

BACHELOROPPGAVE

E-sporttreneres perspektiv på inkludering av fysisk aktivitet i e-sport trening.

E-sport coaches perspective on the inclusion of physical activity in e-sport training

Henrik Rognaldsen & Tord Are Myklebust

Folkehelsearbeid med vekt på fysisk aktivitet og kosthold

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Matthew Shaw

01.06.2022

Forord

Våre tre år som folkehelsestudenter ved Høgskulen på Vestlandet er straks over. Denne bacheloroppgaven er vår siste oppgave som studenter i folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet. Arbeidet med bacheloroppgaven har vært til tider utfordrende, men vi har samarbeidet godt og lært utrolig mye underveis. Vi legger bak oss tre spennende år og det er vemodig å tenke at det snart er omme.

Vi har begge tidligere erfaringer med idrett og interessen for fysisk aktivitet og kosthold står sterkt. Vi har fått mye faglig kompetanse av dette studiet. Disse tre lærerike årene med spennende emner har gitt oss mersmak, og vi vil nå ut i arbeidslivet og bruke denne kunnskapen til å bedre befolkningens helse.

Det har vært utfordrende å være student i disse årene med korona. Det har vært mye nettundervisning og egenstudie, men vi har tilpasset oss, støttet hverandre og samarbeidet i mindre grupper gjennom perioden. Den faglige kompetansen vi har tilegnet oss har blitt brukt på kreative måter, vi har vært løsningsorientert og funnet andre måter å være aktive på i perioder hvor idrett og treningssentre var stengt.

Vi vil med dette takke vår dyktige veileder Matthew Shaw som har gitt oss mye kunnskap rundt det å skrive bachelor. Det har virkelig vært givende å ha hatt en så faglig sterk veileder, med kompetanse rundt temaet vi undersøkte. Matthew har kommet med konstruktive tilbakemeldinger underveis i skriveprosessen og vært svært behjelpelig ved behov.

Videre vil vi rette en takk til våre engasjerende forelesere ved Høgskulen på Vestlandet. De har vært motiverende og positive selv under nedstengingen av høgskolen, og de har videreført mye av sin faglige kompetanse til oss.

Bergen, Juni 2022

Abstract

Background: E-sport is becoming one of the world's biggest sports by interest, and many children and youths are increasing their time spent on gaming. As a future public health employee it is worrying that the majority of children are using more screen time and less time on physical activity. The study addresses e-sport coaches' thoughts on incorporating physical activity as a natural part of e-sport practices.

Method: In this study, a qualitative interview was conducted. The project revolved around e-sport coaches and their opinions about physical activity and the incorporation into e-sport practices. The main goal was to interview different coaches from different e-sport clubs, but with the criteria that each club had already incorporated the use of physical activity as part of the training. The study includes a total of five e-sport coaches from different parts of Norway.

Results: The study shows that the majority of e-sport coaches from the interview, used physical activity as a tool to increase gaming performance. They also wanted to make e-sport practitioners aware of the positive effects physical activity can contribute within a health perspective. They also used physical activity as a compensation for the inactivity e-sport can cause. Some of the coaches thought the use of physical activity could make a better attitude, and healthier environment among the players in the gaming session. Coaches who were involved in professional e-sport clubs emphasized the importance of cardiovascular training and its benefits towards gaming performance. The results also indicate that the use of physical activity was incorporated by the coaches from the recreational aspect in regards that children would be more active according to the Norwegian recommendation of physical activity.

Conclusion: This study is small and therefore it needs more data on the subject. Therefore we cannot conclude, but we can indicate that there are two main reasons to include physical activity in e-sport training. The first reason is based on the effects physical activity has on gaming performance. The e-sport coaches that are trainers for elite e-sport performers, are emphasizing this reason to include physical activity as part of the general training. The second reason is based on e-sport coaches' thoughts on facilitation of more physical activity among children in general. This statement was more relevant for the coaches that worked with the e-sports environment on a lower level than those who are considered the elite e-sport performers.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Abstract	3
1.0 Oversikt	6
<i>Figuroversikt</i>	6
<i>Vedlegg</i>	6
2.0 Innledning	7
2.1 <i>Bakgrunn for valg av tema</i>	8
2.2 <i>Problemstillingen</i>	8
3.0 Teoretisk bakgrunn	9
3.1 <i>Hva er E-sport?</i>	9
3.1.1 <i>E-sport i Norge</i>	10
3.1.2 <i>Utfordringer med e-sport</i>	11
3.2 <i>Folkehelse</i>	12
3.2.1 <i>Helse</i>	13
3.3 <i>Fysisk aktivitet</i>	14
3.3.1 <i>Anbefalinger</i>	14
3.3.2 <i>Betydningen av fysisk aktivitet for helsen</i>	15
3.4 <i>Selvbestemmelse</i>	16
4.0 Metode	18
Kvalitativ metode.....	18
4.1 <i>Utvalg</i>	19
4.2 <i>Intervjuguide og pilotintervju</i>	19
4.2.1 <i>Pilotintervju</i>	20
4.3 <i>Datainnsamling</i>	20
4.4 <i>Databehandling og Analyse</i>	21
4.4.1 <i>Analyse</i>	21
4.5 <i>Forskningsetiske retningslinjer</i>	21

4.6 Relabilitet og validitet	23
5.0 Resultat.....	24
5.1 “Uavhengig av hvilke forutsetninger man har, så kan alle delta”	24
5.2 “Vi ønsker å få hobbygamere ut av kjelleren”	27
5.3 “Uten fysisk aktivitet blir du ikke best i verden”	29
6.0 Diskusjon	34
6.1 Funn for inkludering av fysisk aktivitet	34
6.2 Hvordan motivere til fysisk aktivitet i gaming?	35
6.3 I folkehelseperspektiv	37
6.4 Styrker og svakheter	39
7.0 Konklusjon	40
8.0 Litteraturliste	41
9.0 Vedlegg	44
9.1 Vedlegg.....	44

1.0 Oversikt

Figuroversikt

Figur 1. E-sportrelaterte muskel- og skjelettplager (Emara, 2020, s. 539) Side. 11

Figur 2. Faktorer som påvirker folks helse (Dahlgren og Whitehead, 2009, s.26). Side: 13

Vedlegg

Vedlegg 1. Intervjuguide. Side: 44

2.0 Innledning

Gaming er en sport i hurtig global vekst (World esport IESF, 2022). Stadig flere unge har økt skjermtid (Medietilsynet, 2020), dette kan føre til utfordringer som inaktivitet og risikoer dette medfører (Giske, 2019, s. 557). Fysisk aktivitet er positivt for den kroppslige- og mentale helsen (Nystad, 2022). Det gir både gode helsegevinster samtidig som det kan redusere risiko for ulike sykdommer. Fysisk aktivitet er viktig i alle aldre, men spesielt for barn og unge ettersom de er i vekst- og utviklingsfaser (Nystad, 2022). Tall fra Norges idrettsforbund (2021) viser en stor økning i antall medlemmer som slutter i tradisjonell idrett. Dette kan være en av flere årsaker til at man ser en tydelig reduksjon i antall barn og unge som oppfyller anbefalingene for 60 minutters fysisk aktivitet daglig (Andersen, 2019).

Flere enn noen gang har brukt e-sport og gaming som alternativ til mer tradisjonelle idretter og sporter, da restriksjonene utsatte eller avlyste kamper og andre sportsarrangement verden over. Aerkjente sportskanaler måtte finne alternativer som kunne dekke sendetiden som substitutt for den planlagte sporten, og dette gjorde de ved at e-sport ble sendt live som erstatning. I tillegg har det blitt mer vanlig å se e-sport-utøvere på en rekke store plattformer som blant annet twitch (Stedman, 2020).

Med bakgrunn i dette vil oppgaven ta for seg hvordan e-sport som relativt stillesittende aktivitet, legger til rette for fysisk aktivitet. Hvorfor er fysisk aktivitet blitt en del av e-sport treningen? hva mener e-sporttrenerne om inkluderingen av fysisk aktivitet?

2.1 Bakgrunn for valg av tema

Vi har begge drevet med organisert idrett i vår barndom, samtidig som interessen for gaming har vært stor. Den enorme oppmerksomheten rundt e-sport de siste årene er ikke lett å ignorere. I sammenheng med dette ser man også, at det i større grad normaliseres å satse på gaming som levebrød. Med dette i tankene syntes vi det er interessant å se på utviklingen i måten e-sport og gaming blir organisert på. Vi synes også det å drive med en form for fysisk aktivitet er viktig for sin egen helse, derfor ønsket vi å se nærmere på hvilke grunner fysisk aktivitet kan inkluderes i e-sport som organisert "idrett".

2.2 Problemstillingen

"Hvorfor inkluderer e-sporttrenerne fysisk aktivitet som del av e-sporttreningen?"

Temaet og problemstilling vi har satt for oppgaven, vil bli drøftet opp mot Deci & Ryan (2000) selvbestemmelsesteori. Den vil sammen med tidligere forskning på tema belyse resultatet i forskningen som ble gjennomført.

3.0 Teoretisk bakgrunn

3.1 Hva er E-sport?

IESF som er det internasjonale e-sportsforbundet, definerer e-sport på følgende måte: «Esports (Electronic Sports) is a competitive sport where gamers use their physical and mental abilities to compete in various games in a virtual, electronic environment» (World esport IESF, 2022). E-sport er med andre ord en elektronisk form for aktivitet, hvor gamere konkurrerer ved hjelp av mentale og fysiske ferdigheter i en elektronisk virtuell omgivelse. De fysiske samt mentale ferdighetene testes ved å ta i bruk spillkonsoller, datamus, tastatur, håndkontroll og datamaskin for å kontrollere spilleren på skjermen. Det som foregår på dataskjermen vil avhenge av spillerens evne til å håndtere knappene i det gjeldende utstyret, samt reaksjonsevnen til utøveren (World esport IESF, 2022).

Innen e-sport finnes det flere sjangre. IESF har taktiske skytespill, sportssimulerende spill, kampsport og MOBA (multiplayer online battle arena) som de mest populære sjangrene innen sporten. Taktiske skytespill baserer seg på at man sammen med et lag, skal nedkjempe motstanderlaget og gjennomføre oppgaver i spillet. Dette er en spilltype som oftest foregår i det vi kaller “first person”- perspektiv. De mest populære spillene innenfor denne sjangeren er “Overwatch”, “Call of Duty” (COD) og “Counter Strike” (CS). Sportssimulerende spill er tradisjonelle idretter som er gjenskapt i en virtuell simulering, og de mest spilte spillene her er “NBA2K” (basketball) og “FIFA” (Fotball) (World esport IESF, 2022). Kampsportspill går ut på at to spillere konkurrerer mot hverandre i ulike former for nærkamp, hvor målet er å bekjempe motspiller ved å ha de beste ferdighetene. I denne sjangeren er de mest populære spillene “Tekken”, “Super Smash Bros” og “Street Fighter”. MOBA handler om lagarbeid hvor målet er å overvinne motstanderlaget, samtidig som man ødelegger hovedstrukturene deres. “Dota 2”, “Smite” og “League of Legends” (LoL) er de mest spilte spillene i denne sjangeren. Det finnes flere sjangre innen e-sport men dette er de mest populære sjangrene som det internasjonalt konkurreres i (World esport IESF, 2022).

E-sport er en sport som er i en enorm vekst og utvikling. Siden 2017 har penger omsatt i sporten gått fra 655 millioner dollar, til 1,7 milliarder dollar. E-sport har også fått en mye større oppslutning av tilskuere. I 2017 var det omkring 337 millioner tilskuere, og i 2022 regnes det med at det er omkring 642 millioner mennesker som ser på sporten (World esport IESF, 2022).

Grunnet den pågående pandemien har flere enn noen gang brukt esport og gaming som alternativ til mer tradisjonelle idretter og sporter, da restriksjonene utsatte eller avlyste kamper og andre sportsarrangement verden over. I tillegg har det blitt mer vanlig å se e-sport-utøvere på plattformer som blant annet twitch. Anerkjente sportskanaler måtte finne alternativer som kunne dekke sendetiden som substitutt for den planlagte sporten, og dette gjorde at esport ble sendt live som erstatning (Stedman, 2020).

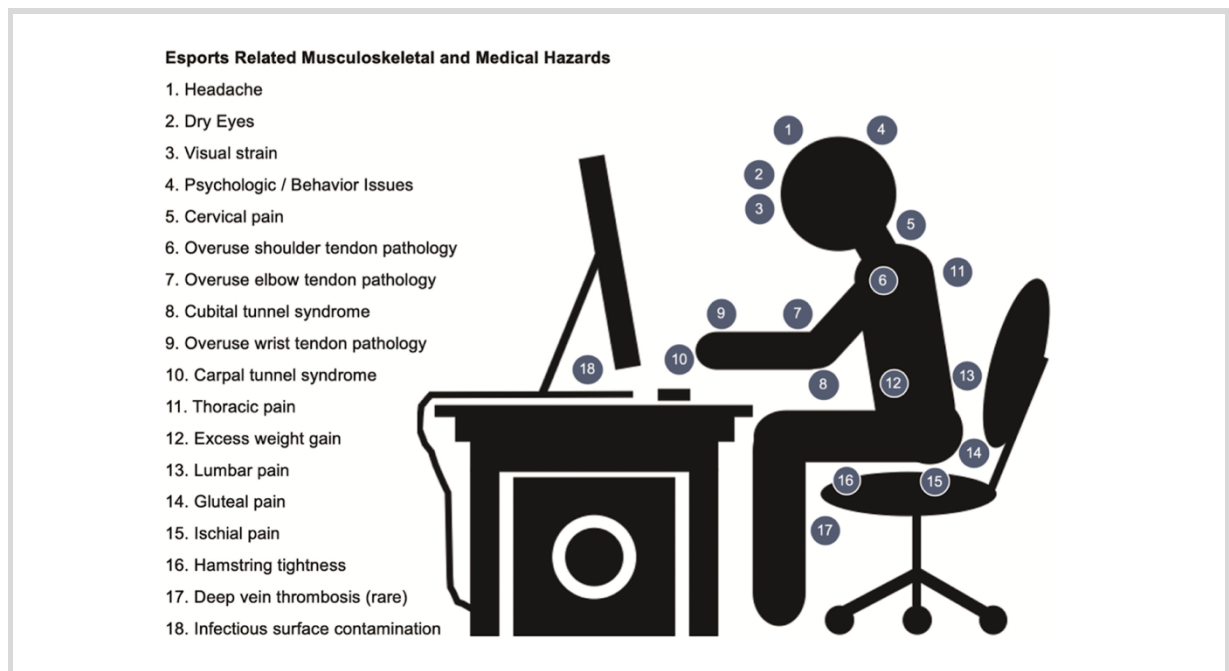
3.1.1 E-sport i Norge

Iløpet av de siste årene har e-sport i Norge vært i stor fremmarsj. Flere Norske idrettslag har utviklet tilbud innen e-sport for sine medlemmer. Mange fylkeskommuner og kommuner har også brukt midler på å etablere lokaler som er tilrettelagt for e-sport. Det har også blitt etablert et nasjonalt e-sportforbund (Norges idrettsforbund, 2021). I tillegg til en økning i andel midler brukt på e-sport i Norge, rapporterer medietilsynet (2020) at det er stor økning i antall timer brukt på gaming av de i 6-, 9- og 15-års alderen. Den største økningen skjer hos de eldste ungdommene som oppgir at 14% spiller mellom en og to timer daglig, og 21% av ungdommene bruker mer enn to timer daglig på gaming.

Norges e-sportforbund ble etablert for å bistå med arbeidet i å organisere e-sporten i Norge. Deres fokus inkluderer alle aktiviteter innen temaet e-sport. De har etablerte vedtekter som er i tråd med idrettsforbundets maler. I Norges e-sportforbund er det medlemsklubber som idrettslag med e-sport-satsning og proffe e-sportlag. I tillegg har de fokus på skole, bedrift og helse (Norges e-sportforbund, 2022a). På det norske e-sportforbundet sine hjemmesider kan man lese at et av fokusområdene deres er å jobbe for å øke bevisstheten rundt sammenhengen mellom fysisk trening, kosthold, søvn, kognitive evner og sportslige prestasjoner. Forbundet skal jobbe for god helse og livskvalitet, de ønsker å fremme godt kosthold, trening og søvn for folkehelsen, og mental helse (Norges e-sportforbund, 2022b). Norges e-sportforbund påstår at mulighetene for inkludering er stor innen e-sport ved at alle kan konkurrere uavhengig av fysiske begrensninger (Norges e-sportforbund, 2022d). Forbundet arbeider for en positiv og inkluderende digital kultur (Norges e-sportforbund, 2022c).

3.1.2 utfordringer med e-sport

De potensielle farene som oppstår for e-sport utøvere bærer likhetstrekk til risikoene som oppstår ved mange atletiske, rekreasjons- og arbeidssituasjoner, inkludert skjelettmuskulatur, ergonomisk, biologisk og psykologiske risikoer (Abdalla, 2017). E-sport atletenes holdninger i gamingstoler, langvarig skjermtid, og hundrevis av gjentakende bevegelser under gamingøkter, er alle medvirkende faktorer til utviklingen av disse farene. Figur 1 skisserer potensielle e-sport relaterte muskel- og skjelett plager, samt medisinske plager.



Figur 1. E-sportrelaterte muskel- og skjelettplager (Emara, 2020, s. 539).

E-sportutøvere har på lik linje med andre stillesittende grupper i samfunnet sannsynlighet for å få muskel- og skjelettplager, men også risiko for å utvikle psykososiale utfordringer (Abdalla, 2017). Den gjennomsnittlige profesjonelle esportutøver tilbringer 5.5 til 10 timer dagen på å spille. Tatt i betraktning at vedkommende sover 8 timer av døgnet tilsvarer dette 34 og 63 prosent av våken tid i en stillesittende posisjon (Abdalla, 2017). Stillesitting over så lange perioder øker risikoen betraktelig for slitasjeskader i nakke, rygg, håndledd og albuer for å nevne de mest utsatte kroppsdelenene (Emara, 2020). Det kommer frem at så mye som 42% av profesjonelle e-sportsutøvere har oppgitt erfaringer rundt nakke- og ryggplager knyttet til e-sport (Defeo, 2019). E-sportsutøvere forlengede skjermtid utgjør en stor risiko for å få helseutfordringer i forbindelse med inaktivitet. Ved å fremme mulige effekter fysisk aktivitet

har på utøvere og deres prestasjoner innen e-sport, kan det resultere i økt bruk av fysisk aktivitet hos flere utøvere (De Las Heras, 2020).

Økt konkurranse i e-sport har fått flere utøvere til å engasjere seg i strenge fysiske treningsregimer, dette har vist seg å forbedre ytelsen bak skjermen (Emara, 2020). En studie utført på e-sportsutøvere tok for seg en kort, men intensiv kardiovaskulær øvelse før deltakerne satt seg ned for å spille "League of legends". Studien fikk resultater som indikerer at en intensiv kardiovaskulær treningsøkt like før gamet, økte prestasjonene til utøverne. Det finnes riktignok for få studier på dette området til at man kan trekke konklusjoner om at effekten fra den kardiovaskulære treningsøkten er overførbart til andre e-sportsgrener (De Las Heras, 2020).

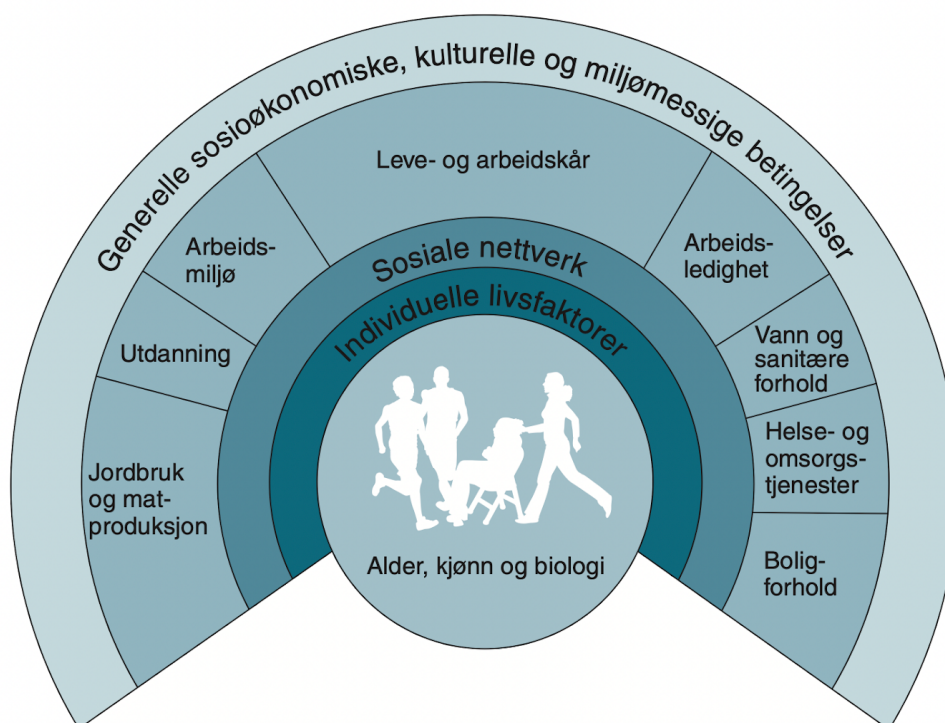
I det finske tverrsnittstudie hvor 115 profesjonelle e-sportsutøvere deltok, ville forskerne finne ut hvor stor del den fysiske treningen utgjorde. I gjennomsnitt trente utøverne 5.28 timer dagen, året rundt og hvorav 1.08 timer av disse besto av fysisk trening (Karhulahti & Kari, 2016). Mer enn halvparten (55.6%) av de profesjonelle e-sportsutøverne var overbevist om at den fysiske treningen hadde positive effekter på e-sportsprestasjonene. Det kom også fram i studien at litt under halvparten (47%) trente eller var fysisk aktive på grunn av helsen (Karhulahti & Kari, 2016). Profesjonelle og erfarne e-sportsutøvere er tre ganger så aktive som de anbefalte fysiske aktivitetskravene fra verdens helseorganisasjon. Slike funn indikerer at det kan være en misoppfattelse om at alle e-sportsutøvere er inaktive til tross for mye sedattid under selve spilløkten (Karhulahti & Kari, 2016).

3.2 Folkehelse

Folkehelse defineres i Folkehelseloven (2011) som den generelle "befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen". Videre omtales folkehelsearbeid som samfunnets felles innsats for å påvirke faktorer som fremmer befolkningens helse, bidrar til redusert risiko for skader og sykdom, samt beskytter mot helsetrusler utenfra (Høigaard, 2013, s. 12). Folkehelseloven (2011) har som formål å skape en samfunnsutvikling som løfter den generelle helsen, parallelt med å strebe etter utjevning av sosial ulikhet. Denne loven har sammen med samhandlingsreformen gitt mer struktur til folkehelsearbeidet, samt gjort at det har blitt mer prioritert og tverrsektorielt enn det har vært tidligere (Hofstad, 2017).

3.2.1 Helse

Helse ansees som en viktig del av folkehelsebegrepet, men helse i seg selv har ikke en entydig definisjon (Høigaard, 2013). Dette er et begrep som defineres i ulike fagtradisjoner ut fra eget ståsted. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerte helse i 1948 som; «en tilstand av fullstendig, psykisk og sosialt velbefinnende og ikke bare fravær av sykdom eller lyte» (World health organization, 1948). Definisjonen har gjort at begrepet har gitt et søkelys på samspillet mellom mennesket og miljøet, samt at det er flere ulike faktorer som påvirker folks helse (Kristoffersen & Skaug, 2011, s. 48). Dahlgren og Whitehead (2009) framstiller disse ulike faktorene i den sosiale helsedeterminant modellen. Her illustrerer de at ulike faktorer på godt og vondt kan påvirke individers helse, i tillegg til at de ulike påvirkningsfaktorene kan ha en innvirkning på hverandre (Dahlgren & Whitehead, 2009, s. 27). Som vist i figur 2, står det enkelte individ i sentrum, som deretter følges av individuelle livsfaktorer som fysisk aktivitet. På denne måten ser man hvilken rolle fysisk aktivitet har for opplevd- og reell helsetilstand.



Kilde: Dahlgren og Whitehead, 1991

Figur 2: Faktorer som påvirker folks helse (Dahlgren & Whitehead, 2009, s. 26).

3.3 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres som «*enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som medfører en vesentlig økning av energiforbruk over hvilenivå*» (Andersen et al., 2015, s. 14-15). Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep, og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse (Helsedirektoratet, 2022).

Lett intensitet defineres som “*Aktiviteter som krever 1,5 til 3 ganger så mye energi som kreves ved hvile. Dette tilsvarer bevegelser som for eksempel å gå med lav hastighet (spasering) eller å utøve aktivitet som ikke fører til at hjertefrekvensen øker betydelig over hvilenivå*” (Andersen et al., 2015, s. 14-15).

Moderat intensitet defineres som “*Aktivitet som krever 3 til 6 ganger så mye energi som i hvile, dette tilsvarer aktiviteter som medfører betydelig økt hjertefrekvens, dvs. aktiviteter med en intensitet tilsvarende rask gange, som f.eks. å gå til skolen eller ulike former for forflytning/lek i skolegården*” (Andersen et al., 2015, s. 14-15).

Høy intensitet defineres som “*Aktivitet som krever mer enn 6 ganger så mye energi enn ved hvile og er den typen aktivitet som fører til en vesentlig økning av puls/hjertefrekvens, f.eks. jogging, løping, ballspill eller ulike former for intens lek*” (Andersen et al., 2015, s. 14-15).

3.3.1 Anbefalinger

Helsedirektoratet anbefaler minimum 60 minutter fysisk aktivitet daglig for barn og unge. Videre presiserer de at aktivitetene bør være variert og at intensiteten bør være moderat og hard. Fysisk aktivitet utover de 60 minuttene gir enda flere helsegevinster. Minimum tre ganger i uken bør intensiteten på aktiviteten være høy og inkludere aktiviteter som styrker muskler og skjelett (Helsedirektoratet, 2022). Videre konkretiseres det at aktivitetene bør være allsidige, det bør være inklusjon av kondisjon, muskelstyrke, fart, reaksjonstid, bevegelighet og koordinasjon. Med en slik variert form vil man kunne sikre optimal utvikling både når det gjelder fin- og grovmotoriske ferdigheter. Til slutt presiseres det at den som tilrettelegger bør tenke på sosial tilhørighet, glede og mestring i og rundt aktivitetene (Helsedirektoratet, 2022). Regelmessig fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling blant barn og unge (Helsedirektoratet, 2022). I et helseperspektiv kan fysisk aktivitet ha effekt på redusert kroppsfett, styrket beinmasse og det kan ha god innvirkning på risikofaktorer for framtidig

hjerte- og karsykdommer samt flere former for kreft. Ulik forskning peker på at barn og unge med et lavt fysisk aktivitetsnivå og generelt mindre god fysisk form, har økt forekomst av en rekke risikofaktorer som blant annet hjerte- og karsykdom og diabetes type 2. (Helsedirektoratet, 2022).

I ungKan3 rapporten (2019) presenteres det at barn er mer aktivt i yngre alder. 91% av 6-åringer oppfyller kravet for fysisk aktivitet, mot 81% av 9-årige gutter, 64% av 9-årige jenter og henholdsvis 51% av 15-årige gutter og til slutt 40% av 15-årige jenter. Dette er en negativ utvikling og man ser også økt sedatid og høyere skjermtid jo eldre barn blir (Andersen, 2019). Tall fra NOVA-rapporten viser at 185 000 har falt fra organisert idrett i 2020, dette er 9,6% av totalen som driver med organisert idrett (Bakken, 2021). Den største andelen er barn 6-12 år etterfulgt av 13-19-åringer. Ungdom som deltar på organisert trening gjennom et idrettslag har mye hyppigere økter enn de av ungdommene som driver med egentrening (Bakken, 2021). Flesteparten av ungdom som trener, trener på egenhånd og mange begynner på treningssenter fra 14-årsalderen. Likevel viser tall fra NOVA-rapporten (2021) at 20% av ungdom trener null til tre ganger i måneden. Dette er allerede en folkehelseutfordring at personer som faller fra idrettslag trapper ned eller slutter å være aktive. I en undersøkelse gjennomført av YouGov, på vegne av Av-og-til alkoholvettorganisasjonen. Blir det lagt fram at av de i alderen 15-19 år, er det 32% som oppgir at fokus på prestasjoner og satsing er en av årsakene til at de sluttet med organisert idrett (Gustavsens, 2020).

3.3.2 Betydningen av fysisk aktivitet for helsen

Kroppen vår er skapt for bevegelse. Når kroppen ikke brukes vil muskler bli svakere, ledd vil tåle mindre belastning og skjelettet vil tape kalk og beinmasse (Martinsen, 2018). Det finnes god dokumentasjon på at regelmessig fysisk aktivitet kan redusere risiko for død med 30% hvis en sammenligner personer som er mye aktiv med personer som er svært inaktiv. Mye av grunnen finner man i fysisk aktivitet sin rolle når det kommer til å redusere risiko for hjerte- og karsykdommer, ulike former for kreft og diabetes. I tillegg kan fysisk aktivitet være en stor bidragsyter til å forebygge metabolsk syndrom, overvekt/fedme, osteoporose, artrose, de fleste kreftformer og da først og fremst bryst- og tykktarmskreft, for ikke å glemme hvilken effekt det har på personer med psykiske lidelser (Martinsen, 2018).

Inaktivitet er en av de største farene for helsen. Når vi er aktive, påvirker vi ulike organsystemer i kroppen på en positiv måte (Giske, 2019, s. 557). Regelmessig aktivitet og belastning av kroppen gir gevinster i form av bedre helse og økt prestasjonsevne. Hvis ikke man er aktiv, vil kroppen tilpasse seg inaktivitet og viktige funksjoner i kroppen vil få negative konsekvenser som et resultat av inaktiviteten (Giske, 2019, s. 557). Det er viktig å presisere at utviklingen av livsstilssykdommer starter allerede i barne- og ungdomsårene om man ikke er aktiv. I tillegg er det høy sannsynlighet for at man fortsetter trenings- og aktivitetsvaner i voksen alder om man er aktiv som ungdom.

Fysisk aktivitet har også stor effekt på vår mentale helse. Er man regelmessig aktiv er det 70% mindre risiko for å utvikle depresjon sammenlignet med inaktive personer. I tillegg vil fysisk aktivitet hjelpe med å håndtere stress på en bedre måte. Effekten er større for personer som trener moderat til intensivt 3-5 ganger i uken enn personer som bare trener 1-2 ganger, men 1-2 ganger vil også gi betydelig effekt sammenlignet med inaktive (Giske, 2019, s. 567).

3.4 Selvbestemmelse

Selvbestemmelsesteorien ble utarbeidet av Edward Deci og Richard Ryan, og tar for seg at det er tre elementære behov som er knyttet til menneskers vekst, integritet og velvære. De behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000). Autonomi tar for seg muligheten av å ta egne avgjørelser. Dette kan være deltaking i å få bestemme hvilken aktivitet en vil holde på med. Å ta egne avgjørelser fører til at valgene blir mer forpliktende, og egne evner og engasjement blir mer synlig for seg selv (Martinsen, 2018, s. 159). Kompetanse omhandler kunnskapen for å registre og forstå hva som skjer under fysisk aktivitet både sosialt, fysisk og psykisk. Økt følelse av mestring regnes som den mest gunstige i utviklingen av økt selvbestemmelse (Martinsen, 2018, s. 159). Tilhørighet tar for seg det å være del av en gruppe, som eksempelvis å drive med aktivitet sammen med personer som deler samme interesse. Tilhørighet handler om respekt, empati, samhandling og involvering (Martinsen, 2018, s. 159).

Forskning innen rammen av selvbestemmelsesperspektivet viser at stabilitet og opprettholdelse av fysisk aktivitet og mosjonsvaner er lettere oppnåelig, dersom man er indre motivert (Chatziantis & Hagger, 2007). En indre motivasjon gir best vekstvilkår om man som pedagog, eller som instruktør eller i helseopplysningssammenheng, stimulerer til autonomi eller selvbestemmelse blant folk i forbindelse med fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2000). I

selvbestemmelsesteorien er det to hovedtyper motivasjon som omtales, indre motivasjon og ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). I «Kropp og sinn» (Martinsen, 2018) presenteres det en beskrivelse av de ulike gradene av motivasjon innen fysisk aktivitet:

Helt umotivert: Dette vil si at personen ikke er motivert for aktivitet og det kan være vanskelig å endre holdninger.

Ytre motivasjon: Personen vil la seg motivere av ytre forhold som å oppnå en belønning for å være i fysisk aktivitet. For at dette skal fungere over lenger tid må belønningen være tilsvarende.

Må, skal og bør motivasjon: Denne motivasjonen innebærer at ytre motivasjon har blitt integrert i personen. Aktiviteten gjennomføres på grunnlag av at personen føler seg presset, blant annet for å tilfredsstille andres krav.

Målrettet ytre motivasjon: Den fysiske aktiviteten velges fordi den oppleves mer meningsfull og viktig. Denne gir følelsen av økt velvære og sosial kontakt i forbindelse med noe trygt og hyggelig.

Vane motivasjon: Her kjenner personen virkningen av fysisk aktivitet og registrerer fordelene det kan medføre samt sosial kontakt og meningsfylt innhold i hverdagen. Aktiviteten blir nå gjort ved behov og vane, og hvis den ikke gjennomføres kan det resulteres i dårlig samvittighet og et savn.

Indre motivasjon: Aktiviteten gjennomføres nå kun for egen skyld. Det oppleves meningsfullt, morsomt og sjansen for en varig gjennomføring av fysisk aktivitet er stor.

I folkehelsearbeid blir begrepet empowerment hyppig brukt. Empowerment defineres av Verdens helseorganisasjon som “*en prosess som setter folk i stand til økt kontroll over faktorer som påvirker deres helse*” (Høigaard, 2013). Denne definisjonen tar for seg prosesser både på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. En viktig del av begrepet i praksis er det å overføre makt fra fagfolk til mottakere eller individer som benytter seg av tjenester, samt likestillingen av fagkunnskap og brukerkunnskap i alle aspekter i arbeidet. Dette er en del av prosessen som både er viktig å vektlegge i utformingen og gjennomføring av tilbud (Høigaard, 2013).

4.0 Metode

Dersom en skal forske på noe innen samfunnsvitenskap, må man ta i bruk en samfunnsvitenskapelig forskningsmetode (Christoffersen, 2018, s.16). Metode, som kommer av det greske *methodos* betyr å følge en bestemt vei mot mål (Christoffersen, 2018, s.16). Samfunnsvitenskapelig metode dreier seg i all hovedsak om hvordan vi går frem i innhenting av informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan man kan analysere denne informasjonen, og hva den forteller oss om de samfunnsmessige forhold og prosesser (Christoffersen, 2018, s.16).

For å få best mulig svar på problemstillingen: “Hvorfor inkluderer e-sporttrenerne fysisk aktivitet som del av e-sporttreningen?”. Valgte vi å bruke kvalitativ forskningsmetode gjennom å gjennomføre et strukturert intervju av e-sporttrenerne fra ulike e-sportklubber i Norge.

Vi så på det som nødvendig å velge kvalitativt intervju fremfor kvantitativ spørreundersøkelse ettersom vi ville gå i dybden på hvordan trenerne så på implementering av fysisk aktivitet i den organiserte treningen i e-sportklubben. Vi anså at intervju ville gi oss et bedre svar på problemstillingen ettersom samtale er viktig for å forstå den som blir intervjuet. Man kan svare på hverandres spørsmål, komme med oppfølgingsspørsmål om noe er uklart, og man får større mulighet til å forstå hva informanten tenker og føler enn ved en klassisk kvantitativ spørreundersøkelse (Christoffersen, 2018).

Kvalitativ metode

Kvalitative metoder omhandler systematisk innsamling, bearbeiding og analyse av det materialet man får gjennom samtale, observasjon eller skriftlig tekst (Fangen, 2015). Kvalitative metoder blir sett på som en mer fleksibel metode enn kvantitativ. Med dette så menes det at metoden tillater større grad av spontanitet og tilpasning i interaksjonen mellom deltaker og forsker (Christoffersen, 2018, s.17). I en spørreundersøkelse er spørsmålene ofte konstruert til å gi direkte besvarelser som “ja”, “nei”, “kan ikke svare” eller å avgi verdier på en skala. Det kan også være spørsmål som krever mer utfyllende svar, men det vil ikke være mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. Noe som vi ønsket i vår undersøkelse.

I vårt tilfelle handlet det om å utforske meningsinnholdet til e-sporttrenerne i deres sosiale kontekst, e-sportklubben og deres treninger knyttet opp mot fysisk aktivitet. Grunnlaget for bruk av kvalitativ metode avhenger av hva vi ønsker å finne ut gjennom problemstillingen vår,

og det faktum at fysisk aktivitet i e-sportklubber har lite forskningsbasert kunnskap fra tidligere. Kvalitative studier omhandler fordypning i data hvor den enkelte deltaker forteller og beskriver sine egne erfaringer og tolkninger, og dermed bidrar med mye informasjon som forsker tar i bruk til oppgavens formål (Fangen, 2015).

4.1 Utvalg

Når det kom til utvalget av informanter i forskningen, bestemte vi oss for å gjøre en kriteriebasert utvelgelse. En kriteriebasert utvelgelse baseres på at informanten må oppfylle visse kriterier (Christoffersen, 2018, s.51). Vi ønsket å intervju e-sporttrenere som har fysisk aktivitet som del av treningen. Vi satt dermed opp to kriterier for utvelgelsen: 1. Informanten må være e-sporttrener. 2. De må ha fysisk aktivitet som del av treningsopplegget. Disse kriteriene gjorde at vi videre kunne søke opp ulike e-sportklubber i Norge, og sende invitasjon til deltaking basert på kriteriet vi hadde satt.

4.2 Intervjuguide og pilotintervju

For å få et best mulig resultat under intervjuene, er det viktig å utarbeide en god intervjuguide. Vi valgte å følge en strukturert intervjuguide hvor spørsmålene er knyttet rundt problemstillingen. I et strukturert intervju har man på forhånd bestemt tematikken, rekkefølge på spørsmålene og selve spørsmålene før intervjuet (Christoffersen, 2018, s.79). Det som er viktig er at spørsmålene er åpne, noe som kan resultere i at informanten svarer med egne ord og beskrivelser (Christoffersen, 2018, s.79).

Da vi utformet intervjuguiden la vi opp til at vi skulle starte med å presentere oss selv, dette gjorde vi kort i starten av møtet før selve intervjuet begynte. I denne delen av møtet informerte vi også om angrerett, samtykkeskjemaet og anonymisering, som deltaker allerede hadde blitt opplyst om i invitasjonsmailen. Deretter startet intervjuet med spørsmål rundt deres interesser for gaming og e-sport, før vi etter hvert beveget oss mot direkte spørsmål rundt deres utdanning inn mot gaming og hvilken rolle de hadde. Dette gjorde vi for å få en rolig inngang, samtidig som vi fikk mye nyttig informasjon om deres holdninger og tanker.

Etter dette ble intervjuets formål nevnt, og det ble stilt hovedspørsmål med eventuelle oppfølgingsspørsmål på informantens respons. Spørsmålene som ble stilt var åpne for å få best mulig beskrivelse av de fysiske aktivitetene som ble gjennomført i e-sportklubben. Det lå også

mer konkrete spørsmål i intervjuguiden om hyppighet, varighet og hvilke type aktiviteter som ble gjort i tilfelle informanten skulle svare kort på hovedspørsmålet. Det ble stilt spørsmål om hva de selv anså som den viktigste type trening for utøverne sine og hvorfor.

4.2.1 Pilotintervju

Vi gjennomførte et pilotintervju før vi intervjuet de aktuelle deltakerne. Pilotintervjuet gjennomførte vi med hensikten i å gi oss tilbakemelding på hvordan vi som forskere responderer på svar, stiller spørsmål, fører intervjuet, om spørsmålene er formulert korrekt og at spørsmålene er i hensiktsmessig rekkefølge (Halvorsen, 2008). Ideelt sett ville vi gjennomføre pilotintervjuet på en person som er innenfor kriteriene til utvalget vårt. Dette var ikke mulig i vårt tilfelle siden vi er avhengig av flest mulig respondenter fra utvalget i selve forskningen. Vi gjennomførte et pilotintervju på en person med tilstrekkelig kunnskap om både fysisk aktivitet og e-sport.

Intervjuet var semistrukturert ettersom intervjuguiden ikke var komplett. Vi erfarte underveis at rekkefølgen på spørsmålene ikke var i hensiktsmessig rekkefølge for best mulig resultat. Vi opplevde også at noen spørsmål overlappet hverandre, noe som resulterte i mye gjentakelse fra respondentens sin side. Ved endt pilotintervju transkriberte vi, og så på hva som kunne restruktureres av spørsmål for å optimalisere resultatet på de ordentlige intervjuene.

4.3 Datainnsamling

I kvalitative studier finnes det en del ulike metoder for datainnsamling, som deltagende og ikke-deltagende observasjon, dokumentanalyse, videoopptak, kvalitative intervju og lydbåndinnspilling. I hver av disse innsamlingsmetodene er det visse etiske prinsipper som er viktig å overholde. Det innebærer informert samtykke, konfidensialitet og ivaretagelse av forskningssubjektenes integritet (Fangen, 2015).

For å få tak i informanter til det kvalitative intervjuet, ble det søkt opp e-sportsklubber på nett. De e-sportsklubbene som vektla fysisk aktivitet, ble kontaktet via mail om deltagelse. I invitasjonsmailen var det vedlagt informasjonsskriv om prosjektet, samt samtykkeskjema for deltagelse.

4.4 Databehandling og Analyse

En måte å bearbeide et kvalitativt intervju på, vil være å transkribere intervjuet. Det vil si å skrive ned ord for ord det informanten sier i løpet av intervjuet. Hensikten med å transkribere intervjumaterialet er at man får et mer oversiktlig bilde av resultatet, noe som gir bedre forutsetninger for analysen (Dalland, 2020, s. 95). Bearbeiding av teksten er gjort for å gjøre muntlig tale om til skriftlig tekst. Dialekter er blitt transkribert til bokmål for å anonymisere informantene.

4.4.1 Analyse

For å gjennomgå en god analyse av de kvalitative intervjuene som ble gjennomført, ble det valgt å utføre en tematisk analyse. I en tematisk analyse går man i dybden på enkelte temaer som blir representert i prosjektet, formålet er å identifisere mønstre på tvers av data (Clark, 2006). I denne analyseformen foretar man koding som steg av prosessen. Her tar man og setter koder på setninger som bemerker seg, og symboliserer ulikt meningsinnhold (Clark, 2006).

Det første som ble gjennomført var å bli kjent med materialet som hadde blitt samlet inn og transkribert. Deretter tok vi og leste innholdet separat og noterte ned ulike tolkninger og tema som ble tatt opp. Etter det var gjort så vi etter overordnede temaer, som vi igjen begrenset til organiserte tema ved hjelp av de kodede dataene. Deretter gikk vi gjennom og dannet de “grunnleggende temaene”. Vi tok så de grunnleggende temaene og gjorde dem om til mer organiserte temaer. Helt til slutt lagde vi de globale temaene som ble omgjort til kategorier. Hver av kategoriene ble så gitt en fungerende tittel. Hvert utsagn ble så lest individuelt og kodet til enten en eksisterende kategori eller omorganisert til større grupper basert på lignende temaer.

4.5 Forskningsetiske retningslinjer

I denne oppgaven behandles personopplysninger, og det er derfor spesielt viktig å ta høyde for de etiske retningslinjene dette innebærer. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2018) har utarbeidet nasjonale forskningsetiske retningslinjer som skal oppfylles under alle gjennomføringer av forskningsprosjekt (NESH, 2018). I henhold til disse retningslinjene ble det utarbeidet et meldeskjema til godkjenning av Norsk senter for forskningsdata (NSD), som skal sikre at data om «mennesker og samfunn hentes inn, bearbeides, lagres og deles trygt og lovlig» (NSD, 2022). Dette ble gjort etter retningslinjer fra høgskolen, og er nødvendig for å ivareta personvern og sørge for lovlig tilgang

til nødvendige persondata. Ved innsending av søknaden ble det lagt til de to følgende vedleggene; intervjuguide og samtykkeskjema. Denne søknaden måtte godkjennes i forkant av gjennomføring, og søknaden er lagt ved som vedlegg 2.

Kvalitative forskningsmetoder innebærer som oftest kontakt mellom forsker og informant, noe som også gjelder for denne studien. Dette medfører en rekke moralske og etiske vurderinger, og disse overveielsene er viktig i enhver kvalitativ intervjuundersøkelse (Kvale, 2009). Videre vil det bli presentert ulike etiske retningslinjer som er sentrale for intervjuundersøkelser, som eksempelvis samtykke, konfidensialitet og ivaretagelse av forskningssubjektenes integritet.

Ifølge NESH skal man ved gjennomføring av et forskningsprosjekt hente inn forskningsetisk samtykke til all deltakelse i forskning. Dette forskningsetiske samtykke skal være «frivillig, informert og utvetydig, og det bør være dokumenterbart» (NESH, 2018). Som nevnt ble det utarbeidet et samtykkeskjema, dette ble gjort etter mal og retningslinjer fra NSD (2022). Samtykket ble klarert i forkant av gjennomføringen, i tillegg til at det ble gjort en kontinuerlig vurdering underveis i prosjektet om det var behov for justeringer eller oppdateringer av samtykket (NESH, 2018). I dette tilfellet ble det ikke ansett å være behov for endringer eller oppdateringer underveis, noe som også ble klarert med informanter. Samtykkeskjemaet inneholdt også informasjon om innhold og formål med undersøkelsen, samt hvilken informasjon som ble innhentet (Ringdal, 2018, s. 62).

Et viktig grunnlag for samtykket var å sikre at all informasjon er kommunisert tilstrekkelig og forståelig, samt et entydig uttrykk fra informanter om at de ønsker å delta i forskningen (NESH, 2018). Det ble tydeliggjort at intervjuet er frivillig, dette for å sikre at informanter ikke følte seg presset til å delta (NESH, 2018). Her var det også informert om at det er rom for å trekke seg underveis dersom det skulle oppstå behov for det. Da de ble kontaktet på mail hadde de nødvendig informasjon til å ta videre kontakt dersom de hadde ytterligere spørsmål angående studien. I samtykket inkluderes også informasjon om at det benyttes lydopptak under intervjuene, som videre skal brukes utelukkende til transkribering.

Da det i forkant av undersøkelsen loves anonymitet, er det viktig å ivareta dette gjennom hele prosessen (NESH, 2018). Anonymitet innebærer at gitte opplysninger ikke er identifiserbare, og all data behandles slik at informantene ikke kan gjenkjennes. Det er viktig å overholde informantenes rett til privatliv, da spesielt innen forskning på små og gjenkjennelige miljø (Kvale, 2009; Thagaard, 2018). Det norske e-sport miljøet kan ansees som lite, sammenlignet med det store samfunnet. Studien vår er verken ute etter, eller har behov for, sensitiv

informasjon. Likevel, med hensyn til e-sport som et lite miljø, tok vi høyde for det etiske perspektivet om å fremtre konfidensielt og derfor anonymisere informantene. Under transkriberingen benyttes pseudonymer for de ulike informantene. I tillegg til dette transkriberes alle intervjuer på bokmål, dette for at de ikke skal bære preg av dialekter som kan påvirke grad av anonymitet blant informantene.

4.6 Relabilitet og validitet

I forskning har vi to sentrale begrep, reliabilitet og validitet. Reliabilitet omhandler hvor pålitelig og nøyaktig data er, mens validitet omhandler hvor gyldig data er (Christoffersen, 2018, s. 23). For å styrke disse faktorene i oppgaven har det blitt gjort en rekke vurderinger som skal presenteres under.

Alle spørsmålene som stilles i undersøkelsen er utformet for å besvare oppgavens problemstilling. Reliabilitet brukes om nøyaktigheten av data i oppgaven, hva som blir tatt med, hvordan data innhentes og hvordan forskeren arbeider med data (Christoffersen, 2018, s. 23). Reliabilitet handler kort fortalt om hvor konsise resultatene av en måling blir om man gjør samme måling på nytt under de samme forhold. Reliabilitet i kvalitativ forskning kan være utfordrende, og har i motsetning til kvantitative undersøkelser, ikke standardiserte tester som kan gi et klart svar på hvor reliabelt studien er. I kvalitativ forskning er det forskeren selv som er datainnsamlingsinstrumentet (Thagaard, 2018). Det finnes likevel andre tiltak for å øke reliabiliteten i kvalitative forskningsopplegg. Silverman (2014) påpeker undersøkelsens grad av transparens som et viktig steg for å virke troverdig. Vi har hatt et søkelys på å beskrive prosessen nyansert i stor grad, med hensikt at studien skal være mest mulig transparent og reproducerbar. For å sikre at alle deler av prosessen beskrives tilstrekkelig, i den grad at fremgangsmåten kan vurderes trinnvis, ble det bevisst notert ned hva som ble gjort underveis i oppgaven.

Validiteten omhandler som nevnt hvor gyldig resultat av forskningen er, men det innebærer også hvordan man som forskere kommer frem til tolkninger (Thagaard, 2018, s. 181).

5.0 Resultat

Under den tematiske analysen ble det konstruert tre ulike temaer som skal presenteres i resultatet. *“Uavhengig av hvilke forutsetninger man har, så kan alle delta”* tar for seg informantenes tanker rundt inkludering og holdninger. *“Vi ønsker å få hobbygamere ut av kjelleren”* handler om hvorfor trenerne ønsker å organisere et e-sportmiljø på lik linje som andre idretter. *“Uten fysisk aktivitet blir du ikke best i verden”* utdypet hvilke treningstyper de ulike trenerne bruker i sine klubber. I denne delen av oppgaven presenteres et utvalg av informantenes respons, hvor utsagnene deretter gjennomgås.

5.1 “Uavhengig av hvilke forutsetninger man har, så kan alle delta”

Det norske e-sportforbund jobber for å være en inkluderende arena ved at alle kan konkurrere uavhengig av fysiske forutsetninger. De arbeider også for å være en positiv og inkluderende digital kultur (Norges e-sportforbund, 2022c). Hva er trenernes innsats for disse målsettingene? Informantene uttaler seg som følgende om tematikken inkludering, holdninger og miljø.

“Det er en sport som er inkluderende for alle, det har ikke noe å si om du er gutt eller jente, om du har en fysisk utviklingshemming eller ikke. Uansett hvilke forutsetninger du har så kan du drive med e-sport i en eller annen tilrettelagt grad”. [Trener 1]

“Uavhengig av hvilke forutsetninger man har, så kan alle delta. E-sport er veldig inkluderende og sosialt. Det er veldig mange som har dataspillinteresser i samfunnet, og det er klart at e-sport er en måte å samle disse personene og jobbe sammen for felles mål”. [Trener 2]

“Alle sammen har muligheten til å være med, det er ikke sånn at vi er nødt til å spille i en gutter-16-nivå, gutter-19 eller jenter-13. Her kan faktisk alle spille sammen uavhengig om man sitter i rullestol, eller om man er dame eller mann”. [Trener 3]

Under datainnsamlingen merket vi at trenerne legger mye vekt på at e-sport er en aktivitet som er enkelt å tilrettelegge for ulike personer. Trenerne har en oppfatning av at det er mange i dagens samfunn som har en interesse for dataspill. Som man ser i utsagnene over så er inkludering et ord som går igjen hos informantene. En faktor som kan gjøre e-sport til en

inkluderende arena, er måten lagene kan bygges opp på. I breddeidrett som fotball og håndball har man for vane å basere lag etter alder og kjønn, i e-sport har ikke alder og kjønn noe særlig stor innvirkning i lagbyggingen på bredde nivå. Under intervjuene informeres det om at det ikke er egne lag for personer med funksjonsnedsettelse.

“I motsetning til mange andre idretter der forutsetningene er basert på fysiske ferdigheter, legger e-sport godt til rette for at personer med funksjonshemming kan delta på nærmest likt grunnlag som alle andre”. [Trener 5]

“La oss si du ikke kan gå, da har du en rullestol, så trenger du tilrettelegging i sporten, og skaffer deg en spesialdesignet rullestol, dette kan koste flere tusen, men en pc, det har alle nå”. [Trener 4]

Utsagnene som kommer frem her tilsier at funksjonshemninger av ulik grad ikke nødvendigvis spiller så stor rolle for deltaking i e-sport. Informanten uttaler seg kun om rullestolbrukere som eksempel. Utover utsagnene over informerer trener 5, at en rullestolbruker som har funksjonssvikt fra livet og ned vil uanfektet kunne delta i e-sport, da dette i all hovedsak foregår sittende. Videre utdyper trener 4 at det ikke nødvendigvis trenger å koste så mye for tilrettelegging av utstyr for funksjonsnedsatte, igjen med rullestolbrukere som eksempel.

“Gjennom å satse mer på organisering av gaming, altså det vi kaller bredde e-sport, der barn og unge kan komme inn i et miljø, på samme måte som man har gjort i mange år med idrettslag og fotballklubber. Der får man på et tidlig stadium komme inn i et miljø som gir deg gode holdninger knyttet til sunne vaner og fysisk aktivitet”. [Trener 2]

“Vi er ganske vare på det at man må ha god holdning når man spiller. Vi skal ikke ha toxic environment som vi kaller det. På det området ser vi at den fysiske biten av trening har hjulpet”. [Trener 1]

Gode holdninger er noe som trenerne legger fokus på under de ulike intervjuene. Det kommer frem at de ønsker å organisere et gaming-miljø hvor deltakerne får muligheten til å lære om gode vaner for en sunn livsstil. Trener 2 vil ha en bredde e-sport med et miljø tilsvarende andre idrettslag og fotballklubber, hvor det vektlegges gode holdninger. Begge trenerne over nevner fysisk aktivitet i sammenhengen med gode holdninger og helsefremmende livsstil. Det informeres om at «toxic environment» er noe de ikke ønsker, og sier at den fysiske delen av treningen bidrar til redusering av dette.

“Det er et mål for oss at barn og unge skal få tilrettelagt mest mulig fysisk aktivitet. Vi har tilrettelagt egne treninger der vi tilbyr forskjellige typer fysisk aktivitet, veldig ofte er det lekpreget. Litt ut ifra hva de selv ønsker”. [Trener 2]

“Vi prøver å ha litt variert rundt aktiviteter, slik at de ikke kjeder seg. Det er ulike fysiske nivå innad i gruppen, så derfor er det nødvendig å tilrettelegge for hver enkelt”. [Trener 5]

Trenerne informerer her at de ønsker å tilrettelegge de fysiske aktivitetene mest mulig. Det vektlegges lekpreget aktivitet, som baserer seg på ønsker fra deltakerne selv. De ser at det er ulike grunnlag innen fysisk nivå, og ser det derfor som en nødvendighet å tilpasse aktivitetene som gjennomføres.

“Som nevnt henger det å være fysisk aktiv og prestasjoner bak skjermen tett sammen, men på breddenivå er det viktigere at aktivitetene er gøy og lystbetonte. En del av deltakerne har gjerne ikke like mye mestring i ryggsekken fra før når det kommer til fysiske aktiviteter, om det er fra tidligere idrettserfaringer eller gym på skolen”. [Trener 3]

“Det veldig viktig for oss å legge til rette for mye lavterskelaktiviteter for de som gjerne har et anstrengt forhold til fysisk aktivitet. På denne måten føler de ikke like mye press, og prestasjonspreget i aktiviteten forsvinner”. [Trener 5]

Her kommenteres det at hovedpoenget med treningen er å fokusere på lystbetonte aktiviteter, som gjerne er lekpreget. Med å gjøre dette forsvinner ofte det prestasjonsbaserte rundt den fysiske økten, noe som kan føre til at deltakerne ikke føler et like stort press under økten.

Det kommer frem at dersom man tilrettelegger mer for mestring rundt den fysiske aktiviteten, framfor å fokusere på prestasjon, kan fysisk aktivitet oppleves som mer lavterskel og mindre anstrengende.

“Jeg vil jo at mange av de som er litt lite aktive, de vil vi ha litt mer inn til oss, kom til oss, vær med, få det miljøet, dere er likesinnet”. [Trener 1]

“Vi vil skape et miljø som er med på å gi utøverne sunne vaner og gode holdninger opp mot fysisk aktivitet”. [Trener 5]

Det fremkommer at det er et ønske om å skape et miljø eller en møteplass for e-sport miljøet, hvor de kan oppleve tilhørighet samt skape positive assosiasjoner rundt fysisk aktivitet.

5.2 “Vi ønsker å få hobbygamere ut av kjelleren”

I undersøkelsen gikk det igjen blant majoriteten av informantene hvor viktig organiseringen av e-sporten er. Informantene trekker fram tradisjonelle idretter, måten disse er organisert på og hvilke verdier dette har for utøverne og selve miljøet. Informantene er også opptatt av å endre stigmatiseringen rundt gaming og få frem hva det egentlig dreier seg om.

“Å få gaming i en organisert form der personer med samme interesser, kan få møtes på lik linje som fotballinteresserte. Det å skape en plass der man kan få holde på med det man selv vil og der man får møtt andre med samme interesser, er noe jeg synes er viktig”. [Trener 2]

“Gjennom å satse mer på organisering av gaming, altså det vi kaller bredde-esport, der barn og unge kan komme inn i et miljø, på lik linje som et idrettslag eller en fotballklubb, da får man et miljø som er med på å gi personer gode holdninger knyttet opp mot fysisk aktivitet og sunne vaner”. [Trener 3]

Resultat av intervjuene gir oss et innblikk i trenerens ønske om et organisert miljø på lik linje som andre idrettslag. De vektlegger veldig fokus på at det bør være et tilbud innen e-sport, på lik linje med andre idretter som blant annet fotball. De ønsker at tilbudet skal gi muligheten til å videreformidle gode holdninger, opp mot sunne vaner og fysisk aktivitet.

“Jeg liker ikke det rykte som gamerne har fått. Syns det er dumt at de blir sett ned på, og at de bare blir sittende nede i kjelleren for å game. Det er så mye mer med gaming enn bare det. Derfor synes jeg det er interessant å få gaming i en organisert form. La de og få en møteplass, la de treffe andre med felles interesser. På samme måte som du joiner et fotballag, liker du fotball så går du og melder deg på et fotballag. Liker du å game, hvorfor skal du ikke ha muligheten til å melde deg på en gamingklubb. Vi ønsker å få hobbygamere litt ut av kjelleren samtidig som vi kombinere det med fysisk aktivitet.” [Trener 5]

Her kommentere trener 5 hva han legger i de stigmaene gaming har fått, og ønske deres klubb har med arbeidet for å organisere aktiviteten i større grad. I tillegg til at de vil inkludere fysisk aktivitet som del av arbeidet.

“Det var veldig stor interesse rundt gaming blant ungdommene, så da prøvde vi å få til en organisering av det. Etter hvert har det blitt mer og mer seriøst, der vi har fått inn egne trenere fra universiteter, først og fremst lærerutdannede, men med gaming som spesialitet”. [Trener 1]

“Vi hadde hatt en undersøkelse blant ungdom og det var en del som falt i fra vanlig idrett, hvorfor de falt i fra og hva de kunne tenkt seg å begynne med, så viste det seg at gaming sto høyt på listen hos veldig mange”. [Trener 4]

“Jeg ble e-sporttrener fordi vi startet en lokal e-sportsklubb, med et ønske om å tilrettelegge for et gaming og e-sport-tilbud for barn og unge i vårt område. Det var ingen trenere, så da måtte vi egentlig utdanne trenere. Vi tok da kontakt med de som var best på dette, det danske idrettsforbundet. Så vi har tatt all utdanning via dem.” [Trener 2]

I resultatet kommer det frem at informantene ble trenere innen e-sport på grunnlag av interesse fra ungdom i område hvor informantene selv befant seg. Interessen har blitt oppdaget gjennom ulike undersøkelser de har lest, eller gjennomført selv.

“Hovedsakelig så går det på det mentale som jeg hjelper utøverne mine med i dag, for det taktiske og tekniske det har de selv kontroll på. Jeg kommer med tilbakemeldinger spesielt på kommunikasjonen, hvordan de kommuniserer og hvor effektiv kommunikasjonen er. Det handler mye om hvordan de forholder seg til følelser, hvordan de forteller ting, hvilken måte de forteller det på og hvordan det påvirker andre”. [Trener 4]

“Jeg tilrettelegger for utøverne mine, og hjelper dem med faglig- og personlig utvikling slik at de selv er rustet til å forstå hva de gjorde galt i ulike situasjoner”. [Trener 2]

“Jeg tilrettelegger sånn at utøverne har muligheten til å forstå hva de gjorde galt i ulike situasjoner, og hvordan de må forbedre seg som spiller og hvordan de kan forbedre laginnsatsen sin”. [Trener 1]

“Jeg ser over hvordan de spiller, forteller dem hva de kunne gjort annerledes. Hvordan de kan kommunisere bedre med hverandre eller hvordan de kunne gjort, eller hva de skulle gjort bedre. Jeg prøver å få de til å bli bedre på ting som de sliter med. litt samme som i fotball, visst de sliter med sklitaklinger så går de over det. På samme måte jobber vi med det spilltekniske”. [Trener 3]

Informantene har alle felles trekk innen hvilke oppgaver de har som trener. Det informeres om oppgaver innen arbeidet med kommunikasjon, laginnsats og det spilltekniske. Trenerne informerer utover de ovennevnte sitatene om arbeid innen både det administrative, organisering av treningstid, utdanning av trenere og utføring av treninger som inneholder fysisk aktivitet.

Mye av det informantene beskriver går ut på å gjøre utøverne bevisst på effekten kommunikasjon har på lagets prestasjon, men også å skape gode holdninger innad i laget.

“Jeg er også trener for noe vi kaller sosiale gaming grupper. her er ikke målet å bli bedre i et spesifikt spill, men å jobbe med disse her kommunikasjon- og samarbeidsevnene og utvikle disse, spesielt hos de yngste fra 10-12 år”. [Trener 5]

Trener 5 informerer om en aktivitet de kaller for “sosial gaming gruppe”, her er fokuset å utvikle det kommunikasjonsmessige fremfor det spilltekniske. Her jobber de hovedsakelig med yngre gamere i barneskolealder.

5.3 “Uten fysisk aktivitet blir du ikke best i verden”

Under de kvalitative intervjuene ble fysisk aktivitet omtalt som både prestasjonsfremmende, lekpreget, forebyggende og “et must”. Under dette temaet settes det lys på hva de ulike trenerne tenker om fysisk aktivitet i sammenheng med e-sport.

“Det er fokus på å ha fysisk aktivitet som et krav hos oss. Vi ønsker å involvere flest mulig barn og unge for at de skal være fysisk aktive”. [Trener 3]

“Det er et mål for oss at alle barn og unge skal få tilrettelagt mest mulig fysisk aktivitet.”
[Trener 2]

«Hvis du skal bli veldig god i e-sport, så må du evne å prestere både mentalt og fysisk over tid i konkurranser, og da er du nødt til å være i god fysisk form». [Trener 1]

“Det er avgjørende å være fysisk aktiv for å kunne hevde seg i e-sporten i dag, man må ha fokus på fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Det er sammenlignbart med toppidrett i andre idretter”.
[Trener 4]

“Det er hundre prosent avgjørende for at du skal bli en god utøver. Uten fysisk aktivitet så blir du ikke best i verden”. [Trener 5]

Det trekkes frem under intervjuet at fysisk aktivitet er noe som inkluderes i klubbene både på toppnivå, men også i bredde-gaming. Det blir omtalt som avgjørende for økt prestasjon, og som et mål at alle gamere skal få muligheten til tilrettelagt fysisk aktivitet.

“Gaming i seg selv er en stillesittende aktivitet, og jo mer du holder på med det jo mer stillesitting blir det” [Trener 4]

“Gamerne må få vite at det er ikke bra for dem å sitte mye stille, men at det er greit å game i lengre perioder, men de er nødt til å kombinere det med å være fysisk aktive og det å ta vare på helsen sin”. [Trener 3]

“Man kan bli veldig kald på fingre når man sitter og spiller. Det er det veldig mange som blir kald på føttene. Man er ofte veldig stillesittende, og man må hele tiden ha denne bloodflowen i gang. Da er det litt sånn; hva gjør man mellom ulike games, hva gjør man mellom de ulike rundene, hva gjør du hvis du blir tatt ut? Det at du er i bevegelse er jo noe som da blir veldig viktig”. [Trener 5]

Informantene deler oppfattelsen av at gaming er en stillesittende aktivitet, og derfor vektlegger de å informere sine utøvere om viktigheten av fysisk aktivitet sammen med gamingen. Trener 5 utdyper viktigheten av fysisk aktivitet i sammenheng med konkurranse hvor du ofte veksler mellom spilling og venting. Videre informeres det om at i venteperioden er det viktig å opprettholde blodsirkulasjonen for å unngå kalde fingre og føtter.

“På den fysiske aktivitetsdelen så pleier vi å gjøre enkle aktiviteter for håndledd, armer, nakke og rygg, så vi ikke ødelegger det under spillingen. For det kan bli mye stress på det når man spiller”. [Trener 3]

“Over lengre tid med gaming så vil man kjenne det på kroppen om man ikke forebygger, for selv om det er en stillesittende sport, så kan det oppstå skader også her”. [Trener 3]

“De sitter veldig lenge foran pcen, og det er klart at det kan bidra til skade på rygg, nakke, hånd og albuer. Derfor har vi i samarbeid med fysioterapiutdanning, laget et eget skadeforebyggingsprogram som inkluderer oppvarming- og tøyningsøvelser for de ulike delene av kroppen”. [Trener 1]

Det kommer frem i resultatet at noen av klubbene er i samarbeid med fysioterapeuter og naprapater, for å utarbeide skadeforebyggingsprogram for deler av kroppen som er i økt risiko for slitasjeskader under gaming. Trenerne har alle samme oppfattelse angående skader, og hvordan fysisk aktivitet bidrar til å forebygge kroppslige plager innen e-sport.

Trener 1 utdyper at den forebyggende treningen kan bestå av enkle øvelser som styrker nakke, håndledd, rygg og albue. Det er hovedsakelig oppvarming og tøyningsøvelser treningsopplegget er basert på.

“Vi har hatt et par camper der de har sittet lenge og spilt. Når man ser at det blir litt aggressivt da har vi tatt de vekk fra spillingen og kjørt de litt ut med masse andre gode aktiviteter, ut å springe, jogge eller noe annet intensivt, og når de kommer inn igjen, så er de tilbake til der de skal være, da er de mye mer konsentrerte, de er fresh”. [Trener 4]

“Istedenfor at du må pumpe på med koffein for å holde deg våken og mer kvikk. Gå ut, ta den joggeturen faktisk, du kvikner til på en bedre måte uansett”. [Trener 1]

Informanten forteller at de bruker trening og fysisk aktivitet som et verktøy for å opprettholde konsentrasjon mens utøverne spiller. Har en utøver manglende konsentrasjon, så gjør man noe anstrengende i en kort periode. I denne sammenhengen bruker de jogging som eksempel.

“Det handler om moderat trening innenfor styrke, men med mest vekt på kondisjon. Viktig å huske at hjerte er en muskel, og den kan trenes, er det et sted man trenger god blodtilførsel så er det topplokket. Det dreier seg om å opprette holde motivasjonen og konsentrasjonen når du sitter og spiller over tid, og dette kan trenes”. [Trener 5]

“Vi ser på det som fordelaktig at de bruker hendene når de er aktive ettersom det er disse som brukes mest i gaming. Man får trent på øye-hånd koordinasjon, reaksjoner og jeg mener dette muskelminnet er overførbart til tastaturet og e-sporten”. [Trener 1]

“For dem som virkelig vil satse i e-sport, har vi en systematisk fysisk trening som baserer seg på kondisjon, koordinasjon og styrke». [Trener 3]

Det fremstår i resultatet at den spesifikke treningen som gjennomføres i sammenheng med e-sport er moderat styrketrening, kondisjonstrening, koordinasjon og reaksjon. Dette er alle sitater som er knyttet opp til trening av e-sportutøvere som ønsker å satse, altså de som ønsker å bli best i sitt spill. Trener 5 utdyper også at å holde konsentrasjonen over lengre tid også er noe de trener på.

“Det handler om å ha en viss forståelse. Ikke nødvendigvis hva, men hvorfor de gjør det de gjør. De må ha mål og mening med det de gjør og da føler jeg det er lettere å ha trening med dem, når de selv ser meningen med å ha fysisk trening”.

“Det er enklere å jobbe med eldre utøvere kontra det å jobbe med unge utøvere, ta for eksempel en 16 -20-åring så er det ikke sikkert de har skjønnet sammenhengen mellom fysisk aktivitet og spillprestasjoner på samme vis”.

I sitatene kommer det fram at trenerne syns det er lettere å jobbe med utøvere som har en forståelse av effektene fysisk aktivitet har inn mot e-sporten. Utøverne trenger nødvendigvis ikke vite nøyaktig hva man skal trene, så lenge de ser betydningen og skjønner hvorfor fysisk aktivitet blir vektlagt.

“Vi har tilrettelagt egne treninger der vi tilbyr forskjellige typer fysisk aktivitet, veldig ofte er det type lek, f.eks. kanonball, basketball, litt joggeturer når det er fint vær ute, vi har stikkbball, innebandy”. [Trener 2]

“Vi prøver å gi de noe som er konstruktivt, mer enn at de bare går en tur. Kanskje at vi fører inn noen styrkeøvelser, spiller kanonball, stikkbball, fotball, noen aktiviteter som blir iverksatt av oss”. [Trener 1]

“Bare finne på noe aktivt, spille frisbeegolf, gjøre forskjellige leker, rett og slett gjøre det man har lyst til”. [Trener 3]

“Vi er glad i idrett eller trening som har mye med reaksjon og øye-hånd-reaksjon, koordinasjon og den type ting, basketball, volleyball, kanonball”. [Trener 4]

I bredde e-sporten kommer det mer frem lekpreget aktivitet som gjennomføres. I all hovedsak gjennomføres aktivitetene for at utøverne skal være i mer fysisk aktivitet. Det kommer derfor frem i resultatet et tydelig skille mellom hvorfor de ulike trenerne inkluderer fysisk aktivitet. På breddenivå er det vektlagt at man skal mestre aktivitetene uavhengig av hvilke forutsetninger man har og deltakerne også får være med å bestemme de fysiske aktivitetene de skal gjennomføre.

“De trener 3-5 dager i uken” [Trener 2]

“De fleste av dem trener minst 1 ½ time hver dag med fysisk trening” [Trener 5]

“De har fysisk trening en dag i uken” [Trener 3]

“Vi har cirka to timer treningstid per spiller, hvor en time går til å spille og en time går til fysisk aktivitet.” [Trener 1]

I resultatet fremkommer det en stor variasjon mellom klubbene i mengde fysisk aktivitet som gjennomføres. Trenerne som i hovedsak driver med bredde e-sport har 1-2 timer fysisk aktivitet i uken. Hos trenerne som har utøvere som i større grad satser på e-sport, oppgis det at utøverne følger en treningsplan som varierer mellom 3 til 7 fysiske treninger per uke.

“For de aller fleste handler det om å få en forståelse for hvorfor man beveger seg, ikke nødvendigvis hva man gjør. Utøverne må ha mål og mening med det de driver med. Da blir det gjerne lettere å ha fysiske treninger, når de selv ser meningen med å gjennomføre de”. [Trener 5]

“Jeg ser endringen fysisk aktivitet har gjort med e-sport, både prestasjonsbasert, men også miljøet i gruppen. Det er jo så klart ikke alle som er like glad i å drive med fysisk trening, men selv de som ikke liker det ennå ser utviklingen etter vi begynte med fysisk aktivitet som del av treningen”. [Trener 1]

Det kommer frem at trenerne har et fokus på at utøverne selv skal forstå viktigheten og effekten fysisk aktivitet har for spillingen. Trener 1 utdyper at selv de som ikke er begeistret for de fysiske øktene begynner å se effekten det har på helheten.

6.0 Diskusjon

Tidligere forskning på tematikken rundt fysisk aktivitet i sammenheng med e-sport viser til at det kan ha en mulig positiv effekt på spillprestasjoner, men at det trengs videre forskning på temaet (De Las Heras, 2020). Det blir også presentert at det i sammenheng med e-sport ligger en del utfordringer i form av skader (Abdalla, 2017) og inaktivitet (De Las Heras, 2020). I denne delen av oppgaven blir funnene av denne undersøkelsen presenter og problemstillingen belyses ved hjelp av tidligere forskning og selvbestemmelsesteorien.

6.1 Funn for inkludering av fysisk aktivitet

Resultatet fra de kvalitative intervjuene gir en indikasjon på hvorfor fysisk aktivitet blir inkludert som en del av e-sporttreningene. Det er gjort ulike funn for inkluderingen, men det er tre funn som gir det bredeste grunnlaget for inkludering. Det ene funnet gir et inntrykk av at trenerne har et ønske om å organisere et e-sportmiljø, som gir muligheten for å lære om gode vaner og “sunn” livsstil. Det fremkommer også et ønske om at alle gamere skal få muligheten til å delta på tilrettelagt fysisk aktivitet. Det siste overordnede funnet er at trenerne er godt kjent med at e-sport er en stillesittende sport, og at det derfor vektlegges å gi utøverne kunnskap om hvorfor fysisk aktivitet er viktig i arbeidet med å ta vare på egen helse. Resultatet viser også at det er et tydelig skille på bakgrunnen for inkludering av fysisk aktivitet mellom bredde e-sport og topp e-sport.

I resultatet ser man funn på at det på breddenivå er viktig at aktivitetene er gøy og lystbetonte. Det ønskes i tillegg å ha høy grad av tilretteleggelse. Dette for å gi de utøverne som ikke har mye mestring i ryggsekken fra tidligere erfaringer med fysisk aktivitet, en mulighet til å synes aktivitetene er gøy. De vektlegger også at aktivitetene skal være lavterskel, slik at prestasjonspresset i aktiviteten forsvinner. Aktiviteter som gjennomføres i bredde e-sporten er blant annet: kanonball, stikkball, innebandy, jogging og fotball. Funn fra topp e-sport aspektet, viser derimot et prestasjonsfremmende inkluderingsgrunnlag. Her trenes det systematisk på blant annet styrketrening, kondisjonstrening, koordinasjon og reaksjonstrening. I toppspekteret er disse treningen med på grunnlag av en følt prestasjonsforbedring i selve spillingen. Funn fra et annet studie som tar for seg nettopp prestasjonsforbedring ved å utføre fysisk aktivitet, kan vise til at det med fysisk aktivitet i forkant av et spill er en reell forbedring i prestasjon (De Las Heras, 2020). Fysisk aktivitet brukes også som et virkemiddel i å opprettholde konsentrasjonen under lange økter med gaming.

Et funn som er felles for både bredde- og topp e-sport, er inkludering av fysisk aktivitet som skadeforebyggende trening. Trenerne informerer om at de gjør dette fordi de ønsker å redusere skadene som kan oppstå ved mye stillesitting. Emara (2020) fremstiller i sin forskning at stillesitting over lengre perioder knytt til e-sport, øker risikoen betraktelig for slitasjeskader. Funnet i denne studien kan indikere at trenerne er innforstått med dette, og derfor jobber med utvikling av treningsprogram som forebygger de eventuelle slitasjeskadene som kan forekomme av økt stillesitting i e-sport.

Funn i studiet viser til at trenerne føler det er lettere å jobbe med utøvere innen fysisk aktivitet, om de selv forstår hvorfor de gjør det de gjør. Det vektlegges at de selv må forstå at det er meningsfullt og viktig med de fysiske treningene.

Det har blitt gjort flere individuelle funn fra denne undersøkelsen som ikke er direkte knyttet til hvorfor det inkluderes fysisk aktivitet i treningen. Men funnene er interessante, når man skal se på e-sport i et større bilde enn kun inkluderingsgrunnlaget for fysisk aktivitet. Her er det funn på at e-sporttrenerne omtaler sporten som en veldig inkluderende sport. De bruker rullestolbrukere som eksempel når de snakker om dette. Ser man på hva trenerne beskriver som del av sine oppgaver går det igjen hos alle at de har fokus på å skape gode holdninger i laget, samt arbeidet med kommunikasjon mellom utøverne in game. Ser man på hva som fikk informantene til å bli e-sporttrenerne ser man funn på at interesse for gaming blant ungdom i deres nærmiljø var en faktor. Funn viser også at det er stor variasjon mellom klubbene i mengde fysisk aktivitet som gjennomføres. Trenerne på bredde-e-sport har 1-2 timer fysisk aktivitet i uken. Mens de av trenerne som er med i topp e-sport, oppgir at utøverne følger en treningsplan som varierer fra 3-7 fysiske økter i uken.

6.2 Hvordan motivere til fysisk aktivitet i gaming?

Et av funnene over er at trenerne synes det er lette å motivere til fysisk aktivitet hvis utøveren selv forstår hvorfor de gjør det. For å prøve å forstå hva det er med økt kunnskap om hvorfor man gjør noe som hjelper på motivasjonen, skal vi ta i bruk selvbestemmelsesteorien. For å oppnå stor grad av selvbestemmelse må det ifølge Deci og Ryan (2000) oppfylles tre behov, autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Det første behovet vi tar for oss er autonomi. Funn i bredde e-sporten viser at de er opptatt av å la utøverne være med å bestemme hvilke aktiviteter som skal gjennomføres under de fysiske treningene. Ved å la utøverne få ta del i planlegging av aktivitet, kan det bidra til opplevd autonomi i større grad. Det at de får velge hvilke aktiviteter de selv skal holde på med, vil være med å styrke deres grunnlag for å oppnå autonomi. Ved å styrke graden av medbestemmelse, kan e-sport trenere i større grad legge opp for utvikling av indre motivasjon hos sine utøvere. Ser vi på neste behov som er kompetanse, ser vi at funnet om trenernes ønske om å videreformidle effekten fysisk aktivitet har, er viktig for videre utvikling av motivasjon hos utøvere. Ved at trenerne vektlegger å videreformidle kunnskap rundt fysisk aktivitet og sammenhengen det har med spillprestasjon, kan utøverne i større grad registre og forstå hva som skjer under en økt med fysisk aktivitet. Det siste behovet er tilhørighet, som i all hovedsak handler om å ta del i en gruppe. E-sport er i veldig stor grad en sosial aktivitet å holde på med. I spillsammenheng foregår mange av spillene i lag, eller parvis (World esport IESF, 2022). Hvis man på samme måte gjør den fysiske aktivitet til “lagaktivitet” kan det for mange øke lysten til å gjennomføre den. Funn i undersøkelsen vektlegger at de ønsker å tilby aktiviteter som er lekpreget, noe som gir godt med rom for samhandling og lagarbeid underveis som også er viktig for opplevd tilhørighet (Martinsen, 2018, s. 159).

I lys av selvbestemmelsesteorien ser vi viktigheten med autonomi, kompetanse og tilhørighet i arbeidet med å motivere til fysisk aktivitet i e-sport. Funnene viser at trenerne i bredde e-sporten, i stor grad legger opp de fysiske treningen slik at utøverne får muligheten til å dyrke en indre motivasjon for å utøve den. Trenerne fokuserer på kompetanseformidling, autonomi og tilhørighet. Vi ser at trenernes oppfattelse av at unge gamere får bedre innstilling, og lysten til å være aktiv øker når utøverne selv ser sammenhengen det har med prestasjoner “in game”, er en god indikasjon på at selvbestemmelse er veien å gi i videre arbeid.

6.3 I folkehelseperspektiv

Flere og flere unge bruker mer tid på gaming i Norge i dag (Medietilsynet, 2020). Dette kan være en bidragsyter på statistikken om at unge er mer stillesittende nå enn tidligere (Andersen, 2019). Som folkehelsearbeider er det viktig å knytte sammenhenger og årsaker til ulike fenomen for å kunne sette inn tiltak eller jobbe forebyggende rundt gitt problematikk. Gaming og e-sport er i enorm vekst (Norges idrettsforbund, 2022), samtidig som inaktivitet omtales som en av de største farene for helsen (Giske et al., s. 557). Dermed er det nødvendig å løse utfordringene økt stillesitting har knyttet opp mot e-sport. Dette kan gjøres ved å fremme bevisstheten på den direkte og indirekte effekten fysisk aktivitet har, både på prestasjoner “in game” (De Las Heras, 2020) og den generelle helsen hos utøver (Helsedirektorat, 2022).

Folkehelsearbeid omtales som en felles innsats (Høigaard, 2013, s. 14). Det og da organisere en såpass ny idrett, og gi den organiseringen et godt grunnlag, der holdninger knyttet til søvn, fysisk aktivitet og ernæring vektlegges, kan dermed bidra til at e-sport blir en helsefremmende arena. Så langt kan det se ut til at bredde e-sporten beveger seg i riktig retning, sett ifra et folkehelseperspektiv. Men e-sporttilbudene er fortsatt under utvikling og tilbudene er ennå ikke særlig utbredt sammenlignet med andre mer organiserte idretter. Trenerens vektlegging av medbestemmelse i aktivitetene som gjennomføres på breddenivå, er viktig å inkludere i fremtidige e-sporttilbud. Det å gi muligheten til å oppnå selvbestemmelse under aktivitet, er viktig ettersom en indre motivasjon ofte fører til at den fysiske aktivitet opprettholdes over en lengre periode (Chatziarantis & Hagger, 2007). Et viktig begrep innen folkehelsearbeidet er empowerment. Her er målet å overføre makt gjennom kunnskap, i form av å kunne selv ta gode helsefremmende valg (Høigaard, 2013, s. 32). Funn i denne undersøkelsen informerer om trenerens ønske om å videreføre kunnskap om hvorfor det er viktig å være i aktivitet for en e-sportsutøver. Dette kan hjelpe utøverne med å i større grad motta kunnskap, som gjør at de kan ta egne valg som påvirker deres helse.

I forhold til dette med motivasjon er det et funn som ikke er så positivt, sett i folkehelseøyne. I resultatet ser man ett utsagn om at fysisk aktivitet virker som et krav for å få delta i klubben. Dette kan virke mot sin positive intensjon, siden man da kan legge føringer for en mål, bør kan motivasjon (Martinsen, 2018, s.158). Dette er en motivasjonsgrad som er på feil side av skalaen for å oppnå indre motivasjon, og det bør heller vektlegges arbeid i å dele kunnskapen om hvorfor det hjelper med fysisk aktivitet, framfor å gjøre det til et krav for deltaking.

Ettersom organisert e-sport er et nokså nytt fenomen i Norge er det grunn til å tro at majoriteten av gamere er hobbygamere. Organisert gaming jobber for gode holdninger og verdier knyttet opp mot helsen (Norges e-sportforbund, 2022b), og derfor kan økt organisering føre til at flere gamere blir opplyst om helse- og prestasjonsmessige årsaker til å være fysisk aktive. Sett i et folkehelseperspektiv kan utbedringen av bredde e-sporttilbud føre til at flere av hobbygamerne får oppfylt anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022). Samtidig vil de få økt kompetanse for risikoer ved stillesitting, samt kunnskap om hvorfor de bør drive med skadeforebyggende øvelser og hvilke effekter den fysiske aktiviteten kan ha på prestasjoner “in game”.

Medietilsynet (2020) rapporterer at det er stor økning i antall timer brukt på gaming blant barn og unge. Den rapporterte økningen i skjermtid knyttet til gaming kan være på bakgrunn av e-sport sin vekst, og fokuset det har fått globalt. Men på en annen side kan det også være et resultat av en toårig pandemi hvor mulighetene til andre aktiviteter var begrenset. Uavhengig om det er e-sporten eller pandemien som har skyld i den økte tiden brukt på gaming, vil det i fremtiden være viktig å forebygge for eventuelle skader som kan oppstå ved økt stillesitting knyttet til gaming (Emara, 2020). I organisert form vil det være lettere å nå ut til brukergruppen ettersom funn i vår undersøkelse, viser et ønske hos trenerne i videreformidling av forebyggende og positive effekter av fysisk aktivitet.

Samtidig som tiden brukt på skjermaktivitet øker (Medietilsynet, 2020), synker aktivitetsnivået hos barn og unge (Andersen, 2019), og frafallet fra idrettsklubber går opp (Norges idrettsforbund, 2021). En av grunnene til frafallet som oppgis er prestasjonspress i idretten jo eldre man blir (Av-og-til, årstall). I resultatet er det tydelige funn av lite prestasjonspress i den fysiske treningen som organisert e-sport gjennomfører. Hvis idrettsklubber og e-sportklubber samarbeider i større grad kan eventuelle frafall fanges opp, slik at barn og unge heller har mulighet til å bytte arena hvor det fortsatt gjennomføres fysisk aktivitet, der prestasjoner ikke lenger er like fremtredende.

6.4 Styrker og svakheter

I gjennomføringen av oppgaven har det blitt benyttet kvalitativ metode. Oppgaven er blitt gjennomført med kvalitativt intervju som metode. De strukturerte intervjuene har gitt et innblikk i hva trenerne mener og tenker rundt inkluderingen av fysisk aktivitet i deres trening. Et kvalitativt intervju ville gi et best mulig grunnlag for å svare på problemstillingen, siden det undersøkes personlige meninger og tanker rundt et gitt tema.

Denne undersøkelsen kunne ha blitt gjennomført med en kvantitativ undersøkelse, men da hadde det i større grad vært avhengig av å få tak i en majoritet av e-sporttrenerne i Norge, noe som hadde vært krevende siden det er et lite miljø.

Utvalget i denne undersøkelsen har vært veldig begrenset, det har blitt gjennomført fem intervjuer av trenere rundt om i landet. Det er en svakhet i oppgaven at det har vært et begrenset antall deltakere i undersøkelsen. Dersom deltakelsen hadde vært større, ville det gitt resultatet en høyere grad av validitet og reliabilitet.

Datainnsamlingen kunne blitt gjennomført i større grad om flere e-sportklubber hadde fått tilsendt mail med forespørsel om deltakning. Det var 15 e-sportklubber som fikk henvendelsen om å delta i studiet hvorav fem responderte og ønsket å være med. Av de ti andre klubbene kunne det blitt brukt mer tid på å komme i kontakt med dem, ved å sende oppfølging på mail eller prøve å oppnå direkte kontakt ved å ringe til klubben.

En annen svakhet med oppgaven er at det eksisterer lite forskning på tematikken fysisk aktivitet i sammenhengen med e-sport. Et større forskningsutvalg på tematikken hadde gitt oss flere holdepunkter og ville bidratt til å styrke oppgaven. Selv om studiet har vært begrenset i antall informanter, tid og ressurser, har det blitt dannet en konklusjon, og temaet har blitt godt belyst.

For å videre arbeide med denne tematikken hadde det vært interessant å gjennomføre studiet i større grad. Da måtte det ha blitt inkludert flere informanter og laget et mer utfyllende kvalitativt intervju. Her kunne man gått enda mer i detalj på hva trenerne mener og sett på hvordan utøverne selv tenker om den fysiske aktiviteten som gjennomføres.

7.0 Konklusjon

Problemstillingen i oppgaven lyder som følgende *“Hvorfor inkluderer e-sporttrenerne fysisk aktivitet som del av e-sporttreningen?”* etter å sett på funn gjort i undersøkelsen og diskutert med bakgrunn i tidligere forskning og selvbestemmelsesteorien ser vi følgende:

Funn fra denne undersøkelsen viser at inkluderingen av fysisk aktivitet i organisert e-sport er å forvente. Det er også indikasjoner på at det er enklere å motivere til fysisk aktivitet, om utøver selv ser effekten det har på den stillesittende aktivitet som utføres.

Det er hovedsakelig to ulike grunner til at e-sporttrenerne inkluderer fysisk aktivitet som del av e-sporttreningen. Den ene grunnen er med bakgrunn i effekten fysisk aktivitet har på *“in game”* prestasjoner. Denne inkluderingsbakgrunnen er fremtredende hos trenerne som har utøvere som satser på e-sport. Den andre inkluderingsgrunnen er ønsket om å øke aktivitetsnivået til barn og unge som driver med gaming. Dette er mest fremtredende hos trenere på bredde e-sport.

Opgaven som har blitt gjennomført kan ikke konkludere konkret hvorfor det inkluderes fysisk aktivitet i treningen til e-sportutøvere. Men den kan gi en indikasjon på mulige grunnlag for inkluderingen i et større bilde. Videre forskning på tema må gjennomføres for å konkludere helt konkret resultat.

8.0 Litteraturliste

Abdalla, S., Apramian, S.S., Cantley, L.F. & Cullen, M.F. (2017). *Occupation and risk for injuries* In: Injury prevention and environmental health. (3. utg.) Kapittel 6.

Adinolf, S. & Turkay, S. (2018, oktober). *Toxic behaviors in esports games: player perceptions and coping strategies*. ACM digital library.
<https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3270316.3271545>

Andersen, I.D., Anderssen, S.A., Dalene, K.E., Ekelund, U., Hansen, B.H., Kolle, E., Nilsen, A.K. & Steene-Johannessen, J. (2019, Februar). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Helsedirektoratet.
https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. Nasjonale resultater*. NOVA rapport 8/21. Oslo: NOVA, Oslomet.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. ISSN 1478-0887

Brito, J., Figuerido, P., Pereira, A. M. & Verhagen, E. (2019). *Virtual sports deserve real sports medical attention*. BMJ open sport exercise and Medicine. doi:10.1136/bmjsem-2019-000606

Chatziantonis, N.L.D. & Hagger, M.S. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, Illinois: Human kinetics.

Christoffersen & Johannessen. (2018). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. (2. opplag). Abstrakt forlag.

Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2009). *Strategier og tiltak for å utjevne sosiale ulikheter i helse. Utjevning av helseforskjeller del 2*. Helsedirektoratet. Hentet fra:
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utjevning-av-helseforskjeller/Strategier%20og%20tiltak%20for%20%C3%A5%20utjevne%20sosiale%20ulikheter%20i%20helse%20utjevning%20av%20helseforskjeller%20del%202.pdf> /attachment/inline/7ebbd8c-bc17-4efb-a88c-dcfa23052c89:d4936c1fd659dc8b8e14f5ed3492f7daee7a7ca0/Strategier%20og%20tiltak%20for%20%C3%A5%20utjevne%20sosiale%20ulikheter%20i%20helse%20utjevning%20av%20helseforskjeller%20del%202.pdf

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Defeo, A., Difranco-Donoghue, J., Yao, S. & Zwibel, H. (2019). *An osteopathic physician's approach to the esports athlete*. Journal of Osteopathic medicine.
<https://doi.org/10.7556/jaoa.2019.125>

De Las Heras, B., Li, O., Nepveu, J., Rodrigues, L. & Roig, M. (2020). *Exercise improves video game performance: A win-win situation*. Medicine & science in sports & exercise. Volume 52, issue 7, s. 1595-1602. doi: 10.1249/MSS.0000000000002277

Emara, A.K., Cruickshank, J.A., Kampert, M.W., King, D., Mitchell, K., Piuze, N.S. & Schaffer, J.L. (2020, Desember). *Gamer's health guide: Optimizing performance, recognizing hazards, and promoting wellness in esports*. *Current sports medicine reports*. 19(12) 537-545. doi: 10.1249/JSR.0000000000000787

Fangen, K. (2015, 17.06). *Kvalitativ metode*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/kvalitativ-metode/>

Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid*. (LOV-2011-06-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelse>

Giske, R., Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P. & Raastad, T. (2019). *Treningslære*. (5. utg.). Gyldendal.

Gustavsen, M.K. (2020, 17. September). Slutter i idrett på grunn av prestasjonsjag. *Avogtil.no*. Hentet fra: <https://avogtil.no/aktuelt/slutter-i-idretten-pa-grunn-av-prestasjonsjag/>

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.). Oslo: Cappelen akademisk forlag.

Helsedirektoratet. (2022, 9. Mai). *Barn og unge - generelle råd*. Helsedirektoratet. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>

Hofstad, H. & Schou, A. (2017, 1. Mai). Har samhandlingsreformen ført til mer oppmerksomhet på folkehelse i kommunene?. *Tidsskrift for Velferdsforskning*. 20(1), s. 81-88. ISSN.2464-3076-2017-01-05.

Høigaard, R., Torstveit, M. K. & Øverby, N. C. (2013). Hva er folkehelse og folkehelsearbeid. I Høigaard, R. (Red.). *Folkehelsearbeid*. Høyskoleforlaget.

Karhulahti, V. & Kari, T. (2016). *Do e-athletes move?: a study on training and physical exercise in elite e-sports*. Igi global, publisher of timely knowledge. Hentet fra: <https://www.igi-global.com/chapter/an-extended-study-on-training-and-physical-exercise-in-esports/218804>

Kristoffersen, N. J., & Skaug, E.-A. (2011). *Grunnleggende sykepleie 1. Sykepleiens grunnlag, rolle og ansvar* (Nortvedt, F. Red. 2.utg). Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg., T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Martinsen, E.W. (2018). *Kropp og sinn*. (3. Utg.). Fagbokforlaget.

Medietilsynet. (2020, Oktober). *Barn og medier 2020, en kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner*. Medietilsynet.no. Hentet fra: <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

NESH. (2018, desember 4). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. *Forskningsetikk*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiskeretningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>

Norges e-sportforbund. (Hentet, April, 2022a). *NESF*. E-sportforbundet.no. Hentet fra: <https://e-sportforbundet.no/index.html>

- Norges e-sportforbund. (Hentet, April, 2022b). Helse. E-sportforbundet.no. Hentet fra: <https://e-sportforbundet.no/helse.html>
- Norges e-sportforbund. (Hentet, April, 2022c). Kultur. E-sportforbundet.no. Hentet fra: <https://e-sportforbundet.no/kultur.html>
- Norges e-sportforbund. (Hentet, April, 2022d). Samfunn. E-sportforbundet.no. Hentet fra: <https://e-sportforbundet.no/samfunn.html>
- Norges idrettsforbund, (Hentet, Mai, 2022). *Idrettsforbundet har god dialog med E-sportmiljøene i Norge*. Norges idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2019/idrettsforbundet-har-god-dialog-med-e-sport-miljoene-i-norge/>
- NSD. (Hentet 2022, 10.05). *Norsk senter for forskningsdata*. Nsd.no. <https://www.nsd.no/>
- Nystad, W. (2022, 20.05). *Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode* (4.utg). Fagbokforlaget.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5. utg.). Los Angeles, Calif: Sage.
- Stedman, A. (2020, 8. April). *As traditional sports grind to halt, esports offer a way to fill the void*. Variety. Hentet fra: <https://variety.com/2020/digital/features/esports-coronavirus-traditional-sports-league-of-legends-call-of-duty-1234573561/>
- Techopedia. (2018, 2. Februar). *Gaming*. Techopedia. Hentet fra: <https://www.techopedia.com/definition/1913/gaming>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlag.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk
- World esports IESF, (Hentet: Mai, 2022). *Esports*. World esports IESF. <https://iesf.org/>
- World health organization. (1948). *WHO remains firmly comitted to the principles set out in the preamble to the constitution*. who.int. Hentet fra: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

9.0 Vedlegg

9.1 Vedlegg 1: intervjuguide

Intervjuguide

1. Hva er det med E-sport som interesserer deg?

Ingen oppfølgingsspørsmål.

2. Rolle som trener (ansvar)/Hvordan ble du E-sport-trener? (Kurs?)

Ingen oppfølgingsspørsmål.

3. Hvordan beskriver du fysisk aktivitet som blir gjennomført?

3.1 hvor mange ganger iløpet av uken er det treninger med fysisk aktivitet?

3.2. Hvilken type trening tenke du er best for utøvere?

3.2.1 Hvorfor denne treningen?

4. Hva tenker du om fysisk aktivitet i sammenheng med E-sport?

5. Hvordan forholder utøverne seg til fysisk aktivitetsdelen?