

Stefanie Knoll  Felix Wachholz

E-SPORT FITNESS

Trainiere Reaktionsschnelligkeit,
Koordination und Konzentration,
um deine Gaming-Skills zu maximieren



riva

Über
90
Übungen



Vorwort

Als professioneller E-Sportler der ersten Stunde in Österreich weiß ich, wie vielseitig und komplex das Training ab einem gewissen Level werden kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um E-Sport oder klassischen Sport handelt. Als Jugendlicher war es mein Ziel, Profifußballer zu werden, was aber aufgrund von fehlender Disziplin leider nicht funktioniert hat. Ich verschrieb mich daher im Alter von 17 Jahren dem E-Sport und war um die Erfahrung reicher, dass ich nur mit Disziplin und den richtigen Maßnahmen an mein Ziel kommen würde. Der Gewinn der österreichischen Meisterschaft 2006 markierte meinen Startschuss in die Profikarriere, die mich unter anderem zu Stationen wie dem FC Schalke 04 oder dem SK Rapid Wien führte. Dadurch wuchs jedoch auch die Notwendigkeit eines immer zielgerichteten Trainings. Ein gesunder Körper sowie ein gesunder und gut funktionierender Geist sind für mich als E-Sportler unerlässlich. Nicht nur, um dem mentalen Stress standzuhalten und bestenfalls immer richtig zu reagieren, sondern auch, damit ich mich voll auf mein Spiel konzentrieren kann und nicht aufgrund von Beschwerden daran gehindert werde, meine volle Leistung zu bringen.

Stefanie und Felix haben mit Digital Fitness und ihrem Trainingskonzept einen Bereich im E-Sport besetzt, der vielen bewusst war und ist, dem es aber noch an Professionalität, Know-how und der richtigen Umsetzung gefehlt hat. Ihre innovative und zudem kreative Herangehensweise, um Out-Game-Training auf die In-Game-Performance auszurichten, haben mich dabei überzeugt. Die zusätzliche Expertise in den Bereichen Regeneration, mentale Stärke und Ernährung haben bei mir bereits zu Performancezuwächsen geführt. Mit dem Buch *E-Sport-Fitness* machen sie dieses Wissen und ihre Art des Trainings für alle zugänglich und geben einen Einblick, was in diesem Bereich alles möglich ist. Ich empfehle es jedem, der sich im E-Sport weiterentwickeln möchte und verstanden hat, dass es dabei nicht nur um In-Game-Training geht, sondern mehr notwendig ist, um wirklich vorn mit dabei zu sein.

Mario Viska, professioneller FIFA-Spieler, sechsmaliger Deutscher Meister, fünfmaliger Österreichischer Meister, WM-Teilnehmer und Drittplatzierter bei der Europameisterschaft 2008

Unser Weg zu E-Sport-Fitness

Gefüllte Stadien, eine stetig wachsende mediale Aufmerksamkeit und immer mehr Firmen, die vom traditionellen Sportsponsoring in den E-Sport abwandern – das weckte vor ein paar Jahren unser Interesse, zumal wir beide seit Jugendtagen Hobby-Gamer sind. Als ausgebildete Sportwissenschaftler beschäftigte uns bald vor allem eine Frage: Wie sieht das Training der E-Sportler aus? Fast schon erschreckt stellten wir fest, dass zwar oft die medienwirksamen Sätze »Man muss auch körperlich fit sein!« und »Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper!« postuliert werden, spezifisches körperliches Training im E-Sport aber noch eine Randerscheinung war und nach wie vor ist. Viele professionelle E-Sportler sehen ihr »Zocken« als Training, während Spieler, die nachhaltig denken, zumindest ein paarmal pro Woche ins Fitnesscenter gehen. Mehr passiert neben dem Taktik- und In-Game-Training aber meistens nicht.

Wir sahen sofort die Möglichkeiten, die es im E-Sport in Bezug auf spezifisches Training gibt. Koordinatives Training, Neuroathletik und intramuskuläres Training kamen uns in den Sinn. Dabei sind das keine neuen Methoden, sondern bereits gut getestete und in der Praxis erprobte Inhalte, die wir nun auch dir als E-Sportler und Gamer erklären und zugänglich machen möchten.

Bewegungsinterventionen sollten nicht nur als Ausgleich gesehen werden, sondern als gezielte, spezifische und ganzheitliche Maßnahmen, um den E-Sportler in seiner Performance zu verbessern. Die einzelnen Fähigkeiten, die du als E-Sportler und Gamer tagtäglich benötigst, können und müssen gesondert trainiert werden. Das Thema der Bewegung wird zwar häufig erwähnt, aber von spezifischem Training sind viele E-Sportler und Gamer noch weit entfernt.

Wir haben mit professionellen E-Sportlern, aber auch mit Hobby-Gamern gesprochen und haben die benötigten Fähigkeiten gezielt analysiert. Auf dieser Basis und unserer Expertise in der Sport- und Trainingswissenschaft haben wir ein innovatives Trainingskonzept entwickelt, das auf die verschiedenen Anforderungen von E-Sportlern und Gamern eingeht und diese out-game trainiert. Da uns insbesondere die Ganzheitlichkeit sehr wichtig ist, ist unser Konzept auf insgesamt drei Hauptsäulen aufgebaut:

8 Unser Weg zu E-Sport-Fitness

- ✗ Leistungssteigerung
- ✗ Regeneration und Ausgleich
- ✗ Ernährung

Nach dem Erstellen der ersten Trainingspläne wurden diese von E-Sportlern getestet und Feinheiten noch angepasst, sodass das Trainingskonzept auch für E-Sportler umsetzbar ist. Erste Erfolge zeichneten sich sowohl in der Leistungssteigerung, aber auch in der Verletzungsprävention ab. So konnte durch unser Training eine Sehnen-scheidenentzündung – und eine damit einhergehende unerwünschte Spielpause – abgewendet werden. Spätestens da wussten wir, dass genau das dem E-Sport fehlte, um noch professioneller und nachhaltiger zu werden und die Athleten von morgen noch leistungsfähiger zu machen.

Das Fundament für dieses neue Konzept bildet unsere Expertise im Bereich der Trainingsplanung und Sportwissenschaft im Allgemeinen. Wir können auf jahrelange praktische Trainingserfahrung in unterschiedlichen Zielgruppen und Leistungsniveaus zurückgreifen. Unser Know-how ist somit nicht nur auf eine Zielgruppe anwendbar und daher ist für jeden etwas dabei. Es ist deshalb egal, ob du bereits supersportlich oder noch Anfänger im Bereich Sport und Bewegung bist.

Was dieses Buch ist

Eine Einführung in die Welt der Bereiche Training und E-Sport und zudem eine Trainingsanleitung für E-Sportler und Gamer, aber auch für Coaches von Clans und Vereinen, in der erklärt wird, wie körperliche Aktivität in den Trainingsalltag integriert werden kann, was die richtigen Inhalte für ein spezifisches Training sind und warum das sinnvoll und im Zuge der Professionalisierung des E-Sports wichtig ist. Dabei haben wir die Aussagen in diesem Buch auf Erkenntnisse der Sportwissenschaft gestützt und den Transfer zwischen Methoden der traditionellen Trainingswissenschaft und dem E-Sport hergestellt.

Was dieses Buch nicht ist

Durch die Ausführung der beschriebenen Übungen wirst du nicht automatisch zum Pro-Gamer. Sie helfen dir aber dabei, deine Leistung nachhaltig zu steigern und dabei verletzungsfrei zu bleiben. Sie ersetzen jedoch kein In-Game-Training. Wie du aber In-Game- und Out-Game-Training sinnvoll und zielgerichtet miteinander kombinieren kannst, erklären wir dir in diesem Buch.

Wir beginnen mit einem kurzen Blick in die E-Sport-Vergangenheit, um dann die unterschiedlichen motorischen Anforderungen an die Spieler verschiedener Spielgenres zu erklären. Wir gehen darauf ein, welche positiven Auswirkungen »Zocken« haben kann, zeigen aber auch die Risiken für den Körper und wie ihnen vorgebeugt werden kann. Wir geben dir einen Einblick in die Trainingswissenschaft, worauf im Training zu achten ist und wie du dein Training steuerst, immer mit Bezug zum E-Sport und wie es für dich nutzbar ist. Praktische Übungen zur Leistungssteigerung und zum präventiven Training bilden einen Hauptteil des Buches. Die Übungen sind so gewählt, dass sie auch für Einsteiger umsetzbar und anwendbar sind. Im Schlussteil gehen wir auf ergänzende Maßnahmen ein, geben dir vorformulierte Trainingspläne an die Hand und zeigen dir, was du aus sportwissenschaftlicher Sicht tun kannst, um deine Gaming-Performance noch weiter zu steigern.

Viel Spaß beim Lesen und Trainieren!

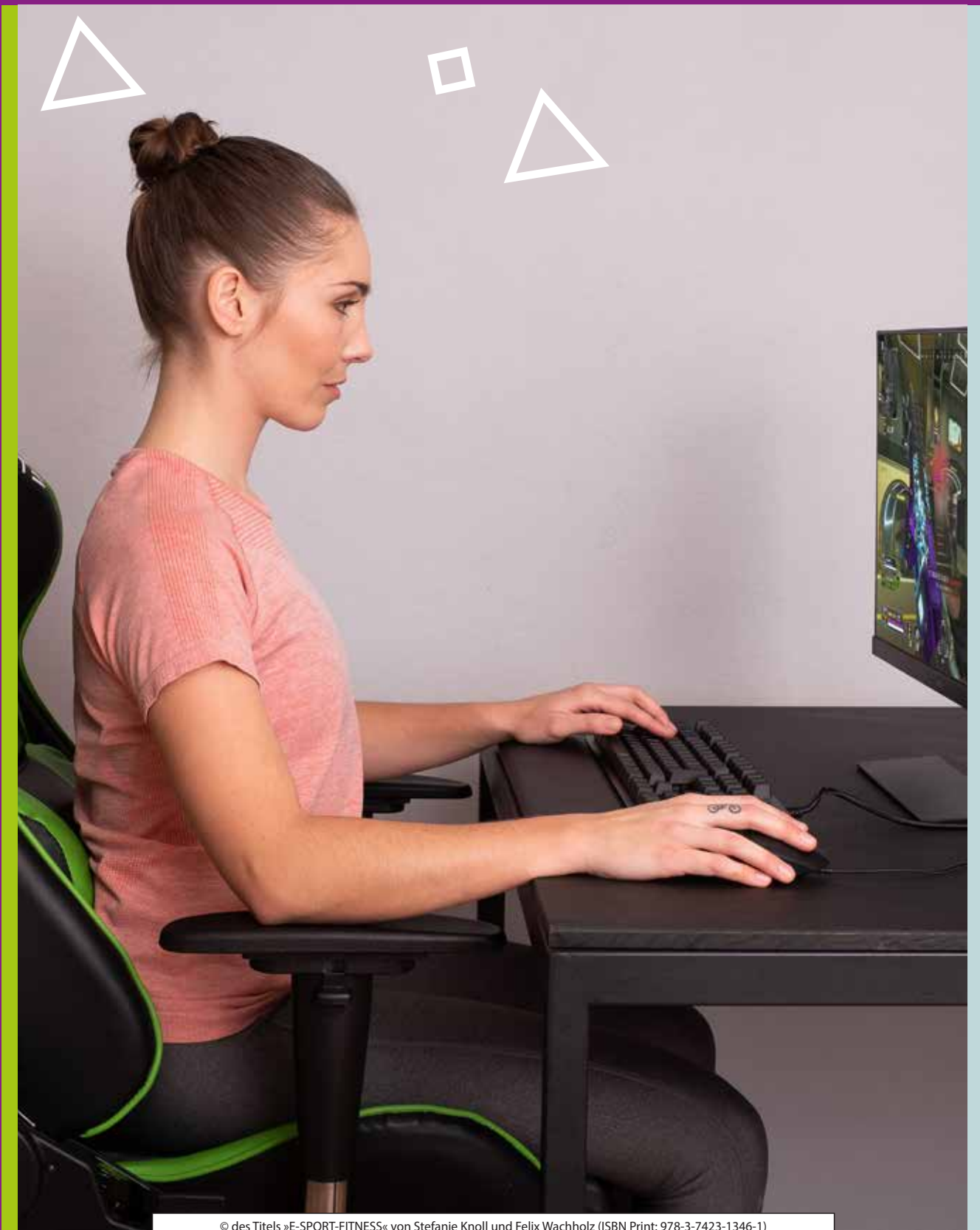
Stefanie und Felix



1

E-SPORT UND GAMING

Er ist zwar in aller Munde, aber was ist E-Sport eigentlich? Wo hat er seinen Ursprung und wie hat er sich entwickelt? In diesem ersten Kapitel möchten wir dich auf eine kurze Zeitreise mitnehmen und dir zeigen, dass es E-Sport und Gaming nicht erst seit zehn Jahren gibt und dass viel passiert ist, bevor der E-Sport so viele Menschen weltweit begeistern konnte.





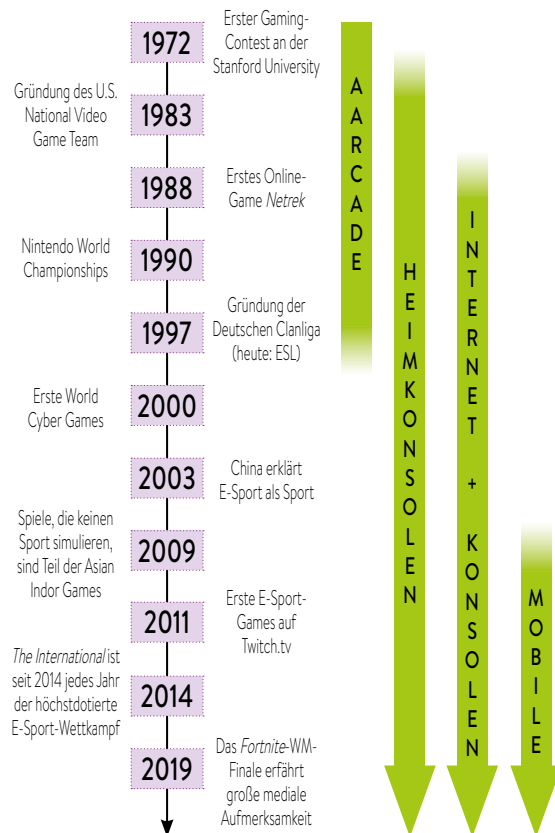
Facts!

Über *Spacewar!* zu *Fortnite*, von der DreamHack und der NADA: Die folgenden Fakten und Zahlen erklären, wie es der E-Sport von einer Randerscheinung zu einem Massenphänomen geschafft hat.

Die Geschichte des Gaming

Kompetitives Gaming gibt es bereits seit einigen Jahrzehnten, auch wenn der E-Sport erst in den letzten Jahren mehr und mehr Aufmerksamkeit aus der Öffentlichkeit erfahren hat. Begonnen hat alles 1972 mit dem ersten Gaming-Contest, der an der Universität Stanford im Spiel *Spacewar!* stattfand. Zu dieser Zeit wurde vornehmlich auf Konsolen gespielt, der Personal Computer, wie du ihn heute wahrscheinlich kennst, hielt in Europa erst Mitte der 1980er-Jahre Einzug. Diese neue Technik führte jedoch schon bald zu der ursprünglichsten Form von Computer-Wettkämpfen zu der Zeit vor dem Internet, welche unter dem Begriff »LAN-Partys« stattfindende Veranstaltungen sind. Bei dieser Form von Events werden alle am Turnier oder dem Wettkampf teilnehmenden Computer an einen gemeinsamen Ort gebracht, um über ein lokales Netzwerk (Local Area Network = LAN) miteinander verbunden zu werden. Das eröffnete zu Zeiten ohne Internet die einzige

Wichtige Meilensteine in der Entstehung des modernen E-Sports



Der Zeitstrahl zeigt wichtige Meilensteine in der Geschichte des E-Sports. Natürlich sind nicht alle wichtigen Events vermerkt, aber er soll einen Überblick geben, wie sich Gaming immer weiter zu dem dir bekannten E-Sport entwickelt und professionalisiert hat.



Möglichkeit, über die Multiplayer-Modi der Spiele gegen die anwesenden Spieler an den anderen Rechnern anzutreten. Die ersten LAN-Partys Ende der 1980er-Jahre können somit als die Geburtsstunde des kompetitiven Gamings am PC gesehen werden und legten zusammen mit den frühen Konsolen der 1970er-Jahre den Grundstein für den heutigen E-Sport.

Online versus Offline

LAN-Partys – wie die DreamHack – sind auch heute noch sehr beliebte und häufig sehr gut besuchte Veranstaltungen, um Computerspiele in einem Wettkampfsetting auszutragen. Sie bieten eine Plattform für soziale Kontakte, Austausch und Zusammengehörigkeitsgefühl sowie für Sponsoren. Onlineturniere, also Wettkämpfe, die rein über das Internet ausgetragen werden, haben teilweise mit Verbindungsproblemen zu kämpfen. Daher finden Final-Events meist offline und vor Livepublikum statt und lediglich die Qualifikationsrunden werden über Onlinemodi ausgetragen, wie zum Beispiel bei der *Fortnite*-Weltmeisterschaft 2019 in New York. Durch die Onlinequalifikation gibt es keine geografische Beschränkung der Teilnahme und es kann eine wesentlich höhere Anzahl von Spielern mitmachen. Offline-Finals haben dafür einen ähnlichen Charakter wie Sportveranstaltungen, da sie Fans und Zuschauer an einem Ort zusammenbringen.

Fluch und Segen des Internets

Das Internet und die Anpassung der Mehrspieler-Modi haben die Möglichkeiten der Austragung vom kompetitiven Gaming deutlich vereinfacht. Die Zugänglichkeit von schnellem Internet kann folglich als Grund für die aktuell sehr rasante Verbreitung des E-Sports gesehen werden. Ein weiterer Antrieb für die immer größer werdende Popularität waren die immer erschwinglicher werdenden Preise für benötigte Hardware und Zubehör. Zudem erfuhr das Spielen von Mehrspieler-Titeln auf Konsolen durch die Anbindung an das Internet einen enormen Aufschwung. Endlich konnte gegen Spieler gespielt werden, die nicht zwangsläufig im gleichen Raum und an der gleichen Konsole saßen, sondern sich in einer anderen Stadt oder sogar einem anderen Land befanden. Zuvor gab es nur die Möglichkeit, mit maximal vier Spielern an einer Konsole gegeneinander anzutreten oder Bestenlisten zu führen, was besonders zur Anfangszeit des Internets die einzige Vergleichsmöglichkeit auf internationaler Ebene darstellte.



Das Internet brachte aber nicht nur Segen, sondern teilweise auch Probleme mit sich. Ein häufiger Kritikpunkt bei der Austragung von Onlinewettkämpfen an PCs und Konsolen sind die Latenzzeiten der Server, aber auch der sogenannte Ping. Dieser stellt die Zeit dar, die ein Datenpaket von beispielsweise einem PC zu einem Spielserver über das Internet und zurück benötigt. Bei Spielen, bei denen es teilweise um Bruchteile einer Sekunde geht, kann das natürlich Auswirkungen auf das Spiel haben, wenn einer der Kontrahenten einen wesentlich höheren (langsameren) Ping hat als seine Kontrahenten. Durch die immer besser werdende Infrastruktur und zunehmende Geschwindigkeit des Internets werden diese Probleme jedoch eventuell schon bald der Vergangenheit angehören.

Nicht zu schmälern ist darüber hinaus der Einfluss von Streamingplattformen wie Twitch.tv oder Mixer.com auf die Verbreitung des E-Sports. Die Streamer sind die neuen TV-Stars. Viele von ihnen sind E-Sportler und/oder Gamer und sorgen durch ihre Liveübertragungen dafür, dass Gaming, aber auch E-Sport für jedermann zugänglich wird, und haben sie so salonfähig gemacht.

Neben den technologischen Verbesserungen und der zunehmenden Professionalisierung des E-Sports hat sich der kompetitive Kerngedanke bis heute nicht verändert. Egal ob auf einer privaten LAN-Party unter Freunden oder beim Finale von *League of Legends* vor Millionen von Livezuschauern: Es geht, wie auch im traditionellen Sport, immer darum, besser in dem jeweiligen Spiel zu sein als der Kontrahent beziehungsweise als die konkurrierende Mannschaft.

Was kommt als Nächstes?

Die Professionalisierung im E-Sport findet auf verschiedensten Ebenen statt und schreitet stetig voran. Dabei geht es um Verbesserungen in den Verbandsstrukturen gleichermaßen wie um den Einsatz von Schiedsrichtern, die dafür sorgen, dass die Spieler keine unerlaubte Hardware oder verbotene Hilfsprogramme während der Wettkämpfe verwenden. Auch die Nationale Anti-Doping Agentur (NADA) ist mittlerweile mit dem E-Sport in Verbindung und sorgt bei den Turnieren der Electronic Sports League (ESL) für Dopingkontrollen. Flächendeckend werden zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch keine Dopingtests durchgeführt, hier ist noch Luft nach oben. Es ist jedoch anzunehmen, dass mit den immer größeren und bekannteren Sponsoren

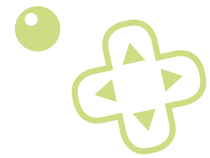
sowie den stetig steigenden Preissummen auch der Druck zunehmen und für saubere E-Sport-Wettkämpfe plädiert werden wird. Firmen wie Mercedes-Benz oder Intel, die im E-Sport als Sponsoren tätig sind, profitieren von der Reichweite und besonders von der Beliebtheit des E-Sports bei den jüngeren Generationen. Sie sind aber auch um ein positives Image bemüht, weswegen eine Aussprache gegen Doping – auch im E-Sport – für sie als Sponsoren in Zukunft wichtig sein wird.

Eine spannende Entwicklung ist auch in Bezug zum traditionellen Sport festzustellen. Im Jahr 2018 gab McDonald's Deutschland bekannt, dass sie ihre seit 2004 bestehende Sponsoringtätigkeit für den deutschen Fußballbund einstellen werde. Stattdessen ist sie heute Sponsor der ESL, was ein Zeichen dafür ist, wie groß der Stellenwert des E-Sports bereits geworden ist. Diese Entwicklung ist wichtig für den E-Sport, da ein Großteil des erwirtschafteten Umsatzes auf die Investitionen von Sponsoringgebern zurückzuführen ist. Die als Unternehmensberater tätige Firma PwC spricht in ihrem »Global Entertainment und Media Outlook 2018« von einem prognostizierten Umsatz von 1,5 Milliarden Euro im Jahr 2023. Die Marktanalysten von Newzoo gehen von einer jährlichen Wachstumsrate von neun Prozent aus, was eine Steigerung von 865 Millionen US-Dollar 2018 zu 1,7 Milliarden US-Dollar im Jahr 2022 bedeuten würde.¹ Laut PwC werden rund 40 Prozent davon auf Sponsorengelder zurückzuführen sein.²

Dass durch solche Geldeinsätze im E-Sport, ähnlich wie in anderen Sportarten, teils sehr hohe Gewinnsummen im Spiel sind, zeigen auch die Preisools bei den Final-Events. So lag im Jahr 2019 der höchstdotierte Preisool mit 34,33 Millionen US-Dollar beim Team-Titel *Dota 2*. Für Individualspieler war die *Fortnite*-Weltmeisterschaft 2019 mit einem Gesamtpreisool von 15,29 Millionen US-Dollar sehr lukrativ. Kyle »Bugha« Giersdorf, der Gewinner des Soloturniers, erhielt für seinen Erfolg davon rund drei Millionen US-Dollar.

Wie trainieren die Pros?

Solch hohe Gewinnsummen haben viele E-Sport-Teams dazu veranlasst, Teamhäuser zu bilden, um besser gemeinsam trainieren zu können und sich vollends auf den Beruf als Pro-Gamer fokussieren zu können. Die Vorteile der Teamhäuser sind, neben der kürzeren Kommunikationswege, die Möglichkeit für das Management, die E-Sportler greifbarer zu haben und Teamgespräche persönlich zu führen. In Asien sind Teamhäu-



ser bereits sehr stark verbreitet, in Europa gewinnen sie zunehmend an Beliebtheit. In Deutschland hatte das Team ALTERNATE aTTaX das erste Teamhaus, in dem es regelmäßig trainiert und betreut wird. In den Teamhäusern wird eine Rundumbetreuung der E-Sportler angestrebt, damit sie sich voll auf das In-Game-Training konzentrieren können. Bei vielen gibt es nicht nur Schlafmöglichkeiten. Es sind auch Köche angestellt, die für eine gute und ausgewogene Ernährung sorgen, die im professionellen Sport eine immer wichtigere Rolle einnimmt (siehe Seite 216). Mental-Coaches und Sportpsychologen sind ebenfalls oft in die Arbeit in den Teamhäusern eingebunden, um die E-Sportler auf wichtige Matches vorzubereiten oder Streitigkeiten innerhalb der Teams zu lösen.

Trotz der voranschreitenden Professionalisierung ist das Thema körperliches Training zwar oftmals formal integriert, aber nicht auf die Anforderungen der E-Sportler spezialisiert. In einigen Teamhäusern wie bei Astralis oder SK Gaming wird den E-Sportlern die Möglichkeit gegeben, sich mit Ausgleichssportarten oder Kraft- und Fitness-training in Form zu halten. Gezieltes, leistungssteigerndes Training wird aber in den seltensten Fällen betrieben. In den nächsten Jahren wird die Professionalisierung auch hier Einzug halten und der E-Sport wird die Trainingslehre aus dem traditionellen Sport mehr und mehr in das Training einbinden. Solche Prozesse dauern aber erfahrungsgemäß ein paar Jahre. Im Fußball wurde zu Beginn der Professionalisierung auch kein Athletiktraining betrieben, eine Maßnahme, die bei professionellen Fußballteams mittlerweile zum Standard gehört. So wird es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch beim E-Sport verhalten und die Professionalisierung wird sich in allen Facetten niederschlagen – unabhängig vom Genre des Spiels, davon, ob es Einzel- oder Teamspiel ist oder welches Endgerät genutzt wird.

Von PC, Konsole und Smartphone

Angefangen haben virtuelle Spiele auf dafür ausgelegten Konsolen, dann kam der PC und mittlerweile wird sogar auf Smartphones E-Sport betrieben. Wie aber unterscheiden sich die verschiedenen Endgeräte voneinander? Und wie wirken sich diese Unterschiede auf die Art und Weise des Trainings aus?