



Markus Möckel [Hrsg.]

E-Sport Training

Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer



Markus Möckel [Hrsg.]

E-Sport Training

Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer



© Titelbild: adamkaz – istockphoto.com

Gesamtverantwortlicher Herausgeber:

eSport-Bund Deutschland e.V. (ESBD)

Oberwallstraße 6,

10117 Berlin

Registerzeichen: VR 36365 B

Registergericht & Sitz: Berlin (AG Charlottenburg)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89665-960-6 (Print)

ISBN 978-3-89665-961-3 (ePDF)



Onlineversion
Nomos eLibrary

1. Auflage 2021

© Academia – ein Verlag in der Nomos-Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Baden-Baden 2021. Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Besuchen Sie uns im Internet

www.academia-verlag.de

Vorwort

Wir freuen uns, mit dem eSport-Bund Deutschland e.V. (ESBD) ein erstes Lehrbuch zum Thema E-Sport-Training herauszugeben! Gemeinsam mit Autorinnen und Autoren aus der praktischen Arbeit des E-Sports in Vereinen und Profi-Organisationen, aus der Wissenschaft und aus den Tätigkeiten auf verschiedenen Ebenen des Sports ist ein Sammelwerk entstanden, welches einen vielschichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung des E-Sports auf sportlicher Ebene leistet.

Thematisch bereitet dieses Buch das Arbeitsfeld für Trainerinnen und Trainer im E-Sport auf. Es behandelt pädagogische Aspekte in der Trainingsarbeit, liefert umfangreich Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Trainingsplanung inklusive Ausgleichsbewegung, reflektiert die Trainerrolle und die dafür nötigen sozial-kommunikativen Kompetenzen sowie sportpsychologische Basics für die praktische Arbeit.

Einerseits wurde dieses Lehrbuch also konzipiert, um Einblicke in die verschiedenen Themenbereiche zu geben, mit denen sich Trainerinnen und Trainer im E-Sport auseinandersetzen müssen. Dabei werden durch die Autorinnen und Autoren Erfahrungen und Erkenntnisse aus der E-Sport-Praxis mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft. Dadurch entsteht ein bislang einzigartiges Sammelwerk für die praktische Arbeit als Trainerin oder als Trainer im E-Sport.

Andererseits wurde dieses Lehrbuch für die Aus- und Fortbildung von Trainerinnen und Trainern im E-Sport konzipiert. Dieses Werk legt das Fundament für die C-Trainerausbildung des ESBD, die ab Mitte 2021 als Praxisangebot E-Sport-Vereinen und Teams zur Verfügung stehen wird. Die Inhalte sind demnach gleichermaßen von Bedeutung für Trainerinnen und Trainer, die in Vereinen, Hochschulgruppen oder sonstigen nichtkommerziellen Einrichtungen tätig sind, wie für jene, die im professionellen E-Sport auf höchstem Niveau Training gestalten.

Auch für Pädagoginnen und Pädagogen bietet dieses Lehrbuch einen großen Mehrwert. Das zunehmende Interesse an E-Sport im pädagogischen Kontext verlangt nach Wissen über nachhaltige Gestaltung von E-Sport-Angeboten. Beim Aufbau und der Ausgestaltung solcher Angebote unterstützt dieses Lehrbuch als begleitende Literatur.

Ein großer Dank richtet sich an alle Autorinnen und Autoren dieses Buches für die engagierte Unterstützung dieses Sammelwerkes und damit einhergehend die Förderung und Professionalisierung des E-Sports!

Genderhinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in diesem Sammelwerk auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und nur die weibliche oder männliche Form verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter- und Genderidentitäten.

Inhalt

Vorwort	5
<hr/>	
1. E-SPORT: ARBEITSFELD FÜR TRAINER	
1.1 Einführung und Geschichte des E-Sports	11
<i>Marius Schäffler</i>	
1.2 Genres im E-Sport	17
<i>Kevin Westphal</i>	
1.3 E-Sport im Verein	27
<i>Martin Müller</i>	
1.4 E-Sport als Business	31
<i>René Spanier</i>	
1.5 Verhaltensweisen bei Online- und Offline-Turnieren, Teamreisen, Verantwortung für Mensch und Material	37
<i>Jan Köhler</i>	
1.6 Zu Regelwerken im E-Sport	43
<i>Christian Neumeister</i>	
1.7 Sicherheitsstandards im E-Sport	47
<i>Stefan Ganten</i>	
1.8 Jugendschutz	53
<i>Lorenzo von Petersdorff</i>	
1.9 Suchtprävention	71
<i>Daniel Illy</i>	
1.10 Literaturverzeichnis	85
<hr/>	
2. TRAININGSLEHRE, METHODENKOMPETENZ UND VERMITTLUNGSKOMPETENZ	
2.1 Sportliche/E-Sportliche Leistungsfähigkeiten	87
<i>Marius Schäffler</i>	
2.2 Trainingsprinzipien und deren Anwendungsmöglichkeiten im E-Sport	97
<i>Marius Schäffler</i>	

Inhalt

2.3	Zeitliche Planung der Trainingseinheiten im E-Sport	101
	<i>Marius Loewe</i>	
2.4	Taktiktraining im E-Sport	113
	<i>Markus Möckel</i>	
2.5	Remote Coaching	121
	<i>Marc Helbig</i>	
2.6	Visualisierung	125
	<i>Katharina Ahlers</i>	
2.7	Auftritt vor Gruppen	129
	<i>Katharina Ahlers und Julian Lagemann</i>	
2.8	Rhetorik	135
	<i>Julian Lagemann</i>	
2.9	Literaturverzeichnis	141
<hr/>		
3.	E-SPORT IM LEBENSWEG: TRAINING FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE	
<hr/>		
3.1	Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen	145
	<i>Anja Schillhaneck</i>	
3.2	Motorische Entwicklung im Lebenslauf	153
	<i>Jan Dreier</i>	
3.3	Modul Psychosoziale Entwicklung im Lebenslauf	159
	<i>Miriam Langeleh</i>	
3.4	Trainingsansätze für verschiedene Altersgruppen	169
	<i>Miriam Langeleh</i>	
3.5	Erwerb von Medienkompetenz mit und durch E-Sport?	199
	<i>Anja Schillhaneck</i>	
3.6	Gewalt im Spiel lassen – zum Umgang mit Gewaltdarstellung und Aggressionen in Videospiele	207
	<i>Martin Fischer</i>	
3.7	Sexualisierte Gewalt im E-Sport: Definition, Statistiken und Prävention	213
	<i>Kristin Banse</i>	

3.8 Rechtsfragen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen für E-Sporttrainer	219
<i>Jens Wortmann</i>	
3.9 Literaturverzeichnis	223

4. STÄRKUNG PHYSISCHER LEISTUNGSRESSOURCEN IM E-SPORT

<i>Sascha Ketelbut, Anna Martin-Niedecken, Claudia Kubica, Claudio R. Nigg</i>	
4.1 Einleitung	229
4.2 Bedeutung von körperlicher Aktivität	231
4.3 Bewegungsmangel und Folgen	245
4.4 Bewegungsempfehlungen	253
4.5 Bewegungsförderung im E-Sport	267
4.6 Übungskatalog für E-Sportler	269
4.7 Literaturverzeichnis	293

5. ENTWICKLUNG SOZIALER UND KOMMUNIKATIVER KOMPETENZEN

5.1 Trainer als Rolle im E-Sport: Führungsperson und Vorbild	299
<i>Matthew Watson und Ismael Alfonso Pedraza-Ramirez</i>	
5.2 Empathie und Vertrauen im E-Sport	313
<i>Markus Möckel</i>	
5.3 Kommunikation im E-Sport: Trainerkommunikation, Feedback und Konfliktmanagement	317
<i>Kati Wiedenbrüg</i>	
5.4 Literaturverzeichnis	333

6. SPORTPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN IM E-SPORT

6.1 Training psychischer Leistungsfaktoren im E-Sport	337
<i>Thorsten Loch</i>	
6.2 Teambuilding im E-Sport	365
<i>Christian Reinhardt</i>	
6.3 Literaturverzeichnis	375

