

Titel: Kan spil-specifikke fysiske aktiviteter bidrage til en udvikling af esportselevante evner?

Undertitel: En undersøgelse af spillere og træneres oplevelser

Tema: Kandidatspeciale

Semester: 4. semester, Idræt kandidat

Projektperiode: 01/02-2022 til 01/06-2022

Projektgruppe: hst-22-idr-10-103

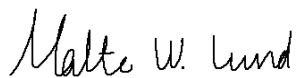
Lavrans Acevedo Lilleland

Studienr.: 20201717



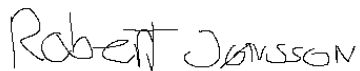
Malte Weinkouff Lund

Studienr.: 20155500



Robert Juul Jønsson

Studienr.: 20175179



Vejleder:

Lars Domino Østergaard

Oplagstal: 1

Sideantal: 75

Bilagsantal og -art: 6 (.pdf)

Afsluttet den: 01/06-2022



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT



AALBORG UNIVERSITET

KAN SPIL-SPECIFIKKE FYSISKE AKTIVITETER BIDRAGE TIL EN UDVIKLING AF ESPORTSRELEVANTE EVNER?

EN UNDERSØGELSE AF SPILLERE OG TRÆNERES OPLEVELSER

Lavrans Acevedo Lilleland

Malte Weinkouff Lund

Robert Juul Jønsson

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi



Abstract

The culture of amateur esports in Denmark is dominated by a culture where physical activity is often neglected. Studies have however shown that physical activity is beneficial in developing skills that are relevant to esports such as communication, problem-solving and emotional regulation. The aim of this study was to examine the coaches' and young players' experiences of whether game-specific physical activity could help develop the aforementioned skills relevant to esports.

Three esports teams participated in the study, which included involvement in five training sessions where game-specific physical activity was implemented in three of these sessions. The empirical data included observations and interviews.

Results showed that coaches and players enjoyed the activities implemented in the study and further expressed that they felt the activities beneficial regarding their skills as esportsplayers. Players and coaches expressed the activities as beneficial regarding their communication- and problem-solving skills, while emotional regulation was expressed to a lesser extent. Furthermore, it became apparent that these skills had to be facilitated by a coach during the activities to improve the likelihood of the beneficial effects occurring.

Forord

Dette projekt er udarbejdet af projektgruppe GR103 på 4. Semester af kandidatuddannelsen i Idræt ved Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg

Universitet. Projektarbejdet forløb fra d. 1. februar 2022 til og med d. 1. juni 2022. Formålet med dette projekt har været at undersøge, hvordan trænere og unge spillere i danske amatør esportsforeninger oplever, at spil-specifikke fysiske aktiviteter i deres træninger bidrager til, at spillerne udvikler esportsrelevante evner. Projektets empiriske materiale omfatter observationsnoter fra projektgruppens deltagelse i esportsforeningerne, samt interviews med foreningernes trænere og spillere.

Projektgruppen vil gerne sende en stor tak til projektets vejleder, Lars Domino Østergaard, som under hele projektperioden har vist stor interesse i emnet, samt givet feedback og guidet os igennem projektet. Yderligere vil vi gerne sende en tak til de tre esportsforeninger, og herunder de i alt 26 spillere og tre trænere, som tog venligt og åbent imod os under vores besøg og deltog aktivt i vores fysiske aktiviteter.

Læsevejledning

Dette afsnit er en vejledning til, hvordan projektet læses. Vi anbefaler, at projektet læses i kronologisk rækkefølge. For at anskueliggøre projektets opbygning har vi tilføjet en indholdsfortegnelse, hvor læseren kan orientere sig om sidetallet på de respektive afsnit. Yderligere er hvert afsnit og underafsnit i projektet nummeret således; "2. AFSNIT", hvor 2-tallet repræsenterer, hvilket afsnit det er. I forhold til nummerering af underafsnit, vil nummereringen se således ud; "2.1 UNDERAFSNIT". Igen repræsenterer 2-tallet det overordnede afsnit, og 1-tallet repræsenterer at afsnittet er et underafsnit. Figurer og tabeller er i projektet nummereret i kronologisk rækkefølge.

Referencesystemet, der bliver gjort brug af i dette projekt, er American Psychological Association (APA). I denne forbindelse vil det afsluttende afsnit indeholde en oversigt over projektets referencer. I dette afsnit vil referencerne være opstillet i alfabetisk rækkefølge, ordnet efter første-forfatterens efternavn. Henvisning til referencer i brødteksten vil i forbindelse med brugen af referencesystemet APA fremgå som eksempelvis: "(Himmelstein et al., 2017)". Benævnes et studie direkte vil studiet blive fremhævet, ved at benævne forfatterne efterfulgt af studiets årstal, således; "Studiet af Himmelstein et al. (2017)..."

Informanterne og de tilhørende esportsforeninger, som er inkluderet i dette projekt, er anonymiseret. Navne på både foreninger, spillere og trænere, som fremgår af Tabel 1, er fiktive, mens spillernes alder er korrekt. Undervejs i projektet vil der henvises til citater og observationer af disse informanter. De vil i præsentationen af citaterne blive refereret til ved at nævne informantens navn og alder, samt hvilken esportsforening de tilhører, eksempelvis således; "Thor (13 år): "CITAT" (Lions Esport)". For trænere gør det sig gældende, at deres navn og rolle præsenteres før citaterne, således; "Jens (Træner): "CITAT" (Lions Esport)". Yderligere skelner vi mellem brugen af (...) og ..., hvor førstnævnte anvendes til at vise at dele af citatet er taget ud, mens sidstnævnte anvendes til at fremhæve tænkepauser i informantens udtalelser. Ved observationsnoter vil der blive benævnt hvilken aktivitet observationen fandt sted i. Et eksempel på en observations henvisning kan ses nedenfor:

Elliot (12 år) er sammen med Elias (12 år) og viser ham på brikkerne hvordan de hver især skal vende brikkerne.

(Behind Enemy Lines, Tigers Esport)

Tabel 1: Pseudonymerne for projektets informanter.

Pseudonymer			
<u>Lions Esport</u>	<u>Wolves Esport</u>		<u>Tigers Esport</u>
Jens (træner)	Mads (træner)	Alfred (11 år)	Kim (træner)
Thor (13 år)	Karl (13 år)	Peter (13 år)	Elias (12 år)
Noah (13 år)	William (13 år)	Kristian (13 år)	Viggo (10 år)
August (11 år)	Oliver (11 år)	Oscar (13 år)	Magnus (11 år)
Valdemar (11 år)	Hans (11 år)		Elliot (12 år)
Emil (12 år)			

I dette projekt vil der blive gjort brug af begreber som "fysisk aktivitet" og "fysiske aktiviteter". Når "fysiske aktiviteter" benævnes i projektet, skal det ikke nødvendigvis forstås som værende aktivitet af høje intensiteter, der er tale om. I projektet tilslutter vi os Verdens Sundhedsorganisations (WHO) definition der beskriver fysisk aktivitet som; '*any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure (...)*' (WHO, 2021). På denne baggrund anser vi i projektet alle former for kropslig bevægelse uafhængig af intensitet, som værende fysisk aktivitet.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	9
1.1 Fysisk aktivitet i esport - en nødvendig udfordring	9
1.2 Gavnligge effekter af fysisk aktivitet	10
1.3 Opsamling og formål	11
2. Litteratursøgning	12
3. Videnskabsteoretisk ståsted - Kritisk realisme	14
4. Teoretisk udgangspunkt	16
4.1 Positive elementer ved generelt at være fysisk aktiv	16
4.1.1 Fysisk aktivitet og sociale evner	17
4.1.2 Fysisk aktivitet og kognitive evner	17
4.1.3 Fysisk aktivitet og emotionelle evner	18
4.2 Fysisk aktivitet i esport - fysisk-, socialt-, mentalt- og emotionelt sunde esportsudøvere	19
4.2.1 Fysisk sundhed i esport	19
4.2.2 Sociale evner i esport - Kommunikation	19
4.2.3 Kognitive evner i esport - Problemløsning	20
4.2.4 Emotionelle evner i esport - Håndtering af følelser	21
4.3 Hvordan skal fysisk aktivitet integreres i esportstræninger?	21
4.3.1 Leg og den optimale legesituation	22
5. Metode	25
5.1 Studiedesign	25
5.2 Et multiple-casestudie	25
5.2.1 Udvalgelse af cases	26
5.2.2 Beskrivelse af cases	27
5.2.2.1 Lions Esport	27
5.2.2.2 Wolves Esport	27
5.2.2.3 Tigers Esport	28
5.2.2.4 Forskelle og ligheder på cases	29
5.3 De spil-specifikke fysiske aktiviteter	29

5.3.1 Knife round	31
5.3.2 Five Man Rush	32
5.3.3 Behind enemy lines	33
5.3.4 Sniper 2v2	35
5.4 Indsamling af empiri	36
5.4.1 Deltagerobservation	36
5.4.2 Interviews	37
5.4.2.1 Interview med børn	39
5.5 Analysemetode	40
5.5.1 Transskription af interviews	40
5.5.2 Tematisk analyse	41
5.6 Metodekritik	44
5.6.1 Gyldighed	44
5.6.2 Pålidelighed	46
5.6.3 Gennemsigtighed	47
5.6.4 Generaliserbarhed	47
6. Resultat & diskussion	49
6.1 Konceptet om at inkludere fysisk aktivitet i esport	49
6.1.1 Skræmmer fysisk aktivitet spillere væk?	52
6.2 Oplevelser af de spil-specifikke fysiske aktiviteter	53
6.2.1 Frustrationer ved Behind Enemy Lines	58
6.3 Bidragelse til esport relevante evner	60
6.3.1 Kommunikation	60
6.3.2 Problemløsning	64
6.3.3 Håndtering af følelser	68
6.4 Opsamling - En ændring af esports-kulturen?	71
7. Konklusion	73
8. Perspektivering	74
Referenceliste	76

1. Indledning

Esport kan anses som en relativ ny og utraditionel sportsgren, som er i en rivende udvikling, hvor det estimeres, at der indenfor det næste år vil være op til 400 millioner esportsudøvere på verdensplan (Statista, 2021). Esport defineres som værende en konkurrencesport, hvor udøverens primære handling består i at udføre input til elektroniske systemer (Hamari & Sjöblom, 2017). Esport er ofte baseret på, at to hold konkurrerer imod hinanden, hvilket også gør sig gældende i First-Person shooters (FPS), såsom Counter Strike: Global Offensive (CS:GO), Valorant eller Call of Duty, hvor hold af fem spillere arbejder sammen om at besejre deres modstandere.

I Danmark har esporten gjort sit indtog på den politiske dagsorden, såvel som i foreningslivet (Fritzen et al., 2018; Kulturministeriet, 2019), og fra 2018 til 2019 var esport den mest voksende foreningsidræt i Danmark, hvor børn helt ned til 7 år begyndte at dyrke amatør-esport i foreningerne (DGI, 2019a). De danske esportsforeninger besidder dermed en mulighed for at inddrage en ung og ny målgruppe i foreningslivet, hvor det er muligt at give dem deres første introduktion til dansk esports- og foreningskultur (DGI, 2019b; Ibsen, 2006). Kulturen i de danske esportsforeninger er præget af, at der i danske esportsforeninger hersker en "nørdet"-maskulinitetskultur, hvor esportspillernes interesse er rettet imod teknologi og computerspil (Brus, 2020). Denne interesse gør også, at spillerne ofte aktivt fravælger traditionel sportskultur og udførsel af fysisk aktivitet (Brus, 2020). Studier har hertil fundet, at esportspillere i gennemsnit bruger 24 timer om ugen på at træne esport (Diffrancisco-Donoghue et al., 2019; Lindberg et al., 2020), og esport kan derfor anskues som værende fordrende for stillesiddende adfærd. På længere sigt vil stillesiddende adfærd og fravalget af fysisk aktivitet være problematisk, fordi det kan have negative sundhedsmæssige følger, såsom diabetes og kardiovaskulære sygdomme (Knight, 2012).

1.1 Fysisk aktivitet i esport - en nødvendig udfordring

Fysisk aktivitet kan dermed anskues som en nødvendighed i esport, men der kan også være en udfordring i at introducere denne målgruppe til at være fysisk aktive, da størstedelen har tilmeldt sig esportsforeninger baseret på deres interesse i esport og ikke for at være fysisk aktive (Fritzen et al., 2018; DGI, 2019b). Når denne målgruppe skal introduceres til fysisk aktivitet, er det dermed vigtigt at være opmærksom på deres interesse i esport, og finde måder hvorpå denne interesse kan inddrages i de fysiske aktiviteter. I forbindelse hermed har et studie med fokus på fysiske aktiviteter i en esports kontekst fundet, at de fysiske aktiviteter skulle have relevans og være meningsfulde i forhold til spillernes interesse i spillet (Østergaard et al., 2022). Hertil foreslår Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) og Danmarks Idrætsforbund (DIF) også, at fysisk aktivitet i esportsforeninger implementeres med en legende tilgang, da denne tilgang er fordelagtig, når man implementerer fysisk

aktivitet i en esports kontekst (Fritzen et al., 2018; DIF, 2022). Her kan den legende tilgang eksempelvis opnås ved at navngive diverse elementer i aktiviteten, således der skabes et rum for imitation (Østergaard, 2005), som relaterer sig til de spil, som spillerne har interesse i (Fritzen et al., 2018). Ved at inddrage spillernes interesse i den fysiske aktivitet kan der opstå mulighed for, at spillerne føler sig mere motiveret for at deltage i den fysiske aktivitet (Deci, 1992; Renninger, 1998). Hertil viser et studie, der fokuserer på fysisk aktivitet i esport at inddragelsen af fysisk aktivitet, kan fungere som en katalysator for at fremme det fysiske aktivitetsniveau blandt spillerne (Wattanapisit et al., 2020). På denne baggrund kan man muligvis ved at implementere fysiske aktiviteter i esporten på en hensigtsmæssig måde introducere en relativ uerfaren og inaktiv målgruppe til en esports kultur, hvor fysiske aktiviteter er en del af træningen.

1.2 Gavn timer effekter af fysisk aktivitet

Korte fysiske pauser har vist sig at have flere positive effekter, som kan være med til at øge kvaliteten af en esportstræning samt esportspillernes evner. Studier udført i en undervisnings kontekst viser, at en implementering af korte fysiske pauser er med til at øge børns indlæringssevne (Syväoja et al., 2014), samt forbedre deres koncentrations- og fokus-niveau (Howie et al., 2015). Hertil finder et pilotstudie, at trænere og spillere i en amatør-esports kontekst oplever, at en fysisk aktiv pause er med til, at spillerne efterfølgende kan opretholde koncentration og fokus foran computerskærmen (Østergaard et al., 2022). Netop koncentration og fokus kan anses som værende vigtige i forhold til, at spillerne får et optimalt udbytte af en esportstræning, og fysisk aktivitet kan fungere som et redskab til at optimere spillernes indlærning og koncentration under esportstræningen.

Udover de gavnlige effekter for indlærning, koncentration og fokus har fysisk aktivitet i en esports kontekst også vist sig at have effekt på en række evner som kan have indflydelse på spillernes præstation i spillet. Hertil benævner op til 55% af professionelle esportsudøvere, at deres motivation for at dyrke fysisk aktivitet er baseret på en oplevelse af, at de forbedrer deres evner til at præstere i spillet (Kari & Karhulahti, 2016). I forbindelse hermed har studier vist, at for at kunne præstere i esport stilles der krav til at spillerne besidder både sociale-, kognitive- og emotionelle-evner (Pereira et al., 2016; Himmelstein et al., 2017; Hanghøj & Nielsen, 2019; Garcia-Naveira, 2018, citeret i Pedraza-Ramirez et al., 2020; Karadakis & Painchaud, 2022), som kan eksemplificeres i form af evner som kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser (Ogando & Yorke, 2018). Disse evner er vigtige, fordi de er med til at gøre spillerne og holdet i stand til at koordinere og kommunikere, hvad der skal gøres, og hvordan det gøres på den bedst mulige måde (Pereira et al., 2016). Studier har hertil fundet, at fysisk aktivitet har en lang række fordele i forbindelse med udviklingen af problemløsningsevner (Sone et al., 2017), evnen til at håndtere følelser (Eime et al., 2013; Holt et al., 2011), og kommunikative evner (Bailey et al., 2013).

1.3 Opsamling og formål

Dette projekt søger at undersøge om amatør-esportspillere og trænere oplever, at spil-specifikke fysiske aktiviteter kan forandre esportsrelevante evner i form af kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser. Denne viden kan være med til at give esportsforeninger indsigt i hvordan fysisk aktivitet kan implementeres i esportstræningen på en måde, der både fanger spillernes interesse i esport, og udvikler esportsrelevante evner. Dette kan være med til at ændre den danske esportskultur fra en kultur, som anser fysisk aktivitet som noget man gerne vil undgå (Brus, 2020) til en kultur, som anser fysisk aktivitet som noget, der kan indgå som en relevant del af esportstræningen. Måden hvorpå vi vil gøre dette er ved at forsøge at implementere fysisk aktivitet på en sådan måde, at den fysiske aktivitet er meningsfuld og relevant for spillerne (Østergaard et al., 2022), der netop dyrker esport baseret på deres interesse i computerspil (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). På denne måde bliver den fysiske aktivitet ikke kun udført for at skulle efterleve et sundhedsperspektiv, men på en sådan måde, at de fysiske aktiviteter kan være med til udvikle esportsrelevante evner.

På baggrund af ovenstående vælger vi at opstille og undersøge den følgende problemformulering:

Hvordan oplever trænere og unge spillere i danske amatør esportsforeninger, at spil-specifikke fysiske aktiviteter i deres træninger bidrager til at spillerne udvikler esportsrelevante evner?

Når vi i problemformuleringen skriver relevante esports-evner, er det vigtigt at specificere hvilke evner, vi i dette projekt vil fokusere på. I dette projekt fokuseres der på evnerne; *kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser*, da disse evner har vist sig at være vigtige i forhold til præstationen i esport (Himmelstein et al., 2017; Hanghøj & Nielsen, 2019; Nagorsky & Wiemeyer, 2020; Karadakis & Painchaud, 2022).

2. Litteratursøgning

Med afsæt i indledningen og problemformuleringen var det nødvendigt at afsøge feltet for relevant litteratur. Hertil søgte vi studier som kunne understøtte hvilke evner, der er fundet til at gøre sig gældende i esport. Yderligere var det relevant at finde ud af om andre studier havde tilsluttet sig samme fokus i forhold til at implementere fysiske aktiviteter i esport.

Litteratursøgningen blev startet op med en bred ustruktureret søgning på både Google Scholar, Pubmed, Scopus og PsycInfo. Google Scholar blev brugt, fordi det er en database, som indeholder en bred vifte af videnskabelig forskning indenfor forskellige videnskabelige paradigmer. PubMed blev udvalgt som database på baggrund af projektets fokus på fysisk aktivitet, hvori PubMed er yderst relevant, da det er en database som i høj grad indeholder referencer inden for medicin, sundhed og adfærdsvidenskab. Scopus blev valgt, da det er den største citations-database som indeholder citationer fra langt de fleste videnskabelige områder som eksempelvis teknologi, sport, medicin og socialvidenskab. PsycInfo blev brugt, fordi databasen er fokuseret imod psykologiske og socialvidenskabelige studier. Ved at udvælge disse forskellige databaser var der mulighed for, at vi kunne finde relevante kilder, med udgangspunkt i forskellige videnskabelige paradigmer, som kunne give os indsigt i feltets eksisterende forskning.

Den ustrukturerede søgning blev brugt for at skabe et overblik over problemstillinger, som kunne bruges til at indsnævre problemfeltet i dette projekt, og i de udvalgte databaser blev der søgt bredt på både *esport og fysisk aktivitet*, samt på *esport og kognitive-, emotionelle-, og/eller sociale-evner*. I forhold til begreberne *fysisk aktivitet* og *evner*, lavede vi yderligere søgninger på synonymer til disse begreber. Alle søgninger blev lavet på både dansk og engelsk. Disse ustrukturerede søgningerne medførte, at flere relevante kilder blev fundet. Disse kilder var med til at give os indsigt i hvilke evner, som gør sig gældende i esport, samt give os indsigt i den rolle som fysisk aktivitet kan have i forhold til esporten. En del af de fundne kilder havde vi allerede kendskab til fra vores arbejde med esport på tidligere semestre.

Yderligere blev der udført kædesøgninger i de fundne kilder, for at udvide vores mængde af relevant litteratur. En kædesøgning går ud på at de kilder, der henvises til i de fundne kilder, bliver kigget igennem og læst for at finde mere relevant litteratur indenfor samme område (Rienecker & Jørgensen, 2017). Tanken bag denne måde at søge på ligger i, at den artikel, der laves kædesøgning i, er bygget op omkring flere artikler, som har relevans i forhold til feltet (Rienecker & Jørgensen, 2017). Ved at gøre brug af kædesøgning fandt vi yderligere relevant litteratur som gav os mere forståelse for den forskning, der var lavet indenfor feltet.

Slutteligt vil vi vurdere og diskutere, hvorvidt litteratursøgningen i dette projekt har været tilstrækkelig. I dette projekt, vurderer vi at litteratursøgning indenfor feltet ikke har været en særlig bred, i og med den strukturerede søgning ikke har været specifik nok. Hertil kan man argumentere for at brugen af ustrukturerede søgninger og kædesøgninger, også kan

have haft en begrænsende effekt. Netop brugen af kædesøgninger kan have forårsaget, at vi har "set os blind" på en specifik retning af feltet og dermed kan have overset andre og måske mere brugbare retninger indenfor feltet (Rienecker & Jørgensen, 2017).

Dog havde vi i projektgruppen arbejdet med esport over flere semestre og havde i denne sammenhæng haft mulighed for at finde relevant litteratur over flere omgange. Dette medvirkede til, at vi havde en bred vifte af relevant litteratur, som var brugbar i forbindelse med udførslen af kædesøgningen. Ved at gøre brug af en mere udarbejdet og specifik struktureret søgning, ville vi have haft mulighed for at afgrænse feltet mere og få dybere indsigt i hvilke studier og fund der allerede er blevet gjort på området.

3. Videnskabsteoretisk ståsted - Kritisk realisme

I dette afsnit iagttager vi projektet fra et metaperspektiv, hvor vi vil beskrive det videnskabsteoretiske ståsted, som vi påtager os i projektet.

I dette projekt påtager vi os et videnskabsteoretisk ståsted funderet i kritisk realisme. Med kritisk realisme som tilgang accepterer vi, at det ontologiske ståsted er objektivt, hvilket betyder, at verdenen eksisterer uafhængigt af om den erfares eller ej. I kritisk realisme anses epistemologien, altså hvordan man erkender virkelighed og viden, som værende subjektiv. Et subjektivt epistemologisk ståsted betyder at erkendelsen af virkeligheden er afhængig af individet og konteksten individet befinder sig i (Egholm, 2017).

Dermed kan der i projektet være variationer i esportsholdenes oplevelser, fordi vi befinder os i tre forskellige kontekster med forskellige individer. Baseret på det ontologiske og epistemologiske ståsted i kritisk realisme er fokus ikke på at undersøge verdenen, fordi man erkender den eksisterer. Derimod fokuserer kritisk realisme på den subjektive oplevelse individer gør sig i verdenen, da denne oplevelse af verdenen varierer efter individers kultur og synspunkter (Buch-Hansen & Nielsen, 2012). Dette danner baggrund for, at vi i dette projekt søger at få individers oplevelse af om spil-specifikke fysiske aktiviteter kan udvikle esportsrelevante evner.

Yderligere arbejder man i kritisk realisme ud fra hvad Bhaskar (1975) beskriver som tre domæner af virkeligheden; *Det empiriske domæne*, *det aktuelle domæne*, og *det dybe/virkelige domæne* (Bhaskar 1975; Buch-Hansen & Nielsen, 2012). *Det empiriske domæne* består af de erfaringer og observationer et individ gør sig (Bhaskar 1975; Buch-Hansen & Nielsen, 2012). Dette kunne være en erfaring vi gør os under esportstræningen, f.eks. en spiller der råber "for helvede" under en aktivitet. *Det aktuelle domæne* består af situationer, der finder sted i virkeligheden, dette domæne indeholder både situationer som opstår og observeres, men også situationer som ikke bliver observeret eller ikke kan blive observeret (Bhaskar 1975; Buch-Hansen & Nielsen, 2012). Et eksempel på dette kunne igen være spilleren der råber under aktiviteten, men det er samtidig også de observationer vi ikke ser, som f.eks. alle de gange, hvor der ikke bliver råbt under aktiviteten. *Det virkelige domæne* er det domæne, der adskiller kritisk realisme fra andre videnskabsteorier, og det er dette domæne, der er genstand for undersøgelse i kritisk realisme (Bhaskar 1975; Buch-Hansen & Nielsen, 2012; Jacobsen et al, 2015). I *det virkelige domæne* er der fokus på de bagvedliggende mekanismer og strukturer, der ligger til grund for situationer i *det aktuelle domæne* og det observerede/erfaredede i *det empiriske domæne* (Bhaskar 1975; Buch-Hansen & Nielsen, 2012). I dette projekt kunne et eksempel på *det virkelige domæne* være at undersøge de mekanismer og strukturer der ligger til grund for at spillere råber eller ikke råber under aktiviteten. Her kan der være mange bagvedliggende forklaringer såsom konkurrenceaspektet i esport, individets evner til at håndtere følelser, eller kulturen i esportsforeningen. Med kritisk realisme søger vi at forstå hvad der ligger til grund for det erfarede og komme med forklaringer på hvorfor disse erfarede situationer finder sted. I

dette projekt søger vi at få indsigt i de bagvedliggende mekanismer og strukturer der er med til, at spillere og trænere oplever eller ikke oplever, at fysiske aktiviteter fordre en udvikling af esportsrelevante evner.

Med kritisk realisme som ståsted er det vigtigt, at vi som forskere er opmærksomme på, at individerne og konteksten som vi har befundet os i aldrig, vil gengive sig selv. Derfor kræver det gennemsigtighed i forhold til at skabe intersubjektivitet med andre forskere.

Intersubjektivitet handler om at skabe forståelse og enighed mellem flere personer, omkring enten en iagttagelse eller et argument (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Det er derfor vigtigt at give indsigt i de bagvedliggende tanker vi har haft under dataindsamlingen samt analysen.

På denne måde bliver det også muligt for os at give indsigt i hvordan og hvorfor vi har fundet frem til de bagvedliggende mekanismer og strukturer i *det virkelige domæne*.

Intersubjektivitet i dette projekt søges også at opnås gennem en triangulering af vores observationer, trænerens oplevelser og spillernes oplevelser, hvilket kan anses som værende en *datasource triangulering* (Carter et al., 2014).

4. Teoretisk udgangspunkt

I de følgende afsnit vil vi præsentere det teoretiske udgangspunkt som vi har påtaget os i dette projekt. Herunder vil vi blandt andet beskrive, hvilke positive elementer som fysisk aktivitet har vist sig at have på sociale-, kognitive- og emotionelle evner, samt individers sundhed som helhed. Disse evner er relevante at fremhæve, da de danner grundlag for evnerne kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser, der fokuseres på i dette projekt. Afslutningsvist vil der blive redegjort for hvorfor fysisk aktivitet kan være fordelagtigt i forhold til esportsudøvere, samt hvordan det bedst implementeres for denne målgruppe.

4.1 Positive elementer ved generelt at være fysisk aktiv

Utallige studier har vist, at fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på voksnes sundhed, men i særdeleshed også børn og unges sundhed, da gode vaner omkring eksempelvis kost- og motionsvaner i barn- og ungdommen har stor betydning for resten af livet (Sundhedsstyrelsen, 2019). En stor del af denne litteratur redegør for, at de største resultater ses ved specifikke intensiteter, som også afspejles i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. Disse anbefalinger indebærer 60 minutters daglig fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet, samt tre gange om ugen med høj intensitets fysisk aktivitet i 30 minutter for børn og unge (Sundhedsstyrelsen, 2018). WHO har samme anbefalinger for børn og unge, som Sundhedsstyrelsen, men de argumenterer også for, at lidt fysisk aktivitet er bedre end ingenting (WHO, 2020a). Derudover beskriver WHO (2020a), at selvom børn og unge ikke møder de opstillede anbefalingerne på fysisk aktivitet, så har fysisk aktivitet stadig en positiv effekt på deres sundhed (WHO, 2020a). Et systematisk review har yderligere underbygget denne pointe, da de fandt, at sundhedseffekter af fysisk aktivitet indtraf ved langt under de gældende internationale anbefalinger (Warburton & Bredin, 2017). Endvidere beskriver Warburton & Bredin (2017) hvordan sammenhængen mellem sundhedseffekterne og mængden af fysisk aktivitet ikke er lineær og, at de største relative sundhedseffekter ses, når voksne, unge og børn går fra et inaktivt stadie til et mere aktivt stadie.

Disse pointer anses i dette projekt som værende altafgørende, da de inkluderede fysiske aktiviteter i dette projekt, ikke opnår den intensitet som anbefalingerne indebærer, hvorved aktiviteterne ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger ikke vil have nogen effekt på børnenes sundhed. Dog anses målgruppen af esportsudøvere som værende stillesiddende og uerfarne i forhold til bevægelse (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020), hvilket vi tolker som værende nærliggende inaktiv, hvorved der jævnfør Warburton & Bredin (2017) burde forekomme de relativt største effekter af fysisk aktivitet.

Udover de førnævnte positive effekter af fysisk aktivitet har et review af Sitthipornvorakul et al. (2011) undersøgt sammenhængen mellem fysisk aktivitet og nakke- og rygsmærter. Sitthipornvorakul et al. (2011) redegør for, at der var varierende resultater på

sammenhængen mellem fysisk aktivitet og nakke- og rygsmerter, men beskriver dog stadig at en øgning af individers fysisk aktivitetsniveau kan have forebyggende effekt på både nakke- og rygsmerter. Specifikt på skolebørn blev der redegjort for, at der var et sammenhæng mellem lavt aktivitetsniveau og risiko for smerter i den nedre del af ryggen (Sitthipornvorakul et al., 2011).

4.1.1 Fysisk aktivitet og sociale evner

Sundhedsstyrelsen redegør for, hvordan der gennem fysisk aktivitet er mulighed for at skabe rammer, hvor børn og unge kan danne sociale relationer og fællesskaber med hinanden (Sundhedsstyrelsen, 2018). Et studie af Cañabate et al. (2018) har fundet, at unge følte en udvikling af sociale evner i forbindelse med deltagelse i forskellige aktiviteter i idrætsundervisningen. Aktiviteterne i studiet havde varierende karakter hvor specielt deres *Strategy games* og *Cooperative games in small groups*, viste at have et stort sammenhæng med følelsen af at udvikle sociale evner (Cañabate et al., 2018). I forbindelse hermed er det vist, at fysisk aktivitet har potentialet til at fremme et bredt spektrum af evner, hvor sociale evner er en af dem (Bailey et al., 2013). Disse sociale evner inkluderer blandt andet, evnen til at få nye venner, samarbejde, kommunikation, empati samt at opbygge selvtillid i relationen til ens peers (Bailey et al., 2013). Yderligere har et studie fundet, at der gennem deltagelse i sport skabes muligheder for at udvikle evner, såsom sociale evner, hvor evnen til at kommunikere har vist sig at være en vigtig evne som også kan benyttes andre steder i livet (Gould & Carson, 2008). Kommunikation er ifølge Velentzas & Broni (2014) defineret som værende: En proces hvor der videregives information, tanker og følelser mellem mennesker, gennem tale, skriftsprog eller kropssprog.

4.1.2 Fysisk aktivitet og kognitive evner

Mange studier har vist, at fysisk aktivitet kan have fordelagtige effekter på individer af alle aldres kognitive evner (Fletcher & James, 2021). Et studie af Erickson et al. (2015) har redegjort for, at samme effekter har gjort sig gældende specifikt for børn, hvor eksempelvis deltagelse i fysisk aktivitet over en længere periode har vist sig at relatere sig til forbedret kognition og hjernefunktion, og at dette endvidere har indflydelse på børns præstation i skolen (Erickson et al., 2015). Yderligere er det vist, at blot en beskeden mængde af fysisk aktivitet er nødvendig for at opnå de gavnlige effekter i forhold til kognition, såsom forbedret kognitiv- og akademisk præstation (Erickson et al., 2015). Indflydelsen af fysisk aktivitet på skole præstation anses som værende en vigtig faktor, da dette projekt drager paralleller mellem undervisningssituationer i skoleregi og de undervisningssituationer som esportstræninger indebærer. I forbindelse hermed har et studie vist, at små fysiske og mentale pauser, kaldet brain breaks, er fordelagtige i forhold til at opretholde fokus, koncentration og motivation blandt skoleelever (Weslake & Christian 2015).

Den kognitive evne som der fokuseres på i dette projekt, er evnen til at problemløse. Hertil har studier vist, at deltagelse i fysisk aktivitet og sport har positive effekter på børn og unges problemløsningsevner (Larson et al., 2006; Gould & Carson, 2008; Holt et al., 2011; Sone et al., 2017). Et studie af Sone et al. (2017) fandt, at der var et lineært sammenhæng mellem personer som var fysisk aktive og personer som har problemløsningsevner, og de konkluderer, at regelmæssig fysisk aktivitet kan være en effektiv strategi til at udvikle problemløsningsevner (Sone et al., 2017). Sone et al. (2017) definerer problemløsning som værende bestående af fire komponenter, a) problem definition og formulering, b) generering af alternative løsninger, c) beslutningstagen og d) implementering og verificering af løsningen.

4.1.3 Fysisk aktivitet og emotionelle evner

Bailey et al., (2013) redegør for, at der er en overbevisende evidens for, at regelmæssig fysisk aktivitet har positive effekter på individers emotionelle velbefindende, og at dette specielt gør sig gældende for børn og unge (Bailey et al., 2013). Yderligere har studier vist, at aspekter såsom emotionel kontrol og regulering også er positivt påvirket af fysisk aktivitet (Eime et al., 2013). I forhold til emotionel kontrol interviewede Holt et al. (2011) 37 forældre og børn med formålet af kortlægge fordele og udfordringer ved deltagelse i sport og her var en af fordelene som begge grupper identificerede emotionel kontrol (Holt et al., 2011). Emotionel kontrol blev her beskrevet som evnen til at forblive rolig og styre ens temperament (Holt et al., 2011). I forbindelse hermed viste Hansen et al., (2003) at børn og unge som deltog i sportsaktiviteter, havde en bedre evne til at regulere deres følelser i forhold til dem, som deltog i andre aktiviteter såsom kunst-, sang-, religion- og akademiske aktiviteter i deres fritid. Hansen et al., (2003) beskriver yderligere regulering af følelser som en evne relateret til at kunne kontrollere ens temperament, hvilket stemmer overens med andre definitioner af Ogando & Yorke (2018) og WHO (2020b) som definerer regulering af følelser som henholdsvis evnen til at være rolig og afslappet (Ogando & Yorke, 2018) og som evnen til at respondere på følelser på en passende måde (WHO, 2020b). I dette projekt vil vi benytte os af begrebet håndtering af følelser, som et begreb for både emotionel kontrol og regulering af følelser. Studier har også vist, at fysisk aktivitet har indflydelse på hvordan individer reagerer på følelsesmæssige situationer (Bernstein & McNally, 2018). Hertil viste et studie, at individer som er blevet udsat for fysisk aktivitet, hurtigere kunne overkomme de negative følelser af en stressor (Bernstein & McNally, 2018). Yderligere beskriver studiet også, at individer som dyrker fysisk aktivitet, ikke nødvendigvis føler færre eller mindre intense negative følelser, men at de i højere grad er i stand til at komme over de negative følelser som opstår (Bernstein & McNally, 2018).

4.2 Fysisk aktivitet i esport - fysisk-, socialt-, mentalt- og emotionelt sunde esportsudøvere

Ud fra de ovenstående afsnit er det altså tydeligt, at fysisk aktivitet har positive effekter indenfor flere forskellige områder, såsom fysisk, socialt, kognitivt og emotionelt. I dette afsnit vil der blive redegjort for, hvorvidt disse effekter er relevante i forhold til den esportskontekst som dette projekt tager udgangspunkt i.

4.2.1 Fysisk sundhed i esport

Fysisk aktivitet og sundhed har vist sig at have sammenhæng til præstation i esport. I forbindelse hermed redegør et nyligt studie af Giakoni-Ramirez et al. (2022) for hvordan næsten alle (92,7%) af de adspurgte professionelle esportsudøvere havde et enten moderat eller højt fysisk aktivitetsniveau. I forbindelse hermed redegjorde et studie for, at professionelle esportsudøvere i gennemsnit bruger 1,08 timer af deres daglige træning på fysisk træning, og at 55,6% mener, at den fysiske aktivitet har positiv indvirkning på deres esports præstation (Kari & Karhulahti 2016). Et studie af De Las Heras et al. (2020) undersøgte effekten af akut fysisk aktivitet på esports præstation. Her fandt studiet, at esportsudøverne præsterede bedre og lavede færre fejl efter 15 minutters fysisk aktivitet og konkluderer derfor, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på præstation i esport (De Las Heras et al., 2020).

En anden gavnlig effekt som inklusionen af fysisk aktivitet i esportstræninger kan have, omhandler fysisk aktivitets evne til at bidrage med en smertereducerende og skadesforebyggende effekt. Et studie af DiFrancisco-Donoghue et al. (2019) rapporterede de hyppigst forekommende skader og ubehag relateret til esport. Her fandt de, at esportsudøvere ofte oplever øjentræthed (56%), nakke og rygsmerter (41%) og smerter i hånd (30%) og håndled (36%) (DiFrancisco-Donoghue et al., 2019). I forhold til øjentræthed, som er den hyppigste forekommende skade, kan implementeringen af fysiske aktiviteter fungere som et afbræk fra skærmen og være med til bryde den længerevarende skærmtid som forårsager øjentræthed. Yderligere har studier vist at motion og fysisk aktivitet har en fordelagtig effekt på nakke- og rygsmerter, og at det også kan have en forebyggende effekt på forekomsten af nakke og rygsmerter (Sitthipornvorakul et al., 2011), hvilket altså også vil være fordelagtigt i esport.

4.2.2 Sociale evner i esport - Kommunikation

Det sociale element spiller en vigtig rolle i forhold til en god præstation i esport, hvor spillerne skal være i stand til at kommunikere med hinanden om hvad der skal gøres, og hvordan det skal gøres (Pereira et al., 2016; Himmelstein et al, 2017). I henhold til Valentzas og Bronis (2014) definition af kommunikation, som beskrevet i afsnit 4.1.1, er videregivelse af information essentiel for succes i esport (Himmelstein et al., 2017), hvor det kræves, at udøverne er i stand til at håndtere deres følelser for, at de kan kommunikere sammen som

hold, på en støttende og konstruktiv måde (Wanyi, 2018; Hanghøj & Nielsen, 2019). I denne sammenhæng bliver det relevant at understrege hvad der kendetegner god eller dårlig kommunikation. Her beskriver Velentzas og Broni (2014) effektiv kommunikation som værende kommunikation der afsendes og modtages således, at den ønskede effekt opnås. På den anden side kan den effektive kommunikation blive påvirket negativt af både afsenderens og modtagerens; sprogbrug, følelser, kropssprog eller motivation for at kommunikere (Velentzas & Broni, 2014).

I henhold til en esports kontekst, hvor alt foregår i fællesskab med andre esportsudøvere, anser vi kommunikation som en overordnet evne, der danner grundlag for, at problemløsning og håndtering af følelser kan finde sted. I forhold til problemløsning så kan der her drages paralleller til Sone et al. (2017) definition, hvor alle fire komponenter skal udføres i samspil med andre esportsudøvere i hold regi, og dermed kræves der effektiv kommunikation for at være i stand til at problemløse. I forhold til håndtering af følelser har Velentzas og Broni (2014) beskrevet hvordan følelser kan have en påvirkning på den effektive kommunikation, hvor eksempelvis vrede kan have en negativ påvirkning på evnen til at kommunikere effektivt (Velentzas & Broni, 2014).

Vigtigheden af kommunikation er især noget der gør sig gældende i CS:GO (Hanghøj & Nielsen, 2019), der er det spil som dette projekt tager udgangspunkt i. CS:GO er et FPS-spil, hvilket gør, at spillerne hver især kun har adgang til den information som de selv ser på skærmen, og kommunikationen bliver dermed essentiel i forhold til at sørge for alle spillere har den nødvendige information (Hanghøj & Nielsen, 2019). Yderligere beskriver Hanghøj og Nielsen (2019) hvordan samtlige af esportsudøverne beskrev kommunikation som det vigtigste element i CS:GO, hvilket tydeliggør vigtigheden af at udvikle esportsudøvers kommunikative evner. Her kan inklusionen af fysisk aktivitet, jævnfør afsnit 4.1.1, være en fordelagtig strategi i forhold til at udvikle esportsudøvers sociale og kommunikative evner.

4.2.3 Kognitive evner i esport - Problemløsning

Et systematisk review af Toth et al. (2020) beskriver, hvordan esports atleter kan anses som kognitive-atleter, og hvordan fysisk aktivitet har vist sig at være den mest lovende tilgang til at øge kognitive elementer som eksempelvis 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 unges 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). Yderligere har et studie af Himmelstein et al. (2017) undersøgt hvilke mentale evner som professionelle esportsudøvere skal besidde for at kunne præstere succesfuldt. Her beskrev de blandt andet *Playing Smart* som evnen til at identificere et problem og løse det på en

intelligent og unik måde som modstanderne ikke forudser (Himmelstein et al., 2017). Disse aspekter af *Playing Smart* kan relateres til de fire komponenter af problemløsning som beskrevet i afsnit 4.1.2. Ketelhut et al. (2021) redegøre for, at fysisk aktivitet har gavnlige effekter på præstation i esport, da fysisk aktivitet forbedrer en række kognitive evner som er vigtige i esport. Studiet beskriver også hvordan interventioner med fysisk aktivitet kan anvendes til at optimere evner, maksimere præstation og samtidigt have en positiv bivirkning, nemlig de helbredsmæssige fordele af fysisk aktivitet (Ketelhut et al., 2021).

Eftersom fysisk aktivitet har vist sig at have positive effekter på evnen til at problemløse og denne evne er vigtige i forhold til præstation i esport, kan det anses som fordelagtigt at inkludere fysisk aktivitet i esportstræninger.

4.2.4 Emotionelle evner i esport - Håndtering af følelser

Evnen til at håndtere følelser har vist sig at være en vigtig rolle i esport, da spillerne ofte ender i situationer, som kræver, at de kan bevare roen i pressede situationer, hvor evnen til at håndtere følelser vil kunne hjælpe dem med at holde fokus på opgaven (Himmelstein et al., 2017). Yderligere har et studie redegjort for, at esportsspillere har en tendens til at *go on tilt* (Himmelstein et al., 2017). *Go on tilt* (dansk: at tilte) refererer til situationer hvor en spiller underpræsterer og bliver emotionel, hvilket generelt bliver forårsaget af andre spillere, såsom modstandere eller holdkammerater (Himmelstein et al., 2017). Spilleren, der er tiltet, bliver emotionel og ude af stand til at justere sin præstation, og begynder derfor at præstere endnu værre. Dette kan i nogle tilfælde medføre, at spilleren forlader esport verdenen, fordi de ikke har passende evner til at håndtere deres følelser (Himmelstein et al., 2017). I forbindelse hermed har et studie af Wu et al. (2021) redegjort for hvordan esportsudøvere respondere på tilt, hvor det mest fremtrædende respons var at gå ud af spillet, eller at tage en pause fra spillet. Det, at få en pause fra spillet har vist sig at være en produktiv og passende strategi, som anbefales, da det nulstiller deres følelser af tilt og frustration og gør, at de kan gå ind i et nyt spil uden at være påvirket af følelserne fra det sidste spil (Wu et al., 2021). Denne pause fra spillet kan med fordel inkludere fysisk aktivitet, da fysisk aktivitet, som nævnt i afsnit 4.1.3, har vist sig at have gavnlige effekter i forhold til individens evner til at håndtere deres følelser.

4.3 Hvordan skal fysisk aktivitet integreres i esportstræninger?

Alle de beskrevne positive aspekter ved fysisk aktivitet er, jævnfør afsnit 4.2, også vigtige for målgruppen af esportsudøvere, som dette projekt tager udgangspunkt i. Det er derfor vigtigt at overveje hvordan den fysiske aktivitet bør udformes, så den får de ønskede effekter. Fysisk aktivitet kan jævnfør afsnit 4.1 og 4.2 anskues som fordelagtig i forhold til målgruppen af esportsudøvere. Vi vurderer, at målgruppen af esportsudøvere og deres bevidste fravalg af fysisk aktivitet (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020) gør, at det ikke er hensigtsmæssigt at presse dem ud i en højere intensitet end de er komfortable med. Yderligere kan det være en udfordring at introducere denne målgruppe til fysisk aktivitet, da

det formodes, at størstedelen af esportsudøverne har tilmeldt sig esportsforeninger baseret på deres interesse i esport og ikke for at være fysisk aktive (Fritzen et al., 2018; DGI, 2019b). I forbindelse hermed har et pilotstudie med fokus på fysisk aktivitet i en esports kontekst fundet, at fysisk aktivitet i esport skal have relevans og være meningsfuld i forhold til spillernes interesse i spillet (Østergaard et al., 2022). Hertil foreslår DGI og DIF, at fysisk aktivitet i esportsforeninger med fordel kan implementeres med en legende tilgang (Fritzen et al., 2018; DIF, 2022).

4.3.1 Leg og den optimale legesituation

I dette projekt vil de fysiske aktiviteter være designet og udformet med afsæt i teorien omkring leg og den optimale legesituation. I dette afsnit vil vi præsentere denne teori og redegøre for leg og forskellige typer af leg.

Leg er en del af langt de fleste børns liv, og det er gennem leg muligt at skabe et læringsrum for børnene (Stelter, 2002; Broström, 2002), hvilket er baggrunden for at aktiviteterne i dette projekt tager udgangspunkt i legeteori. Her forsøger vi at skabe et læringsrum for spillerne hvor de kan udvikle deres esportsrelevante evner. Før det er muligt at designe aktiviteter, så de kan anses som værende leg, kræves der en klar opfattelse af hvad leg er. I de følgende afsnit vil vi i den forbindelse belyse hvad leg er, og hvad lege kan bidrage med i forhold til både fysisk aktivitet, esport og kombinationen af disse.

Der skelnes ofte mellem tre typer af leg *funktionsleg*, *symbolleg*, og *regelleg* (Stelter, 2002; Broström, 2002). Disse tre inddelinger af leg ligger under det som kaldes den observerbare adfærd, hvilket er baseret på en taksonomisk inddeling af leg ud fra børns alder (Østergaard, 2005). I dette projekt blev der ikke inkluderet aktiviteter som var udviklet ud fra funktionsleg, da disse ofte omhandler småbørn (Stelter, 2002), der var derimod eksempler på både symbolleg og regelleg, som i de følgende sektioner vil blive yderligere beskrevet.

I symbolleg arbejdes der med imitation, fiktion og roller og her *“kommer barnets kognitive bearbejdelse af virkeligheden til udtryk”* (Stelter, 2002 s. 415). Et eksempel på symbolleg i dette projekt kan være, når børn leger, at de hugger hinandens arme af med fiktive knive, så mister de ikke armene i virkeligheden, men blot indenfor legens rammer. Symbolleg giver også mulighed for at afprøve forskellige sociale handlemuligheder i og med, at de begynder at lege sammen med andre i forskellige roller (Stelter, 2002). Børnene lærer derfor *“at relatere sig selv til andre i en given social kontekst”* (Stelter, 2002 s. 421) samt, at *“Kommunikation med de øvrige deltagere bliver til en central forudsætning for gensidig forståelse. Her lærer barnet noget om empati og socialt samspil”* (Stelter, 2002 s. 421). Med udgangspunkt i disse citater fra Stelter (2002) ser vi en stor relevans i samspillet mellem leg og esports evner som kan retfærdiggøre vores fokus på at inkludere spil-specifikke fysiske aktiviteter i esportsforeninger.

Regelleg er den mest komplekse form for leg (Stelter, 2002) hvor klassiske eksempler på regellege kan være spil eller sportsgrene som ludo og fodbold, men regelleg inkluderer også lege, hvor reglerne er forhandlet og konstrueret af børnene selv, som eksempelvis fangelege såsom ståtrold (Østergaard, 2005). Kommunikation er, ligesom i symbolleg, vigtig i forhold til regelleg, da børnene er nødt til at kommunikere med hinanden omkring hvad og hvordan de vil lege, så de kan opnå en fælles forståelse af eksempelvis legen regelsæt (Broström, 2002). Yderligere ses det, at leg er med til at udvikle børns problemløsningsfærdigheder, da de igennem legen ofte indgår sociale kompromiser for at legen kan tilgodese deres forskellige motiver og ønsker (Broström, 2002).

Med disse to typer af leg er det muligt at skabe et læringsmiljø (Stelter, 2002; Broström, 2002, Østergaard, 2005). I dette projekt er aktiviteterne udformet med udgangspunkt i disse former for leg, hvilket gør, at vi kan skabe et læringsrum, hvor børnene har mulighed for at tilegne sig esportsrelevante evner. I afsnit 5.3 vil vi beskrive hvordan vi inkluderede disse to typer af leg i forbindelse med udviklingen af vores spil-specifikke fysiske aktiviteter, samt hvilke evner de hver især forsøger at facilitere. Udover de førnævnte typer af leg har udviklingen af disse fysiske aktiviteter også være præget af Østergaards (2005) kriterier for en optimal legesituation.

Østergaard (2005) beskriver ni kriterier for hvordan man opnår en optimal legesituation. Vi vil i dette projekt ikke tage udgangspunkt i alle kriterier, men har blot inkluderet de mest centrale kriterier i forhold til projektets fokus. Yderligere skal de ni kriterier ikke ses som en checkliste, men blot en oversigt over hvad den optimale legesituation indeholder (Østergaard, 2005). Derfor kan aktiviteter stadig anses som værende leg, selvom alle kriterierne ikke bliver opfyldt. (Østergaard, 2005).

Det første kriterium, som Østergaard redegør for, beskriver at; *legen skal indeholde tegn, der viser 'dette er leg'*. Dette kriterium er højst relevant, da *"uden dette kriterium er opfyldt, har de andre kriterier kun ringe anvendelsesværdi i relation til at beskrive en situation som leg"* (Østergaard, 2005 s. 60). Kriteriet skelner mellem to typer af tegn på, at en leg finder sted, fysiske tegn og kommunikative tegn. Fysiske tegn inkluderer eksempelvis gentagne handlinger, og at forskellige objekter bliver manipuleret og iagttaget, mens kommunikative tegn inkluderer eksempelvis eksplicitte udsagn der forbinder situationen til en leg (Østergaard, 2005).

Det næste kriterium vi vil redegøre for er, at *legen skal være relevant for barnet*. Dette kriterium omhandler, at legen skal give mening for børnene, og at de skal kunne se hvad de kan bruge legen til (Østergaard, 2005). I dette projekt forsøges relevansen for barnet opretholdt i forhold til deres interesse i CS:GO, hvor alle de inkluderede fysiske aktiviteter inddrager elementer som direkte kan relateres til CS:GO.

Som nævnt er disse kriterier blot et uddrag af Østergaards (2005) kriterier for den optimale legesituation. De inkluderede fysiske aktiviteter opfyldte flere end de to beskrevne kriterier, men de spillede en mindre rolle i udarbejdelsen af aktiviteterne, hvor vi havde fokus på, at det skulle kunne anses som en leg (første kriterium), samt at legen skal være relevant for børnene (andet kriterium). Efterfølgende blev de resterende kriterier gennemgået, og hvis der kunne laves små justeringer på legene, så de levede op til flere kriterier, blev dette gjort. I de efterfølgende afsnit vil vi gennemgå projektets metodiske overvejelser i forhold til studiedesign, empiriindsamling, samt en præsentation af de inkluderede fysiske aktiviteter og de didaktiske overvejelser som ligger til grund for disse.

5. Metode

I dette afsnit vil der blive beskrevet hvordan projektet er blevet udført, samt hvilke tanker og teorier, der har lagt til grund for udførelsen. Yderligere vil dette afsnit præsentere studiedesignet og give indblik i de udvalgte cases, samt hvordan og hvorfor kvalitative metoder, såsom interviews og observation, er blevet taget i brug. Dette projekt blev udført med afsæt i en kvalitativ metodologi, fordi kvalitative metoder, som observationer og interviews, medvirker til at belyse individer og grupperes oplevelser, samt deres adfærd i forskellige kontekster (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Dermed skabte brugen af observationer og interviews mulighed for, at vi kunne undersøge hvordan esportstrænere og -spillere oplevede, at spil-specifikke fysiske aktiviteter kunne øge udviklingen af esports relevante evner.

5.1 Studiedesign

For at give indsigt i hele projektforsløbet kan der i Tabel 2 nedenfor ses en oversigt over studiedesignet. Som det fremgår af tabellen, forløb indsamlingen af empiri over fem uger, hvor vi én gang om ugen besøgte hver forening. Den første uge blev brugt på at observere normale træningsgange uden vores intervention. De næste tre uger blev træningerne fortsat observeret, samtidig med at der blev implementeret 10-15 minutters spil-specifikke fysiske aktiviteter. Den sidste uge blev brugt på at udføre interviews med spillere og trænere i de tre cases. Under træningerne var der altid to medlemmer af projektgruppen til stede i foreningen. I løbet af de næste afsnit vil vi præsentere hvordan indsamlingen af empiri har fundet sted samt præsentere teorien der danner baggrund for hvorfor vi i projektet har gjort som vi har.

Tabel 2: Illustration over studiedesignet og hvordan det forløb over de fem ugers undersøgelse af casene.

OVERSICHT OVER STUDIEDESIGN		
1. UGE	2.-4. UGE	5. UGE
Initierende observation af esportstræningen	Fortsat observation af esportstræningen + Implementering af 10-15 minutters spil-specifikke fysiske aktiviteter, i de tre cases.	Interview med trænere og spillere i de tre cases.

5.2 Et multiple-casestudie

Dette projekt blev designet som et casestudie, fordi casestudier er særligt brugbare i forhold til at undersøge og forstå et fænomen, der afhænger af kontekstuelle betingelser (Yin, 2009). I dette projekt var undersøgelsen betinget til en esports kontekst, hvor målet var at undersøge og forstå spillere og træneres oplevelse af fænomenet spil-specifikke fysiske aktiviteter bidragelse til at udvikle esportsrelevante evner. Projektet blev i denne

forbindelse udformet som et multiple-casestudie, som inddrager forskellige esportskontekster, fordi fund og resultater fra et multiple-casestudie anses som værende mere overbevisende og robuste end fund fra single-casestudier (Yin, 2009). Der blev i dette projekt inddraget tre esportshold fra tre esportsforeninger. Dette antal af cases var baseret på, at tre til fire cases var det mest optimale i forbindelse med et multiple-casestudie, fordi, flere cases ville give gentagende information, og med blot to cases ville det besværliggøre dokumentationen af forskelle og ligheder (Ramian, 2012). Dette projekts studiedesign betegnes som et *indlejret multiple-casestudie*, da fokuset af projektet ligger på at undersøge et fænomen, frem for et fokus på at undersøge de tre cases som helhed (Ramian, 2012).

5.2.1 Udvælgelse af cases

For at øge generaliseringen indenfor casestudier kan der gøres brug af en strategisk udvælgelse af cases (Flyvbjerg, 2010), hvilket også blev gjort i dette projekt. I dette projekt var udvælgelsen baseret på en informationsorienteret udvælgelse, med denne type af udvælgelse, vælges cases ud fra forventningen om deres informationsindhold (Flyvbjerg, 2010). Baseret på hvad vi søger at opnå af information gennem vores cases, anser vi, at cases i dette projekt kan defineres som værende *kritiske cases*, hvor der jævnfør Flyvbjerg, (2010), gennem cases kan tillades logisk deduktion omhandlende fysiske aktiviteters gavnlige effekter på esportsrelevante evner. I dette projekt kontaktede vi esportsforeninger i det nordlige Jylland, og her var et af vores udvælgelseskrav, at cases skulle bestå af hold, der spillede det samme spil. Her udvalgte vi spillet CS:GO, fordi det er det spil, vi selv har den største indsigt i, og dermed havde vi større mulighed for at skabe vellykkede spil-specifikke aktiviteter, som var baseret på relevante evner i CS:GO. Endnu et udvælgelseskrav var, at cases skulle stemme overens i aldersgruppe, og vi søgte dermed hold, der havde yngre spillere i alderen 10-13 år. Denne aldersgruppe blev udvalgt, fordi der jævnfør Brus (2020) hersker en kultur i esportsforeninger, hvor fysisk aktivitet fravælges. Ved at påtage os denne målgruppe, var det muligt at introducere en yngre målgruppe til fysisk aktivitet og give dem en god oplevelse med fysisk aktivitet, i håb om at ændre den herskende kultur, om at fravælge fysisk aktivitet i esport.

På baggrund af disse kriterier begyndte vi vores søgen efter esportsforeninger, som kunne leve op til de opstillede kriterier. Her undersøgte vi forskellige esportsforeningers hjemmesider og kontaktede tre af de foreninger som opfyldte vores udvælgelseskrav. I vores kontakt med foreningerne stillede vi spørgsmål omkring deres hold for at sørge for, at de alle levede op til kravene. Formændene og trænere på holdene i de gældende foreninger blev ringet op og vi forklarede varigheden af besøget, samt at hensigten var at implementere nogle aktiviteter og interviewe spillere og trænere omkring deres oplevelser med aktiviteterne. Alle tre foreninger var villige til at deltage i projektet, og der blev dernæst tilsendt en samtykkeerklæring, som kan ses i Bilag 1, som trænerne kunne sende ud til spillernes forældre, for at opnå accept til at foretage interviews og videooptagelser.

Alle spillere, trænere og foreninger er i dette projekt anonymiseret med pseudonymer. De tre cases vil i dette projekt blive omtalt som henholdsvis *Lions-*, *Tigers-* og *Wolves Esport*.

5.2.2 Beskrivelse af cases

I de følgende afsnit vil de tre udvalgte cases *Lions-*, *Wolves-* og *Tigers Esport* blive beskrevet i dybden, fordi dybdegående beskrivelser af cases er et vigtigt element i et casestudie, hvor der undersøges fænomener som del af en større kontekst, dermed kan konklusionerne kun forstås, hvis der er en tilstrækkelig god beskrivelse af casen og deres kontekst (Ramian, 2012).

5.2.2.1 Lions Esport

Dette CS:GO hold var en del af en esportsforening i en nordjysk by med 10.000-15.000 indbyggere. Foreningens lokaler var placeret i en stor bygning som tilhørte byens idrætsforening. Esportsforeningens lokaler bestod af ét stort åbent rum med 15 PC'er, en storskærm og fire lænestole fordelt på et forholdsvis stort gulvareal. Tilstødende det store rum var et mindre aflangt rum uden dør, som indeholdt fem PC'er. CS:GO holdet havde syv spillere tilmeldt og havde kun én træner tilknyttet, da observationerne startede, mens en hjælpetræner blev tilknyttet undervejs i observationerne. Spillerne var mellem 11 og 13 år gamle og holdet trænede to timer om ugen, og den primære træner, Jens, var en ung universitetsstuderende, i start 20'erne. Jens var engageret i holdets progression og udvikling samt i, at spillerne gennem foreningen havde mulighed for at være sociale. Jens havde en esports-træneruddannelse fra DGI og havde tidligere arbejdet med undervisning af esport på efterskoler.

På dette hold blev der udelukkende spillet CS:GO gennem alle observationer. En træning på holdet foregik oftest således, at de startede med et taktisk oplæg på storskærmen, hvor Jens beskrev dagens fokuspunkter, hvorefter spillerne blev sendt ud til deres PC'er for at spille en kamp med udgangspunkt i dagens fokuspunkter. Her blev de syv spillere opdelt således, at fem spillere sad og spillede sammen i det lille lokale, mens de resterende to spillere sad i det store lokale og spillede sammen eller modtog eneundervisning fra Jens. De to spillere som ikke spillede kamp med holdet roterede i en turnus således, at det aldrig var de samme to spillere, som sad over i træningen. Træningen blev ofte afsluttet med et replay af deres kamp, hvorefter de snakkede om hvad der skete i kampen, hvad der fungerede godt og hvad der ikke fungerede. I løbet af en normal træning på holdet blev der ikke brugt fysisk aktivitet.

5.2.2.2 Wolves Esport

Dette hold var placeret i en nordjysk by med 1.000-5.000 indbyggere. Foreningen var placeret i en bygning som tilhørte byens idrætsforening. Lokalet bestod af to opdelte rum, som var adskilt med en dør. I det største rum var der otte PC'er til rådighed samt en stor

tavle med plakater af banerne og 3D printede magneter af Counter terrorist og Terrorist figurer samt granater. I det andet rum var der seks PC'er til rådighed, en sofagruppe med tilhørende storskærm samt et lille tekøkken med køleskab. Esportsforeningen havde i alt 14 spillere tilmeldt, som alle var i alderen 10-13 år. Træneren, Mads, var i starten af 30'erne og var meget engageret i holdets udvikling og præstation som CS:GO-spillere. Mads havde ingen pædagogisk-uddannelse eller relevante kurser i forhold til trænerrollen, men havde flere års erfaring som spejderleder. På begge hold blev der udelukkende spillet CS:GO, og en typisk træning startede med en samling ved tavlen i det store rum. Her gennemgik Mads strategier, granater eller gav feedback på eventuelle turneringskampe som spillerne havde deltaget i siden sidste træning. Efter denne samling blev spillerne fordelt på deres respektive hold og gik i gang med at spille kampe. Mads gik frem og tilbage mellem begge hold, og havde en hjælpetræner, Felix, der var fast knyttet til holdet i det store rum. Her spillede holdene typisk sammen, og i tilfælde af ulige antal spillere, spillede de enten imod hinanden eller de overskydende spillere spillede sammen. Efter noget tid roterede de pladser, således alle spillerne fik mulighed for at spille kamp med holdet. Der blev i denne case ikke brugt fysisk aktivitet som del af den normale træning.

5.2.2.3 Tigers Esport

Dette hold var placeret i en forening i en nordjysk by med 5.000-10.000 indbyggere. Foreningens lokaler, som lå centralt i byen uden forbindelse til byens idrætsforening, bestod af to etager, hvor der i stueetagen var et cafeteria med borde, stole, sofa og TV, mens der i kælderen var der i et stort rum med 25 PC'er, hvor flere forskellige hold trænede på samme tid. Holdet, der fokuseres på i dette projekt, trænede to timer om ugen og var et nyt hold, som var blevet startet op efter Corona-pandemien. I denne case var der kontakt til Kim, der både fungerede som bestyrelsesmedlem og træner i foreningen, Kim var 30+ og havde selv to yngre drenge på et andet hold i foreningen og havde ingen esports-træneruddannelse.

Holdet vi i denne case fokuserede på, bestod af fem spillere i alderen 10-11 år og var på foreningens hjemmeside benævnt til at være et CS:GO-hold, men ved yderligere observationer blev det tydeligt, at spillerne var mere opsatte på at spille Valorant. Denne gruppe spillere havde yderligere en fast træner tilknyttet ved navn Torben. Torben var 18 år og havde ikke en esports-træneruddannelse, men havde selv stor interesse i at spille computerspil i foreningen. En træning for denne gruppe bestod typisk af, at spillerne gik direkte ind til deres PC og begyndte at spille det spil som de havde lyst til. Der blev ikke lavet en struktureret træning til spillerne, og de kunne spille hvad de havde lyst til, med hvem de havde lyst til. Holdet blev observeret til hovedsageligt at spille Valorant, men også andre spil som CS:GO, Roblox, Minecraft og diverse browser-spil. Torben som var tilknyttet holdet, sad under træningen selv og spillede Roblox med minimal kontakt til spillerne på holdet. Der blev på dette hold ikke brugt fysisk som en del af træningen. Yderligere beskrev Kim spillerne i denne gruppe ikke var interesseret i at lave fysisk aktivitet og at nogle af spillerne ville få det dårligt bare ved tanken om at skulle lave englehop eller armbøjninger.

5.2.2.4 Forskelle og ligheder på cases

For danne et overblik over de tre cases i dette projekt vil vi i dette afsnit forsøge at fremhæve forskelle og ligheder på de tre cases. Tabel 3 herunder giver et overblik over de tre cases og deres forskelle og ligheder.

Tabel 3: Deskriptiv information omhandlende de inkluderede cases og deres forskelle og ligheder.

Oversigt over konteksten i de tre cases			
	<u>Lions Esport</u>	<u>Wolves Esport</u>	<u>Tigers Esport</u>
Antal spillere	7	14	5
Spillernes alder	10-13 år	10-13 år	10-11 år
Trænerens alder	Over 20	Over 30	Under 20
Træneruddannelse	Ja	Nej	Nej
Fysisk aktivitet i træningen	Nej	Nej	Nej
Det primære computerspil	CS:GO	CS:GO	Valorant

Som det fremgår tabellen, ses det, at de tre cases alle havde ting til fælles, såsom spillernes alder og deres manglende fokus på at inddrage fysisk aktivitet i træningen. For yderligere at kunne forstå projektet og vores fund, var det vigtigt at fremhæve de forskelle der var på de tre cases, da disse forskelle kunne danne grundlag for eventuelle variationer i vores fund. Antallet af spillere, spillernes alder og trænerens uddannelser varierede i de tre cases. Yderligere var træneren i Tigers Esport en del yngre end trænerne i Lions- og Wolves Esport trænerne. Baseret på trænerens involvering i træningen, og at spillerne hovedsageligt var fokuseret på Valorant, anså vi Tigers Esport til at adskille sig fra Wolves- og Lions Esport, mere end Lions Esport og Wolves Esport adskiller sig fra hinanden.

5.3 De spil-specifikke fysiske aktiviteter

Dette afsnit har til formål at introducere de fysiske aktiviteter som blev implementeret i dette projekt, samt give et indblik i de bagvedliggende didaktiske overvejelser som ligger til grund for aktiviteternes design. De spil-specifikke fysiske aktiviteter i dette projekt blev udarbejdet med udgangspunkt i Hiim og HIPPES didaktiske relationsmodel. I dette projekt fravalgte vi brugen af en idrætsdidaktisk model, da vi forsøgte at skabe et læringsmiljø for indlæring af esportsrelevante evner og ikke havde fokus på, at undervise specifikke fysiske bevægelser. Hiim og HIPPES relationsmodel er en didaktisk læringsmodel som ofte bruges i undervisningsmiljøer (Hiim & Hippe, 2007; Weitzel, 2016). Hertil blev der også taget udgangspunkt i den didaktiske relationsmodel på baggrund af en vurdering af, at esports konteksten har visse ligheder med en undervisningskontekst. Her vurderer vi, at

begge kontekster fokuserer på indlæring, hukommelse og koncentration i forhold til at skabe en god undervisning eller esportstræning. Ved at gøre brug af en didaktisk model rettes fokus mod spillernes læring hvor det samlede mål med aktiviteterne var at forsøge at udvikle spillernes evner som esportsudøvere, eksemplificeret som kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser. Dette betød, at aktiviteterne i sig selv ikke behøvede at indeholde alle evner, så længe at de tilsammen ville fordre en udvikling af alle tre.

I praksis var hver aktivitet designet til at indeholde minimum én af de tre evner, kommunikation, problemløsning eller håndtering af følelser. I forhold til om disse læringsmål blev opfyldt anvendte vi løbende evaluering af aktiviteterne og deres design i forhold til at kunne opnå læringsmålene (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016). I forbindelse hermed omhandler læringsprocessen i den didaktiske relationsmodel hvordan man skaber et godt læringsmiljø, samt hvordan man forudsætter, at deltagerne opnår læringsmålene (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016). Gennem kritisk realisme anses læring som værende subjektivt, hvor alle har forskellige livssyn og ser verden omkring sig forskelligt (Khazem, 2018). På denne baggrund var de fysiske aktiviteter designet til, at spillerne opnåede læringsmålene gennem det socialkonstruktivistiske paradigme, hvor viden formes individuelt gennem interaktion med andre mennesker og verden som helhed (McMahon, 1997; Amineh & Asl, 2015). Dette valg blev taget på baggrund af, at spillerne gennem de fysiske aktiviteter skulle have mulighed for at udvikle esportsrelevante evner, som kunne skabe interaktion mellem spillerne.

Alle aktiviteterne var yderligere, som beskrevet i afsnit 4.3.1, baseret på at blive gjort relevant og meningsfuldt gennem legeteori. Her fokuserede de spil-specifikke fysiske aktiviteter i dette projekt, hovedsageligt på regel- og symbolleg. I forhold til elementer på *symbolleg*, søgte vi at gøre aktiviteterne relevante for spillerne i forhold til enten at imitere holdene fra CS:GO, eller inddrage objekter, der symboliserede elementer de kendte fra spillet, såsom knive, granater og snipere. Yderligere blev der i aktiviteterne også inddraget elementer fra *regelle*, hvor der blev opstillet faste rammer, som spillerne havde til ansvar at overholde. Dette blev gjort for at fremme eller hindre visse handlinger, som kunne påvirke kvaliteten af de spil-specifikke fysiske aktiviteter. I Tabel 4 kan der ses en oversigt over hvilke aktiviteter der blev implementeret i de tre cases.

Tabel 4: Oversigt over de implementerede fysiske aktiviteter i de tre cases

Oversigt over implementerede fysiske aktiviteter			
	Lions Esport	Wolves Esport	Tigers Esport
1. Implementering	Knife Round	Knife Round	Knife Round
2. Implementering	Five Man Rush	Five Man Rush	Sniper 2v2
3. Implementering	Behind Enemy Lines	Behind Enemy Lines	Behind Enemy Lines

5.3.1 Knive round

Den første aktivitet som blev implementeret i dette projekt, var Knive Round. Knive Round var en leg som krævede forholdsvis lidt plads og kunne derfor med fordel udnyttes hvis legeområdet var småt. Legen krævede ingen rekvisitter, men et minimum af tre deltagere. Disse overvejelser var yderst relevante i forhold til de didaktiske overvejelser omkring hver cases rammefaktorer, som indebar hvilke rammer der var til rådighed i forhold til at udføre aktiviteterne (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016).

Knive Round:
3-12 deltagere.
Rammefaktorer:
Passende plads til rådighed.
Varighed og intensitet:
8-10 minutter, lav intensitet.
Læringsmål:
Problemløsningsfærdigheder samt håndtering af følelser.
Relevans til CS:GO:
Mange store turneringer anvender kniv runder i starten af en kamp.

Som tidligere nævnt var formålet med de fysiske aktiviteter at udvikle deltagernes esportsevner, hvor Knive Round sigtede imod at udvikle deltagernes problemløsningsevner og deres evne til at håndtere deres følelser. Læringsmålet for en undervisning skal være håndgribelig, realistisk og meningsfuldt for deltagerne (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016), hvorved vi ser de udvalgte evner som højst relevante i



Figur 1: Et billede af implementeringen af Knive Round i Lions Esport.

forhold til esport (Himmelstein et al., 2017; Hanghøj & Nielsen, 2019; Garcia-Naveira, 2018, citeret i Pedraza-Ramirez et al., 2020; Karadakis & Painchaud, 2022). Forud for aktiviteten blev det forklaret, hvordan der ofte ved store professionelle CS:GO turneringer bliver anvendt knive rounds, til at bestemme hvem der vælger startside¹. Dette gjorde sig også gældende for de lokale turneringer Lions- og Wolves Esport spillerne deltog i, hvilket kunne have været med til at højne relevansen som spillerne oplevede.

Deltagerne skulle forestille sig, at deres hænder holdt deres favorit kniv-skin i hånden, som de skulle bruge til at vinde kniv-runden. Aktiviteten startede med alle deltagerne i en cirkel tæt på hinanden hvorefter der blev talt ned fra tre og deltagerne tog et halvt skridt baglæns

¹ I CS:GO skelnes der mellem to hold, Terroristerne og Counter-terroristerne. Der spilles 15 runder på startside, hvorefter der skiftes side og der spilles den resterende mængde runder indtil et af holdene har vundet 16 runder og dermed vinder kampen.

og stillede sig i en selvvalgt position og forblev i denne position indtil det blev deres tur. Et eksempel på dette kan ses i Figur 1. Når det blev en deltagers tur, havde de to handlemuligheder, hvor de enten kunne udføre et angreb mod en anden spiller eller også kunne de indtage en ny position. Et angreb i Knife Round udføres som én sammenhængende bevægelse mod en anden deltagers hånd eller underarm. Deltageren som blev angrebet måtte ligeledes udføre én sammenhængende bevægelse som undvigelsesmanøvre, hvorefter begge deltagere forblev i deres nye position indtil de igen skulle angribe eller blev angrebet. Hvis en spillers hånd eller underarm blev ramt af et angreb, så blev armen 'hugget af' og armen skulle placeres bag på ryggen resten af aktiviteten, og mistede en deltager begge arme var de elimineret og måtte forlade cirklen. Hvis en deltager skulle indtage en ny position, måtte deltageren udføre én sammenhængende bevægelse for at indtage denne. Efter en deltager havde udført sin handling gik turen videre til næste deltager, og sidste deltager med arme tilbage vandt Knife Round. Hvis der var mange deltagere, kunne der dannes nye cirkler efterhånden som flere og flere blev elimineret for at holde de eliminerede spillere i gang.

5.3.2 Five Man Rush

Den anden aktivitet som blev implementeret, var Five Man Rush. Five Man Rush er en form for stafet mellem to hold af tre til seks deltagere og sætter derfor nogle krav til rammefaktorerne, da aktiviteten kræver forholdsvis meget plads (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016).

De specifikke esports relaterede evner som Five Man Rush var designet til at udvikle var kommunikative- og problemløsningsevner.

Five Man Rush krævede udprintede billeder af steder i kendte CS:GO baner samt et defineret startområde og et område i en afstand væk derfra, hvor billederne var placeret. Hvert hold havde til opgave at hente de seks billeder tilbage til holdet, så de kunne blive placeret i den rigtige rækkefølge. Her var den rigtige rækkefølge bestemt af hvilke områder, man løber igennem fra det definerede startområde til slutområdet.

Der måtte kun hentes ét billede ad gangen og kun én person måtte løbe ad gangen, hvilket er illustreret på Figur 2 hvor én spiller er afsted for at hente et billede mens de andre diskuterer rækkefølgen af billederne.

Five Man Rush stillede krav til deltagernes viden omkring spillet, da aktiviteten anvender in-game billeder af banerne som skulle placeres i rækkefølge. I forbindelse hermed havde vi mange didaktiske overvejelser om deltagerne havde de nødvendige læringsforudsætninger for at kunne deltage i aktiviteten (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016) hvor de specifikke

Five Man Rush:
6-12 deltagere.
Rammefaktorer:
In-game billeder af baner
Passende plads til rådighed.
Varighed og intensitet:
10-12 minutter, lav intensitet.
Læringsmål:
Kommunikative- og
problemløsningsfærdigheder.
Relevans til CS:GO:
Et *rush* er en taktik i CS:GO hvor man
som hold stormer et bombested
sammen.

læringsforudsætninger i denne aktivitet blandt andet indeholdte spillernes kendskab til banernes layout og callouts. Her benyttede vi som tidligere beskrevet de første observationsgange og samtaler med trænerne til at få information omkring deltagernes læringsforudsætninger i forhold til banens layout og callouts.

Før aktivitetens start blev deltagerne informeret om, at de skulle løbe mod et bombested i løbet af runden, men der var to af dem som var blevet skudt i benet af modstandernes sniper og to andre der var blevet ramt af en flashbang granat². Deltagerne som var blevet ramt i benet



Figur 2: Et billede af implementeringen af Five Man Rush i Lions Esport.

måtte ikke bruge deres ene ben under indhentningen af billederne. Deltagerne som var blevet ramt af flashbang var blevet blinde og forvirret og skulle derfor løbe baglæns frem og tilbage. Hvert hold fik 30-45 sekunder før legen startede til at snakke sammen om hvem der var blevet ramt af hvad. Dette afsluttende element hænger sammen med vores didaktiske overvejelser i forhold til læringsprocesser, som omhandler hvad læring er, hvordan det skal foregå, hvordan det skal organiseres og hvilke læringsprincipper skal tages i brug (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016).

5.3.3 Behind enemy lines

Behind enemy lines er en aktivitet hvor to hold kæmper imod hinanden om at finde information omkring fjendernes våben i en krigszone. Aktiviteten havde til formål at udvikle deltagernes kommunikative- og problemløsningsfærdigheder.

Deltagerne var opdelt i to hold i den ene ende af lokalet mens der i den anden side af lokalet var to stationer. På de to stationer var der lagt 16 kort i en 4x4 firkant. På disse kort var der enten en patron eller et tal. Blev en brik med en patron vendt skulle man løbe tomhændet tilbage til sit hold og sende næste deltager afsted.

Behind Enemy Lines:

6-12 deltagere.

Rammefaktorer:

Kort med patroner

Kort med tal eller bogstaver

Passende plads til rådighed.

Varighed og intensitet:

12-14 minutter, lav intensitet.

Læringsmål:

Kommunikative- og problemløsningsfærdigheder.

Relevans til CS:GO:

CS:GO har sit eget økonomisystem hvor det er vigtigt at kende priser på våbnene.

² En flashbang granat i CS:GO gør alle der kigger imod den blinde i op til 4,5 sekunder, ved at gøre spillerens skærm helt hvid.

Målet med aktiviteten var, at spillerne én efter én skulle løbe ned og vende kort indtil de fandt prisen på et våben i CS:GO, som illustreret på Figur 3. Når et hold havde fundet den rette pris, skulle de forsøge at gætte hvilket våben i CS:GO som prisen tilhørte. Her blev der stillet krav til spillernes læringsforudsætninger i aktiviteten, da det krævede,



Figur 3: Et billede af implementeringen af Behind Enemy Lines i Wolves Esport, hvor kortene er placeret på det hvide bord nederst i lokalet.

at deltagerne kendte priserne på de forskellige våben som var inkluderet i aktiviteten (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016). Yderligere skulle holdet kommunikere sammen for at undgå at vende de samme kort flere gange og dermed sikre sig at de hurtigst muligt fik vendt de rigtige kort med tal under sig. Når holdet havde fundet prisen, skulle spillerne forsøge at gætte hvilket våben man i CS:GO kan købe for samme pris.

Før starten af aktiviteten fik hvert hold 30-45 sekunder til at aftale en strategi for hvordan de ville løse opgaven, og hvordan de havde tænkt sig at kommunikere sammen på holdet. Dette element valgte vi at tilføje for at skabe rammer for, at spillerne kunne kommunikere og problemløse. Dette element hænger, ligesom i Five Man Rush, sammen med de didaktiske overvejelser omkring læringsprocesser (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016).

Som tidligere beskrevet var det primære spil på holdet i Tigers Esport, Valorant og ikke CS:GO, hvilket gjorde, at de manglede de passende læringsforudsætninger for at deltage i aktiviteten. Vi besluttede derfor at udskifte CS:GO våben priserne med navne på Valorant Agents i vores implementering af Behind Enemy Lines i *Tiger Esport*, da vi vurderede dette ville passe til deres læringsforudsætninger, således at de kunne gennemføre aktiviteten og dermed opnå de opstillede læringsmål.

5.3.4 Sniper 2v2

Denne aktivitet blev kun implementeret i Tigers Esport, da de som beskrevet blev observeret til hovedsageligt at spille Valorant. På denne baggrund antog vi, at spillerne ikke havde de nødvendige læringsforudsætninger til at gennemføre Five Man Rush, på samme vis som de andre cases. Sniper 2v2 blev derfor lavet specifikt til Tigers Esport. Sniper 2v2 krævede forholdsvis meget plads kan dog med den rette indretning lade sig gøre indendørs, hvilket var en af de didaktiske overvejelser i forhold til rammefaktorer (Hiim & Hippe, 2007; Weitze, 2016). I denne aktivitet blev spillerne inddelt i makkerpar, hvor den ene fik bind for øjnene, og makkeren skulle guide den blinde gennem banen. Aktiviteten foregik på en bane af cirka 5x5 meter, hvor der på banen var opstillet nogle forhindringer som de blinde skulle guides forbi. Aktiviteten gik ud på, at spillerne skulle kommunikere for at få deres makker gennem labyrinten af udfordringer, som stolene symboliserer på Figur 4. For enden af labyrinten var der placeret en kop med fem sølvpapirs kugler i.

Disse fem sølvpapirskugler repræsenterede den mængde af skud som Valorant-sniperen, Operator, indeholder. Der var i alt to blinde spillere på banen på samme tid, som skulle guides af deres makker. Den blinde spiller, der først fik fat på sniperen (sølvpapiret) måtte begynde at kaste disse efter den anden blinde spiller. For den blinde spiller og hans makker var fokus på at nå tilbage til startpunktet uden at blive ramt af sniper skuddene. Hvis spilleren uden sniperen nåede tilbage til startpunktet, var den blinde i sikkerhed og havde vundet. Blev han ramt af sniper skuddet vandt holdet, der skød modstanderen.

Læringsmålene for denne aktivitet var kommunikation og problemløsning.

Kommunikationen i denne leg var vigtig både i forhold til at styre sin blinde makker forbi forhindringerne men også i forhold til at få skudt modstanderen, hvis man nåede først frem til sniperen. Her var der kun fem skud, og det var derfor vigtigt, at spilleren der fik fat i skuddene ikke bare at kastede dem uden retning. Det var derfor vigtigt, at spilleren med

Sniper 2v2:

4-6 deltagere.

Rammefaktorer:

Passende plads til rådighed
fem sølvpapirskugler pr. hold
Forhindringer (eks. stole).

Varighed og intensitet:

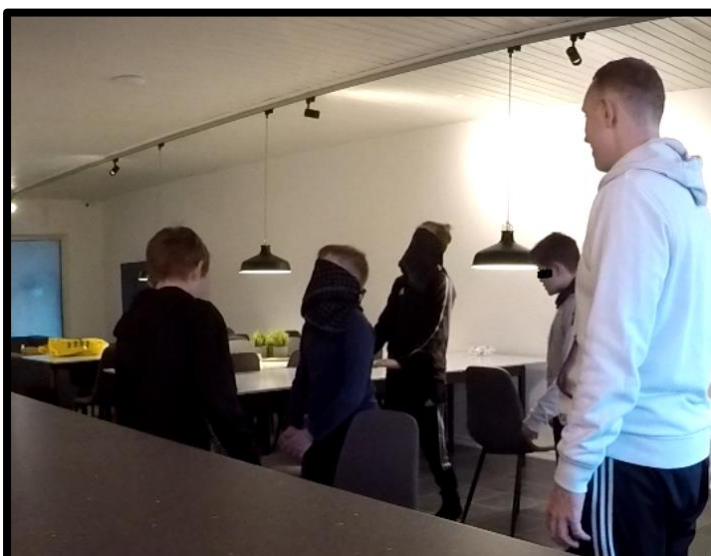
8-10 minutter, lav intensitet

Læringsmål:

Kommunikative- og
problemløsningsfærdigheder.

Relevans til Valorant:

Der er en sniper med fem skud i
Valorant, som blev brugt i aktiviteten.



Figur 4: Et billede af implementeringen af Sniper 2v2 i Tigers Esport.

bind for øjnene lyttede til sin makkers instruktioner om hvilken retning han skulle kaste så de i fællesskab kunne løse problemet bedst muligt.

5.4 Indsamling af empiri

I dette projekt gjorde vi brug af observationer og interviews, som er metoder der ofte anvendes i kvalitative undersøgelser (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Disse metoder vil blive yderligere uddybet og vi vil i de næste afsnit præsentere hvordan observationer og interviews er blevet udført i dette projekt. Yderligere vil vi i de næste afsnit præsentere hvordan og hvorfor vi praksis har gjort brug af disse metoder.

5.4.1 Deltagerobservation

I dette projekt har vi benyttet os af deltagerobservation og i det følgende afsnit vil de metodiske overvejelser omhandlende dette blive beskrevet. Deltagerobservation er en kvalitativ metode, hvor man søger at belyse og forstå menneskelige oplevelser og erfaringer (Brinkmann & Tanggaard, 2010). På denne baggrund var deltagerobservation en væsentlig metode at inddrage i dette projekt, hvor vi søger at få indsigt i spillere og trænere oplevelse af spil-specifikke fysiske aktiviteter.

I denne sammenhæng var det vigtigt at overveje hvilken type observatør, der ville være mest fordelagtig i forhold til at indsamle empiri i dette projekt. Vi valgte i dette projekt at gøre brug af observationstypen *deltageren som observatør*, som indebærer, at forskeren deltager i feltet samtidig med, at der knyttes kontakter til bestemte personer i feltet (Kristiansen & Krogstrup, 2015). I og med, at vi i dette projekt skulle stå for at implementere de spil-specifikke fysiske aktiviteter i træningen søgte vi, med vores rolle som deltagende observatør, at skabe kontakt til både spillere og trænere under træningen. Her interagerede vi løbende med trænerne og i særdeleshed også med spillerne om spillet og deres ageren. Eksempelvis blev der ofte under træningerne snakket med spillerne om deres favorit-våben, skin eller bane, eller spillet som helhed, og yderligere forsøgte vi at rose spillerne efter vundne runder. I forhold til interaktioner med træneren snakkede vi ofte med ham om spillernes runder eller diverse hændelser, som fandt sted i løbet af træningen. Formålet med al interaktionen mellem os og spillere og trænere var at få kendskab til, og danne relationer til dem. Disse relationer anså vi yderligere som fordelagtige under implementeringen af aktiviteterne og under afholdelse af interviews.

Ved at påtage os rollen som deltagende observatør, kunne vi gennem interaktion med feltet skabe et miljø, hvor spillere og trænere ikke følte sig så overvåget. Det er vigtigt at anerkende, at når man indtræder i et felt, kan den blotte tilstedeværelse være med til at ændre deltagernes sociale adfærd (Kristiansen & Krogstrup, 2015). Gennem rollen som deltagende observatør søgte vi derfor at få spillere og trænere til at agere mere frit og "normalt" i træningen, hvilket kunne give os indsigt i de ekstraordinære væremåder og handlinger, der fandt sted på normal vis (Smith & Sparkes, 2016). Hertil beskriver Smith og

Sparkes (2016), at observationer kan være med til at hjælpe med at identificere episoder og temaer, som efterfølgende kan blive udforsket dybdegående gennem interviews. Under observationerne blev der gjort brug af videooptagelser for, at vi efterfølgende kunne gennemgå observationsnoter af spillernes adfærd under træningen. Brugen af videoobservation kan være særdeles brugbar i situationer, hvor kroppens ordløse handlinger skal identificeres (Brinkmann & Tanggaard, 2010). På denne baggrund blev de spil-specifikke aktiviteter også optaget, således vi efter implementeringen havde mulighed for at gennemse aktiviteterne samt nedskrive relevante observationsnoter til hændelser, der fandt sted under aktiviteterne. Hertil havde alle i projektgruppen set alle aktiviteterne på video og skrevet observationsnoter ned som indgik i projektets analyse.

Observationsnoter til både aktiviteterne og træningen som helhed kan ses i Bilag 2.

Her var det yderligere relevant for os at vide, hvilke elementer vi ville observere efter, og hvordan vi observerede dem. På denne måde kunne vi gennem observationerne få forståelse og indsigt i spillere og træneres oplevelse af implementeringen af spil-specifikke fysiske aktiviteter. I dette projekt var der især fokus på spillernes ageren under de fysiske aktiviteter, dog valgte vi også at observere deres ageren under selve esport træningen, da vi anså dette som værende gavnligt i forhold til at få indblik i de forskellige spillere på holdet og deres væremåde. Yderligere havde vi i projektet fokus på tre udvalgte esportsrelevante evner; kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser, som dannede grundlag for projektets observationsguide, som kan ses i Bilag 3.

I forbindelse med at observere på disse evner tog vi, udgangspunkt i de præsenterede definitioner, jævnfør afsnit 4, af kommunikation (Velentzas & Broni, 2014), problemløsning (Sone et al., 2017) og håndtering af følelser (Hansen et al., 2003; Holt et al., 2011). I dette projekt anser vi evnen kommunikation som værende den mest grundlæggende evne, da kommunikation er et fænomen, der altid finder sted (Velentzas & Broni, 2014), og spillernes kommunikation vil dermed danne grundlag for hvordan vi observerer de to evner problemløsning og håndtering af følelser. Eksempelvis kommer spillernes evne til at håndtere følelser til udtryk gennem spillernes kommunikation, hvor genstanden for observation bliver de verbale og nonverbale udtryksformer, spillerne gør brug af når de møder modgang i forskellige situationer. Yderligere kan evnen problemløsning anses som værende i stor relation til de kommunikative evner, da spillerne i spillet samt de spil-specifikke fysiske aktiviteter i fællesskab skal identificere og løse problemer af forskellig karakter, som eksempelvis i hvilken rækkefølge kortene i Behind Enemy Lines skulle vendes.

5.4.2 Interviews

I dette projekt anvendte vi interviews i alle tre cases til at undersøge træneres og spillernes oplevelser i forhold til hvorvidt spil-specifikke fysiske aktiviteter kunne udvikle esportsrelevante evner. Interviews er den mest anvendte metode i forhold til at indsamle kvalitative data i forskningen af idræt og sport og de har til formål at skabe et samtalerum hvor deltagerne kan fortælle historier og komme med beskrivelser af deres oplevelser,

følelser, meninger og adfærd i relation til emner og hændelser (Smith & Sparkes, 2016). I dette projekt blev tre-fire spillere og en træner fra hver case interviewet, hvilket resulterede i otte interviews i alt. I forhold til udvælgelse af informanter, blev trænerne udvalgt baseret på deres kendskab til holdet og foreningen som helhed. På denne baggrund blev den 18-årige træner Torben fra Tigers fravalgt, og vi valgte i stedet at interviewe træneren, Kim, da han havde mere indsigt i holdet som helhed. Yderligere blev informanterne blandt spillerne udvalgt i forhold til om de havde deltaget i aktiviteterne. Spillerne blev derudover udvalgt i forhold til den oplevelse vi havde haft af spillernes evner til at udtrykke sig. Se tabel 5 for varigheden for hvert interview.

Tabel 5: Antal interviewpersoner og varighed af interviews

OVERSICHT OVER INTERVIEWS I DE TRE CASES		
	Interviewdeltagere	Varighed (Minutter)
<u>Lions Esport</u>	2 spillere	20:47
	2 spillere	22:30
	1 træner	50:15
<u>Wolves Esport</u>	2 spillere	20:15
	2 spillere	18:57
	1 træner	27:16
<u>Tigers Esport</u>	3 spillere	17:24
	1 træner	33:23

Det er vigtigt at overveje hvilken form for interview, der skal anvendes i forhold til at opnå de bedst mulige forudsætninger for en god dataindsamling. I dette projekt blev der taget udgangspunkt i Brinkmanns (2013) distinktion mellem struktureret og semistruktureret interviews, hvor det beskrives, at interviews skal anses som et kontinuum, hvor interviewet kan gå fra at være relativt struktureret til at være relativt ustruktureret (Brinkmann, 2013). Denne skelnen mellem relativt struktureret og ustruktureret interviews bryder med den mere klassiske distinktion mellem struktureret, semi-strukturerede og ustrukturerede interviews, og tillod dermed, at vi i de udførte interviews kunne bevæge os frem og tilbage mellem værende et semi-struktureret og ustruktureret interviews.

Interviewene i dette projekt tog udgangspunkt i interviewguides udformet specifikt til hver case for spillere og trænere i henholdsvis Lions-, Tigers- og Wolves Esport, som alle kan ses i Bilag 4. Interviewguides var alle designet til at gøre brug af *video stimulated recall*. Med denne tilgang søger man at give deltagerne mulighed for at genopleve de situationerne der

spørger ind til, imens de forklarer deres tanker og oplevelser (Rowe, 2009). Her havde vi udvalgt 15-20 sekunders videoklip af hver aktivitet, som viste aktiviteten under udførsel. I disse klip indgik alle spillerne, og vi søgte med disse klip at få spillerne til at udtale sig generelt om aktivitetens indhold og hvad den gik ud på. Yderligere havde vi udtaget to til tre videoklip, af 15-20 sekunders varighed, der fokuserede på nogle specifikke hændelser for hver enkelt spiller under aktiviteten. Med disse videoklip søgte vi at få dybere indsigt i de enkelte spillers oplevelser af aktiviteten, samt at få indsigt i den enkelte spillers ageren i situationen. Alt videomateriale optaget under aktiviteterne blev gennemset, og klippene blev derefter udvalgt på baggrund af om de indeholdte elementer, som vi i projektgruppen anså som værende tegn på evnerne; kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser. Denne brug af videoklip kan være med til at trænere og spillere kan se, hvad de har deltaget i fra et eksternt perspektiv samtidig med, at de gennem interviewet giver indsigt i de interne oplevelser og intentioner i videoen (Rowe, 2009). Denne kombination af observationsmateriale og interviews tillader os som yderligere at få indsigt i ikke bare hvad spillere og trænere siger de gør, men også hvad de rent faktisk gør (Smith, 2013). På denne måde kan kombinationen af data fungere som en måde at få en mere kompleks forståelse af deltagerne (Smith, 2013). Baseret på brugen af video stimulated recall, kom vores interviews til at tage udgangspunkt i de optagelser af de spil-specifikke fysiske aktiviteter, der var blevet implementeret under træningen.

Gennem hele interviewet var vi opmærksomme på vores mulighed for at benytte både den semistrukturerede og ustrukturerede tilgang. Her var det muligt for interviewer at gå på opdagelse i deltagerens svar, selvom disse skulle række uden for den opstillede interviewguide (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Denne interviewmetode stillede krav til os som interviewer, da det var yderst vigtigt at være opmærksom på det sagte og indgå i dybere dialoger omkring emnerne, hvor man gennem en naturlig samtale kan formå at få brugbare svar på de opstillede forskningsspørgsmål i interviewguiden (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Grundet de mange forskellige videoklip blev der for hvert interview med spillerne lavet en separat interviewguide, som indeholdte videoklip der passede til de udvalgte informanter. Yderligere var der forskelle mellem de interviewsspørgsmål, som blev stillet til trænere og spillere, fordi interviews med børn kræver at der bliver taget visse forbehold, for at få et brugbart interview (Kampmann et al., 2017).

5.4.2.1 Interview med børn

I dette projekt blevet lavet interview med spillerne i de tre cases, hvor spillerne i dette projekt var mellem 10-13 år. Kampmann et al. (2017) beskriver følgende som begrundelse for hvorfor man bør interviewe børn: *“at få social og kulturel indsigt, altså forståelse og viden om børns verden skabt gennem social interaktion og samskabelse”* (Kampmann et al., 2017 s. 9). Dermed kan interview med børn give os indsigt i spillernes verden, og dermed oplevelser af de fysiske aktiviteter. Yderligere kræver interview med børn, at der foretages etiske overvejelser i forhold til børnenes tryghed under interviewet. Disse etiske overvejelser vil vi redegøre for i dette afsnit.

Børnenes alder gør interviewsituationen lidt anderledes end den var med en voksen træner, fordi der i et interview med børn er mange overvejelser, der skal tages stilling til, eksempelvis barnets følelse af tryghed, da det er vigtigt at være opmærksomme på at børn kan have svært ved at sige fra over for hvad de anser som en "magtfuld voksen" (Kampmann et al. 2017). Det var derfor vigtigt, at vi tog forbehold for, at det var børn vi havde med at gøre. Spillerne blev interviewet i grupper af to spillere for at udligne det magtforhold som kunne opstå ved at sidde én til én med en voksen (Kampmann et al., 2017). Dog var vi to interviewere til stede under alle interviews, men for at udligne magtforholdet, besluttede vi, at den sekundære interviewer skulle være placeret i baggrunden og kun stille meget få opfølgende spørgsmål. Dette gjorde vi for skabe en tryk situation for børnene således, at de ikke skulle sidde over for to voksne, der begge stillede spørgsmål.

På denne baggrund havde vi brugt de første fire ugers observationer gennem vores rolle som deltagerobservatører til at skabe relationer til flere af spillerne på holdet, således de havde kendskab til os. Derudover forsøgte vi under interviewet at skabe trygge rammer for børnene, ved at tale roligt samt ved at afholde interviewet et roligt og velkendt sted væk fra det resterende hold. Yderligere havde vi til interviews medbragt sodavand og chokoladekiks, både for at skabe et trygt og roligt rum, men også som tak for at ville bruge 20-30 minutter af deres træning på at snakke med os.

Når man interviewer børn, er det vigtigt, at man som interviewer ved hvordan man får adgang til børnenes forståelse af fænomener (Kampmann et al., 2017). Her forsøgte vi under interviews at spørge ind til konkrete handlinger, som var observeret i løbet af træningerne, da dette giver børnene mulighed for at komme med deres egne vurderinger og tolkninger (Kampmann et al., 2017). Der var derfor stor fokus på at være konkrete i forbindelse med spillernes interview, fordi et mere direkte og abstrakt spørgsmål, kunne føre til at børnene svarer det, som barnet tror den voksne vil høre (Kampmann et al., 2017). Ved at være konkrete og gøre brug af *video stimulated recall* i spillernes interview blev det muligt at samtalen kunne tage afsæt i konkrete situationer. I de videoklip der blev udvalgt til spillerne, havde vi sikret og forklaret børnene, at hvert enkelt barn ville se en specifik hændelse med dem selv. Dette blev gjort for, at de ikke ville føle sig glemt, og for at afholde dem fra at intervenere under video af andre end dem selv.

5.5 Analysemetode

I dette afsnit vil vi beskrive den analysemetode vi har brugt til at analysere den indsamlede empiri, samt hvordan denne analyse er blevet udført.

5.5.1 Transskription af interviews

I dette projekt er der blevet udført i alt otte interviews, som alle er blevet transskriberet, og kan ses i Bilag 5. Disse transskriberinger blev lavet umiddelbart efter interviews var blevet

afsluttet for at kunne fastholde flest muligt nuancer i interviewet som muligt. Selve transskriberings-processen bygger på en række vurderinger og beslutninger, der skal tages og uanset hvor nøjsom man er vil disse beslutninger have en betydning for tekstens endelige udtryk (Kvale & Brinkmann, 2015). Fokus i dette projekt var at undersøge spillere og trænere oplevelser af aktiviteterne og hvorvidt de bidrog til deres esports evner, hvilket har gjort, at vi nødvendigvis var interesserede i det talte sprog i sig selv, men mere meningen bag det sagte. Dette førte til, at vi transskriberede på en sådan måde, at det talte, blev nedskrevet ord for ord, men hvor halve sætninger og fyld- eller pauseord, såsom "øhhh" kun blev transskriberet, hvis det havde en betydning for sætningens mening. Når der blev transskriberet på denne måde, var det vigtigt, at informantens mening og holdning ikke blev misforstået. For at understøtte dette blev alle transskriptioner gennemgået af alle tre gruppemedlemmer for at sikre, at de oplevelser og meninger som informanterne gav udtryk for, var så reelle som muligt. Yderligere var transskriptionerne foretaget af de projektmedlemmer som var til stede under selve interviewet, fordi interviewer selv, udover informanten, er den der bedst ved, hvordan hver enkelt sætning blev formuleret og i hvilken kontekst.

5.5.2 Tematisk analyse

Til at analysere empirien i dette projekt har vi gjort brug af tematisk analyse, som er en metode til at identificere, analysere og fremhæve temaer i empirien (Braun & Clarke, 2006). Yderligere kan denne metode bruges til at undersøge individers meninger, oplevelser eller specifikke hændelser (Braun & Clarke, 2006). Dette stemmer godt overens med dette projekts videnskabsteoretiske ståsted i kritisk realisme, hvor vi søger at få indsigt i spillernes oplevelser af de fysiske aktiviteter.

I en tematisk analyse er det vigtigt at identificere hvordan der analyseres, her beskrives der to typer af analyse, den induktive og den teoretiske tematiske analyse. I dette projekt har vi gjort brug af den teoretiske tematiske analyse, hvor vi har kodet specifikt efter vores problemstilling og relevante teorier (Braun & Clarke, 2006). Relevante teorier var i denne sammenhæng de teoretiske definitioner på kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser, som vi aktivt kodede efter under kodningsprocessen.

Yderligere skal der i en tematisk analyse tages et valg omkring, hvordan temaer defineres, her beskriver Braun & Clarke (2006), det semantiske og latente niveau. I dette projekt har vi formet temaerne på et latent niveau, hvor temaerne blev defineret på baggrund af underliggende meninger, holdninger og ideologier i informantens udsagn (Braun & Clarke, 2006). I dette projekt har vi efterfulgt de seks faser, opstillet af Braun & Clarke (2006). En oversigt over de seks faser kan ses i Tabel 6 herunder.

Tabel 6: Deskriptiv information om Braun & Clarkes fem faser af tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006 s. 35).

Oversigt over Braun & Clarkes faser af tematisk analyse	
Fase-nummer og titel	Beskrivelse af processen
1. Familiarisering med det empiriske materiale	Her læses og genlæses empirien aktivt, og der noteres eventuelle idéer til koder.
2. Generér initierende koder	Her kodes empirien systematisk for interessante træk, og passager med samme koder samles.
3. Søg efter temaer	Her samles koder, som har lighedstræk, og der forsøges at danne mere overordnede temaer, som koderne kan indgå i.
4. Gennemgå temaer	Gennemgå temaerne igen for at vurdere, om alle koderne passer ind i temaerne og i undersøgelsen som helhed. Et tematisk map produceres
5. Definér og navngiv temaer	Dette er en løbende proces, hvor temaerne raffineres, og der genereres specifikke definitioner og navne af hvert tema.

I dette projekt er analysen foretaget i programmet NVivo 12, hvor alle i projektgruppen har kodet både observationer og transskriberede interviews, Nvivo-filen kan ses i Bilag 6. I det følgende vil vi præsentere hvordan vi i dette projekt har udført Braun og Clarkes (2006) forskellige faser af den tematiske analyse.

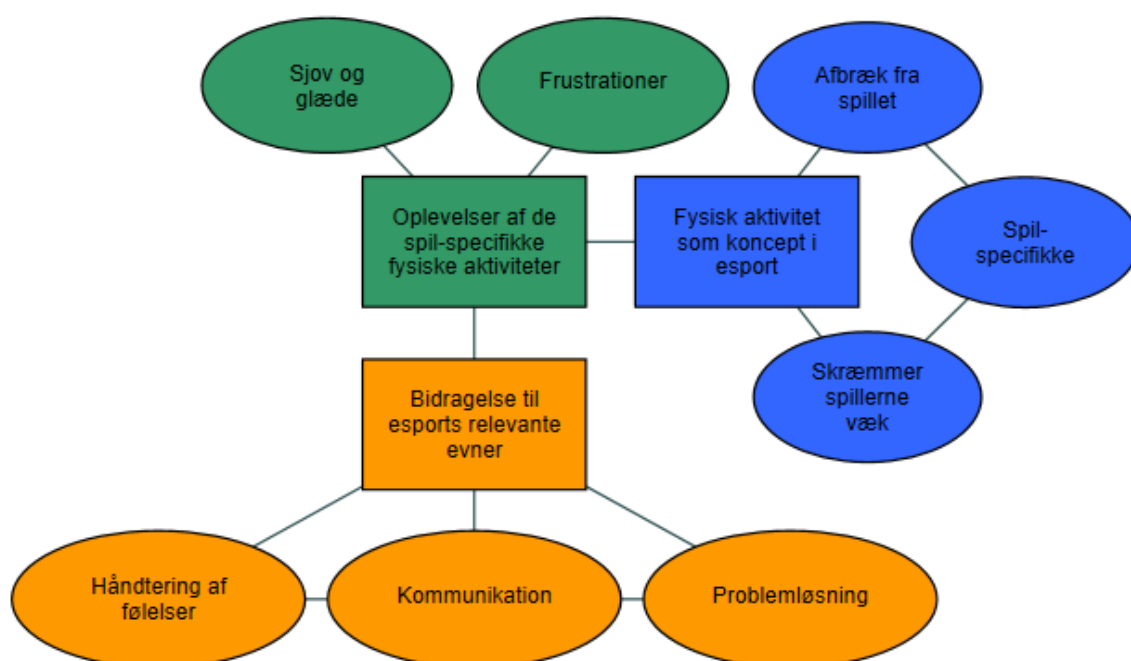
I fase ét læste vi alle hver især interviewene igennem en gang, før vi påbegyndte fase to. Denne gennemlæsning var med til at give os indsigt i empirien, så vi havde en idé om hvilke koder og temaer, som vi eventuelt skulle gøre brug af i den videre analyse.

I fase to begynder de første koder at tage form. Koder beskrives af Braun og Clarke (2006) som værende brugbare til at identificere særtræk i empirien, som er interessant i forhold til analysen. I dette projekt blev empirien gennemgået systematisk ved, at vi sad sammen med transskriptioner og observationsnoter på storskærm så alle læste og diskuterede interessante aspekter i fællesskab. Kodninger af de tre cases i dette projekt blev foretaget én case ad gangen for at kunne give os et overblik over hvordan trænere og spillere i de enkelte cases havde oplevet de fysiske aktiviteter. Disse initierende koder blev i dette projekt udført af hele projektgruppen, der har siddet og kodet alt empirien sammen. Dette gjorde vi for at få en fælles forståelse for empirien samt for, at vi undervejs kunne diskutere temaer og tage fat på fase tre i den tematiske analyse. Samlet set resulterede kodningen 534 koder.

I fase tre bliver koderne samlet og de første temaer i den tematiske analyse bliver dannet. Her foreslår Braun og Clarke (2006), at der i denne fase gøres brug af visuelle værktøjer, der

gør processen mere overskuelig. I dette projekt blev NVivo 12 brugt til at give os et visuelt overblik over hvilke koder der fyldte mest, og vi kunne derudfra danne de første temaer til den tematiske analyse. Fase to blev som beskrevet udført med alle medlemmer af projektgruppen til stede. Dette åbnede op for muligheden for, at vi kunne diskutere hvilke temaer, som koderne skulle kodes indenfor. Ved at udføre fase to og tre sammen forsøgte vi at skabe intersubjektivitet i projektgruppen, hvor vi alle tre blev enige om hvorfor og hvordan koderne skulle placeres i de forskellige temaer.

Efter vi havde udformet initierende temaer, var vi klar til at overgå til fase fire i den tematiske analyse. I dette projekt kom temaerne på plads ved, at vi gennemgik temaerne og holdt dem op imod vores fokus på oplevelsen af de spil-specifikke fysiske aktiviteter. Efter at have udvalgt relevante temaer i forhold til projektets formål blev der udformet et tematisk map, som illustrerer sammenhængen mellem temaerne. Det tematiske map fremgår på Figur 5 herunder, og gav os anledning til at påbegynde fase fem i den tematiske analyse.



Figur 5: Her ses en oversigt over det tematiske map, som blev udformet i forbindelse med analysen. Rektanglerne repræsenterer de overordnede temaer og ellipserne repræsenterer undertemaerne.

Med et tematisk map klargjort kan fase fem påbegyndes. I denne fase bliver temaerne defineret og yderligere raffineret. I dette projekt har vi herunder lavet en oversigt over hvad hvert tema indeholder, samt en kort beskrivelse af hvilke koder de forskellige temaer indeholder. Braun og Clarke (2006) foreslår yderligere, at denne fase bruges til at finjustere temaerne, således de ikke bliver for brede, simple eller komplekse. I dette projekt blev denne justering lavet i forbindelse med den nedenstående oversigt, hvor vi diskuterede navne og definition på de forskellige temaer, således de passede ind i projektets formål.

Konceptet om at inkludere fysisk aktivitet i esporten

- *Når spillere eller trænere gav udtryk for deres generelle tanker om fysisk aktivitet af hvilken som helst form i en esports kontekst.*

Oplevelser af de spil-specifikke fysiske aktiviteter

- *Når spillere eller trænere gav udtryk for nogle positive eller negative oplevelser af de implementerede spil-specifikke fysiske aktiviteter.*

Bidragelse til esports relevante evner

- *De evner som spillere og trænere oplevede at de spil-specifikke fysiske aktiviteter var med til at udvikle*
 - *Kommunikation*
 - *Når spillere eller trænere gav udtryk for, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter fordrede kommunikation i forhold til Velentzas og Bronis (2014) definition.*
 - *Problemløsning*
 - *Når spillere eller trænere gav udtryk for, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter fordrede problemløsning i forhold til definitionen af Sone et al. (2017)*
 - *Håndtering af følelser*
 - *Når spillere eller trænere gav udtryk for, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter fordrede håndtering af følelser i forhold til definitionerne af Hansen et al. (2003) og Holt et al. (2011)*

5.6 Metodekritik

I dette afsnit vil vi præsentere hvordan vi i metoden har taget højde for generaliserbarheden af studiedesignet, samt gyldighed og pålidelighed af den måde som vi har udført metoden på.

5.6.1 Gyldighed

I dette afsnit vil vi præsentere og diskutere hvordan gyldighed i projektet kan være påvirket i forbindelse med udførelsen af metoden. Gyldighed kan oversættes til at være sandheden, rigtigheden eller styrken af et udsagn, og omhandler dermed spørgsmålet om, hvorvidt vi egentlig har gjort brug af den bedst mulige metode til at undersøge det, som vi ønsker at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2015).

I denne forbindelse kan vi i forbindelse med dette projekts gyldighed tage fat i vores rolle som deltagende observatør, hvor vi vil diskutere, hvorvidt vi egentlig har været deltagende observatører. I forbindelse med rollen som deltagende observatører, kunne vi i mange

tilfælde have lagt vores notesblok fra os, for bare at være til stede sammen med trænere og spillere. Denne tilstedeværelse kunne have været med til at skabe et tættere bånd til spillerne og trænere, således vi gennem interviews kunne få mulighed for dybere samtaler. Ved at lægge notesblokken fra os, kunne vi have deltaget i et par runder i CS:GO eller Valorant med spillerne, for netop at påtage os rollen som deltagere. Her ville vi have haft mulighed for at bevæge os ind i deres felt og blive del af deres miljø, hvilket kunne have åbnet op for en mere reel ageren og styrket gyldigheden. Der var dog tilfælde hvor notesblokken blev lagt til side og vi snakkede med spillerne om deres våben-skins eller gode kills de havde fået i løbet af runden. Især i forhold til snakken om skins oplevede vi, at spillerne åbnede op og flittigt fortalte og spurgte om vi også havde skins. Disse interaktioner skabte et tilhørsforhold mellem os og spillerne, og kan have medført en mere reel og ærlig ageren fra spillerne og dermed have styrket gyldigheden af observationerne. Hertil kan det diskuteres, hvorvidt vi har skabt en stærk nok interaktion til spillere og trænere. I denne sammenhæng kunne man forestille sig, at hvis spillere og trænere ikke har haft stort nok kendskab til os, vil det kunne påvirke gyldigheden af det de fortæller os i interviewet. Vi vurderer dog, at både spillere og trænere i casene havde fået et tilstrækkeligt kendskab til os, da vi før interviewene havde tilbragt fire træninger sammen med dem.

Yderligere var vi bevidste om, at der kunne opstå et magtforhold mellem voksne og børn under et interview (Kampmann et al., 2017). Dette magtforhold kunne have haft en påvirkning på gyldigheden af spillernes svar, i forhold til, at de måske svarede det, som troede vi ville høre, fremfor hvad de selv mente. For at modvirke effekterne af magtforholdet beskriver Kampmann et al., (2017), at gentagne interaktioner med børnene, kan være med til, at man bliver anerkendt som en insider. Dette søgte vi, som tidligere beskrevet at gøre, gennem spørgsmål og interaktion med spillerne om deres spil og interesser, fordi vi var opmærksomme på, at vi var indtrådt i et felt, hvor vi blev anset som perifere medlemmer. Yderligere for at modvirke dette magtforhold og gøre børnene trygge blev der medbragt snacks og sodavand under interviews, samt at interviews blev foretaget i lokaler som spillerne var vant til at begå sig i. Interviews med spillerne var yderligere lavet i grupper, således børnene ikke kom til at sidde alene over for to voksne interviewere. I de interviews hvor der kun var to børn til interviewet, placerede den anden interviewer sig i baggrunden, for at forsøge at udligne magtforholdet. Disse forbehold gjorde, at vi under interviews havde lettere ved at kommunikere med børnene, fordi de havde kendskab til os, og fordi vi havde skabt et trygt miljø. Vi anser på baggrund af de forbehold vi har taget, at magtforholdet ikke har haft en indvirkning i forhold til gyldigheden af spillernes svar under interviews.

I forhold til observationsnoterne, foretog vi et aktivt valg om, at alle tre medlemmer af projektgruppen hver især skulle gennemse videoklip af aktiviteterne og nedskrive observationsnoter hertil. Disse observationsnoter blev lavet uafhængigt af hinanden og var i langt de fleste tilfælde overensstemmende med de resterende gruppemedlemmers noter.

Disse tre overensstemmende og uafhængige observationsnoter anser vi som et tegn på en stærk gyldighed i vores observationer.

Under observationerne opstod der situationer som kunne have indflydelse på gyldigheden af vores observationsnoter. I Lions Esport oplevede vi et tilfælde, hvor spillerne fjollede rundt og ikke tog en kamp seriøst. I kampen blev to af spillerne smidt ud af spillet³ og holdet tabte kampen. Dette blev opfulgt af en italesætning fra træneren omkring spillernes seriøsitet i spillet. Kort efter denne situation spurgte træneren os, hvad det var vi gik og noterede ned på vores blokke. Her tolker vi, at træneren ikke var interesseret i, at vi noterede denne situation ned. Dermed kan vores indtræden i feltet have ændret feltets adfærd, hvilket kan have været med til at nedsætte gyldigheden af de observationsnoter som vi har gjort os i de tre cases.

Under empiriindsamlingen forsøgte vi yderligere at styrke gyldigheden ved både at interviewe spillere og trænere, og senere holde deres udtalelser op imod vores observationsnoter. Denne triangulering hvor udtalelser og observationer holdes op imod hinanden kaldes en *datasource triangulation* (Carter et al., 2014), og kan være med til at skabe intersubjektivitet af vores resultater, hvor andre kan få indsigt i hvordan og hvorfor vi fremhæver de resultater som vi gør. Denne triangulering har været med til at styrke gyldigheden af vores resultater. I dette projekt anser, vi vores resultater som gyldige, på baggrund af muligheden for at triangulere udtalelser og observationer.

5.6.2 Pålidelighed

I dette afsnit vil vi præsentere hvordan pålideligheden af vores resultater kan være blevet påvirket af den valgte metode. Pålidelighed er baseret på, hvorvidt undersøgelsens metode kan inddrages i en anden lignende kontekst, og stadig opnå de samme resultater (Kvale & Brinkmann, 2015). I dette projekt gjorde vi brug af interviews og observationer, hvor pålideligheden aldrig vil kunne gentage sig, fordi den samme kontekst aldrig vil gengive sig. Derudover er der minimal chance for at en person vil udtrykke præcist det samme i endnu et interview (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette tilslutter sig også vores videnskabsteoretiske ståsted i kritisk realisme, hvor den erfaring hvert individ gør sig af verdenen er subjektiv, og dermed vil ingen have præcis samme opfattelse af virkeligheden.

Det vil være umuligt at opnå samme observationsnoter som vi har foretaget os i dette projekt, netop fordi vi har haft vores eget subjektive syn på hvad vi ville observere på. Dette afspejler sig også i vores observationsnoter, hvor alle tre i projektgruppen har observeret på de samme situationer i de samme kontekster, men ikke nødvendigvis altid har noteret det samme. Denne uoverensstemmelse i blandt projektgruppens observation, er et godt eksempel på hvordan pålideligheden og hermed reproducerbarheden af observationer er baseret på det subjekt, der observerer. Dog vil der ved at gøre brug af vores spil-specifikke

³I en online CS:GO kamp vil man automatisk blive smidt ud af spillet, hvis man gentagende gange angriber sine holdkammerater. Dette vil medføre at spilleren bliver udelukket fra at kunne spille online i mindst 30 minutter.

fysiske aktiviteter i esport eventuelt kunne reproducere situationer, der til svarer sig de situationer som vi har observeret på. Disse situationer vil dog aldrig være 100% reproduceret. I dette projekt kan vi ikke antage at vores fund gør sig gældende i kontekster, som adskiller sig fra de kontekster vi har befundet os i. Dog anser vi vores resultater som værende pålidelige indenfor den kontekst vi har befundet os i, fordi tre uafhængige cases giver udtryk for de samme elementer.

I forhold til pålideligheden af de transskriberede interviews, var vi opmærksomme på at transskribere det sagte til et flydende tekstsprog, dog med fokus på at fastholde informanternes holdninger og oplevelser gennem transskriberingen. Flere interviews blev oversat af et norsktalende medlem af gruppen, hvilket kan have haft en effekt i forhold til pålideligheden af transskriberingen, da der i nogle tilfælde kan være ord eller vendinger fra de danske informanter, som høres anderledes hos det norsktalende medlem. For at imødekomme denne problematik blev den originale lydfil afspillet sideløbende under gennemlæsninger og kodninger, for at sikre en korrekt transskribering, samt enighed iblandt projektgruppens medlemmer. For yderligere at styrke pålideligheden har vi søgt at skabe gennemsigthed i projektet.

5.6.3 Gennemsigthed

I kvalitativ forskning kan gennemsigthed beskrives som værende en præcis præsentation af både grundantagelser og fremgangsmåder, som kan give læseren mulighed for at vurdere fornuften af undersøgelsens resultater (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Dette har vi blandt andet gjort ved at forklare og præsentere hvad der ligger til grund for vores metodiske overvejelser, samt hvordan metoden er blevet udført. Yderligere har vi søgt at skabe gennemsigthed gennem dette afsnit omhandlende metodekritik, hvor vi præsenterer elementer, som kan have været med til at svække projektets metode og resultater. For at skabe gennemsigthed har vi vedlagt bilag af interviewguides, transskriptioner og observationsnoter, som kan ses i henholdsvis Bilag 4, Bilag 5 og Bilag 2. Disse bilag er med til at gøre det muligt for læseren at få dybere indsigt i de udførte interviews, hvilket yderligere kan give forståelse for hvorfor vi i projektet har fundet frem til vores resultater. Endvidere har vi forsøgt at skabe gennemsigthed ved at inkludere en beskrivelse af hver case og deres kontekst. Disse beskrivelser er tiltænkt til at skabe gennemsigthed ved at give læseren mulighed for at få indsigt og forståelse for de tre cases og deltagerne i disse. Vi har gennem projektrapporten søgt at skabe gennemsigthed for at give læseren en forståelse for de resultater og konklusioner, som vi har fundet frem. I næste afsnit vil vi præsentere, hvorvidt vores fund i dette projekt kan anses som generaliserbare.

5.6.4 Generaliserbarhed

I dette afsnit vil vi præsentere hvordan vores valg af studiedesign havde en effekt på generaliserbarheden af de fund vi gjorde os. Generaliserbarhed refererer til, hvorvidt

undersøgelsens resultater er overførbare til andre kontekster, der ligner konteksten der undersøges i (Kvale & Brinkmann, 2015).

I denne forbindelse er det væsentligt at fremhæve generaliserbarheden af studiedesignet, da det er en af de parametre, der ofte bliver kritiseret i forhold til casestudier (Flyvbjerg, 2010). Dette kan dog ifølge Flyvbjerg (2010) anses som en misforståelse, fordi der gennem eksemplets magt er mulighed for at generalisere til andre populationer eller kontekster. Yin (2009) tilslutter sig ideen om generalisering gennem eksemplets magt og beskriver, at hvis flere cases viser samme tendenser, anses det som værende et stærkere resultat. I dette projekt søger vi at lave det, som Yin (2009) beskriver som en *analytisk generalisering*, hvor vi gennem systematisk beskrivelse af konteksten og fortolkning af indsamlet data vil generalisere vores resultater til allerede eksisterende teorier, eventuelt omhandlende fysisk aktivitets udviklende effekter. Gennem den *analytiske generalisering* bliver det muligt at se om to eller flere cases lever op til teorien, og det bliver dermed muligt at generalisere i cases, fordi de på trods af forskellige kontekster lever op til samme teorier (Yin, 2009). Begrebet analytisk generaliserbarhed beskrives yderligere af Kvale og Brinkmann (2015) som en velovervejet bedømmelse af hvordan resultaterne af undersøgelsen kan være vejledende for, hvad kan ske i en anden kontekst. For, at en undersøgelses resultater kan vurderes som generaliserbare, er det dermed nødvendigt, at resultaterne også er gyldige (Kvale & Brinkmann, 2015). Hertil beskriver Yin, (2009) at flere cases, der beskriver det samme anses som værende et stærkere resultat end en enkelt case. I dette projekt tages der udgangspunkt i et multiple-casestudie design, bestående af tre cases, der alle har spillere i samme aldersgruppe, og som ikke gjorde brug af fysiske aktiviteter i træningen. Denne overensstemmelse i cases gør, at det bliver muligt at generalisere konklusioner ud til lignende kontekster (Yin, 2009). På denne baggrund anser vi vores fund som generaliserbare, baseret på både gyldigheden og pålideligheden af disse. Dog er vores fund kun generaliserbare i forhold til kontekster der ligner vores cases.

6. Resultat & diskussion

I dette afsnit vil vi præsentere de resultater vi har fået gennem vores observationer og interviews i de tre cases. I denne forbindelse vil vi fremhæve de mest fremtrædende elementer fra den tematiske analyse og diskutere hvad der kan ligge til grund for spillernes og træneres oplevelse af de implementerede spil-specifikke fysiske aktiviteter. De første afsnit vil præsentere hvordan spillerne og trænerne oplever det overordnede koncept om fysisk aktivitet i esport, og herunder fremhæve eventuelle udfordringer. Herefter vil trænerne og spillernes oplevelse af de implementerede spil-specifikke fysiske aktiviteter blive præsenteret og diskuteret. Efterfølgende vil vi præsentere spillernes og træneres oplevelse af hvorvidt de spil-specifikke fysiske aktiviteter fordrer en udvikling af de tre evner, kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser. Alle afsnit starter med en præsentation af citater og observationer, som efterfølgende bliver tolket og diskuteret i forhold til eksisterende og relevant litteratur.

6.1 Konceptet om at inkludere fysisk aktivitet i esport

I dette afsnit vil vi fremhæve spillernes og træneres oplevelse af konceptet med at inddrage fysiske aktiviteter i en esportstræning, samt at diskutere disse oplevelser i henhold til tidligere studier på området. Dette er relevant at fremhæve, da ingen af de tre cases gjorde brug af fysiske aktiviteter i deres træninger, og deres oplevelser af konceptet om fysisk aktivitet, som en del af træningen, kan dermed give indsigt i hvordan lignende kontekster eventuelt også ville opleve fysisk aktivitet som del af esportstræningen.

I interviewene gav spillerne udtryk for følgende omkring det at lave andre aktiviteter, der foregik væk fra computeren:

I: Det her med at lave nogle ting væk fra computeren, som vi har lavet. Hvad synes i om at lave noget andet end at sidde foran computeren.

Thor (13 år): Ja. Det er hårdt.

Noah (13 år): Ja, det er også sjovt.

I: Hvad er det der er sjovt ved det?

Noah (13 år): Øøh. At lave andre ting.

(Lions Esport)

I: Hvad har i synes om at have det her hvor man er lidt væk fra skærmen og laver nogle aktiviteter?

Elias (12 år): Sjovt, fint.

Viggo (10 år): Fjollede.

Magnus (11 år): Fint.

(Tigers Esport)

I: (...) hvad syntes i om det med at lave noget væk fra computeren sådan i løbet af en træning hernede?

Karl (13 år): Det er fint nok.
William (13 år): Det var meget fint.
I: Hvad var fint med det?
Karl (13 år): Det at lave noget andet.
(Wolves Esport)

Ud fra spillernes udsagn tolker vi, at de så positivt på konceptet om at inddrage fysisk aktivitet, dog mest som afbræk fra det at spille computer. Yderligere var der endda nogle af spillerne som gav udtryk for, at de fik nogle gavnlige effekter af at få en pause fra computeren:

I: Hvad synes I om det med at lave noget som ikke er foran computeren?
Valdemar (11 år): Det er faktisk sjovt nok.
August (11 år): Det er godt nok, på grund af så sidder man ikke bare og spiller hele tiden og at man så også lige får lavet noget andet.
I: Hvad er det der er godt ved det?
August: At man ikke bliver firkantet i øjnene.
I: Hvad betyder det at være firkantet i øjnene?
August (11 år): At man nok har set lidt for meget skærm.
(Lions Esport)

I: Hvad synes I om at lave noget væk fra computeren når I er til en esport træning?
Oliver (11 år): Fedt (...)
I: Hvorfor er det fedt?
Oliver (11 år): For at lave noget andet end bare at sidde og spille. Så kan man koncentrere sig bedre bagefter.
(Wolves Esport)

August benævner at komme lidt væk fra skærmen som værende en fordel i forhold til ikke at få firkantede øjne, hvilket vi tolker som værende et tegn på, at August har oplevet øjentræthed som resultat af mange timers skærmtid. Ifølge Difrancisco-Donoghue et al. (2019) har øjentræthed vist sig at være den mest prævalente lidelse forbundet med esport, hvor 56% af esportspillere rapporterede øjentræthed. I studiet beskriver de, at et lavt fysisk aktivitetsniveau kan være en mulig årsag til de lidelser som esportsudøverne oplever, såsom øjentræthed, ryg-, hånd- og håndledssmerter (Difrancisco-Donoghue et al., 2019). Dette kan hænge sammen med det som August giver udtryk for nemlig, at det er godt lige at lave noget andet end at sidde foran skærmen en gang imellem. Fysisk aktivitet i esport kan derfor anses til at bidrage med en reduktion i de førnævnte risici, som længerevarende skærmtid kan bringe.

Oliver giver i sit citat udtryk for, at han føler, at man bedre kan koncentrere sig efter at have lavet noget andet end at spille. Denne pointe er også noget som trænere i både Lions- og Tigers Esport, gav udtryk for:

Jens (Træner): (...) altså det er jo ikke for motionens skyld at man laver sådan noget her, fordi at motionsmæssigt er det jo meget lidt de får ud af det, men det er jo afbrækket, det er jo selve det med, at komme væk fra det, at komme ud af fokus for så at hjernen sådan lige hurtigt kan komme tilbage (...)
(Lions Esport)

Kim (Træner): Det er helt sikkert noget jeg godt kunne finde på at bruge (red. fysisk aktivitet) også bare lige for at få deres fokus.
(Tigers Esport)

I disse citater tolker vi, at trænerne anser fysisk aktivitet i esport som et afbræk fra spillet, der kan være med til at øge spillernes koncentration og fokus. Dette afbræk fra spillet kan anses som et brain break, og studier har vist, at brain breaks kan fungere som en måde at håndtere opmærksomhed og fokus, specielt i undervisningssammenhænge (Weslake & Christian, 2015). Weslake og Christian (2015) definere brain breaks som simple fysiske og mentale øvelser, som er designet til at sørge for at børnene lærer optimalt, hvilket vi vurderer til at være sammenlignelig med de spil-specifikke fysiske aktiviteter, som vi har implementeret. I studiet af Weslake og Christian (2015) undersøger de tre forskellige typer af brain breaks i en matematikundervisning og sammenligner dem i forhold til 1) hvor lang tid det tager at refokusere deltagerne og 2) hvor sjov og engagerende deltagerne oplever brain breaks. Her fandt Weslake og Christian (2015), at de brain breaks, der scorede højt i begge kategorier, var dem de kaldte *Mathematical Concept Brain Breaks*. Disse brain breaks var designet til at fremme et moderat aktivitetsniveau og tage udgangspunkt i matematiske spil som skiftede fokus fra undervisningen men samtidigt vedholdte fokus på matematikken (Weslake & Christian, 2015). Denne type brain break tolker vi yderligere som værende sammenlignelig med de spil-specifikke fysiske aktiviteter, som blev implementeret i dette projekt, fordi de aktiviteterne i dette projekt havde fokus på det spil som esportstræningen tog udgangspunkt i. Dette fokus på spillet i de implementerede fysiske aktiviteter kan dermed have været med til at fastholde et fokus på CS:GO, samtidig med at give spillerne et sjovt afbræk fra skærmen. Dog havde vores aktiviteter formodentlig en lavere intensitet end i det førnævnte studie, hvilket kan have indflydelse på udbyttet af aktiviteterne. I forbindelse hermed anbefaler Weslake og Christian (2015), at man som underviser afprøver forskellige typer af brain breaks for at finde den type, som passer bedst til ens målgruppe. Herudfra vurderer vi, at vores målgruppe af esportsudøvere og deres bevidste fravalg af fysisk aktivitet (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020) gør, at det ikke er hensigtsmæssigt at presse dem ud i en højere intensitet end de er komfortable med.

Den indsamlede empiri tyder overordnet set på, at spillerne har oplevet konceptet om at inddrage fysisk aktivitet som fint og sjovt, samt som bidragende i forhold til deres koncentration og fokus. Dog var der nogle af trænerne som italesatte nogle bekymringer omkring konceptet om at inddrage fysisk aktivitet i en esportstræning.

6.1.1 Skræmmer fysisk aktivitet spillere væk?

I to af de tre cases gav trænerne udtryk for nogle spekulationer i forhold til hele konceptet om at inddrage fysiske aktiviteter i esport. Vi anser det som relevant at fremhæve trænerens perspektiver på og oplevelser af konceptet af fysiske aktiviteter i esport, fordi det i fremtiden er trænerne selv, der står for at inddrage fysisk aktivitet i træningen. Træneren Mads udtrykker i interviewet følgende omkring konceptet:

Mads (Træner): Men altså generelt så har jeg nok den holdning at de unger der går til esport, altså dem der kommer her, de har måske ikke så mange andre fællesskaber og det er et af de steder de så tager hen for at have et fællesskab om noget hvor de ikke skal være...fysisk være sammen. (...) Altså min bekymring er jo lidt at nogle af dem som ikke har fundet fællesskaber i fysisk aktivitet, at så kommer de her og finder et fællesskab og så bliver der også trukket noget fysisk udfoldelse ned over hovedet på dem. Der er jeg lidt bange for at komme til at støde dem lidt væk.

(Wolves Esport)

Disse udtalelser fra Mads stemmer godt overens med eksisterende litteratur på området, som beskriver, at esportsudøvere kommer i foreningerne på baggrund af deres interesse i esport, og ikke for at være fysisk aktive (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). På denne baggrund fortæller Mads yderligere, at han er bange for, at man ved at implementere fysisk aktivitet kan risikere at støde nogle af spillerne væk fra esporten. Denne frygt tilslutter Kim sig også i følgende citat:

Kim (Træner): (...) De her professionelle esportsudøvere træner også hårdt, mange af dem træner styrketræning eller løb eller et eller andet. Også kan man sige, det er ikke helt der vi er, men hvor meget...det er sådan en balance mellem at skræmme dem væk og...det er svært at vide, vi ved ikke helt hvor vi skal tage dem. Det skal vi til at finde ud af.

(Tigers Esport)

Hertil er det relevant at fremhæve, at der i danske esportsforeninger hersker en "nørdet"-maskulinitetskultur, hvor spillerne aktivt fravælger traditionel sport og fysisk aktivitet (Brus, 2020). Mads og Kims opfattelse af, at fysisk aktivitet kan skræmme eller støde spillere væk, kan dermed være baseret på, at trænerne har oplevet denne kultur fra deres spillere. I denne forbindelse fortalte Kim tidligt i forløbet følgende omkring spillerne:

Kim (Træner): Vi har flere af de her børn der ikke vil røre sig. Halvdelen af dem får kvalme når bare man nævner armbøjning eller englehop.

(Tigers Esport)

I dette citat tolker vi, at der ses et eksempel på, at den "nørdede"-maskulinitetskultur var til stede i Tigers Esport, da Kim havde en opfattelse af, at spillerne ikke havde lyst til at være fysisk aktive. Både Kim og Mads, nævner i interviewet hvordan de tidligere havde forsøgt sig med fysisk aktivitet i deres træning:

Mads (Træner): At fysisk udfoldelse også er en god ting, det er jeg slet ikke i tvivl om. Og det er også sket at de er sendt ud på en løbetur hvis de har haft for meget krudt i røven.
(Wolves Esport)

Kim (Træner): (...) vi prøvede at starte lige med 10 englehop for at lige, når de kommer ind døren og har været lidt overgearet.
(Tigers Esport)

En mulig forklaring på trænerne bekymringer om at skræmme og støde spillerne væk kan ligge i deres valg af aktiviteter, hvor ting som almindelig løb, englehop og armbøjninger ofte er en del af den traditionelle sportskultur, som esports spillere ifølge Brus (2020) aktivt fravælger. Englehop og armbøjninger er dermed på ingen måde koblet til esporten, og det kan dermed være en forklaring på, hvorfor Kim har oplevet, at spillerne har fået "kvalme" ved disse aktiviteter. En spiller fra Tigers valgte aktivt at fravælge at deltage i vores fysiske aktiviteter:

Kim (Træner): Ja, jeg har snakket lidt med hans mor. Han var ikke lige helt tryk ved det (...) Det er jo lidt ærgerligt at når man siger at man skal lave noget, så sætter man noget i hovedet på dem. Så forestiller de sig alt mulig mærkeligt.
(Tigers Esport)

Vi tolker her, at spilleren har baseret sin forestilling på hans tidligere erfaringer med fysisk aktivitet i foreningen, hvor han har oplevet at blive sat til eksempelvis at lave englehop. Det er derfor det, som spilleren forbinder med fysisk aktivitet, hvilket gør, at spilleren vælger ikke at møde op til vores implementering af fysisk aktivitet. I forbindelse hermed har et pilotstudie fundet, at fysiske aktiviteter i esport skulle være relevante og meningsfulde for spillerne (Østergaard et al., 2022), og spillerens fravalg af fysisk aktivitet kan dermed være baseret på, at spilleren ikke har fundet englehop relevant eller meningsfuld. Dette stemmer overens med tidligere studier, som har vist, at esportsudøvere er interesseret i esport og ikke fysisk aktivitet (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). I denne sammenhæng beskriver spillerne og trænerne, hvordan de har oplevet spil-specifikke fysiske aktiviteter, som vi har implementeret, som værende relevante i forhold til spillernes interesser i gaming.

6.2 Oplevelser af de spil-specifikke fysiske aktiviteter

I modsætning til forrige afsnit, der fokuserede på det generelle koncept af fysisk aktivitet i esport, vil dette følgende afsnit fokusere på vores implementerede spil-specifikke fysiske aktiviteter og spillernes og trænerne oplevelse heraf.

I forlængelse af trænerne udtalelser omkring hvorvidt konceptet om fysisk aktivitet i esport skræmmer spillerne væk, benævnte Mads, at det kunne være en god idé at gøre den fysiske aktivitet relateret til esporten for at fange de mere inaktive spillere.

Mads (Træner): Men altså sådan nogle lege her (red. vores aktiviteter) det er jo mega uskyldigt (...) Det tror jeg alle sammen synes var sjovt, også dem som

måske ikke er så vant til at røre sig så meget. Så derfor tror jeg det er en rigtig god idé at det er direkte relateret til den gaming aktivitet som de er til.
(Wolves Esport)

Vi tolker dermed ud fra Mads' citat, at vores aktiviteter er en hensigtsmæssig måde at implementere fysisk aktivitet i en esports kontekst, fordi aktiviteterne relaterer sig direkte til spillernes interesse for esport. Det er også noget som stemmer overens med tidligere studier på området, som også foreslår at fysisk aktivitet i esport gøres relevant i forhold til spillernes interesse i esport (Fritzen et al., 2018; Østergaard et al., 2022).

Denne relevans til esport har vi i dette projekt søgt at opretholde ved at gøre de fysiske aktiviteter spil-specifikke og dermed relatere sig til spillernes interesse i esport. Denne kobling mellem fysisk aktivitet og esport var også noget spillerne Hans og Oliver beskrev:

I: Hvad har været det sjoveste der er sket til en træning hvor vi har været her?

Hans (11 år): Nok de der lege.

I: Ja, hvad var det som var sjovt med legene?

Hans (11 år): De handlede om CS.

(Wolves Esport)

Hans (11 år): Det er sjovt fordi, det er ikke sådan i spillet, det er i den virkelige verden. Men det handler på samme tid om spillet.

I: Hmm, okay. Så fordi at der var nogle ting som mindede om CS i legen?

Oliver (11 år): ja, men det er stadigvæk handlede om spillet.

I: Ja okay. Hvorfor var det fedt?

Oliver (11 år): Fordi vi er til træning med CS.

(Wolves Esport)

Disse udtalelser tolker vi, som værende et tegn på, at Hans og Oliver har anset de spil-specifikke fysiske aktiviteter som værende en forlængelse af træningen, da de omhandlede CS:GO elementer. De spil-specifikke elementer kan dermed have haft den tiltænkte effekt, i forhold til at inddrage spillernes interesse for esport og gøre de fysiske aktiviteter relevante i forhold til deres esports træning. Yderligere viste der sig en generel tendens, at spillerne gav udtryk for, at vores aktiviteter var sjove, hvor de eksempelvis beskrev følgende om aktiviteterne:

Efter legen er slut og han tabte i finalen siger August (11 år) "det var faktisk en sjov leg" og lidt senere "det var pisse sjovt"

(Knife Round, Lions Esport)

Karl (13 år): Så skulle du samle et rush (red. i Five Man Rush).

William (13 år): Og en af os var flashbanged og en af os var skudt, tror jeg?

Karl: ja

I: Ja, en der var legged⁴.

William (13 år): Det var meget sjovt.

Karl (13 år): Det var også sjovt.

(Wolves Esport)

I: Hvilken af de tre synes i var den sjoveste?

Viggo (10 år): Helt klart den der er på skærmen nu. (red. Behind Enemy Lines).

(Tigers Esport)

I: Ja, men hvis vi starter med den hvor i skulle snipe hinanden, kan du fortælle mere om den (red. Sniper 2v2)?

Elias (12 år): øhm, det var sjovt.

Viggo (10 år): Det var fandme sjovt.

(Tigers Esport)

Denne generelle tendens om, at de spil-specifikke aktiviteter, som vi implementerede, var sjove var, også en tendens som gjorde sig gældende for trænerne, der udtrykte følgende:

Kim (Træner): Tiden vil vise hvor vi lander henne. Et eller andet skal vi i hvert fald, jeg tror det bliver sådan noget her (red. vores aktiviteter).

(Tigers Esport)

Jens (Træner): Jeg synes egentlig det var meget godt. De skulle lige lære det, men når de så havde gjort det...det kunne man tydeligt se at de tog rigtig godt imod det.

(Lions Esport)

Mads (Træner): Jamen det synes jeg også gik rigtig godt faktisk. Det har været nogle rigtig fine lege.

(Wolves Esport)

Denne tendens til, at vores aktiviteter blev anset som gode og sjove kan være fordelagtig i forhold til at opnå de mål, som vi havde med at implementere aktiviteterne nemlig, at udvikle deres esportsrelevante evner. Dette skyldes, at det at have det sjovt med en aktivitet kan kobles til interessebegrebet og mere specifikt til den individuelle interesse (Renninger et al., 1998). En individuel interesse kan karakteriseres som: “(...) *stable evaluations of certain objects and both self-internationality and positive feelings connected with completed interest-related action*” (Renninger et al., 1998 s. 11). De positive følelser som forbindes til de interesse-relaterede handlinger indeholder eksempelvis glæde og fornøjelse (Østergaard, 2005). Dermed tolker vi, at når spillerne giver udtryk for, at de synes aktiviteterne er sjove, så kan det være et tegn på, at de oplever det som en individuel interesse. Yderligere tolker vi spillernes oplevelser som et tegn på, at vi har lykkedes med at

⁴ I CS:GO betegner man en person som “legged” når han er blevet skudt i benet af sniper riflen AWP, som ellers slår modstanderen ihjel af et enkelt skud alle andre steder end i benet.

designe aktiviteterne således, at de var relevante i forhold til spillernes interesse i CS:GO eller Valorant. Denne interesse kan have indflydelse på deres villighed til at indgå i aktiviteterne, da der findes et sammenhæng mellem interesse og motivation, hvor interesse kan beskrives som en parathed til at handle og motivation som den proces, der manifesteres som en handling (Østergaard, 2005). Det vil altså sige, at hvis der kan skabes en interesse for fysisk aktivitet, så kan det øge muligheden for, at de vil være motiveret for at deltage (Renninger et al., 1998; Østergaard, 2005). Østergaard et al, (2022) beskriver hertil vigtigheden i, at spillerne anser fysiske aktiviteter i esports som værende relevant eller meningsfulde i forhold til deres interesser i spillet. Dette kan dermed forklare, hvorfor spillerne i dette projekt oplever, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter har været sjove, da de har været relevante i forhold til deres interesse i spillet. I forbindelse hermed blev flere spillere under udførelsen af de spil-specifikke fysiske aktiviteter observeret til at leve sig ind i de spil-specifikke elementer:

Valdemar (11 år) er kommet op til papirene, og vender et kort og finder en patron han udbryder "arrhhh nej" og siger til August (11 år) "jeg blev skudt" mens han løber smilende tilbage.

*August (11 år) er løbet og vender også en patron og han siger "Ej jeg er blevet skudt...PAPOW" og laver et lille hop baglæns som om han bliver ramt af et skud, da han løber tilbage mod sin makker.
(Lions Esport)*

*Elliot (12 år) kommer op ad trappen og spørger "skal vi dø igen i dag?" da han bliver spurgt til hvad han mener med dø så siger Viggo (10 år) "blive sniper".
(Tigers Esport)*

*Knife Round har været i gang i noget tid og Alfred (11 år) siger "Vinder counter-terroristerne ikke snart af tid⁵?" alle begynder og grine og træneren svarer "jo det tror jeg, der er gået to minutter" og alle griner igen.
(Wolves Esport)*

I disse observationer ser man, hvordan spillerne påtager sig de spil-specifikke elementer, og vi vurderer, at spillerne har levet sig ind i aktivitetens rammer. Dette anser vi som et tegn på, at aktiviteterne har opfyldt kriteriet for, at det er en leg, fordi der både ses fysiske og kommunikative tegn på, at det er en leg (Østergaard, 2005). Yderligere benævner spillerne, at de "dør" eller laver lyde og bevægelse som om de er "blevet skudt" samt, at Alfred anser aktiviteten Knife Round som værende sammenlignelig med en kniv-runde i CS:GO. Hermed tolker vi, at vi har fået skabt nogle rammer i aktiviteterne, som har gjort, at spillerne har kunne se koblingen mellem aktiviteten og esports. Disse eksempler kan anses som tegn på, at aktiviteten er en symbolleg, hvor spillerne bearbejder virkeligheden og imiterer eller

⁵ Alle runder i CS:GO, inklusiv kniv-runden, har en varighed på to minutter. Hvis runden ikke bliver afgjort på de to minutter, så vinder Counter-Terroristerne, da de succesfuldt har holdt terroristerne fra at plante bomben.

påtager sig roller som fører til handlemuligheder indenfor legens rammer (Stelter, 2002). Gennem lege, såsom symbollege, er det muligt at skabe et læringsrum for børn (Stelter, 2002; Broström, 2002), hvor spillerne har mulighed for at tilegne sig esportsrelevante evner. Denne pointe er også noget, som Mads italesatte, da han blev spurgt om hvorfor han tænkte det var godt, at aktiviteterne handler om CS:GO:

Mads (Træner): Jamen det relaterer sig til træningen og så er det noget de kan anvende direkte. Og når man gør det til en leg, så er det nok lidt nemmere at huske. Og de skal se banerne for sig uden at være inde i spillet og det kan faktisk være en lidt anden måde at tænke over spillet på, og det tror jeg faktisk at man måske får en lidt mere rummelig forståelse for banerne.
(Wolves Esport)

Baseret på dette tolker vi at have opfyldt at gøre legen relevant for spillerne, hvilket også er et kriterie for at opnå den optimale legesituation (Østergaard, 2005). Yderligere ved at gøre aktiviteterne direkte relateret til esports, rammer vi ind i spillernes interesse for netop esporten, som er baggrund for deres deltagelse i foreningerne (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). Denne interesse er vigtig i forhold til at engagere og motivere, fordi interesse ligger til grund for, at en aktivitet bliver udført (Deci, 1992). På denne baggrund kan man imødekomme trænerens frygt for at skræmme spillerne væk ved at være opmærksom på inddragelsen af spillernes interesse for gaming i de fysiske aktiviteter. For det første, fordi interesse ligger til grund for at engagere og motivere til at deltage i en aktivitet (Deci, 1992) og for det andet, fordi deres interesse i esports er hele årsagen til, at de befinder sig i esportsforeningerne (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). Denne pointe fremhæves yderligere gennem interviewet med Jens fra Lions Esport:

Jens (Træner): Det er heller ikke altid det behøver at være 100% spil aktuelt, det er jo bare fedt hvis man kan få det til at være det, og det er selvfølgelig noget man skal bestræbe sig på, det giver jo bedst mening, det er jo Counter-Strike vi er her for.
(Lions Esport)

Vi tilslutter os denne pointe, og foreslår, at fysisk aktivitet i esports gøres spil-specifikt og relevant i forhold til spillernes interesse i spillet.

På baggrund af udtalelser og observationer tolker vi, at fysisk aktivitet i esports kan opleves som værende stimulerende for spillernes interesse i esports, hvis den udformes med relevans til det spil, som de spiller. Yderligere viste empirien, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter som vi implementerede, blev anset som værende gode og sjove af både trænere og spillere. Dermed kan inddragelsen af spil-specifikke fysiske aktiviteter være en måde at modvirke brugen af eksempelvis englehop eller løb, som går imod spillernes manglende interesse i traditionel fysisk aktivitet (Brus, 2020). Denne måde at inddrage fysisk aktivitet på i esports kan dermed imødekomme trænerens frygt for at skræmme spillerne væk med fysisk aktivitet, fordi spillerne finder disse spil-specifikke fysiske aktiviteter relevant i forhold til deres interesse i esports.

På trods af de gode oplevelser som både spillere og trænere havde med de fysiske aktiviteter, så var der dog også spillere som oplevede frustrationer ved specielt én af aktiviteterne.

6.2.1 Frustrationer ved Behind Enemy Lines

I forbindelse med implementeringen af de fysiske aktiviteter udtrykte nogle af spillerne, at det ikke var alle aktiviteter som var lige sjove, hvor spillerne eksempelvis udtalte følgende, da de blev adspurgt om deres tanker i forhold til Behind Enemy Lines:

William (13 år): Det var ikke fedt, du gik ikke glip af noget som helst.

I: Nå nej, der var du der ikke (...)

Karl (13 år): Nej, jeg havde corona så.

William (13 år): Jeg gav dem en meget simpel besked, ikke? Vi tager dem den vej man læser, og så siger Peter altså "altså op og nede fra?".

(Wolves Esport)

Thor (13 år): Emil (12 år) han fattede det ikke (...) Fordi jeg havde stået og sagt det og skåret det ud i pap (...) og sagt til ham hvordan han skulle gøre det men han gjorde det stadig forkert.

(Lions Esport)

William og Thor udtrykker her, hvad vi tolker som en frustration over aktiviteten Behind Enemy Lines, da deres holdkammerater ikke forstår den besked som de forsøger at give dem. Dette anser vi som værende et tegn på at William og Thor ikke er i stand til at kommunikere effektivt, da Velentzas og Broni (2014) beskriver, at evnen til at kommunikere effektivt kan påvirkes negativt af følelser, som frustration. Den frustration som Thor giver udtryk for, var også noget som Jens bemærkede:

Jens (Træner): Og der synes jeg også at man kunne lægge mærke til at det var især Thor der, han blev lidt frustreret over at det ikke..at han synes det gik dårligt (...)

(Lions Esport)

Frustrationen som både Thor og William oplevede, var også noget som var tydelig under vores observation af aktiviteten hvor vi observerede følgende:

Thor (13 år) tager fat i Emil (12 år) og henter nogle batterier og begynder at lægge dem på en række og forklarer hvordan de skal tage dem én efter én mens han snakker meget højt og med en ret nedladende tone.

(Behind Enemy Lines. Lions Esport)

Peter (13 år) råber til William (13 år) "du tog den samme som Kristian (13 år)!", hvortil William tager hænderne til hovedet og siger "hvorfor?? Nej i er retarderet", Oscar (13 år) som har været afsted mens de andre snakkede, kommer tilbage og siger "jeg tog lige den samme som dig" hvortil Kristian sætter

sin hånd foran ansigtet og siger "oh my god..".

(Behind Enemy Lines. Wolves Esport)

Disse eksempler på frustration opstod under implementeringen af aktiviteten Behind Enemy Lines. Den frustration som William og Thor giver udtryk for tolker vi som værende et tegn på, at aktiviteten muligvis har været for kompleks for nogle af spillerne, da flere af dem oplevede udfordringer i forhold til at gennemføre aktiviteten. Dette kan være problematisk, da det kan føre til manglende følelse af kompetence, som yderligere fører til en manglende motivation for at deltage. Dette skyldes, at en følelse af kompetence er ét af de tre basale psykologiske behov, som ifølge *Self-determination theory*, skal være opfyldt før individer kan føle sig motiverede (Deci & Ryan 2012). Yderligere tolker vi frustration som modparten til de positive følelser af sjov og glæde, som interesse-relaterede handlinger indebærer. Frustrationen, som spillerne oplever, kan derfor have en negativ påvirkning på deres interesse, som videre kan have en negativ indflydelse på deres motivation for at deltage i aktiviteten (Østergaard, 2005; Renninger, 1998). Manglen på motivation var også noget, der blev observeret under implementeringen af aktiviteten, hvor der blev noteret, hvordan de startede med at løbe frem og tilbage, men endte med at gå, jo flere gange de blev skudt i aktiviteten:

*Begge hold løber mod kortene, og de virker til at være positive og energifyldte
Holdet til venstre (Emil, 12 år og Thor, 13 år) virker til at miste motivationen mere
og mere, for hver gang de tager en patron i stedet for et tal.
(Behind Enemy Lines. Lions Esport)*

*Valdemar (11 år) og August (11 år) løber frem og tilbage til kortene mens Thor
(13 år) går frem og tilbage og Emil (12 år) løber de fleste gange men går også
nogle gange.
(Behind Enemy Lines. Lions Esport)*

Herudfra tyder det altså på, at kompleksiteten i Behind Enemy Lines har haft en indflydelse på spillernes motivation for at deltage i aktiviteten.

Overordnet set viser empirien, at spillerne og trænerne i høj grad oplevede vores spil-specifikke fysiske aktiviteter som sjove, hvilket kan have indflydelse på deres interesse og motivation for at deltage i lignende aktiviteter. Derudover viste én af aktiviteterne sig at være mere kompleks end de andre, dette ofte førte til frustration blandt nogle af spillerne, hvilket kan have en negativ indflydelse på deres motivation til at deltage.

På trods af disse eksempler på frustrationer i forbindelse med implementeringen af Behind Enemy Lines, var der også eksempler på, at spillerne og trænerne gav udtryk for at de oplevede de fysiske aktiviteter som gavnlige i forhold til esportsrelevante evner.

6.3 Bidragelse til esport relevante evner

I de følgende afsnit vil vi præsentere, hvad spillerne og trænerne gav udtryk for, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter kunne bidrage med. Afsnittet vil hovedsageligt tage udgangspunkt i de tre temaer, som omhandler kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser.

6.3.1 Kommunikation

Kommunikation kom til udtryk både i interviews med spillerne og trænerne, samt gennem observationer af aktiviteterne. På denne baggrund vil dette afsnit præsentere, hvordan spillerne og trænerne har oplevet, at kommunikation blev udviklet gennem de spil-specifikke fysiske aktiviteter.

Spillerne gav udtryk for, at kommunikation var et element, der var til stede i de spil-specifikke fysiske aktiviteter:

I: Ja, hvad gjorde i for at i ikke tog den samme brik?

Elias (11 år): Kommunikerede.

I: Okay, hvordan, hvad sagde i til hinanden?

Elias (11 år): At du skal ikke tage den brik i den række.

(Tigers Esport)

I: Fedt. Synes I, at I fik noget ud af den her leg?

William (13 år): Jaaa, lærte nok lidt bedre at kommunikere med holdet og sådan noget. (...)

I: Hvad skulle man være god til? Hvis nu den skulle være sjov?

William (13 år): Kommunikation.

(Wolves Esport)

På baggrund af citaterne tolker vi, at aktiviteterne har fungeret som en ramme til at fremme spillernes evne til at kommunikere. I denne sammenhæng benævner William, at han er blevet bedre til at kommunikere med sit hold efter aktiviteten. Dette var noget vi søgte at opnå med aktiviteterne, hvor et af de opstillede læringsmål var, at spillerne blandt andet skulle udvikle evnen til at kommunikere. I denne sammenhæng blev aktiviteterne udviklet ud fra et socialkonstruktivistisk paradigme, som er et paradigme der baserer sig på samspillet mellem mennesker, hvor viden skabes individuelt, men gennem interaktion med andre mennesker (McMahon, 1997; Amineh & Asl, 2015). De spil-specifikke aktiviteter, specielt Behind Enemy Lines, 2v2 Sniper og Five Man Rush, har været designet til, at spillerne skulle kommunikere med hinanden for at deltage og gennemføre aktiviteten. Her var hensigten med aktiviteterne at skabe kommunikation mellem spillerne for, at de kunne udvikle deres kommunikative evner. Denne socialkonstruktivistiske tilgang i designet af de fysiske aktiviteter kan dermed være med til at forklare, hvorfor William har oplevet, at han gennem aktiviteten er blevet bedre til at kommunikere.

Baseret på William og Elias' udtalelser tolker vi dermed, at spillerne har oplevet kommunikation som en nødvendighed i forhold til at gennemføre eller være god til aktiviteten. Dette understøttes af trænerne, der også oplevede, at kommunikation var noget, der gjorde sig gældende i de spil-specifikke fysiske aktiviteter:

I: Den her aktivitet hvad tænker du en esportsudøver kan få ud af at lave sådan noget. Det her 10-15 minutters afbræk? (...)

Kim (Træner): Kommunikationen kan forbedres i den her aldersgruppe (...) i den her øvelse er det jo ren og skær kommunikation.

(Tigers Esport)

Jens (Træner): Det var jo tydeligt at se at han (Thor 13 år) blev frustreret og så prøvede han ligesom at lave noget kommunikation, men det var den helt forkerte kommunikation jo.

(Lions Esport)

Denne pointe om, at aktiviteterne indeholdt et element af kommunikation, var også noget som blev observeret under implementeringen af aktiviteterne:

Valdemar (11 år), August (11 år) og Emil (12 år) sidder alle på knæ foran billederne og snakker om hvad der kommer først og får byttet lidt rundt på billederne før de råber at de er færdige.

(Five Man Rush, Lions Esport)

Alfred (11 år) og Hans (11 år) har hentet hver deres kort og står nu og kigger på de to kort og snakker om hvor de er henne. Så kommer Karl (13 år) tilbage fra sin tur med et kort og siger "lad mig gøre det, lad mig gøre det" og så begynder han at snakke højt om hans tanker i forhold til hvad man ser først.

(Five Man Rush, Wolves Esport)

Viggo (10 år) styrer Elias (11 år) og siger fremad og lidt til siden, han kan også godt finde ud af at sige højre og venstre til Elias. Det lykkes også for Viggo at få guidet Elias tilbage i sikkerhed.

(2v2 Sniper, Tigers Esport)

I observationerne ser vi et eksempel på, hvordan spillerne under aktiviteterne er blevet observeret til at gøre brug af kommunikation, for at kunne gennemføre de spil-specifikke fysiske aktiviteter. Dermed er det både blevet observeret og italesat i interviews af begge grupper af informanter, at kommunikation er et element, som gør sig gældende i de spil-specifikke fysiske aktiviteter. På denne baggrund tolker vi yderligere, at aktiviteterne har fungeret som en ramme til at fremme spillernes evne til at kommunikere. Kommunikation er et vigtigt element i esports (Hanghøj & Nielsen, 2019; Himmelstein et al., 2017), og spillerne kan dermed have oplevet at de kommunikative elementer i aktiviteterne har tilsluttet sig deres interesse i esports (Fritzen et al., 2018; Brus, 2020). Dermed kan de fysiske aktiviteter anses som værende meningsfulde og relevante, hvilket især er vigtigt i forhold til at få esports spillere til at deltage i fysiske aktiviteter (Østergaard et al., 2022). Jens og Mads

italesætter yderligere i forhold til spillernes deltagelse i aktiviteterne, hvordan de oplever, at der i aktiviteterne skabes en ramme for en anderledes form for kommunikation:

*Jens (Træner): Altså de er jo meget sådan undersøgende i deres kommunikation et eller andet sted (red. i aktiviteterne). Og hvorimod inde i spillet der er det mere sådan "der er en her" eller "gør sådan her" det er ikke så meget "hvad skal vi gøre" (...) Det er faktisk en god nok pointe et eller andet sted, at det er faktisk meget undersøgende.. "okay, hvad skal vi gøre, passer de her sammen" (...) hvorimod inde i spillet er det meget mere sådan "gør det her" eller "vi går herhen" eller "der er en her", det er meget konkret men ikke så meget hvad gør vi ved det (...) Så der er det meget anderledes inde i spillet kan man sige.
(Lions esports)*

I: Men synes du at de her aktiviteter som vi nu har kommet med, at de kan bidrage med et eller andet til spillerne herinde? (...)
*Mads (Træner): Ja helt sikkert, ja det synes jeg. Altså både det der med samarbejde og så komme lidt væk fra skærmen også. (...) Når de står overfor hinanden face-to-face så er det noget lidt andet, det er et lidt andet samspil de har og ja det er en anden måde at samarbejde på og et andet fællesskab man har i den situation.
(Wolves Esport)*

Ud fra citaterne tolker vi, at Mads og Jens har oplevet, at den kommunikation, der har fundet sted i aktiviteterne har fordret en anden form for kommunikation mellem spillerne, som de ikke kan opnå ved at sidde ved skærmen. Hertil tolker vi, at Mads har oplevet, at spillerne gennem aktiviteterne har haft mulighed for at være sammen i aktiviteterne på en måde, som fordrer, at de får mere samarbejde og fællesskab. Denne oplevelse understøttes af et studie som beskriver, at esports spillere kan skabe bedre sammenhold ved at kommunikere væk fra PC'en (Himmelstein et al., 2017). Dette sammenhold var også noget spilleren Elias udtrykte, at han havde fået ud af aktiviteten 2v2 Sniper:

Elias (11 år): Altså jeg synes det var sjovt nok det der med at man skulle sige til hinanden hvor personen var når man skulle snipe dem (...)
I: Hvad var der sjovt ved det?
Elias (11 år): Sammenhold, det synes jeg altid det er sjovt det med sammenhold.
I: Sammenhold okay, hvad mener du når du siger det?
Elias (11 år): Altså at snakke til hinanden (...)
(Tigers Esport)

Her tolker vi, at Elias kobler sammenhold og kommunikation, og han benævner yderligere dette som en af de sjove ting ved aktiviteten. Elias kan dermed have oplevet, at den kommunikation spillerne laver væk fra skærmen i aktiviteten, har været med til at styrke spillernes sammenhold. I forbindelse hermed beskriver Himmelstein et al., (2017) hvordan aktiviteter væk fra skærmen kan skabe et stærkere bånd mellem spillerne. Det sammenhold som Elias omtaler, er også blevet observeret direkte efter 2v2 Sniper:

Da de kommer ned til computeren igen (red. efter 2v2 Sniper) foreslår Magnus (11 år) om de ikke allesammen skal spille 2v2 (red. i Valorant) imod hinanden. Det vil de meget gerne. De sidder og snakker om hvem der skal være på hold sammen (...)
(Tigers Esport)

I denne observation tolker vi, at spillerne er blevet inspireret og gerne vil fortsætte med at spille to mod to inde i Valorant, ligesom de også var to og to sammen i aktiviteten. Dette var den eneste gang i løbet af observationerne, at alle spillere i Tigers var engageret i at deltage i det samme spil sammen. Dette anser vi derfor som et tegn på, at spillerne gennem aktiviteterne har fået knyttet stærkere bånd til hinanden. Kommunikation og sammenhold spiller begge en vigtig rolle i esport i forhold til en god præstation (Himmelstein et al., 2017; Wanyi, 2018), og der var i interviews med spillere og trænere også overordnet enighed om, at kommunikation var en vigtig evne i esport. Dette kommer eksempelvis til udtryk i følgende citater:

I: Hvis I skulle nævne nogle af de allervigtigste ting man skal kunne for at være god til CS?
August (11 år): Kommunikation.
(Lions Esport)

Mads (Træner): Men altså overblik og kommunikation er klart det vigtigste. Hvis ens aim ikke er godt, så kan man stadig være en glimrende spiller alligevel.
(Wolves Esport)

Her ser vi hvordan både August og Mads benævner kommunikation som et af de vigtigste elementer i forhold til at være god til CS:GO. Dette gør sig også gældende i et studie af Nagorsky & Wiemeyer (2020), hvor kommunikation og samarbejde, beskrives som vigtige færdigheder i forhold til både holdets og den individuelle præstation i esport (Nagorsky & Wiemeyer, 2020). Kommunikation kan yderligere anses som værende en essentiel evne i spillet CS:GO, fordi spillerne ser verdenen gennem en avatar og derfor har begrænset adgang til information i spillet (Hanghøj & Nielsen, 2019). Spillerne er dermed ikke bare afhængige af den information de selv indsamler, men også afhængig af, at deres holdkammerater er i stand til at kommunikere information videre til dem.

Kommunikationens rolle i esporten adskiller dermed esporten fra eksempelvis fodbold, hvor spillerne altid har adgang til de nødvendige informationer, der kræves for at deltage aktivt (Hanghøj & Nielsen, 2019). På denne måde adskiller CS:GO sig fra traditionel sport, fordi kommunikationen spiller en essentiel rolle for at både holdet og den individuelle kan præstere (Hanghøj & Nielsen, 2019; Nagorsky & Wiemeyer, 2020). Kommunikationens essentielle rolle i esport, kan derfor være en forklaring på, hvorfor August anser kommunikation som en af de vigtigste ting i CS:GO, og hvorfor Mads anser kommunikation som værende en mere betydningsfuld evne end de mekaniske færdigheder.

Både spillere og trænere giver udtryk for at kommunikation spiller en vigtig rolle i forhold til esport. Yderligere udtrykker spillerne en oplevelse af, at de gennem aktiviteterne har været

nødsaget til at kommunikere med hinanden for at gennemføre. Dermed tolker vi, at målsætningen om at skabe kommunikation mellem spillerne i de spil-specifikke fysiske aktiviteter har lykkedes og samtidig været med til skabe ramme for, at spillerne kunne udvikle den esportsrelevante evne, kommunikation. Disse rammer kan yderligere have indflydelse på spillernes interesse for at deltage i aktiviteterne.

Inden vi præsenterer evnerne problemløsning og håndtering af følelser vil vi diskutere, hvordan vi anser, at evnen kommunikation har dannet grundlag for både problemløsning og håndtering af følelser. Som beskrevet i afsnit 4.1.1, tilslutter vi os Velentzas & Bronis (2014) definition af kommunikation; som værende en proces hvor der videregives information, tanker og følelser mellem mennesker, gennem tale, skriftsprog eller kropssprog. Da vi ikke har haft indsigt i spillernes tanker og overvejelser under observationerne, har spillernes kropssprog og tale dannet grundlag for, hvad vi har kunnet observere på. På denne baggrund kan kommunikation anses som værende en evne, som danner grundlaget for, at vi kan observere på problemløsning og håndtering af følelser. Der kan dermed have opstået tilfælde hvor spillerne under aktiviteterne har været i stand til at problemløse eller håndtere følelser, uden at kommunikere, hvilket vi ikke har kunnet observere på. Derudover er tre ud af fire af vores implementerede spil-specifikke fysiske aktiviteter udformet som holdbaserede aktiviteter. I sådanne aktiviteter vurderer vi, at elementerne fra definitionen af problemløsning, jævnfør Sone et al. (2017), kan anses som kommunikative elementer, da holdene sammen diskuterer alternative løsninger på de problemer, som er opstillet i aktiviteten.

Derudover vurderer vi yderligere hvordan kommunikation og håndtering af følelser hænger sammen i vores holdbaserede aktiviteter. Her anses definition af håndtering af følelser, jævnfør Hansen et al. (2003), som evnen til at forblive rolig og styre ens temperament som værende relateret til Velentzas og Broni (2014), som beskriver, at evnen til at kommunikere effektivt kan påvirkes negativt af følelser, såsom frustration. Vi anser derfor, at kommunikation har spillet en væsentlig rolle i forhold til at få indsigt i evnerne problemløsning og håndtering af følelser. I denne sammenhæng vil kommunikation dermed være et begreb, som kommer til at gå igen i præsentationen og diskussionen af problemløsning og håndtering af følelser.

6.3.2 Problemløsning

Både spillere og trænere gav i forbindelse med interviews og observationer udtryk for aspekter, som kan relateres til problemløsningsevner. I forbindelse med interviewene gav spillerne udtryk for, at evnen til at løse problemer var vigtig i forhold til de spil-specifikke aktiviteter som blev implementeret:

I: Så hvis man som hold skal være sindsygt god til det her (red. Behind Enemy Lines), hvad skal man så være god til?

Hans (11 år): Nok en taktik, være god til lige og samle holdet og så lige ligge en god taktik. I: Ja, hvordan skal man lægge den taktik?

Hans: Sådan at alle forstår den.

Oliver (11 år): Og lad være med bare at stå og snakke og så holde øje om tallet er blevet taget.

(Wolves Esport)

I: Hvad gjorde I for ikke at vende de samme brikker?

Valdemar (11 år): Altså vi gjorde sådan at vi tog forskellige sådan at vi i første runde tog oppe i venstre hjørne til at starte med og så i anden runde der tog vi nede i højre hjørne så man ikke bare kørte samme sted.

August (11 år): Ja så kørte vi..så tog vi fra højre hjørne og så bevægede vi os op ad (laver en zigzag bevægelse med armen ud i luften).

I: Hvordan kan det være I gjorde det lige på den måde?

Valdemar: Det var så vi ikke trak det samme kort hver runde. Så vidste vi at så at hvor dem vi blev skudt af de lå.

(Lions Esport)

Ud fra citaterne tolker vi, at spillerne har været nødsaget til at benytte sig af deres problemløsningsevner for at lægge en taktik for at kunne fuldføre aktiviteten. Yderligere kan der i citatet fra Hans og Oliver, ses et eksempel på, hvordan problemløsning og kommunikation relaterer sig til hinanden. Her tolker vi, at når Hans og Oliver siger, at en taktik skal lægges så *“sådan at alle forstår den”*, og at deres holdkammerater ikke bare skal stå og snakke, så er det et tegn på, at de ikke synes, at deres taktik blev modtaget og forstået af alle på holdet. Dette kan skyldes, at de spillere, som stod og snakkede og ikke holdte øje med aktiviteten, ikke har været interesseret i taktikken. Ifølge Velentzas og Broni (2014) kan denne manglende interesse medføre, at spillerne enten har fejlfortolket beskeden om opgaven, eller ikke har modtaget den ordentligt. Problemløsningselementet i de spil-specifikke fysiske aktiviteter var også noget som trænerne gav udtryk for:

Jens (træner): (...) men der er måske noget indirekte i at de bedste kunne tænke fremad, hvad sker der hvis jeg gør det her. “Hvis jeg angriber nu så skal min arm blive herude, kan jeg så blive slået tilbage”. (...) Det ser man også at dem der var tilbage det var altid dem der kunne se lidt fremad. Nu kan i se Thor han har altid en smart plan eller et eller andet klar til hvordan... Så det handler måske lidt om planlægning et eller andet sted.

(Lions Esport)

Mads (træner): Og det (red. Behind Enemy Lines) er jo en super fed leg, holdet derovre til venstre (peger på skærmen) fik jo lagt en rigtig god strategi fordi I fik jo fortalt at der var én rigtig indenfor en række, og fik også lavet en strategi om hvordan de skulle systematisk skulle gennemgå alle kortene og ender så med at..ikke få lagt dem de samme steder så de ikke kan se overhovedet hvad systemet er længere og ender så med at tage de samme brikker 5 gange i træk. (griner) Men altså en fed øvelse også, fordi lige inden de går i gang..de skal..at de lige skal koordinere og får egentlig også snakket ordentligt sammen, men så glipper koncentrationen lige eller et eller andet, og det er jo det der sker.

(Wolves Esport)

Ud fra citaterne fra både spillerne og trænerne tolker vi, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter, som er blevet implementeret i foreningerne, har fungeret som en ramme til at fremme spillernes evne til at problemløse. I forbindelse hermed har tidligere studier på området vist, at fysisk aktivitet kan være en effektiv strategi til at udvikle problemløsningsevner (Sone et al., 2017). Yderligere finder vi det interessant, at Mads i ovenstående citat nævner, at spillerne inden aktivitetens start skal koordinere og snakke sammen. Dette er interessant, da dette netop var formålet med, at spillerne, jævnfør afsnit 5.3.3, fik 30-45 sekunder før aktivitetens start til at diskutere, hvordan de vil gennemføre aktiviteten. I det følgende eksempel fra observationerne kan det ses, hvordan spillerne i Lions Esport brugte deres 30-45 sekunder:

De får tid til at snakke taktik, og Thor (13 år) er hurtig til at sige til Emil (12 år), at de starter fra venstre og går mod højre og at de starter i nederste række og bevæger sig op ad mens han står og laver fagter med armene for at symbolisere hvilken retning de tager dem fra.

Samtidigt så står Valdemar (11 år) og August (11 år) og forsøger at lægge en plan. Valdemar siger "hvis vi har firkanten her ikke også" og tegner en firkant i luften "så starter vi her og så gør vi sådan her" mens han peger nede i det ene hjørne og laver en zigzag slange bevægelse med armene hvor han bevæger sig frem og tilbage op igennem firkanten. August siger hurtigt "ja! Det var også det jeg tænkte" og så nikker de begge to og er klar til at gå igang (...)

(Behind Enemy Lines, Lions Esport)

Her kan det ses, hvordan spillerne har haft muligheden for at udvikle deres problemløsningsevner, hvor der i citaterne og observationerne ses flere eksempler på de elementer, som Sone et al. (2017) definerer som problemløsning. I observationerne kan det ses, hvordan spillerne forsøger at generere alternative løsninger til problemerne, som er opstillet i aktiviteten. Mads gav i hans citat udtryk for, at implementeringen af løsningen, som er det fjerde og sidste element af definitionen af Sone et al. (2017), ikke altid passer med den oprindelige aftalte løsning, da spillerne kan miste koncentrationen undervejs. På baggrund af ovenstående citater vurderer vi dermed, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter har fordret en udvikling af evnen til at problemløse, jævnfør definitionen af Sone et al. (2017). Evnen til at problemløse blev anset af både spillerne og trænerne til at være en vigtig evne i forhold til esport:

Jens (Træner): Den der med at man ligesom har den der evne til at se fremad, ikke så meget game-sense men måske mere med at sætte sig i modstanderens perspektiv, hvad er deres næste træk eller hvad kan jeg gøre her. Ligesom den der fremadseende og generelt med at de er hurtige til at lære mekanikken. Så der er ligesom to.

(Lions Esport)

I: Hvad er det der gør dem (red. de professionelle) gode?

Valdemar (11 år): Det er at man er nødt til at tænke nogle taktikker (...)

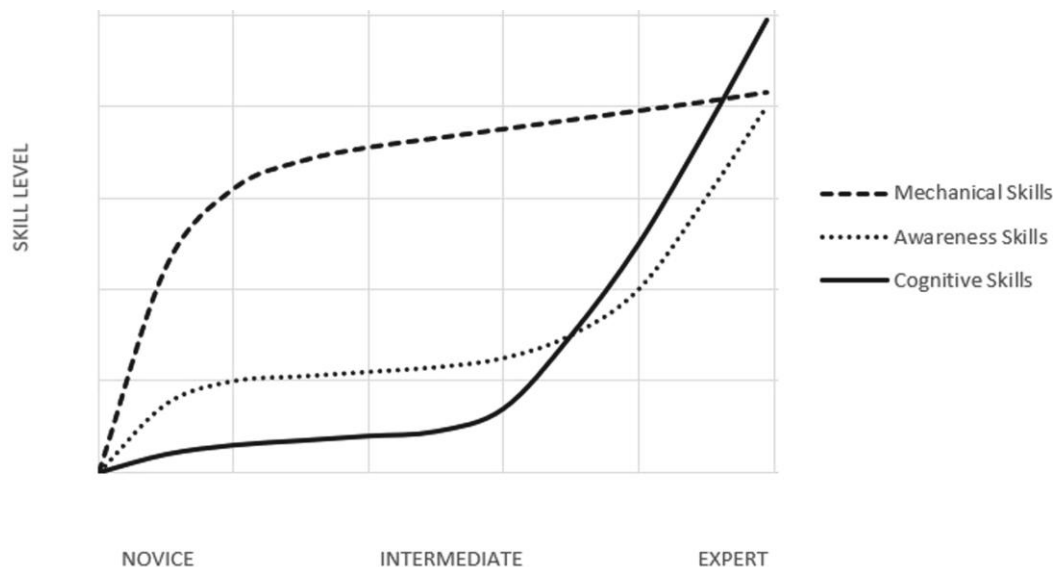
August (11 år): Ja, der skal være taktik og de ikke bare løber ud og dør alle sammen.

(Lions Esport)

Mads (træner): Det der med at vi koordinere..den der regel med, at vi koordinere alting vi gør i CS faktisk. Hvis vi køber, så køber hele holdet og hvis du..hvis man har en eller anden strategi, så kan det godt være det er en dårlig strategi men hvis alle gør det, så er der meget større sandsynlighed for at det lykkes. Det er bedre at 5 mand følger en dårlig strategi end at der er ingen der følger en god strategi, hvis man kan sige det sådan.

(Wolves Esport)

Vigtigheden af problemløsningsevner i esport er også noget som tidligere studier har redegjort for, hvor eksempelvis Karadakis og Painchaud (2022) har beskrevet, at esportseksperter benævner evnen til at problemløse og tænke kreativt som den mest fremtrædende evne i esport. Yderligere finder vi det interessant, at Jens beskriver det som en "evne til at se fremad" og "sætte sig ind i modstanderens perspektiv", da vi tolker disse to eksempler som værende tilsvarende hvad Himmelstein et al. (2017) beskriver som *Playing Smart*. Playing Smart beskrives som evnen til at identificere et problem, og løse det på en intelligent og unik måde som modstanderne ikke forudser (Himmelstein et al., 2017). Problemløsning, som er en kognitiv evne, kan derfor anses som vigtig i esport, og et studie af Fletcher og James (2021) har i samspil med professionelle esportsudøvere udformet en model, der, jævnfør Figur 6, illustrerer vigtigheden og udviklingen af forskellige evner i henhold til esportsudøveres niveau.



Figur 6: Modellen illustrerer hvordan hver evne udvikles i forhold til esportsudøveres niveau.

(Fletcher & James, 2021 s. 201).

Her fremhæver Fletcher og James (2021), ligesom Jens, at de mekaniske evner, det vil sige de fysiske bevægelser af musen og klik på tastaturet, som værende det esportsudøverne

udvikler først og hurtigst (Fletcher & James, 2021). Derimod viser studiet og modellen, at den vigtigste og sværeste evne at udvikle i esport er kognitive evner, som defineres som værende at planlægge og udføre taktikker i henhold til modstanderne (Fletcher & James, 2021), hvilket vi tolker som værende sammenlignelig med definitionen af problemløsning, jævnfør Sone et al. (2017). En forklaring på, at Mads og Jens fremhæver problemløsning, kan dermed være baseret på den vigtighed kognitive evner, ifølge Fletcher og James (2021), har i esport. Hertil vurderer vi, at spil-specifikke fysiske aktiviteter kan fungere som en hensigtsmæssig måde hvorpå de vigtige og svære kognitive evner, såsom problemløsning kan udvikles, hvilket yderligere kan have en indflydelse på spillernes udvikling fra begyndere til eksperter.

6.3.3 Håndtering af følelser

I forbindelse med interviewene var der blot en enkelt spiller, som italesatte de fysiske aktiviteter som gavnlige i forhold til evnen til at håndtere sine følelser. Her svarede Elias fra Tigers Esport følgende, da han blev adspurgt om, hvad han synes om at komme væk fra skærmen og lave de her aktiviteter:

Elias (12 år): at man hvis du måske har været nede (red. ved PC'erne i kælderen) og lidt har raget, så er det okay lige at komme op igen og så lige få den...(magnus afbryder).

*Magnus (11 år): Man kan få kastet en bold i hovedet *griner*.
(Tigers Esport)*

Denne pointe om, at det er godt lige at komme væk fra computeren hvis man har været frustreret, var også noget som træneren i Tigers Esport, Kim, gav udtryk for:

*Kim (Træner): Under alle omstændigheder er det en god idé at komme op af stolen. (...) Det kan også være en måde at kaste en tabt runde af sig, at lige at komme op og lave noget andet.
(Tigers Esport)*

Ud fra citaterne ses det, at Elias og Kim oplever, at aktiviteterne kan anses som gavnlige i forhold til at regulere spillernes følelser i forbindelse med eventuelle nederlag, da de giver et afbræk fra træningen. I forbindelse hermed har et studie af Wu et al. (2021) vist, at det at få et afbræk fra spillet er en produktiv og passende strategi i forhold til at nulstille spillernes følelser og derigennem stoppe følelser af frustration og tilt (Wu et al., 2021). De fysiske aktiviteter, som blev implementeret i dette projekt, kan herudfra anses som værende fordelagtige i forhold til håndtering af følelser, da de giver et afbræk fra spillet. Yderligere kan aktiviteternes fysiske element også anses som gavnligt, da fysisk aktivitet har vist sig at have en positiv effekt i forhold til emotionelle evner (Bailey et al., 2013). I forbindelse hermed har tidligere studier vist, at fysisk aktivitet har en positiv påvirkning på børn og unges emotionelle kontrol og regulering (Eime et al., 2013; Holt et al., 2011; Hansen et al., 2003), som relaterer sig til evnen til at kunne kontrollere ens temperament (Hansen et al., 2003) og til evnen til at kunne respondere på følelser på en passende måde (WHO, 2020b).

Endvidere har et studie sammenlignet en række af forskellige fritidsaktiviteter, hvor det viste sig, at børn og unge som deltog i sportsaktiviteter, havde en bedre evne til at regulere deres følelser (Hansen et al., 2003), og at 56% af de adspurgte i et lignende studie beskrev, at de gennem sportsaktiviteter lærte, hvordan følelser havde en effekt på deres præstation (Larson et al., 2006). Denne oplevelse af, at følelser har en effekt på præstationen, er også noget der gør sig gældende i esport (Himmelstein et al., 2017; Wu et al., 2021), og spillerne gav i vores interviews udtryk for, hvordan de anser evnen til at håndtere følelser som en relevant evne i esport:

I: Hvis nu, at jeg godt kunne tænke mig at være en sindssygt god CS spiller, hvad skal jeg så være god til?

Oliver (11 år): At nok sådan ikke at give op (...)

Hans (11 år): Du skal jo spille meget, og gå op i spillet og så lade være med at blive sur og lade være med at give op.

I: Ja, hvorfor skal man lade være med at blive sur?

Hans (11 år): Fordi så har man.. så orker man ikke spille mere hvis man taber og så man bare bliver virkelig sur.

(Wolves Esport)

I: hvad er nogle af de vigtigste ting man kan være gode til når man spiller esport?

Viggo (10 år): Det ved jeg. Lad være med at gå amok på dit gaming-udstyr. Jeg har set at der er nogle der dør og de kommer på 2. pladsen i Fortnite i Solo, og så deres skærm får nogle tæv.

(Tigers Esport)

Valdemar (11 år): Hvis man bliver råbt ind i hovedet, altså hvis folk skriger ind i mic'en så kan man ikke koncentrere sig til at skyde de andre. Og det bliver man sådan lidt træls af, eller det er bare træls.

(Lions Esport)

Her benævner spillerne elementer, som vi tolker som værende overførbare til håndtering af følelser. Det samme gjorde sig gældende for trænerne i de tre cases:

I: Men hvorfor er det lige sådan de evner du nævner, tænker du?

Kim (Træner): Det er fordi jeg kan se at der er mange der går i panik når det går dårligt. De holder ikke hovedet koldt så taber de simpelthen, langt de fleste gange. Og dem der holder hovedet koldt, det kan godt være de kommer bagud, men de har så evnerne til at komme tilbage igen.

(Tigers Esport)

Mads (Træner): Nåe ja, men altså overblik det helt sikkert en af de vigtigste ting, og så kommunikation og det der med at bevare roen, det betyder også rigtig meget. (...) Så bare det der med en rolig kommunikation, det der med at råbe og skrike for meget det duer ikke.

(Wolves Esport)

Jens (Træner): (...) det at kunne håndtere andre personer. Altså så at håndtere at den her person er på den her måde, han tilter måske meget den her person, men det er hans måde at være på, og det er selvfølgelig ikke okay at man er sådan, men så i stedet for bare at blive sur, så håndtere det, og hjælpe det på en anden måde, i stedet for bare at blive sur (...)
(Lions Esport)

Herudfra kan vi altså se, at både spillere og trænere finder det yderst relevant at kunne håndtere sine følelser i en esports kontekst, hvilket stemmer overens med tidligere studier på området (Himmelstein et al., 2017). Herudover anser vi dette som et eksempel på hvordan kommunikation og håndtering af følelser hænger sammen i vores aktiviteter, hvilket stemmer overens med Velentzas og Broni (2014), som beskriver, at evnen til at kommunikere effektivt kan påvirkes negativt af følelser, såsom frustration.

Overordnet set tolker vi ud fra empirien og eksisterende studier, at vi ved at implementere spil-specifikke fysiske aktiviteter har opstillet de nødvendige rammer for at spillerne kunne opleve et bidrag til deres evne til at håndtere følelser. Dette tolkes på baggrund af, at både et afbræk fra spillet (Wu et al., 2021) og fysisk aktivitet (Eime et al., 2013; Holt et al., 2011; Hansen et al., 2003) har vist sig at have gavnlige effekter på evnen til at håndtere følelser på en passende måde. En forklaring på hvorfor spillerne, på trods af rammernes tilstedeværelse, ikke har oplevet en bidragelse af evnen, kan hænge sammen med en pointe, som træneren i Lions Esport, Jens, italesatte under interviewet:

Jens (Træner): Og der synes jeg også at man kunne lægge mærke til at det var især Thor der, han blev lidt frustreret over at det ikke..at han synes det gik dårligt (...) Og det er jo et eller andet sted det den (red. Behind Enemy Lines) kan hjælpe med, at sige okay, (...) så skal man jo nok lige sørge for at få en snak sammen om bagefter med hvad skete der lige der eller sådan få koblet til hvad kunne man have gjort bedre eller et eller andet.
(Lions Esport)

Jens giver her udtryk for, at de frustrationer som spillerne, som nævnt i afsnit 6.2.1, oplevede også var noget som spillerne kunne have gavn af. Yderligere så giver han udtryk for, at "så skal man jo nok lige sørge for at få en snak sammen bagefter", hvilket vi tolker som, at han mener, at det er en nødvendighed, at der er en form for træner involvering, før aktiviteten kan gøre gavn. Denne pointe omhandlende trænerens involvering, er også noget, som tidligere studier har beskrevet, hvor eksempelvis Gould og Carson (2008) beskriver hvordan mange forældre og trænere tænker, at fysisk aktivitet i sig selv automatisk fordre de gavnlige effekter, der er ved fysisk aktivitet. I modsætning hertil beskriver de, hvordan effekterne skal læres og faciliteres igennem deltagelse i fysisk aktivitet (Gould & Carson, 2008) eksempelvis gennem en esports træner. Under implementeringen af de fysiske aktiviteter pådrog vi os rollen som træner i de 10-15 minutter, som hver aktivitet blev udført i, hvilket gjorde os til ansvarlig for faciliteringen af aktiviteternes læringsmål. I forbindelse hermed blev der, jævnfør afsnit 6.2.1, observeret en del frustrationer undervejs i implementeringen af specielt Behind Enemy Lines, hvilket kunne have givet en anledning til

at tage en pause i aktiviteten og facilitere læringsmålet om evnen til at håndtere følelser. Her vurderede vi dog, at for at kunne facilitere dette, skulle aktiviteten midlertidigt afbrydes for at indgå i en dialog med spillerne omkring deres frustrationer, men her koncentrerede vi os mest om at få aktiviteten til at forløbe flydende, og afbrød den derfor ikke. Derimod blev der undervejs i aktiviteterne råbt til spillerne; *“husk nu at få snakket sammen”* og *“husk nu at få lagt en god plan i fællesskab”*. Det kan være forklaringen på, at spillerne i højere grad oplevede, at aktiviteterne bidrog til deres evner indenfor kommunikation og problemløsning, da disse blev faciliteret undervejs i aktiviteterne til forskel for håndtering af følelser, som ikke blev faciliteret på samme måde. Afslutningsvist vurderer vi altså, at på trods af vores forsøg på at opstille så gode rammer som muligt for at fordre en udvikling af evner til at håndtere følelser, så missede vi den måske vigtigste del af rammen nemlig, at disse læringsmål skal læres og faciliteres af en træner gennem deltagelsen.

6.4 Opsamling - En ændring af esportskulturen?

I dette afsnit vil vi samle op på de præsenterede resultater og diskussioner, og diskutere hvordan vores fund eventuelt kan danne grundlag for en kulturændring i dansk esport. I empirien fandt vi tegn på, at både spillerne og trænerne oplevede, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter var sjove og gode, hvilket blandt andet skyldes, at de var relevante i forhold til spillet. Derudover tyder vores empiri på, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter har været med til at skabe rammer for, at spillerne gennem aktiviteterne har kunnet udvikle esportsrelevante evner som kommunikation, håndtering af følelser og problemløsning. På baggrund af disse fund tolker vi, at den spil-specifikke fysiske aktivitet har givet spillerne en god oplevelse med fysisk aktivitet. Spillernes gode oplevelse med fysisk aktivitet anser vi som et tegn på at inddragelsen af fysisk aktivitet i esport kan være med til ændre den danske esportskultur fra at fravælge fysisk aktivitet (Brus, 2020), til at anse fysisk aktivitet som noget, der kan indgå som en relevant og sjov del af esportstræningen. Dette kræver dog, at trænerne i esportsforeningerne fastholder brugen af spil-specifikke fysiske aktiviteter i deres træning.

I vores cases var der en kultur, hvor der ikke blev inddraget fysiske aktiviteter som del af træningen. En kulturændring kræver, at trænere er systematiske og konsistente i deres ageren (Schein, 2010; Henriksen, 2015), og en ændring af kulturen i vores cases vil dermed kræve, at trænerne fremover fastholder et fokus på fysisk aktivitet. I to ud af tre af vores cases udtrykker trænerne Mads og Kim en vis usikkerhed i forhold til at inddrage fysisk aktivitet i esport. Her benævner de, at deres inddragelse af fysisk aktivitet har været baseret på løb eller englehop, hvilket vi tolker som irrelevant for spillerne, baseret på den nørdede-maskulinitetskultur, der jævnfør Brus (2020) hersker i esport. Trænerens rolle og deres indsigt i hvad spillerne er i stand til er vitalt i forhold til et godt udfald, fordi hvis spillerne bliver sat til at gøre noget, de ikke er i stand til, kan det resultere i negative følger (Cañabate et al., 2018). Disse negative følger kan hænge sammen med spillernes motivation til at deltage, da Deci og Ryan (2012) beskriver, hvordan individets motivation er afhængig af

deres følelse af kompetence. Mads og Kims brug af løb og englehop kan dermed have demotiveret spillerne, og givet Mads og Kim et indtryk af, at den fysiske aktivitet kunne skræmme spillerne væk. Her adskiller vores implementerede aktiviteter sig, fordi der ikke i samme grad stilles krav til spillernes fysiske evner, og fordi vi tager fat på spillernes interesser i esport. Dermed kan vores implementering af meningsfulde og relevante spil-specifikke fysiske aktiviteter, have givet trænerne inspiration til hvordan fysiske aktiviteter kan inddrages på en mere relevant og meningsfuld måde i deres træning. Hvis dette fokus på at inddrage spil-specifikke fysiske aktiviteter fastholdes i casene, vil det på længere sigt, kunne bidrage til en ændring af kulturen, fordi spillerne vokser op med en kultur, hvor fysiske aktiviteter er del af træningen. Disse spillere vil dermed vokse op og anse fysiske aktiviteter som relevante og normale i en esportstræning, i modsætning til den nuværende generation af esportsudøvere, som aktivt fravælger fysisk aktivitet, og ikke er vokset op med et fokus på fysisk aktivitet i træningen.

Kulturændringen hviler på trænerne, da de kan anses som værende kulturelle ledere (Schein, 2010; Henriksen, 2015), og det er dermed dem, der skal sørge for at være konsistente i at implementere fysisk aktivitet på en hensigtsmæssig måde. På denne baggrund arbejder DGI blandt andet med at uddanne esportstrænere, hvor fysisk aktivitet er en del af uddannelsens pensum (DGI, 2022). Mange trænere har dog, ligesom spillerne ikke erfaring med at være del af idrætsforeninger (DGI, 2019b), og uddannelsen forudsætter derfor ikke nødvendigvis at trænerne inddrager fysisk aktivitet, fordi trænerne selv indgår i esportskulturen, der ofte aktivt fravælger fysisk aktivitet.

Formålet med dette projekt har dermed været at få indsigt i, hvordan spillere og trænere oplever, at fysisk aktivitet kan bruges i esport til at udvikle relevante evner, som relaterer sig til udøvernes interesse i spillet. Her kan vores fund, give indsigt i hvordan den fysiske aktivitet har en udviklende effekt i forhold til esportsrelevante evner og dermed fungere som et argument for hvorfor trænere og spillere, der fravælger fysisk aktivitet, skal gøre brug af fysiske aktiviteter. Dermed kan projektets fund også være med til at modvirke den kultur, der fravælger fysisk aktivitet, hvis fysisk aktivitet i esport bliver designet til at være relevant og meningsfuldt i forhold til både spillere og trænernes interesse i esport.

7. Konklusion

Dette projekt havde, jævnfør afsnit 1.3, til formål at undersøge hvordan trænere og unge spillere i danske amatør esportsforeninger oplevede, at spil-specifikke fysiske aktiviteter kunne udvikle spillernes esportsrelevante evner.

Den indsamlede empiri viser overordnet set, at spillerne har oplevet konceptet om at inddrage fysisk aktivitet i esport som fint og sjovt, samt som bidragende i forhold til deres koncentration og fokus. Der var dog nogle af trænerne, som italesatte bekymringer om, at konceptet med at inddrage fysisk aktivitet i en esportstræning kunne skræmme spillerne væk. Trænerne beskrev samtidigt, at de aktiviteter som vi implementerede, var en hensigtsmæssig måde at inkludere fysisk aktivitet på, da aktiviteterne direkte relaterede sig til spillernes interesse i esport. Hertil gav spillerne og trænerne udtryk for, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter, som vi implementerede, var sjove og gode. En af aktiviteterne viste sig dog at være mere kompleks end de andre, hvilket vi fandt førte til frustration for nogle af spillerne, hvilket kunne have en negativ indflydelse på spillernes motivation til at deltage i denne aktivitet.

Yderligere gav spillere og trænere gennem interviews og observationer udtryk for, at der gennem de spil-specifikke aktiviteter var gavnlige effekter i forhold til at udvikle esportsrelevante evner. Hertil fandt vi, at både trænerne og spillerne oplevede, at aktiviteterne skabte rammer for at udvikle esportsrelevante evner, som kommunikation og problemløsning samt, at spillerne oplevede en udvikling i disse evner. Både spillere og trænere anså kommunikation, problemløsning og håndtering af følelser som relevante evner i forhold til esport. I forhold til håndtering af følelser fandt vi, at de spil-specifikke fysiske aktiviteter succesfuldt fik skabt rammerne til, at evnen kunne udvikles, men spillerne oplevede ikke en udvikling af håndtering af følelser. Dette kan skyldes, at evnen til at håndtere følelser ikke blev faciliteret og italesat undervejs i implementeringen i samme grad som kommunikation og problemløsning blev.

8. Perspektivering

I dette afsnit vil vi redegøre for hvordan vi anser dette projekts fund som værende brugbare i en esportskontekst, samt komme med bud på, relevante forskningsområder indenfor feltet. Baseret på spillernes oplevelser af de implementerede fysiske aktiviteter anser vi, at dette projekts fund kan bruges som en guide i forhold til, hvordan fysisk aktivitet i en esportskontekst kan implementeres på en hensigtsmæssig måde.

I forhold til didaktiske overvejelser ved at implementere fysisk aktivitet i esport, kan vores fund være med til, at esportstrænere får indsigt i hvilke didaktiske elementer den fysiske aktivitet skal indeholde, hvis spillerne skal have gavnlige effekter ud af aktiviteterne. I fremtidig implementering anbefaler vi, at trænere er opmærksomme på hvornår i træningen den fysiske aktivitet implementeres, så den tager højde for spillernes opførsel, og om hvorvidt en pause fra spillet vil være hensigtsmæssig. Derudover anser vi på baggrund af vores fund, at træneren har en rolle i forhold til at gøre de fysiske aktiviteter relevante og meningsfulde for spillerne, ved blandt andet at inddrage elementer fra det specifikke spil, som spillerne dyrker. Yderligere viser vores fund, at et fokus på specifikke læringsmål, der relaterer sig til esportsevner, kan være med til at udvikle esportsrelevante evner, samt vedligeholde den interesse spillerne har i esport. I denne forbindelse er det vigtigt, at træneren er opmærksom på disse opstillede læringsmål i de fysiske aktiviteter, og aktivt faciliterer dem undervejs således, at spillerne også oplever, hvordan aktiviteterne kan gavne deres evner som esportsudøvere. På denne baggrund foreslår vi, at videre forskning indenfor området sætter fokus på trænerens oplevelser af at implementere fysisk aktivitet i esport, da dette vil kunne give indsigt i eventuelle begrænsninger eller fordele, som træneren har oplevet gennem implementeringen. Denne viden ville kunne give dybere indsigt i, hvilke didaktiske forbehold, der er brugbare eller mindre brugbare, når man som esportstræner implementerer fysiske aktiviteter i en esportstræning.

Vores fund kan yderligere være med til at give trænere og spillere indsigt i, at fysisk aktivitet i esport ikke behøver at blive udført med fokus på sundhed, gennem traditionelle fysiske aktiviteter, som armbøjninger eller løb. Baseret på vores fund, hvor sundheden og intensiteten af de fysiske aktiviteter er overflødig, vurderer vi at fysisk aktivitet i esport ikke nødvendigvis skal implementeres for sundheden skyld, men for at give et afbræk fra skærmen, hvor der fortsat kan udvikles esportsrelevante evner. Hertil består målgruppen af esportsudøvere ofte af inaktive, og derfor vil lidt fysisk aktivitet, uanset intensitet, være bedre end ingenting (WHO, 2020a; Warburton & Bredin, 2017). Hvis trænere og spillere indser de udviklende effekter, som vores projekt har fundet, kan det påvirke, hvordan de i fremtiden vil anskue inddragelsen af fysiske aktiviteter i esport. På denne baggrund kan der, som vi argumenterer for i afsnit 6.4, ske en ændring i dansk esportskultur, hvor fysisk aktivitet går fra at blive anset som noget man aktivt fravælger (Brus, 2020) til noget, der anses som værende relevant og gavnligt. Vi foreslår derfor, at videre forskning fokuserer på, hvordan gavnlige effekter af fysisk aktivitet er med til at påvirke kulturen i dansk esport

imod en mere åben tilgang til inddragelsen af fysisk aktivitet. Hertil vil vores fund, være med til at kunne give det danske esportsmiljø inspiration og forståelse for, hvordan fysiske aktiviteter implementeres på en hensigtsmæssig måde.

Referenceliste

- Amineh, R.J., & Asl, H.D. (2015). Review of Constructivism and Social Constructivism.
- 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.
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*, 109, 29-36.
- Bhaskar R, (1975). *A Realist Theory of Science*. London, UK; Verso, 1975. 258pp
- Braun, V., & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101, DOI: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder: En grundbog* (1. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S.. (2013). *Qualitative Interviewing*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199861392.001.0001>
- Broström, S. (2002). Børns lærerige leg. *Psyke Og Logos*, 23, 451-469.
- Brus, A. (2020). *Fra professionel esport og soveværelseskultur til foreningsidræt*. København: Københavns Universitet.
- Buch-Hansen, H. & Nielsen, P., (2012). *Kritisk Realisme*. Kbh.: Nota.
- Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018). Analysing emotions and social skills in physical education. *Sustainability*, 10(5), 1585.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology nursing forum*, 41(5), 545–547.
<https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Deci, E. L. (1992). The Relation of Interest to the Motivation of Behavior: A Self-Determination Theory Perspective. in: Rennie, K. A., et al. (Eds.), *The Role of Interest in Learning and Development*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- De Las Heras, B., Li, O., Rodrigues, L., Nepveu, J. F., & Roig, M. (2020). Exercise improves video game performance: a win-win situation. *Med. Sci. Sports Exerc*, 52, 1595-1602.
- DGI. (2019a). Esporten tordner frem i foreningerne. Besøgt d. 20-05-2022 på linket: <https://www.dgi.dk/om/presse/presserum/seneste-nyt/esporten-tordner-frem-i-foreningerne>

DGI. (2019b). Derfor arbejder DGI med esport. Besøgt d. 20-05-2022 på linket:

<https://www.dgi.dk/esport/esport/artikler/derfor-arbejder-dgi-med-esport>

DGI. (2022). Grunduddannelsen som esportstræner. Besøgt d. 20-05-2022 på linket:

<https://www.dgi.dk/esport/arrangementer/traenerkurser-og-uddannelser/grunduddannelse>

DIF (2022) Sunde rammer og fællesskaber i esporten: Esport og Bevægelse. Besøgt d. 02-05-2022 på linket: <https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/idraetsudvikling/esport/esport-og-bevaegelse>

DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ open sport & exercise medicine*, 5(1).

Egholm, L. (2017). Videnskabsteori: Perspektiver på organisationer og samfund. 3. oplag, Hans Reitzel.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.

Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current opinion in behavioral sciences*, 4, 27-32.

Fletcher, B., & James, D. (2021). Grassroots Esports Players: Improving Esports Cognitive Skills Through Incentivising Physical Exercise. In *Joint International Conference on Serious Games* (pp. 200-212). Springer, Cham.

Flyvbjerg, B. (2010). Fem misforståelser om casestudiet (Five Misunderstandings about Case-Study Research). I Svend Brinkmann and Lene Tanggaard, *Kvalitative metoder*, København: Hans Reitzels Forlag, s. 463–487.

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.

García-Naveira, A., Toribio, M., Molero, B., & Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. 3. 1-14. 10.5093/rpadef2018a15.

Giakoni-Ramírez, F., Merellano-Navarro, E., & Duclos-Bastías, D. (2022). Professional esports players: motivation and physical activity levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2256.

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, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? Internet research.
- Hanghøj, T. & Nielsen, R. K. L. (2019). Esports skills are people skills. In Proceedings of the 13th European Conference on Game-Based Learning (pp. 535-542).
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 25-55.
- Henriksen, K. (2015). Træneren som kulturel leder: Bæredygtig sportpsykologi for unge talenter. I N. N. Rossing, K. Ryom, & K. Henriksen (red.), *Talentudvikling i sport: reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter* (s. 18). Aalborg Universitetsforlag.
- Hiim, H., & Hippe, E. (2007). Læring gennem oplevelse, forståelse og handling: En studiebog i didaktik (2. udg.). København: Nordisk Forlag.
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2017040101>
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of sport and exercise*, 12(5), 490-499.
- Howie, E. K., Schatz, J., & Pate, R. R. (2015). Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose–Response Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 217-224. doi:10.1080/02701367.2015.103989
- Ibsen, B. (2006). Foreningsidrætten i Danmark - Udvikling og udfordringer. Idrættens analyseinstitut
- Jacobsen, H. M., Lippert-Rasmussen, K., Nedergaard, P. (2015). Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning. (3. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Kampmann, J., Rasmussen, K., Warming, H. (2017) Interview med børn (1. udg.) København: Hans Reitzels Forlag.
- Karadakis, K., & Painchaud, M. (2022). Esport Knowledge, Skills, and Abilities: Perspectives from Subject Matter Experts *Available online 1 February 2022*
- Kari, T., & Karhulahti, V. M. (2016). Do e-athletes move?: a study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS)*, 8(4), 53-66.
- 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*, 261.

- Khazem, D. (2018) 'Critical realist approaches to global learning: A focus on education for sustainability'. *International Journal of Development Education and Global Learning*, 10 (2): 125–134. DOI <https://doi.org/10.18546/IJDEGL.10.2.02>
- Knight, J. A. (2012). Physical inactivity: associated diseases and disorders. *Annals of Clinical & Laboratory Science*, 42(3), 320-337.
- Kristiansen, S., & Krogstrup, H. K. (2015). *Deltagende observation* (2. udgave. 1. oplag.). København:
- Kulturministeriet. (2019). National strategi for esports. In. Accessed 20 December, 2021 from <https://kum.dk/aktuelt/nyheder/danmark-faar-en-strategi-for-esport>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview*. Hans Reitzel. København: Hans Reitzels Forlag.
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental psychology*, 42(5), 849.
- Lindberg, L., Nielsen, S. B., Damgaard, M., Sloth, O. R., Rathleff, M. S., & Straszek, C. L. (2020). Musculoskeletal pain is common in competitive gaming: a cross-sectional study among Danish esports athletes. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), 000799.
- McMahon M. (1997). *Social Constructivism and the World Wide Web - A Paradigm for Learning*. Paper presented at the ASCILITE conference. Perth, Australia.
- Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. *PLOS ONE*. 15. e0237584. 10.1371/journal.pone.0237584.
- Ogando, M. J., & Yorke, L. (2018). Psychosocial scales in the Young Lives Round 4 Survey: Selection, adaptation and validation (Young Lives Technical Notes). Young Lives.
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020) Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13:1, 319-352, DOI: [10.1080/1750984X.2020.1723122](https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723122)
- Pereira, R., Wilwert, M., Takase, E. (2016). *Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends*. 2016. 27-30. 10.5923/j.ijap.20160602.01.
- Ramian, K. (2012). *Casestudiet i praksis*. (2. udgave. 1. oplag.) Hans Reitzels Forlag.
- Renninger, K. A., et al. (1998). Interest and gender: Issues of development and learning. I: Hoffmann, L., et al. (Eds.), *Interest and learning*. Kiel: IPN.
- Rienecker, L., & Jørgensen, P. S. (2017). *Den gode opgave - håndbog i opgaveskrivning på videregående uddannelser* (5. udg.). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Rowe, V. (2009) Using video-stimulated recall as a basis for interviews: some experiences from the field, *Music Education Research*, 11:4, 425-437, DOI:10.1080/14613800903390766

Schein, E. H. (2010). *Organizational Culture and Leadership*. (4.rd ed.) San Francisco: Jossey-Bass.

Sitthipornvorakul, E., Janwantanakul, P., Purepong, N., Pensri, P., & van der Beek, A. J. (2011). The association between physical activity and neck and low back pain: a systematic review. *European Spine Journal*, 20(5), 677-689.

Smith, B. (2013). Disability, sport and men's narratives of health: A qualitative study. *Health Psychology*, 32(1), 110-119. doi:10.1037/a0029187

Smith, B., & Sparkes, A.C. (Eds.). (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (1st ed.). Routledge. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9781315762012>

Sone, T., Kawachi, Y., Abe, C., Otomo, Y., Sung, Y. W., & Ogawa, S. (2017). Attitude and practice of physical activity and social problem-solving ability among university students. *Environmental health and preventive medicine*, 22(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0625-8>

Statista. (2021). Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2023. Accessed 20 December, 2021, from <https://www-statista-com.zorac.aub.aau.dk/statistics/748044/number-video-gamers-world/>

Stelter, R. (2002). Mellem verdensudforskning og iscenesættelse – legens betydning i børneidræt. *Psyke Og Logos*, 23, 412-436.

Sundhedsstyrelsen (2018). *Fysisk aktivitet: Håndbog om forebyggelse og behandling*. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-045-4

Sundhedsstyrelsen (2019). *Børn og unges sundhed og trivsel - anbefalinger til kommuner*

Syvöja, 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), e103559.

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.

Velentzas, J., & Broni, G. (2014). Communication cycle: Definition, process, models and examples. *Recent advances in financial planning and product development*, 17, 117-131.

Wanyi, T. (2018) *Understanding Esports from the Perspective of Team Dynamics*. The Sport Journal.

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.

Wattanapisit, A., Wattanapisit, S., & Wongsiri, S. (2020). Public health perspectives on eSports. *Public Health Reports*, 135(3), 295-298.

Weitze, C. (2016). Designing for Learning and Play - The Smiley Model as Framework. Interaction Design and Architecture(s) Journal - IxD&A, special issue: Player and Learner eXperience, 2016. 29.

Weslake, A., & Christian, B. J. (2015). Brain breaks: Help or hindrance?. Teach collection of christian education, 1(1), 4.

WHO (2020a). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

WHO (2020b). Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases - Introduction. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN 978-92-4-000484-9

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).

Yin, R. K., (2009). Case Study Research Design and Methods. (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.

Østergaard, L. (2005). Hvad har børns leg og naturvidenskabelige metoder med hinanden at gøre?.

Østergaard, L. D., Jønsson, R. J., Kronborg, A. B., & Straszek, C. L. N. (2022) Fysisk aktivitet inkluderet som en del af esportstræning. Idrottsforum.org