

*Hav respekt for
esporten!*

*Vær
systematisk!*

*Tilpas
bevægelsen til
rammerne i din
forening!*

Brug legen!



TRÆNERVEJLEDNING

ESPORT & BEVÆGELSE

novo
nordisk
fonden



TRÆNERVEJLEDNING

ESPORT & BEVÆGELSE

INDHOLD

VELKOMMEN TIL ESPORT & BEVÆGELSE!	5
HVORFOR ESPORT & BEVÆGELSE?	6
DIF'S ANBEFALINGER	9
HAV RESPEKT FOR ESPORTEN	10
VÆR SYSTEMATISK	11
TILPAS BEVÆGELSEN TIL RAMMERNE I DIN FORENING	12
BRUG LEGEN!	13
DIN VÆRKTØJSKASSE – SÅDAN KOMMER DU I GANG	15
DIN ROLLE SOM TRÆNER	16
I GANG MED TRÆNINGSPROGRAMMER OG ØVELSER	17
LAV DINE EGNE ØVELSER	19
AKTIVITETSHJULET I PRAKSIS	23
FIRE HURTIGE MED SKÆRM	24
AKTIVITETSHJULET I PRAKSIS	25
FIRE HURTIGE UDEN SKÆRM	26
SÅDAN BYGGER DU EN ØVELSE OP	27
SÅDAN BYGGER DU EN ØVELSE OP	28
RESUMÉ - CHEAT SHEET	31
GENVEJE	32
LITTERATUR	33
ESPORT & BEVÆGELSE TRÆNERVEJLEDNING	34



VELKOMMEN TIL ESPORT & BEVÆGELSE!

Vejledningen er til dig som træner og underviser børn og unge i esport og som ønsker at bevægelse og fysisk aktivitet skal være en naturlig del af din esportstræning. Formålet med denne vejledning er at inspirere dig til at komme i gang med at bruge bevægelse og fysisk aktivitet på en sjov og relevant måde i din træning og undervisning.

I vejledningen finder du:

- Hvorfor esport og bevægelse er vigtigt.
- Anbefalinger til esport og bevægelse i esportsforeningen.
- Din værktøjskasse - sådan kommer du i gang. Din rolle som træner, konkrete træningsprogrammer og øvelser samt hjælp og skabelon til, hvordan du laver dine egne øvelser.

Materialerne er blevet til ud fra interviews, workshops, og konferencer i samspil med udøvere, trænere og ledere i esporten i Danmark, som alle har bidraget med viden, indsigt og gode råd til projektets udformning. Materialet henvender sig primært til esportsforeninger, men kan også bruges til esportsundervisning andre steder såsom efterskoler, fritidsklubber og uddannelsesinstitutioner.

Vi håber, at du vil finde trænervejledningen brugbar og at du kan bruge den som afsæt til at tænke bevægelse ind i din esportsforening og i din undervisning.

God fornøjelse!

HVORFOR ESPORT & BEVÆGELSE?

Gaming er ikke usundt. Det bør understreges. Nej, forskningen har i høj grad været optaget af positive effekter ved gaming og esport. Er man esportstræner og har holdtræning én gang om ugen i to timer ad gangen, løber udøverne formentlig hverken nogen større sundhedsmæssig risiko og de fleste esports-udøvere i foreninger, dyrker en anden form for idræt

samtidig med, at de går til esport. Projektets formål er dermed ikke at få esportsudøverne til at gå til noget andet end esport. Bevægelse skal være et supplement til esports-træningen for at fremme en dagsorden og bevidsthed om effekterne ved fysisk aktivitet, og erfaringerne taler et klart sprog:

IKKE EN LØFTET PEGEFINGER

FÆLLESSKAB

Bevægelsesaktiviteterne er med til at skabe glæde og bedre trivsel.

Med flere interaktioner lærer udøverne hinanden at kende på flere måder og derved styrkes sammenholdet. Fællesskaberne er en motivation for udøverne, så med et øget fokus på dette får udøverne lyst til at fortsætte med at gå til esport.

UDVIKLING

Bevægelsesaktiviteter understøtter udviklingen af evner, som er relevante i esport som bl.a. samarbejde og spilforståelse

Indlæringsevnen forbedres efter fysisk aktivitet, som understøtter udviklingen blandt udøverne. Aktiviteterne omfavner læringsmål, som er relevante i en esportstræning såsom samarbejde eller specifikke spil-tekniske øvelser.

ANERKENDELSE

Bevægelsesaktiviteterne fører til øget anerkendelse af esport blandt voksne.

Med bevægelsesaktiviteterne adskiller træningen i esportsforeningen sig fra at spille derhjemme, hvorfor forældre og udøvere får et bedre syn på esport. Denne forståelse kan medvirke, at flere vælger at gå til esport.

SJOV

Bevægelsesaktiviteterne er en måde at udfolde computerspillene i en legende kontekst

Kropslig udfoldelse giver smil på læberne og kan skabe energi i en esportstræning. Bevægelsesaktiviteterne kan dermed være en tilføjelse til din esports-træning som er med til at gøre den sjov – især hvis drager inspiration fra computerspillenes universer.

PERFORMANCE

Bevægelse er med til at øge udøvernens præstationer. Forskning viser, at egenskaber relevante for esporten forbedres ved fysisk aktivitet

Følgende egenskaber forbedres ved bevægelsesaktiviteter: Hukommelse, multitasking, reaktions-evne, stresshåndtering og koncentrationsevne. Alle egenskaberne er vigtige, når man går til esport. Top esportshold bruger fysisk aktivitet som et led i deres træning for at optimere deres præstationer.



BÆNKPRES TIL BANKEBØF

Tigers Woods revolutionerede golf-verden, da han med sine atletiske træningsmetoder perfektionerede sit spil og etablerede sig som en af de mest vindende spillere nogensinde. På samme måde havde Astralis et hemmeligt våben, da de blev det bedste CS:GO-hold i verden, nemlig fysikken. For elite-esportsudøvere har vi set, at de sidste procenter afgør vind eller forsvind. Én kamp kan afgøres af evnen til at håndtere pres, som er særdeles påvirket af ens sundhedstilstand og dermed kroppens evne til at pumpe blod rundt og bevare en lavere puls i pressede situationer. Derfor bruger flere esportsorganisationer på top-niveau i dag fysioterapeuter, sportspsykologer og træningsprogrammer – og esportsudøvere bliver af mange betragtet som atleter, hvor de skal præstere over både lange og intense perioder. F.eks. da Astralis på under to døgn mødte hele syv forskellige hold og spillede 11 afgørende kampe i august 2022.

Esportsudøvere giver selv udtryk for, at fysisk aktivitet gør, at de kan præstere bedre. Et studie fra 2019 fandt at 55,6% af prof. esportsudøvere dyrkede fysisk aktivitet fordi de følte, at det gjorde dem bedre til at spille. Et nyere studie fra 2022 viser at, 92,7% af professionelle esportsudøvere dyrker moderate eller høje mængder af fysisk aktivitet (Giakoni-Ramírez F. et al, 2022). Der er dermed mange professionelle, der

BAGGRUND FOR ESPORT & BEVÆGELSE

1. Størstedelen af de danske 11-15-årige er ikke tilstrækkeligt fysisk aktive i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet (SST, 2019)
2. Projektet fokuserer på udbredelse og udvikling af best-practice-modeller for at integrere bevægelse i esportstræning på en meningsfuld måde.
3. Mange timer foran skærmen kan have betydning for mængden af fysisk aktivitet (SDU, 2022).
4. Esportsforeningerne kan med bevægelsesaktiviteter udløse et potentiale, som vil få flere voksne til at acceptere esport som en legitim fritidsaktivitet.

Som træner er du med til at gøre en forskel for spillerne, så de kan tilgå deres esport og gaming mere balanceret og med ovenstående punkter for øje. Og husk! De fleste udøvere vil gerne bevæge sig.



Figur 1: Illustration af Uzi fra klubben RNGs twitterprofil, da de annoncerede Uzis pensionering

har fokus på bevægelse og det er der en god grund til. De føler sig bedre, de har det bedre generelt, og de præsterer, ifølge dem selv, bedre.

I 2020 trådte det kinesiske stortalent Jian "Uzi" Zi-Hao tilbage fra sin stormende karriere i League of Legends i en alder af blot 23 år. Et par år forinden, i 2018, havde hans læge allerede fortalt ham, at hans arme var tilsvarende en 40-50-årig og spilleren fik diagnosticeret type-2 diabetes (gammelmænds sukersyge) som følge af hans intensive træning, dårlige diæt og stillesiddende livsstil. Nogle af skaderne på "Uzi"s krop var permanente og, hvis ikke han ændrede sine træningsrutiner, var et comeback umuligt.

I andre sportsgrene er udøvere på topniveauer i udgangspunktet flankeret af mandskab, som følger og sørger for, at kroppen er i top, når den skal præstere til konkurrencer. Men et fokus på antallet af timer i spillet har overskygget kroppens tilstand i en sådan livsstil. Mange bredde-spillere eller mere 'casual' udøvere bruger også enormt mange timer foran skærmen – (Lindberg et al, 2021) fandt bl.a., at de adspurgte spillere i organiseret esport spiller i gennemsnit 24 timer om ugen.

Kun de færreste kan matche "Uzi"s ekstreme hverdag, men historien indeholder en sandhed vi bør forholde os til som samfund, men også som esportsudøvere: Stillesiddende adfærd kan, i kombination med dårlig kost og for lidt motion, resultere i livsstilssygdomme, udbændthed og varige smerter, som har alvorlige konsekvenser for ens hverdag og livskvalitet.

Men der er stor forskel på hverdagen blandt Astralis' esportsatleter og en typisk 11-årig dreng der møder op i sin lokale idrætsforening for at spille Fortnite i to timer om ugen. Hos breddespilleren bør vi forholde os til, hvad der motiverer udøveren til at deltage i træningen, hvordan det gode træningsmiljø er skruet sammen, og hvordan man kan integrere fysisk aktivitet så det giver mening i konteksten hos en 11-årig. Hvis man drager erfaringer fra bevægelse i skolen, som på mange måder ligner esportstræning, passer brain breaks, lege som banke bøf og aktive pauser bedre ind end bænkpres og cross fit, som man har set det blandt eliten. Udøverne er draget af spillene og derfor bør aktiviteter med bevægelse udføres, så de har relation til spillenes universer og de kompetencer som er vigtige når man går til esport.

Det er begrænset, hvor sunde udøvere kan blive ved bevægelsesaktiviteter som skal passe ind i en esportstræning af to timer. Dog er der langt flere gevinster ved bevægelsen end sundheden blandt udøverne. Det er en erfaring fra projektet at bevægelse er med til at opbygge fællesskaber, understøtte udviklingen blandt udøverne, føre til anerkendelsen af esporten og skaber mere kvalitet i esportstræningen.

På næste side præsenteres DIF's anbefalinger til, hvad man som, leder og især træner skal være opmærksom på, når man vil implementere bevægelse i esportstræningen.

DIF'S ANBEFALINGER

De fire anbefalinger har til formål at gøre ledere og trænere opmærksomme på nogle områder, hvor de kan arbejde med esport og bevægelse for børn og unge i en esportsforening. Det er forhåbningen, at anbefalingerne vil inspirere til at implementere eller styrke bevægelse i din forening.

ANBEFALINGERNE LYDER:

1. Hav respekt for esporten!
2. Vær systematisk!
3. Tilpas bevægelsen til rammerne i din forening!
4. Brug legen!

Anbefalingerne har et bredt perspektiv hvor både foreningernes forskelligheder og vigtigheden af kultur er tænkt ind.

Det betyder, at anbefalingerne kan tolkes bredt og blive efterlevet på en måde, som giver mening lokalt i hver enkelt forening. Tag stilling til, hvordan I vil efterleve anbefalingerne i jeres forening. Det er ikke sikkert, at samtlige anbefalinger passer ind i jeres forening, så gør op med jer selv, hvor det er vigtigst at sætte ind for at komme i gang med bevægelse.

Anbefalingerne uddybes på de følgende sider.



HAV RESPEKT FOR ESPORTEN

HUSK ESSPORTENS HISTORIE!

- De personer, der tiltrækkes af esportsen, er måske ikke nogen, der har haft succes på grønsværen.
- Sørg for at møde udøverne der, hvor de er i forhold til bevægelsesvanthed. Man skal kravle før man kan gå.

Esporten er ikke nødvendigvis formet af en lang foreningstradition med bestyrelsesposter og trænerroller som går i arv over generationer. Historisk er esportsen så ung, at der først nu for alvor er forældre, som har gamet selv, der nu har teenagebørn, som er engagerede i esportsforeningerne. Typisk er de voksne i foreningerne formet af esportsens kulturer med nat-arrangementer, LAN og selvorganiserede fællesskaber. Det betyder, at når der arbejdes med bevægelse til esportstræning, bør man tage udgangspunkt i trænerens såvel som udøvrernes bevægelsesvanthed og baggrund. Der er ingen garanti for, at man har erfaringen fra strukturen af en typisk fodboldtræning.

DET SKAL GIVE MENING!

- I forhold til det man laver på serveren, så man kan koble esport og bevægelse sammen.
- Esport er ikke badminton. Udøvrerne går enten til aktiviteter i forvejen
- Udøvrerne dyrker esport fordi de synes det er sjovt.
- De går ikke til esport for at dyrke motion eller for at blive introduceret til andre sportsgrene.
- Esporten er en aktivitet i sin egen ret.

Derfor skal bevægelse som en del af esportstræning være på esportsens egne præmisser, hvorfor det er afgørende, at det giver mening for esportsudøvrerne.

LAD BEVÆGELSE BIDRAGE TIL TRÆNINGEN!

Brug bevægelse til at styrke sammenholdet, understøtte udviklingen og opbygge kvaliteten af træningen.

Udøvrerne er optaget af at gå til esport. Det er selve computerspillet der er det sjove, og det skal der ikke laves om på. Derfor er tanken med bevægelse i esport, at det ikke skal tage overhånd men bruges som supplement til træningen som pauser, øvelser, opvarmnings- og afrundingsaktivitet.

I et træningspas af to timer bør aktiv bevægelse ikke overtage træningen og typisk ikke vare mere end 20 minutter.

Udnyt fordelene ved bevægelse, men glem ikke hvorfor udøvrerne er der.

VÆR SYSTEMATISK

LAD LEDERE OG TRÆNERE GÅ FORREST!

Det er en kollektiv opgave at sørge for, at bevægelse bliver en fast forankret del af foreningen.

Som leder og træner er man ansvarlig for at rykke på den forandring, man ønsker at se.

Ledere og trænere har ansvaret for, at påvirke og mobilisere den kultur som de ønsker. Hvis bevægelse skal have en plads i foreningen kan man altid starte med små tiltag og skridt i form af opvarmning-søvelser eller at blive enige om, at det er et fokus i foreningen, at der er 10 minutters bevægelse til hver træning.

OPLYS OM SUNDHED OG ESPORT!

En vej til at overbevise ledere, trænere og spillere kan være at tale ind i argumenterne for bevægelse som en del af esporten (holdånd, sundhed, performance).

Uddan, vejled og oplys trænere, så de får redskaber til at afvikle aktive esportstræninger.

Øvelse gør mester. Derfor er det vigtigt at i foreningen er konsekvente med bevægelse som en del af jeres værdisæt.

Uddan trænerne. Det er ikke alle trænere, som har en baggrund med meget bevægelse eller en historik fra en idrætsforening.

Derfor er det vigtigt, at tage udgangspunkt i, hvor træneren er, og vejlede og give redskaberne til at afvikle aktive esports-træninger. Så send dem på kurser for trænere og tag emnerne forbundet med sundhed op til trænermøderne.

GØR BEVÆGELSE TIL EN DEL AF FORENINGS-KULTUREN!

Sæt tid af til bevægelse og skriv det ind i træningsprogrammet.

Skriv bevægelse ind i vedtægter, hjemmeside og SoMe-kanaler, så forældre og udøvere kan se, at det er en prioritet.

Tag det med til samtalerne med trænerne, og skriv det ind i kontrakten, hvis I arbejder med en sådan.

Kulturer mobiliseres over tid, og hvis man ønsker forandring, er man nødt til at være vedholdende. Derfor kræver det indsats på mange steder, for at opbygge kulturen i foreningen. Tal om bevægelse og lad det blive en fast del af det sprog I har om esportstræning. På den måde vil tanken om esport og bevægelse forplante sig over tid.

TILPAS BEVÆGELSEN TIL RAMMERNE I DIN FORENING

TÆNK UDØVEREN IND

Udøvernes hverdage ser forskellige ud. Nogle går til karate ved siden af mens andre spiller mere. Tag imod feedback fra dit hold og tilpas din træning. Det er fint at starte blødt ud, så alle er med.

Hverdagene hos jeres spillere kan se meget forskellige ud, derfor kan lege også virke bedre, end at præsentere spillerne for sportsgrene, hvor der kan være forskel i niveauerne. Måske er fodbold ikke den bedste aktivitet, hvis der både er en spiller der spiller på højt plan, og en der ikke kan fordrage fodbold. Her virker lege, som mere 'frie' rum, hvor man ikke er ligeså opmærksom på sin sociale status eller sit kendskab til en given sportsgren.

Prøv at find arenaer, hvor jeres udøvere er så lige som muligt.

LAD FORENINGEN VÆRE DET GODE EKSEMPEL

Foreningen skal gå forrest om de gode vaner omkring gaming. Selvom udøverne dyrker motion i fritiden, er foreningen en læringsarena, hvor gode vaner kan adopteres.

Husk at forklar om vigtigheden af pauser, motion og ergonomi.

Rammerne hænger tæt sammen med den kultur I ønsker at etablere i foreningen. Så hvis I ønsker at promovere bevægelse i foreningen er det vigtigt at I præsenterer spillerne for de gode vaner om bevægelse i esport, så de kan overveje, hvordan de bruger deres tid foran computeren, og hvor aktive de er i deres hverdag.

BRUG DE FYSISKE RAMMER!

De fysiske lokaler er en præmis for mulighederne for bevægelse.

Kan man gå rundt om bygningen? Er der bordtennis til pauserne? Kan vi bevæge os inde i lokalet?

Hvordan kan dit lokale udnyttes til bevægelse?

Hvis din forening er placeret i en idrætsforening, bør der være gode muligheder for at udnytte rammerne til at lave aktiviteter i pauserne. Brug hallen og de redskaber, som er tilgængelige for at sætte små lege op med bolde, kegler osv. er I placeret længere væk fra redskaber og hallerne, er der andre mindre aktiviteter, der kan udføres enten i lokalet eller måske endda på gangen udenfor. Mulighederne er mange.

BRUG LEGEN!

TÆNK I AKTIVITETER UDØVER ESPORTSTRÆNINGEN

Supplér træningen med arrangementer, der passer til esport. Arrangér en dag eller en event med de andre afdelinger i idrætsforeningen, om at prøve hinandens sportsgrene.

Hvis I arrangerer et LAN, kan I også tænke bevægelse ind her.

Der kan både være sociale men også mere bevægelsesrelaterede gevinster ved at lave aktiviteter udenfor esportstræningen. De lærer både hinanden bedre at kende, men får også bevæget sig. Det kan f.eks. være at prøve andre idrætsgrene i området, spille lasergame eller måske endda arrangere styrketræning for de ældre spillere.

UDNYT LEGEN VED SPILLET!

En øvelse eller leg er mere interessant, hvis den har konkret fat i spillernes interesse – nemlig selve spillet.

Derfor kan man med fordel tænke på, hvordan lege kan kombineres så de både har et element udenfor spillet og et element indenfor spillet.

Vi har igennem projektet erfaret at aktiviteterne med bevægelse går lettere, hvis tematikken omkring legen sættes med inspiration fra spillene. F.eks. Kan man introducere spillerne til den gamle leg kispus men bruge dansene fra Fortnite.

AKTIVÉR LEGEMESTRENE!

Hvis ansvaret gives videre til udøverne opbygger man kultur og ejerskab i aktiviteten.

Prøv f.eks at invitere en udøver til at stå for opvarmningen.

Ofte vil spillerne selv komme med forslag, hvis de bliver inspireret af de lege i laver, så giv spillerne mulighed for at bidrage til legene - ejerskab og medbestemmelse er gode motivationsfaktorer, det vil have en positiv effekt på holdet, hvis der er lege I selv har fundet på.

Har I fundet på en leg selv?

Så del den med andre trænere, der kan have gavn af øvelsen eller savner inspiration.



DIN VÆRKTØJSKASSE

- SÅDAN KOMMER DU I GANG

INDHOLD:

- Det gode træningsmiljø – din rolle som træner
- Øvelser og træningsprogrammer
- Lav dine egne øvelser
- Aktivitetshjulet
- Sådan bygger du en øvelse op
- Øvelsesgeneratoren



DIN ROLLE SOM TRÆNER

SKAB DET GODE TRÆNINGSMILJØ

Grundlæggende for en succesfuld træning med esport & bevægelse er din evne som træner til at kunne sætte rammerne, skabe energien og motivationen hos gamerne samt dit engagement for at gå forrest og lære fra dig. Det starter og slutter med din rolle som træner og evnen til at skabe det gode træningsmiljø, som er kendetegnet ved trænerens fokus på:

1) SAMHØRIGHED OG FÆLLESSKAB

I det gode idrætsmiljø møder børn trænere, som både er fagligt dygtige og som også vægter det sociale aspekt højt. Din rolle som facilitator for at alle på dit hold oplever at være inkluderet og blive set og hørt er afgørende for holdets trivsel. Byd velkommen, saml dem i en rundkreds for at give klare besked, hvor alle har opmærksomheden rettet mod hinanden. Sørg for at snakke med alle udøvere til hver træning. Alle har behov for at blive set og hørt. Brug bevægelsesøvelserne til samarbejdsøvelser – det giver mulighed for at lære hinanden at kende på flere måder. Og prioritér socialt samvær også uden for træningen, f.eks. ved at arrangere fællesspisning eller lignende, hvor forældre og de unge med fordel kan byde ind.

Nedenstående punkter opridser hvad der kendetegner en træner, som opbygger samhørighed og fællesskab på holdet:

- Træneren viser omsorg og interesse for sine spillere – også som mennesker
- Træneren lytter åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger

2) MESTRING - ER UDVIKLINGSORIENTERET

Børn peger selv på, at "mestring", dvs. at blive bedre til sin aktivitet og idræt, er en af deres vigtigste motivationer for at gå til noget. "Mestringsmotivation" er ofte båret af lyst og glæde ved at mærke sin egen og holdets fremgang og forstærker udøverens lyst til at dyrke aktiviteten og idrætten. Når du introducerer til øvelser, så gør udøvere opmærksomme på, hvorfor netop denne øvelse er vigtig, så de forstår, hvad øvelsen understøtter i deres udvikling.

I praksis kan du indtænke følgende punkter når du skaber et udviklingsorienteret træningsmiljø:

- Spillerne afprøver nye færdigheder
- Spillerne føler sig succesfulde
- Spillerne føler sig anerkendte for deres indsats
- Alle spillere bidrager med noget vigtigt
- Træneren støtter når spillerne hjælper hinanden med at lære

3) SELVBESTEMMELSE OG AUTONOMISTØTTE

Når en udøver får indflydelse på træningen eller en konkret øvelse, så stiger motivationen – så sørg for i din træning, at du ikke altid er 100% kontrollerende, men giv udøvere relevante valgmuligheder, som passer ind i din træning. Forklar hvorfor netop denne øvelse er vigtig for dem og lyt til udøvere og inddrag deres ideer. Giv dem valg at træffe, når de skal væge roller eller beslutte hvilket fokus de gerne selv vil have. F.eks. kan det være tilstrækkeligt at tilbyde udøvere at vælge ml. en fysisk aktivitet i starten af træningen, som opvarmning, eller i pausen.

I praksis kan du indtænke følgende punkter når du skaber selvbestemmelse og autonomi i et godt træningsmiljø:

- Spillerne får valgmuligheder under træningen
- Træneren svarer grundigt og omsorgsfuldt på spørgsmål
- Træneren forklarer hvorfor det er vigtigt inden en instruktion
- Træneren giver udtryk for, at det er vigtigt at deltage fordi man kan lide det

I GANG MED TRÆNINGSPROGRAMMER OG ØVELSER

Træningsprogrammerne og øvelserne beskrives i følgende afsnit. Du kan se det konkrete indhold på Dif.dk/esport. Her finder du et udvalg af programmer og øvelser med og uden skærm til FIFA, LOL, CS:GO og Fortnite. De er til inspiration og anvendelse til dig som træner. God fornøjelse.

TRÆNINGSPROGRAMMER - STRUKTURERET TRÆNING

Træningsprogrammerne hjælper med at skabe struktur og overblik i træningen. Indholdet er simpelt, så det er let at gå i gang med. Træningsprogrammerne giver en rækkefølge i din træningsgang med forslag til indhold. Det er dermed ikke nødvendigt selv at strukturere træningen, men kun forberede dig på det konkrete indhold. Én træningsgang indeholder ikke mere end tre inputs med bevægelse, hvorfor der

også er sat tid af til selvvalgt indhold. Hvis du har kommentarer til programmerne, så giv din mening til kende på Facebook-gruppen "Esport & Bevægelse", så det kan blive endnu bedre for dig og øvrige trænere at gøre brug af.

ØVELSER - INSPIRATION TIL INDHOLD

Hvis du allerede har en struktureret træning, og blot søger inspiration til at få lidt mere bevægelse i din esportstræning kan du bruge øvelserne enkeltvis. De er delt op i spilspecifikke øvelser, hvor computeren indgår, og øvelser/lege, hvor computeren ikke indgår. Hver øvelse består af en kort beskrivelse, vejledning, evt. materialer og rammer samt tips og tricks. Læs beskrivelserne af øvelsen igennem og tænk på, hvordan de kan lade sig gøre i din træning.



FIGUR 2: KLIK FOR AT GÅ TIL TRÆNINGSPROGRAMMERNE



FIGUR 3: KLIK FOR AT GÅ TIL ØVELSERNE.

FORBEREDELSE

Inden træningen afvikles, er det en god idé at læse programmet og øvelserne igennem, så der er tid til at forberede dig inden træningen går i gang. Du kan f.eks. stille dig selv følgende spørgsmål inden træningen som forberedelse: Hvordan præsenterer jeg øvelserne? Hvordan afvikler jeg indholdet? Hvad skal jeg bruge til træningen? Hvor lang tid vil jeg bruge på bevægelse og fysisk aktivitet? Som en del af forberedelsen, kan man forsøge at afprøve øvelserne hjemmefra.

SÆT I GANG

Øvelserne er ikke svære at gå til. Det kræver først og fremmest, du kaster dig ud i det. Saml dine spillere i en rundkreds, så de hører efter og ikke er distraheret af computeren. I rundkredsen kan du forklare legen og sætte dem i gang. Få dine spillere med på præmissen, og forklar hvorfor det er vigtigt med bevægelse. Tag f.eks. udgangspunkt i afsnittet "Hvorfor esport & bevægelse?". Vær det gode eksempel og forevis øvelsen. Tag aktivt del i øvelsen, hvis du kan.

LÆR

Når du har igangsat de første aktiviteter, drager du hurtigt erfaringer, som du kan tage ved lære af. Der skete måske noget, som du ikke havde forventet? – og det er okay! I bliver bedre jo flere gange I prøver. Brug den erfaring du gør dig til at fortsætte med at optimere og justere på øvelserne! På sigt vil øvelsen blive rettet ind, så den passer i netop din træning.

JUSTÉR

Øvelserne kan bruges meget forskelligt og har til formål at inspirere. Justér efter niveau og behov for udøverne. Hvis en leg ikke fungerer, som du havde forventet, så tænk over, hvad der skal skrues på eller ændres, før det virker. Er opgaverne for svære? Er der brug for andre bevægelser end den valgte? Er der sat for meget tid af til øvelsen? Er det bedre med eller uden hovedtelefoner?

LAV DINE EGNE ØVELSER

UDFORDRINGEN

Gaming forandrer sig konstant. Funktioner bliver tilføjet og fjernet fra spillene fra den ene dag til den anden, og det er svært at spå om, hvilket spil der trender om to år. Derfor vil en øvelse, som fungerer rigtig godt den ene dag måske ikke være relevant den næste. Derfor vil dele af øvelserne præsenteret i materialet forældes over tid. Dog forbliver idéen den samme og kan fortsætte med at inspirere til udvikling af nye øvelser. Her har du som træner ansvaret til at bære faklen videre.

LØSNINGEN

Esport & Bevægelse handler derfor ikke kun om de præsenterede øvelser, men skal i højere grad være til inspiration til en anden måde at tænke på – et mindset om man vil. Du skal som træner bidrage til, at for-

eninger kan blive ved med at tænke bevægelse ind i esportstræning på meningsfulde måder. Det betyder, at du ved at efterleve anbefalingerne, også opbygger kompetencer over tid, som ruster dig til at justere, variere og selv udvikle nye øvelser ud fra spillernes bevægelsesvanthed, spiltitel, alder og rammerne i esportsforeningen.

INDDRAG SPILLENE OG UDØVERNE

Dine spillere kan have gode idéer til, hvordan en leg skal leges, så inddrag dem i udviklingen af nye øvelser og hør, hvilke kreative elementer de vil bringe på banen. Brug computerspillenes sprog og tematikker, så udøverne relaterer mere til det de elsker – nemlig computerspillene selv. Måske kan stikbold blive til "360 no-scope sniper challenge", så legen får elementer af noget genkendeligt fra spillene.



Billedetekst?



AKTIVITETSHJULET

Grundlæggende for øvelserne i Esport & Bevægelse er en inspiration fra gamle og traditionelle lege. De fleste af os kender fangelege, stikbold osv. Disse lege har en mere præstationsfri ramme, hvor de børn som ikke er bevægelsesvante, også kan være med uden frygten for at blive valgt til sidst. De traditionelle lege giver desuden mening, da de fleste af os kender dem og derfor let kan igangsættes og få børnene med.

Idrætsdidaktiker Mads Hovgaard har udviklet aktivitetshjulet som kategoriserer legens elementer. For at der er energi i en leg, skal der være en passende fordeling mellem elementerne.

Når du laver nye øvelser, er det en god idé at have aktivitetshjulet i tankerne, så du let kan navigere i udviklingen af din egen øvelse, men også justere en øvelse, hvis energien mangler.

Til højre gennemgås de enkelte elementer i modellen, som du skal tage højde for, når du skal lave din egen øvelse:

Fokus: Hvad er aktivitetens omdrejningspunkt?

Formidling: Hvordan introduceres aktiviteten?

Feedback: Hvordan fungerede øvelsen?

Deltagelse: Hvad er præmisserne for at være med?

Krop: Hvilke bevægelser sker der?

Rekvisitter: Hvilke redskaber kræver aktiviteten (både online og offline)?

Rum: Hvad danner rammerne for aktiviteten?

Relationer: Hvilke interaktioner er på spil?

Retningslinjer: Hvilke regler er der i spillet?

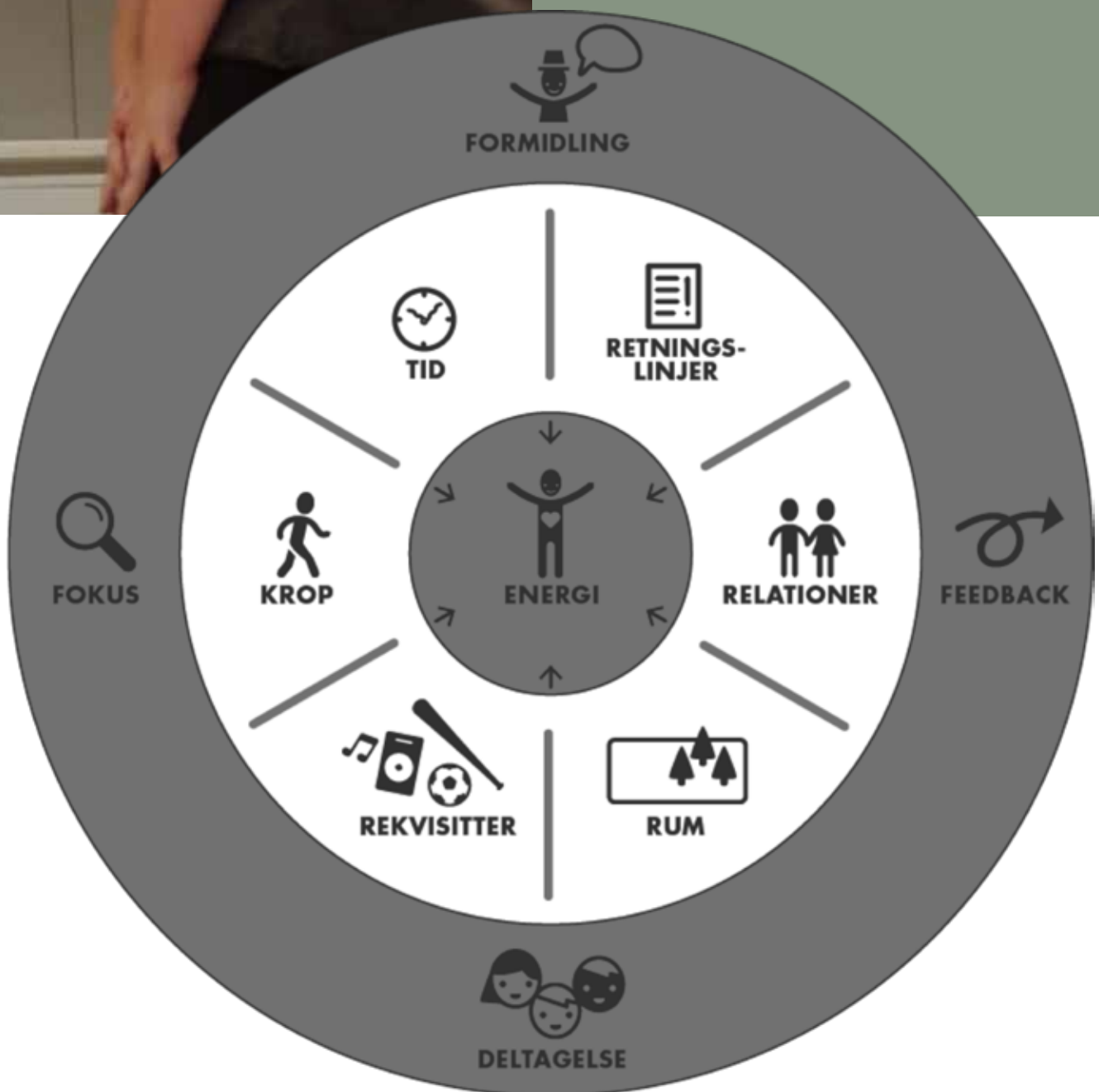
Tid: Hvornår starter og slutter aktiviteten?

Energi: Summen af ovenstående elementer.



SE MERE OM AKTIVITETSHJULET

|| Giv manden en fisk, og han er mæt for en dag. Lær manden at fiske, og han er mæt for livet.





AKTIVITETSHJULET I PRAKSIS

SÅDAN LAVER DU ØVELSER MED SKÆRM

Øvelser med skærm kombinerer fysiske aktiviteter og gamle lege på gulvet med øvelser og lege fra computerspillene. F.eks. kan en Deathmatch-kamp i CS:GO udvikle sig til en fangeleg i foreningslokalerne, når elementerne fra aktivitetshjulet er fordelt ordentligt.

OVERVEJELSER NÅR DU LAVER ØVELSER MED SKÆRM

- Hvilke muligheder er der for at tælle point / score? F.eks. antal kills, ressourcer eller penge el.lign.?
- Hvilke muligheder er der for gentagelse i spillet, så man kan skifte mellem øvelsen på skærmen og bevægelsen på gulvet?
- Er der et naturligt flow eller en leg i sig selv (f.eks. arms race (cs:go) eller aram (LoL), som kan udnyttes?
- Hvilke naturlige stop eller pauser er der i spillene, som kan udnyttes til bevægelse eller leg?
- Er der motivation i spillet/legen for at skynde sig eller bevæge sig (for at komme tilbage hurtigt?).
- Hvilke traditionelle lege/bevægelser kan vi drage inspiration fra?
- Hvilke dele af aktivitetshjulet skal i spil, for at legen kan virke?

GODE RÅD TIL REKVISITTER BÅDE I OG UDENFOR SPILLET

Vær opmærksom på, hvordan bord, stol og hovedtelefoner spiller ind i legen. De fleste lege fungerer bedst, uden hovedtelefoner og stående, så hæve/sænke-borde kan være en fordel. Alternativt, kan man sidde på hug eller på anden vis udfordre spillers normale siddeposition. Med esportsen åbner der sig et mulighedsrum for at justere på rekvisitter både inde i spillet (våben, spells, items osv.) og uden for spillet (bolde, ærteposser, kegler osv.)

FIRE HURTIGE MED SKÆRM

KISPUS

I Fortnite eller CS:GO spiller udøverne mod hinanden i en deathmatch-bane el. lign. Personen som dræber bytter plads med personen som bliver dræbt og man får dermed blandet sig godt på stationerne.

Man må ikke ændre på indstillingerne på PC'erne.

Variation: Man kan tilføje en spiller der er i overskud, som skal forsøge at indtage de andres pladser når de bytter eller fange dem når de bytter, så det bliver en fangeleg.

OPVARMNING MED HANDICAP

Prøv at give jeres almindelige gamer-opvarmning et twist ved at kræve, at udøverne spiller på en måde, hvor de er fysisk udfordret.

- Lad dem spille uden stol, så de skal variere mellem at spille stående og/eller på hug.
- I kan også prøve at tilføje, at de skal dreje rundt om dem selv, når de dør. Pas på med headphones her.

X PÅ STRIBE

Tegn en tabel f.eks. med 6x7 felter. Et spil-stop (f.eks. et kill) udløser muligheden for at løbe op til et white-board og sætte kryds eller bolle for holdet. Hvem når først 5,6 eller 7 på stribe.

Her trænes f.eks. udøvernes evne til ikke at dø i spillet, som er afgørende for mange spil-titler mens de samtidigt skal forholde sig til X på stribe på tavlen. For at spillet ikke bliver for defensivt, kan man tilføje en win-condition i spillet også – f.eks. flest kills (og dermed krydser) på tid.

STAFETTER

Udnyt spilstop i spillene og send spillerne på en omgang ude på gulvet. Prøv med sækkeløb, forhindringsbane, kaste med ærteposer på mål el.lign.

F.eks. kan man se hvor mange omgange et hold kan nå på en lille bane i eller udenfor lokalet for hver gang de scorer et point i spillet (f.eks. et kill, et mål, en runde der vindes osv.)

Man kan tilføje et konkurrenceelement, ved at samle point over tid.

AKTIVITETSHJULET I PRAKSIS



SÅDAN LAVER DU ØVELSER UDEN SKÆRM

Øvelser uden skærm kan trække på traditionelle lege, som I kender det fra skolegården, idræt eller fodboldklubben. Kispus og Bankebøf er klassiske lege, som ofte kan få nyt liv, hvis man udskifter få elementer fra legen med esportsrelaterede ting.

OVERVEJELSER NÅR DU LAVER ØVELSER UDEN SKÆRM

- Hvilke lege kender du, som kan oversættes til computerspillenes sprog? Måske er Among Us et stort hit blandt dine spillere – det egner sig glimrende i fysisk version også.
- Mange af de traditionelle lege er meget simple men sjove og lette at gå til. Tænk i hvad der kan justeres på, for at det giver mening ind i spillenes verden. Skal der være tidsbegrænsning på, som minder om bomben i CS:GO? Eller bliver rummet mindre som legen folder sig ud som i Fortnite?

INSPIRATION TIL ØVELSER

Der findes mange platforme og øvelsesbanke med traditionelle lege. Se om du kan finde inspiration i nogle af disse:



DGI - TRÆNERGUIDEN



FDF - LEGEDATABASEN



DANSK SKOLEIDRÆT



MEDIERÅDET



A-SPORT

FIRE HURTIGE UDEN SKÆRM

BANKEBØF / "RUSH B"

Én af spillerne er fanger. Han går rundt om de øvrige spillere, som står i en rundkreds. Hver gang han passerer en spiller, siger han en taktik f.eks. "split A", indtil han vælger en modstander med "rush B!", der skal løbe om kap med fangeren i modsat retning og nå tilbage til 'bombestedet' (den frie plads i rundkredsen), for at slippe for at blive fanger.

Find selv på ord, som passer til det spil i spiller. I Fortnite passer det måske godt med en Box Fight?

BLINDEPAR

Gå sammen to og to. Den ene får bind for øjnene og skal gennemføre en bane I definerer med f.eks. kegler. Den anden skal mundtligt guide sin makker igennem banen.

Banen kan evt. sættes op så den minder om de bevægelsesmønstre der er i spillet.

Vurdér om der skal tages tid på gennemførsel af banen så det bliver en konkurrence.

1/2/3 - HOP/SQUAT/PIRUETTE - X/Y/Z

Stående to og to står spillerne overfor hinanden. Den ene siger 'et' den anden siger 'to' og den ene igen siger 'tre'. Lad spillerne gøre det nogle gange, indtil de har styr på det. Herefter byttes 'et', 'to' eller 'tre' f.eks. ud med et hop, squat eller piruette indtil alle tre er byttet ud med en bevægelse.

Rækkefølgen fastholdes.

For at gøre det endnu sværere, kan man bytte ord ud med tallene eller både bruge et ord og en bevægelse i stedet for 1,2 eller 3.

LUKAS OG MARKUS

1 mod 1 stiller spillerne sig overfor hinanden med et bord i mellem med bind for øjnene. De skal nu forsøge at fange/slå med noget blødt og ramme modstanderen, f.eks. med en sammenrullet avis. Når man bliver ramt, har man tabt.

Man kan lave øvelsen i CS:GO, hvor de skal kæmpe mod hinanden med kniv og med bind for øjnene på et afgrænset område. Evt. med hjælp fra en makker, der kan se.

SÅDAN BYGGER DU EN ØVELSE OP

Øvelserne er bygget op ud fra skabelonen på denne side. Her kan du læse mere om hvad der kan stå under de forskellige overskrifter, som ved udfyldning

vil udgøre en komplet øvelse, klar til at blive brugt til næste træningsgang. På næste side finder du en tom øvelsesskabelon til udviklingen af nye øvelser.

Her angives øvelsens navn

Her angives øvelsens navn

Hvor krævende er øvelsen, og hvor lang tid skal du afsætte?

ESPORT & BEVÆGELSE

ØVELSE

VEJLEDNING

Vejledningen er selve øvelsens 'opskrift'. Her kan du, et skridt ad gangen, gennemføre øvelsen.

ØVELSEFACTS

Tid	30 minutter
Forberedelse	★★★★☆
Sværhedsgrad	★★☆☆☆

BESKRIVELSE

Her opsummeres øvelsen kortfattet, så man hurtigt kan få en forståelse af øvelsens indhold.

MATERIALER OG RAMMER

TIPS OG TRICKS

opdateres

SÅDAN BYGGER DU EN ØVELSE OP

ØVELSESGENERATOREN

Et sidste værktøj til dig som træner, til at finde på øvelser, er øvelsesgeneratoren. Formålet med generatoren er, at den skal give dig inspiration og en ramme for at lave en øvelse. Du kan med fordel inddrage spillere og gøre øvelsesgeneratoren til en aktivitet i sig selv. Den sætter retningen for, hvordan en øvelse skal være.

SÅDAN VIRKER ØVELSESGENERATOREN

1. Du kan bruge en terning til at bestemme hvilket felt der skal vælges. Slå med terningen og bestem dit In-game tema. Næste gang du slår, bestemmer terningen en bevægelse osv.

2. Når du har fundet de fire kategorier, kan du forsøge at bruge disse til at finde på en øvelse. F.eks. en øvelse der træner laning som en stafet der skal være fysisk og hvor musemåtter skal indgå.
3. Det er ikke afgørende om du bruger samtlige kategorier og du kan selv udfylde tabellen, som du ønsker.

Tabellen her kan du bruge som inspiration.

Den findes til FIFA, LOL, CS:GO og Fortnite.

COUNTER-STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE				
TERNING	IN-GAME TEMA	BEVÆGELSE	TYPE AF LEG	REKVISIT
1	Aim/spray control/ prefire/cross hair placement	Stafet	Fysisk (styrke og fitness)	Ingen rekvisitter
2	Movement/peeking/ holde vinkler	Fangeleg	Spilteknisk (simulerer noget fra spillet)	Gaming-chair
3	Teamwork: Utility/ executes/strats/k ommunikation	Fysisk bevægelse	Social (relationer i fokus)	Musemåtter
4	Økonomi	Kaste/gribe/ramme	Kognitiv (hjernegymnastik)	Bolde/ærteposer/ kasteskyts
5	Øvrige game mechanics	Trille/rulle/dreje rundt	Psykisk (udfordre og skubbe til grænser)	In-game rekvisitter
6	Call outs	Balance	Social (relationer i fokus)	Bind for øjnene

FORTNITE				
TERNING	IN-GAME TEMA	BEVÆGELSE	TYPE AF LEG	REKVISIT
1	Building og editing (boxing piece control, tuneling, triple edits)	Stafet	Fysisk (styrke og fitness)	Ingen rekvisitter
2	Battlebus/deployment /locations/loot	Fangeleg	Spilteknisk (simulerer noget fra spillet)	Gaming-chair
3	Ressources, harvesting	Fysisk bevægelse	Social (relationer i fokus)	Musemåtter
4	Game sense (high ground, items, survival skills, movement)	Kaste/gribe/ramme	Kognitiv (hjerne-gymnastik)	Bolde/ærteposer/ kasteskyts
5	Fighting (aim, duels, våben)	Trille/rulle/dreje rundt	Psykisk (udfordre og skubbe til grænser)	In-game rekvisitter
6	Building og editing (boxing piece control, tuneling, triple edits)	Balance	Social (relationer i fokus)	Bind for øjnene

LEAGUE OG LEGENDS				
TERNING	IN-GAME TEMA	BEVÆGELSE	TYPE AF LEG	REKVISIT
1	Laning (Wave control /zoning/trading/ matchups/positioning /cooldowns)	Stafet	Fysisk (styrke og fitness)	Ingen rekvisitter
2	Farming (creep score, last hits, jungle creeps,)	Fangeleg	Spilteknisk (simulerer noget fra spillet)	Gaming-chair
3	Teamfighting (shotcalling, nuking, team-combos, drafting, win conditions)	Fysisk bevægelse	Social (relationer i fokus)	Musemåtter
4	Øvrige mechanics (attack move, runes, dodging/juking, skill shots)	Kaste/gribe/ramme	Kognitiv (hjerne-gymnastik)	Bolde/ærteposer/ kasteskyts
5	Champion mastery (combos, early/late game, itemization)	Trille/rulle/dreje rundt	Psykisk (udfordre og skubbe til grænser)	In-game rekvisitter
6	Map awareness (rotations, neutral objectives, warding)	Balance	Social (relationer i fokus)	Bind for øjnene

FIFA				
TERNING	IN-GAME TEMA	BEVÆGELSE	TYPE AF LEG	REKVISIT
1	Hold (opstilling, taktik, formation, game plan)	Stafet	Fysisk (styrke og fitness)	Ingen rekvisitter
2	Angreb (spark, dribling)	Fangeleg	Spilteknisk (simulerer noget fra spillet)	Stol
2	Angreb (spark, dribling)	Fangeleg	Spilteknisk (simulerer noget fra spillet)	Stol
4	Standardsituationer (frispark, hjørnespark, straffespark)	Kaste/gribe/ramme	Kognitiv (hjernegymnastik)	Bolde/ærteposer/kasteskyts
5	Boldbesiddelse	Trille/rulle/dreje rundt	Psykisk (udfordre og skubbe til grænser)	In-game rekvisitter
6	Presspil	Balance	Social (relationer i fokus)	Bind for øjnene



RESUMÉ - CHEAT SHEET



Afslutningsvis har vi samlet de væsentligste pointer fra trænervejledningen, så du hurtigt kan vende tilbage, uden at skulle lede for længe.

ANBEFALINGERNE

Hav respekt for esporten! Husk esportens historie. Det skal give mening. Lad bevægelse bidrage til træningen.

Vær systematisk! Ledere og trænere går forrest. Oplys om sundhed og esport. Gør bevægelse til en del af kulturen.

Tilpas bevægelsen til rammerne i din forening!

Tænk udøveren ind. Lad foreningen være det gode eksempel. Brug de fysiske rammer.

Brug legen! Tænk i aktiviteter udover esportstræningen. Udnyt legen ved spillet. Aktivér legemestrene.

HVORFOR BEVÆGELSE?

Fællesskab

Bevægelsesaktiviteterne er med til at skabe glæde og bedre trivsel.

Udvikling

Bevægelsesaktiviteter understøtter udviklingen af evner, som er relevante i esport som bl.a. samarbejde og spilforståelse

Kvalitet

Bevægelsesaktiviteter skaber en god og sjov træning med struktur og øget koncentration blandt udøverne.

Anerkendelse

Bevægelsesaktiviteterne fører til øget anerkendelse af esport blandt voksne.

MINDSET

Esport er mange ting, hvorfor øvelserne i materialet vil blive forældet og skal tilpasses til dig og dine spillere – derfor skal du kunne tænke i variationer og udvikle øvelser.

Fire nøgleord til øvelserne: Forberedelse, læring, justering og inddragelse.

LAV DINE EGNE ØVELSER

Brug værktøjerne fra materialet: Øvelser & træningsprogrammer, aktivitetshjulet (i praksis), øvelsesskabelonerne, øvelsesgeneratoren og det gode træningsmiljø.

Lav øvelser med skærm: Tænk over, hvilke spilelementer, der kan igangsætte en bevægelse.

Lav øvelser uden skærm: Hvilke lege kan du huske fra din barndom? Oversæt elementerne i legen til noget fra spillene, så udøverne lever sig ind i øvelsen.

GENVEJE



ØVELSER / FDF - LEGEDATABASEN



ØVELSER / MEDIERÅDET



ØVELSER / DGI - TRÆNERGUIDEN



TRÆNINGS-PROGRAMMER



ANBEFALINGERNE



VIDEO OM AKTIVITETSHJUL



ØVELSESGENERATOR



ØVELSER / DANSK SKOLE-IDRÆT



DEL DINE ERFARINGER PÅ FACEBOOKGRUPPEN



DIF.DK / ESPORT

LITTERATUR

Giakoni-Ramírez F, Merellano-Navarro E, Duclos-Bastías D. Professional Esports Players: Motivation and Physical Activity Levels. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 16;19(4):2256. doi: 10.3390/ijerph19042256. PMID: 35206445; PMCID: PMC8872150.

Lindberg L, Nielsen SB, Damgaard M, et al. Musculoskeletal pain is common in competitive gaming: a cross-sectional study among Danish esports athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2020;0:e000799. doi:10.1136/bmjsem-2020-000799

Toftager, Mette, and Jan C. Brønd. 2019. *Fysisk Aktivitet Og Stillesiddende Adfærd Blandt 11-15-årige - National Monitorering Med Objektive Målinger*. 1st ed. København: Sundhedsstyrelsen.

Pedersen J, Rasmussen MGB, Sørensen SO, et al. Effects of Limiting Recreational Screen Media Use on Physical Activity and Sleep in Families With Children: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatrics*. 2022;176(8):741–749. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.1519

ESPORT & BEVÆGELSE TRÆNERVEJLEDNING

OM VEJLEDNINGEN

Vejledningen er blevet til i forbindelse med projektet Esport & Bevægelse, som er støttet af Novo Nordisk Fonden og udført af Center for Ungdomsstudier (CUR) i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund (DIF).

Konkret har projektet – med specifikt afsæt i aldersgruppen 10-15 år – til formål at indsamle viden og på baggrund heraf udvikle funktionelle modeller og redskaber, der kan hjælpe esportsforeninger under DIF med at øge antallet af timer med fysisk aktivitet i forbindelse med esportstræningen på en meningsfuld måde.

MATERIALET ER UDVIKLET AF

Asbjørn Badsberg Jensen, projektleder, Center for Ungdomsstudier.

Jørgen Rossen, esportskonsulent, Danmarks Idrætsforbund.

MED SPARRING FRA

Bjørn Gripping, Odense esport, kandidat i Idræt og sundhed, syddansk universitet

Robert Jønsson Cand. Scient i sportsscience

UNDER RÅDGIVNING AF PROJEKTETS ADVISORY BOARD

Aleksander Kruse Schaumburg-Müller (Tune IF Esport)

Peter Dalsgaard Larsen (Gylling esport)

Asger Nissen (Astralis)

Christian Lund Strazsek (UCN, Aalborg Universitet)

Martin Eckhaus

Tenna Christensen (Nordfyns Efterskole)



novo
nordisk
fonden



CUR

