

# ESPORT & BEVÆGELSE

Idrætsforeninger og esport i bevægelse med og mod hinanden  
– fokus på esportens potentiale som katalysator for mere bevægelse blandt og unge



novo  
nordisk  
fonden

# INDHOLD

1 INDLEDNING.....	3
2 FREMGANGSMÅDE.....	7
3 ANALYSE .....	11
3.1 BEVÆGELSE I ESPORT FØR E&B.....	11
3.2 MOTIVATIONEN FOR AT GÅ TIL ESPORT .....	18
3.3 MÅLGRUPPERNE – DE YNGRE OG DE ÆLDRE.....	25
3.4 ESPORTENS RAMMEVILKÅR – FORENINGERNE OG DE VOKSNES SYN PÅ ESPORT OG BEVÆGELSE.....	28
4 KONCEPTUALISERING.....	44
4.1 UDNYT UDØVERNES MOTIVATION FOR AT GÅ TIL ESPORT.....	44
4.2 BEVÆGELSER SÆRLIGT FOR BREDDEUDØVEREN.....	46
4.3 SUPPLÉR ESPORTSTRÆNINGEN.....	48
4.4 TAG UDGANGSPUNKT I UDØVERNES BEVÆGELSESVANTHED.....	52
4.5 TILPAS RAMMERNE.....	52
5 MODELLERNE .....	54
5.1 NIVEAU 1 – INTRODUCERENDE.....	54
5.2 NIVEAU 2 – MATERIALER TIL FORLØB .....	57
5.3 NIVEAU 3 – KONKRETE REDSKABER.....	58
6 ERFARINGER .....	61
6.1 BARRIERER.....	61
6.2 POTENTIALER .....	64
6.3 PERSPEKTIVERING.....	67
7 KONKLUSION .....	71
8 LITTERATUR.....	73

# I INDLEDNING

## I.1 GAMING OG SKÆRMTID

I takt med, at flere børn og unge vokser op i en højteknologisk verden, er interessen for at spille computerspil også vokset. Den teknologiske udvikling har gjort gaming til en normal del af børn og unges hverdag, hvor især drenge har stor interesse i gaming (Ottosen & Andreasen, 2018). En rapport fra medierådet viser, at 92% af danske børn mellem 1-15 år spiller computerspil, og halvdelen af dem gamer dagligt (Medierådet, 2021). Denne store interesse kan skyldes, at de yngre generationer har fået øget adgang til diverse gaming-teknologier, hvad enten det har været på mobil, PC eller konsol. Den store mængde skærmtid som børn og unge forbruger, har vokset sig til et af de helt store debattemner i offentligheden og på Christiansborg, hvor gaming er blevet indlejret i den offentlige debat om skærmtid.

## I.2 ESPORT SOM FÆNOMEN

Esport som fænomen er stadig forholdsvist nyt. Det har gennem de seneste årtier vokset som sportsgren og fritidsinteresse samt i mængden af fans og seere af forskellige spiltitler, der konkurreres i (Se oversigt over genre og titler).

SPILGENRE	SPILTITLER
Massive online battle arena (MOBA)	League of Legends, DOTA, Heroes of the Storm, Smite etc.
First-person shooters (FPS)	CS:GO, Valorant, Overwatch, Call of Duty, Rainbow Six Siege
Survival, Battle Royale	Fortnite, Players Unknown Battlegrounds (PUBG) etc.
Sportsspil	FIFA, PES, SimRacing, NBA, NHL, NFL etc.

Med den store diversitet af spilgenrer har esporten fanget gamere i alle aldre på tværs af kulturer og lande, hvilket har ført til, at esport i høj grad er blevet en kommerciel sport med høje præmiesummer, sponsorater og investorer, hvor professionelle udøvere kan tjene store pengesummer. I takt med en øget kommerialisering, og store præstationer fra danske esportsstjerner er interessen for esport blevet udbredt til det danske samfund, hvor esporten har gjort et indtog i foreningslivet.

Esportens baggrund i selvorganiserede aktiviteter hjemme på værelserne afspejler dog en individualisering, der har været kendetegnende for det senmoderne samfund. Individualisering beskriver en proces, hvor individet i stigende grad bliver centrum for sin egen tilværelse og identitet, og hvor traditionelle fællesskabsbånd og sociale strukturer bliver svagere. I det senmoderne samfund er der en tendens til, at individer i højere grad forfølger deres egne interesser og ønsker, og at traditionelle sociale normer og kollektive identiteter mister betydning. Esport er et eksempel på individualiseringen, da den tilbyder en virtuel verden, hvor børn og unge kan udtrykke deres identitet med skins til deres yndlingsvåben i *Counter-Strike* eller en ny faldskærm formet som en paraply, når man springer fra *Battle Bus'en* i *Fortnite*. Individualiseringen

kan dog medføre en nedgang i deltagelsen i andre foreningsaktiviteter og en stigning af online samvær med venner, der prioriterer den virtuelle verden frem for de fysiske fællesskaber (Haugegaard & Østergaard, 2020). Senest påpeger VIVE's undersøgelse om børn og unge i Danmark fra 2021, at der blandt de 11-årige drenge er sket et fald i andelen, der er fysisk sammen med deres venner flere gange om ugen, fra 72 pct. i 2009 til 40 pct. i 2021 (Ottosen et al., 2022). Aktører som DGI, DIF og Esport Danmark har i løbet af de seneste seks år været med til at omdanne esporten til en sportsgren, der hører til i foreningsregi. Denne udvikling har medført et politisk fokus, hvor der i 2019 blev foreslået en national strategi for udbredelsen af esport, der havde til formål at samle esportsaktører om en fælles indsats, der skulle sætte fokus på dannelse af sunde miljøer og fællesskaber i dansk esport (Kulturministeriet, 2019). På denne baggrund arbejdede esportsaktører som DIF, DGI og Esport Danmark videre med at udbrede dansk esport til idrætsforeninger, hvilket bl.a. har medført, at esporten har rykket sig fra at være en selvorganiseret aktivitet på værelserne, til også at rumme organiseret sport i foreningsregi for breddeudøvere på lige fod med øvrige fritidsaktiviteter. Denne institutionalisering blev især tydeliggjort i 2019, hvor der var en betydelig vækst af medlemmer i esportsforeninger, hvor breddeesport var en af de mest voksende foreningsidrætter i Danmark, og hvor børn helt ned til 7-års alderen begyndte at dyrke esport i foreningsregi (Brus, 2020).

### 1.3 ESPORT I DANSKE FORENINGER

Esporten er nu rykket ind i foreningslivet, hvor flere traditionelle idrætsforeninger har afsat lokaler og midler til at organisere esport som en del af foreningslivet. Det er i foreningerne, at en hel generation af børn og unge, som finder gaming-universet interessant, bliver mødt af voksne, og får mulighed for at skabe et fysisk socialt-netværk med andre ligesindede.

I Danmark spiller foreningslivet en væsentlig rolle i børn og unges dannelse, og det er i foreningslivet, at børn og unge lærer at begå sig som gode demokratiske samfundsborgere (Ibsen, 2008). Der er på baggrund af dette en forventning om, at esportsforeningerne i Danmark er med til at tage del i ansvaret om at være en arena, hvor børn og unge dannes.

I praksis har nogle esportsforeninger påtaget sig ansvaret om dannelse ved at oplyse og gøre spillerne opmærksomme på søvn, kost og fysisk aktivitet, samt andre problematikker relateret til online- og gamingverden, såsom gaming-disorder (spilafhængighed), gambling, grimt sprogbrug og online risikoadfærd mm.

Men gaming har i mange henseender også været en katalysator for udviklingen af en lang række positive kompetencer bl.a. indenfor, hvad man kalder 21st century skills, som dækker over kompetencer, som er relevante ind i et moderne arbejdsmarked med øget automatisering, og derfor et stigende behov for kritisk tænkning, kreativitet og en høj grad af omstillingsparathed (Zhong et al, 2022).

Målgruppen af børn og unge, som interesserer sig for esporten og gaming har ikke tidligere nødvendigvis stiftet bekendtskab med dansk foreningsliv. Dele af målgruppen, der deltager i esportsforeningens tilbud har aktivt fravalgt fysisk aktivitet grundet manglende interesse eller dårlige erfaringer med traditionel idræt (Brus, 2020). Der opstår dermed en mulighed for, at esportsforeninger kan være stedet, hvis det gøres med de rette metoder, hvor målgruppen af børn

og unge, der finder esport og gaming interessant, udvikler vigtige kompetencer for livet. Herunder at gøre dem bevidste om betydningen af bevægelse og sundhed.

#### I.4 ESPORT OG BEVÆGELSE

Esport defineres som konkurrencesport, hvor deltagerens primære handlinger sker gennem inputs til elektroniske enheder, der genererer udfaldet (Hamari & Sjöblom, 2017). Dermed adskiller esporten sig fra traditionelle sportsgrene, hvor deltagerens fysiske krop er direkte ansvarlig for udfaldet. Esporten fordrer dermed stillesiddende adfærd, hvor kropslig aktivitet ikke er påkrævet for at præstere. Dette kan anses som en af esportens problematikker, hvor børn og unge, grundet esportens natur, ender med at bruge mange stillesiddende timer på at træne. Her viser studier, at esportsudøvere i gennemsnit bruger 24 timer ugentligt på at træne foran skærmen (DiFrancisco-Donoghue et al. 2019; Lindberg et al. 2020). Dette gør sig også gældende for amatørgamere, hvor cirka 45% af danske drenge i alderen 11-15 bruger mindst 4 timer om dagen på digitale spil (Statens Institut for Folkesundhed, 2018). I en livsverden med andre øvrige stillesiddende aktiviteter i skolen, foran fjernsynet og på mobilen akkumulerer det til mange stillesiddende timer.

Der er dermed incitament til at introducere gamere og esportsudøvere til fysiske aktivitet i forhold til skærmtid og gaming, så den store mængde skærmtid ikke får negative følger. Her kan bevægelse fungere som et middel, hvor spillere kan udvikle relevante færdigheder, som de kan drage fordel af i spillene. Flere studier har blandt andet vist, at fysisk aktivitet kan øge børns og unges kognitive funktioner, herunder hukommelse og indlæring som er relevante evner i forhold til at præstere i esport (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Janssen et al., 2014; Syväoja et al., 2014; Himmelstein et al., 2017).

Yderligere er bevægelse med til at samle esportsholdet på en måde, hvor spillerne ser hinanden i øjnene og interagerer i et virkeligt rum, fremfor et virtuelt. I det analog rum bliver spillere tættere knyttet og lærer hinanden bedre at kende, hvilket også kan vise sig at være vigtigt i forhold til en god esportspræstation (Himmelstein et al., 2017; Tang, 2018).

Bevægelse har dermed nogle fordelagtige effekter i forhold til at udvikle esportsevner, og derfor skal bevægelsen ikke anses som en separat del af esporten, men nærmere en tilføjelse til træningen. Her er det op til trænerne at stå for at italesætte og inddrage bevægelse i træningen. Dog kommer mange trænere, ligesom spillerne, selv med en interesse i gaming, og har ofte heller ikke tidligere erfaring med deltagelse i foreningslivet (Fritzen, 2018). Derfor er der i nogle esportsforeninger en tendens til at bevægelse og fysiske pauser bliver tilsidesat for gamingens skyld. Dette kan blandt andet skyldes, at trænerne mangler inspiration til bevægelsesaktiviteter eller ikke anser bevægelse som en relevant del af esporten. Trænere, uanset om det er i traditionel idræt eller esport, er kulturbærere, og når de går forrest, er der større sandsynlighed for at skabe og opretholde en kultur i foreningen (Schein, 2010).

Det er derfor vigtigt at gøre trænerne opmærksomme på bevægelsens plads i esport, hvor deres italesættelse og brug af bevægelse, er med til at skabe en esportskultur, hvor bevægelse har en relevant og naturlig plads i træningen.

## I.5 FORMÅL

Med afsæt i ovenstående sætter vi i denne rapport fokus på projektets fund og erfaringer med, hvordan esportens stillesiddende natur, kan gentænkes gennem inddragelsen af bevægelsesaktiviteter i esportstræning. Her vil projektet på baggrund af trænere og lederes erfaringer med bevægelse i danske esportsforeninger udvikle funktionelle modeller og redskaber, der kan hjælpe flere esportsforeninger til at inddrage bevægelse i esporten på en meningsfuld måde.

Projektet havde i sin oprindelige form to yderligere målsætninger:

- a) At hjælpe esportsforeningerne med at bygge naturlige broer mellem esportsudøvere og analoge idrætsaktiviteter.
- b) At hjælpe esportsforeningerne med at nå ud til en gruppe af børn og unge, som kun i begrænset omfang tidligere har haft kontakt til foreningslivet.

Begge af ovenstående punkter er ikke prioriteret i samme grad af to primære årsager:

- a) At bygge naturlige broer til analoge idrætsaktiviteter står i kontrast til målgruppens interesse for esport, som rapporten vil udfolde.
- b) Esportsforeningerne lykkes allerede i høj grad med at rekruttere børn og unge som ikke finder fej til klassiske idrætsaktiviteter.

Vi håber, at rapporten kan være med til at belyse spørgsmål, som rejser sig i forbindelse med at bringe esport og bevægelse sammen både for forskeren, trænere og konsulenter i esporten samt foreningslederen.

Vi skylder en stor tak til alle gamere og ildsjæle vi har mødt på vores vej gennem de seneste tre år. Hver dag lægger de et enormt arbejde i esportsforeningerne landet over og er med til at gøre en forskel for alle dem, der har gaming og esport som deres passion og interesse.

God læselyst!



## 2 FREMGANGSMÅDE

### 2.1 PROJEKTETS FORLØB

Projektet bestod af tre faser: En kortlægningsfase, en udviklings- og implementeringsfase samt en konceptualiseringsfase:

#### 1) Kortlægningsfase

Fasen tog sit udgangspunkt i desk research og afgrænsning i forhold til eksisterende viden på området. Efterfølgende blev der udviklet en spørgeskemaundersøgelse og interviewguide til kortlægning af eksisterende aktiviteter på området, samt observationer i esportstilbud, som kunne give indikationer om retningen i projektets næste fase.

#### 2) Udviklings- og implementeringsfase (konceptualisering)

Med forudgående viden fra kortlægningsfasen blev der afholdt workshops med ledere, udøvere og trænere fra esportsmiljøet, og på baggrund af disse udviklet modeller, som blev afprøvet i pilotforløb i idrætsforeninger med esport. Erfaringerne fra pilotforløbene er blevet brugt i yderligere forløb i en kontinuerlig udvikling af modeller og produkter.

#### 3) Afrapportering

Med erfaringer fra fase to gik fase tre på at færdigudvikle modellerne med henblik på forankring og afrapportering af indsamlet viden og erfaring fra fase ét og to. Denne rapport udgør således en væsentlig del af afrapporteringen.



Rapporten er opdelt i syv kapitler med udgangspunkt i projektets forløb:

### Kap 1-3:

Indledningsvis vil kortlægningsfasens væsentligste fund blive fremhævet i en analyse af esportens rolle i relation til udøvernes motivation for deltagelse, fysiske aktiviteter og rammevilkårene for unge mm. Analysen bygger på den indsamlede data fra interviews, observationer og workshops, konkret med inddragelse af citater fra udøvere, ledere og trænere fra esportsmiljøet suppleret med beskrivelser, observationer og kvantitative data indsamlet i løbet af projektet.

### Kapitel 4-5

Dernæst vil overvejelserne bag udviklingen af modellerne præsenteres efterfulgt af en overgang til en beskrivelse af modellerne, som blev afprøvet i løbet af projektet.

### Kapitel 6-7

Afslutningsvis vil erfaringerne fra brugen af modellerne blive sammenfattet med henblik på, hvilke udfordringer og potentialer, der kan være relevante i en kontekst, hvor idrætsforeninger ønsker at integrere bevægelse i deres esportstilbud.

Se figuren til højre, hvor rapportens indhold er opsummeret i grove træk.

## 2.1 EMPIRI

For at identificere og fremhæve relevante tematikker og pointer i det kvalitative datasæt, blev der lavet en tematisk analyse, som gjorde det muligt at identificere respondenternes oplevelser og meninger (Braun & Clarke, 2006). De elementer, der blev kodet efter i den tematiske analyse, blev dannet gennem en teoretisk analyse, det vil sige, at der under kodningen blev fundet frem til specifikke fokuspunkter.

I forbindelse med kortlægningen blev der desuden afholdt interviews med i alt 10 trænere og ledere i 7 forskellige esportsorganisationer. I nogle organisationer sad både trænere og ledere sammen under interviewet. De syv foreninger varierede fra hinanden på mange parametre, herunder bl.a. på medlemmernes køn og alder, foreningens fysiske rammer,





esportstitel, organiseringsform og selve indholdet for træningen ift. program og varighed. For at sikre en bred forståelse for organiserede tilbud i esporten er der blevet besøgt kommercielle esportklubber, flerstrengede idrætsforeninger med esport, en efterskole med esport, enkeltstrengede esportsforeninger samt en sejlklub med et esportstilbud.

I forbindelse med observationerne i den enkelte organisation er der, udover at observere træningsgangen, udført fokusgruppeinterviews med i alt 27 udøvere i alderen 10-16 (og én enkelt på 20) år.

Derudover er der udført tre workshops med trænere og ledere samt afholdt en online konference med 135 deltagere, som havde til formål at indsamle overvejelser og best practice om, hvilke modeller, som integrerer bevægelse i esportstræning.

Som supplement til den kvalitative data og empiri er der blevet udført en spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 43 forskellige e-sportsforeninger med 281 respondenter fordelt over forældre (102), udøvere (77), trænere (40) og/eller ledere (62).

De kvantitative data i dette projekt, kan ikke vurderes som værende generaliserbare, grundet få respondenter og Corona-forhold. For at sætte de 77 udøvere i kontekst, var der ved udsendelsen af spørgeskemaet i november 2020 registreret 3588 medlemmer i esportsforeninger i alderen 7-18 år (DGI-medlemstal).

Besvarelserne fra spørgeskemaet såvel som de kvalitative data kan dog betegnes som en tilføjelse til et område, som generelt er underbelyst. Besvarelserne indeholder derfor stadig en værdifuld indsigt i de esportsforeninger, der har deltaget i dette projekt. Derfor vælger vi at forholde os til de kvantitative data, som understøttende til de kvalitative fund, fordi der gennem spørgeskemaets besvarelser stadig ses tendenser, der er vigtige at fremhæve i forbindelse med projektets hovedformål.

Af øvrige forbehold for den indsamlede empiri er det værd at forholde sig til at respondenter og deltagere i forløbene angiveligt har haft en mere positiv indstilling overfor bevægelse end deltagere, som har takket nej til at deltage, hvorfor der kan være en overrepræsentation af foreninger, som anser bevægelse som overvejende vigtigt.

Navne og foreninger er anonymiseret eller ændret af hensyn til respondenterne og citaterne i rapporten har været igennem en mindre redaktion for at øge forståelsen. Der er ikke ændret på pointen eller semantikken i citaterne.

## 2.2 STUDIER UNDER CORONA

Fundene i rapporten bør læses med forbehold for, at de udfordringer epidemien medførte i foreningsliv og i samfundet generelt, har haft indflydelse på muligheden for dataindsamling, observationsbesøg og forløb i foreningslivet, som har været lukket i perioder eller begrænset pga. restriktioner og påvirket interviews. På samme måde kan Corona have spillet en rolle ift. f.eks. respondenternes svar angående deltagelse i øvrige idrætter i fritidslivet, da der har været nedlukninger, mens spørgeskemaet har været åbent. På samme måde har nogle trænere besvaret

spørgeskemaet ud fra en hverdag, hvor esportstræningerne primært er foregået online og hjemmefra.

### 2.3 MODELUDVIKLING

Empirien opridset ovenfor er blevet analyseret med henblik på at udarbejde kriterier for, hvordan meningsfulde modeller for bevægelse i esportstræning kan se ud. Kriterierne har været toneangivende for hvilke produkter modellerne skal bestå af. Disse produkter er efterfølgende blevet afprøvet i fire esportsforeninger og løbende justeret over en længere periode med afprøvning i yderligere 11 foreninger. Test-forløbene har pga. modellernes løbende justering samt foreningernes forskellighed været af forskellig karakter. I samtlige test-foreninger er der blevet indsamlet erfaringer med henblik på at tage ved lære af afprøvningen af modellerne, hvorfor tilgangen til det enkelte forløb har været eksplorativ, for at imødekomme foreningernes behov og udfordringer.

Modeludviklingen er desuden suppleret med input fra et advisory board. Advisory boardet er bredt repræsenteret med trænere og ledere fra både foreninger og skoler såvel som kommercielle aktører og en forsker, og udgør eksperter på det pædagogiske og sundhedsfaglige område indenfor esport og foreningsliv. Advisory boardet har afholdt tre møder, hvoraf ét var med fysisk fremmøde som et heldagsarrangement med workshop.



## 3 ANALYSE

I de kommende afsnit vil der blive analyseret på den indsamlede data fra kortlægningsfasen, herunder interviews, observationer, workshops, konferencer og spørgeskemabesvarelser. Afsnittet vil opridse de mest fremtrædende aspekter i forhold til, hvad der motiverer udøvere til at deltage i esportstræning og hvilke perspektiver udøvere og træner/ledere har på bevægelse som en del af en esportstræning.

### 3.1 BEVÆGELSE I ESPORT FØR E&B

I følgende afsnit vil det fremhæves, hvordan de besøgte foreninger og organisationer gør brug af bevægelse som en del af deres esportstræning. Disse informationer har været med til at give et indblik og inspiration til, hvordan udviklingen af modeller med bevægelse kan inddrages i en esportstræning, og hvad der er på spil ved inddragelse af bevægelsesaktiviteter som en del af esportstræningen. De bevægelsesformer foreningerne benytter er dokumenteret i forbindelse med projektets kortlægningsfase, og derfor har foreningernes tilbud ikke været påvirket af projektets modeller, men har udelukkende været foreningernes egne indsatser.

Der bliver i afsnittene fremhævet citater fra foreningernes trænere og udøvere, der giver en indsigt i de forskellige former for bevægelsesaktiviteter og belæg for at inddrage de respektive former for bevægelsesaktivitet, der gøres brug af. I afsnittene bliver der fremhævet tre primære funktioner for bevægelse, som foreningerne benytter sig af:

1. Bevægelse som kort pause for at øge koncentrationen.
2. Bevægelse som inddragende element af træningen.
3. Bevægelse som læringsramme inden- og udenfor computerspillene.

#### 3.1.1 BEVÆGELSE SOM KORT PAUSE FOR AT ØGE KONCENTRATIONEN

Gennem empirien fremstår aktive pauser, som en af de mest fremtrædende årsager til, hvorfor udøvere samt trænere mener, at bevægelse skal inddrages i træningen. Pointer om aktive pauser og brain-breaks gik igen i interviews med både udøvere og trænere i de forskellige foreninger:

*Interviewer: "I sidder faktisk ikke så meget ned ad gangen, fordi I kun må spille i begrænset tid. Magnus [træneren] fortalte, at I var begyndt at bruge brain-breaks, hvordan synes I det virker?"*

*Sebastian, Fortnite-spiller, 14 år: "Du bliver mere afslappet. Når du sidder og spiller, så er du meget koncentreret."*

Så udøverne giver udtryk for en bevidsthed om, at de får lettere ved at koncentrere sig om spillet, hvis de har haft en aktiv pause. Brain-breaks kan bestå af mange forskellige aktiviteter, men hovedformålet med brain-breaks er at give hjernen en pause og sætte gang i kroppen. Dette kan gøres på mange måder, og gennem flere besøg i sportsforeninger er det blevet observeret, at brain-breaks afvikles som enten små kognitions- eller reaktionsøvelser, eller gennem traditionelle idrætsaktiviteter som løb eller armbøjninger. Dette perspektiv uddybes nedenfor med en tilføjelse af, at bevægelsesaktiviteterne kan være med til at udøverne føler sig mere friske:

**Interviewer:** "Hvis nu I skulle ud at dyrke esport, og der var en ren esportsforening, hvor der ikke var noget fysisk aktivitet, og der var et tilbud hvor man kunne gå til fysisk aktivitet også, hvad ville I helst vælge, hvis man skulle stille det op på den måde?"

**Nicklas, CS:GO-spiller, 16 år:** "Jeg havde nok helst valgt den der med den fysiske aktivitet fordi det giver, sådan, man føler ikke bare man føler sig fed ved at sidde ved en computer, det med at komme ud og være frisk, sådan, jeg føler også det hjælper ens hjerne med at tænke bedre, fordi sådan, så man får noget adrenalin og sådan noget."

Her udtrykker spillerne, at afbrækket fra skærmen også er med til at give dem fornyet energi, når de kommer tilbage til skærmen efter pausen, samt en bedre selvfølelse, hvor man føler sig mindre fed – eller mere selvtilfreds med de aktive pauser.

Denne tilfredshed med et afbræk fra skærmen, der ses i citaterne, understøttes af spørgeskemaets besvarelser, hvor 85% af udøvere, der får inddraget bevægelse i deres esportstræning er positive omkring inddragelsen. Det er ikke bemærkelsesværdigt, at udøverne har denne oplevelse af pausen – et studie viser, at en pause fra spillet er en produktiv og passende strategi til at nulstille spillernes følelse af *tilt* og frustration, der kan gøre dem i stand til at starte et nyt spil med ny koncentration uden at være påvirket af følelserne fra det forrige spil (Wu et al., 2021).

I denne ombæring giver trænere gennem interviews også udtryk for, at de gør brug af aktive pauser i deres træning, fordi de har oplevet, at det har en positiv effekt på spillerne, når de vender tilbage til spillet både i forhold til at blive mere koncentrerede, men også mindre frustrerede.

Oplevelsen med frustrationer ved spillet kan træneren Jonas nikke genkendende til:

**Interviewer:** "Men kan I se en effekt på jeres spillere? Koncentrerer de sig bedre? Giver det her mening når de er til træning?"

**Jonas, træner i esportsklub:** "Der vil jeg sige, dem som kommer og er meget dedikerede og vil udvikle sig i spillet – der kan man godt se. De bliver mere koncentrerede, disciplinerede... Der kan jeg se forandringer, at det her med at, hvis vi strækker ud, og hvis I går ud og får noget vand osv. Når de kommer tilbage og spiller, så kan det være, at de ikke bliver lige så sure - så det kan man godt se."

På denne måde kan bevægelsesaktiviteter udgøre et redskab for at opbygge udøvernes robusthed – også kendt som *resiliens*.

I en idrætsforening i Nordjylland giver en træner og en leder eksempler på de overvejelser, man gør sig som esportstræner i benyttelsen af aktive pauser eller såkaldte brain breaks, som er korte afbræk fra aktiviteten. Bevægelsesaktiviteterne adskiller sig fra de to øvrige former for bevægelse, som vil blive belyst senere, da de aktive pauser beskrevet her typisk er mere afkoblede fra skærmene og computerspillene og består af korte pauser eller øvelser med fysisk aktivitet.

**Casper, træner i idrætsforening:** "Men ellers så er det meget sådan nogle brain-breaks vi kører. Det kræver, at man lidt selv som træner researcher på, hvad der er af øvelser, hvilket kræver at man har noget dedikation som træner og gerne vil gøre det bedste, man kan. Det er det, jeg primært kører, hvis jeg kører noget. Det har vi ikke kunne gøre under Corona, så det vi

*har gjort, er at gå ud og tage noget frisk luft i stedet for – bare for at komme lidt væk. Sidder de foran computeren i 2,5 time – det kan de ikke, og det kan professionelle spillere jo heller ikke jo.”*

**Bjarne, leder i idrætsforening:** *”... Men vores holdning er også, som Casper også siger at sidde foran skærmen 2 timer i træk og koncentrere sig – der tror jeg, at man får et bedre resultat, hvis der er de her ’breaks’, og det er ikke for motionens skyld primært [...] det er mere på for ’breakets’ skyld – det tror jeg gør noget ved den koncentrationsevne, der jo skal til.”*

Gennem besøgene i esportsorganisationer er det blevet observeret, at både yngre (8-12 år) og ældre udøvere (12-15 år) mister deres koncentration og fokus på spillet efter typisk 45 minutters tid, hvor bevægelsespauser ofte har ført til, at spillerne efterfølgende har kunne sætte sig koncentreret foran skærmen igen. I forbindelse med dette, svarer flere trænere i spørgeskemaet, at grunden til, at de gør brug af bevægelse i deres træning, er for at give spillerne fornyet koncentration, så de kan fokusere på spillet efterfølgende.

Og her en anden træner i en anden forening i Nordjylland:

**Interviewer:** *”Hvorfor tror du det er nødvendigt, at det er vigtigt at man skal bevæge sig til esportstræningen og ikke ved siden af?”*

**Magnus, træner i idrætsforening:** *”I og med at de kommer ud og bevæger sig, så får de deres blodcirkulation til at løbe hurtigere rundt så kroppen, og hjernen hænger ligesom sammen, så hvis man skal koncentrere sig og sådan noget og huske noget og indlære noget, så er fysisk aktivitet bare det der gør den proces meget bedre.”*

**Interviewer:** *”Så du tror I får bedre træningssessioner ud af, at de lige får rørt sig imellem og inden?”*

**Magnus, træner i idrætsforening:** *”Helt klart og de får dem også meget lettere til at samarbejde og dem til at lave de øvelser vi siger til dem. De kan måske godt blive sådan lidt ’overhyped’ og bare løber rundt og har svært ved at finde ud af det, men det er meget bedre end, at de bare sidder alene og de er trætte og ikke rigtig orker at lave noget og ikke rigtig orker at socialisere med andre.”*

Trænerne giver her udtryk for, at der er en række gevinster ved at inddrage fysiske aktiviteter i esportstræningen. Først og fremmest mere didaktiske kvaliteter, hvor trænerne oplever, at udøverne koncentrerer sig bedre, bliver mere disciplinerende og ovenikøbet får bedre humør af det. De fysiske aktiviteter er her med til både at øge kvaliteten af træningen gennem den øgede koncentration, såvel som en tydeligere rammesætning af træningen. Bevægelsesaktiviteter kan dermed være en understøttende faktor ift. læringen i løbet af en esportstræning.

Bevægelse i blot 15-20 minutter har en positiv effekt på børn og unges kognitive færdigheder, som gør dem i stand til efterfølgende at huske bedre, koncentrere sig, være opmærksomme og styrke deres indlæring (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Janssen et al., 2014; Syväoja et al., 2014). Samtidig kan de aktive pauser, i en indlæringskontekst, være fordelagtige for børn og unge i forhold til både deres fokus og koncentration, men også deres motivation for at deltage og lære nyt

(Weslake & Christian, 2015). De kognitive evner, som bevægelsen skærper, er samtidig evner, der gør sig gældende i esport, hvor netop koncentration, opmærksomhed og hukommelse er nøgleevner for at kunne præstere (Himmelstein et al., 2017)

Dette stemmer overens med de erfaringer Magnus har gjort sig med aktive pauser i esportsforeningen. Magnus er dermed ikke alene om at have observeret, at en aktiv pause fra skærmen gavner spillerne. De gavnlige effekter af et fysisk afbræk fra skærmen, understøttes yderligere af et studie, der fremhæver, at både trænere og udøvere i en esports-kontekst udtrykker, at en fysisk aktiv pause er med til, at spillerne opretholder koncentration og fokus foran computerskærmen (Østergaard et al., 2022).

### 3.1.2 BEVÆGELSE SOM INDDRAGENDE ELEMENT KOBLET TIL SPILLENE

Et særligt greb for at bringe bevægelsen sammen med esportsaktiviteterne er ved at koble bevægelsesformen sammen med udøvernes interesse for computerspillene, hvorfor vi nu vil præsentere et eksempel på en bevægelsesform som tager højde for udøvernes interesse hos en kvindelig træner fra en idrætsforening, hvor hun træner piger i alderen 10-11 år. Træningsformen svarer til, hvad man kalder *social gaming*, hvor der ikke er fokus på en central spiltitel, og fokus i højere grad er på det sociale aspekt end på det udviklende i en esportstræning. Maja fortæller i interviewet om hendes måde at inddrage bevægelse på. Metoden, som hun har fokus på, er at koble bevægelsesaktiviteter på træningen, som en leg med elementer af spillet, som pigerne interesserer sig for, f.eks. *Among Us* – en virtuel udgave af en traditionel morder-leg:

**Maja, træner i idrætsforening:** "... Så har jeg jo gået med den her tanke om, at det kunne være spændende at bygge en bevægelse eller en leg op, som de også var en del af i forhold til, at de havde en interesse og var med til at udtænke det her – hvordan kunne man f.eks. lave *Among Us* til et spil... Jeg tror, at det der med at tænke et eller andet som interesserer dem mega meget ind i den leg, som de skal lege, tror jeg vil fange dem rigtig meget i forhold til: "ej nu skal vi ud at spille rundbold."

**Interviewer:** "Vil det sige, at du tror, at det kræver, at man har forstand på spillene, før man begynder at udvikle sådan noget, der skal være væk fra skærmen? Vil det gøre det bedre for alle?"

**Maja, træner i idrætsforening:** "Ja, og så måske også have børn med i processen. Lade dem føle ejerskab af det, og sådan, "hey, jeg tænker måske..." og så have grundformen på det: "Jeg tænker, vi kan prøve det her og sådan og sådan og sådan. Hvad tænker I?" og så: "Ej kan vi så ikke gøre sådan her?!", "ej jo, megagod idé altså" og så få det skriblet ned og så få udviklet legen sammen med dem."

Som det fremgår af citatet, sørger Maja for, at bevægelsen i hendes esportstræning er sjov og inddragende ved at tage udgangspunkt i pigernes interesse for gaming. Her fremhæver hun yderligere, hvordan det er vigtigt at inddrage pigerne i bevægelsesaktiviteten, så de får en følelse af medbestemmelse, og på denne baggrund har Maja og spillerne udviklet en leg, der er bygget op omkring spillet *Among Us*, hvor spillerne sammen med Maja har udtænkt regler og indhold til legen.

At inddrage udøverne i udviklingen af lege og aktiviteter til træningen kan være en motivationsfaktor i sig selv som en form for *autonomi-støtte*, som det betegnes af Elsborg et al (2020), hvor deres undersøgelse om motivation i idrætsmiljøer påpeger at, hvor høj grad idrætsaktiviteten er *intrinsisk motiverende* – at idrætten i sig selv er en god oplevelse – er en væsentlig motivationsfaktor for deltagelse i aktiviteten. *Autonomistøtte* fremlægges som en metode for at opbygge den intrinsiske motivation, hvorfor det kan være med til at forklare, hvorfor Maja har bred opbakning blandt hendes piger i træningen til *Among Us*-legen samt, at aktiviteten i sig selv er en engagerende og sjov aktivitet. En måde at inddrage bevægelse på i esporten, er dermed i form af et integreret og inddragende element i træningen, hvor der tages højde for spillernes gaming-interesser, ved at bruge spillenes universer og understøtte deres motivation for deltagelsen ved f.eks., at spillerne er medbestemmende i bevægelsesaktiviteterne for at sikre, at aktiviteten i sig selv er sjov. At spillenes univers eller forudsætninger kobles sammen med bevægelsesaktiviteter, spiller også en rolle for de bevægelsesaktiviteter, som udgør en læringsramme for udvikling af kompetencer inde- og udenfor spillene, som vi skal se nærmere på i næste afsnit.

### PIGER ER FRAVÆRENDE

Pigerne som omtales i afsnittet, er de eneste piger som har deltaget i undersøgelsen.

Generelt er piger fraværende fra mange esportsforeningers aktiviteter. Kun fire pige-esportsudøvere har besvaret surveyet.

En opgørelse fra DGI i 2022 viste, at kun 5% af medlemmerne af

esportsforeninger var piger.

Kun 3% af foreninger havde aktiviteter som var målrettet pigerne (DGI, 2022)

Social gaming er oftest den aktivitet, som er mest populær blandt pigerne, hvor der typisk ikke er fokus på ét specifikt computerspil.

### 3.1.3 BEVÆGELSE SOM LÆRINGSRAMME INDEN- OG UDENFOR COMPUTERSPILENE

Koblingen til spillene og dets elementer blev fremhævet bl.a., da vi interviewede og besøgte en idrætsefterskole med en esportslinje. Esportstræneren på efterskolen havde en anderledes tilgang end Maja, da træneren Frederik fokuserede på at fremhæve kompetencer, som gjorde sig gældende i spillene, når der laves fysiske aktiviteter. Ved besøget på efterskolen havde Frederik opstillet en udendørs forhindringsbane med højt stablede høboller, bildæk og øvrige aktiviteter som holdene skulle arbejde sig igennem, og som en ekstra udfordring skulle holdet hjælpes ad, med at få en sandsæk igennem banen:

*Frederik, underviser på idrætsefterskole: "Nogle gange bliver det [bevægelse] meget søgt, men egentlig prøver jeg at gøre, så det har relevans for det [esporten]. Nogle gange er det jo træning for træningens skyld. Men der er også rigtig meget kommunikation i det, hvordan de arbejder som et hold. Og det er jo også derfor, de skal være i deres hold for at vi kunne snakke*

*bagefter: ”Hvad er det for noget kommunikation, hvad er det der sker når I egentlig skal løse den her opgave sammen?... ”Prøv nu at planlægge fremad”, og det kan vi jo tage en snak om derude, for det bliver jo tydeligt illustreret, når de stiller sig hen til væggen og siger – ”hovsa – den er høj den her”. Og det synes jeg nogle gange er lettere udenfor med noget træning at illustrere det dér, end det er nogle gange inde i spillet, fordi der er så mange andre aspekter, som de også har fokus på, hvor derude der kan jeg pille en enkelt lille ting ud eller virkelig kaste dem ud i lige den ting og vide det kommer til at gå galt, og så kan vi samle op der.”*

I citatet fremgår det, hvordan Frederik ligesom Maja også har fokus på, at bevægelsesaktiviteten har en form for relevans til esportsspillet. Her blev det bl.a. observeret, at esportsholdet på efterskolen under aktiviteterne havde til opgave at lytte til deres *in-game leader* (holdkaptajn), med henblik på at fastholde den samme holdopstilling som i spillet. Frederik fremhæver dog yderligere, at han oplever, at der gennem bevægelse kan skabes et rum for læring, hvor spillerne får et andet perspektiv på kommunikative og strategiske evner. De fysiske udfordringer hjælper til at facilitere en samtale, der handler om et fokus på at styrke kommunikationen og samarbejdet på holdet – noget som de kan tage med ind i spillet efterfølgende. Denne tilgang til bevægelse er, i modsætning til Majas, en form mere rettet imod udvikling af spillernes evner som esportsudøvere, men fastholder samtidig en relevans til spillernes interesse.

Koblingen mellem selve esporten og bevægelsesaktiviteten er også beskrevet af en esportstræner og -leder nedenfor, hvor der kommer mere tekniske udviklingsmål som 'aim' i fokus, som en del af bevægelsesaktiviteten – noget som primært er en kompetence, som gør sig gældende især i spilgenren *first-person shooters*:

**René, esportstræner og -leder, esportsklub:** ”Og så skal de ind i en eller anden værkstedsbane og skyde, lad os bare sige, fem bots på tid og når de har skudt fem, så skal de løbe ud og finde en af de pods [interaktiv kegle], der lyser op og så trykke på den og løbe tilbage igen, og det bliver de så ved med i 3-4 minutter. Og så får de jo både trænet deres 'aim' inde i spillet og samtidig får de pulsen op inde ved siden af, og de synes jo det er pissesjovt. Efter den første gang jeg introducerede dem til det, så ville de hver dag, så det er jo ikke fordi, der er noget modstand, men det kræver også bare lige, at man bruger lidt ekstra tankekræft som træner og tænker over, hvordan kan man få det integreret i undervisningen”

Tilgangen med en høj grad af integration ml. spillet og bevægelsesaktiviteten virker her til at få udøverne motiveret til at deltage. Denne tilgang med en høj grad af relaterbarhed, i form af en stafet ml. computerspil og en kegle, understøttes også af spørgeskemabesvarelserne, hvor trænerne fremhæver, at de gør brug af små legeaktiviteter, der relaterer sig til spillene. Herunder nævnes f.eks. NERF-GUNS (eldrevne skumgummigeværer) som en aktivitet relateret til f.eks. CS:GO eller Fortnite. Disse aktiviteter er også blevet dokumenteret i løbet af desk researchfasen, hvor flere esportsforeninger har brugt sociale medier til at vise hvordan de har succes med at inddrage NERF-GUNS i deres træning eller forsøger sig med *Capture-The-Flag* og bolde i idrætshallen.



Udover at bruge bevægelsesaktiviteterne til at inddrage udøverne og skabe aktiviteter, som i sig selv kan være sjove og motiverende, bruges bevægelsesaktiviteter også til at udvikle særlige kompetencer, som kan være relevante i en esportskontekst såvel som i livet generelt. At træne kommunikation og samarbejde, som vi så det fremhævet i eksemplet fra efterskolen, er relevante kvalifikationer, som gør sig gældende i langt flere livsarenaer end gaming.

Ligesom nogle trænere og udøvere gav udtryk for, at de dyrkede esport for at udvikle spilfærdigheder, giver de også udtryk for, at bevægelse i esportstræningen også kan understøtte muligheden for at udvikle spilfærdigheder. Dette fremgår også af spørgeskemaet, hvor 54% af de adspurgte trænere gør brug af bevægelse for at gøre udøverne bedre til esport. Der er gennem bevægelsesaktiviteter mulighed for at spillerne udvikler kompetencer, som er direkte overførbare til esport (Ketelhut et al. 2021). Her er der ikke nødvendigvis tanke på de spiltekniske færdigheder, som f.eks. *aim* og *movement*, men nogle af de mere 'bløde' kompetencer indenfor *social skills* herunder bl.a. kommunikation, samarbejde, der også kan udvikles væk fra skærmen. Studier viser, at fysisk aktivitet sammen med andre mennesker, er med til at udvikle sociale evner som kommunikation, samarbejde og empati (Bailey et al., 2013), som alle er kompetencer, der er vigtige i esport (Himmelstein et al. 2017; Wu et al. 2021; Karadakis & Painchaud, 2022). Både trænere og udøvere giver i interviews udtryk for, hvordan aktiviteterne væk fra skærmen, er med til at forbedre færdigheder som samarbejde og kommunikation:

**Interviewer:** "... Hvordan hjælper det (Fysisk aktivitet)? Eller hjælper det overhovedet?"

**Magnus, 16 år:** "Det hjælper på vores samarbejde, det har jeg i hvert fald oplevet, når vi har været udenfor, vi bliver altid lidt bedre. Kemien på holdene bliver meget bedre, når vi er derude, det er også det, vi synes. Det er sjovt, for det er vores hold, vi har det godt - når vi så har det godt derude, så bliver vi også bedre, kemien bliver bedre, det kan vi så tage med ind i spillet."

I citatet giver udøveren udtryk for, hvordan aktiviteterne væk fra skærmen gavner samarbejdet og kemien på holdet – en gevinst som også styrker holdet inde i spillet.

**Interviewer:** "Man får jo masser af fællesskab inde i et spil, men giver det noget ekstra at tage dem væk fra computeren og få dem til at lave noget?"

**Maja, træner:** "Ja, men også det der med, at de kan se hinandens ansigter, det giver jo rigtig meget for, at de kan læse hinanden af. Det er den måde man lærer at, hvordan har den anden det? Og det er jo også derfor, jeg synes, det er så vigtigt, at man har det i mente fordi, hvis man sidder meget foran skærmen, så bliver det meget svært at lære at læse andres ansigter – tænker jeg. [...] Man kan lære rigtig meget af at spille – det er slet ikke det. Men som træner, skal man også være opmærksom på at hjælpe de her børn til at få lyst til noget andet også. Udover [esport], for at hjælpe dem med at udvikle sig."

De positive effekter, der følger af aktiviteter væk fra skærmen, er ikke kun med til at udvikle spillerne som esportsudøvere, men også som mennesker generelt. Som det blev beskrevet i tidligere afsnit, skabes der i esportsforeningerne et fællesskab som har betydning for sammenholdet, som kan overføres til computerspillet – noget som de kan drage fordel af, når det gælder om at vinde. I ovenstående citat nævner Maja, at aktiviteterne væk fra skærmen kan fungere som en måde, hvorpå fællesskabet bliver styrket, og hvor spillerne lærer at aflæse hinanden og i det hele taget træne deres evne til at omgås socialt. Noget som kan være sværere at træne, hvis aktiviteterne kun foregår igennem skærmen. Maja taler dermed ind i en kontekst af den generelle dannelse med kompetencer, som ruster børnene i højere grad til at indgå i sociale relationer. Selv en ung esportstræner fra en forening i Nordjylland udtrykker det meget tydeligt:

### BEVÆGELSE ØGER PRÆSTATION

Forskningen har udover de føromtalte 'bløde' kompetencer kunne påvise en række øvrige kompetencer som styrkes ved fysisk aktivitet, som er relevante i en esports-kontekst, herunder koncentration, task switching, multitasking, information processing, reaktionsevne, slagvolumen (udpumpet blodmængde), stresshåndtering, koncentrationsevne, finmotorik og øje-hånd-koordinering (Toth et al, 2020; McNulty et al 2022).

**Interviewer:** ”I kan simpelthen se, at de får nogle kompetencer. Der er nogle egenskaber de udvikler her til træning, som de nok ikke ville udvikle ellers?”

**Magnus, esportstræner:** ”Præcis og det er ikke bare kompetencer i esport, det er også kompetencer i livet altså, det er selvudvikling på punkter, også socialt, som man ikke ville have gjort hvis man bare sad derhjemme.”

Dermed kan det siges, at bevægelsesaktiviteter udvikler børn og unge sociale evner som kommunikation, samarbejde og empati, som alle kan defineres som værende evner, der kan benyttes i andre arenaer i livet end i esport.

Bevægelsesaktiviteter, som en del af en esportstræning, er dermed ikke kun for at udvikle esports-færdigheder, men også fordi bevægelse og dets mange positive effekter skaber mere fysisk interaktion og dermed en grobund for stærkere relationer. Noget som kan være et væsentligt bidrag ind i en kontekst af samfundet, hvor ungdomslivet i dag er betonet af trivselskrisen og en høj grad af individualisering og selvorganiseret idræt.

Esporten og foreningernes placering i samtiden, såvel som bevidstheden om foreningernes evner til at være ambitiøse på det analoge fællesskabs vegne, skal vi se nærmere på senere i afsnittet om de strukturelle rammer omkring esporten.

### 3.2 MOTIVATIONEN FOR AT GÅ TIL ESPORT

I følgende afsnit vil det blive gennemgået, hvorfor udøverne går til esport. Her vil det blive tydeliggjort, hvordan både selve interessen for spillene, fællesskab og udvikling spiller en rolle for motivationen for at deltage i esportstræningen.

Nedenstående uddrag fra et interview i en idrætsforening i Nordjylland med Villads på 10, Asger på 11 og Sebastian på 14 opsummerer, hvad der overordnet er kommet på tale, når man interviewer børn og unge om, hvad der er vigtigt, når man går til esport.

**Interviewer:** "Hvad er det bedste ved esport?"

**Villads:** "Det er helt klart, at man kan være sammen og få gode venner og spille sammen."

**Sebastian:** "Danne venskaber over internettet hele tiden f.eks. jeg spiller selv med englændere og nogen fra Finland, jamen jeg spiller med en hel del fra andre lande."

**Interviewer:** "Hvorfor er det så nødvendigt at gå til esport her i hallen?"

**Villads:** "Fordi det også er dejligt at se dem i virkeligheden, for så ved man, hvordan de ser ud."

**Asger:** "Det er også noget at træne på internettet med nogle trænere der snakker, end at de er der [i foreningen] faktisk, for så kan de jo se!"

**Interviewer:** "Hvordan er det anderledes? Er det bedre synes du?"

**Sebastian:** "Det er nemmere at snakke sammen hvis man står overfor hinanden, og man bliver nødt til at snakke for ellers bliver det akavet."

**Interviewer:** "Er det derfor I går til esport?"

**Sebastian:** "Umiddelbart er det for at blive bedre, og så det der med at, nu er Corona selvfølgelig kommet, men det var også for turneringers skyld der så man kunne spille mod andre."

**Asger:** "Jeg gjorde det for at spille og at komme til LAN."

**Interviewer:** "Men du kan jo spille derhjemme?"

**Asger:** "Ja, men de er bedre dem som er heroppe."

**Interviewer:** "Så du får mere udfordring?"

**Asger:** "Ja, og det er nemmere at blive bedre."

Første del af samtalen peger i retningen af, at fællesskaberne og det sociale er en væsentlig motivationsfaktor for at gå til esport. Esporten i sig selv er en katalysator for sociale interaktioner og danner dermed et grundlag for at mødes på tværs af selv landegrænser, som vi ser det hos Sebastian. Som Villads dog bemærker, er der noget særlig ved at mødes fysisk i esportforeningen, da man ser hinanden i virkeligheden og kan sætte ansigter på og som Sebastian pointerer, at de sociale relationer bliver stærkere samtidigt med, at man lærer at begå sig i en analog kontekst, så det ikke er mærkeligt at være sammen.

Som både Villads, Asger og Sebastian bemærker, er spillet en motivation i sig selv, men også det at blive bedre og udvikle sig som spiller, og i sidste ende prøve sig selv af mod andre er en faktor, som har en betydning for, at man finder interesse i at dyrke esport.

Ovenstående stemmer overens med undersøgelser om udøveres motivation som italesætter, At tre af de vigtigste motivationsfaktorer er (Haugegaard & Østergaard, 2020; Gaard et. al, 2021):

1. At det skal være sjovt at gå til noget

2. At man kan udvikle sig og blive bedre
3. At være sammen med venner

I de følgende afsnit vil empirien folde sig ud med en beskrivelse af de tre motivationsfaktorer; at have det sjovt, at være sammen med andre i et fællesskab, og at udvikle sig og blive dygtigere til esporten.

### 3.2.1 ESPORT OG GAMING ER SJOVT

Det er fundamentalt for deltagelsen i esportstræninger for udøvere, at de er startet til esport, fordi de har en interesse i esport og gaming. Det er aktiviteten i sin egen ret, som gør, at man engagerer sig. Dette kom bl.a. til udtryk hos Villads, Asger og Sebastian før, men også til en FIFA-træning giver drengene Lucas på 20, Victor på 15, Johan på 12 og Victor på 15 år udtryk for motivationen for at deltage i esportstræning:

**Interviewer:** "Hvorfor så I grund til at gå til FIFA?"

**Lucas:** "Interessen for FIFA."

**Victor:** "For at blive bedre."

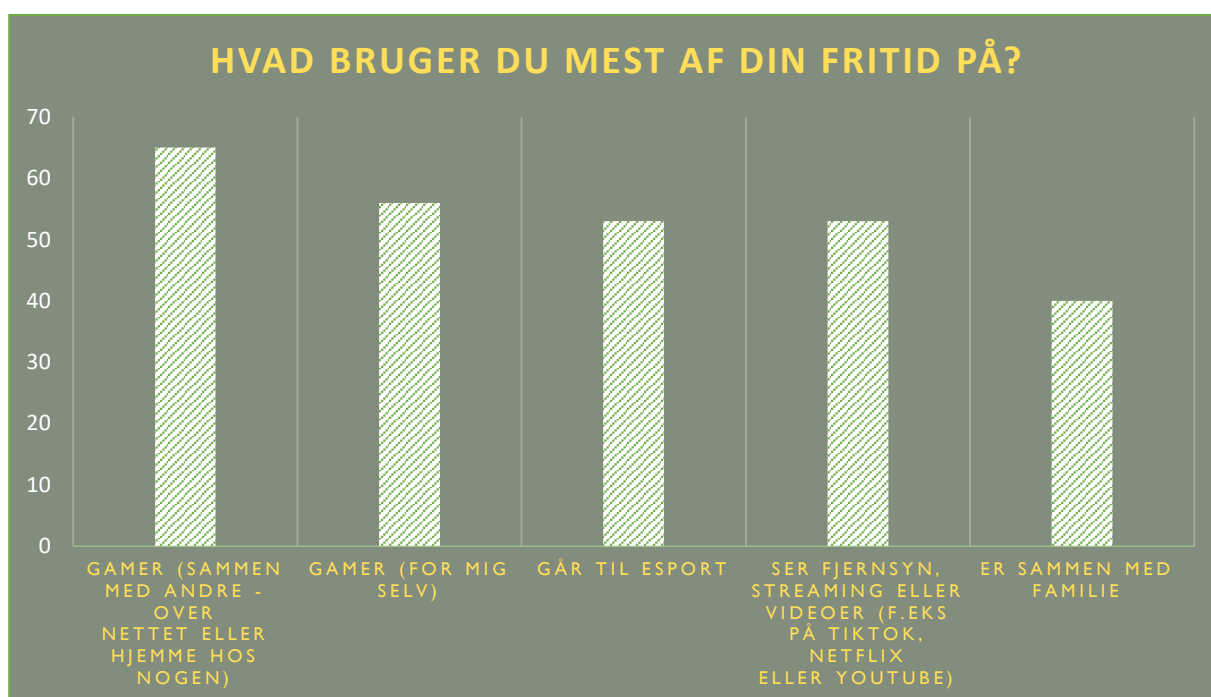
**Johan:** "Ja, for at blive bedre og interessen også."

**Victor:** "Ja, for at spille med nogen andre også."

Her kommer de tre drenge, udover at nævne deres interesse for spillet, rundt om de øvrige væsentligste motivationsfaktorer for at deltage i aktiviteterne: udvikling og fællesskab.

Udvikling og interesse hænger tæt sammen, da det er svært at forestille sig, at man brænder for at udvikle sig i en sportsgren uden at have interessen for selve sportsgrenen. Omvendt kan man dog konstatere, at det er muligt at have en interesse for spillet uden at fokusere på udviklingen – noget som ikke er afspejlet i empirien blandt esportsudøverne udover blandt *social gaming* aktiviteterne, vi så hos pigerne. Dette skyldes formentlig, at de udøvere som ønsker at tage deres gaming mere seriøst, vælger at opsøge en esportsforening, hvor man kan få undervisning og udvikling såvel som at prøve sig selv af mod andre. Så interesse og udvikling er to motivationsfaktorer, som er tilbøjelige til at være tæt forbundet. Det hænger tæt sammen med et tidligere studie, som påpeger at gamere, der går til esport er mere tilbøjelig til at fokusere på progression og vurderer, at de i højere grad spiller computer fordi det er sjovt sammenlignet med gameren, som ikke går til esport. Esportsudøverne er dermed blandt de gamere, som er mest motiverede for at spille computer, fordi det er sjovt (Haugegaard & Østergaard, 2020). Esportsspillene tilbyder ofte en række udfordringer og belønninger, der appellerer til børn og unges behov for mestring og selvforbedring. Gaming er ofte struktureret omkring opgaver og mål med niveauer, point og opgaver, der skal fuldføres. Spildesignet skaber en følelse af progression og tilfredsstillelse, når målene nås. Denne form for belønningssystem motiverer unge til at blive ved med at spille og forbedre deres færdigheder.

Moderne spil er designet til perfektion, for at øge spillernes interaktion med og fastholdelse i spillet, hvilket skaber en dyb indlevelse for spillerne. Børn og unge lever sig ind i virtuelle verdener og oplever intense følelser, udforsker fantasifulde miljøer og deltager i spændende historier. Denne form for interaktion er stærkt engagerende og er medvirkende til at skabe en passion blandt børn og unge. At gamingen er en passion for udøverne, tydeliggøres også gennem spørgeskemaet, når vi har spurgt ”Hvad bruger du mest af din fritid på?”. Her bliver det tydeligt, at udøverne som går til esport i foreninger, primært bruger tid på gaming: De gamer sammen med andre over nettet eller hjemme hos nogen (65%) og, hvis ikke de gamer med andre, gamer de mest for dem selv (56%).



Tabel 1: Hvad bruger du mest af din fritid på? (Vælg gerne flere). Angivet i procent.

Ovenstående indikerer, at gaming og esport spiller en meget væsentlig rolle i mange af unge esportsudøveres hverdagsliv, og at spillernes interesse, også i fritiden, befinder sig primært i gaminguniverser og ikke nødvendigvis i den traditionelle sportsverden. 39 % af de adspurgte udøvere har angivet, at de kun går til esport. Den målgruppe, der deltager i esportsforeningerne ser dermed ud til at have valgt at deltage i esporten på baggrund af deres interesse i det konkrete computerspil, hvorfor der kan være tale om et fravalg af traditionel sportskultur og fysisk aktivitet (Brus, 2020). Kun 6% af udøverne har angivet, at de startede til esport for at dyrke mere motion. Spørger vi udøverne, hvor lang tid de bruger på esport og gaming, bliver det endnu tydeligere, at udøverne er meget engageret i deres esport. 50% af de adspurgte bruger mere end 15 timer om ugen på at game udenfor den tid, der bruges på esportstræning. At esportsudøverne bruger meget tid på deres fritidsinteresse er også blevet kortlagt i et andet studie, der fandt at esportsudøvere bruger 23-24 timer om ugen på at spille esport. Med et par timers ugentlig esportstræning udgør selvorganiseret gaming derved også en stor del af udøvernes esportsaktiviteter. Den store mængde af selvorganiseret esport kan være katalysatoren for at begynde at gå til esport da

udøverne gerne vil mere med deres esport, end blot at have det som en selvorganiseret uformel interesse, her som Frederik på 15 år som går på esportslinje på en efterskole f.eks. giver udtryk for:

**Frederik:** ”Jeg blev bare tiltrukket af at, altså, jeg plejede altid godt at kunne lide at spille computer når det var jeg var hjemme og så lød det egentlig spændende nok, at prøve sådan noget, mere holdbaseret ik?”

Igen kommer det frem i citatet, at udover interessen for det at spille computer, giver Frederik udtryk for, at han ønsker at gøre det med andre – på et hold.

At udøverne er meget engagerede i gaming og esport, var også helt fremtrædende for trænere, ledere og eksperter på de forskellige workshops og konferencer, som er blevet afholdt i forbindelse med at blive klogere på området omkring esport og bevægelse. Her blev det bemærket ad flere omgange, at udøverne går til esport, fordi de er vilde med esport og ikke for at dyrke motion eller starte til andre sportsgrene. Dette er også med til at indikere, at udøverne ikke har en interesse i at bygge bro til øvrige idrætter, men helst ønsker at dyrke esport.

Som vi så det i det indledende citat, er udøverne motiverede af to øvrige motivationsfaktorer, som er væsentlige for udøverne. Nedenfor tager vi et nærmere kig på udøvernes interesse i fællesskaberne i esporten.

### 3.2.2 ESPORT SKABER FÆLLESSKABER

Fællesskabet i esportsforeningen, er en af de mest fremtrædende årsager til, at spillerne går til esport. Udover, at esporten som aktivitet i sig selv er en måde at tilbringe tid med sine venner på, er selve det fysiske esportslokale værdifuldt, som platform for udviklingen af sociale relationer. Fællesskabet bliver fremhævet af udøvere i alle foreninger, der på en eller anden måde udtrykker, at venner og sociale interaktioner er en vigtig faktor som eksemplificeres i nedenstående citater af Linnea og Cecilie på 10 år og Johanne og Thea på 11 år, som går til esport i en idrætsforening i Midtjylland. Aktiviteten hos pigerne adskiller sig fra de øvrige aktiviteter ved at være kendetegnet af mindre fokus på spiltitel eller læring i spillet, men i højere grad at være sammen med venner eller potentielle nye venner:

**Interviewer:** ”Hvad får I ud af at sidde herhenne i stedet for derhjemme?”

**Linnea:** ”Altså jeg har jo som sagt - jeg kan jo ikke bruge min computer til at sidde og spille gamerspil, og det er meget hyggeligere at være heroppe sammen med sine venner.”

**Interviewer:** ”Kan I fortælle mig, hvad er det bedste ved pige-hygge-gaming?”

**Cecillie:** ”Man er sammen med nogle piger, man kender...”

**Johanne:** ”Altså jeg har fået mange nye venner, som f.eks. mig og Linnea, vi var ikke de bedste venner, da det var vi startede hertil, men så er vi blevet bedre venner.”

**Thea:** ”Grunden til, jeg startede var fordi hun [Johanne] også ville starte. Det er det bedste ved det - hun er her.”

Pigerne udtrykker her, at fællesskabet med vennerne er grunden til, de dyrker esport. Yderligere fremhæves fællesskabet og venskaberne rent faktisk, at være det bedste ved at dyrke esport. Det samme gør sig gældende for udøverne i FIFA-træningen:

**Interviewer:** ”Hvad er forskellen på at gøre det her (Spille FIFA) i Brøndby og så gøre det derhjemme? Hvordan er det anderledes?”

**Victor:** ”Fordi man ser hinanden fysisk.”

**Jacob, 14 år:** ”Derhjemme der er man sådan helt alene om det, og ens forældre ved måske ikke så meget om det, og så når jeg er her, så ved alle noget om FIFA og har samme interesse. Det er hyggeligt.”

FIFA-spillerne fremhæver også fællesskabet, dog på en anden måde, end pigerne.: Her er det ikke nødvendigvis venskabet der trækker, men mere det sociale element og den interaktion, der foregår når de er sammen med andre, der har samme interesse som dem selv. Til træningen kan udøverne få sparring omkring spillfærdigheder. Dette er især i kontrast til at sidde derhjemme og game, hvor mulighederne for at dele erfaringer og oplevelser om spillet ikke er lige så oplagt med fraværet af en læremester i form af en træner – især ikke når forældre ikke har samme forståelse for spillet.

At man måske ønsker at dyrke det sammen med andre, fordi man er træt af at spille med folk, man ikke kender, ikke kan kommunikere med (pga. sprogbarriere) eller fordi man ved disse ’tilfældige’ møder i spillene er mere tilbøjelige til at tale grimt til hinanden. Alt det slipper man i højere grad for, ved at dyrke sin interesse med nogen, som man kender i forvejen. Citaterne vedrørende fællesskabet, bliver understøttet gennem spørgeskemaets besvarelser, hvor der ses en lignende tendens til, at fællesskabet er en vigtig årsag til at dyrke esport. Her fremgår det af spørgsmålet “Hvorfor startede du til esport i en forening”, at 44% af spillerne startede på baggrund af fællesskabet og for at sidde sammen med venner eller andre gamere og spille. Disse fund hænger også sammen med, hvad der fremhæves af spillerne i ovenstående citater. Yderligere besvarer 73% af spillerne, at “sammenhold” er det bedste ord til at definere deres esportsforening. Esport i foreningsregi er dermed meget mere end bare computerspil. Det er et sted, hvor der bliver skabt et analogt fællesskab i en digital verden, med andre, der har samme interesse som en selv.

I næste afsnit ser vi nærmere på udøvernes ambitioner om at udvikle sig i spillet. En afledt effekt af dette er dog også, hvordan man opbygger kompetencer som også er relevante for andre arenaer end computerspillene.

### 3.2.3 ESPORT UDVIKLER DINE EVNER I SPILLET OG I LIVET

Den tredje motivationsfaktor, som er fremtrædende i empirien, er det store fokus på udvikling. I dette afsnit vil det blive præsenteret, hvad der er på spil for udøvere såvel som trænere/ledere:

**Interviewer:** ”Når I er færdige her på [efterskolen], vil I så gerne fortsætte med at gå til esport?”

**Jakob, 16 år:** ”Jeg skal på Sportscolleje inde i Vejle, hvor de også har esport næste år. Det er bare noget, jeg har valgt, for jeg vil faktisk gerne videre med min esport, jeg vil gerne være bedre til CS, selvom, jeg lige nu godt kan finde rigtig mange fejl ved mig selv, som jeg ikke havde på et tidspunkt efter jeg stoppede, og dem vil jeg gerne have rettet og blive bedre i det hele taget.”

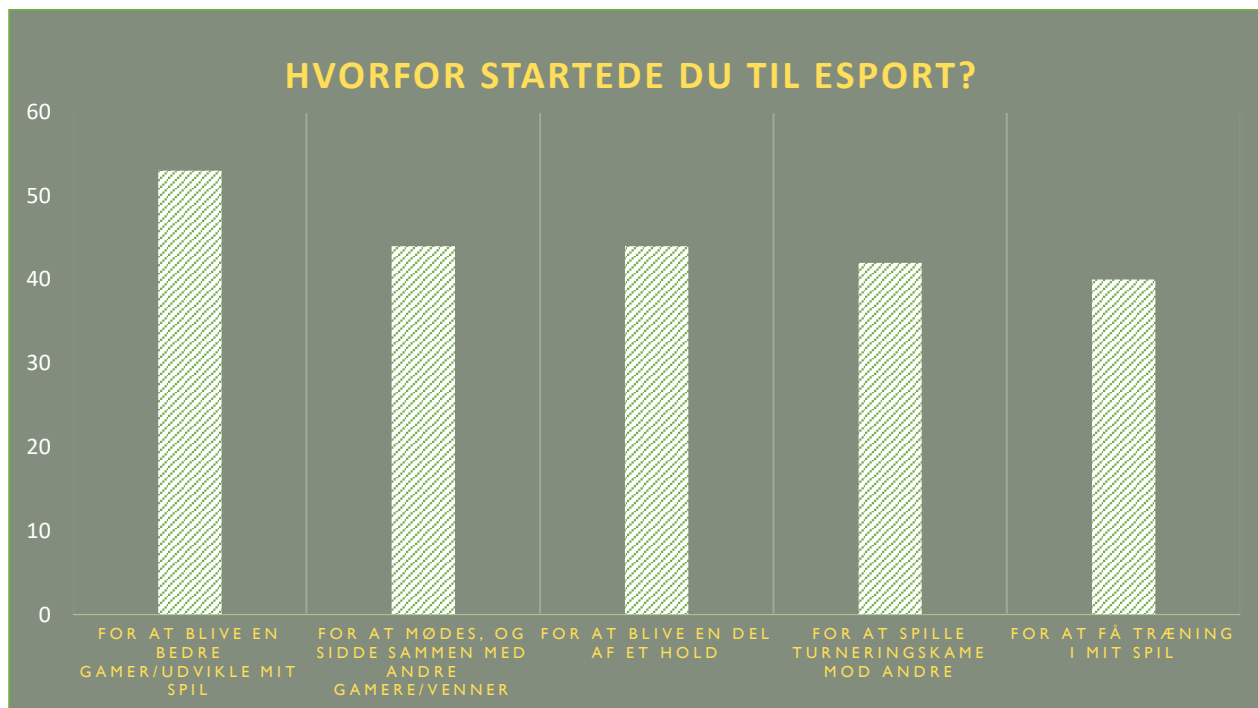
Udøveren giver her udtryk for, at han især ønsker at dyrke sin interesse for computerspillet for at blive bedre. Citatet afspejler dog også en fejlkultur, som er meget kendetegnene for særlige esportstitler. Spillet Counter-Strike, ligesom mange andre esportstitler, arbejder meget systematisk med store datasæt som let præsenteres for spilleren ved et enkelt tryk på keyboardet. Denne øjeblikkelige præsentation af data fører hurtigt til selvevaluering blandt særligt de ambitiøse spillere, som kan opbygge et stort fokus på, hvor man kan forbedre sig, som kan være med til at opbygge et præstationspres ved hvert spil.

Den fysiske forening skaber bedre rammer for udvikling, som er mere nuanceret, når udøveren har mulighed for at spejle sig i andre og få feedback af ligesindede og træneren i modsætningen til udelukkende at få tilbagemeldinger med statistiske resultater. Her sætter Lucas fra FIFA-træningen ord på dette:

**Lucas:** ”Man kan få hjælp til at forbedre dit spil af andre mennesker. Så kan andre mennesker se, hvordan du spiller og så kan de give feedback på det. Hvorimod hvis du sidder derhjemme, så sidder du meget for dig selv og på din egen skærm, den ene person kigger ikke på din skærm og kan se, hvad du kan forbedre. Hvor det er, hvis der er måske fire-fem mennesker, der ser, siger de okay, du kan lave dén aflevering, du kan lave dén aflevering og den dribbling, eller den dribbling eller afslutning der eller noget i den stil. Så det er flere måder du kan se på dit spil på.”

Fællesskabet er dermed koblet op på øvrige ting end blot det relationelle - det er en indgroet del af ens udvikling som spiller, hvor man kan træne evnen til at modtage kritik – en kompetence som også kan være relevant f.eks. i skolen. Fællesskab og udvikling i foreningsregi går dermed naturligvis hånd i hånd. Den sociale kontekst danner rammen for muligheden for udvikling, og omvendt danner motivationen for udvikling rammen for at opsøge fællesskaber med ligesindede.





Tabel 2: Hvorfor startede du til esport? (Vælg gerne flere). Angivet i procent.

Dette understøttes også af spørgeskemaet, hvor 53% af spillerne svarer, at de startede til esport for at blive bedre til spillet og 40% har angivet, at de startede til esport for at ”få træning i mit spil”. Forældrene har haft samme opfattelse af, hvorfor deres barn skulle dyrke esport. 60% af forældrene svarer, at deres barn startede til esport for at udvikle sig.

### 3.3 MÅLGRUPPERNE – DE YNGRE OG DE ÆLDRE

I løbet af undersøgelsesfasen er det blevet klart, at motivationen for bevægelse, og bevægelsesaktiviteterne rammer forskelligt afhængigt af udøvernes alder. Følgende afsnit er en beskrivelse af, hvordan de forskellige aldersgrupper forholder sig til bevægelse som en del af esportstræningen.

**Lukas, leder:** ”Jeg skulle lige til at sige, at det er typisk de yngre, der synes, det er fedt at komme ud og bevæge sig. I starten da vi kørte vores CS:GO hold med de her 14-15-årige, der var ingen tvivl om, at de ville hellere sidde og blive gode til Counter-Strike, end de ville ud at tonse.”

Gennem observationer af forløbene, såvel som led i kortlægningen, har det været tydeligt, at især den yngre målgruppe under 12 år har været meget aktive og i bevægelse både ved og væk fra skærmene. Denne aldersgruppe er ikke i stand til at fastholde koncentrationen omkring et computerspil en hel træningssession over et par timer, og de søger derfor ofte opmærksomhed blandt de resterende udøvere. Her er aldersgruppen ofte blevet observeret gå fra deres egen skærm over til de andre, for at rykke i stolen, trykke på andres tastaturer og mus eller andre former for drillerier. Dette kan ses som et tegn på, at de har brug for en pause fra skærmen. Som modsætning, er de ældre udøvere over 12 år lidt bedre i stand til at fastholde koncentrationen,

men alligevel observeres det, at de har brug for en kort pause fra skærmen, efter et langt CS:GO-spil. Gennem interviews fremgår det også tydeligt, at det er den yngre aldersgruppe, der har tilbøjelighed til at være fysisk aktive og engagerer sig i bevægelsesaktiviteter.

**Interviewer:** ”Og er der forskel på aldersgrupper i forhold til det?”

**Lukas, leder:** ”Det er typisk de yngre, der synes det er fedt at komme ud og bevæge sig.”

**Interviewer:** ”Kan spillerne se mening i det [Bevægelse i træning]?”

**Carl, træner:** ”Det er jo meget yngre folk, vi har, og ja jeg tror også de kan se mening i det... Der er jo folk der er kommet hen til ham: ”Ej, hvornår skal vi lave noget aktivt igen?” Så de glæder sig faktisk til den der aktive del, der er til esportstræningen.”

**Bjarne, leder:** ”De hygger sig helt vildt [de yngre udøvere]! ”Hvornår skal vi ud at spille dødbold?” Det er det, der fylder noget! Og det er bestemt ikke for at fortælle dem, at de bliver en bedre esportsudøver af at bevæge sig. Det er fordi, det skal være sjovt! Og det er det allervigtigste fokuspunkt – det er, at det skal være sjovt!”

**René, leder:** ”Ofte er tendensen, at jo yngre de er, jamen jo kortere tid skal der gå, før de skal ud og aktiveres. Der kan de ikke rigtig sidde mere end de der 45 minutter, for så begynder de at lave alt muligt andet end det der lige var meningen at de skulle lave. De ældre de har ofte ikke så meget (motivation for bevægelse), så der får de ofte lidt mindre end, hvad de unge gør, så det er måske bare lige op og få pulsen op og så tilbage igen. Men de kommer mere for at game mere intensivt. Jeg vil sige, at de yngre er der for at have det sjovt med vennerne og lege i højere grad eller langt de fleste.”

Som det fremgår af ovenstående, er det tydeligt, at den yngre målgruppe er motiveret i at deltage i bevægelsesaktiviteterne. Det er dermed ikke sagt, at bevægelsesaktiviteter i esport kun er for de yngre deltagere, for selvom de ældre udøvere ikke nødvendigvis har brug for et afbræk lige så ofte som de yngre, så kan bevægelsesaktiviteter alligevel være motiverende for dem, når det giver mening i forhold til deres esportstræning:

**Interviewer:** ”Er der forskel på hvad det er for nogle fysiske aktiviteter, der kan være sjove eller motiverer jer?”

**Magnus, udøver, 16 år:** ”Det er sådan hver gang vi er ude og lave fysisk, så er vi inddelt i vores in-game hold også, så det vil sige at man ligesom inde i spillet skal man også samarbejde udenfor spillet. og det er også det vi lærer, som regel når vi er udenfor...”

**Interviewer:** ”Der er en eller anden overførbarhed i forhold til spillet, kan I andre mærke det også eller hvordan?”

**Magnus, udøver, 16 år:** ”Det hjælper også på vores samarbejde, det har jeg i hvert fald oplevet, når vi har været udenfor, vi bliver altid lidt bedre. Kemi på holdene bliver meget bedre, når vi er derude, det er også det, vi synes det er sjovt, for det er vores hold, vi har det godt, når vi så har det godt derude, så bliver vi også bedre, kemi bliver bedre, det kan vi så tage med ind i spillet.”

*I ovenstående udtrykker Magnus på 16, at det sjove ved bevægelsesaktiviteterne er, når der er et klart fokus på, at de kan udvikle relevante færdigheder, som de kan bruge i spillet.*

Det ses tydeligt, hvordan de ældre udøvere adskiller sig fra de yngre. De ældre udøvere foretrækker, at bevægelsen har en kobling til esporten, og indeholder et udviklende element, hvorimod de yngre finder bevægelsesaktiviteterne sjove at deltage i. Der er dermed forskel på hvad der motiverer spillerne afhængigt af alder og ambitioner i esporten. Nedenfor opsummeres de primære markører for de to forskellige målgrupper ift. deres forhold til bevægelse.

### 3.3.1 BØRN OG YNGRE – ”DE MOTIVEREDE GAMERE” (6-12 ÅR)

Denne gruppe af gamere har ofte ikke særlig stor interesse i at udvikle deres spilfærdigheder. Deres ambitioner for at deltage i foreningsesport er baseret på at være en del af et fællesskab, hvor de kan have det sjovt (Brus, 2020), hvilket, som tidligere beskrevet også er blevet erfaret i kortlægningsfasen, hvor både udøvere og trænere giver udtryk for fællesskabet som årsag til at dyrke esport. Denne aldersgruppe er typisk med til *social gaming*, hvor der ikke nødvendigvis er et bestemt fokus på et spil, men hvor der er mulighed for at spille det, man har lyst til. Ved at give aldersgruppen en god oplevelse med esporten, kan de begynde at føle sig trygge i foreningen, og senere tage skridtet videre som mere ”dedikerede gamere”. Som det bliver fremhævet i analysen, er det ofte denne gruppe af udøvere, der har lyst og trang til bevægelse. Dette kan muligvis forklares netop med afsæt i Brus’ rapport, der fremhæver, at denne aldersgruppe er motiveret af at dyrke esport i foreningen, for at have det sjovt og for at deltage i et fællesskab (Brus, 2020).

### 3.3.2 UNGE OG ÆLDRE – ”DE DEDIKEREDE GAMERE” (13-18 ÅR)

De ældre adskiller sig fra de yngre på nogle parametre, der er væsentlige at tage højde for, når bevægelsesaktiviteter implementeres. Først og fremmest har de skabt sig en esportsidentitet, hvor de har en klar ide om, hvilket spil de finder mest interessant for tiden. Denne aldersgruppe er ofte tilknyttet en esportsforening og et hold, hvor der er fokus på typisk CS:GO, og de har i den forbindelse en stor ambition om at deltage i esporten for at udvikle sig. Denne aldersgruppe dyrker ligesom de yngre også esport i foreningsregi, fordi de søger at tage deres gaming til det næste niveau i et analogt fællesskab blandt ligesindede, hvor der er udvikling, holdånd og fællestræning, som de ikke kan få på samme måde hjemme fra soveværelset (Brus, 2020).

Det er observeret under forløbene, at yngre udøvere under 12 år ofte er motiveret af selve bevægelsesaktiviteten i sin egen ret, hvor udøvere som er over 12 år ofte, er mere orienterede mod computerspillene og udviklingen i disse. Blandt de ældre fungerer en tæt kobling til computerspillene bedre. Her er straf og f.eks. styrketræning eller fitness også i højere grad accepteret og efterspurgt.

### 3.3.3 ET KØNSPERSPEKTIV – FRAVÆRET AF PIGER

I undersøgelsen har der desværre kun været én besøgt forening, som havde esportstræning for piger. Pigerne var i alderen 10-12 år og var kendetegnet ved at være drevet af fællesskabet og

venskaberne pigerne imellem samt en tæt relation til deres træner, Maja. Pigerne spillede ikke et specifikt spil selvom Maja havde en ambition om at få dem interesserede i det samme spil, så de kunne spille sammen. I stedet var aktiviteten i højere grad drevet af, hvad pigerne havde lyst til i øjeblikket, som kunne spænde bredt fra at spille hver for sig, eller at mindre grupper spillede det samme spil. Pigerne var tydeligt begejstrede for Majas evne til at facilitere aktiviteter, som gik udover selve computerspillene f.eks. i form af morderlegen, som hentede inspiration fra det populære computerspil *Among Us*. På denne måde adskilte aktiviteten sig i høj grad fra drengesporten, som i højere grad er præget af at være koblet til ét særligt spil og med meget aktivitet foran skærmen. Ofte, som pigerne selv beskrev det, var energiniveauet mere roligt til pigeesport, og aktiviteter væk fra computeren kunne sagtens vare lige så lang tid som aktiviteter foran computeren. Nogle af pigerne havde prøvet esport med blandede køn, men var blevet skræmt væk:

**Interviewer:** ”Er det vigtigt at der er pigehold? Kan man godt lave dreng/pige blandet?”

**Johanne:** ”Det kunne man godt.”

**Thea:** ”Det er bare sjovere, når der kun er piger.”

**Interviewer:** ”Hvorfor?”

**Thea:** ”Fordi drenge tit råber meget.”

**Cecilie:** ”Ja, det er sådan set det.”

**Linnea:** ”Drenge de råber meget, og de er meget vilde i forhold til piger, når de spiller. På et tidspunkt til et eller andet”

**Thea:** ”Jeg har prøvet at være ved drengeholdet én gang, og der var der mange som hamrede i bordene og larmede, så det var ikke så rart at være derinde, og så var jeg den eneste pige. Så det var ikke særlig sjovt.”

I citatet giver pigerne her udtryk for, at de har en anden forventning til adfærden til esport end drengene. Esportstræningen fremgår ikke ligefrem som en indbydende aktivitet for Thea og det forværres med fraværet af en ligesindet pige, som man kan spejle sig i.

Det er tidligere beskrevet, hvordan gaming- og esportsmiljøer kulturelt kan være præget af en høj andel mænd og drenge som ofte præger gaming-kulturen på mange forskellige måder. Det er tidligere blevet dokumenteret, at denne mandsdominerede kultur kan føre til diskrimination og dårlig adfærd over for piger (Haugegaard & Danielsen, 2020). Den lave repræsentation af piger i empirien indikerer også, at foreningerne fortsat ikke formår at rumme pigerne, som ofte er orienterede mod andre typer computerspil, som mange foreningerne ikke nødvendigvis tilbyder.

### 3.4 ESPORTENS RAMMEVILKÅR – FORENINGERNE OG DE VOKSNES SYN PÅ ESPORT OG BEVÆGELSE

For at forstå, hvad der er på spil for en esportsforening, er det væsentligt at vurdere, hvordan esporten er indlejret i det senmoderne samfund, og hvilken effekt det har på de unge gamere. For esport er ikke enestående, men et produkt af den tid, vi lever i, som i høj grad er præget af

teknologisk udvikling og en bekymring om børns og unges mistrivsel, hvor skærme ofte er blevet gjort til en af de primære årsagsforklaringer i forbindelse med børns udfordringer.

### 3.4.1 ESPORTSFORENINGERNE OG SAMFUNDET

Vi oplever i dag en konstant strøm af teknologiske fremskridt, der har haft en dybtgående indvirkning på forskellige aspekter af vores dagligdag. Esporten har i denne kontekst været et fænomen, som er vokset i popularitet i takt med den teknologiske udvikling. Teknologiske innovationer og udviklingen af nye spil, platforme og flere brugere gør, at esportsmiljøet er under konstant forandring. Denne hastighed som præger esport og gaming kan have en betydelig indvirkning på børn og unge, der er særligt sårbare over for at følge med i de seneste tendenser og tilpasse sig den hastige udvikling. 'Eskalerende acceleration' er et centralt begreb introduceret af sociologen Hartmut Rosa i hans teori om modernitetens dynamikker. Begrebet refererer netop til den konstante og accelererende hastighed, hvormed samfundet og dets institutioner udvikler sig. Rosa hævder, at denne eskalerende acceleration skaber en oplevelse af tidsmæssig komprimering, hvor mennesker føler sig presset af et øget tempo i deres dagligliv. I konteksten af esport kan denne eskalerende acceleration ses i den konstante udvikling af nye spil, teknologier og konkurrenceformater. Spillene bliver mere raffinerede i en ekspansiv markedskonometri som kæmper om forbrugernes opmærksomhed ved kontinuerligt at udvikle metoder til at fastholde gameren på skærmen.

Samtidigt med kommercielle interesser som higer efter børnenes opmærksomhed, befinder unge sig fortsat i dag blandt 'generation præstation', hvor individuel præstation og succes er blevet centrale målepunkter for menneskelig værdi og identitet. I præstations-samfundet er det ikke længere tilstrækkeligt blot at være til stede; det er nødvendigt at præstere og opnå resultater for at blive anerkendt og opnå status. I esporten kan udøverne vurdere deres evner i realtid og sammenligne sig med øvrige spillere på holdet såvel som blandt modstanderne. Dette skaber et konstant præstationspres for børn og unge, der deltager i esport, da deres identitet og selvopfattelse er tæt forbundet med deres evne til at opnå succes inden for denne meget konkurrencebaserede arena, som placerer dig på ranglister og giver små virtuelle gevinster efter endt spil, så brugere får et incitament til at fortsætte. Særligt angående drenge og den måde de indtræder i f.eks. idrætsmiljøer, ser vi i dag, hvordan de i højere grad end piger er selektive i deres valg, om hvor de præsterer, og kombineres computerspillenes evne til at fastholde og skabe engagement med en forventning om at præstere får du meget dedikerede esportsudøvere, som bruger mange timer og går meget op i deres fritidsinteresse. Dette præstationspres kan have indflydelse på deres selvværd og identitetsdannelse, hvor succes i esport bliver en væsentlig faktor i deres selvopfattelse og sociale anerkendelse. Hvis præstationskulturen indtræder i esportsforeningerne, kigger vi potentielt ind i en kultur, hvor fokus i træningen i højere grad er individorienteret, hvor man fokuserer mere på sin egen præstation og at flere timer i spillet giver bedre resultater i stedet for at involvere sociale elementer af træningen med samarbejde, mental trivsel og holdånd.

I dag udgøres rammevilkårene, for særligt unge drenge inden for gaming og esport i højere grad, af et virtuelt fællesskab. Dette giver genlyd i begrebet 'tiltidedværelse' i modsætning til

'tilstedeværelse'. At man er forbundet på tidspunktet, men ikke fysisk på samme sted betyder i praksis, at der er mulighed for mere kommunikation og muligheden for at have venner over hele verden, men det medfører også en betydelig reduktion i analogt samvær (Schultz Hansen, 2015). Dette kan blandt andet ses ved, at andelen af 11-årige drenge, der mødes fysisk med deres venner et par gange om ugen, er faldet fra 72% i 2009 til 40% i 2021, mens det tilsvarende tal for 15-årige er faldet fra 63% til 37% (Ottosen, 2022). Med denne udvikling i tankerne er det ikke overraskende, at 30% af drenge i alderen 11-19 år angiver, at de kun er sammen med deres venner digitalt.

Ovenstående vilkår er i høj grad en virkelighed for mange af esportsforeningerne, som bl.a. rekrutterer medlemmer men også frivillige, som har en virkelighed som er betonet af eskalerende acceleration, præstationssamfundet og en høj grad af digital opvækst.

Disse rammevilkår kan i høj grad være med til at forklare, hvorfor nogle foreninger kæmper med en lang række udfordringer, som ikke i samme grad har været til stede i forbindelse med badminton eller anden traditionel sport. Udøverne såvel som trænerne stiller høje krav til redskaber og lokaler, som skal være on par eller bedre end de muligheder som er til rådighed derhjemme. At optimere computerne til at fungere i foreningsregi er en vanskelig opgave sat overfor Microsofts udgangspunkt i The Personal Computer – PC'en - som bl.a. er kendetegnet ved at have en høj grad af skræddersyet personlig tilpasning.

Udover de krav som foreningerne møder angående teknikken, udfordrer rammevilkårene også foreningerne rent kulturelt. Den individorienterede kultur kan være en af årsagsforklaringer til at træningerne ikke forpligter udøverne i en sådan grad, at de vedholdende deltager i træningen. Mange esportsforeninger er præget af flygtighed blandt udøvere og frivillige, som starter og stopper indenfor relativt korte perioder. Det er ellers mindre kendetegnende for dansk idrætsliv, hvor Danmark, sammenlignet med f.eks. Island, er tilbøjelige til at skifte idræt i mindre grad. Det betyder også at de fleste esportsforeninger i dag oftest er i træner- og frivilligunderskud og er meget sårbare ift. at miste kompetencer og ikke have mulighed for generationsskifte, da foreningsesporten fortsat er så ung, at den ikke har opbygget de talenter, som skal tage over, når generationsskiftet banker på døren.

Dette kan spille en rolle for, hvor meget bevægelse fylder i en foreningskontekst, hvor mange, måske mere presserende, arbejdsopgaver overskygger en sådan indsats.

### 3.4.2 "JEG KAN RIGTIG GODT LIDE AT HJÆLPE" – ET TRÆNERPERSPEKTIV PÅ MOTIVATION OG BEVÆGELSE

For trænerne er det mere nuanceret, hvad angår motivationen for at deltage i esporten i foreningslivet. Som en professionel leder, der har flere års erfaring med undervisning i esport og selv har undervist trænere, giver udtryk for i nedenstående citat, er det for ham helt naturligt, at selv for trænerne er det interessen for gamingen i sig selv og muligheden for at dele sin passion og give den videre til udøverne og ikke om udøverne er fysisk aktive, der er vigtigt:

*René: "Altså 99% af de trænere der kommer ud, de vil synes, det er ligegyldigt om ungerne bliver bedre til fysisk aktivitet, det tror jeg. Men det er jo mest det der med,*

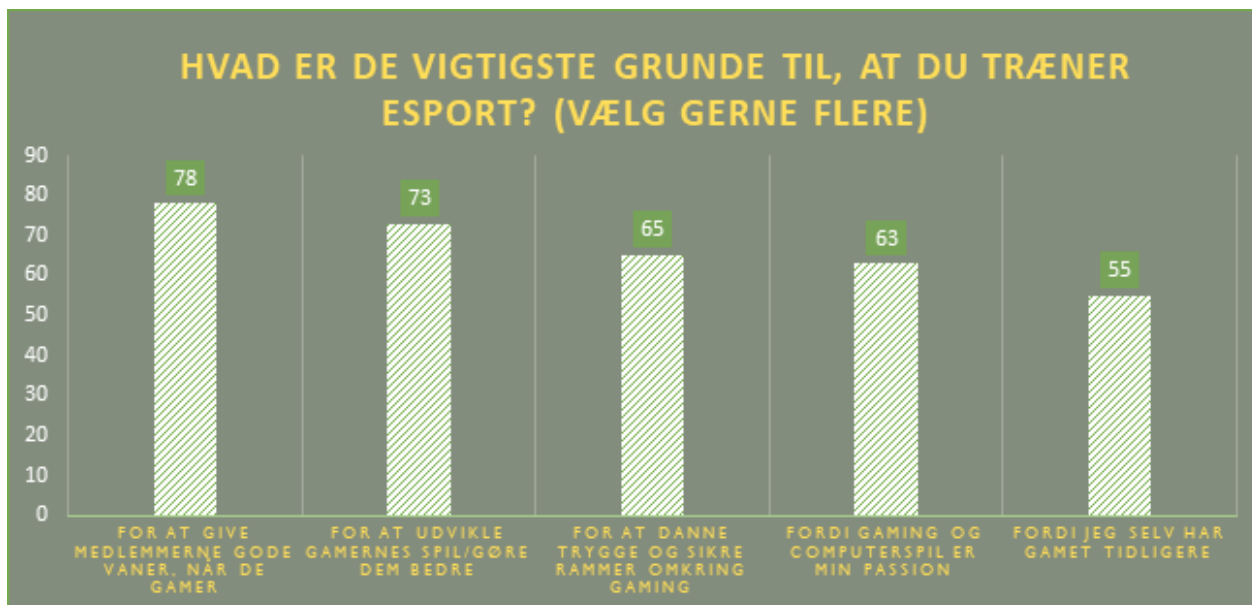
*hvorfor starter man som træner i esport? Det gør man, fordi man selv har brugt jeg ved ikke hvor mange tusinde timer på det og synes det er pissefedt, og selvfølgelig vil man gerne give det videre, det er jo næsten altid det jeg hører. [...] og så når man kommer ud og skal finde ud af, at man har to timer, hvor man vil en hel masse, jamen så skal man bruge tyve minutter af det på at lave noget, som der er en eller anden leder, der har sagt man skal bruge tid på. Det er da også pisse træls for nogen ik'? Hvis ikke, i hvert fald, man er enig i det. Jeg tror den modstand og den manglende motivation for selv at finde opgaver eller flere af de her øvelser, det kommer jo nok af, at det ikke flugter helt overens med, hvorfor man træner."*

Idéen om at videregive og dele den viden og interesse man har for et spil, bliver også understøttet af træneren Carl på 18 år:

**Interviewer:** "Hvad fik dig til at starte?"

**Carl:** "Det var fordi jeg altid godt har kunne lide selv at spille også, og så den der idé om ligesom, at den viden jeg får indført i løbet af de år, jeg selv har spillet, ligesom at kunne videregive den til andre, og så opleve, at andre får den her udvikling. Det var virkelig det, der motiverede mig. At møde ind og være en del af at træne et hold, og så gennemgå den der udvikling der."

Dog er det mere tvetydigt, når man kigger i spørgeskemaet om, hvorfor man er træner i esport. Her er det 63% som svarer, at de træner fordi gaming er deres passion. 78% angiver, at det at give medlemmerne gode vaner, når de gamer, er en af de vigtigste grunde til, at de træner esport. Det indikerer, at trænerne, udover at være passionerede om deres gaming, er interesserede i at sikre, at udøverne får en balanceret tilgang til esportstræningerne, hvilket stemmer godt overens med, hvilke forventninger der er fra forældre og til foreningernes rolle som en del af civilsamfundet. At trænerne er klar over deres ansvar overfor udøverne, er tydeligt. Det underbygges yderligere af, at hele 65% af trænerne angiver, at det at danne trygge og sikre rammer omkring gamingen er det vigtigste.



Tabel 3: Hvad er de vigtigste grunde til, at du træner esport? (Vælg gerne flere). Angivet i procent.

Hvad der er mindre tydeligt, er hvorvidt motion, sundhed og bevægelse falder ind under 'gode vaner', og i hvor høj grad bevægelse har en plads i esportstræningerne i trænerens optik, som René tidligere pointerede udfordringerne ved. Der er i spørgeskemaet ca. 55%, der har fokus på bevægelse, hvoraf 80% har fokus på ordentligt sprogbrug. Der er dermed andre prioriteringer, end bevægelse, når det kommer til trænerens fokus. 73% af trænerne angiver, at udvikling af gamernes spil/gøre dem bedre er det vigtigste, når de træner esport. Det indikerer dermed, at der er en stærkere synergi mellem trænerne og udøvernes interesse end f.eks. forældrene. Trænerne vægter, ligesom nogle af spillerne, også udvikling af evner højt. Hvor trænerne i særligt to af de besøgte foreninger fremhæver, at deres motivation for at være træner ligger i at se spillerne udvikle sig, som vi så Carl fremhæve det tidligere såvel som Jonas her:

**Interviewer:** "Hvad får du ud af at være træner i [klubben]?"

**Jonas, esportstræner:** "Jeg kan rigtig godt lide at hjælpe. Jeg kan godt lide at gøre folk glade, sidde med børnene og hjælpe dem med at udvikle sig... Så det er bare det der med at kunne træne, og hjælpe folk."

Jonas og Carl er ikke alene med denne motivation for at udvikle udøvere. Ifølge besvarelserne i spørgeskemaet, svarer 73% af trænerne, at de startede med at træne for at udvikle spillernes færdigheder.

I flere inputs fra konference, workshops og i forbindelse med forløbene i foreningerne er der givet udtryk for, at udvikling af udøvere i foreningerne vægtede højere end bevægelse og dermed stod i modsætning til hinanden. Enkelte gange er det også blevet pointeret i uformelle samtaler med trænerne og ledere, at bevægelsesaktiviteter kan være modstridende med trænerens fokus på gamingaktiviteter, som opleves at være en mere berettiget udviklingsmetode af udøvernes kompetencer inde i spillet.

Den grundlæggende pointe fra nogle af workshopene i denne forbindelse har stået fast på, at



man skal passe på med at presse udøverne til at dyrke motion og evt. engagere sig i andre sportsgrene igennem esporten, for det er hverken i børnenes og de unges interesse eller de voksnes interesse, da dette kan afspejle et syn på esporten som værende øvrige idrætsaktiviteter underlegen og dermed negligere udøvernes interesse for esporten. Som nedenstående citat indikerer, kan bevægelse give mening, hvis træneren er af den overbevisning at det er vigtigt, og som vi hørte fra René tidligere, gælder det langt fra alle trænere:

**Interviewer:** ”Det er mere noget der kommer fra trænerne side?”

**Carl, træner:** ”Ja, det er jo noget vi siger, altså vi prøver at forklare for dem, at det er vigtigt. Om de så forstår det, det vil jeg sige, at det tror jeg de gør. De forstår, at det er nødvendigt, at de også laver sport for at dyrke esport. Man kan sige, at det også er en eller anden vane, vi prøver at implementere i dem, at man ligesom ved at lave noget aktivt - jamen så præsterer man bedre foran skærmen, for når de gør det heroppe, så bliver de også vant til det derhjemme... De ser os (trænere) som en lidt højere autoritet, og hvis vi siger det, så vil de også selv prøve at fuldføre det”

Carl pointerer her til sidst en vigtig rolle, som træneren har overfor udøverne. Træneren er rollemodel og legemester for udøverne og har derved en særlig plads hos dem, som en man lytter til, hvorfor det kan have en betydning, at trænerne går forrest for at bære bevægelsesfanen ind i foreningen. Med erkendelsen af, at trænerne har en effekt på udøvernes accept af bevægelse, er det naturligt at kigge endnu højere op i hierarkiet - blandt de store esportsstjerner – og se hvilken effekt de kan have.

### 3.4.3 'ASTRALIS-EFFEKTEN' – ELITENS SOM ROLLEMODELLER

Udover aktører som DGI, DIF og Esport Danmark har dansk esport været kendetegnet af det danske flagskib indenfor esport og i særdeleshed Counter-Strike; Astralis. På baggrund af trænerinterviews kan det udledes, at der er blevet betonet en form for Astralis-effekt, som har kultiveret udbredelsen af bevægelse i danske esportsforeninger. Astralis har været åbne om deres træningsfilosofi, og har herigennem fået ry for at være blandt de første, der gjorde brug af fysisk aktivitet i esporten. Dette er noget, som de trænere, der bruger bevægelse, er opmærksomme på og henviser til:

**Interviewer:** ”Hvordan tager medlemmerne og spillerne sådan en snak om sundhed? Er der modstand? Er der forståelse? Er det pjat for dem? Hvad er din opfattelse af det?”

**René, leder:** ”Nej, der er som regel rimelig god opfattelse og forståelse af det især efter Astralis er begyndt at være forgænger for det, så er man begyndt at kunne tale om en Astralis-effekt og kan bruge dem som eksempler. Så spejler det sig ret godt, nærmest bare spørge dem, hvad tror I Astralis gør? hvorfor gør de det? og så ræsonnerer det ret godt.”

**Interviewer:** "Har du indtryk af om spillerne lader sig inspirere af andre professionelle spillere? Følger de med i scenen?"

**Carl, træner i idrætsforening:** "Der var jo det med, at Astralis var fysisk aktive, det tror jeg nogle CS:GO spillere har taget til sig."

**Interviewer:** "Hvad er jeres holdning til det med esport og bevægelse - hænger det sammen er det modsætninger, hvorfor er det vigtigt at snakke om?"

**Frederik, træner på efterskole:** "Jeg kan slet ikke se, at man kan yde på et topniveau - altså hvis vi snakker elite - så kan du ikke yde et eliteniveau, medmindre du også har bevægelse som en del af det. Altså nu er vi jo bare nede på et meget lavere niveau, men derfor er der jo nogle af vores, der gerne vil sådan den vej, og så er det jo at snakke om, at det er det der kræves."

Som det fremgår i ovenstående, ses det, at Astralis og professionelle udøvere agerer rollemodeller for udøvernes syn på og for inddragelsen af fysisk aktivitet. Astralis' inddragelse af fysisk aktivitet har givet genlyd i bredde-esporten, hvor trænere fremhæver de professionelle overfor udøverne som et argument for, hvorfor bevægelse eller andre aktiviteter har sin plads i esporten.

Der er en grund til at bevægelse er en fast del af professionelle esportsudøveres træningsprogram, hvor 55% svarer, at de har en oplevelse af fysisk aktivitet, gør at de præsterer bedre i spillet (Kari & Karhulahti, 2016).

At eliten skaber bredden, er en klassisk debat i idrætsverden. Dog har det været svært at dokumentere en systematisk effekt og det skal bemærkes, at selvom det har været fremtrædende i interviews med trænerne, har der været få forekomster af udøvere, som har omtalt, at Astralis bruger bevægelse aktivt i deres træning og i det hele taget ser det som en grund til selv at bruge det (IDAN, 2014). Astralis-effekten lader dermed til i højere grad at være til som en bevidsthed blandt trænerne. Astralis kom på tale et par gange undervejs i interviewene, men der skal mere til, for at kunne argumentere for en egentlig Astralis-effekt, som minder om den som trænerne ovenfor giver udtryk for:

**Interviewer:** "Astralis har jo fysiske trænere på og sådan noget. Har det mobiliseret nogen idéer om, hvorfor I f.eks. skal være her på linjen med fitness?"

**Nicklas, 16 år:** "Jeg tror ikke som sådan vi ser op til nogen esportshold, jeg tror bare de [efterskolen] selv fandt frem til det."

**Interviewer:** "Følger I med på scenen ellers?"

**Nicklas:** "Ikke sådan, jeg tror det er meget forskelligt. Sådan halvt."

**Jakob, 16 år:** "Jeg gør."

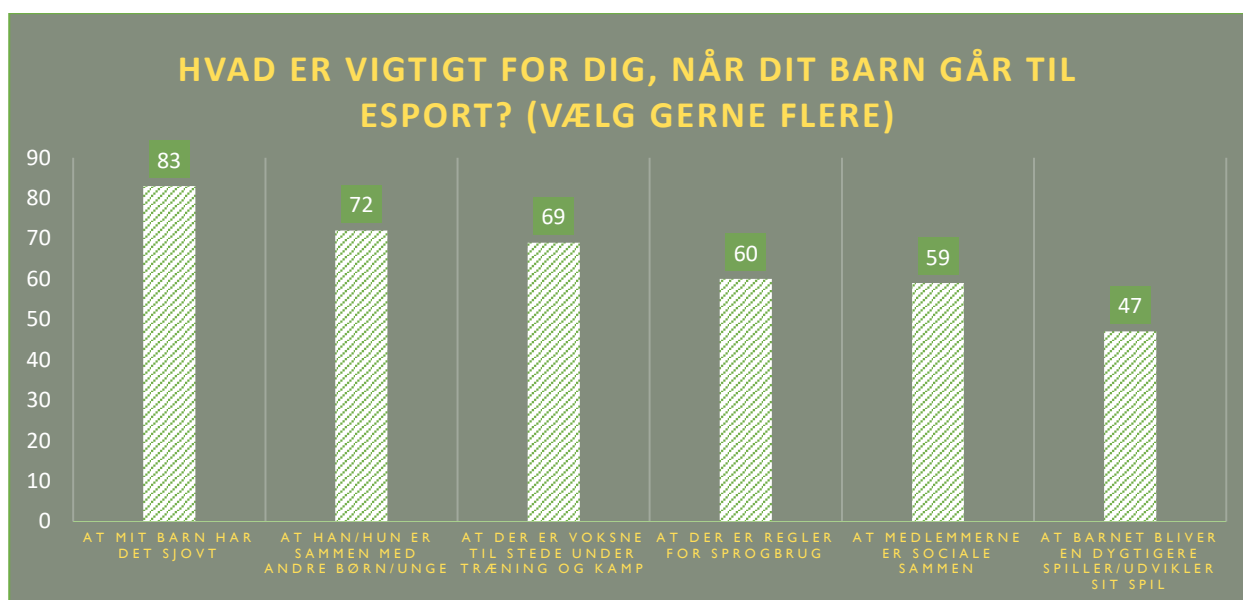
Interviewene indikerer, at fortællingen om elitens introduktion af fysisk træning som inspiration til at udøverne dyrker mere motion er stærkere blandt trænerne end hos udøverne. Men som vi skal se senere, kan det dog være væsentligt med inspirationen fra eliteholdene, da det er trænerne, som har til opgave at forestå de fysiske bevægelser – og derfor skal de også se en mening i det.

Her kan inspirationen fra eliteholdene være en faktor, når det kommer til trænerens motivation for at implementere bevægelse i deres egen træning.

### 3.4.4 HVAD MENER FORÆLDRENE? OM FORDOMME OG ANSVAR

I forbindelse med projektet er der ikke blevet udført interviews af forældre, hvorfor vi kortvarigt kun vil præsentere resultater fra spørgeskemaet og tag udgangspunkt i hvilken oplevelse udøverne og trænerne har af forældre.

Resultaterne fra spørgeskemaet indikerer, at forældrene mener, at det skal være fordi børnene synes, at det er sjovt, at de skal gå til esport. Dernæst svarer forældrene i spørgeskemaet, at det er vigtigt at fællesskabet kommer i spil, efterfulgt af, at der skal være en voksen til stede under træningen. Det stemmer heldigvis overens med, hvordan trænerne opfatter deres opgave, at de har et ansvar for udøverne om at skabe et trygt rum, som blev præsenteret før.



Figur 1: Hvad er vigtigt for dig, når dit barn går til esport? (vælg gerne flere). Angivet i procent. Besvarelser blandt forældre.

39 % af forældrene vurderer, at det er vigtigt, at der er bevægelse/fysisk aktivitet til træningen, når deres børn går til esport. I de frie felter på spørgeskemaet har flere forældre noteret, at bevægelsesdelen gerne må fylde på den måde, at børnene kan tage pauser fra skærmen, hvis de sidder foran den i to timer ad gangen. Dog har mange forældre også angivet, at hvis udøverne ved siden af esporten bevæger sig, så er det optimalt. Mange børn cykler til esport og andre fritidsaktiviteter, hvorfor de oplever, at det i mange tilfælde kan være tilstrækkeligt.

At barnet udvikler sig eller bliver bedre til sit spil svarer 47% af forældrene på, hvilket står i kontrast til hvad udøverne selv har angivet. Dette kan bl.a. forklares ved, at forældrene ikke er involverede i spillene på samme måde, og kan have svært ved at forstå formålene i spillene, og dermed kunne forstå hvad udvikling i denne kontekst reelt betyder. Børn og unge har en dybdegående viden om specifikke spil, deres mekanik, historie, karakterer og strategier. De kan have indgående diskussioner med andre gamere og forstå de komplekse aspekter af spillet.

Forældre, der ikke er gamere, kan have svært ved at følge med i disse samtaler og forstå, hvad der gør spillene spændende eller værdifulde for deres børn. Spilverdenen har udviklet sig hurtigt i løbet af de sidste årtier, og mange forældre har ikke nødvendigvis oplevet den samme udvikling eller haft adgang til de samme spil som deres børn. Dette kan skabe en kløft i forståelsen for, hvad spillene handler om, og hvorfor de er så populære. Dette afspejler den generationskløft som tidligere er blevet portrætteret f.eks. i TV2 Syds miniserie ”Tæv din teenager” (TV2Syd, 2018). Her har forældrene fået til opgave at lære computerspillene at kende sammen med deres børn for at opbygge en forståelse af børnenes gamingunivers. I denne sammenhæng har 80% af forældrene angivet, at de i nogen, høj eller meget høj grad har fået et mere positivt syn på esport efter deres børn startede til esport. Ved samtaler og besøg i esportsforeningerne er der ofte blevet sat ord på en oplevelse af, at forældrene ikke engagerer sig eller interesserer sig for deres børns esportsinteresse. Dette kan skyldes ovenstående forståelseskluft og medvirker ofte til en skepsis særligt i forbindelse med de mange timer, som børnene bruger foran computeren. At der eksisterer en videnskluft mellem udøvere og forældre er før blevet portrætteret blandt gamere, og den manglende forståelse mellem parterne er ofte grobund for konflikter i hjemmene. En opgørelse af Epinion kortlagde, at i hjem med børn i alderen 6-12 år var regler om skærmtid den mest hyppige årsag til konflikt (Børns Vilkår, 2021).

Det manglende kendskab til børnenes interesse har ført til, at der hersker fordomme om gamere som usunde eller dovne, og at esporten ikke er blevet anerkendt som en legitim fritidsaktivitet. I det indsamlede data blev det tydeligt, at de fleste trænere og udøvere har været mødt med fordomme omkring det at dyrke esport eller at være gamer:

**Interviewer:** “Hvad får du ud af at være træner?”

**Jonas, træner:** “Det med at få esporten ud - og ikke have at esport skal være sådan med fordomme: “Esport det er bare hygge og sidde og spise pizza og alle de der ting”, men at det faktisk også er noget seriøst. Også fordi hele verden er bare ved at blive sådan, teknologien udvikler sig hele tiden. Det er det der er på vej til at blive noget af det største her om et par år.”

**Interviewer:** “Møder I det meget hernede? jeg tænker på om forældrene har fordomme?”

**Tobias, træneransvarlig:** “Der er helt klart nogle forældre, som der ikke forstår det, og det ved vi også godt, kan man sige... Når vi har samtaler med forældre, som overvejer at tilmelde deres børn, kan man godt høre, de ikke helt forstår: " Altså så sidder de bare og spiller eller hvad?" Ja ja, de spiller, men de sidder jo ik bare og spiller. Der er jo mening med det. Realiteten er bare, at de ikke kan se forskellen.”

Som det fremgår af ovenstående, er det typisk fordomme omkring usunde vaner, som trænerne bliver mødt med, selvom det i mange tilfælde ikke afspejler virkeligheden. Jonas’ motivation som træner om at modvirke fordomme stemmer overens med de besvarelser, trænere har givet i spørgeskemaet, hvor 43% gør brug af bevægelse i esporten for at modvirke fordomme. Der er dog en klar kløft mellem, hvordan den yngre og ældre generation anser esporten, hvor især forældre besidder mange fordomme og ikke har forståelse for hvad esport og gaming nødvendigvis indebærer.

På denne vis skaber de fysiske esportsforeninger en mere neutral platform end

børneværelserne, hvor forældrene kan sende deres børn hen og slippe for konflikterne samtidigt med, at børnene får gode vaner med sig. Men det er ikke altid, at forældrene giver slip på deres fordomme på trods af, at de sender deres børn i foreningslivet eller på efterskole:

**Interviewer:** “Der er nogle der siger, at børn spiller for meget computer. Er det noget I har hørt nogen steder?”

**Hele gruppen:** “Jaer.”

**Visti, udøver, 12 år:** “Altså jeg har fået det at vide af mine forældre.”

**Frederik, træner:** “Der er også nogle af dem. En del af forældrene, der er bange for, at deres børn vil sidde altså her på efterskolen og bare spille computer hele tiden... Men det der esport det er bare en farlig ukendt ting.”

**René, leder:** “Den lidt ældre generation, ser det stadigvæk som meget inaktivt og ikke en traditionel idrætsgren, fordi man ikke rører sig og bevæger sig. Det gør man så heller ikke i skak og i andre ting, men det har været der så længe, at det på en eller anden måde er accepteret, men esporten er det nye barn i klassen og alle forandringsskabere får tit en eller anden form for modstand, og det ser man lige nu ved den ældre generation og forældrene til rigtig mange af børnene nede i vores forening.”

Det bliver ofte erfaret i foreningerne, at forældrene i nogle tilfælde kan være tilbageholdende med deres barns deltagelse i esport, og dette kan bunde i, at forældrene i mange tilfælde ikke ved, hvad det indebærer for deres barn at dyrke esport. I denne ombæring udtrykker nogle udøvere også en glæde ved, at deres forældre er begyndt, at vise interesse i deres gaming-liv. F.eks. her ved interviewet hos drengene på efterskolen:

**Interviewer:** ”Hvad med forældre og sådan nogle ting?”

**Jakob, udøver, 16 år:** “Nu her, hvor jeg rent faktisk har startet på esportsefterskole og efter jeg spillede på hold her. Er de begyndt faktisk at følge med i hvad det er der sker i CS. De er rent faktisk. Min mor hun ser kampe nu. Hun ser faktisk de der, Astralis og dem spille. Det har jeg det meget fint med, for så ved hun, hvad jeg laver”

**Interviewer:** “Er det vigtigt for jer? At jeres forældre ligesom er klar over, hvad der foregår?”

**Nicklas, udøver, 16 år:** “... Det at han gider at lave noget, der interesserer mig, det støtter mig bedre, at de sådan gider at tage initiativ til at hjælpe en, det hjælper en selv.”

**Jakob, udøver, 16 år:** “Det giver bare et eller andet mentalt. Uden at de rent faktisk gør noget for en, så giver det bare et eller andet.”

**Christian, udøver, 16 år:** “Altså man bliver lidt anerkendt på en måde.”

**Jonas, udøver, 16 år:** “Man bliver accepteret: “Det her er faktisk det de [drengene] godt kan lide.”

Som det fremgår af ovenstående citater, får spillerne gavnlige effekter ud af, at deres forældre sætter sig ind i deres barns interesse, og de føler sig mere anerkendt. Der ligger dermed et væsentligt potentiale i at forældre opbygger en dybere forståelse og interesse for børnenes gaming.

En bedre forståelse vil have en betydning for, hvorvidt forældrene vil understøtte børnenes engagement i esporten og dermed bakke op om, at barnet fortsætter. Man kan ydermere forestille sig, at potentialet i forældrenes engagement vil føre til mere vedholdende udøvere og dermed en større tilslutning til esportsforeninger, som igen vil sikre en stærkere anerkendelse blandt øvrige voksne.

### 3.4.5 BEVÆGELSE FØRER TIL ANERKENDELSE AF ESPORT

Bevægelse i esportstræningen kan, med ovenstående taget i betragtning, spille en vigtig rolle i forhold til at få forældrene til at anerkende esport som en fritidsaktivitet. Dette blev også fremhævet på en workshop med en esportsleder og foreningsleder, hvor de fremhævede, at idrætsforeningerne skulle skabe mere opmærksomhed om sig selv, og hvad deres esportstræning indebærer. På denne måde kan forældrene få mere viden om, hvad en esportstræning indbefatter. Yderligere blev det fremhævet, at det ofte er forældrene, der bestemmer om deres barn skal dyrke esport, og forældre har ofte en forventning til foreningerne, om at bevægelse er en del af esportstræningen. Dette understøttes også af flere interviews med trænere og ledere, der fortæller om, hvordan forældre ånder lettet op, når de hører at bevægelse er en del af træningen:

**Interviewer:** “Det her med forældrene. Hvordan mærker I deres interesse/mangel på samme eller også lidt i forhold til det her omkring bevægelse. Er det noget I møder?”

**Frederik, underviser på efterskole:** “De er meget glade for, at der er noget der hedder Fitness, for det kan de lidt mere forstå. Og det er jo også det, de var meget glade for oppe i Haderslev, men det her med esportsverden, det er der ikke så mange af dem, der forstår, men når vi siger, at vi også er aktive, og vi går op i, at man er aktiv, så er det som om, at de bliver lidt mere rolige... Så er det lidt mere okay (at dyrke esport), og så giver det lidt mere mening, og forældrene er sådan lidt, at de er glade for at vi snakker om sundhed, og vi snakker om bevægelse - det vil vi jo gerne have, vi snakker noget mere om.”

**René, leder:** “Der er det her med, at man implementerede fysisk aktivitet i undervisning bare et ekstremt godt værktøj og initiativ til ligesom at blåstemple esporten, og så bliver den portrætteret som mindre usund... Hun [en mor til et barn] var bekymret om, hvad de egentlig lavede. Sad de bare og spillede computer eller var de også ude og røre sig og kom de op af stolen en gang i mellem? Så sagde jeg, at de selvfølgelig fik læringsmål dernede, og at de fulgte lidt teori og praksis, og så fik de ofte lektier for, og så var de ude og løbe eller spille noget bold i 5-10 minutter og så var hun: “nå, okay puha”, så var hun tryk. Altså man kunne bare se, at der faldt bare lige 10 kilo fra hjertet der og kunne tage hjem igen, og så har han været der lige siden.”

**Interviewer:** “Hvordan ser I balancen mellem esport og bevægelse? Hvorfor er der overhovedet brug for bevægelse?”

**Bjarne, leder:** “Det kan jeg sige, nu er jeg jo så også forælder, det tror jeg også, det er et ønske fra forældre. Man skal tilpasse sig dem, der sender deres unger afsted, jo ikke også?”

Som det fremgår af ovenstående, spiller bevægelsen en stor rolle i forældrenes verden, og nogle trænere er også bevidste om bevægelsens vigtighed blandt forældre, hvor 25% af de trænere, der gør brug af bevægelse i deres esportstræning, besvarer, at de gør brug af bevægelse, fordi forældrene forventer det. Derudover udtrykker trænere, at de af flere omgange har oplevet, at forældrene har sat pris på at få mere indsigt i, at esportstræningen faktisk også indeholder bevægelsesaktiviteter og ikke blot fordrer til endnu mere skærmtid.

Bevægelse som del af esportstræningen, samt at informere forældre om, at bevægelsesaktiviteter finder sted, kan fungere som en måde, hvorpå forældres fordomme og bekymringer om stillesiddende, dovne og usunde børn, bliver nedbrudt. Dette kan føre til, at forældrene anerkender esporten som en sport, deres barn må deltage i.

Til workshops og på konferencen er det blevet bemærket, at bevægelse som en del af esportstræningen kan have en betydning for, hvorvidt forældrene tilmelder deres barn. Dette kan skyldes ovenstående oplevelser med forældrene, men uanset må det antages, at bevægelse kan være med til at føre til, at flere forældre anerkender esporten som en berettiget fritidsaktivitet.

#### 3.4.5.1 GAMING ER IKKE SOCIALT ISOLERENDE

En anden typisk fordom, som trænere møder blandt forældrene, er tanken om, at gamingen primært er noget, som er foregået i en kontekst af social isolation eller med begrænset kontakt til analoge sociale kontekster. Dette kan også medvirke til, at forældrene vælger at melde deres børn til esport, da man her har en forventning om, at de i det mindste mødes i virkeligheden med andre, men det bunder i en fordom om, at gamere er ensomme, som Daniel som underviser samme sted som Frederik godt kan genkende:

*Daniel, træner: ”Jeg tror, det er noget af den der symbolisme, altså forældrene kan jo ikke se, når vennerne sidder over discord og snakker sammen, men når de er oppe i klubben, så kan de faktisk se, nå okay, det er rigtige mennesker du snakker med. Det er ikke en eller anden fremmed person på nettet. Det er faktisk en du kender.”*

Daniel fremhæver her, hvordan der i esportsforeningerne skabes nogle rammer, der er med til at give forældre mere indsigt i de sociale elementer, som gaming indeholder. Disse elementer kan godt være skjult, når spillerne sidder hjemme foran skærmen, fordi forældre ikke nødvendigvis har indsigt i hvad deres barn laver, hvem deres barn kommunikerer med, eller om barnet overhovedet kommunikerer med nogen. Dette bliver mere tydeligt i foreningerne, og Daniel har oplevet, at det har været med til at dæmpe forældrenes bekymringer når det kommer til deres barns gamingvaner.

#### 3.4.6 ESPORTSFORENINGER RUMMER SÆRLIGE MÅLGRUPPER

I dette afsnit, vil der blive fremhævet citater og spørgeskemabesvarelser fra både ledere, trænere og forældre, der giver indsigt i esportsforeningernes rolle i forhold til at inddrage en ny målgruppe i foreningslivet, og præsentere dem for bevægelse og sunde vaner.

Gennem interviews med trænere og ledere blev det italesat, hvordan esporten i deres

forening, er med til at indfange en anden målgruppe, end der ellers ville begå sig i traditionelle idrætsforeninger.

**Interviewer:** ”Har du indtryk af, hvordan målgruppen er sammensæt omkring foreningshistorik i ryggen?”

**René, leder:** ”Der er nogle få, som ikke er supereggede til de lidt mere fysiske krævende sport - de har så søgt hen til os.”

**Interviewer:** ”Der er jo nogle, der har en tese om, at esporten kan tiltrække medlemmer, som ikke er vant til at være i foreninger, er det noget du kan bekræfte?”

**Maja, træner:** ”Jeg tænker der er lige et par stykker, der kommer mere med ind i foreningslivet, men hvor ellers, resten er nogle som der er i forvejen, medlemmer af en eller anden art.”

Både Maja og René giver her udtryk for, at nogle af deres udøvere ikke er aktive i andre foreningsaktiviteter, hvilket også understøttes gennem spørgeskemabesvarelsene, hvor 39% af udøverne svarer, at deres eneste fritidsaktivitet er esport. Dermed kan esportsforeningerne indfange en målgruppe af børn og unge, der ellers ikke ville have været en del af det danske foreningsliv. Dette fremhæves også af Bjarne og René.

**Interviewer:** ”Vil du sige, at der er andre fordele ved at komme ned til jer i forhold til, at I er en forening?”

**Bjarne, leder:** ”Dem der går til fodbold og håndbold, de er her også. Vi samler også de ’sidste’ op, som måske ikke er så gode til fodbold og så gode til håndbold. Hvis man ikke er så god, så står man henne på sidelinjen, når de spiller fodbold henne i skolen, men det her er så en gevinst for dem! ”Her er der noget, jeg kan bruges til, og som vi kan være fælles om med nogle af mine skolekammerater.”

**Interviewer:** ”Kan esporten tiltrække andre typer ned i foreningslivet, som måske ikke ville være en del af det, som ikke vil gå til badminton eller fodbold? Ser du noget esporten kan der til forskel for den almindelige idræt?”

**René, leder:** ”Helt sikkert. Den tiltrækker nogle typer. Der er da nogle typer, som jeg umiddelbart ville antage, man ikke ville se så meget ude på den normale idræt, hvor de nok ville skille sig lidt ud både i deres fysiske udseende altså rent bmi-mæssigt... og deres væremåde, der er i hvert fald nogle nuancer af diagnoser i nogle af de børn, der kommer derned. Det er klart, dem tror jeg ikke ville søge så meget ud i andre fritidsaktiviteter, så på den måde tror jeg, det er ret unikt for netop esporten, og det den kan som sportsdisciplin.”

Bjarne, og René udtrykker her, at esportsforeningen fanger en gruppe af deltagere, som ikke dyrker de traditionelle sportsgrene, og dermed åbner esporten op for, at deltagerne, på trods af deres fysiske kunnen, kan indgå i foreningslivet på lige fod med deres kammerater. I denne ombæring besvarer 85% af esportsledere i spørgeskemaundersøgelsen, at de gennem esporten har tiltrukket medlemmer, der ellers ikke ville have været del af det organiserede foreningsliv. Dette benævnes også af Frederik såvel som Lukas, der er esportsleder i en idrætsforening:



**Lukas, leder:** ”En sidegevinst ved det [opstarten af en forening] er, at det måske kan få de her, som ikke er aktive i foreninger, som ikke dyrker så meget idræt og ikke kommer så meget ud heller, at vi kan fange dem, fordi de godt kan lide at spille computer, og nu kan de komme ud og spille computer i fællesskab.”

**Frederik, e-sportslærer på efterskole:** ”Du bliver jo egentlig hevet væk fra værelset, over et sted, hvor der er folk omkring dig, der dyrker idræt hele tiden. Du kommer ind i et helt andet aspekt, og der er en, ofte er det jo en træner, der også er i foreningsverden, som også er blevet påbudt at snakke lidt om sundhed.”

Som det fremhæves af Lukas, åbner esportsforeningen op for, at de børn og unge, der ikke deltager i andre foreningsaktiviteter, hvor de gennem foreningen får mulighed for både at pleje deres interesse i gaming, samtidig med at de får mulighed for at indgå i et fællesskab, som de måske ikke oplever andetsteds. Derudover fremhæver Frederik også, at ved at få spillerne ind i esportsforeninger, der er tilknyttet idrætsforeninger, kommer spillerne til at begå sig i et miljø, hvor fysisk aktivitet og sundhed er en del af foreningens kultur.

Udover at indfange en målgruppe, der er uerfaren i foreningslivet og fysisk aktivitet, nævner René også, at esportsforeninger danner ramme for at inddrage børn og unge med diagnoser. Dette er også blevet observeret under foreningsbesøg op til flere gange, hvor trænere og ledere har nævnt, at nogle af deres udøvere har diagnoser, som enten ADHD eller autisme. Under observationerne, er det også blevet tydeligt, at foreningerne påtager sig et ansvar om at inkludere børn og unge med i diagnoser i foreningslivet. Dette understøttes også af en anonym leders spørgeskemabesvarelse, der fremhæver, at børn med diagnoser dannede baggrund for, at der blev opstartet esport i deres forening.

Esportsforeningerne, har altså en evne til at tiltrække børn med diagnoser, der måske ikke normalvis ville have deltaget i foreningslivet, og der er derfor gennem esporten mulighed for at introducere en ny og uerfaren målgruppe til foreningslivet.

Esportsforeninger åbner dermed op for, at børn og unge kan dyrke en interesse i foreningsregi. Denne interesse i gaming stemmer overens med andre undersøgelser der påpeger, at 12,4% af drenge fravælger deres traditionelle aktiviteter for at få mere tid til at spille computer, og af de drenge, som har fravalgt deres faste aktiviteter, er 25% begyndt at dyrke organiseret esport i stedet (Haugegaard & Østergaard, 2020).

I forlængelse heraf besvarer forældrene i spørgeskemaundersøgelsen, at esportsforeningen har et ansvar (31%) eller til dels har et ansvar (47%) for, at medlemmerne er fysisk aktive i foreningen. Her uddybes det blandt andet med følgende:

**Forælder i spørgeskemabesvarelsen:** ”Når man har med unge at gøre, som går meget op i esport og har det som deres primære fritidsaktivitet, så synes jeg det er vigtigt, at klubben implementerer fysiske aktiviteter også, og selvfølgelig også lærer ungerne om, hvorfor det er vigtigt at være fysisk aktiv som sportsudøver”

**Forælder i spørgeskemabesvarelsen:** ”Esportsforeningerne bør anspore deres medlemmer til at tage ansvar for deres sundhed og rådgive og informere spillerne om, hvorledes bevægeapparatet reagerer på stillesiddende aktivitet.”

Det ansvar som forældrene mener, at esportsforeningerne har, er også noget som trænerne i de interviewede esportsforeninger, er opmærksomme på.

**Tobias, træneransvarlig:** “... Vores mål er ikke at gøre dem i god form, det er mere at sætte nogle gode retningslinjer for dem, som de selv kan følge.”

Her italesætter Tobias fra en kommerciel esportsklub, at baggrunden for at implementere bevægelse i deres træning, er baseret på at opdrage udøverne og skabe nogle vaner, som de kan gøre brug af, når de sidder derhjemme og spiller computer. Foreningerne og især trænerne påtager sig et ansvar overfor udøverne, hvor de er bevidste om at sætte fokus på sunde vaner. Esporten er dermed via aktiviteter i foreningerne ved at antage en ny form for organisering, hvor der er kommet et øget fokus på, at foreningerne optager traditionelle foreningsværdier som en del af civilsamfundet, der forsøger at danne individer på samme måde, som man ser det i traditionelle idrætsforeninger og i foreningslivet generelt i Danmark. De esportsforeninger, som har medvirket i kortlægningen, forsøger ikke kun at fremme en bevægelsesdagsorden, men også andre dagsordener som ordentligt sprogbrug, digital dannelse og at bringe udøverne sammen i et mere analogt fællesskab. Der kan dermed være tale om en form for modkultur overfor den individualiserede og selvorganiserede aktivitet med LAN-arrangementer og gaming på værelserne, som har kendetegnet gaming og esport historisk. Og denne modkultur tager lederne og trænerne ansvaret for:

**René, leder:** ”Dernæst så er vi jo en idrætsklub - en professionel en af slagsen og vil dermed også gerne have en pendant til det i vores esport, hvorfor vi også synes det er vigtigt at have noget fysisk aktivitet, og at man kommer op og får pulsen op og får afviklet det i sunde rammer. Her ligger der også noget i det med, at man kommer lidt væk fra skærmen, så får man også styrket det relationelle deltagerne og spillerne iblandt, hvilket også meget gerne og for det meste har en gavnlig effekt når vi sætter os tilbage ned foran skærmen. Så vi gør meget for, at det bliver meget lig en sport, som man ser ude i andre foreninger”

### 3.4.7 FORENINGER SKABER FYSISKE FÆLLESSKABER

Fællesskabet, som i tidligere afsnit blev beskrevet som en motivationsfaktor for at dyrke esport, bliver også fremhævet af trænere og ledere. Fællesskabet bliver dog ikke omtalt, af trænere og ledere, som en årsag til hvorfor spillerne dyrker esport, men derimod, som værende en medfølgende gevinst, som hører sig til i foreningslivet:

**Interviewer:** ”Har du nogen idéer om, hvorfor man skal være her (i esportsforeningen)? I stedet for at sidde derhjemme?”

**Carl, træner:** ”Der er jo bare en kæmpestor forskel på at bare sidde derhjemme og så snakke og være heroppe. Det er meget, at man er sammen med dem, og man møder dem face to face, fordi det er et helt andet fællesskab, man har en helt anden følelse af at være sammen med

*andre, hvor man ligesom dyrker den samme ting. Når man sidder derhjemme, kan det tit bare blive ensomt.”*

I citaterne fremhæver Carl de positive elementer, der findes ved at være til stede i foreningslivet. Her kræves det, at udøverne er fysisk til stede i foreningen, for at de kan udvikle sig både som esportsudøvere og mennesker, hvor de lærer at skabe sociale relationer og modvirker ensomhed. Yderligere fremhæver Carl, at han har oplevet en positiv udvikling hos spillerne, der er begyndt til esport:

**Carl, træner:** *”... Nogle forældre tager deres børn med herop, fordi så vil de gerne have, at barnet får et fællesskab ud af det her med computere. De kan måske godt være blevet meget indelukkede af bare at sidde meget derhjemme og spille alene, at de så kommer herop og ligesom åbner sig op, det er sådan en proces vi har kunne mærke ved mange unge, at de ligesom jo mere tid de har været heroppe, jo mere er de ligesom begyndt at åbne sig op også personligt overfor andre og ligesom mere imødekommende overfor andre, og det synes vi er meget positivt.”*

Citatet fremhæver bl.a., at foreningen er en arena, hvor udøverne skaber sociale relationer, som de ville gå glip af, hvis de blev hjemme på værelserne, og dermed gå glip af værdifulde interaktioner med ligesindede.

Den dannelse som børn og unge gennemgår i foreningslivet, er et velkendt tegn på, at foreninger ikke blot står for fritidsaktiviteter, men danner ramme for at børn og unge udfolder deres sociale relationer og opdyrker en større social kapital. For at sætte foreningslivet og dets evne til at udvikle i perspektiv, er det relevant at fremhæve forældrenes besvarelse i spørgeskemaet omkring “Hvilken grad de vurderer deres barns medlemskab i en esportsforening har bidraget til en positiv udvikling”, her svarer 86% af forældrene, at deres barn har udviklet sig positivt siden de blev medlemmer i esportsforeningen. Dette stemmer også overens med den oplevelse Carl har haft omkring spillernes positive udvikling i hans esportsforening. Det indikerer, at foreningslivet er en positiv faktor i børnenes liv. Spillerne er muligvis ikke bevidste om den udvikling, de gennemgår, når de deltager i foreningslivet, men som det fremhæves i ovenstående citat, er de indforståede med, at deltagelse i en esportstræning ikke blot handler om at sidde og spille, men at der i foreningslivet, er et socialt element, der kræver, at man kommunikerer, er venner og bidrager til at styrke fællesskabet.

## 4 KONCEPTUALISERING

På baggrund af analysen har det været projektets formål at udvikle modeller som er meningsfulde i en kontekst af en esportstræning. Som en del af modeludviklingen følger her en fortolkning af analysen med udvikling af en række kriterier, som modellerne bør indtænke for at integrere dem meningsfuldt. Kriterierne er ikke udtømmende, men er udelukkende et udgangspunkt. Konceptualiseringen er dermed også et forsøg på at tolke og opsamle de erfaringer, som projektet har indsamlet undervejs fra kortlægning og analyse over udvikling og implementering, da udviklingsfasen har været en kontinuerlig proces, hvor hvert forløb har bidraget til ny viden, som har ført til justeringer og overvejelser til brug i det næste forløb.

### 4.1 UDNYT UDØVERNES MOTIVATION FOR AT GÅ TIL ESPORT

Som det blev præsenteret i analysen så vi, hvordan udøverne er motiveret af at deltage i esportstræningen fordi aktiviteten er sjov i sin egen ret, at udøverne indgår i et fællesskab samt, at der er et fokus på udvikling, særligt i spillet. Derfor bør et fokuspunkt for meningsfuld implementering af bevægelse arbejde med følgende overvejelser:

#### 4.1.1 REFERERE TIL SPILLENES UNIVERSER OG FOKUSERE PÅ DET, SOM GØR DET SJOVT

Spillene er lege i sig selv, og som det blev beskrevet tidligere, har de en særlig egenskab til at engagere og involvere udøverne. Udøvernes passion ligger hos esporten, hvorfor det er svært at forestille sig, at man til en esportstræning skal arbejde på at bygge broer til traditionelle idrætter – det vil pba. af analysen ikke være i udøvernes eller trænerens interesser.

Derfor bør bevægelsesaktiviteter drage fordel af de universer, som udøverne er så optagede af. Bevægelsesaktiviteterne kan inddrages i computerspillenes universer ved at udnytte spillenes sprog og tematikker eller trække på nogle af de elementer og regler, som computerspillene opstiller i en evt. leg. Det så vi bl.a. med morderlegen, som tog udgangspunkt i spillet *Among Us* hos pigerne eller brugen af NERF-guns, som kan simulere dele af spillenes elementer. Spillene har indbyggede små pauser, som kan udnyttes til bevægelse, når man venter på, at de starter op, eller når man elimineres i en runde. Disse bør dermed udnyttes til at lave bevægelser eller drage inspiration af disse til aktiviteter.

#### 4.1.2 SKABE INTERAKTION OG OPBYGGE RELATIONER ML UDØVERNE, SÅ FÆLLESSKABET STYRKES

Som vi så det i analysen, er fællesskaberne en væsentlig faktor for udøvernes deltagelse i esportsforeningernes træninger. Bevægelsesaktiviteter har en særlig egenskab til at opbygge stærke fællesskaber, som det f.eks. er blevet vist i spejderbevægelsen, som historisk har været orienterede mod traditionelle fangelege, rundkredslege osv. Med lege som disse udnytter man et vigtigt element af esporten og understøtter fællesskaberne til træningen samtidig med at bringe leg og spænding i spil, så aktiviteterne kan være sjove at deltage i. Det er vigtigt i computerspillene og

dermed også i bevægelsesaktiviteterne, at udøverne interagerer og samarbejder under træningen for at opnå sociale fordele.

Et kriterie i inddragelsen af bevægelsesaktiviteter ligger dermed i det sociale element. Dette har på samme måde en gavnlig effekt for esportstræning, der gør, at spillere bliver tættere knyttet og lærer hinanden bedre at kende, hvilket er vigtige evner at besidde, i forhold til en god esportspræstation (Himmelstein et al., 2017; Tang, 2018).

Det er blevet observeret, hvordan udøverne kan sidde og spille alene for sig selv eller blot spiller med en eller to ud af de ti andre deltagere på holdet. Så det kan ikke forudsættes, at udøverne deltager i fællesskaber, fordi de deltager i esport. Det er blevet observeret som en del af besøgene i foreningerne, at udøverne ikke altid kender hinanden, og sætter sig med flere spilstationers mellemrum fra hinanden. Med bevægelsesaktiviteter kan træneren dog facilitere lege, som støtter børnene i mødet med hinanden, så den utrygge situation ved nye bekendtskaber, især hvis man er introvert eller har sociale udfordringer, kan afhjælpes igennem bevægelsesaktiviteter. Særligt hvis udøverne har begrænset erfaring fra andre sociale arenaer kan en aktivitet med bevægelse være med til at bygge broer og samle holdet, så man ser hinanden i øjnene og griner sammen. I dette projekt svarer 39%, at deres eneste fritidsaktivitet er esport, og det kan dermed antages, at for denne del af udøverne er det til esport, at de får en stor del af deres sociale interaktioner udover skolen. Skolen har nogle andre vilkår end en fritidsarena, som er drevet af lyst og interesse. Skolen er typisk defineret som værende en arena man pålægges – en såkaldt skalarena. Det er netop op til esportsforeningerne at facilitere fællesskabet i foreningen og sørge for, at spillerne får ressourcerne til at indtræde i sociale sammenhænge. Her kommer bevægelse på banen, fordi bevægelse er med til at skabe rammerne for at udøverne møder hinanden. Ved at lade udøverne komme hinanden ved i højere grad opbygger man kompetencer, hvor udøverne kommunikerer i øjenhøjde, og hvor grimt sprogbrug eller stilhed ikke er en optimal måde at kommunikere på, når man kan se hinandens reaktioner i virkeligheden i modsætning til hjemme bag skærmen. Det åbner op for nye venskaber, der knytter spillerne sammen og giver dem en følelse af fællesskab, hvor de kender hinanden som mennesker og ikke kun som figurer i spillet.

Med afsæt i ovenstående argumenter for at koble esport og bevægelse, er det vigtigt at fremhæve, at bevægelse ikke skal anses som værende hovedfokus i træningen. Bevægelse skal derimod være en tilføjelse, der fungerer som en gavnlig og lærerig måde at facilitere interaktioner. Spillerne er der for esporten - ikke for bevægelsen.

Selvom det blot er 15-20 minutters bevægelse, kan det netop give det afbræk fra skærmen, der gør at spillerne kan vende tilbage til skærmene og føle sig klar til at spille med hinanden og være mere trygge og modige til at være nysgerrige på hinanden og danne relationer også inde i computerspillet.

De sociale potentialer, som er opridset ovenfor, var der også bred tilslutning til i forbindelse med konferencen, som blev afholdt i udviklingsfasens begyndelse. Her kom flere af deltagerne ind på, at de sociale afledte effekter var markante både didaktisk indenfor de kompetencer, som udvikles igennem bevægelse, der kan overføres til esporten som f.eks. holdånd, kommunikation og teamsamarbejde. Også mere relationelle potentialer ved bevægelse kom i spil i forhold til at

udøverne i højere grad kom hinanden ved igennem kropsberøring og ved at interagere sammen på en anden måde end de gjorde på skærmen.

#### **4.1.3 FOKUSÉR PÅ KOMPETENCEMÅL, SOM UNDERSTØTTER UDVIKLINGEN I SPILLET F.EKS. SAMARBEJDE ELLER SPILTEKNIK.**

Implementeringen af små aktive pauser i esportstræningen styrker evner, der kan være nyttige, når spillerne vender tilbage til skærmen. Bevægelse kan forbedre træningens kvalitet, hvor spillerne er mere koncentrerede og fokuserede ved skærmen, hvilket forbedrer deres indlæringssevne og dermed deres esportsfærdigheder.

Selve bevægelsesaktiviteten bør indeholde læringsmål, der tilslutter sig direkte til esporten, og gennem bevægelsesaktiviteter er der mulighed for at spillerne kan lære esportsrelevante færdigheder. På en workshop bliver det fremhævet, hvordan bevægelsesaktiviteter kan være med til at fremhæve læringsmål fra spillet såsom samarbejde eller kommunikation. Gennem aktiviteterne som f.eks. "LEGO-challenge", hvor udøverne har til opgave, ved hjælp af samarbejde, at genskabe en LEGO-figur. Det sker ved, at en spiller kommunikerer, hvordan den ser ud og skal samles, og en spiller skal eksekvere på informationen, som er givet videre fra holdkammeraten om LEGO-figures konstruktion. Her lærer spillerne på en anden måde på egen krop, hvordan effektivt samarbejde eller kommunikation er nødvendigt for at kunne løse opgaven. Her er der gennem aktiviteten mulighed for, at man som træner kan fremhæve læringsmålene og sætte det i perspektiv i forhold til f.eks. CS:GO, hvor samarbejde og kommunikation spiller en væsentlig rolle.

Bevægelse i esportstræningen er dermed med til, at læring kan finde sted på en helt anden måde, samtidig med, at det styrker relevante kognitive-evner, som kan øge spillernes indlæring og give træningen mere kvalitet.

Da udøverne er motiverede af at udvikle deres spilfærdigheder, er det vigtigt, at bevægelsesaktiviteterne i træningen har læringsmål, der kan overføres til esporten. Ved at gøre bevægelsesaktiviteterne lærerige i forhold til relevante esportsevner som kommunikation og samarbejde, vil både trænere og spillere blive opmærksomme på koblingen mellem bevægelse og esport.

Fysisk aktivitet skaber også en bedre fordybelse og koncentration, når spillerne sidder foran computeren. Flere undersøgelser, især i forbindelse med folkeskolereformen og den aktive skole, har påvist, at motion styrker indlæringen. Denne viden bekræfter betydningen af fysisk udfoldelse og dens positive indvirkning på koncentrationsevnen, hvilket kan være gavnligt i esportstræningen (Pedersen et al. 2016).

Der er således en række incitamenters for at implementere bevægelse i esportstræningen.

#### **4.2 BEVÆGELSER SÆRLIGT FOR BREDDEUDØVEREN**

Et gennemgående tema for projektet, såvel som i de afholdte workshops, handler om, hvad trænere og spillere oplever som meningsgivende i en træningskontekst. Hvis man lige er startet til esport og får at vide, at man skal lave cross fit for at blive god til Counter-Strike, er det ikke garanteret, at det ræsonnerer i en dreng på 12 år, som mest af alt er motiveret for at spille og

være sammen med sine venner i fritiden. For den yngre målgruppe kan det være relevant, at man som træner taler ind i legen og dets elementer, f.eks. en musemåtte som sigtekornet på en riffel fra Fortnite. Disse børn i alderen 8-12 år er stadig på et stadie, hvor legen er en accepteret del af deres hverdag. Det samme gør sig dog ikke gældende i samme grad for børn i alderen 13-15 år, der har nået et stadie i livet, hvor man ikke længere leger på samme måde. Derfor er det vigtigt, at man som træner er i stand til at identificere hvad der motiverer udøverne. Blandt den ældre målgruppe behøver man som træner ikke italesætte legen, men tværtimod tale ind i, at aktiviteterne kan være med til, at udøverne udvikler evner, som kan bruges i esporten og være med til at forbedre deres sammenhold.

Hvis man skal ramme breddeudøverne, som er projektets målgruppe, så skal der være en balance ml. det som udøverne interesserer sig for – esporten – og den fysiske aktivitet. Derfor blev det også adskillige gange fremhævet på workshopene at i en breddekontekst, kan du udnytte bevægelsesaktiviteter til at fremhæve læringsmål, som også er relevante i spillet, så det supplerer esporten og er for esportens skyld. Bevægelsesaktiviteten skal dermed understøtte læringen i selve computerspillet.

I en elite-kontekst, som opererer med andre præmisser for deltagelse såsom eksterne motivationsfaktorer i form af pokaler, præmiesummer mm., og nødvendigheden i at være den bedste, vil du typisk tage udgangspunkt i den konkrete problemstilling, her kommunikation, som den udspillede sig i kampen. Så det blev derfor anbefalet, at indholdet burde afholde sig fra at have et eliteperspektiv, hvor fysisk aktivitet er en nødvendighed; et redskab, som øger chancerne for at vinde og i stedet have et fokus på, hvordan aktiviteten kan fortsætte med at være sjove, for det er fordi spillene er sjove, at de dyrker dem – ikke fordi udøverne har en kontrakt og forventninger fra investorer og sportschefer, som skal indfries.

Pointen er derfor, at det er afgørende, at bevægelsesaktiviteten stemmer overens med den kontekst, som udøveren er i. Det betyder at de aktiviteter, som skal indeholde bevægelse til en esportstræning skal være spilrelevante, sjove og passe med spillernes ambitioner, motivation for at deltage i aktiviteten og niveau i spillet. Vi ved fra tidligere studier, at den største motivationsfaktor for børns deltagelse i fritidsaktiviteter er, at aktiviteten skal være sjov, så det stemmer altså overens med, hvad vi ved fra det generelle idrætsliv (Haugegaard & Østergaard, 2020). Derfor giver sjov og relevante bevægelsesaktiviteter i form af lege bedre mening end at ligge på gulvet og tage mavebøjninger eller eksponere udøverne for en tilfældig anden sportsgren. Hvad der definerer 'sjov' i denne sammenhæng kan være sværere at definere, men er beskrevet som værende helhedsindtrykket, som kan bestå af mange parametre herunder f.eks. at man trives, udvikler sig, får nye oplevelser, og at man er indre motiveret af at dyrke aktiviteten i sin egen ret. Hertil blev der også fremsat en væsentlig pointe på konferencen om, at esportsforeninger kan operere som en platform for rekruttering for de unge, som ikke normalt ville finde foreningslivet attraktivt. Så derfor er det vigtigt, at man ikke afskrækker, men sikrer sig, at udøverne bliver etablerede i foreningslivet og så langsomt derefter inddrager bevægelsesaktiviteterne. Brobygning til anden idræt bør ske ved siden af esportsaktiviteterne og ikke som en del esportsforeningens aktiviteter.

### 4.3. SUPPLÉR ESPORTSTRÆNINGEN

Flere trænere har givet udtryk for at selve tanken om at blande bevægelse med esport ville være på bekostning af den egentlige esportstræning såvel som, at særligt ældre udøvere kan stille sig undrende overfor bevægelse, når de egentlig helst bare vil spille. Derfor anbefalede trænerne, at det var afgørende, at aktiviteterne blev anset for at være et supplement til esportstræningen og ikke en erstatning for, hvad deltagerne vurderede som legitim esportstræning.

Det kommer f.eks. til udtryk her fra en note efter et evalueringsmøde med en forening om et forløb:

*"Hvis man bare gerne vil ned og spille og ikke tænker på hverken krop eller damer, er det måske svært at forstå, hvad det egentlig er til for. Største hurdle for træneren er: "hvor meget kan man presse ind i det i forhold til, hvordan man normalt har gjort det."*

Hvis bevægelsesaktiviteter skal give mening eller opfattes som legitime, skal de dermed ikke være i et modsætningsforhold til esportstræningen. Derfor bør de tilpasses på en måde, som understøtter eksisterende aktiviteter, og de behov som både træner og udøver har. Ud fra analysens perspektiver bør modellerne lade sig inspirere af bevægelsens tre anvendelsesformer, som afspejler den praksis som foreningerne har arbejdet med indtil nu ift. bevægelse. Analysen kortlagde tre anvendelsesformer:

- 1) Som kort pause for at øge koncentrationen
- 2) Som inddragende element koblet til spillene
- 3) Som læringsramme inden- og udenfor computerspillene

Anvendelse af bevægelse som læringsramme hænger tæt sammen med udøvernes motivation for at deltage i esport, som allerede er blevet omtalt, hvorfor det ikke vil blive gentaget nedenfor.

#### 4.3.1 FOR ESPORTENS SKYLD

At udøvere er motiveret netop pga. interessen for deres spil, understreger vigtigheden i at have inddragelsen for øje, når man skal udvikle modeller for, hvordan esportstræning skal integrere bevægelse. Hvis bevægelse skal have plads i en esportstræning, kan man dermed tænke på f.eks. at udnytte de lege, som spillene allerede faciliterer.

Når man spørger udøvere, hvordan de forestiller sig bevægelse kan kobles til esporten har det været en udfordring, at få børnene til at overveje og komme med input til, hvordan det kan gøres. Ofte har udøvere været forvirrede over, hvad der egentlig blev efterspurgt eller har ikke kunne se logikken i at lave bevægelsesaktiviteter til en træning. Tanken om at inddrage brugerne og lade dem føre an, når det kommer til, hvordan man kan udvikle øvelser til bevægelse kan være brugbar da udøvere oftest har et højt engagement og kendskab til spillene, og kan betragte det som en kreativ leg i sig selv. Abstraktionsniveauet er nok for højt til, især den yngre målgruppe, da der ikke i deres verden er en naturlig kobling mellem gaming, som er stillesiddende, og fysiske aktiviteter, da de i denne logik opfattes som modsætninger. Når børn og unge er i tvivl, søger de svar blandt voksne, hvorfor udøvere kom med kommentarer, som var et ekko af træneren eller interviewerens omkring sundhedsperspektiver. I relation til dette kunne spillerne dog godt pointere



og bemærke, at de f.eks. gik til fodbold i fritiden eller cyklede til esportstræningen, og derfor havde de ingen bekymringer om deres aktivitetsniveau, hvilket sjældent er aktuelt for børn i 12-års alderen. Derfor fremstod spillerne til workshoppen indifferente, selvom de havde en forståelse for, at sundhed og fysisk aktivitet var vigtigt – måske fordi de har fået det at vide af de voksne. Der pålægger derfor en opgave hos de voksne om at vise vejen for, hvordan bevægelse i en esportskontekst kan gøres, hvorfor træneren står med en væsentlig rolle i implementeringen og inddragelsen af bevægelsen. At inddrage udøverne og få feedback af dem til at ændre på øvelserne, er dog afgørende for, om udøverne køber ind på præmissen. Udøverne er selv eksperter i spillene, så inddrag udøverne i justeringen af bevægelsesaktiviteterne. Ejerskab og inddragelse er en indre motivationsfaktor, som giver udøverne en følelse af ansvar, handlekraft og anerkendelse. Ud fra denne rapport's tidligere afdækning af, at det er spillene, der motiverer børnene, bør man være varsom med, hvordan man italesætter integrationen af bevægelse under en esportstræning. Hvis man italesætter spillene som modsætningsforholdet til bevægelsesaktiviteterne, gør man spillene og dermed børnenes interesse til skurken, og det vil resultere i, at udøverne ikke vil bevægelsen, fordi den står i kontrast til, hvad de oplever som værende det sjove ved at gå til esport. Bevægelse som en 'voksenagenda' og som et værn mod skærmaktiviteter generelt risikerer desuden at agere som en top-down beslutning, som ikke tager højde for udøverne eller trænerens interesser. Et perspektiv som Dansk Industri i en rapport fra 2023 har pointeret (Dansk Industri, 2023):

*”Branchen vurderer, at der er en forståelseskluft imellem branchens egen forståelse og centrale meningsdannere (herunder også politisk). Det kan skabe misforståelser og bidrage yderligere til den historiske stigmatisering af esport og gaming. De største identificerede forståelseskluft er indenfor sundhed, snyd/doping og esport som en udelukkende eliteorienteret aktivitet. Eksempelvis nævnes sundhed og bevægelse flere gang i indledningen på den Nationale strategi for esport fra 2019. En udvanding af esportsforeningernes kerneaktivitet ved uforholdsmæssig fokus på fysisk aktivitet og sundhed kan afskrække netop den gruppe af udsatte, som esport ellers kan være med til at samle op. I dialog med forskellige aktører i branchen er det flere gange blevet påpeget, at den negative diskurs omkring gaming og skærmtid udgør en reel begrænsning for esport og særligt for aktiviteten i foreningerne. Her savner branchen en mere helhedsorienteret tilgang med fokus på både fysisk sundhed, social trivsel og fællesskab.”*

Det er ud fra denne tankegang afgørende, at bevægelse i esportstræningen hører til i esportsforeningerne, fordi det kan være en måde at italesætte sundhed på balanceret, og fra voksne, som udøverne kan spejle sig i. Hvis det fastholdes som en 'voksenagenda' vil det opfattes af udøvere og trænere som en reproduktion af fordomme om gamere som tykke, usunde og dovne – og med esportens kontinuerlige kamp for normalisering og anerkendelse falder dette ikke i god jord blandt hverken trænere eller udøvere.

Derfor må det antages, at det er en nødvendighed, at modellerne som integrerer esport med bevægelse skal være i respekt for esporten som en aktivitet i sin egen ret, hvorfor det er afgørende at udøverne såvel som trænerne er involverede og engagerede i de aktiviteter, som de opfatter som meningsfulde.

Bevægelsesaktiviteterne kan være med til at promovere en sundere tilgang til sit hverdagsliv med mange stillesiddende timer, men fysisk træning i 15 minutter til en esportstræning har ikke en effekt på udøvernes fysiske sundhed.

Når man præsenterer ledere og trænere og særligt ældre udøvere for koblingen mellem esport og bevægelse giver flere udtryk for, som vi så det i analysen, at det er et tiltag og en dagsorden, der kommer fra voksne, som grundlæggende har fordomme om, hvad det betyder at gå til esport eller være gamer. Desværre opstiller sundhedsdagsordenen også et modsætningsforhold ml. skærmaktiviteter og sundhed. Den offentlige debat har længe været præget af en frygt for at ' ' tager børn og unge som gidsler eller, at skærmene udelukkende er en modstander og en faktor i børn og unges mistrivsel (Politiken, 2018). Debatten er dog unuanceret, og selvom udfordringer med unge, der ikke lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger, er en væsentlig problemstilling, som dette projekt tager sit afsæt i og forsøger at komme med løsninger til, er det ud fra analysens pointer, hverken anerkendende eller inddragende at bekæmpe skærmaktiviteter hos de børn og unge, som får så mange gevinster ud af at deltage i sportsfællesskaberne.

#### 4.3.1.1 IKKE FOR SUNDHEDEN

Det betyder også, at hvis modellerne skal være meningsfulde, kan aktiviteterne ikke opnå en intensitet, som skaber fysisk sundere udøvere. Til denne opgave, må andre indsatser også engageres som f.eks. skolen, forældrene osv.

De aktiviteter som børn og unge i esport vil gå med til at deltage i er ikke af høj- eller middel-intensitet. Desuden er der ikke mange, der har lyst til at sætte sig koncentreret ved en PC dryppende af sved. Til esport er der ikke det samme behov for at kunne præstere kropsligt. Du kan stadig være med i samtlige runder af en kamp uagtet din fysiske tilstand, og det er derfor vigtigt at fremhæve, at bevægelsen ikke skal implementeres for at skabe fysisk sundhed. Bevægelse har dog andre væsentlige gavnlige effekter, der passer til netop børn og unge, som vi har beskrevet det tidligere herunder særligt de gevinster, som leg kan frembringe i en gruppe af børn og unge, og hvilke potentialer det har ind i en trivselsdagsorden, hvis det gøres balanceret og i overensstemmelse med øvrige sportsaktiviteter.

Dog vil det være væsentligt at informere udøverne om de mange positive effekter der følger med en sund og aktiv livsstil - især når de mange timer foran computeren akkumuleres over tid, når spillerne bliver ældre, og deres kroppe ikke længere er lige så friske.

### 4.3.2 SOM PAUSE

Analysen gav belæg for, at brugen af aktive pauser har sin plads i esporten, hvor 5-15 minutters pauseaktivitet ofte kan være nok til, at spillerne føler fornyet energi og kan koncentrere sig igen. Et systematisk review af Toth et al. (2020) beskriver, hvordan esportsatleter kan anses som kognitive-atleter, og hvordan fysisk aktivitet har vist sig at være den mest lovende tilgang til at øge kognitive elementer som f.eks. opmærksomhed. Herudfra beskrives der, at esportsudøvere kan få fordelagtige kognitive effekter af at være fysisk aktive, og de forklarer yderligere, hvordan specielt unge individer har en større sandsynlighed for at opleve disse effekter (Toth et al., 2020). Det kan altså derfor være i unge spilleres interesse at allokere mere træningstid til fysisk aktivitet, da dette kan øge deres sandsynlighed for at opnå en karriere indenfor esport (Toth et al., 2020). Den kognitive evne til at problemløse og tænke kreativt er ifølge esportseksperter en af de mest fremtrædende evner i forhold til at dyrke esport (Karadakis & Painchaud, 2022).

I samme tråd som ovenstående er det blevet foreslået at afholde 'improvement camps', som det er blevet nævnt på en enkelt workshop, hvor man altså binder de fysiske aktiviteter op på noget mere end den enkelte træningsgang. Man kunne udnytte et LAN-arrangement eller have en træningsweekend med holdet, hvor man benytter sig af anledningen til at tale om sundhed og fysisk aktivitet og vigtigheden af det overfor børnene. Derudover vil der til en træningsweekend være mere tid og brug for flere pauser, hvor man ville kunne imødekomme udfordringen om at bevægelsesaktiviteterne fjerner værdifuld tid fra esportstræningen og hermed prioritere at lave aktiviteter, som er sjove og meningsfulde og dermed bruge bevægelsesaktiviteterne på en måde, der giver en bedre træningsweekend eller LAN-arrangement med faciliterede fællesskabende bevægelsesaktiviteter.

Den mentale sundhed blev også introduceret på konferencen som en faktor, der kan være relevant i esporten. Bevægelse og fysiske aktiviteter kan fungere som et afbræk eller en måde at neutralisere frustrationer, som kan være opstået i forbindelse med at tabe en kamp. Deltageren bemærkede i øvrigt, at bevægelse er kendt for at understøtte den mentale sundhed, hvorfor det naturligt var en positiv gevinst at bringe det ind i esporten også. *Toxicity* som det populært hedder i esporten spiller en væsentlig rolle, hvor der særligt online er en kultur for at beklage sig over sine holdkammerater – en kultur som esportsforeningerne er meget optagede af at bekæmpe. Bevægelse kan også have en berettigelse ind i perspektiver som dette.

De aktive pauser som en del af en esportstræning kan desuden være med til at opbygge træningskulturen i esportsforeningen ved at give træningen mere struktur. Fastholdes der til hver træningssession en pause halvvejs, begynder spillerne at blive bevidste om og forventer en aktiv pause.

Som et trænerpar udtrykker det i en evalueringsvideo fra pilotforløbet:

*Emil:* "De her sundhedsøvelser, de er bare blevet en fast del af træningen, så de unge de tænker mindre og mindre over det i virkeligheden, og det er jo kun positivt. Det er meget få kommentarer, vi har fået på det hele – og det er jo kun positivt, ikke, at det bare er gledet ind i vores hverdag så nemt."

*Mads:* "Nogen af dem har sagt: 'Var det træningen? Den er jo fløjen afsted?' og det er jo en fed reaktion at få, for så har de jo hygget sig."

Denne bevidsthed om bevægelsesaktiviteterne kan være med til at modvirke spillernes trang til at komme væk fra skærmen, og i stedet fastholde fokus i længere tid, fordi de ved, at der kommer en pause. På denne måde, kan rammen som aktive pauser medbringer, give træningen mere struktur og kvalitet, hvor spillerne fastholder deres koncentration ved skærmen med færre forstyrrelser, der giver spillerne en oplevelse af, at træningen er mere lærerig og sjovere.

Dermed ikke sagt, at bevægelse er det eneste redskab til at sikre kvaliteten i en esportstræning. Det kræver en kombination af meget mere indhold, men bevægelse kan være en medvirkende faktor, og et værktøj som kan øge kvaliteten i træningen.

#### 4.4 TAG UDGANGSPUNKT I UDØVERNES BEVÆGELSESVANTHED

Flere udøvere har begrænset erfaring med foreningsidræt, hvorfor bevægelsesaktiviteterne bør tage udgangspunkt i udøvernes erfaringer med fysisk bevægelse og aktivitet. Derfor kan det give mening at trække på aktiviteter, som er universelle i sit udgangspunkt som f.eks. traditionelle lege eller aktiviteter, som ikke er koblet på en klassisk idrætsgren som f.eks. Fodbold. Esporten har længe været selvorganiseret og har et andet ophav, som kan stå i kontrast til traditionelle idrætsgrene. Nogle udøvere kan endda have valgt esporten til netop pga. fraværet af traditionel idræt eller dårlige oplevelser med denne.

Det er blevet bemærket ad flere omgange på workshoppene, at udøvere som er tiltrukket af esportstræning i foreningerne kan have dårlige oplevelser med det traditionelle forenings- og idrætsliv eller kan have svært ved at passe ind. Derfor har de potentielt dårlige erfaringer med fysisk udfoldelse eller idrætter og kan være tilbøjelige til at modsætte sig de fysiske aktiviteter. Det betyder, at det er vigtigt, at man tager udgangspunkt i, hvor udøvere er i forhold til deres bevægelsesvanthed, så effekterne ved bevægelse i esport kan komme til gavn og ikke til gene for udøvere.

Som det blev fremhævet i afsnittet om målgrupperne i analysen må det siges, at spillernes alder, er en vigtig faktor i forhold til den enkeltes ambitioner for at dyrke esport, som man er nødt til at have for øje som træner, hvis man ønsker at implementere bevægelse.

#### 4.5. TILPAS RAMMERNE

Esportsforeningernes fysiske rammer og deres målgrupper, som vi netop har berørt, er meget alsidige. Modellerne bør derved være skalerbare eller kunne tages i brug på en måde, så de kan tilpasses den enkelte forening. Det stiller krav til modeller som er dynamiske og kompetenceopbyggende i stedet for statiske, så en træner får kompetencerne til at justere i aktiviteterne, så det tager højde for esportsforeningens udøvere, de fysiske rammer og inddragelsen af computerspillene som katalysator for bevægelse.

Ritualerne man naturligt møder i omklædningsrum landet over til fodbold- og håndboldstævner er qua foreningernes rammer og kultur fraværende. Det kræver ingen omklædning at pakke sammen efter en esportstræning, hvor man kan være ude af døren i løbet af et minut. I traditionelle sportsgrene forholder det sig anderledes. Det betyder, at sportsudøveren potentielt går glip af et socialt aspekt og de vigtige stunder, hvor holdet i fællesskab knytter bånd over enten en tabt eller

vunden kamp, en god eller dårlig træning. Bevægelse kan ifølge træneren, som kom med bemærkningen i forbindelse med konferencen være løsningen til fraværet af ritualer som lidt poppet kan kaldes for '3. halvleg', hvor det sociale bliver opretholdt til at styrke de relationer, som skabes på holdet. Med en fast ramme med udstrækning eller en kort aktivitet i slutningen af træningen kan fastholde udøverne og facilitere den ritualisering, man ellers ville være foruden. Udover fraværet af omklædningsrum er esportlokalerne sjældent indrettet ens, og de kan ofte være placeret et sted, hvor der kun er plads til spillestationerne. Dette kalder på meget alsidige bevægelsesaktiviteter, som både skal kunne foregå på meget få m<sup>2</sup>, udendørs parkeringspladser og i perfekte omgivelser, hvor selve esportlokalet inviterer til aktiviteter med meget gulvplads eller let adgang til faciliteter, redskaber osv. som indbyder til leg og bevægelse.

#### 4.5.1 KOMPETENCE OVER ØVELSE

Som det er blevet nævnt tidligere, er esporten underlagt nogle markante vilkår, som kalder på omskiftelighed. Udøvere, trænere og dermed foreningerne er typisk koblet op på særlige spiltitler, og gamerne kan skifte spil i løbet af meget kort tid, hvis deres venner begynder på andre spiltitler eller ens yndlingsyoutuber begynder at spille nye spil. Content Creators er indlejret i spiludviklernes jagt efter brugere, hvorfor de i dag spiller en markant rolle i computerspillenes succes. For at fastholde brugerens opmærksomhed mod et spil søger spillene konstant fornyelse, så man kan fastholde begejstringen og spændingen hos brugeren. Derfor ændrer nogle af spiltitlerne sig markant, mindst årligt, og i andre eksempler udrulles der opdateringer til spillene månedligt.

Denne hurtige omskiftelighed som præger esporten stiller enorme krav til en træner, som hele tiden vil have brug for at ajourføre sine aktiviteter. Dette gør sig også gældende for bevægelsesaktiviteterne, som vil have et enormt behov for at blive ajourført.

Derfor bør modellerne med bevægelse i højere grad fokusere på at være inspirerende og give informationer og kompetencer videre til trænerne, som opbygger evnen til selv at indtænke øvelser fra træningsgang til træningsgang. Her er det afgørende, at det er principperne og den viden som oplistes i denne rapport, som fastholdes, da en konkret øvelse kan blive forældet i løbet af meget kort tid. Derfor er det mere afgørende at fokusere på teorien end på praksissen, så trænerne i højere grad selv får kompetencerne til at udføre en tidssvarende træning med bevægelsesaktiviteter, der lader sig inspirere af indholdet fra modellerne i stedet for at overføre dem til sin træning én-til-én.

## 5 MODELLERNE

Følgende afsnit vil forsøge at redegøre for, hvilke modeller der er blevet udviklet i projektet på baggrund af de ovenstående overvejelser og kriterier fra konceptualiseringen.

### 5.1 NIVEAU I – INTRODUCERENDE

Det første niveau af materialet er henvendt til den nysgerrige træner, leder eller konsulent, som har en interesse for esporten. Det er hensigten, at produkterne udviklet til niveau I skal være informative og give potentielle brugere mulighed for og interesse for at opsøge yderligere information.

En del af indholdet på produkterne i niveau I tager højde for kriterierne for modeludviklingen f.eks. 'DIF's anbefalinger til bevægelse i esport', som viderebringer den information, som er kortlagt i projektet.

Øvrigt materiale i dette niveau er udviklet med henblik på at opbygge platforme og informationer, der på sigt kan igangsætte en kultur med esport og bevægelse. Nedenfor præsenterer vi produkterne som i fællesskab udgør den samlede model.

#### 5.1.1 ANBEFALINGERNE

På baggrund af de mange inputs fra projektets kortlægningsfase og foreningernes arbejde med bevægelse i esportstræningen, kan vi her opsummere fire anbefalinger vedr. inddragelse af bevægelse i esporten.

Anbefalingerne består af:

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

#### *Hav respekt for esporten!*

Som det allerede er blevet nævnt, er udøverne kommet til esportsforeningen for at spille computer. Og det må man respektere. Aktiviteten er en sport i sin egen ret, hvorfor bevægelsesaktiviteter ikke skal forsøge at få udøverne til at lave noget andet, f.eks. ved at bruge mere tid på f.eks. fodbold. Esporten har været tyngt af fordommene om den socialt isolerede og usunde gamer, og derfor er der en risiko for, at bevægelsesaktiviteterne gør computerspillene inferiøre og tilegner esporten mindre værdi end øvrige fritidsinteresser. Derfor skal bevægelsesaktiviteterne være på esportens præmisser.

#### *Vær systematisk!*

Grundlæggende er formålet med esport & bevægelses at påvirke en kultur. Det har ikke været en del af et gamermiljø, at fysisk aktivitet nødvendigvis er en del af træningen. Nogle medlemmer og trænere i foreningerne er esportsudøvere, fordi de ikke fandt deres plads til fodbold eller

badminton. Det betyder, at der kan være berøringsangst både blandt ledere, trænere og udøvere – og måske et manglende kendskab til kultur fra traditionel sport, som opvarmning eller styrketræning. Derfor er formålet med denne anbefaling, at det skal være et fast element i en forenings aktiviteter at tænke bevægelse ind, men med små skridt. Det kan man gøre ved bl.a. at oplyse om sundhed, være rollemodel for forandringen eller på anden vis sikre at bevægelse er en del af foreningens kultur – som f.eks. at have fysisk aktivitet som en fast del af træningen eller gøre det klart i trænerkontrakter eller vedtægter, at der arbejdes på at være fysisk aktive i foreningen

### *Tilpas bevægelsen til rammerne i din forening!*

Foreningerne ser meget forskellige ud. De kvadratmeter der er til rådighed for bevægelse, er forskellige. Mængden af computere, og sammensætningen af udøvere, alder, og mængden af fysisk aktivitet de laver uden for esportstræningen er parametre som betyder, at der er stor forskel på foreningerne. Vi ønsker med anbefalingen at foreningerne overvejer, hvilke muligheder der er i foreningen for at bevæge sig i forhold til lokaler og medlemssammensætning.

### *Brug Legen!*

Noget af det mest essentielle i esport er legen. At have det sjovt er det vigtigste, og derfor må hverken øvelser eller træning gå for meget ud over det at have det sjovt. Udøverne skal udvikle deres evner indenfor spillet, men det kreative og legende element må ikke udgå. Derfor bør udøverne selv have indflydelse på, hvad de synes er sjovt. Måske de selv er gode til at finde på forslag til lege, hvis de får ansvaret for det. Computerspillene er lege i sig selv – så hvorfor ikke udnytte spillene og invitere til mere bevægelse ved at blande lege i spillet sammen med lege udenfor spillet.



### 5.1.2 FEM GODE GRUNDE

Hvorfor egentlig inddrage bevægelse i esportstræningen? Det forsøger ”Fem gode grunde”, at besvare ved enkle sætninger, som italesætter de væsentligste gevinster ved bevægelse i en esportstræning.

Produktet er manifesteret som en plakat, der formidler budskaberne på en grafisk indbydende måde.

Indholdet præsenteres nedenfor:

#### *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

Indlæringssevnen forbedres efter fysisk aktivitet, som understøtter udviklingen blandt udøverne.

Aktiviteterne omfavner læringsmål, som er relevante i en esportstræning såsom samarbejde eller specifikke spiltekniske 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 til, 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 esportstræning, som er med til at gøre den sjov – især hvis drager inspiration fra computerspillenes universer.

#### *Performance*

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

Følgende egenskaber forbedres ved bevægelsesaktiviteter: Hukommelse, multitasking, reaktionsevne, 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.



### 5.1.3 VIDEOER

Anbefalingernes videoer er ikke de eneste videoer, som er formidlet undervejs i projektet. For at formidle projektets budskaber overfor interessenter, som sjældent har tid til at læse længere materialer, blev der udarbejdet en række korte videoer:

- **Highlights fra konference:** Om væsentlige relevante overvejelser i feltet af esport & bevægelse med perspektiver fra forskellige fagpersoner.
- **Forløbsvideo:** En informativ video om forløbene for at skaffe interesse til at afprøve forløb med esport & bevægelse.
- **Video af advisory board:** Relevante aktører på esportsområdet, som har erfaring og viden indenfor esport & bevægelse, udtaler sig om deres perspektiver på emnet. Videoen er udviklet med henblik på at kvalificere projektets indhold og videreformidle perspektiverne, til interessenter.

### 5.1.4 FACEBOOK-GRUPPE:

Facebook-gruppens oprettelse gik på at give trænere og esportsledere, som havde deltaget i projektet en platform, hvor de kunne sparre med hinanden og inspirere hinanden med initiativer og øvelser eller blot diskutere emner relevante for bevægelse og esport. Som et led i forankringen af projektet var platformen også tiltænkt at kunne fortsætte med at diskutere projektets budskaber og lade det leve efter endt projektperiode. Det blev foreslået til en workshop, at der med et konkret output af øvelser skal være mulighed for at sparre med hinanden, så man kan blive bedre til at facilitere aktiviteter i esport med bevægelse. Det kunne f.eks. være ved at etablere særlige sparringsgrupper som kan opbygge et bredt øvelseskatalog. Det er med baggrund i dette, at Facebook-siden Esport & Bevægelse er blevet etableret.

## 5.2 NIVEAU 2 – MATERIALER TIL FORLØB

Det andet niveau henvender sig til esportsforeninger, som er interesserede i at involvere sig yderligere end første niveau i indsatserne om esport & bevægelse og ønsker at afprøve et forløb i egen forening. Et forløb bestod i sit udgangspunkt af en række esportstræninger, hvor foreningerne havde til hensigt at forsøge at efterleve anbefalingerne ud fra foreningernes egne behov. Ofte bestod det i at afprøve nogle af de udviklede træningsprogrammer med øvelser, som forsøgte at efterleve kriterierne opstillet i konceptualiseringen. Øvelserne og træningsprogrammerne vil blive uddybet i niveau 3.

I forbindelse med et forløb følger en række materialer, som har til formål at forventningsafstemme et forløb og indskrive evt. delmål og hensigter. Foreningerne arbejder med forskellige spiltitler, har forskellige fysiske og sociale rammer og har forskellige målgrupper og trænere, så det enkelte forløb tilpasses foreningens konkrete behov.

### 5.2.1 FORLØBSBESKRIVELSE (ONE-PAGER)

Forløbene er blevet forsøgt udrullet i de foreninger som er registreret under DIF & DGI's foreningsregister via mails til de pågældende foreningsledere. I mailen er forløbsbeskrivelsen blevet sendt med ud dels for at rekruttere og dels for at give informationer om et forløb.

Forløbsbeskrivelsen er en kort beskrivelse af, hvad det vil sige at udføre et forløb med modellerne fra esport & bevægelse for at gøre esportslederne klar over, hvad de går ind til.

### 5.2.2 FORLØBSAFTALE

Forløbsaftalen rummer foreningens konkrete indsatser, som er afstemt ml. forening og esportskonsulent. Her er der beskrevet hvilke områder foreningen ønsker at afprøve f.eks. som hvilke hold, trænere og computerspil, der afprøves i forløbet.

### 5.2.3 EKSTERN KOMMUNIKATION

Foreningerne er optagede af at gøre sig bemærkede bl.a. på sociale medier eller i lokalaviser. Ofte er foreningerne pressede og efterspørger støtte til at kommunikere. Som vi så det i analysen, kan bevægelsesaktiviteter være med til at skabe en accept af esportstræning, som vil betyde, at flere forældre tillader, at deres børn deltager i esportsforeningernes tilbud. Hertil er der blevet udviklet en skabelon for pressemeddelelser, en flyer der reklamerer for, at foreningen arbejder med bevægelsesaktiviteter samt en certificering til foreningen, som har til formål at forankre indsatsen og forpligte foreningen til at fortsætte med bevægelsesaktiviteter.

## 5.3 NIVEAU 3 – KONKRETE REDSKABER

Det tredje niveau er de konkrete redskaber til, hvordan trænere kan igangsætte bevægelsesaktiviteter i en esportstræning. De konkrete produkter har til formål at søge at opbygge en praksis, som tager udgangspunkt i den indsamlede viden og kommer med konkrete forslag til, hvordan det kan gøres. Det er intentionen med disse modeller at være praksisnære og konkrete.

### 5.3.1 TRÆNINGSPROGRAMMER OG ØVELSER – SAMLET ÉT STED

Så hvad giver egentlig mening helt konkret ind i en kontekst hos en esportsforening, der afvikler træninger for 11-15-årige? Hertil efterspurgte især trænere på de forskellige workshops et træningskatalog, som indeholdt øvelser, som man kunne lade sig inspirere af og implementere i den enkelte esportstræning. Som supplement til ovenstående blev det på en anden workshop bemærket, at der var et behov for en samlet platform med øvelser, så man ikke skal søge efter inspiration forskellige steder, som ofte kan føre til frustration og tidstung forberedelse.

Flere trænere har ved workshops og interviews givet udtryk for behovet for en øvelsesbank, som har til formål at give konkrete forslag til redskaber og øvelser. Derfor er der, på trods af esportens høje omskiftelighed, udviklet fire træningsprogrammer af 8 træningsgange med 1-3 øvelser til hver træningsgang som indeholder bevægelsesaktiviteter som kan være til inspiration til træneren. Derudover blev der foreslået at gøre brug af 'brain breaks' og lign. til brug før eller imellem kampe. Øvelserne er udviklet med stor diversitet, så nogle spænder bredt fra pauseaktiviteter med gåture eller udstrækning til lege uden skærm eller øvelser med skærm.

Udover disse brain breaks var der konkrete forslag til øvelser, som tog udgangspunkt i spillenes muligheder eller konkrete udviklingspunkter, f.eks. ved at lade udøverne kæmpe mod hinanden to-og-to hinanden i spillet, imens hver makker var i gang med en fysisk aktivitet, eller at træne en specifik mekanisme i League of Legends, som kan tolkes som en form for dans, som spillerne havde udlevet fysisk på gulvet i esportslokalet.

Derudover kan man tage konkrete redskaber i brug, som kan være med til at understøtte eller ligefrem facilitere bevægelse f.eks. i form af interaktive kegler, som lyser og kan trykkes på eller hæve/sænkeborde, som spillerne kan bruge til at komme hurtigt tilbage til computeren efter en fysisk aktivitet eller blot stå op og

#### Eksempel på øvelse fra CS:GO:

Et hold CS:GO spillere varmer op til dagens træning på en *retake-server*, hvor runden er fremskyndet, så den starter efter bomben, er blevet anbragt. Hver gang én spiller dør, skal han rejse sig fra stolen, løbe hen efter en ærtepose, som skal placeres bag spilleren, som skød ham. Afhængigt af rundens forløb vil det variere hvor travlt den dræbte spiller har, da han skal finde tilbage til stationen inden næste runde starter.

spille. Disse elementer kan være med til at facilitere en bedre aktivitet med redskaber, som er med til at understøtte de legende elementer i en aktivitet. Spillene udgør i sig selv katalysatorer for bevægelse men, det handler blot om at se dem og skabe rammerne for, at de kan udnyttes. F.eks. kan gennemførelsen af en bane, blive en del af en stafet, som inddrager det fysiske rum som et kombineret kapløb ml. holdene. Det blev bl.a. på konference anbefalet, at man udnyttede spillenes muligheder for f.eks. konkurrencer dog med en bemærkning om, at der kan være udfordringer med denne model i forhold til implementere bevægelse som en form for straf eller belønning f.eks. armbøjninger, når man bliver slået ihjel i Counter-Strike. Det er altså de legende elementer kombineret med de kompetencer, som man træner i spillet, der er drivende for mange af øvelserne.

Som en overbygning af dette er det også blevet foreslået at udnytte nogle af de redskaber, som faciliterer lege, som minder om det esporten faciliterer i sig selv - intense lege og spil med høj grad af spænding. Derfor har flere meldt tilbage at aktiviteter som *combat archery* – en form for stikbold med bue og pil, samt *NERF GUNS*. Til samme workshop blev der både nævnt gamer-stole ræs, som selvstændig leg samt en aparte udgave af længdekast, hvor man kan smide med gamle tastaturer, som alligevel skulle smides ud.

Dog er det ofte også noget af det som tager lang tid, hvorfor det er blevet bemærket, at øvelser og aktiviteter skal være lette og overskuelige at gå til og være hurtige til at sætte i gang og afvikle, da tiden man bruger på bevægelse, ikke må stå i vejen for andre esportsaktiviteter. Det skal være lege som let kan kobles på det, træneren foretager sig i træningen, medmindre aktiviteter kan afvikles ved siden af eller i stedet for træningen. Øvelser som disse er ikke udviklet som et led i træningsprogrammerne.

Øvelserne er udviklet med kriterierne såvel som ovenstående for øje. Der er træningsprogrammer i fire af de mest populære spiltitler i esportsforeningerne: CS:GO, Fortnite, League of Legends og FIFA.

### 5.3.1.1 TRÆNERVEJLEDNING

En workshop med to trænere gjorde det klart, at de gerne så, at der var inspiration at hente i et øvelseskatalog og opmærksomhedspunkter i form af en trænervejledning. Trænerne delte deres erfaringer med at få fysisk aktivitet ind i esportstræning. Konkret blev der foreslået en bred variation af øvelser med alt fra en simpel gåtur efter en kamp, hvor man kan komme hinanden ved eller tale om, hvordan kampen er gået. Trænerne spiller en afgørende rolle i implementeringen af bevægelsesaktiviteter. De er læremestrene og kulturbærerne, hvorfor det er afgørende, at de er overbeviste og klædt på til at udføre bevægelsesaktiviteterne. Et indledende skridt i opbygningen af kompetencer, som klæder trænere på til at udføre bevægelsesaktiviteter, er en trænervejledning. Trænervejledningen indeholder først en teoretisk baggrund for esport & bevægelse efterfulgt af konkrete værktøjer og forslag til praksis herunder Mads Hougaards Aktivitetshjulet, som præsenterer træneren for elementerne, som udgør en god aktivitet samt øvelsesgeneratoren, som er løst inspireret fra materiale fra Dansk Skoleidræt. Øvelsesgeneratoren har til formål at give træneren en mulighed for at igangsætte kreative idéer til selv at finde på øvelser.

### 5.3.2 ØVELSESVIDEO

Trænervejledningen og de konkrete øvelser er formidlet kortfattet i en video med henblik på at udbrede kendskabet til tilgangen og vise tankegangen bag mange af øvelserne, hvor bevægelsesaktiviteten er en vekselvirkning ml. bevægelser på gulvet og aktiviteter på skærmen.

### 5.3.3 KONSULENTFORLØB

For at understøtte trænere yderligere, har der i flere forløb været tilknyttet en esportskonsulent, som har været på besøg i foreningerne med henblik på at rådgive og vejlede trænere i at indtænke esport & bevægelses øvelser og idéer. Tekstuel formidling er sjældent tilstrækkelig og ofte for tidstung til, at det kan opbygge de kompetencer, som skal til for at implementere bevægelsesaktiviteterne, så det blev vurderet i løbet af implementeringsfasen, at tilstedeværelsen af en konsulent ville få en større effekt.

### 5.3.4 CERTIFIKAT

Med erkendelsen af, at integrationen af esport er underlagt kulturelle barrierer blev der udviklet et certifikat for foreninger, som har gennemført et Esport & Bevægelsesforløb. Det har til formål at vise andre foreninger samt forældre, at man aktivt har taget stilling til spørgsmålet om fysisk aktivitet i sin forening. Ambitionen var, at foreningerne i højere grad føler sig forpligtet til at fortsætte med dagsordenen med certifikatet på deres hjemmeside samt inspirere andre og blive en del af et fællesskab med andre foreninger som arbejder med bevægelse.

## 6 ERFARINGER

Afslutningsvis vil erfaringerne fra projektet beskrives nedenfor. Tilstedeværelse ude i foreningerne såvel som udvikling af modeller og mange samtaler med udøvere, ledere og eksperter på området har ført til et dybdegående kendskab til de udfordringer, potentialer og perspektiver, som gør sig gældende i området omkring esport og bevægelse. Disse vil blive præsenteret i følgende afsnit.

### 6.1 BARRIERER

Som det allerede er blevet portrætteret, er bevægelse i esport ikke en kobling som i udgangspunktet er let at indføre. Hvis de to elementer var indbyrdes afhængige af hinanden, var bevægelse formentlig allerede en stor del af esportstræningen. Derfor opstiller vi nedenfor de udfordringer, som projektet har mødt på vejen.

Udfordringerne kan groft opridses i to forskellige områder. Interne og eksterne udfordringer:

#### 6.1.1 IKKE EN PRIORITERET OPGAVE

Foreningerne er ofte underbemandede og har mange arbejdsopgaver såsom software- og hardwareopdateringer, hvorfor bevægelsesaktiviteter sjældent er den øverste prioritet for esportsforeningerne. Kortfattet kan det siges, at stabiliteten for foreningerne, og dermed medlemmernes deltagelse samt tilstedeværelsen af frivillige vægter højere end bevægelsesdagsordenen.

Det er en fortsat forklaring blandt trænere, vi har talt med i forbindelse med forløbene, at tiden i esportstræningen fortsat er en udfordring for modellerne. Bevægelse er ikke en afgørende prioritet når man skal facilitere esportstræning og undervise udøvere i de forskellige spil. Allerede med to timer er en esportstræning meget presset, og i denne verden med høj træningsvolumen kan to timer gå enormt hurtigt. Desuden har vi tidligere pointeret, hvordan trænere skal hjælpe udøverne med at gøre klar til træningen med f.eks. IT-support, noget som hurtigt kan blive tidstungt, når det drejer sig om mere end en enkelt station.

#### 6.1.2 MÅLGRUPPEUDFORDRINGER I MØDET MED ØVELSER

Foreningernes evne til at rekruttere udøvere, som ikke nødvendigvis har erfaring med hverken bevægelse eller foreningsliv fra tidligere, er blevet kortlagt i analysen. Udfordringen ved modellerne i forbindelse med denne målgruppe er et dilemma bevægelse og fysisk berøring hos f.eks. autister, som kan blive ængstelige eller føle sig utilpasse ved berøring. Et væsentligt kriterie for modellerne er at understøtte fællesskabet, men hvis man har sociale udfordringer, kan disse øvelser være med til at skabe ubehag eller ligefrem være med til at presse en specifik gruppe af udøvere væk fra aktiviteten. Dette vil i værste tilfælde betyde, at nogle udøvere, som endda er særligt sårbare, vil blive ekskluderet og i værste fald melde sig ud af foreningen.

En anden udfordring angående målgruppen gælder øvelserne. Øvelserne er ikke definerede ud fra udøvernes alder eller bevægelsesvanthed. Det har været for omfangsrigt at udvikle øvelser med så mange forskellige behov og variable, som man møder i de enkelte foreninger. Dette kan betyde,

at nogle øvelser rammer skævt i forhold til målgruppernes motivation for bevægelse eller en række andre parametre, som betyder, at det ikke er alle øvelser, som passer til alle esportstræninger.

Derfor er det også endnu vigtigere, at fremtidens esportstrænere uddannes med udgangspunkt i de didaktiske overvejelser, som f.eks. er til rådighed i trænervejledningen, end at trække en øvelse ind, som ikke fungerer optimalt på udøverne.

Undervejs i forløbene har det været en udfordring at få konkret feedback på specifikke øvelser.

Det betyder, at der formentlig er øvelser, som reelt ikke er afprøvet eller afviklet efter hensigten.

Hvilke øvelser, som er blevet afprøvet i forløbene, har ofte været op til den enkelte træner, som har varetaget en træning samtidig med, at både træner og udøvere har skulle agere testpersoner.

Det har medført, at trænerne ikke med garanti har fulgt et træningsprogram til punkt og prikke, hvorfor det kan være svært at sige noget om kvaliteten af specifikke øvelse. Og dette taler ind i en grundlæggende udfordring med projektet. Esport består af en bred vifte af spiltitler, hvorfor det kan sammenlignes med at være en betegnelse svarende til 'sportsgrene' – spillenes præmisser er så grundlæggende forskellige, at det svarer til at sammenligne fodbold og tennis.

Ydermere er der opstået en teoretisk udfordring med øvelser, hvor bevægelsesaktiviteten kan være betonet af straf og belønning som den udløsende mekanisme. De naturlige spilstop foran skærmen sker ofte ved, at man f.eks. bliver sat ud af spil f.eks. ved at blive elimineret i spillet, hvorfor øvelserne kapitaliserer på spilstoppet for at sikre et flow i aktiviteten. At lave øvelser og aktiviteter, der indeholder spilstop vha. straffen ved at blive dræbt i spillet, kan i nogen pædagogiske henseender være problematisk, da det betoner fejl og kan udstille udøvere, som er mindre dygtige. Det er vores erfaring at lege med straffe eller meget skarpe læringsmål fungerer bedre med aldersgrupperne som typisk vil være ældre f.eks. fra 13-15 år. Lege der fungerer godt i alderen 8-12 år tager sit udgangspunkt i traditionelle gamle lege og behøver ikke nødvendigvis at have et tydeligt læringsmål, men skal have elementer som faciliterer bevægelse. Så legen er vigtigere for yngre spillere, mens 'træning/læring' er vigtigere for ældre spillere, og straf for at lave fejl i spillet fungerer godt i den her sammenhæng. Det er blevet observeret ved flere foreningsbesøg, at dette straffokus ofte udgør en motivationsfaktor i aktiviteten i form af spænding, som en del af en konkurrence, og er en velfungerende katalysator for bevægelse – især blandt den ældre målgruppe (ca. fra 13-15 år). Lege er ofte skruet sådan sammen, at de eksponerer én særlig spiller, hvorfor læringen vi kan tage med fra afsnittet, må være ambivalent. Derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på præmissen og kan dreje en potentiel eksponering af en spiller til en positiv læring, hvor spilleren f.eks. udviste mod eller vænnede sig til at være mere i rampelyset.

### 6.1.3 MODSTRIDENDE INPUTS

I løbet af projektet har inputtene fra udøverne, trænere, ledere og eksperter ikke altid afspejlet enighed om, hvilke modeller, som skulle udvikles, eller på hvilken måde bevægelse skulle inddrages i esportstræningen. F.eks. blev det foreslået, at bevægelse skulle inddrages som et tematisk input, og dermed som noget midlertidigt for at inspirere og arbejde med problematikken over en afgrænset tidsperiode. Omvendt, blev det foreslået, at det var noget, som skulle implementeres som en fast del for at gøre det rutinepræget og derigennem forsøge at etablere en kultur omkring det. På mange måder kan esporten betragtes som et kulturelt fænomen, som har en

historisk baggrund ulige andre former for sportsgrene og med en lang række subkulturer (se f.eks. Anderson-Coto, Tomlinson, Collado & Squire, 2020). Hvis bevægelse skal have indflydelse og påvirke esportsudøverne i en esportsforening er det dermed væsentligt at forholde sig til hvilken kultur, der er herskende i foreningen samt at evt. modeller og inputs med en bevægelsesdagsorden etableres som en del af denne kultur. Kulturelle forandringer sker hverken over natten eller som en del af en temauge. Derfor var perspektivet om at etablere rutiner, som et led i en kulturel forandring det stærkere argument, at arbejde videre med.

#### 6.1.4 PRACTICE WHAT YOU PREACH

Pga. foreningernes store diversitet samt ressourcer, som de har haft til rådighed, har det været svært at dokumentere, om forløbsaftalerne er blevet fulgt I-til-I. Det betyder, at der ikke er indblik i, hvordan foreningerne vælger at udføre samtlige øvelser og træningsprogrammer. De vender tilbage med positiv feedback omkring forløbene, men i hvor høj grad foreningerne har arbejdet med forløbene efter hensigten, er sværere at afgøre. Det er før blevet pointeret, at foreningerne prædiker sundhed og bevægelse men ikke lever op til det i samme omfang, som det fremgår på hjemmesider, Facebookgrupper mm. Enkelte foreninger har sendt videoer af afholdte aktiviteter, og ofte giver det snævre indblik en fornemmelse af, at øvelserne er sværere at udføre efter hensigten ift. intensitetsniveau og øvelsens energi. Der kan dermed være en forskel på hvad man som esportsforening med begrænset erfaring med bevægelsesaktiviteter opfatter som et fokus på motion og sundhed, og hvornår det opleves som værende en faktor blandt udøvere eller forældre. Netop pba. den førømtalte kultur, som præger dele af esporten, kan det bemærkes at foreningerne ikke nødvendigvis prioriterer bevægelse og bevægelsesprojektet højt i en hverdag med en lang række udfordringer, som f.eks. trænermangel, software-opdateringer eller andre klassiske udfordringer i foreningslivet som bureaukrati, medlemshåndtering osv.

#### 6.1.5 "SKAL ESPORTEN VÆRE SUND?"

En udfordring, som peger på de strukturelle vilkår for esporten, gælder de bagvedliggende intentioner ved projektet. Bevægelsesdagsordenen, om end fornuftig, er typisk et behov, man oplever hos voksne, som anser skærmaktiviteter og dermed også computerspil, som en trussel mod børnenes sundhed. Denne rapport kortlægger både en risiko ved for lidt fysisk aktivitet og for meget stillesiddende adfærd blandt målgruppen (Sundhedsstyrelsen, 2019). Det er dog nævneværdigt, at ansvaret for børn og unges fysiske helbred overdrages til esportsforeningerne, for det er en problemstilling som rækker langt udover de to timer esportsudøverne befinder sig i esportsforeningerne ugentligt. Det er blevet påvist, at størstedelen af udøvere ofte går til fritidsaktiviteter ved siden af deres esport eller cykler til træningen, hvorfor der ikke er nogen anledning til at forvente at esportsudøverne adskiller sig fra normgruppen af de 11-15-årige, hvoraf kun 26% lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger. Udfordringen ligger i tråd med, hvad en enkelt deltager på konferencen tilkendegav, at det måtte være i orden bare at gå til esport, og dermed ikke have fysiske aktiviteter til træningen. Deltageren bed mærke i at til en esportstræning af to timer om ugen, var der rig mulighed for at dyrke motion ved siden af. Som tillæg blev det

samme bemærket i konferencens chat-funktion med spørgsmålet:

”Skal esporten være sund? Kan vi ikke acceptere at unge mennesker er stillesiddende 2x2 timer om ugen?”

### 6.1.6 RAMMEVILKÅRENE FOR ESPORTEN

Computerspillene er under konstant udvikling. Det er en præmis for et marked præget af høj konkurrence, at computerspillet hele tiden har en nyhedsværdi for forbrugeren. Det betyder, at de spil som hitter i esportsforeningerne hurtigt kan skifte, hvilket stiller høje krav til opdatering af en øvelsesbank, træningsprogrammer og trænerens omstillingsparathed og øvrig motivation for at træne i en given spiltitel.

Hvor fodbold ikke har ændret sig betydeligt igennem de sidste 100 år, ser man bort fra etableringen af VAR og dommerspray, udsender League of Legends til sammenligning en opdatering årligt som ændrer spillet markant. Dette kan udgøre en risiko for, at de modeller som udvikles meget hurtigt, vil blive forældede. Derfor er det endnu mere afgørende end i mere traditionelle idrætter at sikre en form for ejerskab, så de aktuelle trænere i et spil kan fortsætte med at implementere projektets modeller.

Denne udfordring trækker tråde ind i en større strukturel udfordring som esporten står overfor. En markant udfordring, som vil blive uddybet under perspektiveringen, drejer sig om ejerskabet af spillene. Traditionelle sportsgrene er organiseret og ejet af klubberne, hvorfor man sikrer et demokratisk mandat til at udvikle sportsgrenen i den retning som klubberne ønsker. At der kan være en lang række udfordringer i denne model skal ikke uddybes her. Pointen er, at i en esports-kontekst, er det udviklerne af spillet som dikterer retningen og mulighederne indenfor det enkelte spil. Dette kan på et større politisk niveau være med til at gøre det sværere organisatorisk at sikre en samlet indsats f.eks. på bevægelsesområdet. Det er ikke for foreningerne nødvendigt at være medlem af et forbund for at spille med i turneringer. Turneringerne drives enten af spiludviklerne selv og/eller af eksterne virksomheder, som driver store forretninger med turneringsplatforme for alverdens gamere.

## 6.2 POTENTIALER

Med kortlægningen af udfordringerne er det på sin plads at se fremad mod de positive erfaringer som projektet også har mødt undervejs. Det er blevet tydeliggjort, at bevægelse har sin plads i esporten. I det følgende afsnit, vil de muligheder og potentialer, som ligger i bevægelse blive opstillet:

### 6.2.1 AMBITIØSE PÅ DET ANALOG FÆLLESSKABS VEGNE – EN VEJ TIL REKRUTTERING AF FLERE UDØVERE I ESPORTEN

Bevægelsesaktiviteterne har et særligt potentiale for at understrege vigtigheden af esportsforeningernes virke. Mange af esportsforeningerne er opstået på baggrund af en intention om at bringe det digitale ind i en analog foreningstradition. Med foreningernes formål i mente bliver det tydeligt for forældre og udøvere, at foreningerne kan noget helt særligt for denne



målgruppe. Med integrationen af bevægelse i esportstræningen udnyttes de muligheder, som esportsforeningerne har for at engagere udøvere og vise, hvor værdifulde fællesskaberne er, og hvordan træningen adskiller sig fra de aktiviteter, man kan lave foran computeren derhjemme. Og lige præcis i denne kontekst spiller bevægelsesaktiviteterne en rolle ved at insistere på det analoge fremmøde. Bevægelsesaktiviteter kan udgøre en del af de fysiske esportsforeningers eksistensberettigelse, da børnene kommer efter noget mere end det, de gør derhjemme. Med en øget online tilstedeværelse blandt børn og unge i dag, er esportsforeningerne en indgang til et analogt fællesskab, hvor de møder hinanden og interagerer kropsligt med øjenkontakt, og lærer at aflæse kropssprog. Med en online tilstedeværelse, hvor holdkammeraterne skifter efter hvert spil, og desuden taler andre sprog, og har opfattelser af spillet er gaming i foreningen et stærkere forankret interessefællesskab, hvor der er en reel chance for at man opbygger venskaber, som holder efter online-spillet er overstået. Hvis foreningerne vil fastholde en eksistensberettigelse, er det afgørende, at foreningerne adskiller sig fra gaming derhjemme. Her kan det at mødes fysisk spille en særlig rolle, især hvis den indeholder bevægelse som kan være et middel til at gøre mødet mellem fremmede lettere. Det vil være væsentligt at fortsætte med at undersøge, hvordan foreningerne kan adskille sig og være relevante i konkurrencen med gamingaktiviteterne i hjemmet.

### 6.2.2 KULTUREL FORANDRING

Mange trænere gør stadig ikke brug af bevægelse i deres træning, blandt andet fordi de ikke ved hvordan, føler der ikke er tid til det i træningen eller fordi de mener, at spillerne kun kan blive bedre til spillet ved computeren. Med dette projekt kan trænere få indblik og forståelse for, hvordan og hvorfor bevægelse har sin plads i esporten. Ved at gøre trænere opmærksomme på de mange fordele ved bevægelse i esport, begynder trænere også at italesætte disse fordele, når bevægelse implementeres i deres træning.

Gennem trænerens implementering og italesættelse af, hvorfor bevægelsen inddrages i deres træning, kan trænere være med til at påvirke breddeesportens medlemmer til at være mere opmærksomme på bevægelsens mange fordele. Begynder trænere at gøre brug af bevægelsesaktiviteter som en fast del af deres træning, vil der eventuelt ske en udvikling og forandring af esportskulturen i foreningslivet, hvor børn og unge går fra at sidde ved skærmen i 2 timer i træk, til at de begynder at anse bevægelse som en værdifuld og normal måde at holde pauser, når de gamer – også i fritiden. Yderligere bliver spillerne og den næste generation af esportstrænere ved denne påvirkning også gjort bevidste om bevægelsens mange fordele i en esportskontekst, som de kan tage med sig videre i en esportstrænerrolle senere i deres liv på en sådan måde, at indsatsen med bevægelse ikke er afhængig af den enkelte træner, men er en fast integreret del af esportsforeningens træning.

Med en opbygning af kompetencer blandt trænere, vil det være muligt at opkvalificere en pulje af trænere, som kan tage det her med videre ud til deres spillere og implementere det på øvrige hold i en esportsforening.

### 6.2.3 BEST PRACTICE ØVELSER OG TRÆNINGSPROGRAMMER

Generelt om erfaringerne med de øvelser og træningsprogrammer som er afprøvet som en del af forløbene kan det konstateres at de virker efter intentionen, og alternativer til disse modeller er fraværende. Generelt har tilbagemeldingerne på øvelserne været, at det er i den rigtige retning, hvorfor det kan konkluderes at projektets modeller er meningsfulde for de trænere, som har afprøvet dem, såvel som udøverne. Ingen fra forløbene er vendt tilbage med, at øvelserne har været destruktive for træningen. Af tilbagemeldingerne på øvelserne har fokus været på nedenstående bemærkninger:

√	÷
<ul style="list-style-type: none"> <li>c) Aktiviteterne er i hovedtræk sjove</li> <li>d) Udøverne er begejstrede for aktiviteterne, hvoraf nogle efterspørger mere efter endt aktivitet – gælder særligt den yngre målgruppe under 12 år.</li> <li>e) Særligt stafetterne fungerer godt for den ældre målgruppe over 12 år.</li> <li>f) Særligt rundkredslegene fungerer godt for den yngre målgruppe under 12 år.</li> <li>g) Aktiviteterne har været overraskende positive for relationerne på holdet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>h) Der må ikke være for mange aktiviteter med bevægelse i løbet af en træning</li> <li>i) aktiviteterne kan være svære at afvikle pga. de fysiske rammer, antallet af spillere ikke passer med øvelsen eller, at der var for meget at forberede.</li> <li>j) Generelt kan det været svært at tilpasse øvelsen, så den passer ind i den konkrete kontekst.</li> <li>k) Øvelserne var svære at aflæse fra en pdf, hvis man brugte mobilen.</li> </ul>

### 6.2.4 ER DER EN KONSULENT TIL STEDE?

Tilbagemeldinger fra deltagende esportsforeninger har angivet, at det giver trænerne i foreningerne en hel anden motivation til at gøre brug af den fysiske aktivitet, når en konsulent kommer ud for at præsentere esport og bevægelse til dem. Det løfter agendaen om at inddrage bevægelse fra at være en plan eller en ambition, til at det rent faktisk bliver virkeliggjort. Der er et element af motivation for træneren, når en konsulent kommer på besøg, der konkretiserer og fremviser, hvordan modellerne skal efterleves i praksis.

I samme ombæring har en forening givet udtryk for, at det giver noget helt andet at få en konsulent ud, fordi man godt kan have mange ting i hovedet som træner, der gør, at man ikke lige spotter de små nuancer, der giver mulighed for, at man kan forbedre esportstræningen. Der synes træneren fra foreningen især det var godt at få inputs til, hvordan de kunne få en mere struktureret træning, hvor spillerne kommer til at holde pauser, og spille sammen, hvor de ikke bare befinder sig i hvert deres spil. Konsulentens besøg har altså været med til at gøre trænerne bevidste på nogle områder, de ikke selv har haft overskud eller erfaring til at kunne se.

## 6.3 PERSPEKTIVERING

Så hvor efterlader dette esport & bevægelse? I nedenstående vil der blive præsenteret nogle områder, som er kommet på tale undervejs i projektet som nødvendige overvejelser, som man bør have med sig, hvis esport og bevægelse for fremtiden skal spille en rolle i dansk foreningsesport.

### 6.3.1 STRUKTURELLE MULIGHEDER

Det er blevet bemærket på flere workshops, at esportens historie ikke tager sit udgangspunkt i det traditionelle danske foreningsliv, som de fleste sportsgrene i Danmark i mere eller mindre grad er en integreret del af. Den er ikke startet i foreninger men snarere på værelserne og er ofte selvorganiseret blandt venner eller som uformelle organiseringer blandt gamere, som har mødt hinanden online.

Med DGI's involvering i esporten tilbage i 2015, påbegyndte det første arbejde med at bringe esporten ind i det organiserede foreningsliv, og selvom der i dag er ca. 200 foreninger med esportsaktiviteter, er fraværet af en samlet turneringsstruktur, landshold og kompetenceudvikling stadig iøjnefaldende, set i et idrætsperspektiv. Fraværet betyder også, at der er en række kommercielle interesser og aktører, som forsøger at kapitalisere på et marked med store fremtidsudsigter, som i høj grad har fat i børn og unge. I forbindelse med dette, er det blevet bemærket fra deltagere i projektet, at denne organiske og mere selvorganiserede udvikling af esporten gennem årene står i kontrast til et fælles politisk standpunkt i Esporten i Danmark. En struktureret indsats for ordentlige rammer og undervisning bør være en af de førende idrætsorganisationer i Danmarks ansvar, evt. sammen med et specialforbund for esporten. Hvis initiativerne kommer fra de kendte idrætsorganisationer, bør det være lettere for forældrene at blåstempe eller bygge bro til en verden, som kan være meget fremmed for dem. Den øgede organisering i breddeesporten kan sikre kompetenceudviklingen blandt trænere og foreninger og strukturere de mål, som man som foreninger arbejder hen imod, herunder f.eks. anbefalinger og indsatser vedrørende fysisk bevægelse og sundhed. Her har flere organisationer i Danmark allerede været i gang med f.eks. anbefalinger om et Etisk Kodeks i esporten, men en struktureret fælles strategi for esporten i Danmark er fortsat mangelfuld. Fraværet af et forbund betyder, at esportsforeningerne opererer i en jungle mellem kommercielle aktører eller offentlige instanser og tilbud, som også etablerer esportshold på ungdomsskolen, fritidsklubben osv., så mange tilbud, der opererer med væsentlig flere ressourcer, betyder, at foreningerne kan have svært ved at finde fodfæste og struktur. Dette kan give anledning til en øget organisering af esporten mellem parterne værende enten i form af en national esportsstrategi, som før er blevet foreslået (i 2019 og i 2022) eller et øget samarbejde mellem de organisationer som er aktive på esportsområdet.

### 6.3.2 DEN OVERSETE MÅLGRUPPE

Esport Danmark hævder, at der er 750.000 mennesker i Danmark, som spiller computer. Samtidig har medierådet kortlagt, at 92% af alle børn mellem 1-15 år gamer, og ca. halvdelen af dem gamer dagligt. Desværre er det kun omkring 6000 af dem, som dyrker esport i en forening. Derfor er der

angiveligt en meget stor gruppe af børn og unge, som fortsat gamer hjemme fra værelserne enten alene eller selvorganiseret med hjælp fra sociale medier som Discord.

Hvad der ligger til grund for, hvorvidt man afholder sig fra at spille i en forening, kan være mange, men man kan frygte, at der er en række udøvere, som i højere grad end de børn og unge, som deltager i esportsforeningernes tilbud, kæmper med ensomhed, mistriivsel eller overvægt. Og projektets modeller når ikke denne målgruppe. Hertil bør man kigge på, hvordan esportsforeningerne i højere grad kan favne og rekruttere blandt denne enorme potentielle målgruppe af børn og unge af begge køn som spiller computer.

### 6.3.3 TRÆNEREN SKAL OVERBEVISES OG UNDERVISES

Fokus for projektet har primært været udøverne og målgrupperne, som deltager i esportsforeningernes træninger. Men det har undervejs i projektet vist sig, at udøverne ikke udgjorde en større barriere ift. at integrere bevægelse i esportstræningen. Projektet har erkendt, at trænerne spiller en større rolle end de i første omgang var tillagt. Da der samtidig mangler trænere ude i foreningerne, kunne det være interessant at blive klogere på trænerens motivation for deltagelse, deres holdninger til bevægelse, deres evne til omstillingsparathed, ambitionsniveau og kompetencer til at afvikle en træning. En øget viden om trænerens fokus og rolle ift.

bevægelsesaktiviteter i esport ville bidrage med en bedre forståelse af hvordan trænerens adfærd og verden ser ud, når det gælder esportstræning. Dette kunne bidrage til at kvalificere trænerens rolle ift. bevægelsesaktiviteter, men også potentielt give muligheder for at blive klogere på, hvordan man kunne rekruttere flere trænere ind i foreningsesporten.

Med erkendelsen af træneren, som et afgørende led i implementeringen af bevægelsesaktiviteter samt udfordringen med den brede diversitet aktiviteterne kræver, vil det blive aktuelt at vejlede og uddanne trænere på kursus eller workshops. Opdateringer til mange forskellige esportstitler, forskellige muligheder i den enkelte forenings lokaler og en meget forskelligartet målgruppe ift. diagnoser og bevægelsesvanthed stiller meget høje krav til en frivillig esportstræner. Derfor vil kompetenceudvikling være afgørende for, at projektets modeller kan forankres lokalt i den enkelte esportsforening. Hertil bør der naturligvis følge en anerkendelse i form af et diplom, som den pågældende træner kan fremvise i forbindelse med jobsøgning mm.

En af udfordringerne ved dette er, at trænerne ikke nødvendigvis er tiltrukket af et kursus med bevægelse som indhold. For at lokke flere trænere på kursus vil det kræve en forudgående indsats i understøttelsen af en kulturel forandring. En åben interaktiv platform, hvor trænere selv kan oprette og dele øvelser, erfaringer, træningsprogrammer med hinanden kan være et redskab for at understøtte en kulturel forandring. På platformen får trænere mulighed for at følge udvikling med hvilke øvelser, der fungerer godt og en platform kan være en mere organisk måde at sikre opdateringer af øvelserne til de forskellige spil.

### 6.3.4 AMBASSADØRER

På et par workshops er det blevet pointeret, at for at trænere, udøvere og ledere adopterer bevægelse i deres træning, skal der ske en kulturel ændring. Hertil blev det foreslået at etablere ambassadører, som kan promovere sagen. Herunder forslag til at kompetente influencere,

streamere osv. kan påvirke børn og trænere i en positiv retning. Det kan også være berømte esportsatleter, f.eks. fra Astralis, der kan promovere budskaberne og anbefalingerne – f.eks. som et led i en kampagne eller med massiv tilstedeværelse på sociale medier.

Den kulturelle forandring bør ifølge trænerne på workshoppen understøttes af en større organisation som f.eks. DGI, DIF eller potentielt Esport Danmark og komme fra disse organisationer. Der var mindre tiltro til at tiltag som disse kunne opstå organisk fra foreningerne selv.

### 6.3.5 ET SIDSTE PERSPEKTIV - OM SPORTSSPILLENE I RELATION TIL PROJEKTET

Det blev på konferencen anbefalet, at lade idrætten hjælpe esporten og lade esporten hjælpe idrætten. En vidensdeling mellem specialforbund og esporten vil potentielt kunne understøtte en øget digitalisering i idrætsforeningerne med ekspertisen fra esporten og de måder, hvorpå den har været organiseret. Omvendt er der en række forhold indenfor foreningslivet, som esporten kan tage ved lære af, f.eks. det fysiske fællesskab i form af stævner, frivilligdage og -arrangementer osv. Esportsforeningerne kan også drage organisatoriske fordele af samarbejder med idrætsforeninger med hjælp fra fondsmidler ved etableringen af esportslokaler og udstyr, særligt i en kontekst, hvor mange esportsforeninger befinder sig i en situation, hvor der mangler frivillige. Derudover har mange af idrætsforeningerne et netværk, som kan udmunde sig i sponsorater fra f.eks. lokale virksomheder og dermed skaffe hjælp til at printe og producere flyers eller sørge for forplejning til et arrangement hos det lokale supermarked.

Som supplement til inputtet fra konferencen kan det tilføjes, at via observationer i en Sejlsportsklub, som udbød esport, var det hensigten, at den skulle bidrage til at lave aktiviteter for sine medlemmer i foreningen vinteren over, hvor sejladserne var lukket pga. vejret.

Og i denne kontekst kan esport og gaming spille en kæmpe rolle. Når cykelsæsonen ophører, giver det mening at trække indenfor og køre e-cykling, hvis ikke man kører mountainbike eller spinning. Det samme gælder i teorien for golf, automobilsport og roning. Og i sportsgrene som fodbold og basketball, kan esporten i form af e-fodboldspilene og NBA2K være et samlingspunkt for

de unge udøvere i klubberne hen over sæsonen. Modellerne for projektet har ikke haft sportsspillene som primær målsætning. Det skyldes, at esporten ikke har sportsspil som den primære esportsaktivitet. Desuden er mange af sportsspillene aktive i sig selv f.eks. i form af e-cykling eller e-roning, så hele udgangspunktet er mindre afgørende for disse spil. Som en sidste faktor er brugerne af spillene meget forskellige når det kommer til alder.



## 7 KONKLUSION

Det er i løbet af rapporten blevet gennemgået, hvilken rolle bevægelse spiller i en kontekst af idrætsforeninger med esportstræning. Esporten i sin natur har historisk været selvorganiseret og opstået på en mindre institutionaliseret baggrund end traditionelle idrætter. Hertil blev det fremhævet i analysen, hvordan bevægelse i esportstræning for nuværende bruges med tre formål: som pauseaktivitet; som inddragende element og som ramme for udvikling af esports- såvel som livs-kompetencer. Selve aktiviteterne kan variere mellem traditionelle lege ofte omdannet til en esports-kontekst over stafetter, der kan kombineres med spilaktiviteter på skærmene til selvopfundne lege, der spænder bredt som f.eks. NERF-Guns eller forhindringsbaner. Aktiviteterne afspejler alsidigheden af foreningernes rammer såvel som trænerne og udøvernes forskellige erfaringer, kompetencer og interesser. Den store alsidighed i integrationen af bevægelse i esportstræning har ført til opstillingen af en række kriterier, som man bør overveje, når man implementerer bevægelse i esportstræning herunder udøvernes motivation for deltagelse i aktiviteten (sjov, fællesskaber og udvikling). Dernæst bør man have for øje, at esporten er en aktivitet i sin egen ret, hvorfor bevægelsesaktiviteter skal supplere esportstræningen og ikke være i modsætning til den. Sidst men ikke mindst er det væsentligt at understrege, at med ovenstående for øje - særligt ift. at placere bevægelse i et modsætningsforhold til esport - så kan hensigten med bevægelsesaktiviteterne ikke gå på at bringe udøverne i bedre form. Denne intention må være sekundær. Esportsforeningerne kan ikke tage det fulde ansvar for børns bevægelsesvaner, men kan tage sin tørn, ud fra hvad der giver mening indenfor deres virke. Den primære hensigt med bevægelsesaktiviteterne er dermed at sikre, at udøverne lærer hinanden bedre at kende ved at understøtte relationerne via aktiviteterne, hvor man får det bedre af at gå til esport som udøver, når der også er indtænkt bevægelsesaktiviteter i træningen, og man er fysisk til stede. De stærkere relationer kan være afgørende for trivsel på et hold, og udøvernes motivation for at fortsætte med at gå til esport.

Erfaringer fra test-forløbene viste, at bevægelsesdagsordenen ofte er i konkurrence med en lang række øvrige opgaver for foreningslederen og trænerne, som er hårdt spændt for med andre opgaver i foreningen. F.eks. udgør en del af udøverne en målgruppe, som kan være svær at håndtere i en træningskontekst, da de kan være sårbare ift. diagnoser såsom ADD, ADHD og/eller befinde sig på autismspektret. De forskellige diagnoser kan spille en rolle ved bevægelsesaktiviteterne, hvor nogle børn kan være utrygge eller generte i forbindelse med kropslige aktiviteter og berøring.

Den høje grad af alsidig- og selvstændighed i de enkelte foreninger spiller en væsentlig rolle for, hvilke aktiviteter der lader sig gøre i den konkrete kontekst. De fysiske rammer kan være meget begrænsede eller træneren kan have en særlig måde at udføre sin træning på, som han har et stort ejerskab over. Det har medført, at mange af øvelserne er blevet udført på en måde, som giver mening for den enkelte træner, hvorfor det har været en udfordring at få konkrete tilbagemeldinger, som sikrer kvaliteten af modellerne. Desuden kan opbygningen af en øvelsesbank og formidling af indhold fra projektet være udfordret af strukturelle faktorer herunder den høje grad af omskiftelighed, som præger esporten med en høj grad af konkurrence mellem kommercielle aktører. En anden strukturel faktor er manglen på en koordineret og strukturel

indsats for foreningsesporten i Danmark i form af en lovgivning eller en besluttet strategi for området.

Derfor lyder en del af konklusionens anbefalinger for, hvordan man fremadrettet kan arbejde med bevægelse i esporten, således:

- Med øget viden, tydeliggjort af idrætsorganisationer, om hvordan esportstræning i en foreningskontekst virker bedst, vil det blive lettere at sikre kvaliteten af bevægelsesaktiviteterne. Idrætsorganisationerne og et evt. forbund bør nå til enighed om, hvilken plads bevægelse bør have i en esportskontekst for at sikre kvalitet og retning.
- Eftersom implementeringen af bevægelse kan være svær for den enkelte træner, såvel som esportens historik som et kulturelt fænomen, som har stået i kontrast til sundhed og bevægelse, bør vigtigheden af kulturelle dynamikker understreges. Kulturelle forandringer tager tid og er sjældent forudsigelige. Dog vil f.eks. kampagner med en understregning af brugen af bevægelse i esporten være en potentiel retning, som måske vil føre til at flere esportsforeninger vælger at gøre brug af det i deres træning.
- Hertil vil det også være afgørende at sikre, at opbygningen af kompetencer og viden til at kunne implementere bevægelse er let tilgængelige, så der opleves så få gnidninger, når en træner undersøger mulighederne for at begynde med bevægelse i sin esportstræning. Det kan f.eks. være ved at udbyde en digital platform med viden og øvelser eller være et tilbud om at komme på et trænerkursus, som formidler viden og værktøjer fra projektet.





## 8 LITTERATUR

- Anderson-Coto, Maria & Tomlinson, Christine & Collado, Julian & Squire, Kurt. (2020). Fandom culture and identity in esports. 10.1184/R1/12217766.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308
  - Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Apr 19;15(4):800. doi: 10.3390/ijerph15040800. PMID: 29671803; PMCID: PMC5923842.
  - Braun, Virginia & Clarke, Victoria. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3. 77-101. 10.1191/1478088706qp063oa.
  - Brus, Anne. "Fra professionel esport og soveværelseskultur til foreningsidræt - børn og unges perspektiver på esport i DGI's idrætsforeninger". Institut for kommunikation, Københavns universitet, 2020, [https://static-curis.ku.dk/portal/files/246830793/Rapport\\_om\\_esport\\_28.4.2020.pdf](https://static-curis.ku.dk/portal/files/246830793/Rapport_om_esport_28.4.2020.pdf).
  - Børns Vilkår. "Skærmtid er den hyppigste årsag til konflikt, når børn og forældre er uenige om digitale medier". *Børns Vilkår*, 9. juli 2021. <https://bornsvilkar.dk/nyheder/skaermtid-er-den-hyppigste-aarsag-til-konflikt-naar-boern-og-foraeldre-er-uenige-om-digitale-medier/>.
  - Dansk Industri. 2023. "Danmark-som-esportsnation.pdf". Implement Consulting group for Dansk Industri, Set 17. august 2023. <https://www.danskindustri.dk/globalassets/dokumenter-analyser-publikationer-mv/pdfer/danmark-som-esportsnation.pdf?v=230817>.
  - Donoghue, Joanne & Balentine, Jerry & Schmidt, Gordon & Zwibel, Hallie. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 5. e000467. 10.1136/bmjsem-2018-000467.
  - Elsborg, Peter, Peter Bentsen, Johan Wikman, and Glen Nielsen. n.d. "Det Gode Idrætsmiljø for Unge Handouts Til Tema-Skype Nr 2/2 Ved DGI D. 28 Oktober Resume Af et Forskningsprojekt Om Frafald." Accessed June 5, 2023. [https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/ensidigt-resultatfokus-i-idraet-er-ligesaa-demotiverende-for-elitespillere-som-breddespillere/Det\\_gode\\_idr\\_tsmilj\\_for\\_unge\\_-\\_pjece\\_DIF.pdf](https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/ensidigt-resultatfokus-i-idraet-er-ligesaa-demotiverende-for-elitespillere-som-breddespillere/Det_gode_idr_tsmilj_for_unge_-_pjece_DIF.pdf)
  - Finansministeriet, 2019, National strategi for esport. Kommissorium, Finansministeriet [https://kum.dk/fileadmin/\\_kum/5\\_Publikationer/2019/Esportsstrategi\\_Kommissorie\\_2019.pdf](https://kum.dk/fileadmin/_kum/5_Publikationer/2019/Esportsstrategi_Kommissorie_2019.pdf)
  - Fritzen, M., Kyed, M.L., Nielsen, C.C., Tranberg, J. & Kjær, L.L. (2018). Få succes med esport: En guide til foreninger om esport. DGI Esport
  - Gaard, Annika, Nanna Pagh Bugge, and Søren Østergaard. 2021. *Der Sker Hele Tiden Noget. Det Gør Der Bare...: En Undersøgelse Med Fokus På Generation Alpha Fritid, Forældre Og Fællesskab*. 1st ed. Ungdomsanalyse.nu
  - Gould, D. & Carson, S. (2008) Life skills development through sport: current status and future directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1:1, 58-78, <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

- Hamari, Juho and Sjöblom, Max, What Is eSports and Why Do People Watch It? (2017). Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? Internet research, 27(2). DOI: 10.1108/IntR-04-2016-0085, Forthcoming, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2686182> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2686182>
- Haugegaard, Simon, and Søren Østergaard. 2020. Jagten På Frirum. 1st ed. Ungdomsanalyse.nu.
- Haugegaard, Simon, Hjortnæs, Danielsen, Helene Madsen. Center for Ungdomsstudier (CUR). 2020. Rundt Om Esport & Gaming - et Dreng-, Pige- Og Forældreperspektiv. Center for Ungdomsstudier. January 1, 2020. <https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/rundt-om-esport-og-gaming.pdf>.
- Himmelstein, Daniel & Liu, Yitong & Shapiro, Jamie. (2017). An Exploration of Mental Skills Among Competitive League of Legend Players. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations. 9. 1-21. 10.4018/IJGCMS.2017040101.
- Ibsen, B., Boje, T. P., & Fridberg, T. (2008). *Det frivillige Danmark*. Syddansk Universitetsforlag.
- Haugegaard, Simon, and Søren Østergaard. 2020. Jagten På Frirum. 1st ed. Ungdomsanalyse.nu.
- Haugegaard, Simon, Hjortnæs, Danielsen, Helene Madsen. Center for Ungdomsstudier (CUR). 2020. Rundt Om Esport & Gaming - et Dreng-, Pige- Og Forældreperspektiv. Center for Ungdomsstudier. January 1, 2020. <https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/rundt-om-esport-og-gaming.pdf>.
- Janssen, Mirka & Chin A Paw, Mai & Rauh, Simone & Toussaint, H.M. & Mechelen, W. & Verhagen, Evert. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10-11. Mental Health and Physical Activity. 7. 10.1016/j.mhpa.2014.07.001.
- Karadakis, K., & Painchaud, M. (2022). Esport Knowledge, Skills, and Abilities: Perspectives from Subject Matter Experts Available online 1 February 2022
- Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., & Nigg, C. R. (2021). Physical activity and health promotion in esports and gaming-discussing unique opportunities for an unprecedented cultural phenomenon. *Frontiers in sports and active living*.
- 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
- McNulty, Craig, Seth E. Jenny, Oliver Leis, Dylan Poulus, Peter Sondergeld, og Mitchell Nicholson. "Physical Exercise and Performance in Esports Players: An Initial Systematic Review". *Journal of Electronic Gaming and Esports* 1, nr. 1 (5. maj 2023). <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0014>.
- Medieraadet, 2021, Børns Spillevaner 2020, Medieraadet for børn og unge [https://www.medieraadet.dk/files/docs/2021-02/B%C3%B8rns\\_spillevaner\\_2020\\_rapport\\_2.pdf](https://www.medieraadet.dk/files/docs/2021-02/B%C3%B8rns_spillevaner_2020_rapport_2.pdf).

- Ottosen, Mai, Heide & Andreasen, Asger, Graa, 2020, Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analyserotater, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unges-trivsel-og-brug-af-digitale-medier-zyeg4ovk/>
- Ottosen, M.H., A.G. Andreasen, K.M. Dahl, M. Lausten & S.B. Rayce & B.B. Tagmose, 2022. Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
- Pedersen, B. K., Andersen, L. B., Bugge, Anna, Nielsen, Glenn, Overgaard, Kristian, Roos, Eva, & von Seelen, J. (2016). Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational Culture and Leadership* (4th ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Skolebørnsundersøgelsen 2018: Helbred, trivsel, og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens institut for Folkesundhedsvidenskab. Red. Rasmussen, Mette Kierkegaard, Lene, Rosenwein, Stine Vork, Holstein, Bjørn Evald, Damsgaard, Mogens Trab, Due, Pernille.
- Storm, Rasmus. K., Laub Asserhøj, & Thomsen, F. (2014). Smitter eliten af på bredden?: En opdateret analyse med danske data. Idrættens Analyseinstitut. <https://www.idan.dk/udgivelser/smitter-eliten-af-paa-bredden-en-opdateret-analyse-med-danske-data/>
- Syväoja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A., & Kantomaa, M. T. (2014). The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLoS ONE*, 9(7), Article e103559. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103559>
- Søgaard, Anne. "Mor: Fortnite-manden tog min søn fra mig". *Politiken*, 23. december 2018. <https://politiken.dk/debat/art6929953/Fortnite-manden-tog-min-s%C3%B8n-fra-mig>.
- Tang, W. (2018). Understanding Esports from the Perspective of Team Dynamics. United States Sports Academy, <https://thesportjournal.org/article/understanding-esports-from-the-perspective-of-team-dynamics/>
- Toftager, Mette, og Jan Christian Brønd. 2019. "Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger". Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. Set 14. juli 2023. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-adfaerd-blandt-11-15-aarige>.
- Toth, A. J., Ramsbottom, N., Kowal, M., & Campbell, M. J. (2020). Converging evidence supporting the cognitive link between exercise and esports performance: a dual systematic review. *Brain sciences*, 10(11), 859.
- TV SYD. "Tæv Din Teenager". Set 16. august 2023. <https://cdn.syd.bazo.dk/images/1d735d7c-19e6-4f6e-b5f0-92b8e632a176>.
- Østergaard, Lars Domino ; Jønsson, Robert Juul ; Kronborg, Anders Bern et al. / Fysisk aktivitet inkluderet som en del af esportstræning : Et pilotstudie om hvordan spillere og trænere oplever fysiske aktiviteter implementerede i træning. I: idrottsforum.org. 2022.

- Østergaard, Søren, Niels Mathias Toft, Stephanie Y M Hougaard. 2023. "Gode Idrætsmiljøer For Drengene", Danmarks Idrætsforbund & Center for Ungdomsstudier. [https://www.dif.dk/media/w3blnyvj/gode-idraetsmiljoeer-for-drengene\\_enkelt-sidet-2.pdf](https://www.dif.dk/media/w3blnyvj/gode-idraetsmiljoeer-for-drengene_enkelt-sidet-2.pdf)
- Zhong, Yuchun, Kai Guo, Jiahong Su, og Samuel Kai Wah Chu. "The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review". *Computers & Education* 191 (2022): 104640. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104640>.
- Wu, M., Lee, J. S., & Steinkuehler, C. (2021). Understanding tilt in esports: A study on young league of legends players. In *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-9).





ново  
nordisk  
fonden

Billeder og fotos:  
BowTie Productions  
Microsoft Office

### **MATERIALET ER UDVIKLET AF**

**Asbjørn Badsberg Jensen,**

Cand. Mag i Tværkulturelle studier, Projektleder, Center for Ungdomsstudier

**Robert Jønsson**

Cand. Scient. i sportsscience, esportskonsulent

### **MED SPARRING FRA**

Søren Østergaard, Centerchef, Center for Ungdomsstudier

Christian Cramer Nielsen, Esportskonsulent, Danmarks Idrætsforbund

### **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 (tidl. Tricked Esport)
- Tenna Christensen (Nordfyns Eferskole)

*Projekt Esport & Bevægelse er støttet af Novo Nordisk Fonden*

August 2023

Center for Ungdomsstudier

Steenwinkelsvej 19

1966 Frederiksberg

Cur@cur.nu