

Stefanie Knoll  Felix Wachholz

E-SPORT FITNESS

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



Über
80
Übungen

riva

© des Titels »E-SPORT-FITNESS« von Stefanie Knoll und Felix Wachholz (ISBN Print: 978-3-7423-1346-1)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





INHALT

Vorwort	6
Unser Weg zu E-Sport-Fitness	7
1 E-SPORT UND GAMING	10
Facts!	12
Von PC, Konsole und Smartphone	16
Spielgenres	22
2 KÖRPERLICHES TRAINING UND E-SPORT	28
First Things First: Ist E-Sport gleich Sport? ...	30
Die Wissenschaft des E-Sports	35
Ability versus Skill	43
Anatomie für E-Sportler	54
Die richtige Trainingsplanung	66

3 E-SPORT-FITNESS - DIE ÜBUNGEN 84

Trainingsgeräte	86
Übungen zur Prävention und als Ausgleich	88
Krafttraining	89
Augentraining	119
Stretching und Mobilisation	125
Übungen zur Leistungssteigerung	136
Out-Game-Koordinationstraining	137
Augentraining	196
Kardiovaskuläres Training	208

4 ERGÄNZENDE MASSNAHMEN .. 214

Ausgewogene Ernährung	216
Regeneration und mentales Training	224
Teambuilding für E-Sport-Clans	233
Andere Sportarten als Ergänzung zum E-Sport	238

ANHANG

Trainingspläne für spezifische Games und Ziele	242
Glossar	247
Quellen	249
Übungsübersicht	254
Über die Autoren	256
Dank	256