



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jaakko Hauta-aho

Elektroninen urheilu – millaista on e-urheilun valmentaminen

Opinnäytetyö
Kevät 2021
SeAMK Liiketalous
Tradenomi



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketoiminta ja kulttuuri

Tutkinto-ohjelma: Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Johtaminen ja liiketoiminnan kehittäminen

Tekijä: Jaakko Hauta-aho

Työn nimi: Elektroninen urheilu – millaista on e-urheilun valmentaminen

Ohjaaja: Petra Sippola

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 1

Tällä hetkellä elektroninen urheilu on nopeasti kasvava laji maailmalla ja Suomessa. Lajin harrastaja- ja katsojamäärät nousevat huimaa vauhtia, turnauksissa ja muissa kilpailutapahtumissa liikkuu yhä suurempia ja suurempia rahapalkintoja. Nykyään menestyminen vaatii pelaajilta paljon enemmän kuin pelkkää pelin pelaamista, jos he haluavat päästä e-urheilun ammattilaisiksi ja lajin kirkkaimmalle huipulle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia kohdeyritykselle Kuortaneen Urheiluopistolle, mitä e-urheilu on ja kerätä tietoa siitä, mitä kaikkea huipulle pääseminen vaatii pelaajilta ja valmennukselta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin. Teoriaosuudessa selvitettiin mitä e-urheilu on, mitä kaikkea harjoittelu ja e-urheilijana oleminen pitää sisällään, sekä miten pelaaja johdetaan, millainen on valmentajan rooli ja tehtävät? Teorian tutkinnassa käytettiin alan kirjallisuutta ja verkkosivuja, kuten artikkeleita, blogeja ja muita kirjoituksia. Tutkimuksessa hyödynnettiin Webropol-kyselylomaketta, jota jaettiin verkossa nettilinkkinä e-urheilussa toimiville valmentajille. Kyselyn tavoite oli saada käytännön tietoutta e-urheilijoiden valmentamisesta ja valmentajien omia mielipiteitä ja näkemyksiä.

Kohdeyritys voi käyttää tätä opinnäytetyötä apuvälineenä e-urheilu hankkeen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tutkimuksesta ja kyselyn tuloksista saatiin selville millaista harjoittelua ja taitoa e-urheilijoiden tulisi tehdä ja omata, sekä millaisena valmentajien toiminta, roolit ja vastuut näkyvät e-urheilussa tällä hetkellä.

¹ Asiasanat: e-urheilu, pelaaminen, harjoittelu, valmennus

Thesis abstract

Faculty: School of Business and Culture

Degree programme: Business Management

Specialisation: Management and business development

Author/s: Jaakko Hauta-aho

Title of thesis: Electronic sports – what is esports coaching like

Supervisor(s): Petra Sippola

Year: 2021

Number of pages: 52

Number of appendices: 1

At the moment electronic sports is fast growing sports event in the world and in Finland. The number of enthusiasts and spectators of the sport is rising at a tremendous rate. There are increasing sums of money circulating in tournaments and other competitive events. Today, success requires players to do much more than just playing the game if they want to become e-sports professionals and be at the brightest top in the sport.

The goal of this thesis is to research what esports is for the target company Kuortane Olympic Training Center and gather information on what it takes from players and coaching to get to the top.

The thesis was carried out using qualitative methods. The theoretical part explained what esports is, what training and being esports athlete demands, as well as how players are lead, what is the role and mission of a coach? Theory was researched using literature and websites, like articles, blogs and other publications. Webropol-questionnaire was used at research and it was shared online to esports coaches. The purpose of the inquiry was to get practical information about coaching esports athletes and to get coaches own opinions and views.

The target company can use this thesis as an aid in the planning and implementation of an esports project. This research and the results of inquiry found out, what kind of training and skills esports athletes should practice and own, as well as how the activities, roles and responsibilities of coaches are currently reflected in esports.

¹ Keywords: esports, playing, training, coaching

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	5
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	6
1 Johdanto	7
1.1 Tausta ja tutkimuskysymykset.....	7
1.2 Kohdeyritys ja tavoite	7
1.3 Rakenne.....	8
1.4 Aiempia tutkimuksia	9
2 Elektroninen urheilu.....	11
2.1 Historia.....	11
2.2 FPS.....	12
2.3 RTS.....	13
2.4 MOBA	15
2.5 Battle Royale.....	17
2.6 Taistelupelit.....	18
2.7 Urheilu- ja ajopelit	19
2.8 Striimaaminen	20
2.9 Lähiverkkotapahtuma	22
3 Valmentamisen merkitys e-urheilussa menestymiseen	23
3.1 Harjoittelu.....	23
3.1.1 Fyysinen harjoittelu	25
3.1.2 Fyysisen harjoittelun tehtävät.....	25
3.2 Elämäntavat	26
3.2.1 Uni	27
3.2.2 Ravinto.....	28

3.3 E-urheilijoiden johtaminen	29
3.3.1 Valmentajan rooli	30
3.3.2 Valmentajan merkitys.....	31
3.3.3 Valmentaja ja kisatilanne	32
3.3.4 Psyykinen valmennus	33
4 E-urheilun valmennuksen tutkimus.....	35
4.1 Tutkimusmetodi.....	35
4.2 Tutkimusprosessi	35
4.3 Tutkimustulokset	36
5 Johtopäätökset.....	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	52

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Tilannekuva FPS pelistä CS:GO (O'Connor 2020).....	13
Kuva 2. StarCraft 2 (SEUL 2019a).....	15
Kuva 3. Dota 2 on yksi e-urheilun kovapalkkaisimpia pelejä (Dota 2 fan 2020).....	16
Kuva 4. Tilannekuva PUBG pelistä (Gamesfever 2017).	18
Kuva 5. Street Fighter 5 (McWhertor 2018).	19
Kuva 6. Ville Palola striimaamassa peliään (Nieminen 2018).	21
Kuva 7. DreamHack lähiverkkotapahtuma (DreamHack announces 2019).	22
Kuva 8. Kehittymisen avaintekijät harjoittelu, ravinto ja lepo (Kehittymisen kolmio, [viitattu 12.3.2021]).	27
Kuva 9. Reaktiopeli Aim Lab (Uppington 2020).	39
Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma. Kuvioista nähdään, että e-urheilun valmennuksessa toimii tällä hetkellä enemmän miehiä (n=8) kuin naisia (n=1).....	36
Kuvio 2. Kyselyn vastaajien jakauma kauanko he ovat toimineet e-urheilun valmennuksessa.	37
Kuvio 3. Fyysisen harjoittelun määrä tunteina viikon aikana.....	38
Kuvio 4. Kysymykseen kuusi saatua vastausta.	40
Kuvio 5. Kysymyksessä 11 esiin nousevia asioita.	41
Kuvio 6. Epäonnistumisen jälkeen on hyvä jatkaa mm. näillä vinkeillä.	42
Kuvio 7. Valmentajien näkemyksiä heidän omasta kehittämisestä.	43
Kuvio 8. Asioita, jotka nostettiin kysymyksen 14 vastauksissa tärkeiksi.	44

Käytetyt termit ja lyhenteet

CS:GO	Counter-Strike: Global Offensive
Dota 2	Defence of the Ancients 2
E-urheilu	Elektroninen urheilu
FPS	First Person Shooter (ensimmäisen persoonan ammuntopelit)
Lanit	Lähiverkkotapahtuma
MOBA	Massive Online Battle Arena (taisteluareenamoninpelit)
RTS	Real Time Strategy (reaaliaikaiset strategiapelit)
SEUL	Suomen elektronisen urheilun liitto

1 Johdanto

1.1 Tausta ja tutkimuskysymykset

Elektroninen urheilu on tällä hetkellä isosti kasvava laji Suomessa ja maailmalla. Sen harrastaja- ja katsojamäärät kasvavat koko ajan ja samalla turnauksissa ja muissa kilpailutapahtumissa kiertää yhä suurempia ja suurempia rahapalkintoja. Parhaiten pärjäävät pelaajat ja organisaatiot saattavat tienata jopa miljoonia vuosittain, nämä tulot koostuvat palkintorahoista ja sponsorisopimuksista. E-urheilijana menestyminen ja huippu tasolle pääseminen vaatii pelaajilta aina vaan enemmän panostusta.

Ennen lahjakkuus riitti viemään pelaajaa pitkälle, mutta nykyään pelaajan tulee olla täyspäiväinen ammattilainen, joka elää huippu-urheilijan elämää aamusta iltaan kellon ympäri. Pelkkä pelaaminen ei enää riitä, harjoittelussa tulee panostaa muihinkin asioihin, kuten fyysiseen- ja psyykkiseen kuntoon, palautumiseen, ravintoon ja tiimikavereiden ja valmentajien luottamiseen. Tämä on totista totta, huipulla videopelejä pelaavat ovat huippu-urheilijoita samoin kuin esimerkiksi jääkiekko-, jalkapallo- tai formula 1 ammattilaiset.

E-urheilu on suuri kokonaisuus, mikä organisaatioiden, pelaajien ja valmentajien lisäksi koostuu mm. katsojista, turnausten järjestäjistä, suurista kaupallisista toimijoista sekä mediasta. Opinnäytetyö on rajattu pääosin itse lajin esittelyyn, pelaajien ja varsinkin valmentajien toimintaan ja menetelmiin. Tässä apuna minulla on kolme tutkimuskysymystä mihin pyrin opinnäytetyössäni vastaamaan, nämä kysymykset ovat:

1. Mitä e-urheilu on?
2. Miten e-urheilua valmennetaan?
3. Mitä e-urheilun huipputaso vaatii pelaajilta?

1.2 Kohdeyritys ja tavoite

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston kanssa, joka on tunnettu huippu-urheilun, liikunnan, hyvinvoinnin, koulutuksen ja vapaa-ajan keskus. Opisto tarjoaa liikunta-alaan liittyviä koulutuksia aikuisille ja nuorille, sekä laadukasta valmennusta.

Suurimmat lajit Kuortaneen Urheiluopistolla ovat lentopallo, telinevoimistelu, paini ja yleisurheilu. Näiden lisäksi opiston lajeihin kuuluvat mm. keilailu, jääkiekko, jalkapallo sekä paljon muita lajeja. Opisto mahdollistaa monien urheilijoiden harjoittelumahdollisuudet ja urakehityksen huippu-urheilijaksi.

Tulevaisuudessa uutena lajina Kuortaneen Urheiluopistolla nähdään mahdollisesti myös elektroninen urheilu. Opiston tarkoituksena on tarjota mahdollisimman laadukasta valmennusta e-urheilussa huipulle tähtääville ja huipulla oleville pelaajille. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Kuortaneen Urheiluopistolle, mitä e-urheilu on ja löytää tietoa siitä, mitä kaikkea siinä huipulle pääseminen ja huipulla oleminen vaatii pelaajilta ja valmennukselta. Lisäksi selvittää kuinka valmentajat omalla tietämyksellään ja asiantuntijuudellaan pystyvät johtamaan pelaajia kohti unelmiaan maailman huipulle e-urheilussa. Kokonaisuudessaan millaista harjoittelua kasvava laji vaatii.

1.3 Rakenne

Opinnäytetyöni on rakennettu niin, että johdannon jälkeen toisessa luvussa käsitellään mitä elektroninen urheilu on ja miten se on alun perin saanut alkunsa ja kehittynyt lajina. Tässä luvussa selvitetään e-urheilun eri genret ja suosituimmat kilpailulliset pelit sekä esitellään mitä striimaaminen tarkoittaa e-urheilupiireissä ja millaisia viralliset lanit eli lähiverkkotapahtumat ovat. Teoriaa tutkiessani käytin kahta e-urheilusta julkaistua suomenkielistä kirjaa, jotka olivat Samuli Krainesin ja Kalle Rantalan teos Kaikki e-urheilusta ja Otto Röngän E-urheilun käsikirja. Sekä verkosta löytyviä aiheeseen liittyviä artikkeleita ja muita kirjoituksia.

Kolmannessa luvussa käsitellään ja tutkitaan tarkemmin millaista harjoittelua ja valmennusta e-urheilussa käytetään. Ensin perehdytään e-urheilijan harjoitteluun ja fyysiseen harjoitteluun sekä millaisia ominaisuuksia huippupelaajilta vaaditaan, jotta lajissa pystyy menestymään. Näitä tutkiessani käytin E-urheilun käsikirjaa, ja useita eri verkkosivuja, joita olivat mm. erilaiset artikkelit, blogit ja haastattelut, sekä kahta fyysistä harjoittelua koskevaa teosta.

Harjoitteluosion jälkeen tässä työssä käsitellään elämäntapojen merkitystä ja vaikutusta e-urheilussa menestymiseen. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluvat riittävä lepo, kunnollinen ravinto ja liikunta. Tässä osiossa käsitellään lepo ja ravinto, liikunnan merkitystä on käsitelty työssä jo aiemmin ja siihen palataan vielä lisää. Materiaalia ja tietoa tähän löysin verkkosivuilta ja SEUL:in Elektroninen urheilu ja elämäntavat oppaasta, missä käsitellään näkökulmaa vielä erityisemmin e-urheilun kannalta.

Elämäntapojen jälkeen työssä tutkitaan ja käsitellään teoriaosaa e-urheilijoiden johtamisesta ja siitä, miten lajissa pelaajia valmennetaan. Valmennus sisältää paljon erilaisia toimintatapoja ja rooleja, sekä kaikki ihmiset ovat erilaisia. Tästä johtuen yhtä ainoaa ja toimivaa tapaa valmentaa ei ole olemassakaan. Pelaajien ja valmentajien välinen yhteys on yksi suuri avaintekijä toimivassa valmennussuhteessa. E-urheilun valmennusta tutkiessa käytin Röngän E-urheilun käsikirjaa ja verkkosivuilta löysin paljon erilaista materiaalia, kuten artikkeleita ja haastatteluja, jotka käsittelivät valmennusta e-urheilussa.

Neljännessä luvussa käydään läpi opinnäytetyössä toteutetun laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset. Tulokset on kerätty jakamalla Webropol-kyselyn nettilinkkiä kyselyn kohderyhmälle eli e-urheilussa toimiville valmentajille. Kysely sisälsi 15 kysymystä ja niiden tarkoituksena oli selvittää millaista e-urheilun valmennus, on kokonaisuudessaan. Kyselyn avulla saatiin yhtenevää ja laajempaa näkemystä kolmannen luvun teorian rinnalle.

Viidennessä luvussa on opinnäytetyön johtopäätökset ja siinä avataan aiheita mitä tällä työllä saatiin selville e-urheilusta itsessään, kuten genreistä ja peleistä. Millä tavalla e-urheilijat harjoittelevat ja kuinka fyysistä harjoittelua voitaisiin mahdollisesti lisätä ja muuttaa. Tärkeitä huomioita terveellisten elämäntapojen merkityksestä lajissa pärjäämisen ja kehittymisen kannalta, sekä valmentajan merkitystä ja toimintatapoja organisaatiossa ja pelaajien tukena.

1.4 Aiempia tutkimuksia

E-urheilu on kasvava laji ja sitä ei ole keritty tutkia vielä paljoakaan siitä, mitä sitä tulevaisuudessa tullaan tutkimaan ja kehittämään. Suomen Elektronisen Urheilun Liiton (SEUL) sivuilta löytyy e-urheilusta tehtyjä opinnäytetöitä, aina 2013 vuodesta lähtien. Alaa

on tutkittu monesta eri näkökulmasta ja alla annan kolme erilaista esimerkkiä aiemmista tutkimuksista.

Kaija Honkan opinnäytetyö: Pelaa kivuitta (2020), käsittelee e-urheilijoiden lajinomaista fyysistä kuormitusta, mitä syntyy, kun pelataan ja istutaan paljon. Opinnäytetyön tavoitteena on saada pelaajat tajuamaan kuormitustekijät, mitä laji sisältää ja oppia omilla toimillaan ennaltaehkäisemään niitä. Opinnäytetyön aihe on mielestäni erittäin tärkeä pelaajien uraa ja menestystä ajatellen. Tässä opinnäytetyössä käsittelem myös hieman samaa aihetta kuin Honka omassaan, fyysisen harjoittelun merkitystä ja vaikutusta e-urheilussa esiintyvien vammoihin liittyen.

Kiiskinen Julia ja Naumanen Venla tekivät opinnäytetyön: Naiset ja elektroninen urheilu (2019). Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miksi miespelaajien osuus e-urheilussa on paljon suurempi kuin naispelaajien osuus. Tutkimuksen tavoitteena oli saada mahdollinen selitys sukupuolten väliselle epätasa-arvolle. Tutkimus ja sen aihe on mielestäni erittäin tärkeä. Sillä monilla saattaa olla vääristynyt mielikuva, että e-urheilu olisi jotenkin vain miesten laji, mitä se todellakaan ei ole.

Elektronisen urheiluseuran perustamis- ja toimintasuunnitelma (2019) on Miika Lehdon ja Niko Pimiän tekemä opinnäytetyö. Opinnäytetyö keskittyy uuden e-urheiluseuran perustamiseen ja sen toimintasuunnitelmaan. E-urheilun harrastajamäärän kasvaessa seuroja tulee koko ajan lisää, mikä tekee opinnäytetyön aiheesta mielestäni todella ajankohtaisen.

2 Elektroninen urheilu

Elektroninen urheilu, josta käytetään lyhyemmin nimitystä e-urheilu ja englanniksi electronic sports, lyhyemmin esports on tietotekniikkaa hyödyntävää urheilua. Perinteisimmät e-urheilun pelit ovat konsolilla tai tietokoneella toimivia viihdepelejä, jotka voidaan luokitella useisiin eri genreihin. (SEUL 2019c.)

E-urheilua voi harrastaa kaikki, jotka käyttävät tietoteknistä pelaamiseen tarkoitettua laitetta pelataksaan yksin tai toisten henkilöiden kanssa. Kilpapelaamisessa on kyse, kun pelataan toisia vastaan. Kilpapelaamista pystyy harrastamaan lähes kaikilla elektronisilla peleillä, mutta ammattimainen pelaaminen keskittyy kuitenkin vain muutamiin peleihin, mitkä ovat pelaajamääriltään suosituimpia. (SEUL 2019c.)

Harrastepelaamisessa kyseessä on enemmänkin ajanvietettä ja hauskanpitoa, kun taas kilpapelaamisessa ja itse e-urheilussa haetaan maksimaalista suorituskykyä ja lajin vaatimustasoon panostetaan ammattimaisesti. (Leppänen, [viitattu 29.3.2021].) Harrastamisesta tuleekin urheilua vasta sitten, kun pelaaja alkaa kilpailla tavoitteellisesti muita vastaan (SEUL 2019c).

2.1 Historia

Termi elektroninen urheilu yleistyi vasta 2000-luvulla. Tietokoneella on pelattu kilpaa kuitenkin paljon ennen 2000-lukua. Ensimmäinen nykyaikaisen tyylinen tietokonepeli on 1962 vuonna ilmestynyt Spacewar, mikä on avaruusräiskintäpeli. E-urheilun alkuna pidetään vuonna 1972 Stanfordin yliopistossa järjestettyä "Spacewar olympialaisia". Kyseinen tapahtuma oli historian ensimmäinen turnaus missä pelattiin videopeliä. (Rönkä 2018, 11.)

1970- ja 1980-luvuilla suuressa suosiossa olivat pelihallit ja niissä pelattavat arcade- eli kolikkopelit. Näistä suosittuja pelejä olivat Pong, Pac-Man ja Donkey Kong. Pelihallien arcade-pelien suosio johti siihen, että pelien piste-ennätyksistä alettiin pitämään kirjaa ja näin ollen kilpailullisuus pelejä kohtaan kasvoi. Ensimmäisen todellisen e-urheilun suurturnauksen järjesti peliyhtiö Atari 1980-luvulla, mihin osallistui yli 10 000 ihmistä. Turnauksessa pelattiin arcade-peliä Space Invaders. Turnaus vahvisti videopelaamisen asemaa oikeiden harrastusten joukossa ja se sai suuren mediahuomion. (Rönkä 2018, 12.)

1990-luvulla internetin yleistyminen mullisti e-urheilun ja muutti täysin tietokone -ja konsolipelaamisen luonnetta. Muita vastaan pystyttiin pelaamaan aivan eri tavalla kuin aiemmin. Ensimmäisenä verkkopelinä pidetään peliä Netrek, mikä julkaistiin vuonna 1988. (Kraines & Rantala, 16). Pelimahdollisuudet laajenivat ja internetin yleistyessä uusia peligenrejä syntyi, samalla monet pelisarjat saivat alkunsa ja kilpapelaaminen lisääntyi. (Rönkä 2018, 14.)

2000-luvulla pelaamisen ja e-urheilun suosia jatkoi nousuaan pelialustojen ja pelien kehittyessä. E-urheilu tapahtumia järjestettiin enemmän ja niiden koko kasvoi sekä turnausten palkintorahat alkoivat nousta, mikä mahdollisti ammattimaisen pelaamisen. Peligenret FPS ja RTS olivat kaksi suurinta ja perinteisintä peligenreä 2000-luvulla ja niiden rinnalle nousi muutama vuosi myöhemmin MOBA-pelit. (SEUL 2019.) Uutta aaltoa saatiin e-urheilun maailmaan vuonna 2017, kun Battle Royale genre nosti suosiotaan pelimaailman huipulle (Rönkä 2018, 15).

2.2 FPS

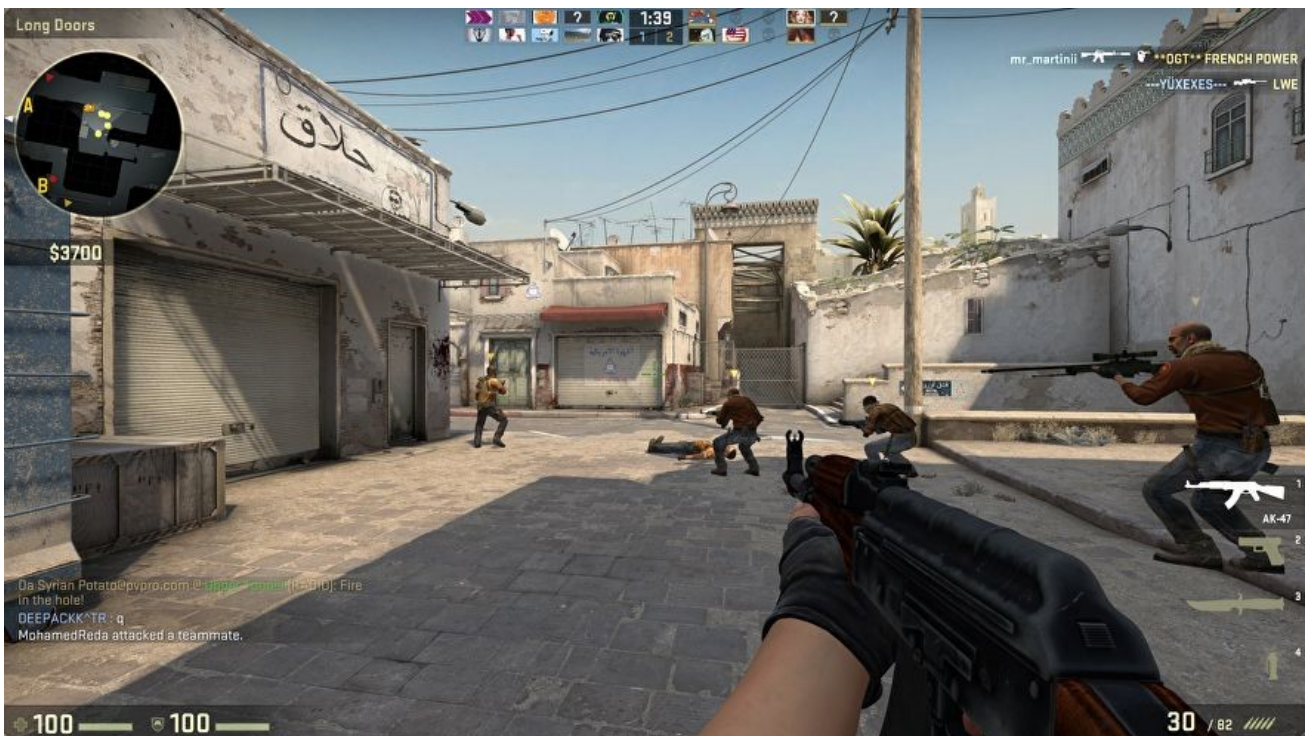
FPS "First Person Shooter" mikä tarkoittaa ensimmäisen persoonan ammutapelejä (Rönkä 2018, 75). Peleissä tarkastellaan pelimaailmaa pelattavan hahmon silmien kautta (Kuva 1). Useista FPS peleistä käytetään suomessa nimitystä räiskintäpeli, koska ne ovat pelejä, joissa kirjaimellisesti räiskitään ja ammuskellaan menemään.

Pelien perusideana on eliminoida vastustaja käyttäen pelissä esiintyviä erilaisia aseita (SEUL 2019d). Peliruudussa on pelaajalle erilaista informaatiota pelistä riippuen. Näitä ovat esimerkiksi panssarit, ammuksat, suojat ja kestopisteet. Räiskintäpelit jaetaan kahteen eri luokkaan. Toisessa luokassa pelissä esiintyvät aseet ovat osittain tai täysin mielikuvituksen tuotetta ja osumalla vastustajaan vähentää vastustajan kestopisteitä saman verran osumakohdasta riippumatta. Toinen luokka on realismia tavoittelevat pelit, joissa aseet ovat kopioituja oikeista aseista, tai ne ovat erittäin lähellä oikeita aseita. Lisäksi osumakohta määrittelee kuinka paljon vahinkoa osuma tuottaa kohteeseen.

Menestyminen FPS-peleissä vaatii pelaajalta yleensä kylmiä hermoja, tarkkaa sihtiä ja nopeita refleksejä (Rönkä 2018, 76). E-urheilussa monet suositut räiskintäpelit ovat joukkuepelejä, joten menestymiseen vaaditaan myös hyvää joukkuetaitoa. FPS-peleissä

korostuu merkittävästi hiiri- ja näppäimistö- käsien keskinäinen koordinaatio. Myös internetyhteyden ja ruudunpäivitysnopeuden on oltava kunnossa, kun pelataan verkon ylitse tiukkoja nopeatempoisia kaksintaisteluja.

Yksi e-urheilun tunnetuimmista ja seuratuimmista peleistä on FPS-peli Counter-Strike: Global Offensive, joka julkaistiin vuonna 2012 ja tunnetaan parhaiten lyhenteellä CS:GO (CS:GO, [viitattu 10.2.2021]). Peli on Counter-Strike pelisarjan neljäs osa. Pelissä pyörii useita isoja turnauksia ympäri vuoden ja niissä liikkuvat monien satojen tuhansien arvoiset palkintorahat. Peli on erittäin suosittu myös Suomessa. Menestynein suomalaisjoukkue on ENCE, joka pääsee osallistumaan myös silloin tällöin ykköstason turnauksiin.



Kuva 1. Tilannekuva FPS pelistä CS:GO (O'Connor 2020).

2.3 RTS

RTS "Real Time Strategy" tarkoittaa reaaliaikaisia strategiap pelejä, jotka ovat e-urheilussa toinen erittäin suosittu peligenre FPS-pelien ohella (Rönkä, 89). Ne polveutuvat perinteisistä lautapeleistä kuten esimerkiksi shakki ja tammi. RTS-pelejä on pelattu jo vuosikymmenten ajan tietokoneella ja pelikonsoleilla. Joissain RTS-peleissä komennetaan armeijoita ja toisissa rakennetaan esimerkiksi linnoja ja linnoituksia. perusidea näissä peleissä on kuitenkin sama, parhaiten taktikoivat voittavat lopulta.

Reaaliaikaisissa strategiapeleissä (Kraines & Rantala 2018, 60) esiintyy yhteisiä piirteitä. Ensimmäinen ja ilmeisin niistä on itse pelin kulku, joka ei sisällä vuoroja. Tämä tarkoittaa, että pelissä sen kaikki osapuolet toteuttavat yksiköiden toimintaa, peliin sisältyviä mekaniikkoja ja omaa peli strategiaansa yhtäaikaaisesti. Toinen piirre mitä peleissä esiintyy, on resurssien hallitseminen ja kerääminen. Yleisimpiä resursseja peleissä ovat kivi, puu, metallit, mineraalit, kaasu ja valuutta. Näiden kerääminen, hallinta ja oikea käyttö, joiden avulla pelissä pystytään etenemään ja kehittymään. Kolmas peleille yhteinen piirre on joukkojen ja tukikohdan rakennus ja niiden hallinta. Useimmiten pelaajan tulee rakentaa erilaisia rakennuksia ja niiden ansiosta tuottaa kehittyneempiä sotilaita ja muita pelihahmoja.

RTS-peleissä pelaajan tulee hallita kaksi eri osa-aluetta, jotka ovat mikro- ja makrotaso (Kraines & Rantala 2018, 60). Mikrotasolla tapahtuva toiminta sisältää yksittäisten yksilöiden ja joukkojen hallintaa, sekä resurssien tarkkaa kontrollia. Makrotasolla pelaajan tulee hallita esimerkiksi pelin strategista suunnittelua, tuotantoresursseja ja vastustajan liikkeiden ennakkointia.

Suosituimmat E-urheilussa pelatut strategiapelit (SEUL 2019e) ovat olleet Warcraft 3 ja StarCraft ensimmäinen ja toinen osa (Kuva 2). Suosio johtuu helposti ja selkeästi omaksuttavista pelimekaanikoista ja pelien luojan Blizzardin luomasta Battle.netistä, jonka ansiosta verkon yli löytyy helposti ja nopeasti vastustajat. Edellä mainituista peleistä on paljon turnauksia, jotka pelataan usein yksi vastaan yksi pelimuodossa.

StarCraft 2 (Kuva 2) on pelifirma Blizzaedin toimesta julkaistu erittäin suosittu RTS-peli vuodelta 2010. Sen suosituimmassa pelimuodossa pelataan 1vs1 eli yksi yhtä vastaan, mikä tekee pelistä poikkeavan, jos verrataan muita maailman suosituimpia e-urheilu pelejä kuten CS:GO tai Dota2, jotka ovat joukkuepelejä. Pelin ideana on armeijan rakentaminen ja vastapelaajan tuhoaminen kartalta. Peli vaatii pelaajalta erittäin paljon nopeaa- ja strategillista ajattelua, nopeutta ja tarkkuutta. Peliä pelataan monissa turnauksissa ja niissä

on tarjolla valtavia rahapalkintoja. Maailman parhaaksi StarCraft 2 pelaajaksi on rankattu Suomalainen e-urheilu ammattilainen Joonas "Serral" Sotala. (StarCraft 2, [viitattu 1.4.2021].)



Kuva 2. StarCraft 2 (SEUL 2019a).

2.4 MOBA

Peligenren lyhenne MOBA tulee sanoista "Massive Online Battle Arena" ja siitä käytetään suomeksi nimitystä taisteluareenamoinpelit tai lyhyemmin areenapelit (Rönkä 2018, 96). MOBA-peleissä kaksi vastakkaista joukkuetta pyrkivät tuhoamaan vastustajan tukikohdan ja puolustamaan omaa tukikohtaa. Joukkueet koostuvat yleensä viidestä eri pelaajasta.

Kukin joukkueen pelaajista ohjaa omaa pelihahmoaan, joka on pieni osa koko joukkuetta. Peleissä eri hahmoilla on erilaisia kykyjä ja voimia, jotka oikein käytettyinä voivat olla suuressa osassa koko joukkueen menestymistä pelissä. Jokaisen joukkuepelaajan tulee pyrkiä kehittämään oman pelihahmonsa ominaisuuksia ja taitoja, jotta joukkue menestyisi paremmin. (Kraines & Rantala 2018, 37.) Oman hahmon tuhoutuminen MOBA-peleissä ei merkitse pelin päättymistä, vaan pelaajan tulee odottaa hetken aikaa omassa tukikohdassa ennen kuin pääsee takaisin peliareenalle. Tällöin vastustajajoukkueella on pelissä hyvä etulyöntiasema. (Rönkä 2018, 96.)

MOBA-pelit eroavat karttojen suhteen paljon muista e-urheilupeleistä, koska niitä on yleensä vain yksi. Joukkueiden on opeteltava hyvin karttojen ominaisuudet kuten reitit, polut, salaväylät ja kiertotiet ulkoa. Kun maastot ovat hallussa on pelaajat etulyöntiasemassa esimerkiksi ansoja ja yllätyshyökkäyksiä viritellessään. Kentän pysyessä samana ja joukkueen hahmojen eri ominaisuuksien, heikkouksien ja vahvuuksien pohjalta MOBA-pelejä voidaan verrata perinteisiin joukkuepeleihin kuten jalkapalloon ja jääkiekkoon. (Rönkä 2018, 97–98.)

MOBA-pelit ovat erittäin suosittuja ja seurattuja e-urheilu pelejä (Kraines & Rantala 2018, 36). Näistä kaksi suurinta peliä ovat vuonna 2009 julkaistu League of Legends ja vuonna 2013 julkaistu Defence of the Ancients 2 joka tunnetaan lyhyemmin Dota 2 (Kuva 3). Näiden pelien suurimpia turnauksia on parhaimmillaan seurannut yli 100 miljoonaa katsojaa ja palkintorahat ovat miljoonissa dollareissa. Kolmas suosittu MOBA-peli on Heroes of the Storm, se ei yllä pelaaja ja katsojamäärissä edellä mainittujen pelien tasolle, mutta tekee nousua suosiossaan koko ajan.



Kuva 3. Dota 2 on yksi e-urheilun kovapalkkaisimpia pelejä (Dota 2 fan 2020).

2.5 Battle Royale

Battle Royale pelit (SEUL 2020) ovat pelejä, joita pelataan joko FPP (First Person Perspective) näkökulmasta, jolloin peli on kuvattuna pelaajan omasta näkökulmasta tai TPP (Third Person Perspective) näkökulmasta, jolloin pelin pelaaja näkee pelaamansa hahmon takaa katsottuna kolmannesta persoonasta (Kuva 4). Ne ovat nousseet Suomessa ja maailmalla erittäin suureen suosioon 2017 vuodesta alkaen. Perusideana peleissä on olla viimeinen elossa oleva henkilö tai joukkue. Pelit sijoittuvat useimmiten saarelle, jonne laskeutuu 50-100 pelaajaa samanaikaisesti.

Yksittäinen pelaaja tai joukkue laskeutuu Battle Royale peleissä saarella yleensä laskuvarjojen avulla sattumanvaraiseen paikkaan (Kraines & Rantala 2018, 74). Tarkoitus on selvitä ja eliminoida muita pelaajia tai joukkueita, kunnes jäljellä on vain yksi voittaja pelaaja tai joukkue. Pelin mielenkiintoa lisää se, että kaikki pelaajat ovat pelin alussa täysin samalla viivalla ilman varustuksia. Pelaajan tulee tutkia pelimaastoa löytääkseen itselleen aseita, ammuksia ja muita tarvikkeita, jotka edesauttavat pelaajaa pelin edetessä. Varustuksia saa myös eliminoimalla vastustajia, jolloin eliminoidun pelaajan varustukset jäävät muiden pelaajien kerättäviksi. Pelin kuluessa pelattava pelialue pienenee tasaisinväliajoin ja näin ollen peli "pakottaa" pelaajat pienemmälle alueelle ja samalla kontaktit muiden pelaajien kanssa lisääntyvät. Lopuksi alue on erittäin pieni ja viimeiset pelaajat taistelevat voitosta. Tämän peligenren pelit vaativat pelaajilta tarkkaa sihtiä, sopeutuvuutta, taitoa, strategiaa ja myös tuuria.

Suosituimmat genren pelit (Kraines & Rantala 2018, 76–77) ovat vuonna 2017 julkaistut PlayerUnknowns Battlegrounds lyhyemmin PUBG (Kuva 4) ja Fortnite Battle Royale. Pelit ovat erittäin saman tyyliiset, suurin eroavaisuus on, että PUBG on tehty realistiseksi ja Fortnite sarjakuvamaiseksi arcade tyyliiseksi peliksi, mikä on myös nopeatempoisempi. Molemmat pelit ovat saavuttaneet erittäin suuren pelaaja- ja katsojamäärän. E-urheilussa on jaettu jo miljoonia turnausten voittajille ja Battle Royale pelien kilpailumuoto on vasta alkutaipaleella e-urheilussa.



Kuva 4. Tilannekuva PUBG pelistä (Gamesfever 2017).

2.6 Taistelupelit

Taistelupelejä pelataan pääosin konsoleilla (SEUL 2019f). Peleissä pelaaja valitsee jonkun hahmon ja taistelee hahmollaan, joko toista pelaajaa tai tekoälyä vastaan. Valittavissa olevat hahmot ovat lähes aina yhtä vahvoja, mutta niillä on erilaisia kykyjä.

Taistelupelit (Kraines & Rantala 2018, 42–44) ovat useimmiten sivultapäin kuvattuja 2D-pelejä (Kuva 5). Niitä on myös 2,5D:nä, jolloin ympäristö on kolmiulotteinen, mutta pelissä voi liikkua ainoastaan leveys- ja korkeussuunnassa. Sekä 3D:nä, jolloin pelissä on mukana syvyyssulottuvuus ja hahmolla pystyy ottamaan myös sivuaskeleita. Taistelupelit loistava esimerkki siitä millaisia ovat taitopelit, sillä niiden hallitseminen vaatii pelaajalta erittäin hyvää reaktiokykyä, hyvää muistia ja useiden erilaisten taktiikoiden ja iskujen hallintaa.

Suosituimmat e-urheilussa esiintyvät taistelupelisarjat ovat: Tekken, Mortal Kombat ja Street Fighter (Kuva 5).



Kuva 5. Street Fighter 5 (McWhertor 2018).

2.7 Urheilu- ja ajopelit

Urheilupelit pyrkivät simuloimaan oikeaa urheilua mahdollisimman tarkkaan (Rönkä 2018, 104). Näille peleille on tyypillistä, että niissä esiintyy oikeita joukkueita ja pelaajia, jotka on pyritty luomaan mahdollisimman aidoiksi. Pelejä julkaistaan tiheään tahtiin monesti vuoden välein. Niiden idea pysyy samana mutta pelaajia ja joukkueita muokataan sen mukaan, miten oikeassa urheilumaailmassa ne esiintyvät.

Urheilupelejä pelataan pääsääntöisesti konsoleilla ja toisinaan myös tietokoneella (SEUL 2019g). Pelit pohjautuvat oikeisiin urheilulajeihin ja pelaaja ohjaa kaikkia joukkueen pelaajia vuorotellen riippuen siitä kenellä on hallussaan useimmissa peleissä kiekko tai pallo. Tekoäly ohjaa tuolloin muuta joukkuetta. Pelin säännöt ovat samat kuin oikeassa urheilulajissa, mitä peli jäljittelee. Useimmiten urheilupelejä pelataan yksi vastaan yksi, joko

verkon yli tai saman konsolin ääressä. Peleissä on kuitenkin mahdollisuus pelata joukkueena 2-6 pelaajan kanssa muita tiimejä vastaan verkon yli.

Suosituimmat urheilupelit ovat NHL- ja FIFA-pelisarjat, jotka ovat Electronic Arts:in kehittämiä (SEUL 2019g). Peleistä julkaistaan joka syksy uusi versio. Pelissä esiintyvät pelaajat saavat kokonaisuuspisteitä sen mukaan, mitkä ovat heidän esittämien pelaajien oikeat kyvyt, mitä suuremmat kokonaisuus pisteet sen parempi pelaaja on pelissä. Joka vuosi pelaajia ja peliä pyritään kehittämään enemmän realistisemmaksi, tämä näkyy mm. liikkumisena pelissä ja pelaajien ulkonäössä. Urheilupeleistä on olemassa myös arcade-pelejä, jotka eivät pyri luomaan pelaajalle mahdollisimman realistista pelikokemusta vaan ovat pelimekaniikaltaan esimerkiksi nopeatempoisempia (Kraines & Rantala 2018, 65).

Ajopelien genreen luetaan sellaiset pelit, jossa pelaaja ohjaa ajoneuvoa mikä liikkuu maalla, vedessä, ilmassa tai avaruudessa ja kilpailee muita pelaajia tai tekoälyä vastaan kilparadalla (Kraines & Rantala 2018, 49-51). Ajopelit voidaan jakaa kolmeen eri alakategoriaan: arcade-ajopeleihin, simulaattoreihin ja mikroautopeleihin. E-urheilu on keskittynyt ajopeleissä simulaattoreihin ja arcade-peleihin. Simulaattorit pyrkivät jäljittelemään oikeaa ajamista mahdollisimman realistisesti, tällöin pelaajan tulee oppia kullakin radalla ajolinjat, jarrujen ja kaasun käyttöä sekä pidon merkitystä, niitä pelataan yleisimmin ratti-polkimet yhdistelmällä. Arcade-pelit eivät ole kehitetty realistisiksi ja ne ovat nopeatempoisempia pelejä. Näissä pelireitit ja radat ovat tyypillisesti mielikuvituksellisia. Suositut e-urheilu ajopelit, joista järjestetään kilpailuja ovat iRacing ja TrackMania.

2.8 Striimaaminen

Striimaamisessa (eng. streaming) on kyse live-videoiden tekemisestä (Rönkä 2018, 58). Se ei suoranaisesti ole e-urheilua, ellei kyseessä sitten ole e-urheiluturnauksen lähetys. Pelien striimaaminen on kuitenkin erittäin tärkeä ja suuri osa e-urheilun kulttuuria. Suurin osa maailman kilpapelaajista striimaa uransa aikana omaa pelaamistaan muiden nähtäväksi ja monet e-urheiluorganisaatiot kehottavatkin tallinsa pelaajia striimaamaan säännöllisesti.

Striimauksen aikana pelaajat pystyvät hyvin markkinoimaan sponsoreidensa tuotteita ja mahdollisesti keskustelemaan faniensa kanssa. Suosituin pelistriimisivusto on Twitch.tv, millä on päivittäin seuraajia yli 15 miljoonaa, siellä näkyvät mainokset tuovat suuria tuottoja

lähetyksiä tekeville pelaajille ja organisaatioille. Tässä on syy siihen miksi monet kilpapelajaat saattavat vaihtaa kilpapelamisen pelkästään striimaamiseen. (Rönkä 2018, 58.)

Entinen kilpapelaja Vile Palola vaihtoi kilpapelamisen striimaukseen. Olohuoneesta on tullut Palolalle kotistudio. Pöydältä löytyy kaikki striimaamiseen vaadittavat asiat kuten mikrofonit, mikseri, web-kamera ja kaikki muut tarvikkeet mitä ammattipelaja tarvitsee (Kuva 6). Striimausta Palola tekee 3-9 tuntia viitenä päivänä viikossa. Kilpailu alalla on erittäin kovaa ja hyvien pelitaitojen lisäksi pelajaan tulee olla myös mieleenpainuva, jotta katsojat kiinnostuvat pelajaasta. Kaikki tulot riippuvat katsojamääristä, kanavan tilauksista ja sponsoreista. (Pitkänen 2018.)

Oman pelamisen striimaaminen suoratoistopalvelussa voi myös olla suuri avaintekijä ja mahdollisuus päästä kilpapelajaksi e-urheiluorganisaatioon. E-urheilun huipulla on nykyin kilpapelajia, jotka ovat alun perin tulleet tunnetuiksi striimaamisen kautta ja näin ollen omalla pelityylillä, taidolla ja persoonalla luoneet oman uransa ammattipelajiksi. (Rönkä 2018, 60.)



Kuva 6. Vile Palola striimaamassa peliään (Nieminen 2018).

2.9 Lähiverkkotapahtuma

Lähiverkkotapahtumasta käytetään usein lyhennettä lanit (Lehtonen 2013, 7). Tapahtumissa tietokoneet ja pelikonsolit kuten Playstation ja Xbox keskitetään lähiverkkoon. Virallisissa tapahtumissa on myös usein tarjolla muitakin pelejä kuten lautapelejä ja tanssimattopelejä. Yksi tapahtumien tarkoituksista on korostaa e-urheilun sosiaalista ulottuvuutta ja näin ollen vahvistaa yhteisöllisyyttä pelaajien keskuudessa.

Lanit ovat samanhenkisille ihmisille tarkoitettuja viihdetapahtumia ja niitä järjestetään ympäri maailmaa. Tapahtumien osallistujamäärät vaihtelevat yleensä muutamasta pelaajasta tuhansiin pelaajiin. Ruotsissa järjestetään maailman suurimmat lanit nimeltä DreamHack, minne osallistuu jopa 13 tuhatta pelaajaa. Tapahtumat kestävät yleensä viikonlopun verran, mutta jotkut saattavat jatkua pidempäänkin maksimissaan viikon. (Lehtonen 2013, 7.)



Kuva 7. DreamHack lähiverkkotapahtuma (DreamHack announces 2019).

3 Valmentamisen merkitys e-urheilussa menestymiseen

Lahjakkuuden avulla pärjättiin e-urheilun alkuvuosina, pelaajamäärän lisääntyessä se ei enää riitä ja nykyään harjoittelu on erittäin määrätietoista. Kilpapelamisen huipulle ei päästä enää pelkästään peliä pelaamalla. Pelaaminen huipputasolla ja sinne pääseminen vaatii pelaajalta erittäin paljon taitoa, motivaatiota ja hyvää suorituskykyä. (Rönkä 2018, 28.)

Kauas on tultu ajoista, jolloin stereotyyppiseksi videopelaajaksi miellettiin huonokuntoinen, heikkoryhtinen ja kokista lipittävä kellarin asukki. Pelaaminen maailman huipputasolla vaatii nykyään pelitaitojen lisäksi niin paljon, että omasta kropasta ja pääkopasta täytyy pitää huolta. Valmentajien lisäksi nykyaikaisissa e-urheilu-organisaatioissa pelaajien apuna on myös muita erikoisammattilaisia: fysiikkavalmentajia, fysioterapeutteja, ravintoekspertejä ja jopa urheilupsykologeja. (Rönkä 2018, 34.)

Personal trainerina, fysioterapeuttina ja ammattivalmentajana tunnetun Riku Aallon mukaan e-urheilu on lajina erittäin monipuolinen kokonaisuus (Vieraskynä, [viitattu 8.3.2021]). Siinä menestyminen joukkueena vaatii erinomaista ryhmädynamiikkaa ja tämän lisäksi jokaisen joukkueen pelaajista tulee hallita oma roolinsa, toimintansa jatkuva reflektointi ja itsensä johtaminen, jotta lajissa pystyy menestymään. Pelit voivat pisimmillään venyä useiden tuntien mittaisiksi ja vaatia pelaajalta pitkäjänteisyyttä pysyä keskittyneenä ja tietoisena pelitilanteesta.

ENCE eSportsin urheilupsykologi Mia Stellberg kertoo että, CS:GO-joukkueessa hierarkia on iso osa sitä, että tiimi suoriutuu hyvin ja hyvä joukkue vaatii hyvää kapteenia (Majander 2020). Kapteenina menestyminen vaatii pelaajalta hyvää sosiaalista taitoa, vuorovaikutustaitoja, kykyä pystyä saamaan viestiä perille vaikeissa pelitilanteissa. Kun katsoo parhaita kapteeneja maailmassa, esiin nousee luovuus ja joukkueen luottamus. Joukkueen johtaminen on kokonaisuudessaan luova prosessi.

3.1 Harjoittelu

Nykyään maailman huipputiimeissä viikoittaisiin harjoitusohjelmiin kuuluu runsaasti liikuntaa ja muita aktiviteetteja. Pelaajat käyvät lenkillä ja punttisalilla, sekä venyttelevät ja huoltavat kehoaan, aivan kuin muissakin huippu-urheilulajeissa. Myös ruoka puoleen on kiinnitetty huomiota säännöllisen liikunnan lisäksi. Terveelliset elämäntavat vaikuttavat pelaajan

yleiskuntoon ja tämä on merkittävä tekijä kisatilanteissa, koska pelaajien on pysyttävä hyvin skarppina pitkien pelien ajan ja heidän on pystyttävä reagoimaan nopeasti eri tilanteisiin. (Rönkä 2018, 34.)

Psykoterapeutti ja nykyisin ENCE eSports organisaatiossa työskentelevä Ville "WILLFEEL" Merinen haastatteli youtube videollaan myös ENCE eSports organisaatioon kuuluvaa pelaajaa Joonas "Serral" Sotalaa. Hän on yksi maailman parhaita StrarCraft 2 pelin pelaajia ja onkin voittanut pelin maailmanmestaruuden. Sotala kertoo harjoittelustaan, että tekee sitä päivittäin keskimäärin 5-6 tuntia joskus enemmän ja joskus vähemmän. Välillä on kuitenkin pakko pitää taukoja, ettei motivaatio pelaamiseen ala loppua. Tauot auttavat häntä jaksamaan ja välillä onkin hyvä miettiä muita asioita. Jos harjoittelu alkaa tuntua "pakottamiselta" sen tekemisen laatu heikkenee. Pelissä hän kertoo omiksi vahvuuksikseen peruspelaamisen, oman tyylin säilyttämisen, hyvän pohjan omaamisen ja itseluottamisen. Pelatessa hän ei ala tehdä ylimääräisiä "kikkailuja", vaan katsoo tarkkaan mitä vastustaja tekee ja reagoida sitten siihen. Harjoitellessaan Sotala kertoi pelaavansa toisinaan muita huipputason pelaajia vastaan. Kunnostaan hän pitää huolta lenkkeilemällä joka aamu koiransa kanssa ja noudattamalla tarkkaa unirytmää. (WILLFEEL 2021.)

Entinen kilpapelaja Joonas "Natu" Leppänen kertoo, että pro-pelaajaksi tuleminen vaatii intohimoa ja aito intohimo on sitä, kun pelaaja pyrkii aina pelata paremmin ja kehittyä paremmaksi. Leppäsen mukaan ovet voivat aueta ihan, minne vain, kun tekee töitä unelmansa eteen ja tällä hän viittaa harjoitteluun. (Rönkä 2018, 29.)

Florida Mayhem joukkueen suomalaispelaaja Joonas "zappis" Alakurtti kertoo heidän joukkueensa aloittavan päivän klo 10 menemällä areenalle, jossa pelit pelataan ja mistä löytyy myös tiimityöskentelytilat, missä ovat harjoituskoneet. Täällä he harjoittelevat peliä tiimin kanssa. Perinteisesti aamulla lämmitellään ja käydään hieman läpi eilispäivän juttuja. Tämän jälkeen pelataan kolme kaksi tuntia kestävää harjoitusblokkia. Tauot pidetään sen mukaan mitä on tarvetta ja kotiin lähtö on illasta kello 20. Viikon aikana on yksi vapaapäivä ja koko homma on erittäin intensiivistä. (Rönkä 2018, 35.)

3.1.1 Fyysinen harjoittelu

ENCE eSports organisaation urheilupsykologi Mia Stellberg kertoo, että on uransa aikana huomannut, että osa e-urheilijoista on valmis panostamaan fyysisen kunnon kehittämiseen enemmän kuin toiset. Hänen mukaan jokaisen on löydettävä itselleen se hyvältä tuntuva tapa kehittää fyysistä kuntoa, hyviä tapoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kuntosali harjoittelu ja uiminen. Pelaajien kanssa Stellberg kertoo keskustelelevansa paljon liikunnasta ja sen merkityksestä ja sitä olisi hyvä olla viikossa vähintään 3-4 kertaa. (ENCE TV 2019).

Hyvä kunto koostuu monesta eri palasesta. Näitä osa-alueita ovat kestävyyskunto (vauhti-, perus- ja maksimikestävyys), lihaskunto (maksimi-, nopeus- ja kestovoima), liikkuvuus ja kehonkoostumus. (Witick 2020, 61.) Fyysisessä harjoittelussa kannattaa panostaa monipuoliseen harjoitteluun. Kunto ei kehity kokonaisvaltaisesti, jos harjoittelussa keskitytään ainoastaan yhden fyysisen ominaisuuden harjoitteluun. (Aalto & Immo 2021, 126.) Hyvä kunto on tärkeä osa huippusuoritusta ja siihen tulee suhtautua vakavasti, vaikka se onkin vain yksi pala suurempaa kokonaisuutta (Witick 2020, 61).

Fysiikka valmentajana SJ Gaming organisaatiossa toimivan Riku Aallon mukaa fyysinen harjoittelu pystytään suunnittelemaan e-urheilua varten. Fyysinen harjoittelu on e-urheilijoille oheisharjoittelua ja siinä kannattaa lähteä liikkeelle kevyestä kestävyysliikunnasta ja arkiliikunnasta. Kun pelaajilla on parempi kestävyyskunto, auttaa se keskittymään ja jaksamaan pelisessioita. (Leskinen 2019.)

3.1.2 Fyysisen harjoittelun tehtävät

Suomen elektronisen urheilun liiton hanketyöntekijä Aapo Räntilän (2018) mukaan e-urheilijoiden fyysisellä harjoittelulla on neljä päätehtävää. Ensimmäinen tehtävä on parantaa yleistä terveyttä sekä istumisen haittojen ennaltaehkäisy. Tämän tulisi olla lähes itsestään selvää, etenkin jos e-urheilija haluaa pitkän peliuran.

Toinen päätehtävä harjoittelussa on loukkaantumisien ja rasitusvammojen ennaltaehkäisy (Räntilä 2018). Peliharjoittelu vaikeutuu suunnattomasti, jos pelaaja kärsii edellä mainituista vastoinkäymisistä. Hyvin suunnitellulla ja toteutetulla fyysisellä harjoittelulla kyetään

estämään lihasjumeja ja pelaajille tyypillisissä paikoissa olevia kipuja, joita on sormissa, ranteissa, kyynärpäissä ja selässä.

Fyysisellä suorituskyvyllä on myös pieni vaikutus itse kilpailutulokseen (Räntilä 2018). Pelit saattavat venyä monituntisiksi, ja turnaukset saattavat kestää useampia päiviä, jolloin pelejä saattaa olla paljon ja tiuhaan tahtiin. Hyvän aerobisen kunnon ansiosta pelaajat pystyvät keskittymään ja palautumaan päivän rasituksista nopeammin ja paremmin. Huono kunto saattaa johtaa suorituskyvyn laskuun ja pahimmillaan pelaajan turhautumiseen sekä huonompaan kilpailutulokseen. Fyysisen harjoittelun ohella kannattaa pelaajien myös harjoittaa reaktionopeutta ja silmäkäsi koordinaatiota. Näiden kehittäminen voi positiivisesti vaikuttaa pelaamiseen.

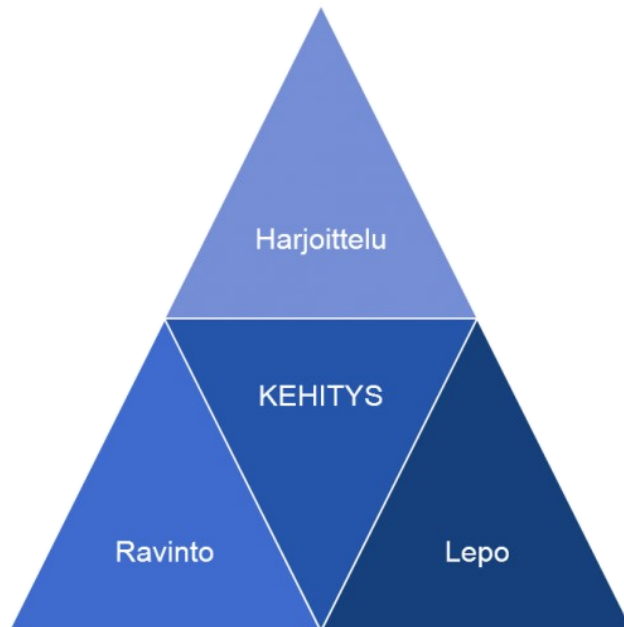
Neljäs päätehtävä on fyysisen harjoittelun vaikutus psyykkiseen valmistautumiseen (Räntilä 2018). Itsetutkiskelu, irtautuminen pelitilanteesta, keskittymisen kokoaminen, tunteiden ja ajatusten läpikäynti ja myös tuleviin peleihin valmistautuminen ovat hyviä esimerkkejä siitä, mihin voi käyttää fyysistä harjoittelua.

CS:GO pelin ammattipelaaja Aleks ”allu” Jalli kertoo, että kilpapelaaminen on todella iso rasite henkisesti ja on suureksi eduksi, jos tekee fyysistä harjoittelua. Tällöin keho ja mieli pysyy paremmin tasapainossa, kun molemmat saavat räsitusta. Jos räsitus pysyy pelkäsään henkisenä, syntyy herkästi burn-out ja pelaaminen alkaa tökkimään. (Rönkä 2018, 30.)

3.2 Elämäntavat

Urheilijan kehittymisessä avainasemassa ovat harjoittelu, ravinto ja lepo (Kuva 8). Tavoite urheilijalla on pystyä harjoittelemaan terveenä ja mahdollisimman hyvin kohti omaa unelmaansa, tässä tukena on hyvin koostettu ruokavalio. Kun kaikki edellä mainitut asiat ovat kunnossa kehittyminen ihanteellisesti on mahdollista. (Ravitsemus, [viitattu 14.3.2021].) Arjen rytmittäminen, terveyttä edistävät elämäntavat, palautumisen ja unen kehittäminen ovat suuressa roolissa, jos haluaa menestyä e-urheilussa, harjoittelun ja pelaamisen rytmittämisen lisäksi (Aalto & Immo 2021, 118).

Energiansaanti vaikuttaa suuresti palautumiseen ja suorituskykyyn. Jos urheilijalla on liian suurta kuormitusta, altistuu hän helpommin loukkaantumisille ja sairastumisille, sekä hän saattaa kohdata enemmän motivaatio-ongelmia. (SEUL 2019b, 3.)



Kuva 8. Kehittymisen avaintekijät harjoittelu, ravinto ja lepo (Kehittymisen kolmio, [viitattu 12.3.2021]).

3.2.1 Uni

Unen tehtävä on palauttaa ihmisen elimistöä rasitukselta ja väsymykseltä, sekä tasapainottaa hermostoa (Unen merkitys, [viitattu 12.3.2021]). Lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyä aktivoimalla tulehdusten ja sairauksien torjuntamekanismeja. Sillä on myös vaikutusta muihinkin elimistön säätelyjärjestelmiin, esimerkiksi hormoneihin.

Unen aikana ihmisen mieli käsittelee tunteita ja tietoa ja uni onkin muistamisen ja oppimisen keskeinen edellytys. Aivot ovat vapaat unen aikana välittömistä virkkeistä ja tämä mahdollistaa sen, että mielellä on hyvin tilaa käsitellä päivällä koettuja tapahtumia ja saatua tietoa ja tallentaa se pitkäkestoiseen muistiin. (Unen merkitys, [viitattu 12.3.2021].)

Unen määrä mitä ihminen tarvitsee, vaihtelee yksilöllisesti. Tyypillisesti aikuinen tarvitsee unta suunnilleen 7-9 tuntia vuorokaudessa, sitä voi kuitenkin tarvita enemmän tai

vähemmänkin. Nuorilla unentarve on suurempi kuin aikuisilla ja se on suunnilleen 8-9 tuntia vuorokaudessa. (Kuinka paljon unta, [viitattu 12.3.2021].) Unen määrän jäädessä totutusta määrästä toistuvasti esimerkiksi kaksikin tuntia lyhyemmiksi, mieliala ja suorituskyky alkavat laskemaan merkittävästi (Witick 2020, 27).

Kahdesti samalla tavalla pelaamista harjoittelevasta paremmin nukkua kehittyä aina enemmän! (SEUL 2019b, 8).

Kun pelaaminen venyy yli puolenyön, myöhästyy nukahtamin. Tästä johtuen syntyy helposti kierre missä töihin tai kouluun lähtö voi lyhyiden unien jälkeen olla haasteellista ja ongelmia saattaa syntyä myös motivaatioon. Tasapainottelu harjoittelun ja levon välillä on haasteellista. On hyvä, että harjoitteluun on, mutta jos sitä aikaa otetaan uniajasta niin vastaan tulee ongelmia. Ongelmien joukosta löytyy e-urheilijoille erittäin tärkeitä taitoja. Näitä ovat mm: reaktioajan kasvaminen, tarkkuuden heikkeneminen, oppimisen vaikeutuminen, muistin huononeminen, keskittymiskyvyn vähentyminen ja motivaation lasku. Näiden ongelmien kanssa taistelevien e-urheilijoiden on vaikea kehittyä peleissä. (SEUL 2019b, 3-7.)

On hyvä muistaa, että hyvin nukuttu yö vaikuttaa ihmisen energisyyteen. Kun ihminen on pirteä, hän innostuu helpommin, tarttuu toimeen paremmin, pystyy työskentelemään ja harjoittelemaan keskittyneemmin sekä palautuu nopeammin (Witick 2020, 28).

3.2.2 Ravinto

Ravinnon tulee olla riittävää ja monipuolista ja syödä tulee tasaisessa ateriarytmisessä, tämä on yksi asia mikä mahdollistaa kehityksen e-urheilussa. Energiansaanti vaikuttaa suuresti palautumiseen ja suorituskykyyn. Silloin kun energiensaanti on vähissä johtaa se huonompaan vireystilaan, jaksamiseen ja motivaatio ongelmiin. Tällöin pelaaja ei ole parhaimmillaan pelissä ja harjoittelu saattaa tuntua turhauttavalta. (SEUL 2019b, 4.)

Nopeasti ajatellen ihminen on sitä mitä syö ja tästä syystä syömiseen on syytä kiinnittää huomiota. Pelaaminen ja ajattelutyö kuluttavat myöskin energiaa ja jos keho ja aivot eivät saa riittävästi ravinteikasta ravintoa, alkaa elimistö käydä "säästöliekillä". (Hoskari 2021a.)

Suomen elektronisen urheilun liiton (SEUL 2019b, 4) terveelliset elämäntavat oppaasta löytyy e-urheilijan ravitsemuksen A, B, C ja D. Tämä ohje sisältää: A arkiruokailu kuntoon, tarkoittaa laatua ja hyvää rytmiä päivän aterioihin. B riittävä juominen, nestetasapainon ylläpito koko päivän, ei monien suosimilla limsoilla tai energijuomilla, vaan mieluiten vedellä. C kisoihin valmistautuminen, pyrkiä saamaan tarpeeksi ravintoa ennen kisoja. D Asenne, oman suorituskyvyn parantaminen ravinnon avulla.

Tasaiset ateriarytmit toimivat kaiken perustana. Kun syö 3-4 tunnin välein verensokeri pysyy tasaisena. Jos ateriavälit venyvät liian pitkiksi sokeriarvot laskevat ja syödessä taas nousevat nopeasti. Sokeriarvojen kova heilahtelu aiheuttaa ongelmia kuten päänsärkyä ja väsymystä. Pelaaminen oli kyse sitten harjoittelusta tai kilpailusta ei onnistu väsyneenä ja ärtyneenä niin hyvin kuin keskittyneenä ja hyvin ravittuna. (SEUL 2019b, 4.)

Lautanen kannattaa täyttää perinteisen lautasmallin mukaan, jossa puolet lautasesta ovat kasviksia. Neljäsosa hiilihydraatinlähde, kuten: perunaa, riisiä tai pastaa. Neljäsosa proteiininlähde, kuten: lihaa, kalaa, kananmunaa, pähkinää. Ylimääräistä sokeria kannattaa välttää, koska se voi aiheuttaa ylimääräistä stressiä ja tulehdusta. (Hoskari 2021b.)

3.3 E-urheilijoiden johtaminen

Jotta valmentaja kykenee auttamaan valmennettavaa, on hänen tunnettava itsensä ja valmennettavansa. Valmennuksessa oppii sekä valmentaja, että valmennettava, joka on yleensä urheilija, valmennus voi kohdistua myös muuhun kuin urheiluun. Kyseessä on pitkäjänteinen kehitysprosessi. Oppijan sisäinen motivaatio on avaintekijä oppimiseen, kun puhutaan valmentamisesta tarkoittaa tämä sitä, että valmentaja on auttamassa urheilijaa löytämään ja ymmärtämään sisäistä motivaatiotaan ja voimavarojaan, sekä auttaa urheilijaa kehittämään ja käyttämään niitä. Tämä on valmentajan tärkein tavoite urheilijalähtöisessä toiminnassa. (Valmentajalla on väliä, [viitattu 11.3.2021].)

Valmentajan ja urheilijan roolit ovat molemmat vaativia, kun kyseessä on urheilijalähtöinen toiminta ja heidän vuorovaikutus on tärkeä rakentaa lujaksi (Valmentajalla on väliä, [viitattu 11.3.2021]). Jotta urheilija kokee vahvaa omistajuutta omasta urheilustaan, tulee tämän olla mukana valmennusprosessin kaikissa vaiheissa, joita ovat mm: suunnittelu, toteutus ja

arviointi. Samalla urheilijan vastuu omasta tekemisestään kasvaa. Valmentajalle tärkeä tehtävä on myös valmentaa urheilijan mieltä ja motivoitua kseen urheilijan on tiedettävä, mitä ja miksi harjoituksissa harjoitellaan juuri niitä asioita mitä harjoitukset sisältävät. (Hyvä valmentaja kasvattaa 2018.)

3.3.1 Valmentajan rooli

Videopeli Owerwatchin ammattipelaaja Florida Mayhem joukkueen Joonas "zappis" Alakurtti kertoo valmentajien roolista ammattitiimeissä. Tiimeissä voi olla useita eri valmentajia, kuten päävalmentaja, yksilövalmentaja jne. Valmentajat luovat suuren osan siitä pohjasta, jolla pelaajat sitten rakentavat erilaisia taktiikkoja ottelutilanteissa. Pelaajat saavat tällöin keskittyä itse pelaamiseen ja oman yksilösuorituksen hoitamiseen, valmentajat keskittyvät pelin taktiikkapuoleen. Tämän tyylinen jako on Leppäsen mukaan ainakin Owerwatch videopelissä välttämätöntä. Pelaajilta kuluisi liikaa ylimääräistä energiaa, jos heidän tulisi kaiken muun lisäksi miettiä ja olla vastuussa kokoonpanoista ja taktiikoista. (Rönkä 2018, 33.)

Jokaisella suurella e-urheilu organisaatiolla/joukkueella on takanaan henkilökunta, joka auttaa kouluttamaan pelaajia ja saamaan heistä paras mahdollinen potentiaali irti. E-urheilussa valmentaja auttaa organisaatiota/joukkuetta harjoittelemaan, jotta he pärjäisivät muita vastaan kilpailuissa. Valmentajien ja pelaajien välinen suhde on tiivistä yhteistyötä, jossa valmentaja motivoi pelaajia tunnistamaan heidän omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Valmentajat myös kehittävät joukkueen strategioita ja analysoivat vastustajien pelitekniikoita auttaakseen joukkuetta voittamaan mahdollisimman paljon pelejä ja turnauksia. (Esports job spotlight, [viitattu 15.3.2021].)

Will "FrozenDawn" Burgess on UK:n League of Legends valmentaja, ja hän on työskennellyt myös Schalke 04 Esports tiimin kanssa. Hän kertoo, että työskentely e-urheilu joukkueen kanssa vaatii pohjimmiltaan taitoa työskennellä ihmisten kanssa ja johtaa heitä, sekä tietysti pelituntemusta, viestintä- ja opetustaitoa. (Esports job spotlight, [viitattu 15.3.2021].)

Valmentaja Burgess (Esports job spotlight, [viitattu 15.3.2021]) antaa vinkkiä valmentajille e-urheilun parissa työskentelyyn. Ensimmäinen niistä on ymmärrä mitä olet tekemässä ja

miksi. Valmentajan tulisi miettiä mikä häntä motivoi ja kuinka paljon on valmis käyttämään aikaansa. Toinen neuvo on keskittyä selkeisiin tavoitteisiin, miettiä miten siihen tullaan pääsemään ja edetä pienempien tavoitteiden kautta. Kolmantena vinkkinä on tutkia omaa tekemistä, kuten sitä mitä olet tehnyt viimeisen viikon aikana hyvin ja mitä olisi kenties voinut tehdä toisin. Valmentajan merkitys

Joukkue on yhtä vahva, kuin sen heikoin lenkki (Tarvainen 2018).

Kun muodostetaan viiden tai kuuden hengen joukkue on suuri todennäköisyys sille, ettei kaikki pelaajat ole keskenään hyvää pataa jokaisen kanssa. Kaikkien kanssa ei todellakaan tarvitse olla hyvää pataa, mutta toimeen on kuitenkin hyvä tulla, mikäli aikoo kehittyä joukkueena. (Tarvainen 2018.)

Ammattilaisena oleminen vaatii paljon sopeutumista. Lajin sisällä oleviin stressaaviin peli ja turnaustilanteisiin ja erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemiseen. Itse pelissä joukkuekavereiden kanssa kemiat ja pelityylit voivat luonnistua erittäin hyvin, mutta joukkue on ryhmässä myös pelien ulkopuolella ja pelikaveri voi ollakin näissä tilanteissa jopa vihamies, jonka kanssa yhteinen sävel voi olla erittäin vaikea löytää. Tämän tyyllisissä tilanteissa valmentajan/valmentajien rooli korostuu entisestään. Valmentajalla on suuri vastuu pitää eri taustoista ja tilanteista tulevat yksilöt saman tavoitteen kimpussa niin ettei tilanne pääse liian vaikeaksi missään vaiheessa. (Tarvainen 2018.)

HAVU Gaming valmentaja Toni "toNppa" Luhtapuro kertoo omasta kokemuksestaan. Hänen mukaan pelaajista kyllä näkee, että he kaipaavat tukihenkilöä taustalleen. Tilanteita missä turhaudutaan eikä jakseta keskittyä, löytyy päivittäin. Tällöin hänen rooli valmentajana on lähestyä tilannetta kokonaisuuden kautta ja muistuttaa pelaajia siitä minkä takia ollaan ammattilaisia ja miksi tätä tehdään. Tämä rooli on Luhtapuron mukaan puuttunut Suomesta pitkään. (Tarvainen 2018.)

On joukkueista riippuvaa, tarvitaanko enemmän valmentajaa, jolla on paljon lajikohtaista kokemusta ja tietämystä vaiko yleisvalmentajaa, joka huolehtii ja johtaa joukkuetta siten, että pelaajat voivat keskittyä olennaiseen eli pelaamiseen ja toimimiseen huippu-urheilijana. (Tarvainen 2018.) Incoachin perustaja Christian Joutsenvuori kertoo, että osa huippu pelaajista, saattaa haluta sellaisen valmentajan, joka pysyy hiljaa ja avaa suunsa vasta

silloin kuin hänellä on jokin uusi asia valmiina, jota hän tarjoaa pelaajalle. Toiset pelaajat taas kaipaavat tarkempaa analyysiä pelistä ja kommenttia valmentajalta, kuinka peliä voitaisiin parantaa. (Laurila 2020.)

Valmentaja, jolla on lajikohtaista tietämystä vaiko yleisvalmentaja? ENCE eSports'in joukkueenjohtaja Joonas "natu" Leppänen mukaan kaikki riippuu paljolti siitä, mitä joukkue tarvitsee. Yleisvalmentaja on parempi silloin, kun peli kulkee, mutta joukkueena ja yksilönä toimimisessa pelien ulkopuolella on kehitettävää. Haasteena yleisvalmentajalle voi kuitenkin olla se, jos hän ei tiedä paljoa itse pelattavasta pelistä. Valmennettavat ovat nuoria ja heille saattaa aiheuttaa suurta vaikeutta kuunnella valmentajaa, jos valmentaja tietää pelaamisesta vähemmän kuin he. (Tarvainen 2018.) Joutsenvuori kuitenkin toteaa, että hyvät pelitaidot eivät välttämättä tee valmentajasta hyvää valmentajaa, vaikka moni valmentaja onkin entinen kilpapelaja (Laurila 2020).

3.3.2 Valmentaja ja kisatilanne

Valmentajat ovat lähes aina paikan päällä, kun pelataan varsinaisia matseja. Heidän tehtävä on yleensä antaa pelaajille vinkkejä ja ehdotella erilaisia strategioita pelitilanteen mukaan. (Rönkä 2018, 32.) Kun pelataan isoissa turnauksissa, on valmentajan rooli suuri varsinkin tiukissa paikoissa. Tällainen tilanne on mm aikalisä, mistä HAVU Gaming joukkueen valmentaja Luhtapuro antaa esimerkin. Kilpailutilanteessa aikalisän aikana Luhtapuro kertoo ensin rauhoittavansa joukkuettaan ja pyrkii saamaan pelaajat hengittämään syvään hetkeksi ja samalla miettimään, että mikä on tilanne juuri nyt. Jos kokonaisuus on lähtemässä käsistä ja tilanne hajoamassa, on sen pysäyttäminen Luhtapuron mielestä vaikeaa. Tällöin lyhyt tauko on paikallaan, pelaajat saavat mietiskellä hetken ennen kuin palaavat jatkamaan itse pelaamista. (Tarvainen 2018.)

ENCE eSports'in joukkueenjohtaja Leppänen avaa hänen kokemuksiaan kilpailutilanteesta ja aikalisästä. Jos hän huomaa pelissä virheitä, jotka tuppaaavat toistumaan useasti, kerrataan asiat pelaajille tai pelaajalle läpi, jotta virheet eivät toistuisi. Usein tulee myös tilanteita, jolloin hän pyrkii saamaan joukkueen tai yksittäisen pelaajan rauhoittumaan. Heillä on joukkueessa pari uutta pelaajaa, joille isot turnaukset ovat uusia kokemuksia ja on luonnollista, että heillä on totuttelemista ja välillä syntyy turhautumista. Leppänen mukaan on myös tärkeää saada turhautuminen purkautumaan aikalisän aikana ja tämän jälkeen

joukkue voi taas keskittyä pelaamiseen. Aikalisä riippuu aina tilanteesta Leppänen korostaa. (Tarvainen 2018.)

3.3.3 Psyykinen valmennus

Kesäkuussa 2019 ENCE eSports organisaatioon liittyi urheilupsykologi Mia Stellberg. Hän on aiemmin työskennellyt mm. e-urheilun jätti organisaatioiden (Astralis ja OG) urheilupsykologina ja monien muiden urheilulajien parissa. Usean eri pelaajan kanssa toimiminen on auttanut häntä näkemään, mitkä menetelmät toimivat parhaiten ja auttavat pitkässä juoksussa joukkuetta kehittymään. (Majander 2020.) Stellberg sanookin, että kukaan pelaaja ei ole syntyessään valmis e-urheilija, joka osaa jokaisen osa-alueen (ENCE TV 2019).

Vastuu alueena Stellbergillä on ENCE:n organisaatiossa pelaajien psyykinen puoli ja tavoitteena on pystyä auttamaan ja luomaan pelaajille mahdollisimman pitkä ura. Jokaisella pelaajalla on omat vahvuudet ja heikkoudet sekä omat rajat. Stellbergin mukaan hyvin voiva pelaaja tekee hyviä suorituksia ja tärkeänä asiana on auttaa pelaajia pitämään itsestä huolta. Hyvin vointiin kuuluu hyvä fyysinen ja henkinen kunto, päihteetön elämäntapa, riittävä lepo ja kunnollinen ravinto. Näistä asioita he keskusteleval paljon tiimipalaverieissa ja henkilökohtaisesti pelaajien kanssa. (ENCE TV 2019.)

Stellberg kertoo uskovansa enemmän tekemisen laatuun kuin määrään. Määrä mitä pelaaja voi tehdä ilman laadun kärsimistä, riippuu pelaajan kokemustaustasta, rutiinista ja iästä. Vanhemmilta pelaajilta löytyy esimerkiksi enemmän kokemustausta ja rutiineja kuin nuoremmalta pelaajalta. (Majander 2020.) Peleissä paineensietokyky on hallittava ja yksi tähän auttava asia on edellä mainittu kokemus, siihen vaikuttaa Stellbergin mukaan itsetunto ja minäkuva. Paineensietokyvyn kehittämistä harjoitellaan joukkuekeskusteluilla ja henkilökohtaisilla keskusteluilla urheilupsykologin kanssa eri tilanteiden jälkeen. Näitä ovat esimerkiksi tappio hetket. (ENCE TV 2019.)

Virheitä tapahtuu aina ja jos pelaajat antavat niiden häiritä, muuttuu tekeminen suppeammaksi. Pelaaminen herättää paljon erilaisia tunteita ja jos ne alkavat heikentää suoritusta on niille tehtävä jotakin. Stellberg uskoo ennaltaehkäisyn olevan paras lääke

turhautumisen ja "tiltaamisen" kohdalla. Kun tällöinen haastava tilanne tulee, on sen aikana vaikea auttaa pelaajaa. Ennaltaehkäisy on sitä, kun pelaaja oppii huomaamaan sen ensimmäiset oireet ajoissa ja näin kykenee estämään tilanteen synnyn. (Majander 2020.)

4 E-urheilun valmennuksen tutkimus

4.1 Tutkimusmetodi

Opinnäytetyön tutkimusmetodinä toimi laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella halutaan saada ymmärrys jostain ilmiöstä ja siitä mistä siinä on kyse (Kananen 2017, 32–33). Laadullinen tutkimus ei pyri yleistämään toisin kuin määrällinen tutkimus, jonka taustalla on laaja käsitys tutkittavasta ilmiöstä eli mallit ja teoriat. Tämä tutkimusmetodi kohdistuu ainoastaan muutamaan havaintoyksikköön, jotka voidaan laadullisin tutkimusmenetelmin tutkia perusteellisesti, mutta se ei mahdollista yleistämistä, sillä tulokset ovat päteviä vain kohdetapauksissa.

Laadullinen tutkimus (Kananen 2017, 35–36) tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, jossa vastaukset löydetään ilman tilastomenetelmiä ja muita määrällisiä keinoja käyttämättä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole pyrkiä yleistykseen. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkinnan antaminen. Kvalitatiivinen tutkimus antaa myös mahdollisuuden ilmiön laajaan selittämiseen ja kuvaamiseen. Laadullisen tutkimuksen avulla ilmiötä pystytään ymmärtämään eri näkökulmilta.

Tässä tutkimuksessa kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa parhaan tavan tutkia e-urheilun valmennuksen toimivuutta. Paras tapa saada selville, miten e-urheilijoita valmennetaan, on kysyä sitä valmentajilta, jotka tätä tekevät. Juuri valmentajilta saadut näkemykset antavat parhaiten kuvausta ja selitystä laadulliseen tutkimukseen. Täysin määrällisellä tutkimuksella ei pystyisi käsittelemään valmentajien kokemia tilanteita ja heidän mielipiteitä.

4.2 Tutkimusprosessi

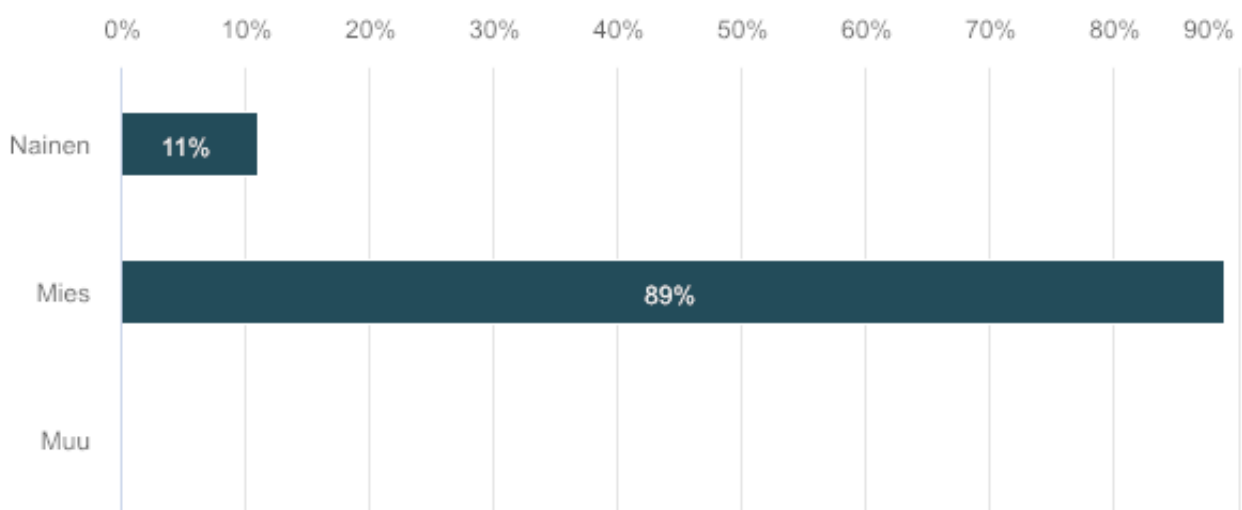
Opinnäytetyön tutkimus on toteutettu Webropol-kyselytyökalulla ja sitä on jaettu verkossa nettilinkkinä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada teorian lisäksi käytännön tietoa e-urheilijoiden valmentamisesta, joten kyselyn kohderyhmänä olivat e-urheilussa toimivat valmentajat. Kysely oli anonyymi ja se sisälsi yhteensä 15 kysymystä. Kyselyn sisältö

jakautui niin, että kolme ensimmäistä kysymystä olivat monivalintakysymyksiä, joista kaksi olivat taustakysymyksiä. Loput kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joilla pyrittiin keräämään mahdollisimman paljon erilaisia näkökulmia, toimintatapoja ja muuttujia e-urheilun ammattivalmennuksesta. Kyselyssä huomioitiin e-urheilijoiden johtamisen lisäksi myös valmentajan itsensä johtaminen ja valmentajana toimiminen.

Valmentajien määrä ei ole vielä kovinkaan suuri, jos sitä verrataan pelaajien määrään e-urheilussa, joten kohderyhmä oli tässä tutkimuksessa pieni. Verkkokyselylomaketta jaettiin sosiaalisessa mediassa sähköpostilla eri e-urheilu organisaatioihin ja valmennuksessa mukana oleville. Tarkkaa tietoa siitä monenko kohderyhmään kuuluvan kysely tavoitti ei ole. Kysely jaettiin arviolta noin 25 valmentajalle ja suunnilleen kahden viikon aikana vastauksia kertyi 9 kappaletta, jolloin vastaajia kyselylle oli suunnilleen 36%. Tärkeintä tutkimuksen toteutuksessa oli saada valmentajien omia kertomuksia ja mielipiteitä vastauksiksi laadittuihin kysymyksiin.

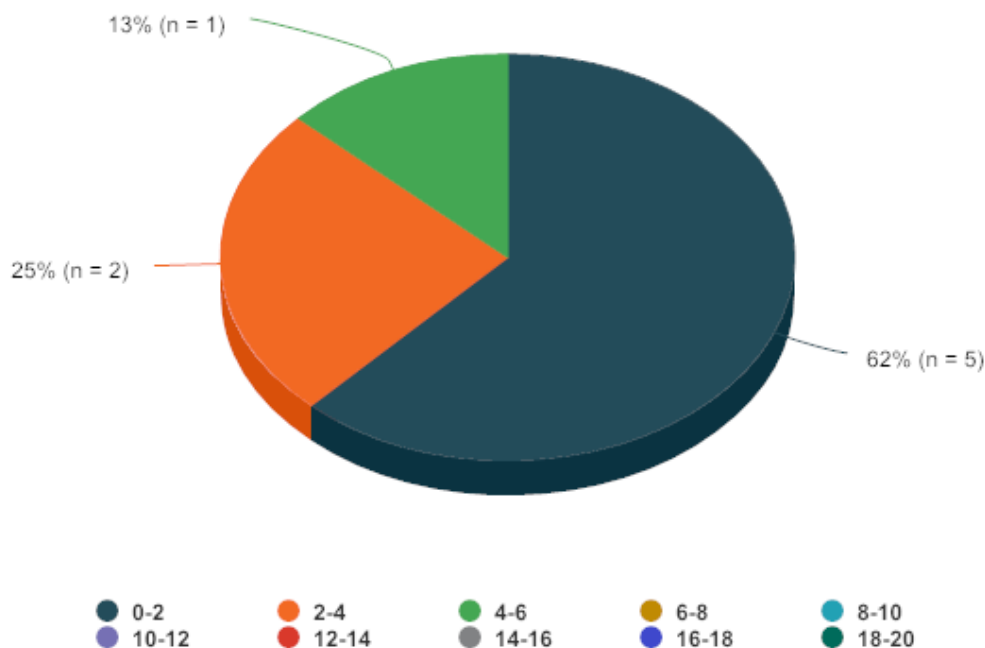
4.3 Tutkimustulokset

Kyselyn alussa kysyttiin vastaajien sukupuolta ja sitä kauanko he suunnilleen ovat toimineet e-urheilun valmennuksessa. Nämä kaksi kysymystä toimivat taustakysymyksinä. Webropol-kyselyyn vastanneista valmentajista 89% oli miehiä ja naisia 11% (Kuvio 1).



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma. Kuvioista nähdään, että e-urheilun valmennuksessa toimii tällä hetkellä enemmän miehiä (n=8) kuin naisia (n=1).

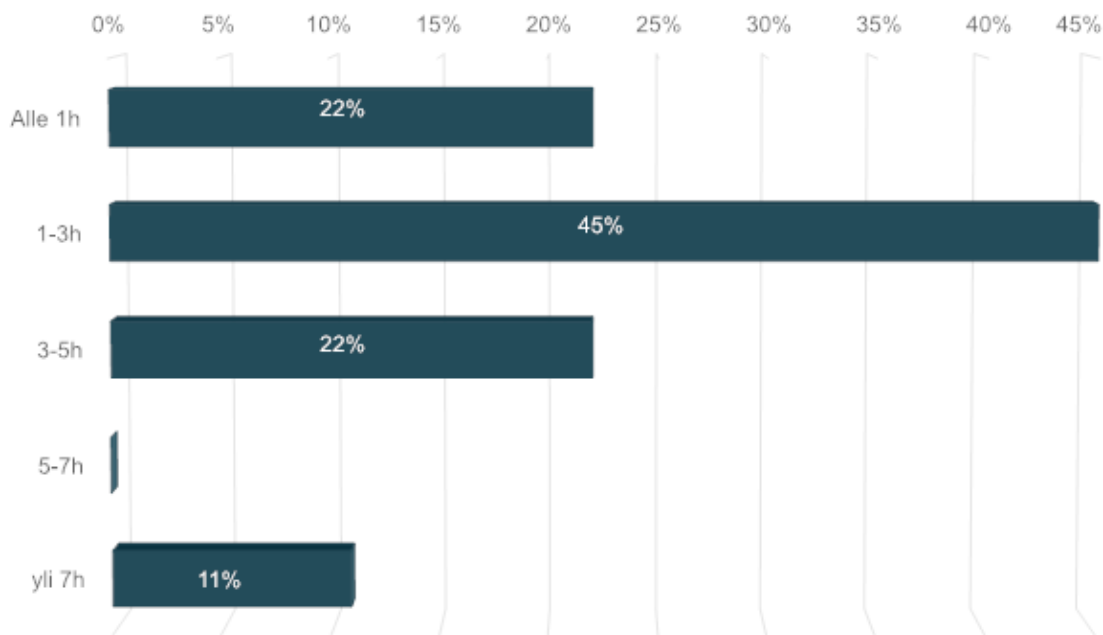
Kyselyn 9 vastaajasta 62% (n=5) on ollut e-urheilun valmennuksessa 0–2 vuotta, 25% (n=2) ovat valmentaneet 2–4 vuotta ja 13% (n=1) vastaajista 4–6 vuotta (Kuvio 2).



Kuvio 2. Kyselyn vastaajien jakauma kauanko he ovat toimineet e-urheilun valmennuksessa.

Kysymykset kolme ja neljä käsittelevät e-urheilijoiden fyysistä harjoittelua. Niissä selviää, että pelaajien fyysinen harjoittelu on paljon omatoimista liikkumista ja harjoittelua. Pelaajia kuitenkin kannustetaan ja kehoitetaan valmentajien toimesta harjoittelemaan fyysisesti, koska se vaikuttaa myös lajinomaiseen kehittymiseen. Fyysinen harjoittelu sisältää erilaista liikuntaa ja aktiviteettejä, näitä ovat pääasiassa aerobinen liikunta ulkona, kuten käveleminen ja juokseminen, kuntosalilla harjoittelu, sekä liikkuvuusharjoittelu.

E-urheilijoiden fyysisen harjoittelun määrä (tuntia viikossa) jakautui kyselyyn vastanneiden valmentajien mukaan niin että, 22% harjoittelee alle tunnin, 45% harjoittelee 1–3 tuntia, 22% harjoittelee 3–5 tuntia ja 11% harjoittelee yli 7 tuntia viikossa (Kuvio 3).



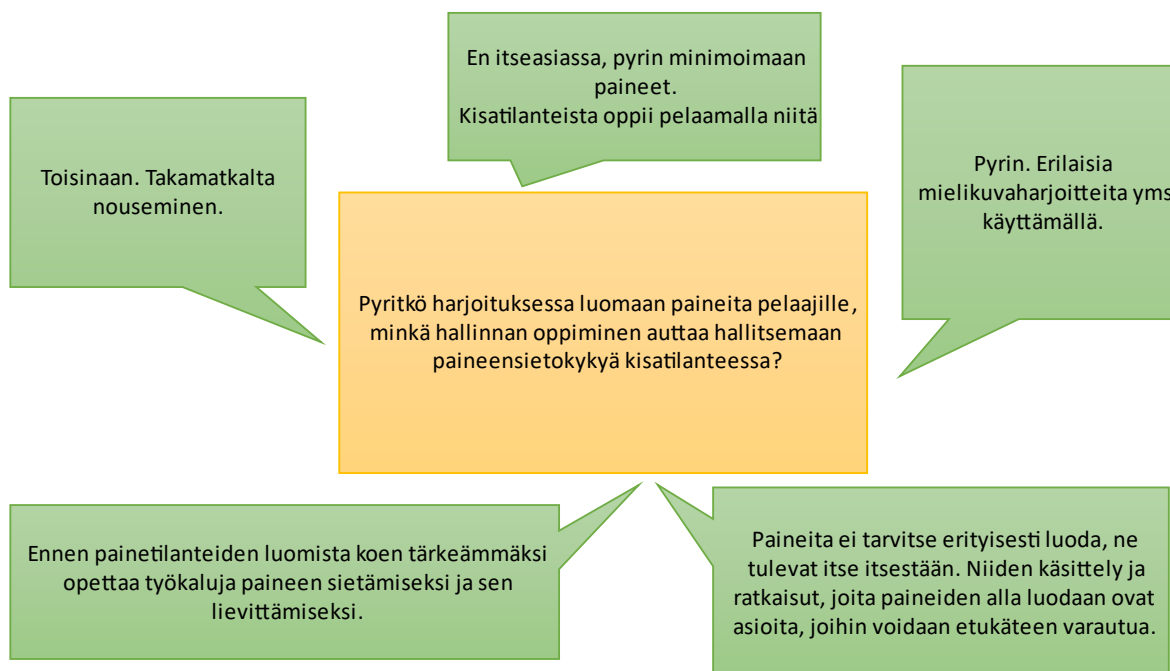
Kuvio 3. Fyysisen harjoittelun määrä tunteina viikon aikana.

Viides kysymys koskee e-urheilijoiden reaktiokyvyn harjoittelua, sillä pelaajat tarvitsevat nopeaa reaktiokykyä. Millä keinoilla reaktiokykyä pyritään kehittämään ja ylläpitämään? Tähän kysymykseen saatiin hyvin vastauksia ja monenlaista näkemystä. Pelaajat käyttävät paljon erilaisia ohjelmia ja pelejä, joiden tarkoitus on mitata ja kehittää reaktiokykyä. Näitä ovat esimerkiksi Aim Lab (Kuva 9) ja Kovaak 2.0, joissa voidaan pelata ja harjoitella monilla eri tyyleillä. Peleissä on tarkoitus ampua nopeasti erilaisia kohteita, kuten palloja. Ammuttavat kohteet ovat eri kokoisia ja ne voidaan asettaa liikkumaan, katoamaan ja vaihtamaan paikkaa ennen osumaa ja osuman jälkeen. Pelaajan tarkoitus on olla mahdollisimman nopea ja reagoida pelissä tapahtuvaan muutokseen, sekä osua kohteeseen. Myös normaalit joukkueen peliharjoitukset kehittävät ja ylläpitävät vastanneiden mukaan reaktionopeutta.



Kuva 9. Reaktiopeli Aim Lab (Uppington 2020).

Kysymyksessä kuusi halutaan selvittää pelaajien paineensietokykyä kilpailutilanteessa ja kuinka sitä voidaan kehittää harjoituksissa. Suurin osa valmentajista pyrkii ja haluaa kehittää pelaajien paineensietokykyä. Kyselyllä saatiin useita menetelmiä. Näitä ovat esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, pelaaminen takamatkalta eli tilanteessa, jolloin pelissä ollaan häviöllä, sekä keskustelemalla niistä pelaajien kanssa. Paineita ei myöskään välttämättä tarvitse keinotekoisesti luoda, vaan ne tulevat itsestään. Tärkeää on saada ohjeistettua pelaajat niin, että he osaavat kontrolloida ja hallita kokemaansa painetta pelin eri tilanteissa ja kilpailuhetkellä. Niiden hallinta kehittyi monesti kilpailutilanteissa ja kokemuksen kautta.



Kuvio 4. Kysymykseen kuusi saatuja vastauksia.

Seitsemännessä kysymyksessä pyritään selvittämään, tarvitseeko valmentajan tehdä suuria muutoksia kilpailutilanteissa ja kuinka ne kerrotaan pelaajille. Vastauksista selviää, että suurempia muutoksia itse kilpailutilanteessa tehdään harvemmin ja jos niitä tulee, käydään ne läpi aikalisän aikana. Suurimmat pelitaktiikat ja suunnitelmat tehdään ennen pelin alkamista ja pelin aikana tehdään enemmänkin pienempiä muutoksia esimerkiksi pelinopeuteen ja strategiaan liittyen. Muutosten viestintä pelaajille toteutetaan keskustelemalla ja tarvittaessa tilanne pyritään ensin rauhoittamaan.

Kysymyksessä kahdeksan halutaan tietää tekevätkö valmentajat viikoittaisia ohjelmia pelaajille ja saattavatko ne muuttua viikon edetessä. Ohjelmia tehdään viikoittaisia ja joissain myös pidempi aikaisia, kuten kuukauden suunnitelma. Niitä voidaan käydä pelaajien kanssa läpi edellisellä viikolla, jotta he tietävät paremmin mitä seuraavalla viikolla on luvassa. Muutamassa vastauksessa sanotaan, että viikoittaiset ohjelmat ovat enemmänkin suuntaa antavia ja niihin tulee usein muutoksia viikon aikana.

Lepo ja ravinto ovat nykyään suuressa osassa e-urheilussa menestymiselle ja kysymyksessä yhdeksän halutaankin selvittää kuinka pelaajien levon ja ravinnon saantiin on kiinnitetty huomiota ja onko niissä ollut mitään kehitettävää. Vastauksista ilmenee, että

pelaajien ravinnon ja levon saantiin on paneuduttu vakavasti ja siitä on keskusteltu paljon. Pelaajilla on ollut kehitettävää varsinkin unirytmien suhteen ja siihen on puututtu kertomalla, kuinka tärkeää lepääminen on pelaajan kehittymisen kannalta. Muutamissa vastauksissa sanotaan, että pelaajien ravinnon ja levon kehittämisessä on ollut myös mukana alan ammattivalmentajia. Kaikissa vastauksissa painotetaan, että asia on ainakin huomioitu.

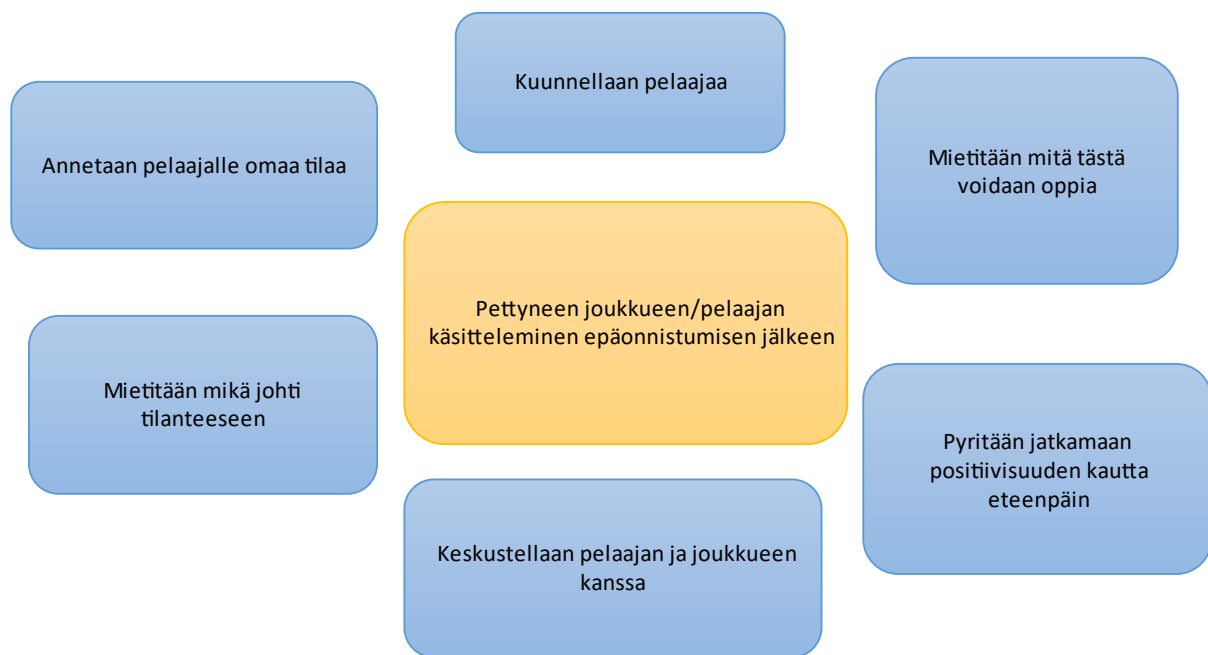
Kysymykset 10 ja 11 ovat toisiaan tukevia ja niihin saadut vastaukset ovat paljon samantyyliisiä. Näissä kysytään miten valmentaja varmistaa, että jokaisella pelaajalla on näkemys siitä, miten hänen oma toimintansa palvelee yhteistä päämäärää, sekä kuinka tiimin jäsenten keskeistä luottamusta ja yhteistyökykyä kehitetään. Vastauksista selviää, että tiimit keskustelevat paljon yhdessä ja yksin valmentajan läsnä ollessa ja käyvät läpi yhteisiä tavoitteitaan. Tiimin sisäisiä kehityskeskusteluita ja kokouksia järjestetään paljon. Toisia pyritään kannustamaan ja tärkeää on saada luotua positiivinen, luotettava ja rehellinen ilmapiiri tiimin ympärille, jossa harjoittelu ja muu toiminta pystytään toteuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla ja kaikilla on tiedossa omat roolit joukkueessa.



Kuvio 5. Kysymyksessä 11 esiin nousevia asioita.

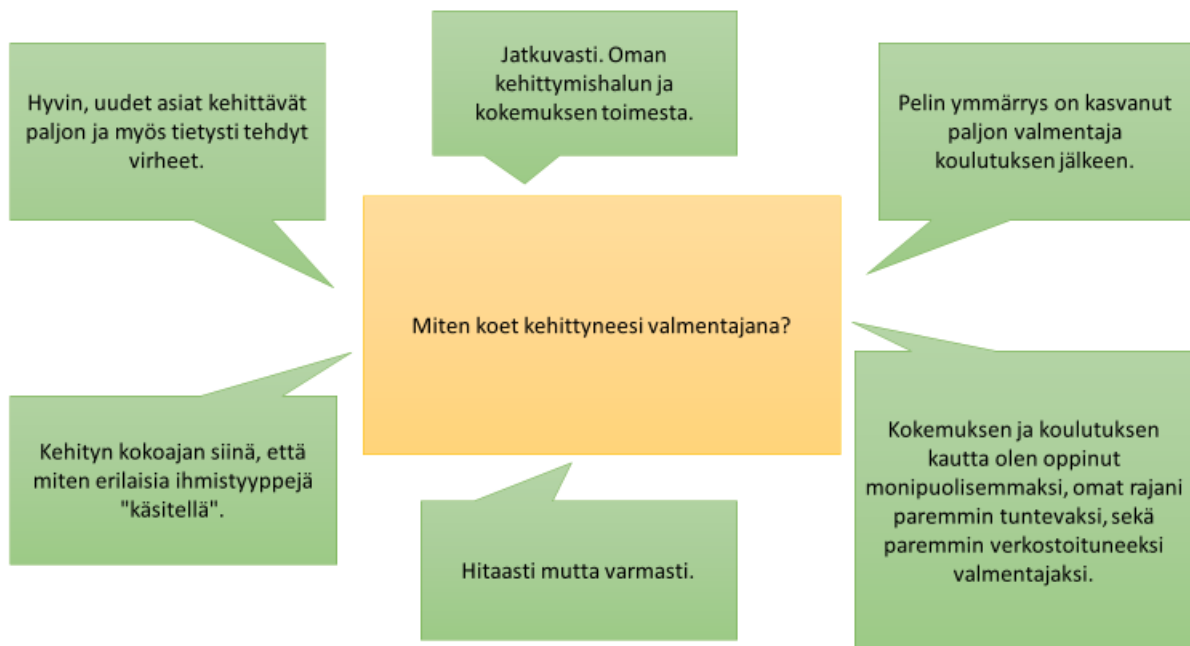
Pettymykset, vaikeat tilanteet, tappiot ja epäonnistumiset ovat aina osa kaikessa urheilussa, myös e-urheilussa. Kysymyksessä 12 halutaan saada tietoa siitä, kuinka käsitellään

pettynyttä joukkuetta/pelaajaa epäonnistumisen jälkeen. Vastauksissa kerrotaan, että näitä asioita ja tilanteita pyritään ratkaisemaan paljon puhumalla ja keskustelemalla. Käydään yhdessä tai erikseen henkilökohtaisesti läpi pelissä esiintyneet positiiviset asiat. Virheistä pyritään oppimaan ja ne on hyvä analysoida, jotta tulevaisuudessa ne eivät toistuisi. Pelaajan on pettymyksen jälkeen hyvä saada hieman omaa tilaa ja asian käsittely voi hetken odottaa, tärkeintä on kuunnella pelaajaa ja tsemjata kaikkia hyvällä mielellä eteenpäin.



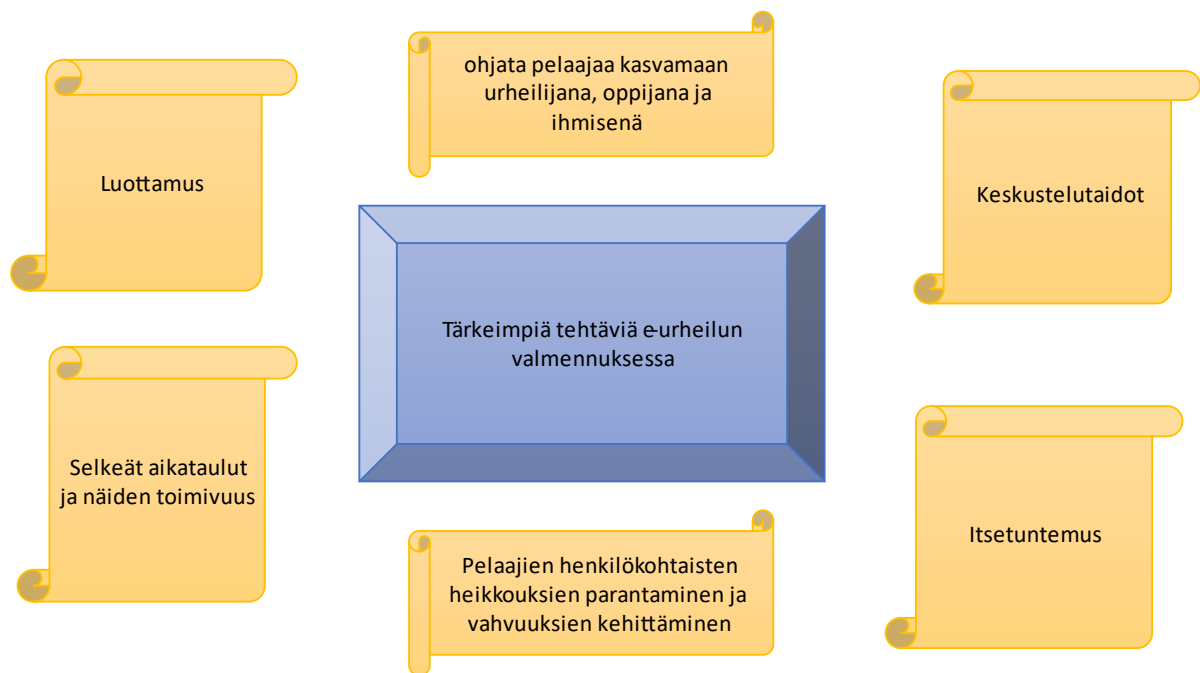
Kuvio 6. Epäonnistumisen jälkeen on hyvä jatkaa mm. näillä vinkeillä.

Kysymyksessä 13 kysyttiin valmentajien näkemystä omaan kehittymiseen, heidän ollessa mukana e-urheilun valmennuksessa. Kaikissa vastauksissa ilmeni sama asia, että kehittymistä on valmentajauran edetessä tapahtunut. Kehitystä on tapahtunut erilaisten pelaajien kanssa toimimisessa, jokainen pelaaja eroaa toisistaan ja heidän kanssa työskenteleminen vaatii erilaisia toimintatapoja. Pelin ymmärtämisessä on tapahtunut vastausten mukaan paljon kehittymistä ja esille nousee myös valmentajan itse tekemät erehdykset/virheet, jotka ohjaavat heitä kokemuksen kautta eteenpäin.



Kuvio 7. Valmentajien näkemyksiä heidän omasta kehittämisestä.

Kyselyn toiseksi viimeisessä kysymyksessä halutaan selvittää, mitkä tehtävät ovat kaikista tärkeimpiä e-urheilun valmennuksessa. Kysymyksen vastauksilla saatiin paljon tärkeitä asioita ja erityisesti sieltä nousevat esille luottamus, kommunikaatiotaidot, kannustaminen ja tukeminen. Nämä ovat asioita mitkä tukevat pelaajan, tiimin ja valmentajan jokapäiväistä työskentelyä. Muita tärkeitä piirteitä ovat esimerkiksi harjoittelun aikataulutus, heikkouksien ja vahvuuksien kehittäminen. Myös tavoitteiden merkitys ja niiden asettaminen motivoi koko organisaatiota eteenpäin ja on erittäin tärkeä osa kokonaisuutta. Kokonaisuudessaan valmentajan tärkein tehtävä on ohjata pelaajaa kasvamaan urheilijana, oppijana ja ihmisenä, sekä antaa pelaajille välineitä itsensä kehittämiseen ja oppimisen tehostamiseen.



Kuvio 8. Asioita, jotka nostettiin kysymyksen 14 vastauksissa tärkeiksi.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä kysyttiin kohderyhmältä uskovatko he e-urheilun harjoittelun muuttuvan tulevaisuudessa. E-urheilu on lajina uusi ja sen harjoittelu muuttuu ja koko ajan. Tulevaisuuden suurin muutos vastausten pohjalta vaikuttaisi olevan fyysinen harjoittelu, siitä syystä, että sen merkitys lajissa kasvaa enemmän, myös psyykkisten taitojen vaatimustaso nousee. Tulevaisuudessa pelaajien ominaisuudet ja taidot tulevat kehittymään kokonaisvaltaisesti paremmalle tasolle ja e-urheilijan elämä tulee sisältämään entistä enemmän panostusta lajiin. Tästä syystä esimerkiksi harjoitteluun tullaan panostamaan ammattimaisemmin jo pelaajien nuoruusvuosina. Myös pelien sisäiset mekaniikat muuttuvat ja taktikointi sekä kaikki muu pelissä toimiminen tulee olemaan tarkempaa kuin ennen.

5 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja saada tietoa kohdeyritykselle Kuortaneen Urheiluopistolle, mitä e-urheilu on ja löytää tietoa siitä mitä kaikkea siinä huipulle pääseminen ja huipulla oleminen vaatii pelaajalta/pelaajilta ja organisaatioilta. Erityisesti vielä millainen taustajoukko valmentajia pelaajien takana on, ja kuinka he omalla osaamisellaan ja toiminnallaan pystyvät johtamaan pelaajia kilpapelaamisen huipulle. Kasvavana lajina e-urheilun harjoittelu ja valmentaminen ovat vielä kehitysvaiheessa. Kilpapelaamisen ammattimaisuus, harrastaminen, katsojaluvut, tapahtumat, palkintopotit ja media suosio kasvavat vuosi vuodelta ja näin ollen pelaajilta vaaditaan yhä enemmän taitoa, monipuolisuutta ja motivaatiota päästä lajin huipulle ja pärjätä siellä.

E-urheilu jakautuu erilaisiin peligenreihin ja kilpapelaamista käydään useissa eri genreissä ja näin ollen useissa eri peleissä. Pelien mekaniikat, tyylit ja pelattavuus ovat erilaisia jokaisessa genressä ja niiden jokaisessa pelissä. Tästä syystä kilpapelaaminen on täysin erilaista. Esimerkiksi FPS genren suosituin e-urheilupeli CS:GO on täysin erilainen maailma kuin RTS genren suosittu kilpapeliksi StarCraft 2. Näiden kahden pelin ammattipelaajien harjoittelukin eroaa toisistaan, CS:GO on joukkuepeli ja vaatii tarkkaa tiimityöskentelyä. Heidän harjoittelun täytyy sisältää siis paljon joukkue keskeistä toimintaa, ei ainoastaan pelaamista vaan myös kommunikointia ja täydellistä luottamusta. StarCraft 2 taas on yksi vastaan yksi peli ja siinä pelaaja ei pysty tukeutumaan joukkuekaveriin, vaan hänen täytyy tehdä kaikki yksin. Harjoittelussa panostetaan siis erilaisiin asioihin ja se on tärkeää tietoa valmentamisenkin kannalta. Toki molempien pelien huippupelaajilta vaaditaan samoja asioita, jotta he menestyvät. Ainoastaan pelimekaniikat eroavat, mutta peliä pelaamassa on kuitenkin aina urheilija.

On hyvä asia, että lajin kehittymiseen ja vaatimustasoon on kiinnitetty huomiota. Nykyään huippujoukkueilta löytyy ammattitaitoista valmennusta ja taustatukea edesauttamaan pelaajien kehitystä. Fyysisen harjoittelun ja terveellisten elämäntapojen merkityksen painottaminen pelaajille tapahtuu ensisijaisesti valmentajien ja taustahenkilöiden toimesta. Pelaajat kyllä tiedostavat sen itsekin, mutta valmentajat ovat isossa roolissa silloin kun niihin aletaan vakavasti tarttua. Esimerkiksi personal trainerit ja muut ravinto- ja liikunta-alaan enemmän perehtyneet valmentajat osaavat jalostaa pelaajille fyysisen harjoittelun ja

terveellisemmät elämäntavat itse käytäntöön ja näin ollen saavat pelaajissa kehitystä aikaiseksi.

Tärkeää on saada pelaajat ymmärtämään kuinka paljon he pystyvät kehittymään ja saamaan enemmän itsestään irti kilpailu- ja harjoittelutilanteissa. Hyvä esimerkki levon merkityksestä on että, hyvin levänneenä pelaajan harjoittelu on paljon laadukkaampaa kuin vähän levänneenä. Tämä selittää, että väsyneenä pelaaja kärsii useammasta ongelmasta, mitkä vaikuttavat suurella määrällä negatiivisesti pelin pelaamiseen, reaktioajan kasvuun, tarkkuuden heikentymiseen, motivaation laskuun ja keskittymiskyvyn heikentymiseen. Näiden asioiden painottaminen pelaajille yhteisissä keskusteluissa ja harjoituksissa edesauttaa varmasti pelaajien motivaatiota panostaa lepoon enemmän. Kyselyyn vastanneet valmentajat kertoivat keskustellevansa paljon pelaajien kanssa levon ja ravinnon merkityksestä ja uskon, että he painottavat varmasti edellä mainittuja syitä useita kertoja käymissään keskusteluissa.

E-urheilun fyysisen harjoittelun merkityksen tutkiminen ja avaaminen on tämän opinnäytetyön tärkeimpiä aiheita kohdeyritykselle. Fyysisen harjoittelun tärkeimmät tehtävät pelaajille ovat: yleisen terveyden parantaminen, loukkaantumisien ja vammojen ennaltaehkäisy, positiivinen vaikutus kilpailutilanteisiin ja harjoitteluun, sekä pelaajan nopeampi palautuminen ja irtautuminen pelitilanteesta.

Webropol-kyselystä selviää, että monilla fyysisen harjoittelun viikoittainen määrä ajallisesti on vielä vähäistä ja mielestäni tähän kannattaisi tehdä lisäystä, jos se vain on mahdollista. Monilla fyysinen harjoittelu on omatoimista aerobista liikkumista, kuten kävelyä ja juoksua. Myös kuntosaliharjoittelu ja liikkuvuusharjoittelu nousivat tutkimuksessa hyvin esille. On todella tärkeää, että pelaajat liikkuvat ja esimerkiksi kävely onkin erittäin hyvä keino päästä hetkeksi pois pelitilanteesta. Itse kuitenkin lisäisin mukaan enemmän yhteisiä liikuntamuotoja viikoittaiseen harjoitteluun, kuten erilaisia pelejä ja muita ohjattuja harjoitteita, sekä omakohtaisia ja yhteisiä liikkuvuusharjoitteita pelaajien tarpeiden mukaan. Kohdeyritykseltä löytyy runsaasti erilaisia puitteita ja osaamista ohjata pelaajille lähes mitä tahansa uutta ja vaihtelevaa fyysistä toimintaa viikoittaiseen fyysiseen harjoitteluun.

Valmentaminen ja pelaajien johtaminen on monipuolista työtä. Valmentajalla tulee olla aina hallinnassa myös oma itsensä johtaminen, jotta hän pystyy olemaan pelaajien tuki, turva ja kehittymisen kivijalka. Jokainen pelaaja ja jokainen valmentaja sekä organisaation jokainen jäsen on aina yksilö. Kyky toimia jokaisen ihmisen kanssa on yksi valmennuksen tärkeimmistä piirteistä. Jotta valmentaja pystyy auttamaan pelaajaa kohti omaa unelmaansa, on hänen pystyttävä ohjaamaan pelaajaa kasvamaan urheilijana, oppijana ja ihmisenä, sekä kyettävä tarjoamaan hänelle välineitä itsensä kehittämiseen ja oppimisen tehostamiseen.

Kilpailutilanteissa valmentajan merkitys joukkueelle nähdään erityisesti aikalisän aikana, jos sellaiseen on tarvetta. Ennen kilpailutilannetta valmentaja on mukana luomassa ja suunnittelemassa joukkueen yhteistä strategiaa kilpailua varten. Tutkimuksen mukaan strategian muuttaminen kesken kilpailun ei ole yleistä e-urheilussa, silloin se on jo liian myöhäistä. Kilpailutilanteessa valmentaja on pelaajien tuki, jonka tehtävänä on kannustaa, tukea ja rauhoittaa pelaajaa tai pelaajia, sekä pyrkiä pitämään ylimääräiset suorituspaineeet poissa. Jotta valmentaja pystyy toimimaan edellä mainitulla tavalla, on hänellä oltava hallinnassa oma toimintansa ja hän ei missään tapauksessa saa kiihtyä, panikoida, menettää malttia tai muutenkaan hermoilla, vaan hänen on oltava rauhallinen ja esimerkkiä antava taustahenkilö pelaajille. Uskon monien valmentajien kehittyneen tässä kokemuksen kautta tulleella varmuudella.

Tässä opinnäytetyössä avataan kohdeyritykselle laajasti se mitä e-urheilu kokonaisuudessaan on ja millä tavalla peligenret ja suosituimmat pelit eroavat toisistaan. Kilpapelien eroavuudet vaikuttavat pelaajien erityyppiseen harjoitteluun ja vaatimustasoon, mikä näkyy esimerkiksi tiimityöskentelyn ja pelissä esiintyvien taitojen muodossa. Fyysiseen harjoitteluun ja terveellisiin elämäntapoihin nämä asiat eivät vaikuta.

Opinnäytetyössä käsitellään laajasti valmentajan merkitys, roolit ja tehtävät e-urheilun valmentamisessa. Kohdeyrityksellä on paljon ammattitaitoa ja tietoa eri urheilulajien valmennukseen, kilpailutilanteisiin, testaukseen ja erilaisiin mittauksiin. Tätä tutkimusta voidaan käyttää apuna ja hyvänä pohjana suunnitella ja rakentaa oma ammattitiimi e-urheilun ympärille, jonka tavoitteena olisi tarjota mahdollisimman laadukasta valmennusta ja tietotaitoa e-urheilun huipulla oleville ja huipulle tähtääville pelaajille.

LÄHTEET

Aalto, R. & Immo, P. 2021. Impulssi menetelmä jatkuvaan kehitykseen. Jyväskylä: Docendo Oy.

CS:GO. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Eurheilu.com. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/pelit/cs-go/>

Dota 2 fan. 27.1.2020. [Valokuva]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://dota2.gameplaying.info/dota-2-fan-complains-about-color-blindness-mode-he-doesnt-see-some-elements-of-the-game/>

DreamHack announces. 9.12.2019. [Valokuva]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://news.cision.com/dreamhack/r/dreamhack-announces-2020-world-tour-schedule--festival-to-visit-10-cities-in-europe--north-america-,c2986386>

ENCE TV. 4.11.2019. "A healthy player performs better" - Mia Stellberg. [Video]. Youtube. [Viitattu 22.3.2021]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=KMowtIqnx0>

Esports job spotlight: Coach / Analyst. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. British Esports Association. [Viitattu 15.3.2021]. Saatavana: <https://britishesports.org/careers/coach-analyst/>

Gamesfever. 10.9.2017. [Valokuva]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://www.gamesfever.com.au/how-players-unknown-battleground-became-a-massive-success/>

Hoskari, T. 2021a. Performancen perusteet: Mikä on pienin muutos, jonka olet valmis tekemään?. [Verkkolehtiartikkeli]. Eurheilu.com. [Viitattu 14.3.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/artikkelit/performancen-perusteet-mika-on-pienin-muutos-jonka-olet-valmis-tekemaan/>

Hoskari, T. 2021b. Tiesitkö, että aivosi rakastavat värikästä ruokaa?. [Verkkolehtiartikkeli]. Eurheilu.com. [Viitattu 14.3.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/artikkelit/tiesitko-etta-aivosi-rakastavat-varikasta-ruokaa/>

Hyvä valmentaja kasvattaa urheilijaa myös ajattelemaan. 3.10.2018. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen Olympiakomitea. [Viitattu 11.3.2021] Saatavana: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/03/hyva-valmentaja-kasvattaa-urheilijaa-myos-ajattelemaan/>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kehittymisen kolmio. Ei päiväystä. [Valokuva]. Terveurheilija. [Viitattu 14.3.2021]. Saatavana: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
- Kraneis, S & Rantala, K. 2018. Kaikki e-urheilusta. Helsinki: Suomen urheilumuseo.
- Kuinka paljon unta on tarpeeksi?. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/kuinka-paljon-unta-tarpeeksi>
- Laurila, E. 2020. Mitä valmentajalta vaaditaan e-urheilussa?. [Verkkojulkaisu]. Eurheilu.com. [Viitattu 18.3.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/artikkelit/mita-valmentajalta-vaaditaan-e-urheilussa/>
- Lehtonen, M. 2013. Tapahtumajärjestäjän käsikirja. [Verkkojulkaisu]. Suomen Elektronisen Urheilun Liitto SEUL ry. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: https://seul.fi/wp-content/uploads/2014/01/tapahtumajarjestajan_kasikirja_uusi.pdf
- Leppänen, J. Ei päiväystä. Mitä on esports. [Verkkojulkaisu]. Telia. [Viitattu 29.3.2021]. Saatavana: <https://www.telia.fi/esports/artikkeli/mita-on-esports>
- Leskinen, M. 30.12.2019. E-urheilija treenaa lajiaan enemmän kuin huippujuoksija – vertasimme pelaajan ja pikajuoksijan treenirutiineja. [Verkkolehtiartikkeli]. Yle urheilu. [Viitattu 26.3.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/urheilu/3-11135786>
- Majander, A. 22.1.2020. "Pelkkä pelaaminen ei ole harjoittelua" – Lue ENCE:n urheilupsykologi Mia Stellbergin haastattelu. [Verkkosivu]. Pelaajat.com. [Viitattu 22.3.2021]. Saatavana: <https://pelaajat.com/esports/pelkka-pelaaminen-ei-ole-harjoittelua-lue-encen-urheilupsykologi-mia-stellbergin-haastattelu>
- McWhertor, M. 6.12.2018. [Valokuva]. Polygon. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://www.polygon.com/2018/12/6/18129237/street-fighter-5-ads-sponsored-content>
- Nieminen, J. 3.8.2018. [Valokuva]. Yle Uutiset. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10309695>
- O'Connor, A. 10.2.2020. [Valokuva]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://www.rockpapershotgun.com/counter-strike-global-offensive-hit-a-new-record-high-playercount-this-weekend>
- Pitkänen, V. 3.8.2018. Pelivideoiden striimaaminen on tehnyt joistakin miljonäärejä – Ville Palola lopetti opinnot, jotta voisi jahdata unelmiensa uraa. [Verkkolehtiartikkeli]. Yle uutiset. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10309695>
- Ravitsemus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Terveurheilija. [Viitattu 14.3.2021]. Saatavana: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>

- Räntilä, A. 22.11.2018. E-urheilijat liikkuvat, mutta eivät suunnitelmallisesti ja kehittävästi. [Blogikirjoitus]. Suomen elektronisen urheilun liitto. [Viitattu 7.3.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/blogi-e-urheilijat-liikkuvat-mutta-eivat-suunnitelmallisesti-ja-kehittavasti/>
- Rönkä, O. 2018. E-urheilun käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- SEUL. 2019a. Suomen elektronisen urheilun liitto. 7.1.2019. [Valokuva]. [Viitattu 5.3.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/rts-strategiapelit/>
- SEUL. 2019b. Suomen elektronisen urheilun liitto. 12.4.2019. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: [https://seul.fi/wp-content/uploads/2019/04/Elektroninen urheilu ja terveelliset elintavat web.pdf](https://seul.fi/wp-content/uploads/2019/04/Elektroninen_urheilu_ja_terveelliset_elintavat_web.pdf)
- SEUL. 2019c. Suomen elektronisen urheilun liitto. 3.1.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/>
- SEUL. 2019d. Suomen elektronisen urheilun liitto. 7.1.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/fps-raiskintapelit/>
- SEUL. 2019e. Suomen elektronisen urheilun liitto. 7.1.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/rts-strategiapelit/>
- SEUL. 2019f. Suomen elektronisen urheilun liitto. 7.1.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/taistelupelit/>
- SEUL. 2019g. Suomen elektronisen urheilun liitto. 7.1.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/urheilupelit/>
- SEUL. 2020. Suomen elektronisen urheilun liitto. 8.5.2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.1.2021]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/peligenret/battle-royale-selviytymispelit/>
- StarCraft 2. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Eurheilu.com. [Viitattu 1.4.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/starcraft-2/>
- Tarvainen, T. 20.8.2018. E-urheilujoukkueen valmentamisesta Suomessa. [Blogikirjoitus]. Eurheilu.com. [Viitattu 18.3.2021]. Saatavana: <https://eurheilu.com/blogit/e-urheilujoukkueen-valmentamisesta-suomessa/>
- Unen merkitys. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
- Uppington, G. 22.11.2020. [Valokuva]. Aimprac.com. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: <https://aimprac.com/aimlab-review-11-things-you-should-know/>

Valmentajalla on väliä -kampanja. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen Valmentajat ry. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana:
<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Vieraskynä. Ei päiväystä. E-urheilun haasteita taklataan pelaamisen ulkopuolisen valmennuksen voimin. [Blogikirjoitus]. Trainer4you. [Viitattu 8.3.2021]. Saatavana:
<https://www.trainer4you.fi/blogi/e-urheilun-haasteita-taklataan-pelaamisen-ulkopuolisen-valmennuksen-voimin/>

WILLFEEL. 8.2.2021. Serral Closeup - Interview with ENCE Performance Coach. [Video]. Youtube. [Viitattu 19.3.2021]. Saatavana:
<https://www.youtube.com/watch?v=V27jGS158lw>

Witick, M. 2020. Kehittävän harjoittelun perusteet. Oulu: Fitra.

LIITTEET

Webropol-kysely

E-urheilu valmennus

1. Mikä on sukupuolenne?
2. Montako vuotta olet ollut mukana valmentamassa e-urheilussa?
3. Kuinka paljon pelaajilla on viikossa fyysistä harjoittelua?
4. Mitä fyysinen harjoittelu sisältää?
5. Kuinka paljon ja millä keinoin harjoittelussa keskitytään reaktiokyvyn kehittämiseen tai ylläpitämiseen?
6. Pyritkö harjoituksessa luomaan paineita pelaajille, minkä hallinnan oppiminen auttaa hallitsemaan paineensietokykyä kisatilanteessa?
7. Tarvitseeko kilpailutilanteessa tehdä suuria muutoksia esimerkiksi pelistrategioiden suhteen ja kuinka johdat muutokset pelaajille?
8. Laaditko viikoittaiset ohjelmat ja tuleeko niihin usein muutoksia viikon edetessä?
9. Miten pelaajien levon ja ravinnon saantiin on kiinnitetty huomiota, onko siinä ollut pelaajilla kehitettävää?
10. Miten varmistat, että jokaisella pelaajalla on näkemys siitä, miten hänen oma toiminta palvelee yhteistä päämäärää?
11. Kuinka kehität tiimin jäsenten keskeistä luottamusta ja yhteistyökykyä?

12. Miten käsittelet pettynyttä joukkuetta/pelaajaa epäonnistumisen jälkeen?
13. Miten koet kehittyneesi valmentajana?
14. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät tehtävät e-urheilu joukkueen/pelaajan valmennuksessa?
15. Uskotko e-urheilun harjoittelun muuttuvan tulevaisuudessa?