

„BEFES – Befähigung für eSport“

Biopsychosoziales ausgerichtetes Präventions-, Informations- und Schulungsprogramm für Eltern mit Kindern und Lehrpersonal zum Thema „Jugendkultur Gaming und eSport“

Gesellschaft für Prävention



Kontakt:

Prof. Dr. Christopher Grieben

Projektleitung

E-Mail: christophergrieben@gmail.com

Mobil: +49 177 49 14 058

Verfasser des Handouts (siehe Auszug im Anhang)

Prof. Dr. Mathias Bellinghausen

Projektleitung

E-Mail: mathias.bellinghausen@t-online.de

Mobil: +49 170 20 21 752

„BEFES – Befähigung für eSport“

Biopsychosoziales ausgerichtetes Präventions-, Informations- und Schulungsprogramm für Eltern mit Kindern und Lehrpersonal zum Thema „Jugendkultur Gaming und eSport“

Die Welt des eSports hat in den letzten Jahrzehnten eine bemerkenswerte Entwicklung erlebt und sich zu einer professionellen und wirtschaftlich bedeutenden Branche entwickelt. Mit steigendem Interesse und wachsender Teilnahme wird jedoch deutlich, dass den Chancen und Potentialen auch zahlreiche Herausforderungen und Risiken gegenüberstehen.

Das vorliegende Schulungsprogramm richtet sich einerseits an Familien mit Kindern und Jugendlichen und andererseits an Lehrkräfte, die unmittelbar mit dem Thema in ihrem Alltag in Kontakt kommen. Die Workshops haben das Ziel sowohl ein Verständnis für die Leidenschaft der Kinder zu entwickeln als auch die Ängste und Bedenken der Eltern und Lehrkräfte z.B. bzgl. Spielsucht, Glücksspiel, körperlicher Inaktivität und langer Bildschirmzeit zu thematisieren. Übergeordnet geht es um die Vermittlung von Kompetenzen, die präventiv darauf einzahlen, dass man in der Familie gemeinsam Lösungen findet.

Über uns: Wir haben in den letzten acht Jahren grundlegende Erkenntnisse zu unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Fragestellungen (Bewegungs-, Ernährungs- und Stressverhalten, Resilienz, Schmerzverhalten, usw.) zu der Zielgruppe der Gamer:innen und eSportler:innen erhoben und publiziert. Darauf aufbauend haben wir zielgruppenspezifische Konzepte und Lösungen entwickelt, die auf das Gesundheitsverhalten der Gamer:innen und eSportler:innen niederschwellig und spielerisch einzahlen. Wir als Gesellschaft für Prävention e.V. wollen gesamtgesellschaftliche Verantwortung übernehmen und den Kindern und Jugendliche auf Augenhöhe begegnen, um das Gaming-Verhalten nachhaltig zu verändern.

Schulungsprogramm I – Eltern & Kinder

Vorgelegt von: Prof. Dr. Christopher Grieben, Prof. Dr. Mathias Bellinghausen – GPeV gem. e.V., Bonn

Zielgruppen: Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren

Zeitraum/ Dauer: ab Juli 2023 nach Bedarf, jeweils halbtägig (ca. 11.00-15.00 Uh)

Inhalt/ Durchführung: Den Teilnehmenden wird durch ausgewiesene Experten aus der Prävention- und Gesundheitsförderung, Gesundheitssport sowie dem eSport ein verantwortungsvoller Umgang mit eSport und Gaming vermittelt, um einerseits die Vorteile digitalen Sport und Spielens zu nutzen und andererseits gesundheitliche Gefahren und Risiken frühzeitig zu erkennen. In praktischen Einheiten an der Konsole werden Gefahren und Risiken unmittelbar aufgezeigt.

- Einführung in das Ökosystem des eSports
- Physische und psychische Voraussetzungen im eSport (Leistungsbereich) und Gaming
- Belastungssituation im eSport und Gaming
- Gefahrenpotenziale, Suchtprävention und Früherkennung
- Allgemeine Hinweise und Ausgleichsprogramme zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Umfangreicher Nutzenstiften und Vergemeinschaftungspotenziale
- Aktive Pausen und Getränke, gemeinsames Bewegen und Spielen an PC/Konsole

Kosten: 109 € pro Familie (bei mind. 10 Teilnehmenden)

Hinweis: Preise gelten bei Durchführung vor Ort in Köln oder Solingen, Schulung an anderen Austragungsorten möglich, auch mobil an Wunschort, Kosten werden dann individuell berechnet.

Nachweis: Familien (Teilnahmenachweis der GPeV)

Kooperationspartner: DHGS – Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin/ Köln/ Ismaning
GPeV – Gesellschaft für Prävention e.V., Bonn
Patrick Baur – Doppelpass Digital GmbH, Solingen
Dirk Lensch – Event.Spaces Cologne, esports training

Schulungsprogramm II – Eltern & Jugendliche

- Vorgelegt von:** Prof. Dr. Christopher Grieben, Prof. Dr. Mathias Bellinghausen – GPeV gem. e.V., Bonn
- Zielgruppen:** Eltern mit Kindern im Alter von 10 bis 16 Jahren (12 Familien pro Veranstaltung)
- Zeitraum/ Dauer:** ab Juli 2023 nach Bedarf, jeweils ganztägig (ca. 11.00-18.00 Uhr)
- Inhalt/ Durchführung:** Den Teilnehmenden wird durch ausgewiesene Experten aus der Prävention- und Gesundheitsförderung, Gesundheitssport sowie dem eSport ein verantwortungsvoller Umgang mit eSport und Gaming vermittelt, um einerseits die Vorteile digitalen Sport und Spielens zu nutzen und andererseits gesundheitliche Gefahren und Risiken frühzeitig zu erkennen. In praktischen Einheiten an der Konsole werden Gefahren und Risiken unmittelbar aufgezeigt.
- Einführung in das Ökosystem des eSports
 - Physische und psychische Voraussetzungen im eSport (Leistungsbereich) und Gaming
 - Belastungssituation im eSport und Gaming
 - Gefahrenpotenziale, Suchtprävention und Früherkennung
 - Allgemeine Hinweise und Ausgleichsprogramme zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
 - Umfangreicher Nutzenstiften und Vergemeinschaftungspotenziale
 - Aktive Pausen und Getränke, gemeinsames Bewegen und Spielen an PC/Konsole
- Kosten:** 199 € pro Familie oder Lehrperson (bei mind. 10 Teilnehmenden)
2.499 € pauschal als partnerschaftlicher Presenter (bis zu 12 Familien/ Teilnehmende)
- Hinweis: Preise gelten bei Durchführung vor Ort in Köln oder Solingen, Schulung an anderen Austragungsorten möglich, auch mobil an Wunschort, Kosten werden dann individuell berechnet.
- Nachweis:** Familien (Teilnahmenachweis der GPeV)
- Kooperationspartner:** DHGS – Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin/ Köln/ Ismaning
GPeV – Gesellschaft für Prävention e.V., Bonn
Patrick Baur – Doppelpass Digital GmbH, Solingen
Dirk Lensch – Event.Spaces Cologne, esports training

Schulungsprogramm III - Lehrpersonal

Vorgelegt von: Prof. Dr. Christopher Grieben, Prof. Dr. Mathias Bellinghausen – GPeV gem. e.V., Bonn

Zielgruppen: Lehrpersonal/ Erzieher*innen aus Grund- und weiterführenden Schulen

Zeitraum/ Dauer: ab Juli 2023 nach Bedarf, jeweils ganztägig (ca. 11.00-16.00 Uhr)

Inhalt/ Durchführung: Den Teilnehmenden wird durch ausgewiesene Experten aus der Prävention- und Gesundheitsförderung, Gesundheitssport sowie dem eSport ein verantwortungsvoller Umgang mit eSport und Gaming vermittelt, um einerseits die Vorteile digitalen Sport und Spielens zu nutzen und andererseits gesundheitliche Gefahren und Risiken frühzeitig zu erkennen. Dazu gehört neben der Theorie und Praxis in Schulungsräumen und an Gaming-Tower

- Einführung in das Ökosystem des eSports
- Physische und psychische Voraussetzungen im eSport (Leistungsbereich) und Gaming
- Belastungssituation im eSport und Gaming
- Gefahrenpotenziale, Suchtprävention und Früherkennung
- Allgemeine Hinweise und Ausgleichsprogramme zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Umfangreicher Nutzenstiften und Vergemeinschaftungspotenziale
- Aktive Pausen und Getränke, gemeinsames Bewegen und Spielen an PC/Konsole

Kosten: 199 € pro Lehrperson (bei mind. 10 Teilnehmenden)
2.499 € pauschal als partnerschaftlicher Presenter (bis zu 12 Teilnehmende)

Hinweis: Preise gelten bei Durchführung vor Ort in Köln oder Solingen, Schulung an anderen Austragungsorten möglich, auch mobil an Wunschort, Kosten werden dann individuell berechnet.

Nachweis: Lehrpersonal (Teilnahmenachweis der DHGS) und der GPeV

Kooperationspartner: DHGS – Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin/ Köln/ Ismaning
GPeV – Gesellschaft für Prävention e.V., Bonn
Patrick Baur – Doppelpass Digital GmbH, Solingen
Dirk Lensch – Event.Spaces Cologne, esports training

E-Sport und Gesundheit

Förderung von E-Sport als Angebot der außersportlichen
Jugendarbeit im Sportverein

Autor:
Dr. Christopher Grieben
Köln (2021)

Inhaltsverzeichnis

A – Theorie	3
1. ZDF – Zahlen, Daten, Fakten	3
Wie gesund sind E-Sportler und Gamer?	3
Trainingssituation von E-Sportlern – Status-Quo.....	3
Den E-Sport ganzheitlich verstehen.....	4
2. Anforderungsprofil von E-Sportlern	5
3. Bedeutung von Fitness und Stressmanagement im E-Sport.....	7
Die Auswirkungen eines regelmäßigen körperlichen Trainings	7
Kognitionstraining zur Leistungssteigerung	9
Der Einfluss einer guten Erholung auf die Leistungsfähigkeit.....	10
4. Trainingsmethoden und -prinzipien	11
5. Typische E-Sportverletzungen	14
Rückenbeschwerden.....	14
Karpaltunnelsyndrom	15
Tennisarm	15
B – Praxis.....	17
6. Fokus Rücken - Übungsbeispiele	17
7. Pausengestaltung - Übungsbeispiele	19
C – Literatur	24
D – Abbildungsverzeichnis	26

A – Theorie

1. ZDF – Zahlen, Daten, Fakten

Wie gesund sind E-Sportler und Gamer?

Die Klischees über Gamer sind allgemein weit verbreitet: übergewichtige, unsportliche Personen, die den ganzen Tag im Keller vor dem Bildschirm sitzen. Doch neueste eSport-Studien zeigen, dass diese Klischees zum Teil überholt sind. Gamer und eSportler ähneln im Gesundheitsverhalten sehr stark der Allgemeinbevölkerung und übertreffen diese teilweise sogar. Laut der aktuellen eSport Studie 2021 der Deutschen Sporthochschule Köln [1] hat der Großteil der Teilnehmer einen ausgezeichneten oder sehr guten subjektiven Gesundheitszustand. Ein damit wohl zusammenhängender Faktor ist, dass insgesamt 85% der Befragten die Bewegungsempfehlungen [2] der Weltgesundheitsorganisation erfüllen und sie größtenteils nur einen niedrigen Stresslevel aufweisen [3]. Auch im Ernährungs- und Trinkverhalten zeigen sich positive Tendenzen hinsichtlich einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zwar besteht teilweise Optimierungsbedarf wie beim Energy-Drink- oder Fleischkonsum und zudem sollte etwas mehr Obst und Gemüse täglich verzehrt werden. Dennoch nehmen die E-Sportler und Gamer ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser zu sich und kochen selbst öfter als die Allgemeinbevölkerung eigene Mahlzeiten anstatt auf Fast Food zurückzugreifen [1]. Doch trotz des teilweise sehr bewussten Gesundheitsverhaltens zählen die E-Sportler und Gamer zur Risikozielgruppe für die Entstehung von zahlreichen chronischen Erkrankungen. Aufgrund der potenziell süchtig machenden Eigenschaften des exzessiven Spielens hat die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2018 die „Gaming-Disorder“ als diagnostizierbare Störung in die 11. Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen [4]. Hinzu kommen lange Sitz- und Bildschirmzeiten, die mit der Aktivität des Videospieles verbunden sind [5]. Neben dessen hat die Gruppe der E-Sportler und Gamer ohnehin einen sehr hohen Medienkonsum, wodurch sie auch abseits der Videospiele hohe Bildschirmzeiten generieren [3]. Durch zahlreiche Studien sind Sitzen und Bildschirmzeiten als Risikofaktoren für chronische Krankheiten [6, 7, 8] und die Gesamtmortalität [7, 8, 9, 10] bereits anerkannt. Demnach gilt es, die E-Sportler und Gamer auf diese Anforderungen und Belastungen entsprechend vorzubereiten und dahingehend gesundheitlich zu unterstützen. Das vorliegende Manual liefert erste Umsetzungsansätze.

Trainingssituation von E-Sportlern – Status-Quo

Studien, die das Trainingsverhalten von E-Sportler erfassen, Trainingsempfehlungen aussprechen und explizite Trainingsprogramme darlegen, sind bislang noch Mangelware. Aufgrund der relativ neuen Entwicklung dieser Sportart, trainieren die meisten E-Sportler so, wie sie es für richtig halten. Die meiste Zeit verbringen sie dabei innerhalb des Videospieles getreu dem Motto: „Viel spielen, hilft viel“. Im Schnitt spielen die E-Sportler um die 30 Stunden pro Woche [3; 11]. Die Mehrheit gab dazu an, dass sie dabei kein regelmäßiges, spezifisches Training durchführen [11]. Insofern doch mal ein Training anfällt, wird nahezu ausschließlich digital (vor dem Bildschirm) trainiert. Die Hauptinhalte sind die Spielmechanik, Taktik/Strategie, Kommunikation im Team, die Präzision bzw. das Aiming [11; 12]. Die Wichtigkeit einzelner Trainingsinhalte unterscheidet sich allerdings in den einzelnen Genres. So sind beispielsweise laut der Befragten einer Studie in FIFA folgende Trainingsbereiche am

notwendigsten: Geschwindigkeit einzelner Bewegungen, Technik, Bewegungsgenauigkeit/Präzision und die Strategie [12]. Obwohl die meisten davon überzeugt sind, dass eine gute körperliche Fitness positive Auswirkungen auf die Leistung im E-Sport hat [11], spielt das Training abseits der Konsole wie Fitness und Regeneration bislang nur eine untergeordnete Rolle [11; 12]. Dieses teils unstrukturierte Training im E-Sport zeigt sich auch nicht selten bei den E-Sport Profis. Täglich steht auf dem Plan, immer wieder das gleiche Spiel zu spielen [13]. Dabei konnte bereits gezeigt werden, dass Spieler mit intervallartigem Videospieldtraining, also mit zwischenzeitlichen Pausen (distributed practice), ihre Fähigkeiten schneller verbessern konnten als Spieler, die ohne Pause trainieren (massed practice) [12]. Nichtsdestotrotz arbeiten inzwischen viele an einem ganzheitlichen Ansatz. Demnach ist ihnen bewusst, welche positiven Auswirkungen eine gute körperliche Verfassung, Schlaf und Regeneration sowie gesunde Ernährung auf ihre Leistung im E-Sport haben kann und versuchen sie fest in ihren Alltag zu implementieren [13]. Dieser ganzheitliche Trainingsansatz wird im folgenden Kapitel näher beschrieben.

Den E-Sport ganzheitlich verstehen

Im Mittelpunkt des E-Sports steht ganz klar das Spiel an sich und somit auch das damit einhergehende In-Game-Training. Dabei werden viele unterschiedliche E-Sport spezifische Fähigkeiten benötigt, aber auch gleichzeitig trainiert wie zum Beispiel ein hohes Maß an Kreativität, gute Kommunikation und die Fähigkeit, über längere Zeit konzentriert und präzise Leistung abrufen zu können. Solche Fähigkeiten sind nicht nur im E-Sport besonders wichtig, sondern sind auch erfolgsversprechende Faktoren im Alltag und Berufsleben. Und zwar immer dann, wenn es um Höchstleistung geht. Diese Fähigkeiten lassen sich aus dem Spiel heraus zum Beispiel auf den Berufsalltag übertragen, sodass dieser davon profitieren kann. Wissenschaftlicher sind zum Beispiel der Auffassung, dass ein E-Sportler viele der Fähigkeiten mitbringt, die ein guter Manager von morgen benötigt.

Es hat sich gezeigt, dass man mit Methoden der klassischen Sportwissenschaft, die notwendigen Fähigkeiten, die man im E-Sport benötigt, auch abseits des PCs/der Konsole trainieren kann, um seine In-Game-Leistung zu verbessern. Demnach ist z.B. ein körperliches Training sinnvoll, um einerseits die Leistung der E-Sportler auf ein höheres Level anzuheben und andererseits, um ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Denn die Gesundheit bildet die Basis für eine lange Karriere. Sollten gesundheitliche Beschwerden entstehen, leidet die Leistung ebenso darunter. Da auch der E-Sport typische Verletzungen und Krankheitsbilder mit sich ziehen kann (siehe Kapitel 5), gilt es diesen präventiv entgegenzuwirken.

Um das volle Leistungspotential dahingehend ausschöpfen zu können und erfolgreich zu sein, ist eine gesunde Lebensführung die Grundvoraussetzung. Dadurch entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der den Hauptbaustein des E-Sport spezifischen In-Game-Trainings um die weiteren Bausteine der körperlichen Fitness, Regeneration, Ernährung, Kognition und Psyche ergänzt (siehe

Abbildung 1).