

## **Dart als Sportart für Kopf & Körper**

In diesem Artikel wollen wir der Frage auf den Grund gehen: Ist Dart Sport? Und falls ja, in wie weit hat Dart als Sportart Einfluss auf den Geist, Kopf und Körper? Erfahre alles rund um den beliebten Dartsport in diesem umfassenden Artikel.

### **Ist Dart Sport?**

Dart ist durch und durch ein Mentalsport. Dartspieler müssen im Match höchst konzentriert und innerlich gefestigt sein, um ein möglichst hohes Maß an Perfektion zu erzielen. Dabei liegt die Fokussierung des Spielers konstant auf dem anvisierten Ziel. Beim Dart wechseln sich kurze Phasen der Entspannung mit ebenso kurzen Phasen der höchsten Anspannung ab. Durchatmen kannst Du da kaum! Jeder einzelne Wurf entscheidet über den Sieg des Matches. Wer minimal verwirft, kann deswegen bereits den Sieg verspielt haben. Aus all diesen Gründen ist es von enormer Bedeutung beim Dart möglichst fokussiert, zielstrebig und selbstbewusst zu sein. Dart ist folglich ein zuhöchst anspruchsvoller Mentalsport.

### **Profis die Dart zur Sportart machen**

Die Bedingungen beim Dart sind alles andere als ideal. Gerade bei den großen Turnieren scheitern viele Spieler allein aus dem Grund, dass sie die Nerven und Fokussierung verlieren. Der aufbrausende Lärm, der viele Jubel und die lauten Schreie lassen Dich schnell den Faden verlieren. Einmal verloren lässt dieser sich nur schwer wieder finden. Schon oft haben Spieler so den Sieg verspielt, obwohl sie der eigentlich bessere Spieler waren.

Das Publikum ist zudem gnadenlos, denn es kommentiert pausenlos – auch mit Buhrufen. Gerade diese reißen Spieler manchmal mit runter. Jubel auf der anderen Seite kann Spieler beflügeln und Situationen doch noch rumreißen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Profis ihren Lebensunterhalt mit der Sportart Dart bestreiten. Eine längere Niederlagenreihe kann so die eigene Existenz bedrohen. Es ist schwer die innere Ruhe zu finden, wenn der monatliche Hauskredit noch nicht abbezahlt wurde.

### **Amateure im Dartsport**

Auch Amateure kennen den stetigen Druck beim Dart. Sie müssen ebenso wie die Profis lernen mit Niederlagen beim Dartsport umzugehen und möglichst unbelastet ins neue Spiel zu gehen. Gerade drohende Niederlagen im Match in einen Sieg zu verwandeln misslingt sehr vielen. Gerade Amateure

unterschätzen oft den Einfluss des Kopfes auf das Spiel. Sie glauben oft fälschlicherweise, dass nur die Technik und das eigene Können über Sieg oder Niederlage entscheiden. Ein Fehler!

## **Dart ist Kopfsache**

Der Gewinn eines Matches beim Dart wird zu geschätzt 80% im Kopf entschieden. Dies bekommt insofern nachvollziehbar, als dass sich bei den Profis zum Beispiel seit Jahren die gleichen Spieler unter den Top10 befinden. Eigentlich ist diese Tatsache erstaunlich, denn üblicherweise wechseln sich bei vielen Sportarten die Profis alle paar Jahre ab. Bei Dart scheint es aber wiederum so zu sein, dass die jahrelangen Profis der Szene abgehärtet gegenüber all den Widrigkeiten des Dartsports zu sein scheinen. Sie können mit reiner Willensstärke und einer unerschütterlichen innerlichen Ruhe der zunehmenden Präzision beim Dart durch bessere Techniken und einer besseren Konstruktion des Dartpfeiles trotzen.

Auch Amateure beziehungsweise Hobbyspieler sollten sich dieser Problematik beim Dart stets bewusst sein. Eine aktive Auseinandersetzung mit sich und seinem Körper kann helfen, innerliche Ruhe zu erzielen und somit ein Duell zu dominieren. Viele Spieler zeigen sich dabei teils jahrelang unberührt von derlei Problematik und geraten dann auf einmal urplötzlich in einen Strudel der negativen Gedanken.

## **Reaktion des Körpers beim Dart**

Der Körper reagiert mit einem strikten Muster auf ein Dartmatch. Grundsätzlich stellen diese nämlich eine Gefahrensituation und damit eine Bedrohung dar. Die meisten Menschen empfinden ein Kampf- oder ein Fluchtgefühl bei einem Duell, d.h. ein Teil der Menschen versucht sich selbst zu verteidigen, während andere durch Flucht der Bedrohung entkommen zu versuchen. Welchen Weg Dein Körper einschlägt, hängt von Deinen bisherigen Lebenserfahrungen und der persönlichen Einschätzung der Situation ab.

Beide Reaktionen resultieren aber nur bedingt in einem Nachteil für Dich. Gerade bei Bedrohung bist Du nämlich zu Höchstleistungen fähig. Freigesetzte Stresshormone, ein steigender Blutdruck und eine hohe Fokussierung auf die Gefahrensituation lassen Dich ungeahnte Leistungen vollbringen! Ein bekanntes Beispiel sind hier Mütter, die bei Bedrohung ihrer Kinder auf einmal ungeheure Lasten stemmen können. Aber die Situation kann auch jederzeit kippen und die Flucht- oder Kampfreaktion zu einer unruhigen Hand und verkrampften Haltung führen. Es gilt die Balance zu finden. Positiver Stress ist gut für das Duell, negativer kippt die Situation.

## Wie auf ein Dartturnier vorbereiten?

Nachfolgend wollen wir Dir einige Tipps und Tricks nennen, wie Du lernst Dich erfolgreich auf ein Turnier vorzubereiten beziehungsweise die innere Stärke während eines Dartspiels zu bewahren und negative Gedanken möglichst weit von Dir fortzuschieben. Wir empfehlen Dir diese Tipps der Reihe nach auszuprobieren und so für Dich die ideale Mischung zu finden. Nicht jeder Tipp ist dabei für Dich praktikabel beziehungsweise gleich effizient.

## Visualisierungen und Simulationen

Visualisierungen und Simulationen sind eine einfache Möglichkeit die innere Ruhe zu erhalten. Vor Beginn des Spieles musst Du hierzu Dir einfach das Ziel, d.h. den Sieg, vor Augen führen. Du spielst hierzu einfach schon einmal einen potentiellen Sieg durch. Ebenso kann man diese Visualisierung auch für den konkreten nächsten Wurf anwenden, indem man simuliert, dass der nächste Pfeil natürlich zielsicher in der Triple-60 landet.

Dank eines Gewöhnungs- und Abnutzungseffektes erzielst Du durch die Simulation eine hohe innere Ruhe und Gelassenheit. Die eigentliche Situation, d.h. das Match oder der nächste Wurf, verlieren so an Druck und beängstigenden Charakter. So wirst Du insgesamt konzentrierter und ruhiger beim Dart spielen. Aber Obacht: Visualisierungen können auch ins Negative abdriften, wenn man zum Beispiel eine Niederlage beim Dart simuliert! Im Spiel führt dies unweigerlich zu einem höheren Druck und einem negativen Gefühl.

## Selbstbewusstsein: Mit dem Kopf beim Dart gewinnen!

Ein gesundes Maß an Selbstbewusstsein ist das A und O beim Dart. Wer nicht an sich selber glaubt, kann kein Match gewinnen. Es fehlt diesen Spielern unmittelbar an innerer Stärke. Selbst der kleinste Zweifel am eigenen Können, kann deswegen unmittelbar negative Folge haben. Natürlich darfst Du es aber auch nicht übertreiben. Wer zu selbstbewusst ist, fällt oft gleich auf die Nase und hat dann umso mehr Mühe wieder hochzukommen. Es gilt das gesunde Mittelmaß zu finden.

Ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt man durch verschiedene Faktoren. Einerseits hilft es sich des eigenen Könnens bewusst zu sein. Das heißt nicht unweigerlich, dass man jedes Spiel gewinnt, sondern vielmehr akzeptiert eben nicht perfekt zu sein. Du kannst so zum Beispiel auch einmal ein Match verlieren, aber wenn Du Dir in diesem Moment eingestehst, dass Dein Gegner Dir spielerisch überlegen war, hilft Dir

das Dich Deinem nächsten Match zu stellen. Außerdem hilft für die Entwicklung eines guten Selbstbewusstseins ein guter Flow. Wer regelmäßig Spiele gewinnt, glaubt mehr an sich selber.

Schlecht auf das Selbstbewusstsein wirkt sich hingegen ständiges Herausreden aus. Deine Lieblingssocken sind nicht dafür verantwortlich, wenn Du mal ein Match verlierst. Du musst Dich beim Dart stets gnadenlos und ehrlich Deinen Leistungen stellen, um so selbstbewusster aus ihnen herauszugehen.

### **Das Gedankenkarussell im Kopf**

Gedankenkarusselle wirken sich positiv wie negativ auf Dein Spiel aus. Wer sich dieses Gedankenkonstruktes jedoch bewusst ist, kann es in die gewünschte Richtung leiten und somit von ihm profitieren. Unter einem Gedankenkarussell versteht man ein Konstrukt aus endlosen Gedanken, die sich unmittelbar auf eine aktuelle Situation beziehen (Was passiert, wenn ich dieses Spiel verliere? Was passiert, wenn der nächste Wurf statt in der 20 in der 1 landet?).

Abstellen lässt sich das Gedankenkarussell mit ein wenig Training. Ziel ist es statt sich endlos negative Gedanken zu machen, einfach an etwas anderes zu denken. Dabei ist es einerlei, ob man daran denkt, was man zum Abendessen kocht oder was man seinen Vater zum 70ten schenkt. Wichtig ist einzig und allein, dass die negativen Gedanken gestoppt werden. Hierzu muss man sich allerdings oftmals gezielt zwingen.

### **Selbstgespräche beim Dartsport**

Viele gestehen es sich selbst ungern ein, aber Selbstgespräche führt nahezu jeder. Auch beim Dart sind Selbstgespräche weit verbreitet. Viele kommentieren so zum Beispiel ihre Würfe, bewerten ihre Leistungen oder stellen Anforderungen an ihren nächsten Wurf. Manche Spieler neigen gar zu Befehlen. Selbstgespräche können einen positiven wie negativen Charakter annehmen.

Wer sich konsequent negativ über sich äußert, setzt sich damit unter Druck. Sätze wie „Verdammt, du kannst aber auch gar nichts!“ oder „So ein Mist, nicht einmal einen Zweijährigen könntest du mit der Technik besiegen!“ wirken sich stark negativ auf Dein Spiel aus. Besser ist es da schon, sich selber zu belohnen und zu bestätigen („Super!“, „Wow, heute bin ich echt in Form!“). Sich selber auf die Schulter zu klopfen und zu loben ist definitiv immer eine gute Idee. Scham muss man hier keine haben. Wir alle kennen Selbstgespräche.

## Selbsterfüllende Prophezeiungen

Selbsterfüllende Prophezeiungen bezeichnen das Phänomen, dass man sich zu Beginn eines Spieles zu 100% sicher ist, das nächste Spiel zu verlieren und die Niederlage dann auch automatisch herbeiführt. Mit jedem Wurf nimmt die Selbstsicherheit ab und somit auch die eigene Präzision. Die selbsterfüllende Prophezeiung ähnelt einer Null-Bock-Einstellung. Der Spieler sperrt sich einfach innerlich gegen einen Sieg. Bei Dart gewinnt aber oftmals nicht der bessere Spieler, sondern derjenige mit der besseren Fokussierung und dem größeren Siegeswillen. Dart ist schlichtweg Kopfsache! Als Einzelspieler kannst Du nicht einmal Deine Mannschaftskollegen für eine Niederlage verantwortlich machen. Alles fällt unweigerlich auf Dich zurück! Selbsterfüllende Prophezeiungen solltest Du schlichtweg unterbinden. So stellen sie sich gar nicht erst ein.

## Mentales Training beim Dart – und nun?

Nicht jeder mag ein mentales Training in seine Dartspiele einbeziehen bzw. kann Erfolge bei der Anwendung im Dartsport verzeichnen. Zudem manche Spieler gegenüber derlei Tipps offener sind als andere. Mentales Training benötigt immer den Glauben an einen positiven Effekt. Auch haben viele Dartspieler Berührungsängste mit dem mentalen Training. Dabei kann man das Gelernte nicht nur beim Dart, sondern auch beim Job für Präsentationen oder in Prüfungsangelegenheiten anwenden.

Wer nicht an einen Effekt des mentalen Trainings glaubt, muss sich auf ein regelmäßiges Training verlassen. Durch Trainingserfolge kannst Du als Spieler ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und Dich innerlich für anstehende Duelle beruhigen. Wer trainiert, vertraut oftmals in sich und sein eigenes Können. Er kann auch seine Leistungen besser einschätzen und weiß, welche Dartspiele er gewinnen sollte. Auch die entwickelten Automatismen verleihen weitere Sicherheit und nehmen Druck aus einem Duell. Sie helfen sich schneller auf ein Dartspiel zu fokussieren und neue Situationen besser einzuschätzen.

Auch sich zu entspannen kann ein Weg zum Sieg im Dartsport sein. Oftmals reicht es schon mehrmals tief durchzuatmen, um den Brustkorb zu öffnen und die Muskeln zu lockern. Manche Spieler kauen zwecks Entspannung aber auch Kaugummi oder lutschen ein Bonbon. Essen gaukelt dem Körper nämlich eine gefahrlose Situation vor. Du entspannst so automatisch. Deine Muskeln werden geschmeidiger, die Schwere auf den Schultern löst sich. All dies hilft Dir bei einem fließenden, geschmeidigen Abwurf Deiner Darts.