träning och vila bör alltid vara i balans för att nå bästa möjliga resultat. Dåliga vanor som att spela långt in på nätterna skapar en ond cirkel där dygnsrytmen är ur balans och du får inte tillräckligt med sömn. Det finska nationella esportsförbundet SEUL rekommenderar åtta till tio timmars sömn varje natt. När vi sover för lite och börjar lida av sömnbrist försämras våra reflexer, hand-öga-koordination, motoriska förmågor och vår förmåga att hantera stressfulla situationer. Den största delen av vår dagliga återhämtning från stress händer under tiden vi sover. Genom att sova mindre än den rekommenderade mängden ger du således dina motståndare en fördel när du spelar.

Stressande situationer i spelet och hur dina medspelare återhämtar sig från frustration är ofta avgörande faktorer i spelet. Ett lugnt och samlat lag vinner fler matcher än ett stressat och känslostyrt lag. En av de mest effektiva sätten att hantera stress både i livet och i situationer i ditt spel är genom fysisk träning. Genom att upprätthålla din fysiska kondition blir din kropp förmögen att adaptera mer effektivt under stressfulla situationer. Om du kan



hantera din frustration bättre än din motståndare är det troligare att du kan vända matcher snabbare och mer effektivt. Att hantera stress inte det enda nyckelfaktor som fysisk träning hjälper dig med: Studier om hur fysisk träning påverkar förmågor inom esport visar att regelbunden fysisk träning ökar spelares resultat.

Den fysiska träningen behöver inte vara högintensiv nödvändigtvis. Friska, dagliga, promenader upprätthåller din kondition och hjälper dig att hålla dig i någorlunda form. Det viktigaste är att din träning ska vara något positivt för att du ska kunna fortsätta med det i det långa loppet.



Kost och vätskebalans

När du spelar är det viktigt med vad du äter och dricker. Hälsosamma och balanserade mål, jämnt fördelade under dagen hjälper dig att bibehålla jämn blodsockernivå och du kan vara fokuserad under en längre tid. En diet bestående av salta snacks och dryck med höga koffeinhalter leder till sämre resultat i ditt spel då ditt koffeinintag innebär att din kropp måste kompensera din kosttrötthet. Även om många esportsorganisationer är sponsrade av energidryck är spelarna generellt inte tillåtna att konsumera drycken på grund av den långvariga effekt som dessa drycker har på prestationerna i spelet. Energidrycksföretag producerar burkar som innehåller endast vatten så att de sponsrade spelarna kan låtsas dricka deras produkter. När du spelar är det alltid bäst att dricka vatten för att hålla en bra vätskebalans i kroppen.



Alkohol, droger och tobak

Där finns gamla sägner om hur alkohol, droger och tobak ökar din prestation och din förmåga i spel. Även om vissa stimulanser, som koffein i viss utsträckning, kan innebära en kortvarig känsla av ökat fokus i spelet så har det inga långvariga positiva effekter på dina prestationer i spelet utan kan istället leda till försämrade förmåga i

det långa loppet. Energidryck innehåller stora mängder koffein och andra ingredienser som inte har några bevisade fördelar. Dessutom tenderar de att innehålla stora mängder socker som resulterar i noterbara förändringar i ditt blodsocker.

Alkohol skapar försämrad reaktionsförmåga, suddig syn och försämrad koordinations- och motorisk förmåga. Det finns ingen poäng i att dricka alkohol och spela samtidigt. Missbruk av alkohol har ingen plats i professionell esport och professionella esportsorganisationer tolererar inte att spelare konsumerar för stora mängder alkohol. Bruk av droger är fullständigt förbjudet inom esportsorganisationer. Bruk av droger är dåligt för din hälsa och försämrar dina förmågor i spelet. Stimulanser som är receptbelagda av doktorer har rykte om sig att vara aktivt inom esport och professionella lag. Sådana stimulanser är klassade som doping, är förbjudna och är en form av fusk. Du bör även veta att spelaren alltid är ansvarig för att känna till rådande dopingklassade preparat och dopingregler. All form av fördel som stimulanter upplevs ge har inga forskningsbelägg. Du ska aldrig någon medicin om den inte är utskrivet till dig personligen för att behandla något medicinskt tillstånd.

Där finns inget tvivel om de negativa konsekvenser som rökning har på hälsan. Rökning försämrar din kropps förmåga att transportera syre till ditt hjärta, hjärna och muskler. Rökning försämrar din genomsnittliga förmåga generellt och på så vis även dina resultat i ditt spel. Inget seriöst lag eller organisation skulle uppmuntra, eller uppskatta, att deras spelare röker.



Laget

Lagbygge och teambuilding

I de flesta esports spel måste ett lag av spelare samarbeta tillsammans för att vinna en match. Om spelarna inte kan samarbeta kommer laget att förlora även om den enskilda spelaren i laget har hög teknisk förmåga och skicklighet. Denna del kommer att behandla team building och samarbete och därefter kommer det att kopplas samman med delen om kommunikation.

Hur man anpassar sig till ett lag

Som professionell esportsspelare kan du inte alltid vraka och välja dina lagkamrater efter eget tycke. Vad som oftast sker är att när du har visat att du har en god skicklighetsnivå kan du bli erbjuden att spela i ett redan existerande lag. Om du hoppas att få fortsätta spela med detta lag kommer du att behöva anpassa dig i laget för att helt enkelt passa in med övriga spelare i laget för att ni ska kunna samarbeta. Det är inte laget som anpassar sig efter dig utan du som måste anpassa dig efter laget.

En viktig del i att finna din plats i laget är att välja, eller acceptera, den roll du ska ha. I många spel så som League of legends, Overwatch och Dota 2 är rollerna kopplade till vilka karaktärer som finns i spelet där spelarna till exempel väljer tank, healer eller damage. I andra spel såsom Counter-strike Global Offensive finns där inga specifika karaktärer att välja för respektive roll men varje spelare har ändå en viss roll att sköta i laget såsom entry fragger, lurker, sniper och in-game leader. Den väsentliga poängen när det gäller att hitta sin roll är att det behöver passa både laget och dig själv individuellt: du behöver vara bekväm med den roll som du ska spela och det behöver vara något som laget i sin tur behöver. Om du föredrar att vara mer i bakgrunden och göra mer oväntade, överraskande attacker skulle du troligtvis inte uppskatta att spela

som en tank och om där redan finns en healer i ditt lag så kanske där inte finns plats för ytterligare en.

När du börjar bli bekväm med din roll i laget är det hög tid att börja träna tillsammans och du och dina lagkamrater börjar lära känna varandra både i och utanför spelet. Slutprodukten av denna process är att laget börjar fungera som just ett lag där varje spelare vet varandras styrkor och svagheter och ha god förståelse för hur varje individuell skicklighet passar in i vad laget behöver. Denna förståelse för hur ett lag fungerar ihop i olika situationer är relaterat till konceptet av "spelförståelse" eller situationsbaserad medvetenhet vilket beskriver en spelares förmåga att förutse och göra en adekvat uppskattning om hur en runda eller match kommer att utvecklas. Det viktiga är att varje spelare har en förståelse för vad laget kräver av en vid varje situation. Detta inkluderar förmågan att förutse eller göra en trolig uppskattning över vad dina motståndare kommer att göra, men det innebär också att du behöver förstå vad dina medspelare kommer att göra under vissa situationer och vad du kan bidra med för att hjälpa dem. Nä varje spelare i ett lag har en god förståelse för både personliga egenskaper och skicklighetsnivå hos sina lagkamrater blir det naturligt att täcka för varandras svagheter och laget kommer i sin tur att nå högre höjder när det gäller samspel.



Genom din karriär som professionell spelare kommer du troligtvis spela i olika lag. Varje gång du börjar spela med ett nytt lag kommer du på nytt behöva anpassa dig för just det laget och på så vis kommer du att utveckla din individuella anpassningsförmåga - med andra ord din förmåga att anpassa dig för nya lag, nya människor och nya situationer. Detta är viktigt för att du ska bli attraktiv på spelarmarknaden och i egenskap av ett professionellt esportslag har du oftast kort med tid och lite förståelse för nya spelare att anpassa sig. Att anpassa sig för olika lag är en skicklighet som professionella esportsatleter genom deras hela karriär.

De flesta aspekterna av team building eller lagbygge förlitar sig på kommunikationsförmågan, något vi kommer att diskutera mer i nästa segment.

Kommunikation

1. in-game eller i spelet

Då esport ofta är lagbaserat är kommunikation och kommunikationsförmågan en av de mest avgörande och viktigaste delarna. God kommunikationsförmåga är väsentlig för framgång i spelet men är också viktiga när det gäller förberedelser inför en match och även efterarbetet.

Kommunikation in-game handlar primärt om att delge taktisk information med dina medspelare. Detta innebär att du måste



prata och vara tydlig med det du observerar i matchen och som dina medspelare behöver veta. Det innebär också att du måste kunna vara tyst när du inte har något viktigt att förmedla så att andra lagmedlemmar har utrymme att delge dig och övriga lagkamrater något viktigt som de observerar. På detta vis kan alla i laget improvisera taktik baserat på informationen och på så vis upprätthålla en fördel mot motståndarlaget. Om där är en massa oviktigt tjuvprat som dränker kommunikationen är det troligt att du eller andra i laget missar information som förmedlas eller ljud i spelet vilket resulterar i att ditt lag förlorar rundor eller hela matcher.

I detta segment ska vi ta och belysa viktiga delar av kommunikation. Först ska vi diskutera tydlighet och effektivitet. Här följer två exempel på effektiv och icke-effektiv kommunikation:

1. "Två trappa och en sniper - jag (pushar, håller eller backar)
2. "En person till höger om hörnet uppe vid trappa, jag tror att han laddar om men jag är inte säker på om han laddar om, men varför är han inte flashad?!"

I första exemplet är informationen delad med laget på ett precist och effektivt vis. En erfaren, taktisk lagspelare kan med denna information nyttja detta för att improvisera och på ett skickligt vis bibehålla en fördel gentemot motspelarna.

I det andra exemplet är kommunikationen otydlig och förvirrande. Meningarna är för långa och där är en irrelevant fråga i slutet. Även en erfaren och taktisk lagspelare skulle finna det svårt att förstå vad som är relevant i denna kommunikation och kunna filtrera bort det som är irrelevant. Med denna typ av kommunikation behöver dina lagkamrater anstränga sig för att skapa sig en förståelse för vad som sägs. Istället för att fokusera på det som händer i spelet behöver de fokusera på vad du säger. Detta innebär att du saktar ner dina lagkamrater och avleder deras koncentration från var

den behövs. Utöver det innebär långa meningar med onödiga fraser och ord att du dränker övrigt kommunikationsutrymme som dina lagkamrater behöver för att kommunicera och viktig information kommer att gå förlorad.

Detta tar oss till en annan avgörande aspekt av kommunikation in-game. För att lyckas behöver en esportsatlet vara förmögen att lyssna på sina lagkamrater. Förmågan att kunna lyssna och ta in viktig information från andra lagkamrater är lika viktigt som att kunna förmedla viktig information till laget. En bra lagspelare kan fokusera på sitt eget spelande samtidigt som man enkelt kan observera och agera på information från övriga lagkamrater.

Medan du utvecklar och förbättrar din kommunikationsförmåga in-game blir det också uppenbart för dig att vissa ämnen inte är lämpligt för diskussion in-game. Vi har redan lyft vikten av att inte dränka kommunikationen med onödigt prat som avleder koncentrationen hos dina lagkamrater. Det är också viktigt att inte dras in i bredare diskussioner om taktik och strategi eller att kritisera lagkamraters insatser som i sin tur drar ner lagmoralen. Om du har förslag på förbättrad taktik i ett större perspektiv är det något du ska lyfta under förberedelserna inför matcher, inte under själva matchen. I nästa segment kommer vi att lyfta hur du kan utveckla din kommunikationsförmåga i förberedelserna, eller diskussionerna efter en match.



2. Att förbereda sig inför en match

När ni som lag förbereder er inför en match är där tre viktiga uppgifter att lyfta.

1. Utvärdera lagets föregående match.
2. Planera och gå igenom taktiker inför kommande match.
3. Lyfta lagets moral och främja god mental attityd för varje spelare.

Dessa tre uppgifter är relaterade till varandra, men där är också friktion till viss del mellan dem. Om du är väldigt kritisk över en medspelares prestation och uttrycker denna kritik på ett destruktivt vis kommer detta troligtvis att sänka din medspelares moral. Vad du vill är att lyfta och förbättra lagets insats inför nästkommande match men dåligt kommunicerad kritik kommer istället att ha motsatt effekt.

Kommunikation är därför en viktig skicklighet i lagets förberedelser. För att kunna förbättra lagets insats är det därför viktigt att få både positiv och konstruktiv kritik från varje lagkamrat. Med konstruktiv feedback är det stor chans att varje enskild spelare förbättrar sin insats och deras moral på samma gång. Att vara ge destruktiv feedback, eller att vara "toxic" är å andra sidan direkt skadligt för moral och kommer försämra insatsen.

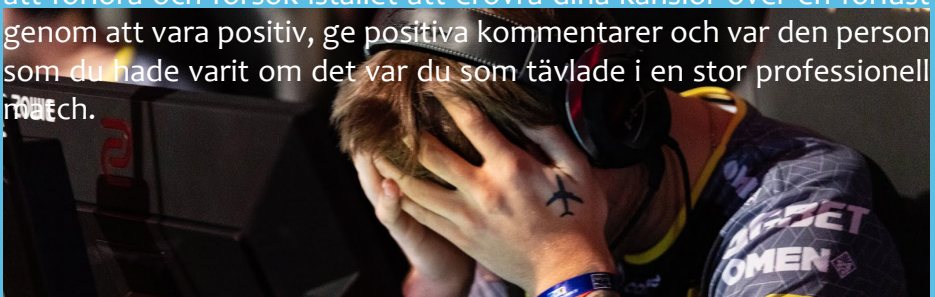


3. Toxicity (att vara toxic)

Att vara “toxic” är en terminologi för någon som är kontraproduktiv i sin kommunikation. Det är naturligt att du ibland upplever ilska, frustration och besvikelse gentemot lagkamrater när de gör misstag, som vi alla gör. Det viktiga när du uttrycker sådan frustration är att du gör det på ett sådant vis att det hjälper dina lagkamrater att utveckla och förbättra sina prestationer istället för på ett sätt som får dem att ifrågasätta sig själva och begå fler misstag.

Att säga att något är toxic innebär att det är som ett gift som får andra att må dåligt. På samma vis kan kritik gentemot en medspelare vara toxic på så vis att de förlorar självförtroende och spelar sämre än vanligt. Det är bättre att inte säga något istället för att säga något som bara har negativ effekt på någons prestation. “Har du inget bra att säga, säg inget” så att säga. Det bästa är om du kan konstruktiv feedback på ett sätt som istället hjälper dina lagkamrater att korrigera sina misstag samtidigt som du höjer självförtroendet och moralen hos ditt lag.

Att vara “toxic” är också kopplat till din mentala attityd. Om du tror att du kan vara toxic, så är det högst troligt att du är det. Att kunna hantera förluster och dåliga matcher utan att “tilta” kan vara en svår utmaning men hur man hanterar detta är en av de viktigaste dragen en esportsatlet kan ha. Man måste förstå att förlora är en del av spelet, oavsett vilken nivå man spelar på. Professionella esportslag kan förlora med 16-2 bara för deras uppfattning av “dumma misstag och dåliga beslut”. Så se till att borra ner huvudet och vänj dig vid att förlora och försök istället att erövra dina känslor över en förlust genom att vara positiv, ge positiva kommentarer och var den person som du hade varit om det var du som tävlade i en stor professionell match.





COLOGNE 2019



Erasmus+



practicum



**Växjö
kommun**



Teknikum

Här möter du framtiden