



esport

Utbildarens handbok
Educator's handbook
Kouluttajan käsikirja



prakticum

Utgivare | Publisher | Julkaisija

YRKESINSTITUTET PRAKTICUM
www.practicum.fi

Jan-Magnus Janssons plats 5
00560 Helsingfors
tfn | puh | tel +358 20 769 9700

Alexandersgatan 20
06100 Borgå
tfn | puh | tel +358 20 769 9780

Författare | Author | Kirjoittaja

Karl Ögland

Medförfattare | Co-authors
| Kanssakirjoittajat

Björn Nylund
Mirka Tukia

Redigerare | Editors | Toimitus

Mikko Meriläinen
Emilia Lounela

Layout | Layout | Taitto

Minna Ögland

Grafik | Graphics | Grafiikat

Minna Ögland

Fotografier | Photographs
| Valokuvat

Toffe Frejborg
Felix Mikkonen
Alexander Zach
Joel Blomster

Förord

Handboken om esport i utbildningen har utvecklats i projekten "Hälsa och välmående genom eSport" och "Lentoon" som finansierats av Utbildningsstyrelsen i Finland. Yrkesinstitutet Prakticum har fungerat som projektkoordinator i det första och projektpartner i det senare. Till nätverket i "Hälsa och välmående genom eSport" hör Yrkesakademin i Österbotten, Optima, Inveon och Point College. I "Lentoon" projektet har Prakticum arbetat tillsammans med Omnia och Salon seudun ammattiopisto. Projektet har varit viktigt för att det aldrig tidigare gjorts någonting liknande, varken i Finland eller i hela världen. Vi upplever också att det finns mycket missförstånd och felinformation runt esporten. Genom denna bok vill vi redogöra hur det egentligen ligger till. En annan viktig aspekt är att vi uppnått bra resultat och fått mycket fin feedback av både studeranden som experter inom den finska esportscenen.

Yrkesinstitutet Prakticum vill tacka Utbildningsstyrelsen, projektets samarbetspartners, vår mentor Mikko Meriläinen samt nätverket nedan som bidragit med expertkunskande för handboken.

Foreword

This handbook about eSport in education has been developed in the projects "Health and well-being through eSport" and "Lentoon", which have both been funded by the board of education in Finland. Yrkesinstitutet Prakticum has served as the project coordinator in the first one, while Yrkesakademin i Österbotten, Optima, Inveon and Point College have been project members. In the other project Yrkesinstitutet Prakticum has served as partner together with Omnia and Salon seudun ammattiopisto. The project has been very



important because a similar thing has not yet been done, either in Finland or internationally. We believe there is a lot of misunderstanding and misinformation around esports and with this handbook we hope to bring relevant information into the discussion. One other important note is that we have been getting good results and good feedback from both students and other professionals.

Yrkesinstitutet Prakticum would like to thank the Finnish board of education, all project partners, our mentor Mikko Meriläinen and the network below that contributed with expert knowledge to the manual.

Esipuhe

Tämä kasvatuksellisen elektronisen urheilun käsikirja on kehitetty opetus-hallituksen rahoittamissa "Terveyttä ja hyvinvointia e-urheilusta" ja "Lentoon"-hankkeissa. Ensimmäisessä hankkeessa Yrkesinstitutet Prakticum on toiminut koordinaattorina ja Yrkesakademien i Österbotten, Optima, Inveon ja Point College hankejäsenenä. Toisessa hankkeessa Yrkesinstitutet Prakticum on tehnyt yhteistyötä Omnian ja Salon seudun ammattiopiston kanssa. Hanke on ollut erittäin tärkeä, sillä mitään vastaavaa ei ole aiemmin tehty Suomessa tai kansainvälisesti. Elektroniseen urheiluun liittyy uskoaksemme paljon väärinkäsityksiä ja väärää tietoa, ja tällä käsikirjalla toivomme korjaavamme tilannetta. On tärkeää mainita, että olemme saaneet hyviä tuloksia ja myönteistä palautetta sekä opiskelijoilta että ammattilaisilta.

Yrkesinstitutet Prakticum haluaa kiittää Suomen opetushallitusta, hankeyhteistyökumppaneita, mentoriamme Mikko Meriläistä sekä alla mainittuja tahoja, joiden erityisasiantuntemusta hyödynsimme tämän oppaan kirjoittamisessa.



Yrkesinstitutet Prakticum vill speciellt tacka följande personer och organisationer

Tänk dig att du skriver en bok om fotboll och hälsa och inte prata med spelare, klubbar eller och idrottsforskare. Vem läser en sådan bok och vem tar en sådan bok på allvar? Utbildare har pedagogiska färdigheter, men inte den specialisering som behövs för esport. För esportsorganisationer är det tvärtom – de vet mycket om esport men inte lika mycket om utbildning. Därför har följande organisationer och personer varit mycket viktiga.

Stort tack till Jenny "NapuliX" Kåla, Jaana Wessman, Matilda Ståhl, Juha "aNGeldusT" Kurppa, Teemu "wabbit" Hiilinen, Felix "Spelläraren" Serrao, John "MoKePoNi^" Kronberg, Mia Stellberg, Aleksanteri Leinonen, Timo "efs0n" Metsäjoki, Markus "Olodyn" Koskivirta och Teijo "Warrior" Sepponen.

Yrkesinstitutet Prakticum would like to express a special thanks to the following people and organizations

Imagine writing a book about football and health and not talking to football professionals and sports researchers. Who will read such a book and who will have an interest to read it? Educators have the educational skills, but not the specialization needed for esports. Esports people have it the other way



SUOMEN ELEKTRONISEN
URHEILUN LIITTO



NYYYRIKKI esports

around – they know a lot about esports but not as much about education. Because of that the following organizations and persons have been very important.

Big thank you to Jenny "NapuliX" Kåla, Jaana Wessman, Matilda Ståhl, Juha "aNGeldusT" Kurppa, Teemu "wabbit" Hiilinen, Felix "Spelläraren" Serrao, John "MoKePoNi^" Kronberg, Mia Stellberg, Aleksanteri Leinonen, Timo "efs0n" Metsäjoki, Markus "Olodyn" Koskivirta and Teijo "Warrior" Sepponen.

Yrkesinstitutet Prakticum haluaa kiittää seuraavia henkilöitä ja toimijoita

Olisi erikoista kirjoittaa kirja jalkapallosta ja terveydestä keskustelematta jalkapalloammattilaisten ja urheilututkijoiden kanssa. Ketä sellainen kirja kiinnostaisi tai houkuttaisi lukemaan? Kasvattajilta löytyy kasvatuksen tietotaitoa, mutta ei elektronisen urheilun erityisosaamista. Elektronisen urheilun asiantuntijoilla tilanne on päinvastainen – he tuntevat hyvin elektronista urheilua, mutta eivät kasvatuksen maailmaa. Tämän vuoksi seuraavien toimijoiden ja henkilöiden apu on ollut kullannarvoista.

Suurkiitokset Jenny "NapuliX" Kåla, Jaana Wessman, Matilda Ståhl, Juha "aNGeldusT" Kurppa, Teemu "wabbit" Hiilinen, Felix "Spelläraren" Serrao, John "MoKePoNi^" Kronberg, Mia Stellberg, Aleksanteri Leinonen, Timo "efs0n" Metsäjoki, Markus "Olodyn" Koskivirta ja Teijo "Warrior" Sepponen.



Kukkahattu esports



FC Lahti Menace



100k esports

esport

Utbildarens handbok

Skolan bör utvecklas i takt med samhället.

När samhället förändras så förändras studerandes livssituation och intressen. Skolans förmåga att kunna ta tillvara studerandes intressen och erfarenheter är avgörande för att studerande ska uppleva utbildningen som meningsfull.

INNEHÅLL

Inledning	11
Grunderna i esportsutbildning	13
Nyckelkompetenser	13
Var börjar du?	14
Spelfostran	14
Sport- och hälsoutbildning	15
Motion	16
Ergonomi	17
Mental coaching	18
Laganda och mål	18
Ansvar	19
Kursexempel – Grundkurs	20
Fysisk träning • 3 kp	20
Träningslära • 3 kp	21
Föreläsningar • 1 kp	22
Personlig utveckling • 2 kp	22
Evenemang • 1 kp	22
Kursexempel – Fördjupningskurs	23
Stöd för idrottaren • 6 kp	25
Träningslära	25
Kostlära	26
Sportspecifika utmaningar	26
Entreprenörsanda • 4 kp	26
Grunderna för entreprenörskap	26
Varumärket "jag och mig själv"	27
Fysisk träning • 5 kp	28
Personlig utveckling • 5 kp	28
Forskning på Practicums esportsutbildning	29
Abstrakt	29
Resultat	29
Sammanfattning av handboken	32
Källor	91

Inledning

När du vill använda dig av esportsmagin i skolan och i undervisningen väcks frågor om kursinnehåll och eventuella utmaningar. Denna handbok kommer inte att fokusera på det faktiska innehållet utan ger riktlinjer för hur man börjar och vad man skall överväga. Om du tror att allt du behöver göra är att samla ihop dina studerande i ett klassrum, låta dem spela dataspel i 20 lektioner och sedan kalla det för "esports", behöver du tänka till en gång till.

Samtidigt som vi på Yrkesinstitutet Prakticum är pionjärer inom esports i utbildningen här i Finland, bör det tilläggas att detta är inte det enda sättet, eller det bästa sättet, att anta sig utmaningen. Men det är ett sätt och det har fungerat för oss.

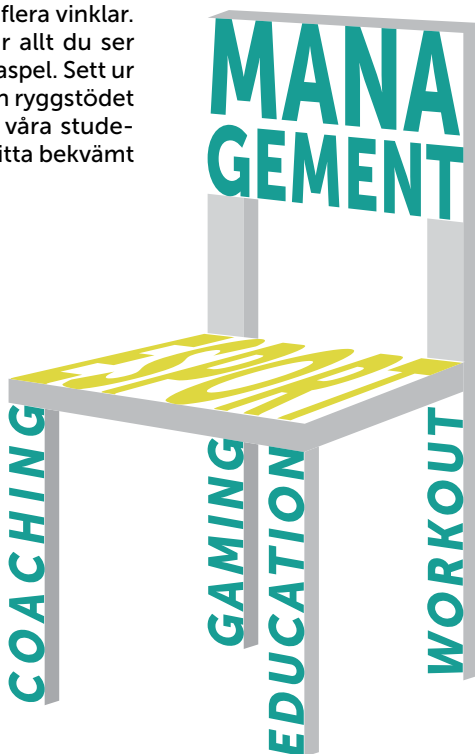
Eftersom utbildare och pedagoger vanligtvis behöver se de konkreta möjligheterna har vi visualiserat våra grundtankar i en esportsstol, vars syfte är att visa att esport är så mycket mer än bara dataspel.

Som alla stolar kan du se den ur flera vinklar. När du tittar på den uppiifrån är allt du ser sätet: det är bara esport eller dataspel. Sett ur en annan vinkel ser du benen och ryggstödet som gör stolen till en stol. När våra studerande använder vår stol kan de sitta bekvämt eftersom vi har fyra viktiga ben.

- Coaching
- Dataspel (gaming)
- Utbildning (education)
- Träning (workout)

Ryggstödet i sig själv säger att det kommer att stödja dig.

Ryggstödet på esports-stolen gör att du både sitter bekvämare och får det stöd du behöver för att bli en bra esportare. Detta kan exempelvis vara ett nationellt förbund, en spelorganisation eller en skola.



Skolan bör utvecklas i linje med samhället. När samhället förändras, förändras studerandes livssituation och intressen. Skolans förmåga att utnyttja studerandes intressen och erfarenheter är avgörande för att studerande ska uppleva utbildningen som meningsfull.

Esport är

- viktigt för eleverna
- mer än att döda tid
- en giltig hobby
- en potentiell karriär

Studerande vill

- bli bättre spelare
- hitta sätt att utveckla sina färdigheter
- lära sig att använda sin tid effektivare
- vara mer fysiskt tränade
- bli tagna på allvar
- lyssna, lära, ge och ta feedback

Skolan

- tar studerandes intresse på allvar
- hjälper studerande att förstå syftet med läroplanen
- stödjer studerande för att upprätthålla en balanserad och hälsosam livsstil
- har en sammanhängande undervisningsplan
- visar sammanhanget mellan små detaljer och stora helheter för att lyckas



Grunderna i esportsutbildning

Studerande med intresse för esport vet redan hur man spelar dataspel. Därför behöver skolan, i Praktikums fall utbildning på andra stadiet, inte erbjuda mer speltid utan istället koncentrera sig på andra kunskaper som de studerande kanske inte ansett vara viktiga, eller ens nödvändiga. Dessa kunskaper kan exempelvis vara samarbete, kommunikation, hälsa och sömn. Dessa är lika viktiga för deras prestationer i sin sport som de är i deras skolgång. När din vardag är i balans och du mår bra, då kommer du också lyckas.

Nyckelkompetenser

Genom samarbete med den finska esportsindustrin har vi förstått att det finns ett behov för unga finska spelare att ha vissa avgörande kompetenser. Att lyckas i esport kräver både fokus och målmedvetenhet, och det är något som studerande ofta ännu inte har insett.



Många av våra studerande, som säger att de har esports som sitt största intresse, behöver därför arbeta på några av de viktigare elementen som nämndes tidigare, exempelvis:

- fasta rutiner och strukturer i vardagen
- sömn
- ergonomi

Bristen i dessa färdigheter bidrar vanligtvis till problem i skolan. Om skolan och utbildare kan hjälpa studerande att bygga upp dessa färdigheter och dessutom utifrån deras intresse för esports, kan detta påverka deras studieprestationer positivt.



NYCKELORD

Hjälp eleverna i deras hobby och de blir bättre studerande i skolan.

Var börjar du?

När det gäller andra stadiets utbildning, t.ex. yrkesutbildningen i Finland, kan vi inte erbjuda en fullständig esports utbildning på grund av de läroplaner som finns idag. Vi kan däremot erbjuda kurser med esports eller ha esports som en röd tråd genom kurserna. Skillnaden är att det inte finns en läroplan för att bli en exportare medan nyckelkompetenser som behövs som exportare också behövs i både skola som arbetsliv. Genom att göra detta hjälper vi de studerande att uppleva utbildningen som mer meningsfull och det finns två huvudteman att fokusera på i utbildningen.

SPELFOSTRAN

Skolan kan ofta liknas vid ett rostigt gammalt skepp som det är svårt att ändra kursen på, och därför väcker det ofta kraftiga reaktioner då spel används som ett pedagogiskt redskap och hjälpmedel. Intresset för spel och esports varierar bland lärarna, även bland de lärare som har egna barn. Bland annat finns det tvivel och oro vilket gör att vår uppgift blir att visa på möjligheterna inom esports och spel. Genom kunskap ändras attityderna. Våra studerande å andra sidan tror att de vet allt om dataspel, men det gör de inte. De måste förstå att skolan och utbildaren är seriösa i sitt åtagande i sporten och att lösningen inte är att spela dataspel dygnet runt. Därför uppmanar vi alla att starta med de verkliga grunderna.

Vi brukar sparka igång varje nytt esports-skolår med just en föreläsning om spelfostran, naturligtvis med en professionell föreläsare som också kan redovisa aktuell forskning inom området. Då får samtliga deltagare svart på vitt att helheten är viktig. Exempel på innehåll är:

- fördelar med digitala spel
- hälsorisker med digitalt spelande
- prestandaoptimering, exempelvis att tillräckligt med sömn är lika viktigt som att behärska spelsituationer
- råd för spelfostrare

Som ett resultat lär sig de studerande att se likheterna mellan faktorer som behövs både inom esports och i skolarbetet, exempelvis:

- ansvar
- sömn
- struktur i vardagen
- uppträdande både online och offline
- mål och måluppfyllelse
- planering och schemaläggning

SPORT- OCH HÄLSOUTBILDNING

Fysisk styrka och en hälsosam livsstil är avgörande för en esportare. Därför bör man samarbeta med skolans idrottslärare, eftersom de är professionellt utbildade att lära ut detta. Märk väl att föreläsningen i spelfostran är lika mycket för studerande som för de lärare som skall hjälpa till med esportsutbildningen. Dessa föreläsningar ofta är en ögonöppnare för att grunderna i esport är samma som för vilken annan sport som helst. Enligt vår erfarenhet av esport, som i sig är ganska ung som sport, är att utmaningarna inom sporten

- kortsiktig planering
- brist på laganda
- ofullkomligt lagarbete
- kommunikationsproblem
- ingen måluppföljning

"Our management is still doubtful about how to motivate support for gaming [esports] while many students have big problems due to gaming."

ROADBLOCK

Det finns också flera myter som man måste slå hål på, t.ex. "rökning gör dig mer koncentrerad" eller "du måste spela minst 12 timmar om dagen för att bli riktigt bra". Istället måste våra esportare börja träna fysiskt, föra dagbok

över träning och sömn, äta och dricka ordentligt och lära sig att fokusera. De behöver även lära sig att kommunicera, arbeta som lag och förstå vikten av god laganda.

För våra studerande är det viktigaste att esport erkänns som en sann sport. För att förstärka detta tänkande måste både studerande som lärare handla i enlighet med detta. Många av våra esportstuderande har en negativ syn på skolgymnastik, ofta baserad på erfarenhet av mobbning både under och efter skoltid. Detta är viktigt att komma ihåg eftersom tidigare negativa upplevelser kan ha gjort att studerande inte bara undviker traditionell sport och motion utan också saknar grundläggande kunskaper om idrottsvärlden. Bland annat kan studerande behöva extra hjälp för att bli motiverade till att sporta, speciellt i början.



Motion

Under vår esportresa har vi kommit att förstå att esportare behöver mycket träning. **Teijo Sepponen**, professionell spelare och numera organisationsledare för FC Lahti Menace, delade sin hälsorapport från turneringen *Battlefield 2 Nordic Championship* med oss. Han konstaterade att han hade förberett sig fel då han spelade 8–12 timmar dagligen. Han berättade för oss att det skulle ha varit bättre om han minskat speltiden och istället hade lagt till gymträning, för bättre blodcirkulation och syreupptagning och för att lindra stressen. Motion behövs också för att förebygga sportskador som liknar dem som du får från stillasittande datorrelaterat arbete, t.ex. karpaltunnelsyndrom samt nack- och ryggsmärtor.

Ett år delade vi ut klippkort till stadens simhall, vilket inte fungerade alls eftersom många av våra studerande kände sig obekväma i badkläder, särskilt i grupp med olika kön. Aktivitetsarmband har fungerat bättre, speciellt när vi satte ut små mål, utmaningar eller nivåer och inkluderade belöningar. 300 000 steg som en första nivå var alltför många steg, medan 218 000 steg med 4–6 dagliga utmaningar fungerade mycket bättre.

Efter den första introduktionen i gymmet med utbildaren som ansvarar för träning, bör deltagarna skapa ett träningschema, ta bilder på det redskap de vill använda och sätta upp mål hur många repetitioner de vill göra.

“You have to find out what gives you a performance edge over the other guys (or the game environment).”

JAANA WESSMAN

Du kan också få studerandena att spela innebandy, handboll eller andra lagsporter i sina respektive esportslag. I dessa övningar lär man sig att ta på sig olika roller, att kommunicera, arbeta som ett lag och så småningom förhoppningsvis känna lite laganda.

Ett tidigare esportsproffs, **Juha Kurppa**, föreslog långdistanslöpning eller cykling för att förbättra uthålligheten och rensa huvudet. Detta hjälper dig med det intensiva fokus som behövs när du spelar. Under en tid tog han en lång promenad varje kväll efter sin *Counter-Strike*-träning och kände att det förbättrade hans spel i alla dess aspekter.

Ergonomi

Utbildning i ergonomi har aldrig varit så viktig som nu. I esport kan det bokstavligen vara skillnaden mellan framgång och arbetslöshet. Utöver annat kursinnehåll behöver vi också få sjukgymnaster, eller andra specialister, att kontrollera våra studerandes sittställning och ge dem verktyg för att åtgärda och förebygga problem.

Vad sägs om en stående position, precis som ett stående kontor? Ju fler människor sitter bredvid sina skärmar med dålig ergonomi desto värre. Även om det beror på dina vanor och preferenser, kan det vara värt att utforska. En stående position är lätt med vissa spel men kan sannolikt inte användas i alla spel. För långsammare spel, som *Hearthstone* eller *Guild Wars 2* kan det fungera bättre än i snabba spel som första persons-spel.

Små saker kan göra stor skillnad. Det rekommenderas för en spelare att ta en paus mellan kartor eller matcher, stå upp, sträcka på sin kropp, gå lite och också att komma ihåg att dricka mycket vatten.

Mental coaching

När vi började fundera på esport i utbildningen trodde vi att vi behövde en utomstående specialist för att arbeta med mental coaching. För de flesta av våra studerande visar det sig emellertid att grunderna generellt är så låga att det är tillräckligt med den egna idrottsläraren eller coachen för detta. Att vara närvarande, inte bara fysiskt utan också mentalt, har visat sig vara väldigt viktigt.

Då vi arbetar med tonåringar är det särskilt viktigt att de lär sig hantera både framgång och besvikelse. Unga människor utvecklar fortfarande sina socio-emotionella färdigheter, och förlorade matcher kan bl.a. innebära stor besvikelse.

Pedagogens närvaro är en viktig byggsten för att hjälpa studerande att förstå sammanhanget mellan esport och utbildning. Esportare är inte en mängd personer som enbart äter pizza och dricker cola; de är idrottare. Utmaningarna för våra studerande har inte handlat om spelandet, utan om andra saker. Exempelvis har vi haft fall av mobbning, ledarskapsproblem, bristande kommunikationsförmåga och respekt för lagmedlemmar, dåligt onlinebeteende samt utelivna lagträningar.



Laganda och mål

Hur bygger du ett lag i en traditionell sport eller på en arbetsplats? En viktig sak har varit att låta våra studerande klä sig som ett lag, t.ex. när de har varit på gymmet.

Vi måste få dem att förstå att du måste vara villig att offra ditt ego för att laget ska vinna. Människor är beroende av dig, så när du är i ett lag oavsett om känner för att delta i träning eller inte, behöver du fortfarande göra det. Eftersom vi är i en skolmiljö är det naturligt att införliva samarbets- och lagarbetsövningar i ett icke-spelrelaterat upplägg, något som är svårt för vanliga esportsorganisationer att genomföra. Sportmannaanda och vänskap går hand i hand och det är en av de fördelar vi ser i skolmiljön: efter sex

månader har vi en mycket bättre skolanda.

Det här är också ett utmärkt sätt för esportsutbildning att ge en kompetens som stöder andra livsområden. Ofta lär du dig mer av de matcher du förlorar än de du vinner. Men du behöver en pedagog, en lärare eller en coach som kan hjälpa dig att se det möjliga lärandet i en given situation. Att ha ett lag med en vision och ett mål är också viktigt. Du har något du jobbar för tillsammans.

"You should build a star team rather than a team of stars."

MIKKO MERILÄINEN

Ansvar

Här lär vi eleverna att vidta åtgärder för sitt arbete och beteende: respektera alla, tävla!

Med läroboken "*Svensk E-Sports Code of Conduct*" (eller motsvarande) lär vi oss etiska regler för esport på alla nivåer, både för spelare och arrangörer. Uppförandekoden ger också praktiska tips om vad du kan göra för att skapa en bättre miljö i esport. Det visar sig att du inte döms för hur du ser ut i ett spel, utan hur du beter dig, hur du spelar. Det är definitivt något positivt att ta med i klassrummet och skolmiljön!

Kom också ihåg ett dygn består av $8 + 8 + 8 = 24$ timmar, där du behöver

- 8 timmar sömn,
- 8 timmar arbete (eller skolan)
- 8 timmar av något annat.

Om du vill lyckas med esport har du bara 8 timmar och det gäller att använda dem så klokt som möjligt.



NYCKELORD

Tid, närvaro, tålmod.

Det kommer att ta tid, du måste vara närvarande (både fysiskt som mentalt) och du måste ha tålmod.

Kursexempel – Grundkurs

Med 10 kompetenspoäng (kp) som en del av en finsk yrkesexamen om 180 kompetenspoäng på tre år har vi följande innehåll. Varje poäng består av 18 lektioner.

- Fysisk träning (3 kp)
- Träningslära (3 kp)
- Föreläsningar (1 kp)
- Personlig utveckling (2 kp)
- Evengemang (1 kp)

Fysisk träning går hand i hand med träningsläran, vi kompletterar med föreläsningar för att inspirera studenterna i sin sport. Studerande får också en chans att utvecklas i sitt spel samt möjligheten att tävla och delta i olika evengemang. Under tre år är detta inte något stort antal lektioner, men om kursen pågår under en längre tid, har vi en möjlighet att ändra studerandes attityder för att främja ett hälsosammare liv och bättre sportmansanda.

20

Fysisk träning • 3 kp

Studerande deltar aktivt i obligatorisk morgonträning i gym eller enligt lärarens instruktioner. Innehåll:

- Konditions- och styrketräning i olika former
- Träningsrutin
 - *uppvärmning*
 - *träningsspass*
 - *stretching*
- Avslappning



Träningslära • 3 kp

Skolan bjuder sina esportspelare på morgonmål efter träningen. Under frukosten har vi följande diskussionsämnen:

- Principer för utveckling
 - *träning*
 - *periodisering av träningen*
 - *betydelsen av rätt kost*
 - *betydelsen av sömn och vila*
- Styrketräning
- Skicklighetsträning
- Snabbhetsträning
- Konditionsträning
- Uthållighetsträning
- Mental träning
- Upprätthållande av dagbok
 - *träningsdagbok*
 - *kostdagbok*
 - *sömn dagbok*



Föreläsningar • 1 kp

Föreläsningsserier där inkallade experter föreläser om sitt specialområde. Utgående från experternas föreläsningar jobbar lärarna vidare med olika teman, bland annat:

- Spelfostran
- Mediefostran
- Mental träning
- Stresshantering
- Antidoping
- Idrottens specialområden
- Lagarbete och kommunikation

Personlig utveckling • 2 kp

Det här är den tid som våra studerande tränar i sin sport hemifrån. Träningen räknas som skoltid och kursdeltagarna förväntas uppföra sig som goda representanter för både sin skola och esporten.

- Vid åtminstone ett tillfälle per år skall idrottaren, ensam och/eller i lag, utvärderas av en specialist från sin sport
- Mental träning
- Övnings- och träningstid i sin sport/gren
- Kritisk reflektion och självutvärdering

"The best player isn't always the one in the middle of the action, but the one who thinks one step ahead"

MIKKO MERILÄINEN

Evenemang • 1 kp

Det här är den tid som våra studerande tävlar i sin sport hemifrån eller deltar i evenemang. Det här räknas som skoltid och kursdeltagarna förväntas uppföra sig som goda representanter för både sin skola och esporten.

- Vett och etikett
- Uppförandekod
- Tävlings- eller representationsdeltagande i evenemang i sin sport/gren
- Kritisk reflektion och självutvärdering

Kursexempel

– Fördjupningskurs

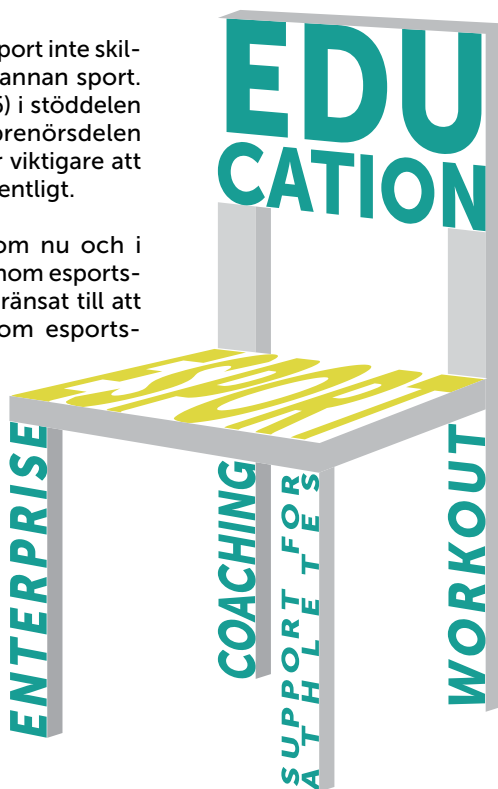
I fördjupningskursen utgår vi ifrån att det finns möjlighet att använda mer lektionstid. Detta gör det möjligt för oss att ändra kursinnehållet en aning, men vi kommer fortfarande att koncentrera oss på hälso- och välmåendeaspekten. Vi behöver fyra delar för att bygga denna modul på 20 kompetenspoäng (kp).

- Stöd för idrottaren (6 kp, 30% av det totala)
- Entreprenörsanda (4 kp, 20% av det totala)
- Fysisk träning (5 kp, 25% av det totala)
- Personlig utveckling (5 kp, 25% av det totala)

Det är nu helt uppenbart att esport inte skiljer sig så mycket från någon annan sport. Vårt val att lägga fler poäng (6) i stöddelen och lite mindre (4) i entreprenörsdelen beror på att vi anser att det är viktigare att kunna träna, äta och sova ordentligt.

Kursen är lämplig för alla som nu och i framtiden planerar att arbeta inom esportsområdet, men det är inte begränsat till att bara spela. Möjliga yrken inom esportsområdet är till exempel

- Professionell / Semi-professionell spelare
- YouTuber
- Streamare
- Blogger/vlogger



Alla dessa nya yrken kommer att dra nytta av en sådan kurs eftersom du behöver ha grundläggande färdigheter för att faktiskt ha en chans att överleva i verksamheten. Ju bättre spelare du blir eller ju mer intresse du lägger på esport och dataspel, desto mer användbara och viktiga kommer dina entreprenörskapskunskaper att vara.

Till den mindmap vi använde oss av i steg 1 har vi nu införlivat ytterligare kompetenser, de orangefärgade lådorna. Fortfarande bygger den mentala hälsan på nyckelkompetenserna (blå lådor) och bör vara utbildarens ledord.



Stöd för idrottaren • 6 kp

Detta har samma kursinnehåll som vilken annan traditionell sport. Det är de grundläggande kunskaperna för alla idrottare.

TRÄNINGSLÄRA

- Principer för utveckling
 - *träning*
 - *periodisering av träningen*
 - *betydelsen av rätt kost*
 - *betydelsen av sömn och vila*
- Styrketräning
- Skicklighetsträning
- Snabbhetsträning
- Konditionsträning
- Mental träning
- Upprättande av dagböcker
 - *träningsdagbok*
 - *kostdagbok*
 - *sömn dagbok*



KOSTLÄRA

- Kostens betydelse för idrottaren
 - *uppväxt*
 - *utveckling*
 - *näring och motion*
 - *idrottarens kostcirkel*
 - *måltidsrytm och ätande i samband med träning och tävling*
 - *matdagbok*

SPORTSPECIFIKA UTMANINGAR

- Dopning
- Idrottsskador och rehabilitering efter skada
- Mental träning
- Idrottarens juridiska status
- Olika testmetoder och testutrustning
- Lagarbete och kommunikation

Entreprenörsanda • 4 kp

Detta bygger på återkoppling från den finska esportscenen. Företrädare för flera organisationer har understrukt vikten av branding och självbildshandling för esportsutövare. Fyra poäng är uppdelade i två delar, hälften med fokus på grunderna för entreprenörskap och hälften på branding av sig själv.

GRUNDERNA FÖR ENTREPRENÖRSKAP

Under kursen gör den studerande sin egen strategiska portfölj för sitt personliga varumärke. Exempel på ämnen som ingår i den strategiska portföljen

- Planering av hushållsbudget
- Skattedeklaration
 - *sponsorer*
 - *priser*
 - *försäljning*
- Lättare bokföring
- Avtal och kontrakt
- Vett och etikett när man representerar någon annan, exempelvis en sponsor, ett lag, en klubb

VARUMÄRKET "JAG OCH MIG SJÄLV"

- Skapa ett personligt varumärke
 - *grunder och mål*
 - *styrkor från en sponsor eller organisations synvinkel*
 - *varumärkeshantering*
 - *målsättning och måluppföljning*
- En tydlig strategi för att marknadsföra sig själv
 - *mål*
 - *plan*
 - *genomförande*
 - *uppföljning*
- Marknads- och konkurrens analys
- social media-strategi
 - *närvaro och räckvidd*
 - *val av plattformar*
 - *Wikipedia*
 - *Twitter*
 - *Facebook*
 - *kontinuerlig uppdatering*

"...you could still be more in depth about your ideas of how you will market yourself (social) and of course, in game prediction of how and why you're going to succeed."

FC LAHTI MENACE

"Things outside the server are just as important! We feel that players should manage their public image and personal brand."

NYYYRIKKI ESPORTS

27



Fysisk träning • 5 kp

All fysisk aktivitet stärker studerandes förmåga att hålla sig fokuserad en längre tid i spelet. Bättre fysik innebär ökad förmåga att klara av stress medan ergonomi förbättrar spelarens uthållighet. En esportsspelare – precis som vilken idrottsman som helst – behöver ta hand om sin hälsa. Fler och fler arbetsgivare vill att arbetstagaren har en positiv inställning till friskvård och det fysiska välbefinnandet, vilket i sig är viktigt att poängtera.

Efter kursen kommer den studerande att kunna utarbeta en träningsplan som främjar en hälsosam livsstil samt behålla förmågan i sin egen sport.

- Träningsrutin
 - *uppvärmning*
 - *träningspass*
 - *stretching*
- Avslappning

Personlig utveckling • 5 kp

Det här är mer eller mindre själva dataspelsbiten (den egna sporten), med fokus på spelarens personliga utveckling istället för själva spelet.

- Utvecklar markant sina färdigheter utifrån sin sport och sina förutsättningar
- Kan på egen hand utveckla sina färdigheter, hur man övar och hur man lägger upp sin personliga träning i sin gren
- Förstår sambandet mellan framgång och målmedvetenhet (struktur i vardagen, fasta rutiner, sömn, kost och träning)
- Kan fungera som en lagspelare i olika situationer och olika lag

Vi tror att detta kan uppnås genom följande

- Vid åtminstone ett tillfälle per år skall den enskilde idrottaren, ensam och/eller i lag, utvärderas av en specialist från sin sport
- Mental träning
- Övnings- och träningstid i sin sport/gren
- Kritisk reflektion och självutvärdering

Naturligtvis måste individuell träning vara både målorienterad och betydligt mer än 5 kompetenspoäng i tid, men vi tycker att det är realistiskt att kräva 5 kp från skolan eller utbildaren för att främja morgondagens spelare.

Forskning på Praktikums esportsutbildning

I slutet av hösten 2015 kontaktades vi av **Mirkla Tukia**, lärarstuderande från Joensuu som ville skriva sin pro gradu på teman inom ramen för medieutbildning / spel / spelutbildning. Yrkesinstitutet Praktikums esportsprojekt hade föreslagits för henne som en potentiell och intressant forskningsmöjlighet och om användningen av esport i utbildningen eftersom det är något nytt i Finland och kan ge mycket användbara resultat.

Tukia från Östra Finlands Universitet började arbeta med sin avhandling pro gradu år 2016 med titeln *"Elektronisk sport i utbildningen. Studenternas erfarenheter av eportskursens inverkan på livsstil och välbefinnande"*. År 2017 blev Tukia klar med sin pro gradu och utexaminerad filosofie magister. Kort därefter började hon arbeta för Finska esportsförbundet, SEUL.

ABSTRAKT

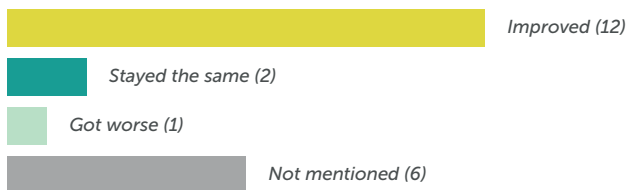
Under de elektroniska sportkursens första år skrevs en magisteruppsats om den. Syftet med studien var att presentera elevernas erfarenheter av den elektroniska sportkursen som organiserades i Yrkesinstitutet Prakticum och att studera hur studerande tyckte kursen hade påverkat deras livsstil och välbefinnande. Syftet var också att undersöka om studerande såg en hälsosam livsstil som en del av elektronisk sport.

Studien tillämpade en fenomenografisk forskningsinriktning. Målgrupp i studien var Yrkesinstitutet Praktikums studerande som hade deltagit i elektroniska sporten (esports), totalt 21 studerande. De studerande skrev uppsatser enligt instruktioner under skoltiden. Forskningsmaterialet skrevs på svenska. Analysen av materialet gjordes enligt de fenomenografiska analysprinciperna och genom att använda dataorienterad innehållsanalys.

RESULTAT

Resultaten visade två olika grupper enligt studerandes erfarenheter: de som kände att de hade gynnats av kursen och de som kände att de inte hade det. Studerande som kände att de hade gynnats av esportskursen rapporterade till exempel att deras fysiska tillstånd hade förbättrats. Även de studerande som kände att de inte hade gynnats, rapporterade att de åtminstone hade fått några fördelar med kursen i någon del av sitt liv. I båda grupperna skrev majoriteten av studerandena att deras tid som används i spel hade minskat och att en hälsosam livsstil ses som en viktig del av elektronisk sport och som en viktig faktor för att lyckas med elektroniska sporter.

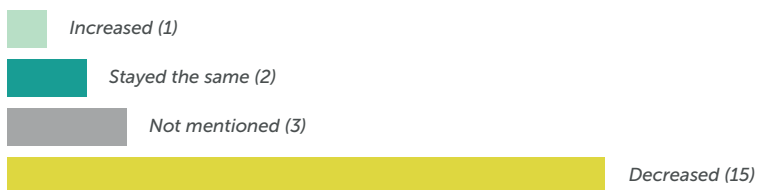
Physical fitness



GRAF 1. Förändringar i studerandes fysiska kondition

En del av kursen var att delta i gymträning en gång i veckan. De studerande gavs en chans att börja träna, och möjligheten att göra detta tillsammans med klasskamrater och lagkamrater motiverade dem att delta aktivt. Många studerande skrev att även om effekten av kursen på deras liv inte var enorm, hade deras fysiska kondition trots allt förbättrats under kursen. Det fanns också studerande som kände att kursen endast hade en mycket liten inverkan på deras liv och deras fysiska kondition inte förbättrades.

Time used on gaming



GRAF 2. Förändringar i studerandes tidsanvändning på spel

Många av de studerande sa att de nu använder sin speltid effektivare, att de har förstått meningen med att ta pauser och märkte att de spelat för mycket tidigare. Tid som användes på spel överfördes nu till träning. Det hade också funnits andra saker i vissa studerandes liv som hade påverkat den tid de hade att använda på spel. Studerande rapporterade om också personlig utveckling som spelare och i sin hobby. Somliga skrev att de spelar mer regelbundet nu,

att spelet är allvarigare och att de under kursen hade fått mer information om elektronisk sport.

Studerandena kände också att kursen hade gynnat deras sociala liv, eftersom de lärt känna nya människor och fått nya vänner. En studerande kände att kursen hade haft en positiv inverkan på alla i skolan. En annan skrev att tack vare att hans fysiska tillstånd blev bättre, blev också studierna lättare. Två studerande kände att deras psykologiska välbefinnande hade blivit sämre under kursen på grund av stressen som orsakats av kursarbetet, gymnastik mot egen vilja och återkoppling från kursarbetet.

Den elektroniska sportkursen var också ett välbefinnandeprojekt och resultaten av studien var uppmuntrande när det gällde just detta. Trots att alla studerande inte upplevde att kursen hade påverkat deras välbefinnande eller livsstil, ansåg ändå majoriteten av deltagarna att en hälsosam livsstil är en viktig del av elektronisk sport.



Sammanfattning av handboken

Tillvägagångssättet som beskrivs i denna handbok har visat att det finns stora potential, eftersom det hjälper studerande att fungera bättre på flera områden och kan uppnås med begränsade resurser. Vår erfarenhet, som också bekräftats av de esportscoacher som hjälpte Finland att vinna guld i *Counter-Strike VM* i Jakarta 2016, är att de flesta utmaningar en esportsportare ligger utanför själva spelet. Spelarna saknar rutiner, struktur och motion i sitt dagliga liv. För att bli bättre i spelet måste du också förbättra dig själv utanför ditt spel och arbeta med saker som kondition, kommunikation och lagarbete.

Enligt principen "piska och morot" behöver studerande motivation för sitt hårda arbete utanför själva spelandet. Vi räknar in-gameträning med skollaget som skoltid, även om de studerande är hemma med egen, välbekant utrustning. Vi följer upp detta genom att kursdeltagarna lämnar in dagböcker vilkas innehåll används som diskussionsämnen under de lektioner vi har i skolan, t.ex. gym eller föreläsningar. Frågor att ställa till studerande kan vara

- Vilket spel spelar du?
- Vad var syftet med träningspasset?
- Kom alla?
- Om inte, gav de som inte kom någon förklaring?
- Var alla i tid?
- Om inte, gav de någon förklaring till varför de inte var i tid?
- Vilka kommunikationskanaler använder ni?
- Hur fungerar dessa kanaler?
- Namnge två bra saker från träningspasset
- Namnge en dålig sak från träningspasset

Även om det inte är så viktigt för oss vilket specifikt spel studerande spelar och är intresserad av, är det viktigt att vi känner igen och uppskattar studerandes egna intressen och kompetensområden. I slutändan är det viktigaste att läraren tar tid, är närvarande och har tålamod. ●



esport

Educator's handbook

School must evolve with society. As society changes, so do students' lives and interests. The school's ability to make use of students' interests and experiences is crucial for a meaningful educational experience.

TABLE OF CONTENTS

Introduction	39
The foundations of esports education	41
Key competences	41
Where do I start?	42
Game education	42
Sport and health education	43
Physical exercise	44
Ergonomics	45
Mental coaching	46
Team spirit and goals	46
Responsibility	47
Course examples – Basic	48
Physical exercise • 3 cr	48
Basics in exercise • 3 cr	49
Lectures • 1 cr	50
Personal development • 2 cr	50
Events • 1 cr	50
Course examples – Advanced	51
Support for athletes • 6 cr	53
Basics in exercise	53
Nutrition	54
Sports-specific issues	54
Entrepreneurial spirit • 4 cr	54
Basics of entrepreneurship	54
Personal branding	55
Physical training • 5 cr	56
Personal development • 5 cr	56
Study on Prakticum's esports education	57
Abstract	57
Results	57
Summary	60
Sources	91

Introduction

When you want to bring the magic of esports into school and education, there are not only obstacles to pass, but also questions about course content. This document will not focus on the actual content, but provides guidelines on how to start and what to consider. If you think all you need to do is to gather students in a classroom, let them play for 20 lessons, and then call it “esports”, you need to think further.

While we’ve pioneered esports in education in Finland, it should be said that this is not the only way or even necessarily the best way to face the challenge. It is one way, however, and it has worked for us.

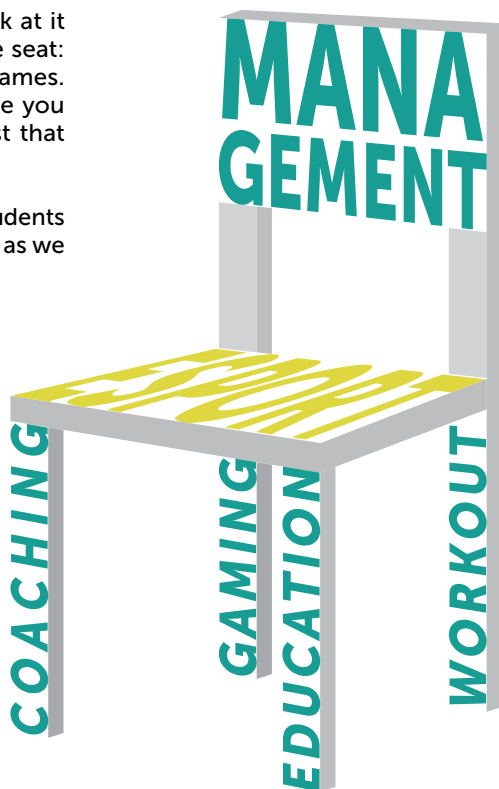
Educators usually need to see concrete possibilities, and that is why we came up with this esports chair. It aims to show that esports is so much more than just gaming.

Like any chair, when you look at it from above, all you see is the seat: it is just esports, or video games. Viewed from a different angle you see the legs and the backrest that make the chair.

When you use our chair, our students will be able to sit comfortably, as we have four important legs:

- Coaching
- Gaming
- Education
- Workout

The backrest makes you even more comfortable as it is something that will support you, for example a national federation, a gaming organization or a school.



School should develop in line with society. As society changes, the students' life situations and interests change. The school's ability to take advantage of students' interests and experiences is crucial for students to experience the education as meaningful.

Esports is

- important to the students
- about more than killing time
- a valid hobby
- a potential career

The students want to

- become better players
- find ways to develop their skills
- learn how to use their time more efficiently
- be more fit physically
- get taken seriously
- listen, learn and give feedback

The school must

- take the students' interests seriously
- help students understand the purpose of the curriculum
- support the students in maintaining a balanced and healthy lifestyle
- have a coherent teaching plan
- point out that small details are crucial to the big picture



The foundations of esports education

Students with an interest in esports already know how to play their game of choice. On this level – in the upper secondary stage of their education – instead of more gaming time, the students need skills and knowledge, that they previously may not have thought important or even considered at all. For example, teamwork skills and health education are equally important to both their esports performance and their school education. When your everyday life is in balance and you feel good, you will also perform better.

Key competences

In collaboration with the Finnish esports industry we have created a wishlist of competences for young esports students. To succeed in esports requires focus and goal awareness, and this is something the students have often not yet realized.



Many of our students who say they have esports as their biggest interest need to work on some of the key elements listed above. Most importantly

- fixed routines and structure of everyday life
- sleep
- ergonomics

The lack of these skills usually contributes to problems in school. If the school and educators can help the students build these skills based on their interest in esports, it can positively affect their school work.



EDUCATOR'S KEYWORDS

Help the students in their hobby and they will be better students in school.

Where do I start?

When it comes to an upper secondary school, like our vocational institute in Finland, we cannot offer a complete esports education. However, we can offer courses with esports or have esports as a theme running through the courses. Doing this helps students experience education as more meaningful. Below are two key themes to focus on in education.

GAME EDUCATION

As school is often an old ship that takes time to change its course, using games in education can meet a lot of resistance. Many teachers, even though they have children of their own, are not interested in gaming, let alone esports. They may have doubts and worries about gaming, and you need to give them a chance to change their attitude. Students on the other hand may think they know everything about games, but they don't. They need to understand that the school and its educators are serious in their investment in the sport and that esports is not just gaming 24/7. That is why we want everyone to start from the basics.



We usually kick off a new esports school year with a game education lecture by a professional who can back up the lecture with research. Topics covered are for example

- benefits of digital games
- health risks of digital gaming
- performance optimization, role of sleep and exercise in gaming
- advice for game educators

As a result the students learn to see the similarities in things needed in both esports and school work, such as

- responsibility
- structure of everyday life
- conduct both online and offline
- goals and goal fulfillment
- planning and scheduling

SPORT AND HEALTH EDUCATION

This is why you should team up with a physical education teacher, as they are professionally trained to teach this. They might need the game education point of view as an eye opener first, to help them view esports just like any other sport. In our experience esports, as a fairly young field, is characterized by

- short-term planning
- lack of team spirit
- imperfect teamwork
- communication problems
- no goal follow-up

Health-wise there are several myths to bust, such as “smoking makes you more concentrated” or “you have to play at least 12 hours a day to get really good”. Instead, our esports students need to start working out and exercising, monitoring time spent gaming and sleeping, eating and drinking properly and learning how to focus. They need to learn how to communicate, work as a team and they need to experience team spirit.

“Our management is still doubtful about how to motivate support for gaming [esports] while many students have big problems due to gaming.”

ROADBLOCK

One of the most important things to our students is that esports is recognized as a true sport. To reinforce this thinking, students and educators need to act accordingly. Many of our esports students have a negative view of school

sports, including experiences of bullying both during and after classes. It is good to keep this in mind, as previous negative experiences may have made them not only avoid traditional sports and exercise, but also miss out on learning basic sportsmanship skills. As a result they may need extra help and motivation especially when beginning.



Physical exercise

During our journey we have come to understand that you need a lot of exercise. **Teijo Sepponen**, a professional gamer at FC Lahti Menace shared his health results during the *Battlefield 2 Nordic Championship* tournament. He realized during that competition he had prepared in a wrong way, playing around 8–12 hours per day. He told us it would have been better if he had added some gym exercise for better circulation and oxygen uptake and to relieve stress. We also need to prevent sports injuries similar to those you get from computer related work, such as carpal tunnel syndrome and neck and back pains.

Season tickets to the swimming pool didn't work for our students as they were uncomfortable wearing swimwear, especially in a group with different genders. Activity bracelets worked better, especially when we set small goals, challenges or levels and included rewards. When setting goals for steps taken for example, smaller daily challenges worked much better than a single large one.

"You have to find out what gives you a performance edge over the other guys (or the game environment)."

JAANA WESSMAN

After the first introduction at the gym with the educator responsible for physical exercise, the students should set up an exercise schedule, take pictures of the machines they want to use and set goals on how many repetitions they aim to do.

You can also have the students play floorball, handball or other team sports in their esports teams. In these exercises they learn to take on different roles, to communicate, work as a team and eventually hopefully experience some team spirit.

A former esports professional, **Juha Kurppa**, suggested long-distance running or cycling to improve endurance and to clear your head. This helps you with the intense focus needed when gaming. At one point, he had a long walk every evening after his *Counter-Strike* training, and felt that it improved his game in all its aspects.

Ergonomics

Education in ergonomics has never been as important as now. In esports it can literally be the difference between stardom and unemployment. As a part of the students' esports education, we need to have physiotherapists or other specialists check our students' sitting posture and give them the tools to fix and prevent problems.

How about a standing position, just like a standing office? The more people sit next to their screens with bad ergonomics the worse. While it certainly depends on your habits and preferences, it might be worth exploring. A standing position is easy with some games but can probably not be used in all. For slower-paced games, such as *Hearthstone* or *Guild Wars 2* this might work better than for fast-paced games like first person shooters.

Small things can make a big difference. It's recommended for a player to take a break between maps or matches; stand up, stretch your body, walk a bit and remember to drink a lot of water.

Mental coaching

When we started thinking about esports in education we thought we needed an outside specialist to work on mental coaching. However, it turned out that for most of our students the starting level is fairly low and therefore an in-house sports teacher or coach could provide the expertise needed. To be present, not only physically but also mentally, has turned out to be very important.

A unique feature is that as we are dealing with teenagers, it is especially important for them to learn how to deal with both success and disappointment. Young people are still developing their socioemotional skills, and for example lost matches can be very distressing. Support from a teacher or coach can be a great help.

It turns out that mental coaching is a very important building block in making our students understand the concept and mindset of esports in education. Esports isn't just gaming, eating pizza and drinking soda, but being an athlete. Our challenges so far have never been inside the games, but outside them. We have had cases of bullying, different leadership problems, lack of respect for team members, skipping practice, poor online behaviour, lacking communication skills and more.

Team spirit and goals

How do you build a team in traditional sports? One crucial thing for us has been to have the students dress in team clothes, for example when going to the gym.

We need to make students understand you have to be willing to sacrifice your ego for the team to win. People are depending on you, so when you're a team member, it doesn't matter if you don't feel like participating in training, you still have to do it. Being at school allows us to practice team building exercises in a non-gaming setting, something that is difficult for ordinary esports organizations. Sportsmanship and friendship go together and that is one of the benefits we're seeing in the school environment: six months



or esports education makes for a much better school spirit.

This is also an excellent way for esports training to provide skills that support other areas in life. Often you learn more from the games you lose than the ones you win.

However, you need an educator, a teacher or a coach that can help you see the possible lessons in a given situation. Having a team with a vision and a goal is important as well. You have something that you are working on together.

"You should build a star team rather than a team of stars."

MIKKO MERILÄINEN

Responsibility

This is where we teach the students to take action for their work and behavior: respect all, compete!

With the textbook *"Swedish E-Sports Code of Conduct"* (or equivalent) we teach the code of ethics for esports events at all levels, for both players and organizers. The Code of Conduct also gives practical tips on what you can do to create a better environment in esports. It turns out you're not judged for how you look like in a game but how you behave, how you play. That's definitely something positive to bring into the classroom and school environment!

Also, remember one day consists of $8 + 8 + 8 = 24$ hours, where you need

- 8 hours of sleep
- 8 hours of work (or school) and
- 8 hours of something else.

If you want to succeed in esports you have only 8 hours to use as wisely as possible.



EDUCATOR'S KEYWORDS

Time, presence, patience.

It will take time, you need to be present both physically and mentally and you need to have patience.

Course examples – Basic

With 10 credits to include in a 180 credit vocational degree over three years, we have distributed the content as follows. Each credit consists of 18 lessons.

- Physical exercise (3 cr)
- Basics in exercise (3 cr)
- Lectures (1 cr)
- Personal development (2cr)
- Events (1 cr)

Physical exercise goes hand in hand with the basics, with lectures to inspire the students in their sport. The students are also given a chance to develop in their game plus the chance to compete. During three years this is not a huge number of lessons, but if you make it ongoing, you have a chance to change the students' attitudes to promote a healthier life and better sportsmanship.

Physical exercise • 3 cr

Students participate in mandatory morning workout at the gym or another place of exercise designated by the teacher. The content consists of

- Fitness and strength training in different forms
- Exercise routine
 - *warm up*
 - *workout*
 - *stretching*
- Relaxation



Basics in exercise • 3 cr

Breakfast (provided by the school for all esports students) during which the following themes are discussed

- Development principles
 - *exercise*
 - *periodization of the training*
 - *the importance of the right diet*
 - *the importance of sleep and rest*
- Weight training
- Skill training
- Speed training
- Cardio
- Endurance training
- Mental training
- Maintenance of diary
 - *exercise diary*
 - *diet diary*
 - *sleep diary*



Lectures • 1 cr

Lecture series in which invited experts lecture on their field of specialization. Based on the lectures, teachers continue to work on different themes, such as

- Game education
- Media education
- Mental training
- Stress
- Doping
- Special areas of sport
- Teamwork and communication

Personal development • 2 cr

Time students spend on their game from home, at leisure. It counts as school time when playing with the school team, during which time the student represents the school and is expected to behave accordingly.

- Evaluation at least once a year by a specialist from their sport for each individual athlete, alone and / or in their team
- Mental training
- Exercise and exercise time in their sport / game
- Critical reflection and self-evaluation

"The best player isn't always the one in the middle of the action, but the one who thinks one step ahead"

MIKKO MERILÄINEN

Events • 1 cr

Time students spend on their game from home, at leisure, competing in an event. As above, it counts as school time when playing with the school team, during which time the student represents the school and is expected to behave accordingly.

- Code of Conduct
- Competition, representation or participation in events in their sport / game
- Critical reflection and self-evaluation

Course examples

– Advanced

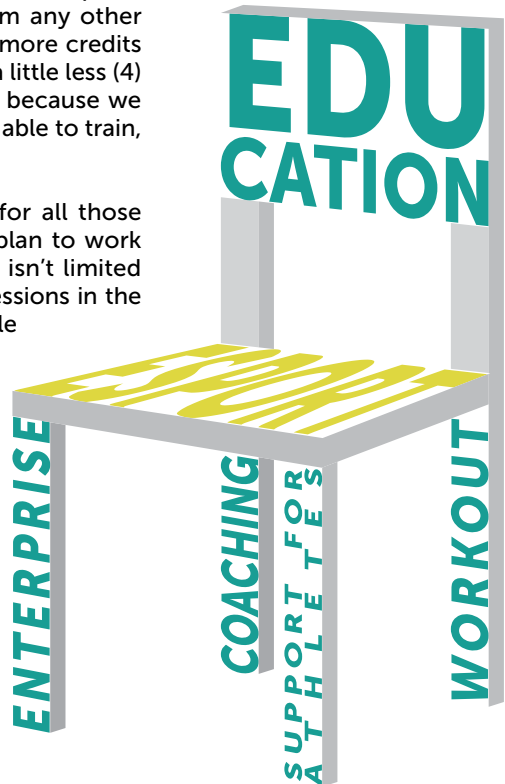
In step two we assume there is a possibility to use more school hours. This allows us to change the course content a bit, but we will still concentrate on the health and well-being aspect. We need four parts to build this module of 20 credits.

- Support for athletes (6 cr, 30% of total)
- Entrepreneurial spirit (4 cr, 20% of total)
- Physical training (5 cr, 25% of total)
- In-game coaching (5 cr, 25% of total)

It is becoming apparent, that esports doesn't differ that much from any other sport. Our choice of putting more credits (6) into the support part and a little less (4) in the entrepreneurial part is because we feel it's more important to be able to train, eat and sleep properly.

This course unit is suitable for all those who now and in the future plan to work in the field of esports, but it isn't limited to just playing. Possible professions in the field of esports are for example

- Professional / Semi-professional player
- YouTuber
- Streamer
- Blogger / vlogger



All those new professions will benefit from such a course as you need to have the basic skills to actually have a chance to survive in the business. The better a player you become or the more interest you put into the gaming, the more use you will have of entrepreneurship skills.

We have now added orange boxes to the key competences but everything still depends on your mental health. The blue boxes are still the heart of the educator's mindset.



Support for athletes • 6 cr

This has the same course content as in any other, traditional sport. It is the basic groundwork for any athlete. In addition to exercise, the role of nutrition is discussed, as are a variety of sports-specific issues.

BASICS IN EXERCISE

- Development principle
 - *exercise*
 - *periodization of the training*
 - *the importance of the right diet*
 - *the importance of sleep and rest*
- Weight training
- Skill training
- Speed training
- Cardio
- Endurance training
- Mental training
- Maintenance of diary
 - *exercise diary*
 - *diet diary*
 - *sleep diary*



NUTRITION

- The importance of diet for the athlete
 - *growth*
 - *development*
 - *nutrition and physical exercise*
 - *the athlete's diet palette*
 - *meal rhythm and eating during training and competition*
 - *maintaining a food diary*

SPORTS-SPECIFIC ISSUES

- Doping
- Sports injuries and rehabilitation
- Mental training
- The athlete's legal status
- Different test methods and test equipment
- Teamwork and communication

Entrepreneurial spirit • 4 cr

This is based on feedback from the Finnish esports scene. Representatives from several organizations have underlined the importance of branding and image management for esports athletes.

Four credits are split in two, one half focusing on the basics of entrepreneurship and the other on branding yourself. During the course the students make their own strategic portfolio for their personal brand.

BASICS OF ENTREPRENEURSHIP

Examples of topics to include in the strategic portfolio could be

- Setting up a household budget
- Reporting income in the tax declaration
 - *sponsors*
 - *prizes*
 - *sales*
- Performing simple accounting
- Agreements and contracts
- Professional conduct when representing a third party, such as a sponsor, a team or a club

PERSONAL BRANDING

- Creating a personal brand
 - *foundations and goals*
 - *strengths from an organization or sponsor point of view*
 - *brand management*
 - *objective and goal follow-up*
- Clear strategy on how to market yourself
 - *goal*
 - *plan*
 - *implementation*
 - *follow-up*
- Analysis of the market and key competitors
- Social media strategy
 - *presence and reach*
 - *choice of platforms*
 - *Wikipedia*
 - *Twitter*
 - *Facebook*
 - *update frequency*

"...you could still be more in depth about your ideas of how you will market yourself (social) and of course, in game prediction of how and why you're going to succeed."

FC LAHTI MENACE

"Things outside the server are just as important! We feel that players should manage their public image and personal brand."

NYYYRIKKI ESPORTS

55



Physical training • 5 cr

Any physical activities that strengthen the student's ability to stay focused in-game longer, help control stress and improve the player's endurance through ergonomics. An esports competitor – as any athlete – needs to take care of their health. Also in the workplace more and more employers want the employee to have a positive attitude towards healthcare and physical well-being, creating another important angle.

After this course the student will be able to build a training plan that promotes a healthy way of life, and maintain this knowledge so they can maintain their ability in their own sport.

- Exercise routine
 - *warm up*
 - *workout*
 - *stretching*
- Relaxation

Personal development • 5 cr

This is more or less the video gaming part, but focusing not on the game itself but on the personal development of the player. The aim should be for the students to achieve the following learning goals

- Develops distinctive skills based on their sport and its requirements.
- Can independently develop their skills, how to practice and how to plan their personal training in their game
- Understands the connection between success and goal awareness (emphasis on structure in everyday life, regular routine, sleep, diet and exercise)
- Can act as a team player in different situations and different teams

We believe this can be achieved through the following

- At least once per year, the individual athlete, alone and / or in a team, must be evaluated by a specialist from their sport
- Mental training
- Exercise and training time in their sport / game
- Critical reflection and self-evaluation

Of course, individual training must be both goal-oriented and significantly more than 5 credits in time, but we think it is realistic to demand 5 credits from the school or the educator to promote the players of tomorrow.

Study on Prakticum's esports education

In the late Fall of 2015 we were contacted by a teacher student from the city of Joensuu who wanted to write her Master's thesis on themes of media education / gaming / game education. Yrkesinstitutets Prakticum's esports project had been suggested to her as a potentially interesting research case on the use of esports in education, as it's something new in Finland and could provide very useful results.

Mirka Tukia from the University of Eastern Finland started to work on her Master's thesis during 2016 with the title *Electronic Sports in education. Students' experiences of the esports-course's impacts on lifestyle and wellbeing*. In 2017 the thesis was finished, Tukia graduated and shortly after that started working for the Finnish esports Federation, SEUL.

ABSTRACT

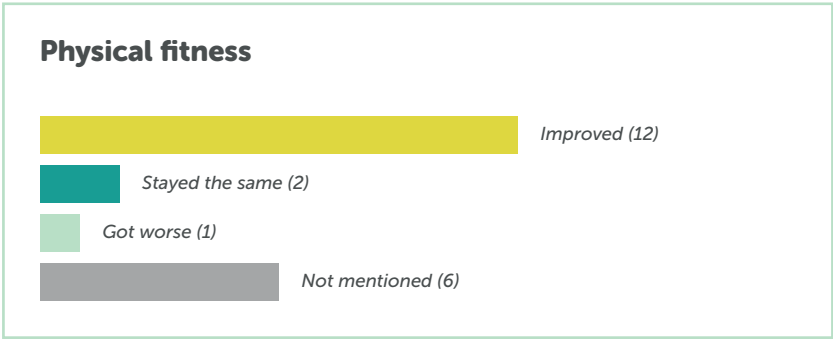
During the first year of the electronic sports course a master's thesis was written about it. The aim of the study was to present the students' experiences of the electronic sports course organized in Yrkesinstitutet Prakticum and to study how the students felt the course had affected their lifestyle and well-being. The aim was also to examine in what way the students saw healthy lifestyle as a part of electronic sports.

The study applied a phenomenographical research approach. The target group of the study was the group of Yrkesinstitutet Prakticum's students who had taken part in the electronic sports (esports) course, 21 students in total. The students wrote essays according to instructions during school hours. The research material was written in Swedish. The analysis of the material was done according to the phenomenographic analysis principles and by using data-oriented content analysis.

RESULTS

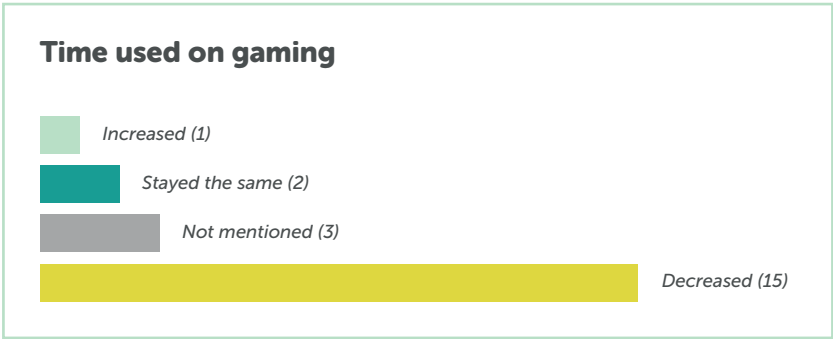
The results showed two different groups according to the students' experiences: students, who felt they had benefited of the course and the students who felt they hadn't. The students who felt they had benefited of the esports course for example reported their physical condition had improved. Even the students who felt they had not benefited reported that they had gained at least minor benefits from the course in some part of their lives. In both groups the majority of the students wrote that their gaming time had decreased and a healthy lifestyle was seen as an important part

of electronic sports and as an essential factor in succeeding in electronic sports.



GRAPH 1. Students' changes in physical condition

Part of the course was to take part in gym training once a week. This had made the students exercise more, but the chance to do that with classmates and teammates had also motivated the students to exercise. Many students wrote that although the effect the course had on their life was not huge, their physical condition had still improved during it. There were also students that felt the course had only a minor impact on their life and that their physical condition had stayed the same.



GRAPH 2. Students' changes in time used on gaming

Many of the students said they had learned to use their gaming time more efficiently, had understood the meaning of taking breaks and had noticed

that they had been playing too much earlier. Time used on gaming was being transferred to exercising. There had also been other things going on in some of the students' lives that had affected the time they had to use on gaming. Students also described personal growth as players and development taking place in their gaming hobby. Students wrote that they play more regularly now, gaming is more serious and during the course they had gained more information about electronic sports.

The students also felt the course had benefited their social lives, since they got to know new people and got new friends. One student felt the course had had a positive impact on everyone at school. Another student wrote that because of his physical condition improving, his psychological well-being had also improved. This all made studying seem easier than before. Two students felt their psychological well-being had become worse during the course because of the stress caused by the course work, going to gym against one's own will and the feedback received from the course work.

The electronic sports -course was also a well-being project and the results of the study were encouraging when it comes to that. Even though all the students didn't experience that the course had impacted their well-being or lifestyle, the majority of the students felt that a healthy lifestyle is a significant part of electronic sports.



Summary

The approach described in this handbook has shown that it has a lot of potential, as it helps students perform better in several areas and can be accomplished with limited resources. Our experience, as confirmed by the sports coaches who helped Finland win the World Cup Gold in CS:GO in Jakarta 2016, is that most of the problems an esports competitor faces are outside the games themselves. They lack routines, structure and physical exercise in their daily lives. To perform better in the game, you have to improve yourself outside your game as well, working on things like cardio, communication and teamwork.

As per a stick and carrot approach, students also need incentives to motivate their hard work. We count in-game training, with the school team, as school hours, even if the students are at home using their own, familiar equipment. We follow this up by having the students take turns in providing a report. We use this report as a conversation topic during the lessons we have at school, like gym or lectures. Questions we have asked the students are for example

- What is your game?
- What was the purpose of this training?
- Did everyone show up?
- If not, did they give any explanation?
- Did everyone show up in time?
- If not, did they give any explanation?
- What communication channels do you use?
- How are those channels working?
- Name two good things from this training session
- Name one bad thing from this training session

Even though generally in our mindset it is not important which esports game a student focuses on, specific questions about the games played can be useful: by asking those questions we recognize and appreciate the students' own interests and area of expertise. After all, the most important thing is for the teacher to take the time, be present and to have patience. ●



E-urheilu

Kouluttajan käsikirja

Koulun on pysyttävä mukana yhteiskunnan kehityksessä. Maailman muuttuessa myös opiskelijoiden elämä ja mielenkiinnon kohteet muuttuvat. Voidakseen tarjota nuorille mielekästä opetusta koulun on tartuttava niihin asioihin, jotka ovat tärkeitä nuorille itselleen.

SISÄLLYSLUETTELO

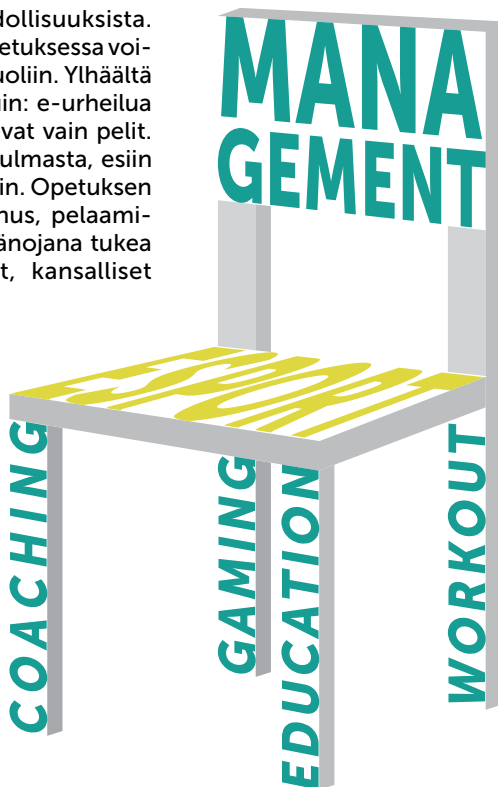
Johdanto	67
E-urheiluopetuksen lähtökohdat	69
Avainosaaminen	69
Mistä aloitan?	70
Pelikasvatus	70
Liikunta- ja terveysopetus	71
Liikunta	72
Ergonomia	73
Henkinen valmennus	74
Joukkuehenki	74
Vastuu	75
Peruskurssisisältö	76
Fyysinen harjoittelu • 3 osp	76
Kuntoilun perusteet • 3 osp	77
Luennot • 1 osp	78
Henkilökohtainen kehitys • 2 osp	78
Tapahtumat • 1 osp	78
Syventävä kurssisisältö	79
Urheilijan tuki • 6 osp	81
Harjoituksen perusteet	81
Ruokavalio	82
Urheiluun liittyvät erityisaiheet	82
Yrittäjyys • 4 osp	82
Yrittäjyyden perusteet	82
Brändin luominen	83
Kuntoharjoittelu • 5 osp	83
Henkilökohtainen kehitys • 5 osp	84
Tutkimus Prakticum e-urheiluopetuksesta	85
Tiivistelmä	85
Tulokset	85
Yhteenvedo	88
Viitteet	91

Johdanto

Kun halutaan hyödyntää elektronisen urheilun mahdollisuuksia opetuksessa, ensimmäinen kysymys on, mitä opettaa ja miten. Tämä opas ei keskity varsinaisiin sisältöihin, vaan tarkoitus on tarjota suuntaviivoja ja ideoita e-urheilun soveltamiseen opetuksessa. Ei riitä, että opiskelijat käsketään pelaamaan tietokonepelejä oppitunnin ajaksi – pelaaminen tarjoaa koululle mahdollisuuksia uudenaikaiseen opetukseen, mutta niiden saavuttamiseksi on myös perehdyttävä siihen, mistä e-urheilussa on kyse ja miten sitä kannattaa hyödyntää.

Olemme saaneet aikaan hienoja tuloksia opetuksen ja e-urheilun yhdistämisellä. Tässä oppaassa esitetyt mallit eivät ole ainoita mahdollisia, mutta ne ovat toimineet omassa työssämme. Oppaan avulla kasvattaja voi lähteä rakentamaan omaa toimintaansa opetuksen ja e-urheilun yhdistäjänä.

Uudenaikaisia toimintaa suunniteltaessa innostus syntyy uusista mahdollisuuksista. E-urheilun mahdollisuuksia opetuksessa voidaan kuvata vertaamalla sitä tuoliin. Ylhäältä päin katsoessa näkyy vain istuin: e-urheilua ajatellessa ensin mieleen tulevat vain pelit. Kun katsotaan toisesta näkökulmasta, esiin tulevat myös tuolin jalat ja istuin. Opetuksen tukijalkoina toimivat valmennus, pelaaminen, koulutus ja liikunta. Selkänojana tukea tarjoavat e-urheilujoukkueet, kansalliset liitot tai koulu.



Koulun on pysyttävä mukana yhteiskunnan kehityksessä. Maailman muuttuessa myös opiskelijoiden elämä ja mielenkiinnon kohteet muuttuvat. Voidakseen tarjota nuorille mielekästä opetusta koulun on tartuttava niihin asioihin, jotka ovat nuorille itselleen ovat merkityksellisiä.

E-urheilu on

- opiskelijoille tärkeää
- muutakin kuin ajanvietettä
- merkityksellinen harrastus
- mahdollinen ura

Opiskelijat haluavat

- tulla paremmiksi pelaajiksi
- löytää keinoja kehittää taitojaan
- oppia tehokkaampaa ajankäyttöä
- kehittää itseään fyysisesti
- aikuisten ottavan heidät tosissaan
- oppia, kuunnella ja antaa palautetta

Koulun täytyy

- olla kiinnostunut siitä, mikä kiinnostaa opiskelijoita
- auttaa opiskelijoita ymmärtämään opetuksen tavoitteet
- tukea opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia
- toteuttaa johdonmukaista opetussuunnitelmaa
- osoittaa opiskelijoille, miten pieniltäkin tuntuvat seikat vaikuttavat kokonaisuuteen

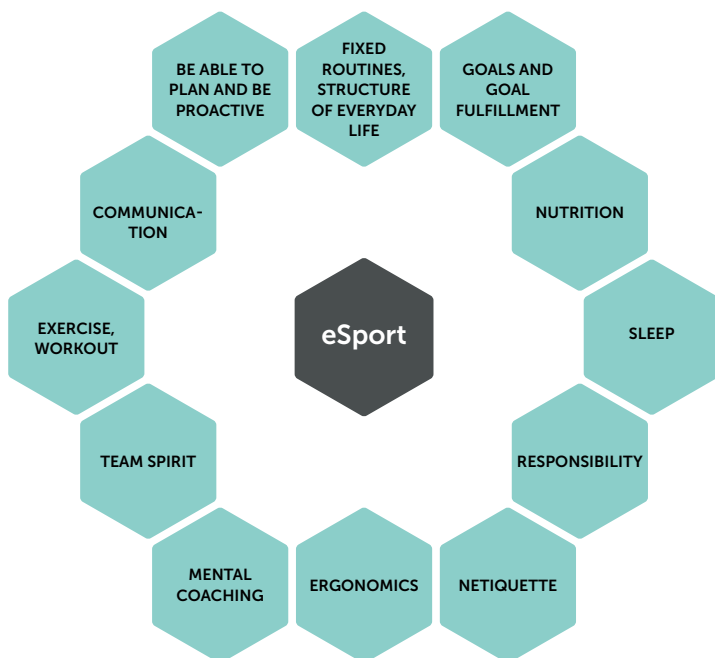


E-urheiluopetuksen lähtökohdat

E-urheilusta kiinnostuneet opiskelijat ovat jo taitavia pelaajia, joten toisen asteen koulutuksessa heille ei tarvitse opettaa pelaamista itsessään. Sen sijaan koulun tehtävänä on auttaa opiskelijoita kehittymään alueilla, joiden merkitystä tai edes olemassaoloa he eivät ehkä ole tulleet ajatelleeksi. Tämä on tärkeää niin e-urheiluasuoritusten kuin koulutuksen ja opetuksenkin kannalta. Parhaat tulokset saavutetaan, kun arki on tasapainossa ja opiskelijat voivat hyvin.

Avainosaaminen

Olemme luoneet yhteistyössä suomalaisten e-urheilutoimijoiden kanssa listan taidoista, joita opiskelijoilla on oltava menestyäkseen e-urheilijoina. Opiskelijat eivät usein hahmota, miten paljon menestys vaatii määrätietoisuutta ja keskittymistä.



Monella e-urheiluun tavoitteellisesti suhtautuvalla opiskelijalla on kehitettävää juuri yllämainituissa taidoissa. Erityisesti parannettavaa on seuraavissa:

- rutiinit ja arjen rakenteet
- uni
- ergonomia

Samat puutteet johtavat usein ongelmiin koulunkäynnissä. Jos opettajat ja koulut onnistuvat e-urheilun kautta osoittamaan opiskelijoille arjen rutiinien, riittävän unen ja hyvän ergonomian tarpeellisuuden, myös koulumenestys ja opiskelijoiden läsnäolo tunneilla paranevat.



KOULUTTAJAN AVAINSANAT

Opiskelijan harrastamisen tukeminen hyödyttää myös koulunkäyntiä.

Mistä aloitan?

Suomalainen ammattioppilaitos ei voi nykyisellään tarjota kokonaista tutkintoa e-urheilussa. E-urheilu voidaan kuitenkin sitoa opetuksen toteutukseen ja tavoitteisiin. Opetus voidaan rakentaa niin, että e-urheilu toimii sen punaisena lankana, osana kursseja tai kurssikokonaisuuksien teemana. Ottamalla e-urheilu mukaan opetukseen koulutuksesta saadaan opiskelijoille mielekkäämpää.

Seuraavaksi esittelemme kaksi avainaihetta e-urheilukoulutuksen rakentamisessa.

PELIKASVATUS

Opetuksen käytäntöjä on joskus vaikeaa muuttaa. Koulua voi usein verrata suureen valtamerialukseen, jonka kurssi muuttuu hitaasti. Uutena toimintatapana pelien käyttäminen osana opetusta voi herättää epäilyksiä. Opettajat eivät välttämättä ole kiinnostuneita peleistä, pelaamisesta ja e-urheilusta, ja nuorten pelaaminen voi aiheuttaa heissä huolta. Toisaalta e-urheilusta innostuneet opiskelijat saattavat kuvitella tietävänsä kaiken mahdollisen peleistä ja pelaamisesta, vaikka tosiasiassa heilläkin on vielä paljon opittavaa. Opiskelijoiden on ymmärrettävä, että e-urheilu ei ole pelkkää pelaamista, ja että koulu ja sen henkilökunta ovat tosissaan panostuksessaan e-urheiluun. Kaikkien osapuolten onkin syytä aloittaa perusteista.

Aloitamme lukukauden yleensä pelikasvatukseen perehtyneen tutkijan luen-
nolla. Luentojen aiheina ovat olleet esimerkiksi

- pelaamisen hyödyt
- pelaamiseen liittyvät terveysriskit
- suorituskyvyn parantaminen
- neuvoja pelikouluttajille

Luennot auttavat opiskelijoita huomaamaan, että menestys sekä e-urheilus-
sa että opiskelussa vaativat samoja asioita, kuten

- vastuullisuus
- riittävä uni
- toimivat arjen rakenteet
- hyvät käytöstavat
- tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen
- toiminnan suunnitteleminen ja aikatauluttaminen

LIIKUNTA- JA TERVEYSOPETUS

Liikunnanopettaja on korvaamaton osa e-urheilun opetustiimiä. Liikunnan
ja terveyden ammattilainen saattaa kuitenkin alkuun tarvita perehdytystä
e-urheilun ja opetuksen yhdistä-
miseen ja sen ymmärtämiseen, että
e-urheilu on laji muiden joukossa.
E-urheilun kenttä on Suomessa
vielä melko nuori, ja haasteita ovat
esimerkiksi

- lyhytjänteinen suunnittelu
- joukkuehengen puute
- tiimityön ongelmat
- kommunikaatiovaikeudet
- tavoitteiden puutteellinen seuranta

“Our management is still
doubtful about how to
motivate support for gaming
[esports] while many
students have big problems
due to gaming.”

ROADBLOCK

Pelaamiseen liittyy uskomuksia, jotka eivät pidä paikkaansa, ja joiden suhteen
nuorten valistaminen on terveyden näkökulmasta erityisen tärkeää. Tällaisia
saattavat olla käsitykset tupakoinnin keskittymistä parantavasta vaikutukses-
ta tai siitä, että menestys e-urheilussa vaatii 12-tuntisia päiviä pelaamista.
Näiden sijaan opetuksessa korostetaan kuntoilun ja liikunnan merkitystä ja
opetetaan, miten huolehtia riittävästä unensaannista ja terveellisestä ruo-
kavaliosta. Opiskelijoiden on opittava myös kommunikoidaan, toimimaan

tiiminä yhdessä muiden kanssa ja pitämään yllä hyvää joukkuehenkeä.

Opiskelijoille on hyvin tärkeää, että e-urheilu tunnustetaan ja tunnustetaan oikeaksi urheiluksi. Opettajien ja kasvattajien onkin syytä suhtautua nuorten harrastukseen kunnioittavasti. Samalla nuorilta itseltään edellytetään urheilijamaista käytöstä ja sitoutumista lajiinsa.

Monilla e-urheilun opiskelijoista voi olla kielteisiä käsityksiä koululiikunnasta ja jopa siihen liittyviä kiusaamiskokemuksia, mikä on otettava huomioon liikunnan ja kuntoilun opetuksessa. Opiskelijat voivat tarvita opetusta ja ohjausta perusliikuntataidoissa, ja samalla on tarpeen tarjota heille erityistä motivointia ja kannustusta.



Liikunta

Kehittäessämme opetusohjelmaamme olemme huomanneet, miten suuri merkitys liikunnalla on. FC Lahti Menacen ammattilaispelaaja **Teijo Sepponen** on kertonut, että valmistautuessaan *Battlefield 2* -pelin Pohjoismaiden mestaruuskisaan hän harjoitteli pelaamista 8–12 tuntia päivässä. Kisan aikana hän kuitenkin huomasi, että valmistautumista olisi tukenut paremmin säännöllinen liikunta. Liikunnan lisääminen valmennukseen ja harjoitteluun auttaa parantamaan verenkiertoa ja hapenottokykyä ja lievittämään stressiä. Liikunnan avulla voidaan myös ehkäistä urheiluvammoja, e-urheilun tapauksessa erityisesti ranne-, niska- ja selkäongelmia.

Liikunnan lisäämisessä on otettava huomioon muutakin kuin laji- ja tekniikkaopetus. Esimerkiksi Praktikumin opiskelijoiden kohdalla uimahallin

kausilippujen tarjoaminen ei lisännyt liikuntaa, sillä opiskelijat eivät tuntenee oloaan mukavaksi uima-asuissa eivätkä sen vuoksi käyneet uimassa lipuista huolimatta. Aktiivisuusrannekkeiden jakaminen opiskelijoille toimi paremmin, erityisesti, kun liikuntamäärien seuraamiseen liitettiin tavoitteita ja palkintoja, jotka innostivat opiskelijoita liikkumaan. Esimerkiksi askeltavoitteiden jakaminen pienempiin osioihin ja haasteisiin oli myös tehokasta ja opiskelijoille motivoivampaa kuin suuret, kaukaisilta tuntuvat tavoitteet.

“You have to find out what gives you a performance edge over the other guys (or the game environment).”

JAANA WESSMAN

Kun liikunnanopettaja on esitellyt opiskelijoille kuntosalia ja kuntoilulaitteita, on syytä laatia selkeä liikunta-ohjelma. Opiskelijat voivat asettaa itselleen tavoitteet liikuntamääristä ja siitä, millaista kehitystä he haluavat lukuvuoden kuluessa liikkumisessaan saada aikaan. Joukkueet voivat myös pelata yhdessä esimerkiksi salibandya, käsipalloa tai jalkapalloa. Joukkuelajien pelaaminen kehittää opiskelijoiden kykyä toimia erilaisissa rooleissa joukkueen sisällä, kommunikoida joukkue-tovereiden kanssa ja toimia tiiminä yhdessä. Joukkuehengen kokeminen on tärkeää ja kehittää opiskelijoita myös pelaajina.

Entinen ammattilaispelaaja **Juha Kurppa** ehdotti liikunnan opetussuunnitelmaan pitkänmatkanjuoksua tai -pyöräilyä, sillä niiden vaatimat kestävyys ja keskittymiskyky ovat tärkeitä osa-alueita myös pelisuorituksia hiottaessa. Peliuransa aikana Kurpalla oli tapana tehdä pitkä kävelylenkki aina jokailtaisten *Counter-Strike* -treenien jälkeen, mistä oli hänen mukaansa paljon hyötyä myös pelaamisessa.

Ergonomia

Ergonomian huomioiminen on nyky-yhteiskunnassa tärkeämpää kuin koskaan. E-urheilun kohdalla menestys voi hyvin konkreettisesti olla kiinni ergonomiasta. Opetuksen osana onkin hyödynnettävä fysioterapeuttien ja asiantuntijoiden osaamista asentojen korjaamisessa ja parantamisessa. Opiskelijoiden on opittava, miten huolehtia ergonomiasta ja miten ehkäistä huonon ergonomian aiheuttamia ongelmia.

Joissain tapauksissa esimerkiksi seisoma-asento voi parantaa ergonomiaa, sillä jatkuva istuminen tuo mukanaan useita terveysriskejä. Osaan peleistä se sopii paremmin kuin toisiin; hidastempoisempien pelien, kuten *Hearthstonen* ja *Guild Wars 2:n*, kohdalla seisoma-asento voi olla hyvin toimiva ratkaisu, kun taas nopeaa reagointia ja tähtäämistä vaativissa ammuntapeleissä se todennäköisesti lähinnä hankaloittaa pelaamista.

Joka tapauksessa pelatessa on suositeltavaa pitää säännöllisiä taukoja, nousta välillä seisomaan, jaloitella ja muistaa juoda runsaasti vettä.

Henkinen valmennus

Suunnitellessamme e-urheilukoulutusta ajattelimme tarvitsevamme erityistä, ulkopuolista ammattilaisosaamista opiskelijoiden henkiseen valmennukseen. Huomasimme kuitenkin pian, että opiskelijoiden osaaminen oli matalammalla tasolla kuin olimme odottaneet. Koska jouduimme aloittamaan perustasolta, liikunnanopettajan osaaminen soveltui opetukseen hyvin. Henkinen läsnäolo ja sen opettelu on osoittautunut opetuksessa hyvin tärkeäksi. Teini-ikäisten kanssa työskenneltäessä on erityisen tärkeää opettaa, miten käsitellä sekä menestymisiä että epäonnistumisia. Nuorten sosiaaliset ja tunnetaidot kehittyvät edelleen, ja vaikkapa kilpailutappion käsitteleminen on usein vaikeaa. Opettajan tai valmentajan tuki voi olla valtavan tärkeää.

Henkinen valmennus on huomattavan tärkeässä roolissa, kun luodaan opiskelijoille ymmärrystä siitä, mitä e-urheilu on osana opiskelua. Opetamme, että e-urheilijat eivät vain pelaile pizzan ja limun voimalla, vaan ovat urheilijoita. Kohtaamamme haasteet eivät ole olleet pelien sisäisiä, vaan tulleet niiden ulkopuolelta. Opiskelijoiden keskuudessa on esiintynyt esimerkiksi kiusaamista, johtajuusongelmia, kunnioituksen ja joukkuehengen puutetta, harjoituksista laistamista, huonoa nettikäytöstä ja kommunikaation puutetta.

Joukkuehenki

Miten toimiva urheilujoukkue luodaan? Meidän kohdallamme tiimi-vaatetuksella on ollut suuri merkitys joukkuehengen luomisessa, erityisesti kuntosaliharjoittelun kohdalla. Opiskelijat on saatava ymmärtämään, että tiimi on tärkeämpi kuin oma ego. Kyse ei ole vain yhdestä ihmisestä, vaan suorituksesta riippuu muidenkin menestys, joten esimerkiksi harjoituksiin on osallistuttava, huvitti tai ei. Kouluympäristö mahdollistaa joukkuehengen luomisen jopa paremmin kuin tavallisten e-urheilujoukkueiden kohdalla, sillä opiskelijat viettävät aikaa yhdessä tiiminä myös pelien ulkopuolella. Urheilijan identiteetti, joukkuehenki ja ystävyys tukevat toisiaan, ja lukuvuoden



kuluessa koulun ilmapiiri ja yhteishenki paranevat kokemuksemme mukaan huomattavasti.

Tässä yhteydessä nähdään myös se, miten e-urheilun yhdistäminen koulutukseen voi tukea kehitystä muilla elämän osa-alueilla. Usein hävityt pelit opettavat enemmän kuin voitettut, mutta opetuksen sisäistämiseksi tarvitaan monesti opettajan, valmentajan tai muun kouluttajan tukea ja ohjausta. Toimiminen joukkueessa ja päämäärän tavoittelemisen yhdessä on nuorille tärkeä kokemus.

"You should build a star team rather than a team of stars."

MIKKO MERILÄINEN

Vastuu

Opiskelijoiden on otettava vastuu toiminnastaan ja käytöksestään. Kilpaileminen edellyttää kunnioitusta.

Ruotsalaisen *Swedish E-Sports Code of Conduct* -kirjan avulla opetamme e-urheilun etikettiä niin pelaajille kuin tapahtumien järjestäjien näkökulmasta (Suomessa vastaava teos on SEULin Suomen e-urheilun eettinen ohjeisto). Kirja antaa käytännön vinkkejä paremman e-urheiluilmapiirin luomiseen. Pelaamisessa on olennaista se, miten käyttäydyt ja pelaat – ulkonäöllä ei ole mitään merkitystä. Tämän periaatteen voisi mieluusti siirtää myös pelien ulkopuolelle ja kouluympäristöön!

Opetuksessamme päivä koostuu kolmesta kahdeksan tunnin jaksosta, jotka on jaettu eri toimille:

- 8 tuntia unta
- 8 työtä tai koulua
- 8 tuntia kaikelle muulle

Jos haluaa menestyä e-urheilijana, on keskityttävä erityisesti siihen, miten käyttää vapaa-aikansa eli ne tunnit, jotka eivät kulu töissä, koulussa tai nukkessa.



KOULUTTAJAN AVAINSANAT

Aika, läsnäolo ja kärsivällisyys.

Muutos vie aikaa – ole kärsivällinen. Ole nuorelle läsnä sekä fyysisesti että henkisesti.

Peruskurssisisältö

180 osaamispisteen ammattitutkinnosta 10 pistettä käytetään vapaavalinnaisesti e-urheiluun. Yksi osaamispiste (osp) vastaa 18 oppituntia. Osaamispisteet on jaettu seuraavasti

- Fyysinen harjoittelu (3 osp)
- Kuntoilun perusteet (3 osp)
- Luennot (1 osp)
- Henkilökohtainen kehitys (2 osp)
- Tapahtumat (1 osp)

Liikunta ja kuntoiluopetus tukevat toisiaan, ja luentojen sisältö motivoi opiskelijoita kehittymään e-urheilijoina. Ne antavat opiskelijoille myös mahdollisuuden kehittyä lajissaan kilpailemalla. Kolmen vuoden ajalle jaettuna 10 osaamispisteen kokonaisuus ei ole kovin suuri, mutta e-urheiluopetuksen jatkuminen koko koulutusohjelman ajan mahdollistaa todellisen ja pitkäkestoisen muutoksen opiskelijoiden asenteissa ja elämäntavoissa.

Fyysinen harjoittelu • 3 osp

Opiskelijat aloittavat päivänsä pakollisella aamuharjoittelulla joko salilla tai muussa opettajan osoittamassa paikassa. Kurssin sisältöihin kuuluvat

- Liikunta ja lihaskunnon kehittäminen eri tavoin
- Liikuntarutiinien opettelu:
 - lämmittely
 - treeni
 - venyttely
- Liikunnan jälkeinen rentoutuminen



Kuntoilun perusteet • 3 osp

Koulu tarjoaa opiskelijoille aamiaisen, jonka aikana opettajat keskustelevat opiskelijoiden kanssa kuntoiluun liittyvistä aiheista, kuten esimerkiksi

- Kehityksen edellytykset:
 - *kuntoilu*
 - *harjoituksen jaksottaminen*
 - *oikea ruokavalio*
 - *uni ja lepo*
- Voimaharjoittelu
- Taitoharjoittelu
- Nopeusharjoittelu
- Kestävyysharjoittelu
- Henkiset harjoitukset
- Päiväkirjan pitäminen:
 - *liikuntapäiväkirja*
 - *ruokapäiväkirja*
 - *unipäiväkirja*



Luennot • 1 osp

Kutsumme eri alojen asiantuntijoita luennoimaan opiskelijoille omasta osaa-
misalastaan. Luentojen pohjalta opettaja jatkaa opiskelijoiden kanssa aiheiden
pohtimista ja läpikäymistä. Aiheita ovat olleet esimerkiksi

- Pelikasvatus
- Mediakasvatus
- Henkinen valmennus
- Stressi
- Doping
- Urheilun eri osa-alueet
- Tiimityö ja kommunikaatio

Henkilökohtainen kehitys • 2 osp

Henkilökohtaiseen kehittämiseen lasketaan aika, jonka opiskelija käyttää
pelaamiseen kotoa käsin ja omalla koneellaan. Opiskelijoiden on kuitenkin
pelattava yhdessä koulun joukkueessa, ja edustaessaan koulua opiskelijoiden
on pelissäkin käyttäydyttävä sen mukaisesti. Suoritukseen kuuluu

- Vähintään kerran vuodessa
asiantuntijan arvio pelaajan
tai joukkueen kehityksestä
- Henkinen harjoittelu
- Oman lajin harjoittelu ja
fysinen harjoittelu
- Kriittinen itsereflektointi ja
oman toiminnan arviointi

"The best player isn't always
the one in the middle of the
action, but the one who
thinks one step ahead"

MIKKO MERILÄINEN

Tapahtumat • 1 osp

Suoritukseen lasketaan aika, jonka opiskelija käyttää kotoa käsin kilpapelaa-
miseen pelitapahtumassa. Kuten mainittua, koulun joukkueessa pelaaminen
lasketaan osaksi opintosuorituksia, ja tällöin opiskelijan on ymmärrettävä
edustavansa kouluaan. Opintosuoritukseen kuuluvat:

- Kilpapelamisen käyttäytymissäännöt
- Kilpailu, edustaminen ja osallistuminen eri tapahtumiin
- Kriittinen itsereflektointi ja oman toiminnan arviointi

Syventävä kurssisisältö

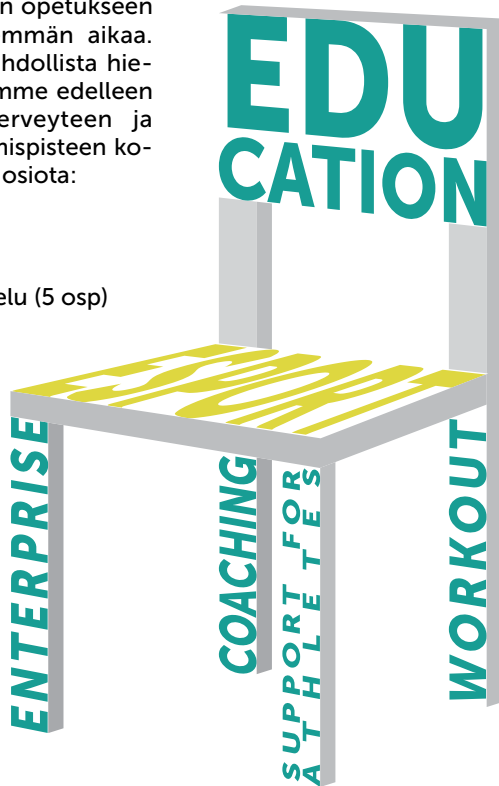
Seuraavassa kurssikokonaisuuden esittelyssä oletuksena on, että e-urheilun opetukseen on mahdollista käyttää enemmän aikaa. Näin kurssien sisältöä on mahdollista hieman muuttaa, mutta keskitymme edelleen erityisesti opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tähän 20 osaamispisteen kokonaisuuteen kuuluu neljä eri osiota:

- Urheilijan tuki (6 osp)
- Yrittäjyys (4 osp)
- Kunto- ja liikuntaharjoittelu (5 osp)
- Pelivalmennus (5 osp)

Tässä vaiheessa lienee selvää, että e-urheilu ei lopulta eroa muista urheilulajeista kovin merkittävästi. Olemme päättäneet panostaa urheilijoiden tukemiseen opetuksessamme ajallisesti hieman enemmän kuin yrittäjyyden opettamiseen. Pidämme tärkeämpänä, että opiskelijat saavat tukea juuri harjoittelun, syömisen ja nukkumisen tasapainottamiseen.

Tämä kurssikokonaisuus soveltuu niille opiskelijoille, jotka luovat tai aikovat luoda uraansa e-urheilun kentällä. Uramahdollisuudet eivät kuitenkaan rajoitu ainoastaan ammattipeilaajan rooliin, vaan opiskelija voi tähdätä esimerkiksi

- Puoliammattilaispelaajaksi
- Tubettajaksi
- Striimajaksi
- Bloggaajaksi tai vloggaajaksi



Kurssikokonaisuus hyödyttää kaikkiin näihin uudenlaisiin ammatteihin tähtääviä opiskelijoita. Mitä sitoutuneempi opiskelija on pelaamiseen ja peleihin, sitä hyödyllisempää on opiskella alalla tarvittavia taitoja ja yrittäjyyttä.

Seuraavaan kuvaan olemme lisänneet avainosaamisruutujen joukkoon lisää osaamisaloja. Keskiössä ovat kuitenkin edelleen sinisissä ruuduissa näkyvät henkisen hyvinvoinnin taidot.



Urheilijan tuki • 6 osp

Kurssikokonaisuus sisältää samanlaisia perusasioita kuin minkä tahansa urheilulajin opiskelijoiden opetus. Kuntoilun ja harjoittelun lisäksi käsitellään ruokavalion vaikutusta kilpailusuorituksiin ja hyvinvointiin sekä urheiluun liittyviä erityiskysymyksiä.

HARJOITUKSEN PERUSTEET

- Kehityksen edellytykset:
 - *kuntoilu*
 - *harjoituksen jaksottaminen*
 - *oikea ruokavalio*
 - *uni ja lepo*
- Voimaharjoittelu
- Taitoharjoittelu
- Nopeusharjoittelu
- Kestävyysharjoittelu
- Henkiset harjoitukset
- Päiväkirjan pitäminen:
 - *liikuntapäiväkirja*
 - *ruokapäiväkirja*
 - *unipäiväkirja*



RUOKAVALIO

- Ruokavalion merkitys urheilijalle
 - *kasvu*
 - *kehittyminen*
 - *ravintoaineet ja liikunta*
 - *urheilijan ruokavalion rakentuminen*
 - *ruokarytmi ja harjoitusten aikana syöminen*
 - *ruokapäiväkirjan pitäminen*

URHEILUUN LIITTYVÄT ERITYISAIHEET

- Doping
- Urheiluvammat ja kuntoutus
- Henkinen harjoittelu
- Urheilijan juridinen asema
- Erilaiset testit ja testimenetelmät
- Tiimityö ja kommunikointi

Yrittäjyys • 4 osp

Kurssikokonaisuus perustuu suomalaisten e-urheilutoimijoiden antamaan arvioon siitä, mikä olisi nuorille e-urheilijoille erityisen tärkeää oppia. Saamissamme arvioissa esiin nousivat hyvin usein brändäämisen ja imago-rakentamisen taidot.

Neljän osaamispisteen kokonaisuus on jaettu kahteen osaan, joista toinen keskittyy yrittäjyyden perusasioihin ja toinen brändäämiseen. Kurssin aikana opiskelijat luovat omat henkilöbrändiportfolionsa.

YRITTÄJYYDEN PERUSTEET

- Kotitalousbudjetin luominen
- Veroilmoituksen täyttäminen
 - *sponsorit*
 - *palkinnot*
 - *myynti*
- Kirjanpidon perusteet
- Sopimukset
- Miten käyttäytyä, kun edustaa muita (esim. sponsoria, joukkuetta tai seuraa)

BRÄNDIN LUOMINEN

- Miten luodaan oma henkilöbrändi
 - *brändin perusta ja tavoitteet*
 - *omat vahvuudet organisaation tai sponsorin näkökulmasta*
 - *tavoitteiden seuranta*
 - *oman brändin hallinta*
- Selkeä markkinointistrategia
 - *tavoitteet*
 - *suunnitelma*
 - *toteutus*
 - *seuranta*
- Markkinatilanteen ja kilpailijoiden kartoitus
- Sosiaalisen median strategia
 - *läsnäolo ja tunnettuus*
 - *mitä alustoja käytetään*
 - *Wikipedia*
 - *Twitter*
 - *Facebook*
 - *miten usein päivitetään*

"...you could still be more in depth about your ideas of how you will market yourself (social) and of course, in game prediction of how and why you're going to succeed."

FC LAHTI MENACE

"Things outside the server are just as important! We feel that players should manage their public image and personal brand."

NYYRIKKI ESPORTS

Kuntoharjoittelu • 5 osp

Kaikki kuntoharjoittelu, joka auttaa vahvistamaan opiskelijoiden keskittymiskykyä, stressinhallintaa ja kestävyyttä, on hyödyksi myös pelisuoritusten kannalta. Urheilijan on välttämätöntä huolehtia terveydestään. Myös työpaikoilla arvostetaan sitä, että työntekijät huolehtivat terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Kurssin jälkeen opiskelijat osaavat rakentaa harjoitteluohjelman, joka tukee heidän hyvinvointiaan, ja kykenevät soveltamaan osaamistaan omaan lajiinsa. Opetus keskittyy kunto- ja voimaharjoitteluun eri muodoissaan.

- Harjoittelun rutiinit
 - *harjoittelu*
 - *lämmittely*
 - *venyttely*
- Rentoutuminen

Henkilöhtainen kehitys • 5 osp

Tämä kurssiosuus keskittyy itse pelaamiseen, mutta painopisteenä on opiskelijan kehittyminen omassa lajissaan, ei varsinaisesti itse peli.

- Oman lajin vaatimien erityistaitojen kehittäminen
- Omien taitojen arviointi ja kehittäminen, tavoitteellisen harjoittelun suunnitteleminen
- Sen ymmärtäminen, että menestys vaatii määrätietoista työtä (arkirutiinit, uni, ruokavalio ja liikunta)
- Joukkuepelaaminen ja yhteistyö eri tilanteissa

Oppimistavoitteisiin päästään kokemuksemme mukaan seuraavanlaisten kurssisisältöjen avulla:

- Vähintään kerran vuodessa lajin asiantuntija arvioi opiskelijoiden tasoa ja edistymistä
- Henkiset harjoitukset
- Oman lajin harjoittelu
- Opiskelijoiden itsereflektointi ja oman toiminnan arviointi

Henkilökohtainen harjoituksen tulee olla määrätietoista ja tavoitteellista. Luonnollisesti sen määrä on tosiasiaa enemmän kuin viiden osaamispisteen edellyttämä tuntimäärä. Kyse onkin siitä, mitä koulun on mahdollista tarjota opiskelijoille – viiden osaamispisteen kokonaisuus on realistinen vaatimus panostuksessa tulevaisuuden peliammattilaisiin.



Tutkimus Prakticumin e-urheiluopetuksesta

Syksyllä 2015 opettajaopiskelija **Mirka Tukia** Itä-Suomen yliopistosta otti yhteyttä Prakticumiin. Hän halusi tutkia pro gradu -työssään media- ja pelikasvatukseen liittyviä aiheita. Koska Prakticumin e-urheilun koulutusohjelma on Suomessa edelläkävijä e-urheilun ja opetuksen yhdistämisessä, Tukia teki tutkimustyönsä juuri Prakticumin opetuskäytännöistä ja siitä, miten uudenlainen opetusohjelma vaikutti opiskelijoiden elintapoihin ja hyvinvointiin. Tutkielma valmistui vuonna 2017, ja valmistumisensa jälkeen Tukia aloitti työskentelyn Suomen elektronisen urheilun liitolle SEUL:lle. Seuraavissa kappaleissa esitellään Tukian tutkimustuloksia.

TIIVISTELMÄ

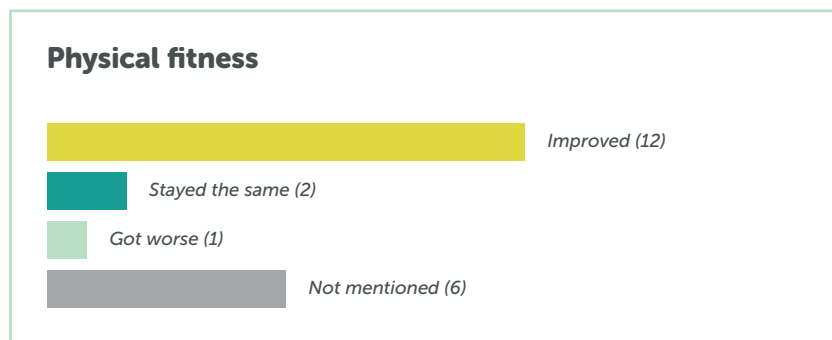
Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten e-urheilun kurssin opiskelijat kokevat kurssin vaikuttaneen elintapoihinsa ja hyvinvointiinsa. Tutkielmasa selvitettiin lisäksi sitä, miten opiskelijat näkevät terveelliset elämäntavat osana e-urheilua. Tutkielman aineisto koottiin fenomenografista tutkimustapaa soveltaen. Tutkimuksen kohdejoukko oli Yrkesinstitutet Prakticum -ammattioppilaitoksen e-urheilun kurssin 21 opiskelijaa. Tutkimusaineisto kerättiin kirjoitelmien muodossa, jotka opiskelijat kirjoittivat annettujen ohjeiden mukaisesti kouluaikana. Aineiston analyysi toteutettiin fenomenografisesti, noudattaen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

TULOKSET

Opiskelijoiden vastausten perusteella tuloksissa erottui kaksi ryhmää: opiskelijat, jotka kokivat hyötynensä e-urheilun kurssista, ja opiskelijat, jotka eivät kokeneet hyötynensä kurssista. Opiskelijat, jotka kokivat kurssin hyödylliseksi, kertoivat esimerkiksi fyysisen kuntonsa parantuneen kurssin aikana. Nekin opiskelijat, jotka eivät suoraan ilmoittaneet hyötynensä kurssista, kokivat sen kuitenkin vaikuttaneen myönteisesti johonkin elämänsä osa-alueeseen. Molemmissa ryhmissä suurimmalla osalla opiskelijoista pelaamiseen käytetty aika oli vähentynyt, ja terveelliset elämäntavat nähtiin aiempaa vahvemmin tärkeänä osana e-urheilua ja lajissa menestymistä.

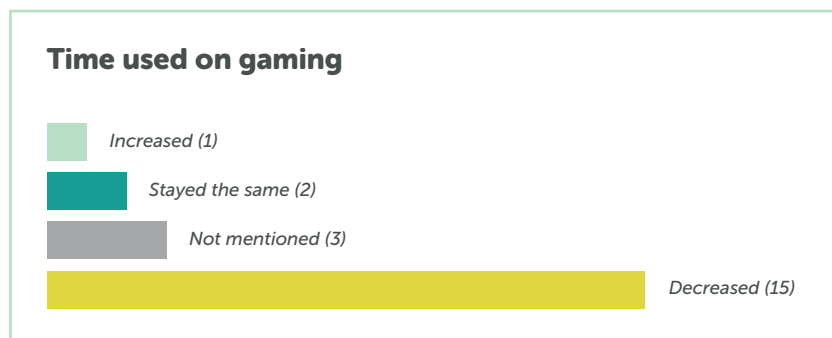
Kurssiin kerran viikossa kuulunut salitreeni sai opiskelijat liikkumaan enemmän, mutta liikkumiseen motivoi myös mahdollisuus harrastaa liikuntaa kurssi- ja joukkuekavereiden kanssa. E-urheilun kurssiin sisältyi pelaamisen lisäksi myös hyvinvointiprojekti, ja tutkielman tulokset olivat pelaajien hyvinvoinnin osalta hyvin rohkaisevia. Vaikka kaikki opiskelijat eivät kokeneet kurssin vaikuttaneen heidän elämäntapoihinsa tai hyvinvointiinsa, suurin

osa opiskelijoista koko kurssin jälkeen terveelliset elämäntavat olennaiseksi osaksi e-urheilua.



KUVAAJA 1. Muutokset opiskelijoiden fyysisessä kunnossa

Moni opiskelija kertoi pelaamiseen käytetyn ajan vähentyneen kurssin alkamisen myötä. Opiskelijat kertoivat esimerkiksi käyttävänsä kurssin ansiosta pelaikansa tehokkaammin, ymmärtävänsä taukojen tärkeyden, ja huomaneensa, että olivat pelanneet aiemmin liikaa. Ennen pelaamiseen käytettyä aikaa oli nyt käytetty kuntoiluun. Toisaalta myös kurssin ajalle sattuneet muut kiireet mainittiin pelaajan vähentymiseen johtaneiksi tekijöiksi.



KUVAAJA 2. Muutokset opiskelijoiden pelaamisen käyttämän ajan määrässä

Opiskelijat kertoivat peliharrastuksen kehittymisestä sekä pelaajana kehittymisestä. He kertoivat pelaavansa säännöllisemmin ja tulleen paremmiksi pelaajiksi. Yksi opiskelija yhdisti opiskeluun kuuluvan kuntoilunsa pelitaitojen

kehittymiseen, ja kertoi reaktiokykynsä pelissä parantuneen salitreeneiden ja paremman fyysisen kunnon myötä.

Opiskelijat, joiden mielestä kurssista oli ollut heille hyötyä, kokivat, että kurssi oli auttanut luomaan positiivisempaa asennetta ja vastuullisuutta. Tunteiden hallinta, keskittymiskyky ja yhteistyötaidot olivat parantuneet, ja opiskelijat kertoivat myös itsevarmuutensa kasvaneen kurssin aikana. Kurssista oli ollut hyötyä myös sosiaalisten suhteiden kannalta: opiskelijat mainitsivat tutustuneensa uusiin ihmisiin ja saaneensa uusia kavereita. Uusiin ihmisiin tutustuminen olikin opiskelijoiden mielestä parhaita asioita kurssilla. Ennen kurssia he olivat tottuneet pelaamaan yksin, mutta saivat nyt pelata joukkueessa.

E-urheilun kurssi vaikutti myönteisesti opiskelijoiden motivaatioon ylläpitää terveellisiä elämäntapoja, esimerkiksi liikuntaharrastusta. Erityisesti muiden opiskelijoiden seura ja tuki kurssilla kannustivat opiskelijoita liikkumaan. Uudet ystävät ja kaverit olivatkin opiskelijoille tärkeä osa kurssia. Suurin osa kurssilla olleista opiskelijoista ymmärsi kurssin ansiosta terveellisten elämäntapojen tärkeyden osana e-urheilua, mikä oli hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja korostavan kurssin päätavoite.



Yhteenveto

Oppaassa esitellyillä toimintatavoilla on nähdäksemme paljon potentiaalia opetuksen kehittämisessä. Malleja on mahdollista toteuttaa pienilläkin resursseilla, ja ne parantavat opiskelijoiden hyvinvointia ja koulumenestystä. Kokemuksemme mukaan e-urheilijan suurimmat haasteet ovat itse pelaamisen ulkopuolella; ongelmat rutiinien ja arjen rakenteiden ylläpitämisessä sekä vähäinen liikunta haittaavat myös pelisuorituksia. Samaan tulokseen ovat tulleet myös voittoisan Suomen CS:GO -maajoukkueen vuoden 2016 Jakartan maailmanmestaruuskisojen valmentajat. Hyvä pelisuoritus edellyttää itsensä kehittämistä myös itse pelin ulkopuolella. Liikunta, kommunikaatiotaidot ja tiimityöskentely ovat avainasemassa, kun halutaan menestyä.

Sitoutuakseen kehittämään itseään näin kokonaisvaltaisesti opiskelijat tarvitsevat jotain, joka motivoi heitä. Pelaaminen, vaikka se tapahtuisi kotona omalla tietokoneella, laskentaankin meillä osaksi opintosuorituksia. Seuraamme heidän harjoitteluaan niin, että opiskelijat raportoivat vuorollaan pelaamistaan opettajille. Käytämme näitä raportteja tunneilla käytävän keskustelun pohjana. Kysymyksiä voivat olla esimerkiksi

- Mitä peliä pelasit?
- Mikä oli harjoituksen tavoite?
- Tulivatko kaikki sovitusti ja ajoissa paikalle?
- Jos eivät, antoivatko he selityksen poissaololleen tai myöhästymiselleen?
- Mitä kommunikaatiokanavia käytitte?
- Miten nämä kanavat toimivat?
- Mainitse kaksi hyvää asiaa tästä harjoituksesta
- Mainitse yksi huono asia tästä harjoituksesta

Sillä, mille pelille kukin opiskelija omistautuu, ei lopulta ole suurta väliä. Pelistä ja sen sisällöistä kysyminen on olennaista siksi, että se osoittaa aikuisen ymmärtävän ja arvostavan opiskelijan intohimoa ja lajituntemusta omassa pelissään. Lopulta tärkeintä on se, että opettaja on kärsivällinen, aidosti läsnä, ja että hänellä on aikaa opiskelijoilleen. ●



KÄLLOR | SOURCES | VIITTEET

Juha Kurppa, Retired esports professional

interviews, discussions, lectures

Aleksanteri Leinonen, Esports coach at Vuokatti-Ruka Sports Academy
& Head Coach at inFerno Esports

interviews, discussion

Mikko Meriläinen, PhD candidate University of Helsinki, focusing on
game education research

interviews, discussions, lectures

Teijo Sepponen, Organization manager FC Lahti Menace

interviews, discussion

Mirka Tukia,

Master's thesis (in Finnish): *Electronic Sports in education.
Students' experiences of the esports – course's impacts on lifestyle
and wellbeing.*

http://publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170095/

Jaana Wessman, PhD Computer Science, medical doctor specializing
in child psychiatry, researcher of children & youth mental health

interviews, discussions, lectures

SEUL, Suomen Elektronisen Urheilun Liitto – The Finnish Esports Federation

<http://seul.fi/lang/in-english/>

Swedish E-Sports Code of Conduct

Twelve Swedish esports organizations have worked together for over a year to develop Swedish E-Sports Code of Conduct. It contains the code of ethics for e-sports events at all levels, for both players and organizers.

<http://esportcodeofconduct.com/>

The Swedish original

<http://www.respectallcompete.se/koden/>

An edited, Finnish translation can be found at

<http://seul.fi/pelaajille/eettinen-ohjeisto/>

