

RAMMEPLAN FOR SPORTSLIG AKTIVITET

VERDAL IL E-SPORT

VERSJON 1.0 - 18.11.2021



norges  sportforbund
e-sportforbundet.no

Om dette dokumentet

Denne planen danner grunnlaget for all aktivitet innenfor Verdals IL E-sport. Den har også til hensikt å informere om e-sport, og hva det innebærer å være utøver i denne sammenheng.

Vi er en nylig oppstartet avdeling, og i skrivende stund er det fortsatt mange detaljer som det ikke er grunnlag for å planfeste. Denne versjonen av planen omhandler derfor i hovedsak det generelle grunnlaget for tilbudet. Detaljer vil bli lagt til i senere versjoner av dokumentet.

Innhold

Om klubben	3
Verdier og visjoner.....	3
Organisering.....	3
Fair play	3
Sportslig grunnlag.....	4
Om dataspill	4
Aktivitetsens fundament	5
Et positivt og trygt treningsmiljø	5
Gode helsevaner som forutsetning	6
Fysisk aktivitet.....	7
Kosthold	7
Søvn	8
Strukturert trening	8
E-sporttreningen	8
Lek.....	9
Kamp	9
Øvelse	9
Spillerutvikling	10
Treningsplan.....	10
Mestring og trivsel.....	10
Tilbudsstruktur.....	11
E-sport (fra 12 år).....	11
Minigameren (9-12 år).....	11
Spill og aldersgrenser.....	11
Støtteapparat	12
Trenere og veiledere	12
Foresatte	12
Foreldreutvalg.....	12
Foresattes ansvar	12
Nettvett og forbruk	13
Annerkjennelser	14
Referanser	14

Om klubben

Verdier og visjoner

Klubbens aktivitet skal være forankret i, og verne om Verdal IL sine kjerneverdier:

Idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Verdal IL E-sport er en breddeklubb som skal gi et organisert tilbud til spillinteressert barn og ungdom fra 9 år. Tilbudet skal være preget av gode, trygge rammer, med fokus på helse og livsstil, struktur og sportslig utvikling. Målet er at alle medlemmer i klubben skal kjenne på mestring, trivsel og være del av et godt fellesskap.

Det er et sentralt prinsipp at alle våre medlemmer skal få spille på moderne, profesjonelt e-sportutstyr tilsvarende bransjestandard, uten å måtte ha noe utstyr selv.

Organisering

Verdal IL E-sport er drevet på frivillig basis. Det er ingen ansatte i klubben. Organisering og ledelse av klubben blir utført av et Styre som er valgt av klubbens medlemmer gjennom årsmøtet. Årsmøtet velger leder og nestleder direkte, resten av styret blir valgt som styremedlemmer og fordeler ansvarsområder ved konstituering.

Styret består av:

Thomas Nyborg (leder)

Trond Viggo Fisknes

Benjamin Engstad

Anders Gajardo Westrum Rein

Jakob Stokke Grande

Eivind Haldorsen

Styret støttes av undergrupper som er under utvikling.

Fair play

Verdal IL E-sport skal følge Fair Play reglene som definert av Norges E-sportforbund. Reglene gjelder for alle uansett rolle eller stilling, i alle omstendigheter innenfor klubbens aktivitet.

Norges E-sportforbund sine Fair Play-regler

1. Ha respekt for spillets regler, laget ditt og lagkameratene, samt motstanderen.
2. Man skal ikke drive med mobbing, diskriminering, rasisme eller annen støtende oppførsel.
3. Ikke forstyr eller ødelegg for spillerne under turnering og trening.
4. Alle former for cheats, hardware hacks og bevisst utnyttelse av bugs er ikke lov.
5. Ha korrekte og oppdaterte data i profilen.
6. Kampfiksing er strengt forbudt.
7. Bidra til at alle har det gøy med e-sport.
8. Vær villig til å lære bort til andre, husk at alle har vært nybegynnere en gang.
9. Tap og vinn med samme sinn.

Sportslig grunnlag

Om dataspill

Kulturdepartementet definerer dataspill på følgende måte:

"Begrepet dataspill inkluderer i en stor variasjon i både uttrykk, aktiviteter og plattformer. Dataspill er interaktive og digitale opplevelser hvor spilleren prøver å løse utfordringer og oppgaver innenfor spillets rammer. Noen spill er tradisjonelle, andre mer eksperimentelle. Noen spill er enkle og intuitive, mens andre er mer komplekse og krevende. Spilleren kan spille alene eller tusenvis kan spille mot hverandre over internett. Dataspill er både underholdning og opplevelser. Det er en kulturform som kan oppmuntre til kreativitet, nysgjerrighet, samarbeid, læring og planlegging. Videre kan spill være både lek og meningsbærende innhold, og tilby fellesskap og en arena for sosial interaksjon. De primære plattformene for spill er pc, spillkonsoll, nettbrett og mobiltelefon. "

- Kulturdepartementets Dataspillstrategi (2020-2022)

Aktivitetens fundament

E-sport dreier seg om organisert konkurranse innenfor dataspill, der man alene eller som et lag konkurrerer mot andre i digitale omgivelser innenfor rammene av et spill. Det sportslige aspektet ligger i å utvikle ferdigheter for å bli en bedre spiller, både individuelt og som et lag.

Å utvikle seg som e-sportutøver handler ikke bare om å bli teknisk god i spillene. Som i andre idretter handler det også om mental utvikling og et godt felleskap. Det er derfor viktig for oss som klubb å ha fokus på hvordan vår aktivitet kan bidra til å utvikle utøverne i et bredere perspektiv, både inne i og utenfor spill.

Figuren under illustrerer grunnlaget som den sportslige aktiviteten i klubben skal tuftes på. De ulike delene utdypes i de påfølgende avsnittene.



Figur 1 - Grunnlag for Verdal IL E-sport sin aktivitet.

Et positivt og trygt treningsmiljø

Et godt miljø er helt avgjørende for å lykkes med trening og utvikling. Klubben skal ha fokus på følgende punkter for å bygge et trygt og positivt miljø der alle kan delta uansett egenskaper:

- Alle skal være blide og imøtekomende
- Alle i en treningsgruppe skal kjenne hverandres navn
- Det skal være klare rammer og struktur for treningene
- Vi skal ha tydelige regler for oppførsel
- Vi skal dyrke en kultur for kontinuerlig refleksjon og evaluering av miljø i gruppene

Vi ønsker et miljø der hver enkelt tar ansvar for hvordan man oppfører seg, og oppmuntrer andre til å bidra til et positivt miljø der alle støtter hverandre.

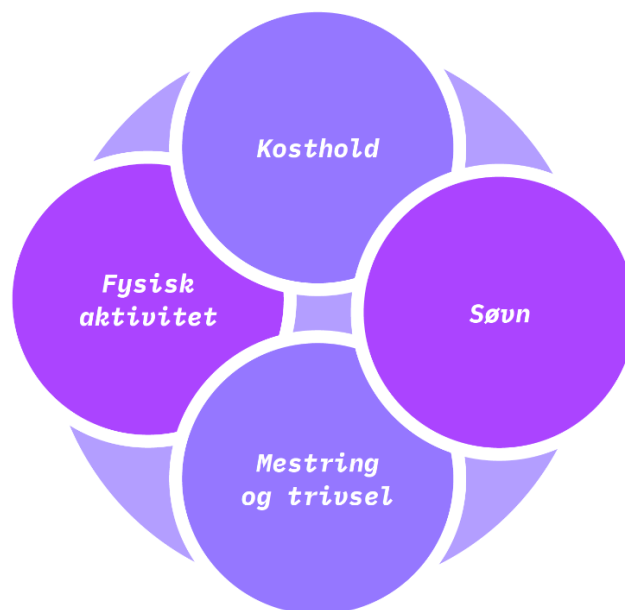
Gode helsevaner som forutsetning

Å prestere i e-sport krever høy konsentrasjon over lang tid, presis og rask finmotorikk, og å fortløpende kunne ta avgjørelser for å tilpasse seg omgivelser i endring, både individuelt og som lag. For å lykkes som e-sportutøver må man derfor være i god fysisk og mental form.

Grunnlaget for helse, velvære og prestasjon i spillene legges i helsevanene: *fysisk aktivitet, kosthold og søvn*. Hver av disse vanene er viktige alene, men de har virkelig positive effekter når de virker sammen. Man kan også oppleve at en bedring i en av vanene kan ha positive effekter på de andre. For eksempel kan du oppleve at du presterer bedre etter du har sovet godt, eller at du sover bedre etter du har vært i aktivitet.

Å legge til rette for gode helsevaner er en av grunnpilarene i vår aktivitet, og utgjør byggesteinene for å oppnå mestring og trivsel på trening, på kamp, og ellers i livet. Her er det ikke nødvendigvis snakk om å leve som en toppidrettsutøver, men å ha gode, sunne vaner og rutiner i hverdagen som er tilpasset hver enkelt sine forutsetninger.

For å oppnå gode helsevaner er det ikke nok å snakke om dette på e-sporttrening, det er noe hver enkelt må jobbe med kontinuerlig. Vi er derfor avhengig av et godt samarbeid med hjemmet for å gjennomføre dette i praksis.



Figur 2 - Samspill mellom byggesteiner for e-sportutøveren (Idrettsklynge VEST, 2021).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet sikrer energi og overskudd til å prestere, forebygger skader samt forbedrer reaksjonstid og finmotorikk. Hjernen drar også stor nytte av fysisk aktivitet der hukommelse, kommunikasjon, konsentrasjon, beslutningstaking og evnen til å holde overblikk forbedres.

Mange av de som tiltrekkes gaming og e-sport har liten eller dårlige erfaringer med fysisk aktivitet. For mange handler det om at de ikke har blitt introdusert til fysisk aktivitet i rammer som gir mening for dem og deres interesser. Vi ønsker å bidra til å skape nettopp disse rammene.

Vi skal ha fokus på - og oppfordre til regelmessig fysisk aktivitet, både generelt og idrettsspesifikt. Generell fysisk aktivitet kan være å delta i andre organiserte idretter eller annen mosjon på fritid, for eksempel gå-, jogge- eller sykkelturer, trening på treningssenter, friluftsliv, dans, skating el. l. Vil jobbe for å opprette samarbeid med andre deler av idrettslaget, slik at vi kan legge til rette for hospitering i andre aktiviteter.

På e-sport treningene vil vi integrere spesifikke øvelser som lar utøverne øve på egenskaper som er nyttig i spillene. Man kan for eksempel øve på å holde kontrollen når man er aktivert ved å gå direkte fra aktivitet med høy puls til en runde i et spill. Andre eksempler kan være reaksjonsøvelser alene eller sammen med andre der man trener på oppmerksomhet og reaksjonstid som man vil ha stor nytte av i spill.

Det er et faktum at å utøve e-sport innebærer å sitte en del i ro. Ergonomi er derfor viktig, og vi vil ha fokus på god sittestilling og bevegelsesfrihet under spilling, samt å legge opp til pauser med aktivitet for å bryte opp i treningen. Pauser er essensielle for å holde prestasjonen oppe og frustrasjonen til et minimum.

Kosthold

Gaming assosieres ofte med fordommer om usunt kosthold, der en spilløkt gjerne akkompagneres av brus, energidrikk, hveteboller og potetgull. Dette er ikke en fordom vi ønsker å leve opp til. God og næringsrik mat til regelmessige måltider gir kroppen og hjernen energien som kreves for å drive fungere godt, og er essensielt for å prestere innenfor e-sport. Vi ønsker å øke bevisstheten rundt riktig kosthold gjennom kostholdsveiledning, og integrere dette i vår aktivitet.

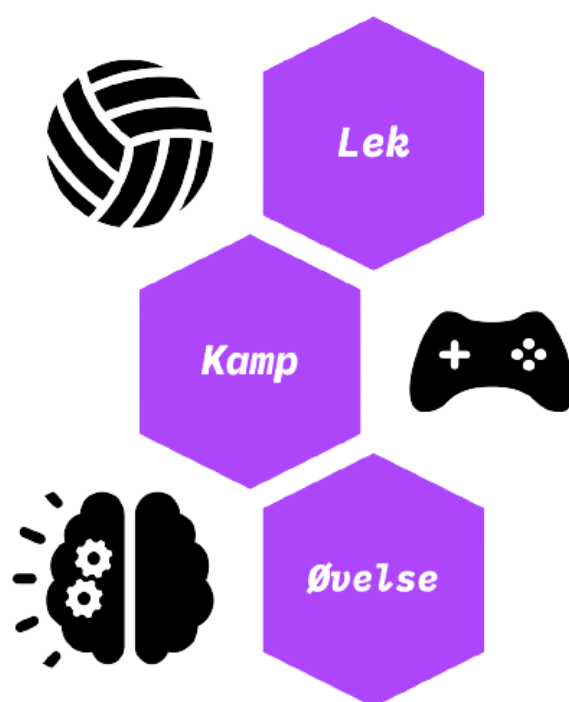
Søvn

Søvn er en aktiv prosess som restituerer deg og danner grunnlaget for at du skal takle hverdagen din og utfordringene som du møter på best mulig måte. Riktig søvn er en viktig del av det å utvikle seg som e-sportutøver. Vi ønsker å sette fokus på betydningen av en god natts søvn, og vil veilede utøverne i forhold til å utvikle gode søvnvaner.

Strukturert trening

E-sporttreningen

Strukturen til en e-sporttrening kan ligne ganske mye på hvordan man ellers opererer i idretten, men innholdet er selvfølgelig annerledes. En god e-sporttrening består av kjerneelementene *kamp*, *lek* og *øvelse*. Vi har et mål om at alle tre elementene skal være til stede i hver trening, men vektingen av de ulike elementene vil variere i ulike grupper.



Figur 3 - Kjerneelementer i en e-sporttrening (Idrettsklynge VEST, 2021).

Lek

Lek skal være en sentral del av en e-sporttrening, både innenfor spill og utenfor. Fysisk aktivitet som lek kan være en viktig nøkkel i å skape god balanse mellom de tre treningselementene. Vi ønsker å bruke lek til å gjøre bevegelse til en naturlig og relevant del av e-sport treningen, både for å utvikle fysiske ferdigheter og for å bryte med stillesitting.

Med et økende fokus på konkurranse og utvikling innenfor spill kan det være fort å glemme hva det faktisk er man driver med - nettopp å leke. Derfor er også viktig å beholde leken i spillene for å minne om dette.

Kamp

Vi skiller mellom treningskamper (scrim) og offisielle kamper i vår aktivitet. Treningskamper kan spilles lokalt innad i gruppene, eller online mot lag i andre klubber eller matchmaking. Treningskamper vil benyttes som en arena for å øve på bl. a. tekniske ferdigheter, kommunikasjon, taktikk og for å gi kamptrening. En viktig del av treningskamper er hva som skjer før og etter en slik kamp. Planlegging og evaluering er essensielt for å utvikle seg individuelt og som lag.

Gjennom offisielle kamper kan vi anvende det vi trener på i en autentisk konkurransesituasjon. Vi vil så langt det er mulig benytte oss av etablerte ligaer og turneringer for å spille offisielle kamper. Eksempler på slike ligaer er Telialigaen, Overwatchserien og NFF eFotball. Gamer.no er en sentral portal i denne sammenheng.

Fysiske konkurranser¹ er også en viktig del av e-sport. Vi ønsker å kunne reise fysisk til konkurranser som avholdes i regionen. Dette anser vi som en god arena for å bygge lagmiljø, og for å prøve ut ferdighetene i nye omgivelser.

Øvelse

En utøver i e-sport må besitte individuelle ferdigheter og ferdigheter som en lagspiller. Øvelse i dette kan skje blant annet gjennom trening på spillspesifikke ferdigheter, analyse av tidligere kamper og lagmøter med fokus på taktikk og strategi. På sikt vil vi utvikle mer detaljerte beskrivelser av hvordan øvelse skal foregå innenfor ulike grupper i klubben, da dette vil avhenge sterkt av type spill og ambisjonsnivå.

¹ Fysisk, i den betydning at spillkonkurransen foregår «offline» der utøverne/lagene er samlet på én fysisk lokasjon

Spillerutvikling

I mange lagspill er det ulike, veldefinerte roller innad i et lag. For å få til et effektivt og taktisk godt spill er det viktig med forståelse av de ulike rollene, og hvordan samspillet mellom disse fungerer. For å gi alle spillere en god forståelse av hva som kreves av hver enkelt rolle i laget skal det praktiseres rullering av roller. Dette er spesielt viktig i yngre og ferske lag. Hvis et lag har spilt lenge sammen og har funnet en god rollefordeling er ikke rullering lenger nødvendig.

Det er et absolutt krav at alle som er med og trener skal få mulighet til å spille offisielle kamper. Hvis antallet utøvere i en gruppe er slik at ikke alle kan være med på hver kamp, skal det etableres et rulleringssystem.

Treningsplan

Gaming er en engasjerende aktivitet som kan få tiden til å fly. Man havner gjerne i en tilstand av mental flyt der man ikke fokuserer på noe annet enn hva som skjer i øyeblikket. Derfor kan det være lurt å planlegge dagene for å sørge for at man ikke glemmer tiden, og for å utnytte tiden man spiller best mulig.

Utøverne skal få veiledning i å strukturere egen treningshverdag, og å sette seg personlige mål for treningen. Slike mål kan inkludere spesifikke individuelle ferdigheter i spill, aspekter innenfor samarbeid i lag, eller være relatert til helsevaner.

Mestring og trivsel

På toppen av pyramiden som beskriver grunnlaget for klubbens aktivitet finner vi *mestring*. Mestringsfølelse driver både motivasjon, prestasjon og glede. Det er med andre ord et sentralt mål at alle utøvere i Verdal IL E-sport skal kjenne på mestring som et resultat av aktiviteten som bedrives, både inne i spill og i livet for øvrig.

I e-sport og ellers i livet er det et stort fokus på prestasjoner. Dette er ganske naturlig da det er helt essensielt for oss som mennesker å føle at vi mestrer aktiviteter. Men om prestasjoner er det eneste man fokuserer på så gjør man seg selv sårbar når det kommer dårligere perioder. Alle mennesker har dager og gjerne hele uker der de ikke får til det de pleier. I gamingverden blir spilleren bombardert med statistikk og kontinuerlige oppdateringer i nivå og rangering basert på prestasjoner i spill, som gjør det veldig lett å se hvis man er inne i en slik dårlig periode. Selv om slike mekanismer ofte kan være en ressurs for spilleren, gjør det at man lett kan få et overdrevent prestasjonsfokus. Derfor ønsker vi å ha fokus på å ha det gøy mens vi spiller.

Tilbudsstruktur

E-sport (fra 12 år)




Utøvere i E-sport har faste treninger med mål om å utvikle seg individuelt og som lag innenfor ett spesifikt spill. Hvilke spill som blir mulig å delta i bestemmes av en prøvepåmelding/interesseundersøkelse. Som hovedregel ønsker vi å tilby spill som har eksisterende kamp- og turneringsvirksomhet nasjonalt. Vi tar derfor utgangspunkt i [gamer.no](https://www.gamer.no) sin turneringsportal² for denne undersøkelsen.

Minigameren (9-12 år)

Minigameren er et organisert tilbud for barn der konkurranseaspektet er nedtonet, og som hovedsakelig dreier seg om spilling som en morsom og sosial aktivitet. I denne gruppen vil vi ha fokus på å utvikle gode og sunne spillvaner, både i et helse- og sosialt perspektiv (se avsnitt om nettvett og forbruk lenger ned i dokumentet). Tilbudet vil ikke være knyttet opp mot ett enkelt spill, men gir muligheter for å prøve ut og variere hva man spiller.

Spill og aldersgrenser

Vi ønsker å bruke klubbens kompetanse til å skape trygge rammer for barn og unge i sitt møte med ulike spill. Alle spill har anbefalte aldersgrenser, for eksempel gjennom PEGI-systemet³. Det er viktig å påpeke at dette er *anbefalte* aldersgrenser, og det er foresatte som må avgjøre hva som er passende for sitt barn. Vi legger likevel noen føringer for hvem som kan spille hva innenfor vårt tilbud. Vi krever signering av en *foreldrekontrakt* hvis et barn skal spille et spill som har en høyere PEGI-merking enn barnets alder. Her følger en oversikt over PEGI-anbefalinger og våre nedre krav for alder for de ulike anbefalingene.

PEGI-merking	Nedre aldersgrense	Eksemper på spill
	9	Fortnite, League of Legends, Overwatch, Super smash bros.
	14	PUBG, Valorant
	15	CS:GO, R6 Siege

FIFA, Rocket League og Hearthstone har alle lavere PEGI-merking enn 9 år.

² <https://www.gamer.no/turneringer>

³ <https://pegi.info/>. Se for eksempel <https://www.barnevakten.no/pegi-merkingen-hjelper/> for en enkel innføring.

Støtteapparat

Trenere og veiledere

Alle treninger skal ledes av en trener eller veileder. Trener/veileder skal ha relevant kunnskap og erfaring for å kunne organisere aktiviteten i tråd med denne planens innhold, både i forhold til det sportslige og det sosiale. Vi ønsker på sikt å legge til rette for trenerutvikling innenfor ulike spill. Dette kan gjøres lokalt ved å utvikle trenerveiledere, eller ved å tilby kurs fra eksterne aktører.

Foresatte

Foreldreutvalg

Foreldre er sentrale støttespillere for vår aktivitet, og er et viktig bindeledd mellom utøverne, laget, trenere og klubbens styre. Før aktivitet igangsettes skal det opprettes et foreldreutvalg med representanter (foreldrekontakter) fra alle grupper/lag i klubben. Foreldreutvalget skal være et fora for dialog mellom de ulike aktørene i klubben. Vi anser denne dialogen som svært viktig, all den tid vi er en fersk klubb der veien delvis blir til mens man går. Gjennom en god og kontinuerlig dialog kan vi ivareta at innholdet i denne planen gjennomføres i praksis, eller i samråd endre på planen hvis den ikke er hensiktsmessig.

Foresattes ansvar

For å kunne gi utøverne best mulig forutsetninger for mestring er vi avhengig av hjelp fra hjemmet. De foresatte blir derfor en viktig del av klubben. Det er de foresattes ansvar å sørge for at barnet opplever å få den nødvendige støtte hjemmefra for å kunne delta i klubbens aktiviteter. Dette innebærer ansvar for at barnet spiser fornuftig, drikker, sover og at det grunnleggende er på plass for barnet kommer på trening/kamp/turnering.

Om det er utfordringer knyttet til trenere, spillere eller andre rundt laget/klubben er det viktig at foresatte snakker med foreldrekontakter eller andre tillitsvalgte i klubben og ikke med utøverne om dette. Lytt til utøveren/barnet ditt og henvend deg deretter til klubben.

Mange foresatte opplever at gaming er en aktivitet som de ikke forstår seg på, og at dette er en arena som barna vil ha for seg selv. Vi ønsker å bidra til at foreldre blir en naturlig del av gamingmiljøet. E-sportutøveren trenger like mye støtte som for eksempel en fotballspiller, og setter pris på at aktiviteten blir anerkjent. Vi oppfordrer foresatte til å involvere seg i utøvernes aktivitet, både på e-sportlokalet og hjemme. Møt gjerne opp på trening og kamper, vis interesse og spør om å få lære mer om spillene.

Nettvett og forbruk

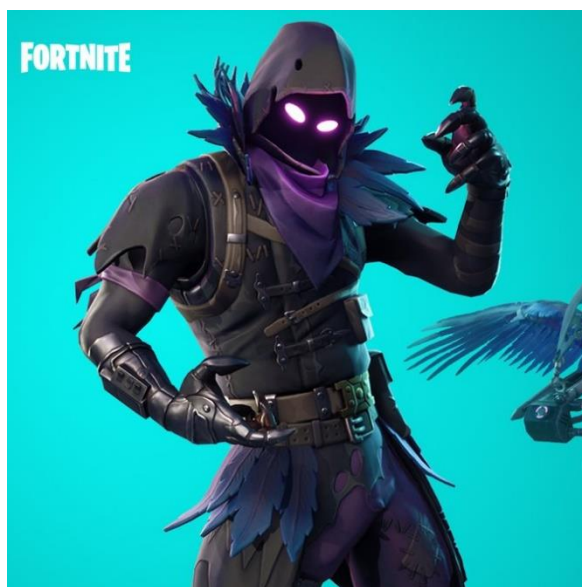
Gaming og e-sport er forbundet med en kompleks verden, som kan være vanskelig for mange spillere å forstå og forholde seg til. Kommunikasjon over nett mangler det umiddelbare fysiske forholdet mellom sender og avsender. Kombinerer man dette med konkurranseinstinkt og prestasjoner kan det fort gå ugreit for seg. Mange spillere opplever – og bidrar kanskje selv – til hets gjennom kommunikasjon i spillsammenheng. Vi vil drive holdningskapende arbeid for å motvirke usunn kultur i alle sosiale plattformer på nettet, og i spill spesifikt.

«Toxic»:

Et adjektiv brukt til å beskrive en negativ person, som klager om alt, sprer unødvendig hat eller bare snakker dritt om andre. Du kan møte disse personene i et hvilket som helst online spillmiljø.

- Oversatt fra urbandictionary.com (2021)

Mange spill er nøye designet for å få spilleren til å bruke mest mulig penger i spillet, gjerne gjennom å bygge opp under avhengighetsskapende elementer. Eksempler på dette er virtuelle varer som *lootboxes* og *skins*, som kan kjøpes gjennom mikrotransaksjoner eller vinnes gjennom lotterimekanismer. I tillegg er det store kommersielle aktører som driver med salg av fysisk utstyr for e-sport og gaming, som hele tiden skal utvide og forbedre spillopplevelse og prestasjon. Vi ønsker å sette fokus på forbrukeraspectet i e-sportverdenen, og gjøre spillerne bevisste på hvilke mekanismer som jobber for å få de til å legge igjen mest mulig penger.



Figur 4 - En skin fra Fortnite som gir spillermodellen et eget uttrykk (USGamer, 2021).

Annerkjennelser

Deler av innholdet i denne planen er basert på ressurser utviklet av Norges E-sportforbund (<https://e-sportforbundet.no>) og av Aktive Gamere/Idrettsklynge VEST (<https://www.aktivegamere.no>). Vi ønsker å rette en stor takk til disse aktørene for arbeidet som gjøres for e-sport i Norge, og for at vi kan benytte oss av deres arbeid.

Referanser

Idrettsklynge VEST. (2021). *Aktive gamere*. Hentet fra <https://aktivegamere.no>

Norges E-sportforbund. (2021). *Norges E-sportforbund*. Hentet fra <https://e-sportforbundet.no>

Urban Dictionary. (2021).

<https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Toxic>.

USGamer. (2021). *usgamer.net*. Hentet fra <https://www.usgamer.net/articles/the-35-best-fortnite-battle-royale-skins-season-8>

