

Leitfaden E-Sport im Verein

Tipps und Infos zur Implementierung von gesundem
E-Sport in Vereinen



Eine Kooperation von

 **BERGISCHE**
KRANKENKASSE



Grußworte, Inhalt & Impressum

Inhalt & Impressum

#Grußworte	Seite 3
#Zahlen & Definition	Seite 4–5
#Geschichte & Genres	Seite 6–7
#Mehrwert & Wege in den E-Sport	Seite 8–9
#Rechte & Pflichten	Seite 10–11
#Ausrichtung des Engagements	Seite 12–13
#Fläche, Technik, Kosten	Seite 14–15
#Trainings- & Spielbetrieb	Seite 16–17
#Trainingsmodelle	Seite 18–19
#Ligabetrieb & Wettkämpfe	Seite 20–21
#Kommunikation & Finanzierung	Seite 22–24
#Best Practice	Seite 25
#Gesunder E-Sport	Seite 26–27
#Körperliche & mentale Fitness	Seite 28–29
#Workshops & Autor*innen	Seite 30–31

Herausgeber

eSport-Bund Deutschland e. V.
Oberwallstraße 6
10117 Berlin
www.esportbund.de

Co-Herausgeber

BERGISCHE KRANKENKASSE
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Heresbachstraße 29
42719 Solingen
www.bergische-krankenkasse.de

Redaktion

Landeszentrum für Digitalisierung und
E-Sport Schleswig-Holstein (LEZ SH)
Stand: Januar 2022

Layout & Satz

Sandra C. Kilian

Bildquellen

S. 3.1/3.2/23/26/30/31 Markus Smieja (BKK)
S. 7 GIANTS Software Ent. GmbH
S. 8/17-19/29 LEZ SH
S. 12 Nicolas Besombes
S. 20/21 ESL Gaming GmbH
S. 31.1 Maria Manneck

6 Gründe für E-Sport im Verein

- #E-Sport erreicht junges Ehrenamt
- #E-Sport verbindet Generationen
- #E-Sport entwickelt Kompetenzen
- #E-Sport ist generisch digital
- #E-Sport begeistert Millionen
- #E-Sport bewegt

eSport-Bund Deutschland e. V. (ESBD)

Daniel Luther

E-Sport ist in der Breite angekommen. Das sehen wir am stetig wachsenden Interesse von klassischen Sport-/Vereinen, die E-Sport bei sich einbinden möchten.

Die Relevanz von gemeinwohlorientiertem Breitensport ist für unsere Gesellschaft wichtiger denn je. Ehrenamtliches Engagement bildet die Basis für den flächendeckenden Ausbau von Strukturen im E-Sport, erreichbar für jede und jeden.

Zusammen mit unseren Partner*innen unterstützen wir Breiten-E-Sport im Verein mit unserem Know-how und fördern ein gesundes Wachstum.



Daniel Luther, Präsident ESBD

BERGISCHE KRANKENKASSE

Sabine Stamm

E-Sport und Gaming sind mittlerweile feste Bestandteile der Gesellschaft. Die Verbindung von digitalem und klassischem Sport im Verein bietet die einmalige Chance, Aufklärung zu den Themen Bewegung, Ernährung und Medienkompetenz für eine enorm gewachsene Zielgruppe attraktiv zu gestalten und die Bereiche Gaming und Gesundheit miteinander zu verbinden.

E-Sport im Verein fördert nicht nur das gesundheitsbewusste Spielen unter Anleitung qualifizierter Trainer*innen, sondern stärkt zudem Teamgeist und soziale Interaktion. Darüber hinaus zeigen wir Eltern, dass E-Sport deutlich mehr als nur Spielen ist und sich positiv in den Alltag integrieren lässt.



Sabine Stamm, Vorständin BERGISCHE

TGS 1891 Niederrodenbach e. V.

Frederik King

Wenn Tradition wirklich die Weitergabe des Feuers und nicht das Bewahren der Asche ist, tun Vereine gut daran, E-Sport-Angebote zu etablieren.

Denn nicht nur die Spieler*innen profitieren von den Strukturen der Vereine, sondern auch die Vereine profitieren von dem Engagement und der digitalen Affinität der Spieler*innen.

Diese Synergie kann ein Grundstein für die erfolgreiche Gestaltung der Zukunft eines Vereins sein.

Wir bei der TGS sind sehr froh, dass wir diesen Schritt gegangen sind.



Frederik King, Abt. E-Sport TGS 1891 Niederrodenbach e. V.

Zahlen & Definition

59 Mio. Deutsche kennen E-Sport

58 % der Deutschen spielen

über 250 Vereine bieten E-Sport an

>10 Mio. Gamer interessieren sich für E-Sport im Verein

48 % der Gamer sind weiblich

Alter im Durchschnitt: 37,4

E-Sport: nicht neu, aber innovativ

E-Sport ist ein Teilbereich von Gaming und zeichnet sich dadurch aus, dass er zielgerichtet und erfolgsorientiert betrieben wird. Trainings dienen dazu, die Leistung zu verbessern und mit einem Team an Turnieren oder Ligen teilzunehmen. Kern ist also das wettbewerbsmäßige Spielen von Games, die einen Leistungsvergleich ermöglichen und kompetitiv angelegt sind.

Wettbewerbe werden ausgetragen, seitdem es Ranglisten in Games gibt, spätestens aber seit es die ersten Mehrspielerspiele gibt. Heute ist E-Sport ein fester Bestandteil der Gesellschaft, wie die obigen Zahlen deutlich machen. E-Sport bietet für Vereine Möglichkeiten, genau diesem Teil der Gesellschaft lokale Strukturen zu geben.

Dieser Leitfaden soll einen Einstieg in das Thema E-Sport bieten und Hilfestellung bei der Integration von E-Sport in den Verein geben.

Definition von E-Sport

E-Sport ist der unmittelbare Wettkampf zwischen menschlichen Spieler*innen unter Nutzung von geeigneten Video- und Computerspielen an verschiedenen Geräten und auf digitalen Plattformen unter festgelegten Regeln.

Der Vergleich der sportlichen Leistung im E-Sport bestimmt sich aus dem Zusammenwirken einer zielgerichteten Bedienung der Eingabegeräte in direkter Reaktion auf den dargestellten Spielablauf bei gleichzeitiger taktischer Beherrschung des übergreifenden Spielgeschehens.

Bezugsobjekt der sportlichen Tätigkeit sind Videospiele, die in ihrem Aufbau und ihrer Wirkungsweise den Anforderungen an die sportliche Leistungsermittlung genügen, den Spielerfolg nicht überwiegend dem Zufall überlassen und einen reproduzierbaren Spielrahmen zum Vergleich der Leistung zwischen den Spieler*innen bieten.

Definition nach der Mitgliederversammlung des ESBG 2018

E-Sport vs. Gaming

E-Sport

- #Wettkampf
- #Festgelegte Regeln
- #Leistungsvergleich zwischen realen Spieler*innen
- #Chancengleichheit, Fairness und Integrität
- #Motorische Fähigkeiten – also die sportliche Leistung am Eingabegerät
- #Strukturiertes und zielgerichtetes Training

VS.

Gaming

- #Zeitvertreib
- #Nicht zielgerichtet
- #Spaß mit Freunden
- #Zerstreuung

Ethik- und Verhaltenskodex

Der ESBG hat neben der Definition von E-Sport auch einen Kodex erarbeitet, nach welchem sich die Organisation selbst, aber auch ihre Mitglieder richten.

Auszug: „... Wir setzen uns jederzeit für Fairness und Respekt im eSport ein und stellen uns aktiv gegen Diskriminierung, Betrug und unsportliches Verhalten. Rassismus, Antisemitismus, Sexismus und Homophobie haben keinen Platz im eSport und wir treten diesen Verhaltensweisen entschieden entgegen. Wir wollen Diversität und ihre Sichtbarkeit im eSport fördern.

Wir stehen für eine internationale eSport-Bewegung ein, die Menschen über alle Grenzen hinweg im friedlichen Wettstreit jeden Tag verbindet. Für uns spielen Herkunft, Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sexuelle Orientierung keine Rolle – im Spiel sind wir alle gleich und wir werden ausschließlich an unseren sportlichen Leistungen gemessen ...“

Werte im E-Sport

- #Fairness
- #Toleranz
- #Teampplay
- #Integrität
- #Engagement

Geschichte & Genres

1950	#1952: Erste visuelle Darstellung eines Spiels → Tic-Tac-Toe #1958: Erstes bewegtes Spiel auf einem Bildschirm → Tennis for Two
1980	#1970er: Aufkommen der ersten Arcade-Spiele → Pong, Space Invaders #1980er: Entstehen großer Turniere und Mannschaften Erstes Online-Game → Netrek
2000	#1990er: Zunehmende Verbreitung der Szene durch neue Konsolen & Spiele #2000er: Gründung des ersten E-Sport-Verbandes in Korea Erste Austragung der World Cyber Games und Entstehung erster E-Sport/Gaming-Vereine
2010	#2011: Gründung von Twitch als Streamingplattform → Content Creator und Zuschauer finden eine feste Plattform #2017: Gründung des eSport-Bund Deutschland e.V.
heute	#Heute: E-Sport ist fester Bestandteil der Gesellschaft Strukturen im Breiten-E-Sport wachsen Wirtschaftsfaktor E-Sport boomt



Atari National Space Invaders Tournament 1980 (©Atari)

Die wichtigsten Genres



Hybride Genres

SIM Racing: realitätsnahe Rennsimulatoren, in denen z. T. mit Lenkrad und Pedalen gespielt wird; z. B. Gran Turismo, iRacing, Trackmania

Exergaming: Verbindung aus Exercise und Gaming, bei der klassische Sportübungen durch Sensoren getrackt und als Leistung in einem Spiel verglichen, klassische Sportgeräte durch digitale Erweiterungen ergänzt oder neue, digital gestützte Sportgerät-Spieleformate entwickelt werden; z. B. Exercube, Icaros, Zwift



Simulatoren

In Deutschland gehört der Farming Simulator wohl zu den beliebtesten und erfolgreichsten Simulatoren. Seit 2019 gibt es eine eigene Liga, die zur Weltmeisterschaft zuletzt 100000€ Preisgeld ausspielte. In Teamarbeit müssen Felder schnell und effektiv abgeerntet und die Heuballen in die Scheune gebracht werden.

Mehrwert & Wege in den E-Sport

Vereine sehen sich heute einer Vielzahl von Herausforderungen gegenüber. Themen wie Digitalisierung, Diversifizierung des Freizeitangebotes, Erhaltung von Ehrenamt und Infrastruktur sind dabei nur ein Teil derer.

E-Sport kann dabei ein Teil der Lösung sein. Abhängig vom gewählten Modell des Engagements lassen sich vereinsferne Zielgruppen erreichen, digitales Know-how im Verein aufbauen und junge Menschen für ein Ehrenamt begeistern. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen und passgenau in den eigenen Verein einzubauen.



Mehrwerte für Vereine

- #Erweiterung des Vereinsportfolios für neue Zielgruppen und Mitglieder
- #Überschwappeneffekte in andere Abteilungen
- #Aufbau von Know-how über digitale Anwendungen
- #Verjüngung des Vereinsimages
- #Wissenstransfer zwischen E-Sport und klassischem Sport
- #Akquise jungen Nachwuchses für die Vereinsorganisation
- #Gewinnung neuer Partner/Sponsoren
- #E-Sport-Infrastruktur auch für digitale Bildung, Anwendungshilfen und Schulungen ebenso für Ältere nutzbar
- #Verbindung von Generationen
- #Möglichkeit der Kooperation mit Jugend- und Bildungsinstitutionen

Mehrwerte für E-Sportler/Gamer

- #Lokaler Treffpunkt Gleichgesinnter
- #Nutzung von physischen Trainingsorten/ Vereinsinfrastruktur
- #Unterstützung im persönlichen und sportlichen Bereich
- #Strukturiertes Training im Vereinsumfeld
- #Höhere gesellschaftliche Akzeptanz des Hobbys
- #Gesteigerte Möglichkeiten von Aktivitäten (Reisen/Events/Turniere)
- #Ausweitung der Interessensphäre
- #Verbesserte Persönlichkeitsbildung und Lerneffekte, inkl. Fähigkeiten im digitalen Bereich
- #Einfache Möglichkeit des Einstiegs in den Sport

Wege in den E-Sport

Ca. 58 % aller Deutschen sind Gamer, ca. 10 % aller Deutschen nehmen an E-Sport-Wettbewerben teil. Es ist daher anzunehmen, dass auch im eigenen Verein E-Sportler*innen vertreten sind. Abhängig vom Vorwissen im Verein kann das E-Sport-Engagement auf verschiedenen Wegen konzeptioniert werden. Von einer rein spaßorientierten FIFA-Abteilung im Fußballverein bis hin zu einer mit Trainingskonzepten und allen E-Sport-Titeln umfassenden professionellen Abteilung sind Varianten denkbar.

Schritte der Konzeption – Vorüberlegungen

#Prüfung des vorhandenen Vereinsangebotes

Welche Sparten sind vorhanden; woran ist E-Sport anschlussfähig?

#Prüfung der vorhandenen Infrastruktur

Welche Sportstätten, Räumlichkeiten und Partner sind vorhanden?

#Prüfung des vorhandenen Know-hows bei den Mitgliedern

Gibt es bereits E-Sportler*innen oder technisch Versierte im Verein?

#Prüfung der Leitlinien und Philosophie des Vereins

Stehen Breiten- oder Leistungssport im Fokus, welche Philosophie wird verfolgt?

#Definition der Zielstellung des Vereins

Was soll mit einem Engagement im E-Sport erreicht werden?

Welche Mittel können/sollen investiert werden?

Wie sieht die Vision des Engagements in fünf Jahren aus?

Wird eine lokale Präsenz angestrebt, eine Online-Präsenz oder ein Hybridmodell?

Gibt es lokale Netzwerke, z. B. Jugendzentren, Schulen oder Wirtschaftsnetzwerke, die als potenzielle Kooperationspartner eingebunden werden könnten?



Mitglieder des SV Pönitz von 1912 e.V. (©SVP)

Rechte & Pflichten

Gemeinnützigkeit

E-Sport ist in Deutschland noch nicht gemeinnützig nach Abgabenordnung. Im Kern bedeutet das, dass es keine bundeseinheitliche Regelung gibt und jedes Finanzamt im konkreten Fall entscheiden muss.

Sportvereine, die sowohl für die Förderung des Sports als auch für die Förderung der Jugendhilfe als gemeinnützig anerkannt sind, können Aktivitäten im Bereich E-Sport anbieten, sofern dies im Rahmen der Satzung geschieht. Beispielsweise ist in Hamburg für Aktivitäten jeder Titel bis zur USK12-Freigabe gestattet („Hamburger Weg“). Grundsätzlich sollte es sich dabei jedoch um eine Erweiterung der vorhandenen Aktivitäten handeln (bei Fußball also FIFA oder E-Sport als Werkzeug der Jugendarbeit).

Dabei können, neben der Förderung von Sport (z. B. bei FIFA in Fußballabteilungen oder SIM Racing nach Kriterien des Deutschen Motorsportbundes e.V.), auch die Katalogzwecke „Förderung der Jugendhilfe“ oder „Förderung von Bildung und Erziehung“ eine maßgebende Rolle spielen.

Bei letzteren Punkten müssen sich die Angebote vorrangig an Menschen unter 27 Jahren richten und Aspekte der Medienbildung/-pädagogik in den Fokus rücken sowie im Rahmen der gemeinnützigen Aktivitäten durchgeführt werden. Entsprechende Vorgaben sind im Konzept zu berücksichtigen und ggf. mit Aufsichtsbehörden oder dem Finanzamt abzustimmen. Wichtig ist die bedarfsweise Trennung bzw. Zuordnung zum ideellen Bereich (gemeinnütziger Anteil) oder Zweckbetrieb, sollten die E-Sport-Aktivitäten sich nicht im ideellen Bereich der Vereinstätigkeit ansiedeln lassen.

Solange E-Sport-Angebote im Vergleich zum klassischen Sportbetrieb nachrangige Bedeutung haben, können diese gemeinnützigkeitsunschädlich im Bereich des wirtschaftlichen Geschäftsbetriebs umgesetzt werden. Sie müssen sich dann jedoch wirtschaftlich selbst tragen und dürfen nicht aus anderen steuerlichen Tätigkeitsbereichen subventioniert werden. Es dürfen also z. B. auch keine Mitgliedsbeiträge zur Finanzierung der Angebote aus dem ideellen Bereich genutzt werden.

E-Sport kann auch nicht gemeinnützig außerhalb des eigenen Vereins umgesetzt werden. So gibt es Beispiele, in denen ein zweiter Verein als Kooperationspartner mit gleichem Namen gegründet wurde oder in denen der Förderverein des Sportvereins den Bereich E-Sport übernommen hat. Die Finanzierung kann dann über Sponsoren, Mitgliedsbeiträge, Förderungen und beispielsweise Dienstleistungen erfolgen.

In jedem Fall gilt: 1. Prüfen der Satzung auf die Passgenauigkeit der E-Sport-Konzeption mit dem*der Schatzmeister*in oder Kassenwart*in sowie dem*der Steuerberater*in und 2. Abstimmung mit dem zuständigen Finanzamt, da die steuerliche Bewertung von E-Sport-Aktivitäten diesem im Einzelfall obliegt.

Weitere Aspekte

Neben steuerlichen Fragestellungen müssen sich Vereine, die E-Sport-Aktivitäten anbieten, mit weiteren rechtlichen Themen befassen:

- #**Jugendschutz:** Die Vorgaben des Jugendschutzes, insb. des Jugendmedienschutzes, sind verbindlich. Dies gilt nicht nur für das aktive Spielen, sondern auch für das Zuschauen.
- #**USK:** Die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) ist eine freiwillige Einrichtung der Games-Branche. Sie ist zuständig für die Prüfung zur Alterseinstufung von digitalen Spielen in Deutschland und legt Altersfreigaben fest.
- #**Datenschutz:** Die DSGVO, Bundesdatenschutzgesetz und Co. gelten auch im Netz.
- #**GEMA/Musiknutzung:** Das Abspielen von Musik in Videostreams ist nicht durch den GEMA-Pauschalvertrag des organisierten Sports abgedeckt. Für das Streaming auf Twitch/YouTube existieren Bibliotheken mit gemeinfreier Musik, die uneingeschränkt genutzt werden können.
- #**Videospiel-Lizenzen:** Games unterliegen den Freigaben des jeweiligen Publishers. Dieser entscheidet über die Frage, wofür und in welchem Rahmen ein Game genutzt werden darf. Insbesondere bei Sponsorenveranstaltungen, eigenen Ligen und Turnieren ist hier Vorsicht geboten und ggf. eine Nutzungsanfrage zu stellen. In jedem Fall sollten die Guidelines, die es überwiegend online zu finden gibt, berücksichtigt werden.
- #**Achtsamkeit:** Unabhängig von konkreten rechtlichen Verpflichtungen besteht für Vereine im Rahmen ihrer Garantenstellung eine moralische Pflicht, Schäden von Schutzbefohlenen abzuwenden, daher bedarf es aufmerksamer und qualifizierter Personen, die E-Sport-Angebote so begleiten, dass die bestehenden Gefahren (Haltungsschäden, Suchtgefahren etc.) minimiert werden (siehe Trainerausbildung, S. 16).



Tip

Viele hilfreiche Tipps rund um das digitale Spielen bietet der „Spieleratgeber NRW – Der pädagogische Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen“ unter <https://www.spieleratgeber-nrw.de>

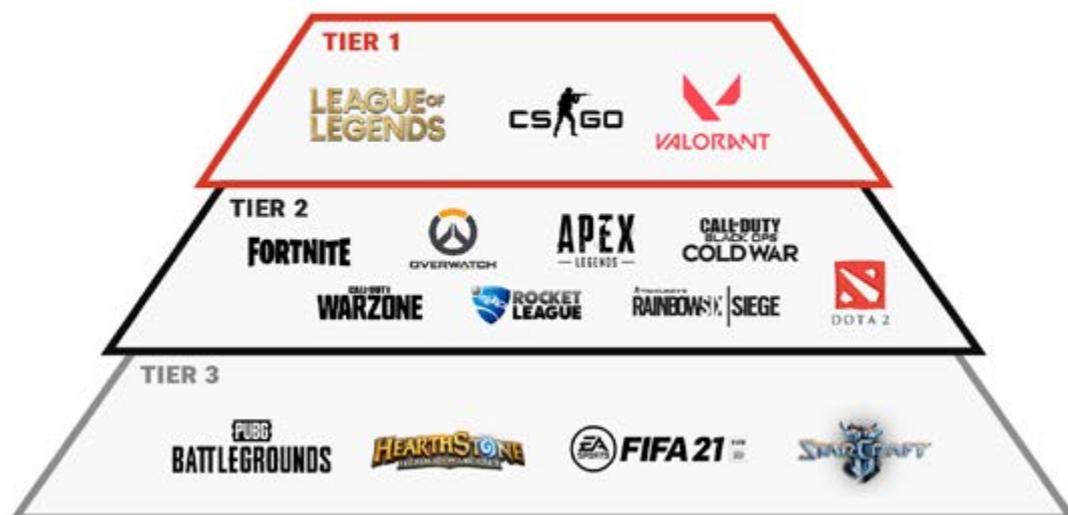
Hinweise zur Titelwahl

- #Teambasierte Mehrspielerspiele (vornehmlich PC) eignen sich für die Vereinsarbeit deutlich besser als Einzelspielerspiele.
- #Für reine Fußballvereine eignet sich das Spiel FIFA ideal und kann durch bspw. Rocket League oder allgemein beliebte Fungames, bspw. Mario Kart, ergänzt werden.
- #Bei Mehrspartenvereinen kann, bspw. durch eine Begrenzung auf USK12-Titel, eine sinnvolle Grenze gezogen werden. Alternativ besteht die Möglichkeit, keine Einschränkung vorzunehmen, um so das volle Potenzial des E-Sports zur Verfügung zu haben. Grundsätzlich müssen Vereine die USK-Freigaben berücksichtigen.
- #Zu Beginn ist die Fokussierung auf einige wenige Titel generell sinnvoll.



TEO PC GAMES IMPACT INDEX Q3 2021 MOST RELEVANT PC VIDEO GAMES

VISIT [ESPORTSOBSERVER.COM/Q3-2021-IMPACT-INDEX/](https://esportsobserver.com/q3-2021-impact-index/)
TO SEE THE FULL RANKING AND KPIS USED
ANALYTICS PARTNER: NEWZOO
SOURCES: THE ESPORTS OBSERVER; TWITCH; ESPORTS EARNINGS
COPYRIGHT ESPORTS BUSINESS SOLUTIONS UG (HAFTUNGSBESCHRÄNKT)



Fläche, Technik & Kosten

Die technischen Voraussetzungen für den Aufbau eines Trainingsraumes hängen von den gewählten Spielen und ihren Plattformen ab. Grundsätzlich sollte ein stabiler Breitband-Internetanschluss zur Verfügung stehen (mind. 16 MBit/s Download; wenn Livestreams aus dem Trainingsraum erfolgen sollen, sind mind. 10 MBit/s Upload notwendig).

Für die Ausstattung von Trainingsräumen ist die Plattform PC zwar in der Anschaffung kostenintensiver als Konsolen, bietet jedoch höhere Potenziale für die Vereinsarbeit, die u. a. auch Schulungen oder andere externe Verwendungen implizieren.

#Kostenschätzung PC-Trainingsplatz: 1 500 bis 2 000€ je Trainingsplatz. Es sollten dabei für ein Team-Training mindestens fünf Plätze zur Verfügung stehen. Den Idealfall stellen im Training und Wettbewerb zwei getrennte Räume mit jeweils 6 PC-Setups dar. *Achtung: nicht alle Produkte, die z. B. von Discountern als Gaming-PC angepriesen werden, sind geeignet. Ein Beispiel-PC: Prozessor: Intel i5 10400F 6 Kerne 12 Threads, RAM: 16 GB DDR4 3200, SSD: 1 TB M2 Nvme, Grafikkarte: Nvidia GeForce GTX 1660 Super, Netzteil: 550W 80+*

#Kostenschätzung Konsolen-Trainingsplatz: ca. 500€ je Trainingsplatz. Ein Training ist grundsätzlich ab einem Konsolen-Setup möglich, jedoch ist die Kapazität durch dieses begrenzt. Der Idealfall besteht aus einem Beamer mit angeschlossener Konsole, sowie zwei bis vier weiteren Konsolen, die an Fernseher oder Monitore angeschlossen sind.

#Kostenschätzung Streaming-Platz: 2 000 bis 3 000€. Da E-Sport generisch digital ist, eignet sich Live-Streaming für die Akquise neuer Mitglieder, den Transport der eigenen Tätigkeit an die Öffentlichkeit und den Aufbau von Know-how im Gesamtverein. Ein abgeschlossener Raum ist für die Nutzung als Live-Streaming-Studio empfehlenswert.



Mögliche Einrichtung eines größeren Vereinsheims, Quelle: Magdeburg eSports e. V.

Software

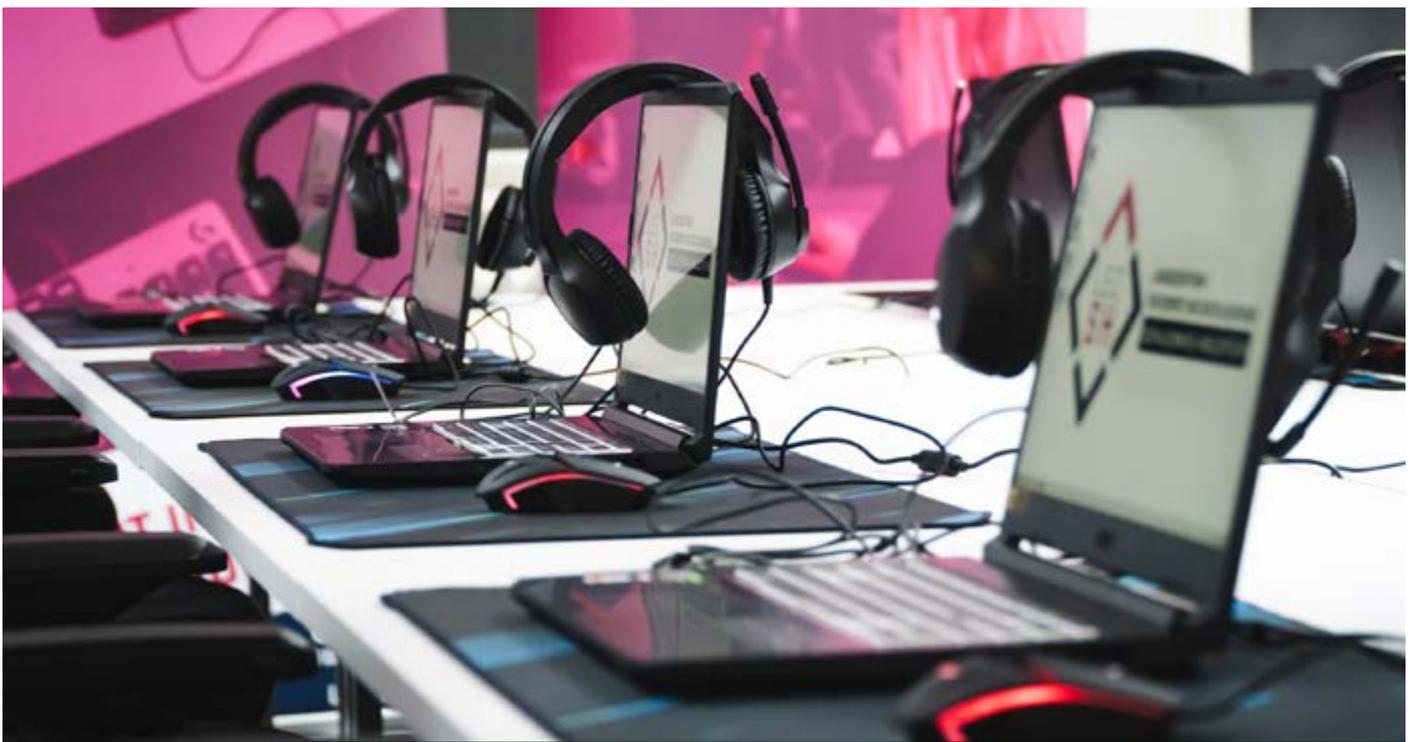
Gemeinhin nutzen Spieler*innen ihre eigenen Accounts in den trainierten Spielen und benötigen daher nur eine Vorinstallation der entsprechenden Spiele. Im Multiplayer-Bereich auf PC sind die meisten Spiele kostenfrei; bei Playstation und anderen Plattformen sind sie meist kostenpflichtig, können jedoch auch von den Spieler*innen mitgebracht werden.

PC-Platz

Bei der Einrichtung der Gaming-Plätze unterteilt man grundsätzlich in zwei Bereiche: Die Ergonomie (Tisch und Stuhl) und die technische Hardware. Ein Tisch sollte mindestens 60 cm tief und 110 cm breit sein und im besten Fall höhenverstellbar. Bei Gaming-Stühlen gilt grundsätzlich: Je mehr individuelle Einstellungsmöglichkeiten es gibt, desto besser kann der Stuhl ergonomisch auf einzelne Spieler*innen angepasst werden. Das beugt Krankheitsbildern wie Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfällen vor.

Bei der Hardware kommt es bei der Anschaffung darauf an, welche Spiele man im Verein anbieten möchte. Wenn am PC gespielt werden soll, werden entsprechend Computer oder Laptops benötigt, wird auf der Konsole gespielt, die entsprechenden Konsolen. Bei Bildschirmen ist es üblich, auf 24-Zoll-Monitoren zu spielen mit einer Leistung von mind. 144 Hz.

Bei PC-Spielen werden Maus, Tastatur und Headset in der Regel von den Spieler*innen mitgebracht. Das gilt auch für Controller der Konsolen. Sofern die Peripherie vom Verein gestellt wird, sollte auf mechanische Tastaturen und ausreichend große Mousepads geachtet werden.



Trainingsplatz im Landeszentrum für E-Sport und Digitalisierung Schleswig-Holstein

gängige Plattformen

#PC

#PlayStation

#XBox

#Nintendo Switch

#Mobile Gaming

Trainings- und Spielbetrieb

Das Training im E-Sport erfüllt denselben Zweck wie im klassischen Sport: Planmäßig und systematisch in Richtung eines (Leistungs-)Ziels vorzugehen und entsprechend die Zeit auszugestalten. Allerdings bietet E-Sport andere Rahmenbedingungen. Zum Beispiel werden die meisten großen Team-Games nur zu fünf gespielt und es kann grundsätzlich auch online trainiert werden.

Wichtige Fragen sind darum zunächst:

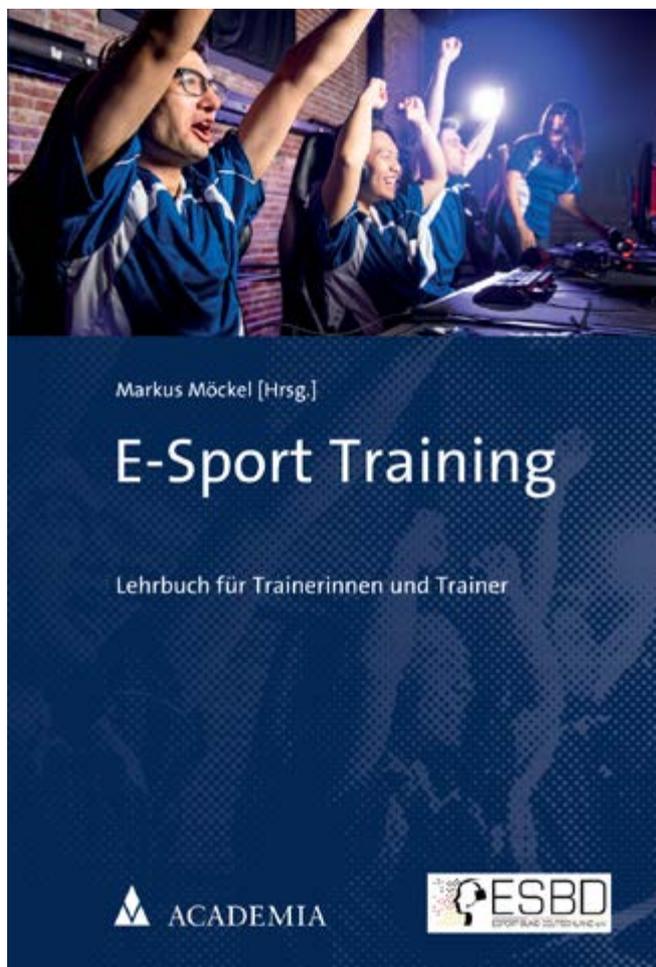
- #Wo finde ich passende Trainer*innen/Betreuer*innen?
- #Was für Fortbildungsmöglichkeiten gibt es für Trainer*innen?
- #Was für Räume stehen zur Verfügung und wie sind diese ausgestattet?
- #Was ist sinnvoll: Training vor Ort oder online?

Trainer*innen finden und fortbilden

Die Betreuung von Trainingsgruppen und Teams kann zunächst jede Person mit den passenden Spielkenntnissen in dem jeweiligen Game übernehmen.

Häufig ist das allgemeine Wissen über das Spiel deutlich höher als die eigenen Skills beim Spielen. Da viele E-Sportler*innen aber selbst kein strukturiertes Training mitgemacht haben, fehlen an vielen Stellen im E-Sport diese Grundlagen zum Training. Diese Grundkenntnisse – verbunden mit E-Sport-spezifischen Besonderheiten wie Jugendschutz und Suchtprävention – werden im dreitägigen Online-Kurs „Grundlagen des E-Sport-Trainings“ beim ESBD vermittelt.

Dieser eignet sich ideal für den Einstieg in den E-Sport und kann ab 16 Jahren absolviert werden. Gleichzeitig bildet er das erste Modul mit den ersten 25 Lerneinheiten der C-Lizenz E-Sport-Training.



Buchtipp

Das Lehrbuch „E-Sport Training“ bietet einen umfassenden Einstieg in den gesamten Trainingskontext.

Bestellbar unter

www.esportbund.de/publikationen.

C-Trainerlizenz des ESBD

Die C-Lizenz, die mit 125 Lerneinheiten äquivalent zu C-Lizenzen in anderen Sportarten ist, eignet sich für Trainer*innen, die sich intensiver mit dem Thema Training im E-Sport auseinandersetzen möchten. Der C-Lehrgang erstreckt sich über 6 Wochenenden, wovon drei online und drei in Präsenz stattfinden. Er setzt sich zusammen aus den Modulen:

#M1 Grundlagen des E-Sport-Trainings

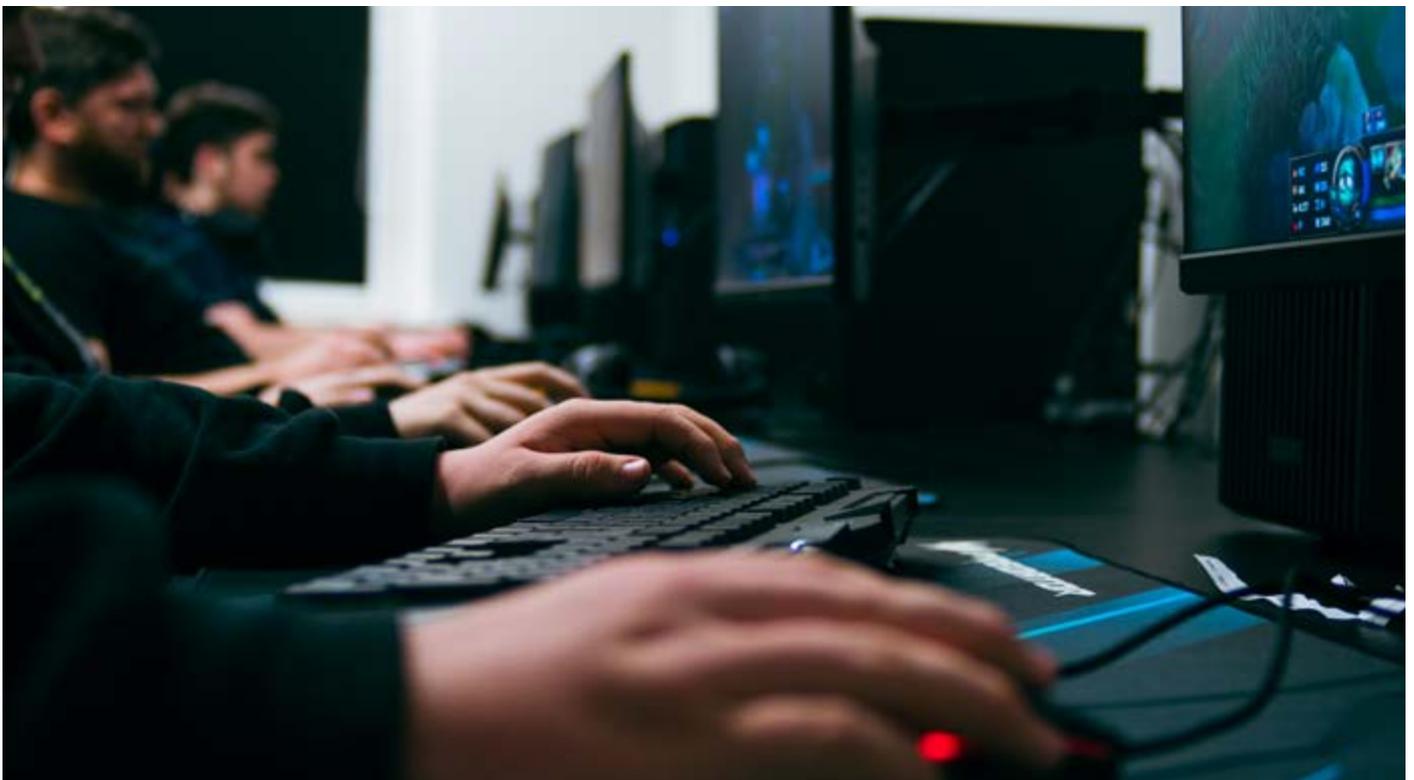
#M2 Arbeitsfeld E-Sport-Trainer*in und Trainingslehre

#M3 Stärkung physischer Leistungsressourcen (Ausgleichssport)

#M4 Persönlichkeitsentwicklung und psychosoziale Aspekte im E-Sport

#M5 E-Sport im Lebensweg: sport- und medienpädagogische Aspekte im Training mit verschiedenen Altersgruppen

#M6 Vermittlungskompetenz und Lizenzprüfung



Trainerausbildung buchen

Die Trainerausbildung im ESBD setzt keine spielspezifischen Kenntnisse voraus.

Weiterführende Informationen unter www.akademie.esportbund.de.

Trainingsmodelle

Je nach Spiel und nach Ausstattung der Räume kann man verschiedene Trainingsmodelle im Verein etablieren. Grundsätzlich sollte immer ein Training vor Ort und mit einem möglichst niedrigen Betreuungsschlüssel angestrebt werden.



PC-Training

Viele Teamspiele werden am PC in Fünfer-teams gespielt, wobei der Kader auch breiter aufgestellt werden kann. Hier ist es sinnvoll, dass Trainer*innen immer ein Team betreuen. Im freizeitorientierten Breitensport bei wenigen Trainingseinheiten und geringer Anzahl von Trainer*innen können Trainer*innen auch zwei Teams gut betreuen. Im Leistungssport ist ein*e Analyst*in zur Unterstützung der Trainer*innen sinnvoll, da Videoanalysen und individuelles Positionstraining deutlich mehr Zeit in Anspruch nehmen.



Konsolentraining

Gängig bei Konsolenspielen ist ein 1onX-Training. Ein*e Trainer*in ist zuständig für eine Trainingsgruppe, deren Größe abhängig von der Anzahl der Konsolenplätze limitiert werden sollte. Je höher das Leistungslevel wird, desto individueller und intensiver muss das Training für einzelne Spieler*innen werden. Dort sind dann einzelne 1on1-Trainingseinheiten sinnvoll.



Online- vs. Präsenztraining

Generell ist ein Training vor Ort zu empfehlen. Bei fehlenden finanziellen Mitteln, um Räumlichkeiten mit entsprechender technischer Ausrüstung auszustatten, ist Online-Training aber eine Alternative. Bei begrenzten Kapazitäten der Räumlichkeiten eignen sich hybride Konzepte, bei denen ein Teil der Trainingseinheiten online und ein Teil vor Ort stattfindet. Auch Lockdown-bedingte Schließungen der Vereinsheime im E-Sport konnten durch Online-Training kompensiert werden und der Trainingsbetrieb aufrechterhalten werden. Nachteilig wird Online-Training dann, wenn die Spieler*innen zu Hause nicht die technischen Möglichkeiten oder die nötigen Settings für ein Training haben.

Vorteile Präsenztraining

- #Direkter sozialer Kontakt, Anonymität des Internets entfällt
- #Bessere Kommunikationsmöglichkeit
- #Mehr Interventionsmöglichkeiten durch Trainer*innen
- #Größerer gruppenkohäsiver Einfluss
- #Umfangreiche Visualisierungsmöglichkeiten
- #Stärkere Bindung an Verein und Nähe zu anderen Sportarten

Vorteile Online-Training

- #Anfahrtswege entfallen
- #Aufbauphasen der Peripherie entfallen (Tastatur, Maus, Headset)
- #Training auf Reisen möglich
- #Spieler*innen in gewohntem Umfeld



Tipp

Regelmäßige offene Trainings, off- oder online, bieten eine Möglichkeit, den E-Sport und den Verein kennenzulernen. Hier kann zunächst unverbindlich teilgenommen werden. Solche offenen Trainings eignen sich sehr gut, um neue Mitglieder zu gewinnen!

Ligabetrieb & Wettkämpfe



Neben unzähligen Online-Plattformen, auf denen kleine Turniere angeboten werden, gibt es in verschiedenen Spielen große Ligen- bzw. Turniersysteme. Im Vergleich zum Sport werden davon viele nicht verbandlich organisiert.

Also je nachdem, welche Spiele im Verein angeboten werden, gilt es, die Teams an den richtigen Stellen anzumelden.

Vereinspokal des ESBD
Infos unter
www.vereinspokal.esportbund.de

Verbandliche Ligen und Turniere

Der E-Sport-Verband trägt jedes Jahr den Vereinspokal aus. Hieran dürfen Vereine, die Mitglieder im ESBD oder in einem der E-Sport-Landesverbände sind, teilnehmen. Daneben ist aktuell nur die virtuelle Bundesliga und der ePokal in FIFA vom Deutschen Fußballbund verbandlich organisiert, wobei die virtuelle Bundesliga konkret von der Deutschen Fußball Liga (DFL) organisiert wird.



Kommerzielle kostenfreie Ligen

Die meisten Ligen und Turniere im E-Sport werden von kommerziellen Veranstaltern durchgeführt. Dabei ist die Teilnahme an der Liga aber kostenfrei. Beispiele sind die Prime League in League of Legends, die 99Damage-Liga in Counter Strike oder die Nitro League in Rocket League.

Ligen im Bildungskontext

In Deutschland gibt es mit der Uniliga eine Studierendenmeisterschaft. Im Schulkontext gibt es die Schulmeisterschaft. Hier zeigen Erfahrungen aus der Praxis, dass Kooperationen von Hochschulgruppen oder Schulen mit örtlichen Vereinen im E-Sport gut funktionieren.

Lokale Turniere und Community-Events

Einige Spiele leben stark von lokalen Turnieren. Häufig werden diese von der regionalen Szene veranstaltet, wie zum Beispiel beim Spiel Super Smash Brothers. Die Teilnahme an solchen lokalen E-Sport-Events ist für Vereine attraktiv, auch um Erfahrung zu sammeln, wie sie selbst Turniere veranstalten können.

Kommunikation & Finanzierung

Kommunikation

Von Beginn an sollten alle Vereinsmitglieder, also auch die Sportabteilungen, informiert und somit mitgenommen werden, um Akzeptanz und ggf. Interesse für eine E-Sport-Abteilung zu generieren. Insbesondere ältere Mitglieder könnten wenig Verständnis zeigen. Die Darstellung des Mehrwertes für den gesamten Verein kann dem jedoch entgegenwirken.

Kommunikationstools

E-Sport ist digital und nutzt vorhandene Systeme zur Kommunikation, die Teil der Lebenswelten junger Menschen sind. Diese sollten im Kontext einer E-Sport-Abteilung teilweise oder zumindest für die Kommunikation mit Spieler*innen und Mitgliedern genutzt werden, um so die Schwelle zur Teilnahme im Verein so gering wie möglich zu halten.

- #Für die Organisation im Hintergrund bieten sich unterschiedliche Lösungen an. So kann bspw. das Programm Slack für schriftliche Absprachen oder Trello zur Aufgabenorganisation genutzt werden.
- #Die Kommunikation der Spieler*innen und Trainer*innen im Spiel selbst erfolgt meist über Tools wie TeamSpeak oder Discord, die eine Einbindung von Sprachkanälen aufweisen. Gleichzeitig können mit diesen Tools Meetings, Vereinsabende u. ä. abgebildet werden. Discord dient in vielen Fällen auch als virtuelles Vereinsheim.
- #Die Gewinnung neuer Mitglieder erfolgt zumeist über Social-Media-Kanäle, die mit entsprechendem Inhalt bespielt werden müssen. Hier bieten sich Instagram, Facebook, Twitter, TikTok u. ä. an, wobei jede Plattform ihre eigene Zielgruppe aufweist.
- #Zum Transport der online ausgeführten E-Sport-Aktivitäten bieten sich Livestreaming-Plattformen wie Twitch.tv oder YouTube an. So kann das Vereinsangebot effektiv an interessierte Spieler*innen und Fans herangetragen werden. Die Produktion dieser Streams erfolgt meist über Programme wie OBS (Open Broadcaster Software).
- #Für vereinsinterne Umfragen, die bspw. das Interesse und Vorwissen der Vereinsmitglieder abfragen, werden üblicherweise u. a. SurveyMonkey oder Google Forms genutzt.
- #Für die Pressearbeit sowie Mitgliederverteiler via E-Mail eignet sich bspw. Mailchimp als automatisierte Mailplattform.
- #Darüber hinaus können traditionelle Mittel wie Aushänge, Flyer und Infostände oder die Vorstellung des Projektes in der Presse und auf Informationsveranstaltungen genutzt werden.

Die aufgeführten Programme und Aktivitäten können aus der E-Sport-Abteilung auch in andere Bereiche des Vereins übertragen werden. So ist die Live-Übertragung eines Volleyballspiels technisch auch für eine gut geschulte E-Sport-Livestreaming-Gruppe möglich.





Partner & Sponsoren

Mittels E-Sport und seiner Online-Anwendungen können neue Zielgruppen für den Verein erschlossen werden. Insbesondere gilt dies für werberelevante Altersgruppen zwischen 16 und 35 Jahren. Mit dem Aufbau einer E-Sport-Abteilung ergeben sich daher auch neue Potenziale der Sponsorenansprache unter Berücksichtigung der Verbreitungschanäle des E-Sports sowie seiner technischen Eigenheiten.

Sinnvoll für die Akquise von Sponsoren für E-Sport ist die gezielte Ansprache zur Ausweitung bereits vorhandenen Sponsorings sowie die Einbindung lokaler Partner. Der Sponsor sollte zum Verein und dessen Konzeption passen.

Der E-Sport bietet dabei einige Möglichkeiten der Aktivierung – von einfacher Logowerbung

auf den Kanälen der Abteilung/des Vereins bis hin zu gesponserten Events oder der Einbindung in Live-Übertragungen. Auch die Durchführung oder Unterstützung von Events der Sponsoren ist gern gesehen. So können Firmen-Events mit einer Videospiele-Retro-Ecke aufgewertet, E-Sport an Konsolen demonstriert oder Unternehmen über das Feld des E-Sports informiert werden.

Weitere Partner können im Bereich Bildung, bspw. bei Schulen, im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften oder der Kooperation bei der Teilnahme an Schulmeisterschaften, im Bereich der Jugendarbeit, bspw. für Schulung und Prävention, und der Suchtprävention gefunden werden. Mit umfangreichem Wissen über E-Sport und Games ist zudem die gemeinsame Projektentwicklung in vielen digitalen Ebenen denkbar.

Kommunikation & Finanzierung

Finanzierung

Die Finanzierung einer E-Sport-Abteilung unterscheidet sich teilweise erheblich von Abteilungen des klassischen Vereinsbetriebs. So bieten Live-Streaming, Social Media und die Ausrichtung von Sponsoren-Events interessante Perspektiven, die jedoch in der Konzeption, insbesondere im Hinblick auf steuerliche Fragen, geprüft werden sollten.

Einnahmen

- #Mitgliedsbeiträge
- #Sponsorenzuwendungen
- #Einnahmen aus Dienstleistungen (bspw. Firmen-Events)
- #Einnahmen aus Vermietung der Vereinsräume/Technik
- #Provisionen (bspw. über Subscriptions auf Plattformen wie twitch.tv)
- #Spenden gemeinnützig/nicht gemeinnützig
- #Öffentliche Förderung (z. B. durch Kommunen, Sponsoren der Wirtschaft oder das Land)

Dezidierte Förderungen für den Aufbau von E-Sport-Angeboten stehen in einigen Bundesländern, wenngleich noch nicht flächendeckend, zur Verfügung. In Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt sind diese Förderungen bereits etabliert und für Vereine verfügbar. Darüber hinaus bieten sich Förderungen im Bereich Digitales, Bildung und Entwicklung für die Nutzung durch E-Sport an. So können im Rahmen von E-Sport-Projekten auch fokussiert Medien- oder Digitalkompetenzen geschult werden. Besonders bei einmaligen Anschaffungen wie Technik und Ausstattung lohnt sich eine Anfrage bei Herstellern (z. B. von Hardware oder Gaming-Stühlen), die teils sogar Rabatte für Vereine anbieten.

Ausgaben

Neben den klassischen Ausgaben für Vereinsheim, Einrichtung und Trainingsbetrieb, sind E-Sport-spezifische Kostenblöcke zu planen. So sind beispielsweise nicht alle notwendigen oder gewünschten Programme und Games kostenfrei zu beschaffen, ebenso muss eine digitale Infrastruktur geschaffen werden, die auch eigene Game- und Datenserver umfassen kann.

- #Laufende Kosten Vereinsheim (wie Miete, Strom, Internet, Versicherungen)
- #Ausstattung und Ersatz-Hardware
- #IT-Infrastruktur
- #Trainings- und Spielbetrieb
- #Lizenzen

potenzielle Sponsoren

- #Wohnungsbaugenossenschaft/GmbH
- #Banken & Sparkassen
- #Krankenkassen & Versicherungen
- #Energieversorger
- #IT-Dienstleister
- #sonstige lokale Unternehmen

Best Practice: TGS Niederrodenbach

Die TGS Niederrodenbach ist ein Sportverein der Gemeinde Rodenbach. Sie wurde 1891 gegründet und gliedert sich in die sechs Abteilungen Handball, Turnen, Leichtathletik, Langlauf, Wandern und seit 2017 E-Sport. Von ca. 1 000 Mitgliedern gehören 25 der E-Sport-Abteilung an.

Die TGS verzeichnete, wie viele andere Vereine, abnehmende Mitgliederzahlen. Online finden sich engagierte Jugendliche in vereinsähnlichen Strukturen zum Spielen zusammen. Von einer E-Sport-Abteilung im Verein würden beide Seiten profitieren. Deshalb beschlossen zehn Freunde im Jahr 2016, eine solche Abteilung zu gründen.

Von Anfang an gab es eine klare Vision: Vom Verein gestellte Trainer*innen sollen Trainingseinheiten in Mannschaftssportarten anbieten, die in einem mit Technik ausgestatteten Raum stattfinden. Ziel ist es, den Jugendlichen der Region (unter Berücksichtigung der Altersfreigabe der Spiele) das Mitspielen zu ermögli-

chen, sie an das Vereinsleben heranzuführen und dadurch eine Identifikation mit dem Verein zu erzeugen. Durch die lokale Begrenzung und die gestellte Ausstattung wird die gesellschaftliche Aufgabe von Vereinen umgesetzt: Räume des sozialen Miteinanders zu schaffen. Im 1. Schritt musste der Vorstand überzeugt werden, für die Abteilung einen Raum bereitzustellen, fünf PCs anzuschaffen sowie ein kleines jährliches Budget zur Verfügung zu stellen. Hilfreich war das Aufzeigen der Refinanzierung durch Mitgliedsbeiträge.

Im 2. Schritt wurden die Spiele gewählt – höchste Priorität war, dass kompetente, engagierte Trainer*innen und Betreuer*innen zur Verfügung standen. Besonders League of Legends fand enormen Anklang. Nach der Bewerbung der neuen Abteilung über Social Media wurden Trainingszeiten eingerichtet und ein regelmäßiges Angebot aufgebaut. Seit 2018 organisiert der Verein ein jährliches Turnier in League of Legends, das von der lokalen Raiffeisenbank unterstützt wird.



*„Wir haben durch verschiedene Radio- und Fernsehbeiträge überregionale Aufmerksamkeit für unseren Verein erzeugen können. Wir haben junge Mitglieder gewonnen, die sich ansonsten in keiner der anderen Abteilung wiedergefunden hätten. Viele unserer Mitglieder sind seit Gründung der Abteilung Mitglied und übernehmen Dienste auf Vereinsfesten oder sind im Vorstand des Hauptvereins engagiert. Durch ihre digitale Affinität bringen sie neue Elemente und Ideen in unseren Verein ein, die so vorher nicht vorhanden waren. Unser langfristiges Ziel ist es, dass sich aus den heutigen Spieler*innen später Trainer*innen entwickeln und so ein stetiges Wachstum an Mitgliedern generiert werden kann.“*

Frederik King, stellv. Abteilungsleiter der E-Sport-Abteilung

Gesunder E-Sport



E-Sport bewegt

E-Sport wird primär sitzend betrieben, was langfristig zusammen mit dem bereits sitzenden Arbeits-, Studierenden- oder Schüleralltag gewisse Gesundheitsrisiken mit sich bringt. Gleichzeitig bewegt E-Sport aber Millionen von Menschen mit seinen Spielen, den Wettkämpfen und den Communitys. Nachhaltiger E-Sport für die Spieler*innen bedeutet also, ausreichend Bewegung mit in das Training zu integrieren. Hieraus ergeben sich für Sportvereine hervorragende Möglichkeiten, Verbindungen zwischen dem Sport und dem E-Sport zu knüpfen!



Bewegung fördern, gegenseitiges Interesse wecken

#Feste Bewegungszeiten/Sportzeiten vereinbaren

Sind E-Sport-Teams zur gleichen Zeit auf den Sportanlagen zu finden wie andere Teams, entstehen neue Kontakte zwischen den einzelnen Abteilungen.

#Gemeinsam Challenges setzen

Der Austausch mit Trainer*innen anderer Sportarten, um geeignete Bewegungs-Challenges auszuarbeiten, führt zu Verknüpfungen innerhalb des Vereins.

#Tandems mit anderen Sparten einrichten

Die E-Sportler*innen bekommen regelmäßiges Training und klassische Sportler*innen z. B. digitale Kompetenzen

#Sportification der Games

Die Entwicklung neuer Bewegungsspiele mit Spielprinzipien aus Games, wie z. B. Sportnite, bietet die Möglichkeit neuer zukünftiger Sparten.

#Sportangebote

Es bietet sich an, Bewegungsförderung für E-Sportler*innen durch die Teilnahme an Sportangeboten des Vereins anzuregen. Das generiert neue Teilnehmer*innen in anderen Abteilungen und fördert die Vernetzung.

#Kombinierte Turniere/Wettkämpfe

Eine Art Biathlon mit einem kleinen Sportturnier und einem Turnier in einem der Games der E-Sport-Abteilung mit kombinierter Wertung auszurichten, schafft z. B. auch Aufmerksamkeit in der Region.

Trainingsdauer und Pausen

Im Vergleich zum Sport ist die Leistung im E-Sport nicht durch konditionelle Aspekte limitiert. Man kommt dabei körperlich nicht aus der Puste. Generell sind lange Trainingseinheiten also möglich. Dazu kommt, dass viele Spiele keinen speziellen Trainingsmodus integriert haben, in dem man gezielt einzelne Spielsituationen nachstellen kann. Das ist der Grund, warum im E-Sport meistens wettkampfnah in Scrim (Trainingsspielen) trainiert wird. Je nach Spiel dauert ein solches Trainingsspiel zwischen 12 und 60 Minuten. Optimal können sich Menschen maximal 60–90 Minuten voll konzentrieren. Nach jedem Spiel ist darum eine Pause von 10–15 Minuten sinnvoll, die abseits vom Bildschirm stattfinden sollte – am besten als bewegte Pause! Mit bewegten Pausen sowie mindestens zwei Trainingsspielen pro Training und Taktikanalysen sollten Trainingseinheiten je nach Spiel mit 90 bis 180 Minuten angesetzt werden.

Ernährung

Für E-Sportler*innen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung genau so wichtig wie für Sportler*innen. Nahrungsmittel liefern die nötige Energie für alle Aktivitäten. Dabei gilt es, eine angemessene Mischung von Makro- und Mikronährstoffen zu finden. Empfehlungen für passende Lebensmittel und Getränke sollten in den Teams oder durch Trainer*innen thematisiert werden. Ernährungspläne oder gemeinsame Kochabende können das Bewusstsein hierfür schulen.

Für kurze Pausen

- #Stretching-Session zur Lockerung
- #Koordinationsübungen ergänzt mit kognitiven Aufgaben
- #Kleiner Stabilisationszirkel
- #An die frische Luft gehen
- #Spieleinheit mit Bällen oder Frisbees

Körperliche & mentale Fitness

Im E-Sport hängt die Leistung maßgeblich von den kognitiven und koordinativen Fähigkeiten ab. Während in den meisten Sportarten konditionelle Fähigkeiten eine entscheidende Rolle spielen, finden wir im E-Sport sehr komplexe kleinmotorische Bewegungsabläufe. Doch für gute kognitive Leistungen braucht der Körper physische Fitness als Ausgleich. Körperliches Training gehört daher zum E-Sport-Training dazu.

Man ist kognitiv leistungsfähig, wenn man auch körperlich fit ist. Das wiederum stärkt unsere mentale Fitness. Körperliche Fitness:

#Verbessert motorische Lernprozesse

positiv für die Mechaniken

#Verbessert die Informationsverarbeitung und Entscheidungsfindung

schnelle Reaktion auf das Spielgeschehen

#Verbessert die Gedächtnisleistung

Erinnern, Erkennen von Strategien und Taktiken

#Verlängert die Aufmerksamkeitsspanne

bessere Konzentration und Aufnahme im Training und Wettkampf

#Verbessert die auditive und visuelle Aufmerksamkeit

wichtig für die Wahrnehmung auf dem Bildschirm und die Kommunikation im Team

#Verbessert räumliche Wahrnehmung und räumliches Gedächtnis

bessere Orientierung in den virtuellen Welten der Games

#Verbessert exekutive Funktionsprozesse

wichtig für die Skills mit Maus, Tastatur und Controller

#Wirkt stimmungsaufhellend

positiv für die Spielleistung

#Steigert das Selbstvertrauen, das Selbstkonzept, die Selbstwirksamkeit

wichtig für die Einstellung im Wettkampf

#Wirkt neuroprotektiv, also schützend fürs Gehirn

wichtig vor allem im Profi-Bereich für eine lange Karriere





Die mentale Gesundheit spielt im E-Sport eine wesentliche Rolle. E-Sport im Verein bietet einerseits die Chance, generell mentale Gesundheit zu fördern, indem für E-Sportler*innen ein soziales Gefüge für ihr Hobby in der Region geschaffen wird. Auf der anderen Seite sind Vereine ein wichtiger Ankerpunkt, an dem ein zielgerichteter und gesunder Umgang mit Games bei den Spieler*innen entwickelt werden kann.

E-Sport im Verein fördert die mentale Gesundheit durch:

#Gemeinsames Spielen

Die Anonymität des Internets entfällt, soziale E-Sport-Gruppen rund um ein häufig vorverurteiltes Hobby entstehen.

#Gesunde Spielzeit

Über die Integration von festen Pausenzeiten wird einem mentalen Overload und Disorder vorgebeugt.

#Feste Strukturen

Klare (Leistungs-)Ziele geben den Spieler*innen eine feste Struktur und helfen dabei, Leistungskompetenzen zu entwickeln.

#Sicherer Ankerpunkt

Mit geschulten Trainer*innen werden nicht nur Leistung und Persönlichkeit entwickelt, sondern auch Anlaufstellen bei Schwierigkeiten geboten.

#Soziale Werte

Hierzu zählt die Vermittlung von Werten für ein faires Miteinander – ohne Hate Speech, Sexismus oder Diskriminierung.

Gesund zocken – gewusst wie?!

Gemeinsam zeigen wir, wie sich die Leistungsfähigkeit beim Spielen von Computer- und Videospiele mithilfe einfacher Gesundheitstipps steigern lässt.
www.bergische-krankenkasse.de/esports

Workshops & Autoren

Die BERGISCHE KRANKENKASSE engagiert sich seit 2020 im E-Sport, mit dem Ziel, Aufklärung für aktive Spieler*innen sowie Eltern sicherzustellen. Körperliche und geistige Gesundheitsaspekte haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit beim Spielen von Computer- und Videospielen. Mittels ganzheitlicher Konzepte,

bestehend aus einem Training an der Konsole sowie gesundheitsfördernden Maßnahmen, verbinden wir die Bereiche Gaming und Gesundheit miteinander. Darüber hinaus bietet die BERGISCHE KRANKENKASSE weitere informative Einblicke zum Thema E-Sport auf ihrer Website oder den Social-Media-Kanälen.



Infos zum Workshop

Erarbeitet gemeinsam mit uns eine individuelle und passgenaue Strategie für eine nachhaltige Integration eines E-Sport-Engagements in eurem Verein! Unser Ziel ist es, langfristige Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten zu etablieren und eine Verbindung zwischen klassischem und digitalem Sport herzustellen. Dafür starten wir mit einem Strategieworkshop, individuell auf den jeweiligen Verein und dessen Bedürfnisse angepasst. Weiterhin folgen eine Informations- und Aufklärungskampagne sowie ein Infoabend, mit dem Ziel,

die Reichweite zu erhöhen, interessierte Spieler*innen zu erreichen und für ein Engagement im Verein zu überzeugen.

Nachdem die ersten Hürden genommen sind, folgen konkrete Workshops wie Athletiktrainings, Ernährungskurse und Mentaltrainings im Verein, mit denen sich die Leistungsfähigkeit an der Konsole stärken lässt. Zusätzlich unterstützen wir interessierte Vereine mit einem Starterpaket für E-Sport im Verein.

Interesse geweckt? Dann meldet euch bei uns: esports@bergische-krankenkasse.de.

Die Autoren

Martin Müller

Neben seiner Funktion im eSport-Bund Deutschland e.V. ist Martin Projektleiter im Landeszentrum für Digitalisierung und E-Sport in Schleswig-Holstein (LEZ) sowie Vorsitzender des Magdeburg eSports e. V.

Von Anfang 2020 bis Ende 2021 war er Projektleiter des E-Sport Hub Sachsen-Anhalt.

Der DOTA2-Liebhaber ist seit 2016 im E-Sport aktiv und gilt als versierter Experte für den Breiten-E-Sport.

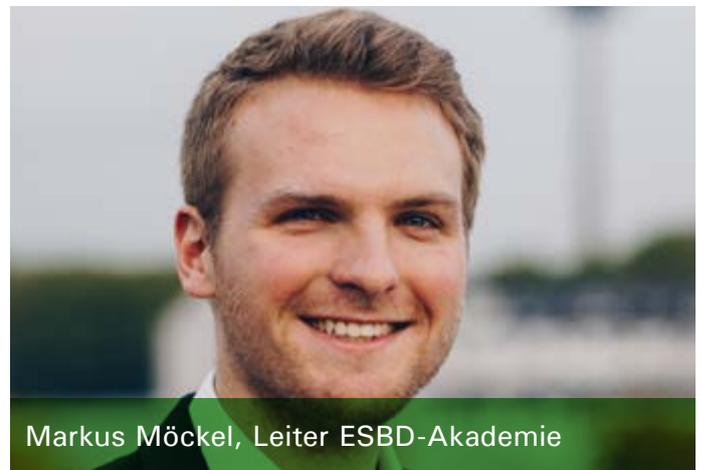


Martin Müller, Vizepräsident BreitenSport ESBD

Markus Möckel

Der Sportwissenschaftler und sportpsychologische Coach leitet seit 2019 die ESBD-Akademie. Besonders setzt er sich für die Weiterentwicklung der verbandlichen Trainerausbildung ein.

Neben seinem Engagement beim ESBD ist Markus stellvertretender Leiter des Landeszentrums für E-Sport und Digitalisierung Schleswig-Holstein und als Dozent in verschiedenen Bildungskontexten freiberuflich tätig.



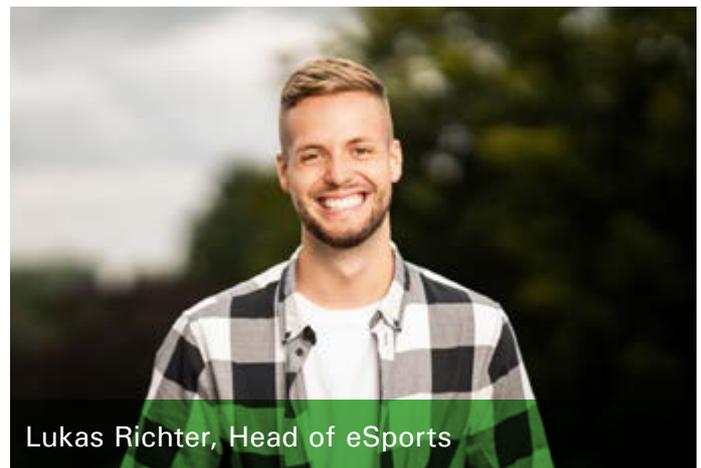
Markus Möckel, Leiter ESBD-Akademie

Lukas Richter – Co-Autor

Der studierte Medienwirt und Sportmanager (M.A.) ist seit 2020 Projektverantwortlicher für E-Sport bei der BERGISCHEM KRANKENKASSE.

Er widmet sich der Herausforderung, das digitale Thema in den gesundheitsorientierten Alltag einer Krankenkasse zu integrieren.

Weiterhin engagiert sich Lukas als Gründungsmitglied beim E-Sport Club Solingen und ist selbst begeisterter (E-)Sportler.



Lukas Richter, Head of eSports

Kontakte für Vereine

eSport-Bund Deutschland e. V.

vereine@esportbund.de

E-Sport-Landesverband Schleswig-Holstein

info@e-sport.sh

E-Sport-Landesverband Nordrhein-Westfalen

info@e-sport.nrw



GESUND ZOCKEN – GEWUSST WIE?!

**DEIN BOOSTER FÜR
BEWEGUNG, ERNÄHRUNG,
ENTSPANNUNG & CO.**

bergische-krankenkasse.de/esports