

# Trainingsalltag

## Tips und Anregungen für ein effektives Dart-Training von Kai Pfeiffer

Warum ein Artikel über Trainingsmethoden? Ganz einfach: Ich behaupte, daß im DDV praktisch kein Spieler echtes Dartraining betreibt! „*Moment mal,*“ ertönt da der Widerspruch, „*ich spiele regelmäßig viermal die Woche mit Xyz und das sogar meistens um ein Getränk! Ist das etwa nichts?*“

Nun, regelmäßiges Spielen ist sicher hilfreich, speziell auch unter dem Druck nicht das nächste Pils zahlen zu wollen, aber Training ist das eigentlich nicht. Das hat eher etwas von Üben, denn von Trainieren. Um diese These zu begründen muß man etwas weiter ausholen und die Sache detailliert analysieren. Was wird denn an so einem *Trainingsabend* eigentlich gemacht? In der Regel werden dort 501er Legs bis zum Abwinken gespielt. Wenn es hoch kommt, noch ein paar Finishes, oder ein Doppel-Rundrum, aber das war es dann auch. Wirft man nun einen Blick auf andere Sportarten, so wird ein fundamentaler Unterschied in der Trainingsauf-fassung deutlich.

Tennispieler beispielsweise spielen eben **nicht** nur Sätze, mit ein paar Tie-Breakern abgerundet, sondern da werden 200 Aufschläge in Folge geschlagen, gefolgt von intensiven Volleyübungen am Netz. Anschließend reihenweise Lobs und so weiter. Aus dem Fußballbereich kennt jeder die Standardsituation, die gerade im Training speziell geübt wird.

Es wird also nicht etwa nur ein Match (Fußball / Tennis) geübt, sondern die **Einzelelemente** des Spiels werden gesondert heraus-

gehoben und trainiert! Und genau da liegt der Unterschied zur weitverbreiteten Form des *Dart-Trainings*. Bei uns wird fast ausschließlich das komplette Spiel geübt und nicht die Einzel-elemente.

Man stelle sich nur einmal vor, der Trainer einer Fußball-Bundesligamannschaft würde kein Schußtraining, kein Sprinttraining, keine Freistoßvarianten etc. trainieren lassen! Der Mann wäre seinen Posten umgehend los. Bei uns ist solch ein Training der Normalfall. Das ist um so verwunderlicher, als die Vorteile eines echten Trainings auf der Hand liegen dürften.

Das einzelne Spielelement wird in einer viel reineren, intensiveren Art geübt, als dies in einem kompletten Spiel vorkommt. Ergo ist der Trainingseffekt auch deutlich höher. Es hilft halt wesentlich mehr, längere Zeit verschiedene Trebles zu üben, als in einem Best-of-5 gelegentlich mal auf ein exotisches Treble werfen zu müssen, weil man sich ein Doppel stellen möchte.

Einzelelemente, schön und gut, aber ein solches Training klingt nach Stumpfsinn und Langeweile. Eine Stunde nur auf Doppel zu spielen macht eben weniger Spaß, als ein gepflegtes Match unter Bekannten! Und genau das ist ein weiteres Kennzeichen von echtem Training. Training ist nicht das was Spaß macht. Training bedeutet Arbeit und Selbstdisziplin. Überwinden des inneren Schweinehundes und die Bereitschaft in einem gewissen Maße zu Leiden.

Wer das absolut nicht will, wer lieber mit seinen Bekannten in

der Eckkneipe um die nächste Runde spielen möchte, ist dazu herzlich eingeladen. Dagegen ist nichts einzuwenden, er kann sich weiterhin auf das Üben beschränken (und vor allem kann er die Lektüre dieses trockenen Stoffes hier beenden). Aber wer sein Spiel ernsthaft verbessern möchte, wer das Dartspielen auch als Leistungssport auffassen will, muß sich fragen, ob er wirklich auf die Trainingsmühsal verzichten kann.

Da nach meinem Wissen nicht einmal die deutschen Topleute sich einem solchen Trainingstreß regelmäßig aussetzen, dürfte die Eingangsthese, daß praktisch kein DDVler richtiggehend trainiert (Training im o.a. Sinne) durchaus zutreffen - Q.E.D.

Mit der Art und Weise, wie man denn nun ein *echtes* Training aufbauen kann, beschäftigt sich der nächste Abschnitt dieses Artikels. Wenn man nun ein vernünftiges Training aufstellen möchte, stellt sich gemäß dem oben Gesagten zunächst die Frage in welche Einzelelemente denn ein Dartmatch aufgelöst werden kann. Eine denkbare Einteilung wäre die Folgende:

- 1) Wurfstil
- 2) Erster Dart
- 3) Scores
- 4) Vorbereitende Felder (Finishes)
- 5) Checken

Als weitere Trainingselemente sind zu nennen:

- 6) Trainingskontrolle Statistiken
- 7) Mentales Training

### 1) Der Wurfstil

Ein guter Wurfstil ist in der Regel die Basis für gutes, sprich konstantes Spiel. Gleichzeitig ist es jedoch unmöglich einem anderem Spieler Tips zu geben,

wie er am besten den Dart hält bzw. wirft. Neben ziemlich allgemeinen Aussagen wie „*möglichst den Oberarm ruhig lassen*“, oder „*die Dartspitze eher nach oben als nach unten halten*“, läßt sich eigentlich gar nichts sagen, denn gerade der individuelle Griff paßt jeweils nur für den einen Spieler. Was für **A** optimal ist, ist für **B** nicht zu gebrauchen.

Jeder Spieler hat allerdings eine Art natürlichen, instinktiven Wurfstil, der zu ihm optimal paßt. Es gibt nun eine kleine Übung um den eigenen, natürlichen Stil zu finden, bzw. zu entwickeln. Und zwar wirft man dabei nur nach Gefühl, also **ohne** Sicht auf das Board. Als brauchbar hat sich hierbei herausgestellt, einfach links neben das Board zu schauen und rein nach Gefühl zu scoren.

Der Sinn hinter dieser Übung ist folgender: Beim Werfen nach Sicht wird der Dart häufig noch ein bißchen gedrückt, geschoben, gezogen etc. um in Richtung Ziel gebracht zu werden. Und genau diese Störgrößen auf dem Wurfstil sollen ausgeschaltet werden. Wenn der optische Zielvorgang fehlt, wird die Arm/Handbewegung ruhig und voll ausgeschwungen, und genau das soll ja geübt werden.

Wer also seinen persönlichen Stil noch nicht gefunden hat, oder ihn besser einschleifen möchte, dem sei angeraten, in sein Trainingsprogramm ein paar Minuten dieser Übung einzubauen. Wohlgermerkt kommt es hierbei **nicht** darauf an hohe Scores zu erzielen, sondern viel eher, die Darts eng zu gruppieren!

### 2) Der erste Dart

Die Heraushebung des ersten Darts mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, nichtsdestotrotz ist ein guter erster Dart enorm förderlich für eine

gute Leistung, bzw. auch ein guter Indikator dafür, wie gut ein Spieler drauf ist. Als Beispiel sei hier Dennis Priestley erwähnt, der, wenn er seinen Lauf hat, ständig sogar die ersten beiden Darts im Treble unterbringt.

Ein guter erster Dart soll also heißen, gleich den ersten ins Treble zu setzen, was aus zwei Gründen förderlich für das eigene Spiel ist. Erstens beruhigt es die eigene Psyche, wenn man das „PAR schon mal im Sack hat“, und Zweitens kann man durch simples Nachwerfen (kopieren der Wurfbewegung des vorherigen Darts) häufig noch einen der restlichen Darts ins Treble bringen.

Auch für den Gegner ist die psychologische Wirkung erheblich. So erzählte ein DDV Nationalspieler (Name der Red. bekannt) unmittelbar nach einer Niederlage gegen Frank Mast, daß das, was ihn im Match am meisten entnervt hat, die Tatsache war, daß jedesmal wenn er sich nach seinem Wurf wieder zum Board umdrehte, ständig bereits ein Dart von Frank im Treble steckte.

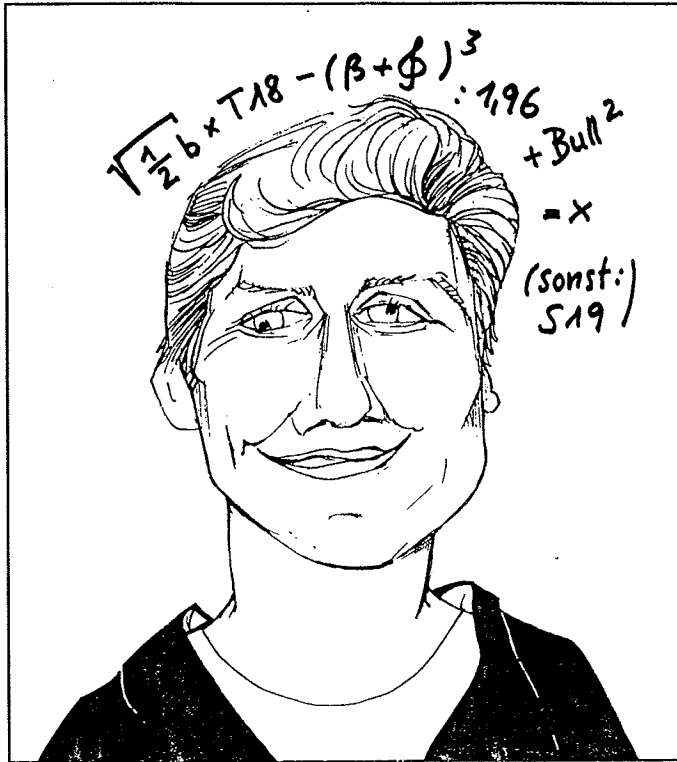
Wie man den ersten Dart trainieren kann, dürfte auf der Hand liegen. Einfach nur mit einem Dart spielen! Wem das zu stumpfsinnig ist, der kann alternativ neben der 20 noch die Ausweichtrebles 19, 18 anspielen. Wichtig hierbei ist jedoch jeweils nur **einen** Dart auf ein Feld zu werfen. Das klingt zugegebenermaßen ungeheuer nach Langeweile, aber wer gut sein will muß leiden (siehe Vorwort) und vielleicht bist/sind ja gerade Du/Sie derjenige, der demnächst einen Topspieler damit entnervt!

### 3) Das Scoren

Wohl kein Aspekt des Dartspiels wird so intensiv geübt und

gelegentlich auch diskutiert („und dann hab ich das Leg mit 100, 125, 140 eröffnet und der Kerl macht aus. Sowas von unlucky!“) wie das Scoren. Ob diese überragende Sonderstellung al-

seines Vormannes nicht überbietet, verliert eines davon) Wichtig hierbei ist einzig: Wenn Scoren geübt wird, dann wird auch nur gescored! Minute um Minute, Stunde um Stunde (ein



erdings auch gerechtfertigt ist, dazu sind später noch einige Worte angebracht.

Hohe Scores in einem Match beruhigen jedenfalls, nerven den Gegner und beeindrucken die Zuschauer. Wichtig hierbei sind allerdings nicht gelegentliche 180er Würfe, sondern vielmehr praktisch ständig 100er Scores zu erzielen. Überhaupt unterscheidet die Topleute von den etwas weniger guten hauptsächlich ihre **Konstanz** und nicht ihre besten Legs!

Sinnvolle Trainingsvarianten für das Scoren sind beispielsweise: 60 (90) Darts scoren und aufaddieren was herauskommt. Wer es spielerischer möchte kann 2001 statt 501 spielen oder 7 Leben auf Score (Spielregeln: jeder hat 7 Leben, wer das Score

100.001er Leg beispielsweise ist eine ganz ausgezeichnete Übung und dauert zu zweit ca. 4 1/2 Stunden, ich hab das *nachgemessen*).

### 4) Vorbereitende Felder (Finishes)

Nachdem man sich nun mit hoffentlich brillanten Scores schnell in Richtung *Null* bewegt hat, kommt irgendwann die Situation, daß man andere Trebles als 20 anspielen muß. Hier trennen sich nun die T20-Künstler von den kompletteren Spielern. Nichts kann eine gute Ausgangssituation so schnell kaputt machen wie das *herumgucken* auf eher ungewohnten Trebles.

Es reicht einfach nicht, nur die

T20 mehr oder weniger zu beherrschen. Ein Doppel stellt man sich häufig eben **nicht** mit der T20. Welche anderen Felder (Trebles/Singles) nun gesondert zu üben sind, hängt von den individuellen Finish-Wegen ab (an dieser Stelle sei kurz auf meinen Artikel über geplante Finishes im Dartecho 4/92 verwiesen). Wenn ich mir also nun über die für mich relevanten Felder im Klaren bin, kann ich diese gezielt üben. Hierbei bieten sich zwei Hauptvarianten an

a) Die Felder isoliert abklappern, vorzugsweise mit jeweils nur einem Dart (z.B. Treble-Rundrum)

b) Aus einer Kombination heraus verschiedene Trebles anspielen. Soll heißen, einfach Finishes ablaufen. Hierzu zwei Vorschläge. Erstens: 61 (81..) aufwärts in der Form, das jedes Finish geschafft werden muß, also 61, 62, 63, und wenn man an einer Zahl hängenbleibt, Pech, dann wird halt 30 Minuten 78 geübt. Zweitens: 61 (81, 101..) aufwärts mit den Regeln, Finish geschafft, dann Zahl plus 10, Finish nicht geschafft, dann Zahl minus 1.

Speziell Variante **b** ist empfehlenswert, denn hierbei werden viele verschiedene Finishes z.T. auch mehrmals angespielt, und es macht deutlich mehr Spaß, als pur die Trebles abzulaufen. Wesentlicher Punkt bei diesen Übungen ist, daß diejenigen Felder geübt werden, die auf den persönlichen Finishwegen liegen. Diese Wege sollten daher vorher genau überlegt/analysiert werden.

### 5) Das Checken

Hier geht es jetzt um die Wurst. Es ist das getroffene Doppel, das einem den Ruhm, das Geld („und

die Groupies<sup>1)</sup> bringt - und nichts Anderes. Keine noch so schöne 180 kann eine im entscheidenden Moment getroffene simple D1 ersetzen, oder wie Bobby George es einmal treffend formulierte: „Treble is funny, but double is money!“

Seltsamerweise wird ein sicheres Scoren sehr viel höher eingestuft, als ein sicheres Checken. Die Haltung „wenn das Score läuft kommt das Doppel schon irgendwie von alleine“ ist unglücklicherweise weit verbreitet. Dabei kennt jeder zig Beispiele in denen ein zurückliegender Spieler ein Leg mit einem sicheren Check noch umgedreht hat. Was nützt einem da der ganze schöne Vorsprung, wenn der andere eine Runde weiterkommt.

Training in diesem Zusammenhang sollte auf das zielen, was beispielsweise die guten Engländer auszeichnet, nämlich in einer engen Situation, in der man nur ein bis zwei Darts auf ein Doppel hat, das dann auch zu treffen. Mit einem von 9 Darts D16 zu treffen, das braucht man nicht zu üben. Üben muß man die Situation in der man unter Druck steht!

Die allgemeine Trefferquote auf Doppel läßt sich natürlich mit Doppel-Rundrum bzw. Ablaufen

der verschiedenen Doppelwege (20,10,5 / 16,8,4,2,1 / 12,6,3...) verbessern, doch bereits der simple Umstieg auf Double-In/Double-Out in Trainingsmatches fügt bereits das Element Druck/Streß hinzu und genau das ist ja erwünscht.

Es gibt nun sehr viele Trainings-spielchen oder Trainingsvarianten für das Spielen aufs Doppel, die alle mehr oder weniger gut sind. Wesentlich ist jedoch auch hier die vorausgehende Analyse auf welche Doppel meine Finishwege führen - plus konzentriertem Arbeiten auf Doppel - wenn möglich gepaart mit einer Portion Streß. Wer unbedingt die spielerische Form beibehalten möchte, könnte es ja mal analog zum Scoren mit **201er** Partien versuchen.

Zum Abschluß möchte hier noch eine sehr scharfe Variante eines Trainingsspiels vorstellen, welches ich zusammen mit Willy Eckl im Hinblick auf enge Situationen entwickelt habe. Das Spiel trägt den Namen **SAVE the SCORE** (könnte aber auch *Big Frustr* heißen) und ist wirklich *charakterfestigend*.

Als erstes wird dabei eine beliebige Reihe von Doppeln festgelegt, z.B. 20, 18, 16, 12, 10, 8, 4, Bull (Hauptsache die

Doppel gehören zu den eigenen Finishwegen.) Danach wird diese Doppelreihe abgelaufen und zwar folgendermaßen: Mit den ersten beiden Darts wird ein möglichst hoher Score erzielt und zwar auf beliebigen Feldern, mit dem dritten Dart kann nun das erzielte Score gerettet und dem Spieler gutgeschrieben werden und zwar genau dann, wenn er mit dem Dritten dasjenige Doppel trifft, welches gerade an der Reihe ist (Zur Erleichterung kann man je Doppel zwei Versuche zulassen).

Was hier geübt werden soll, ist das Checken unter Druck mit nur einem Dart. Wer seine kostbaren 120 Punkte auf Doppel 18 rettet macht so ganz nebenbei ein 156er Finish. Die Sache klingt sehr harmlos, aber ich warne im voraus. Es kann enorm frustrierend werden, ist aber eine exzellente Übung. - Wie man sieht, kann man sich mit einfachen Mitteln Trainingswerkzeuge erstellen, die optimal auf einen selbst zugeschnitten sind. Jeder ist hier eingeladen kreativ zu werden. Der Weg lohnt sich.

### 6) Trainingskontrolle (Statistiken)

Nachdem nun in den Abschnitten 1 bis 5 die technische Seite des Trainings dargelegt wurde, muß nun noch der Punkt der Trainingskontrolle angesprochen werden. Schriftliche Kontrolle von Trainingsergebnissen ist ein wesentliches, in meinen Augen unverzichtbares, Element eines vernünftigen Trainings. Zum Einen ist eine Trainingseinheit, deren Ergebnisse aufgeschrieben werden, gefühlsmäßig mit deutlich mehr Druck verbunden, zum Anderen läuft eine Trainingsphase ja über Wochen, wenn nicht Monate.

Um nun die zeitliche Entwicklung überhaupt nachvollziehen zu

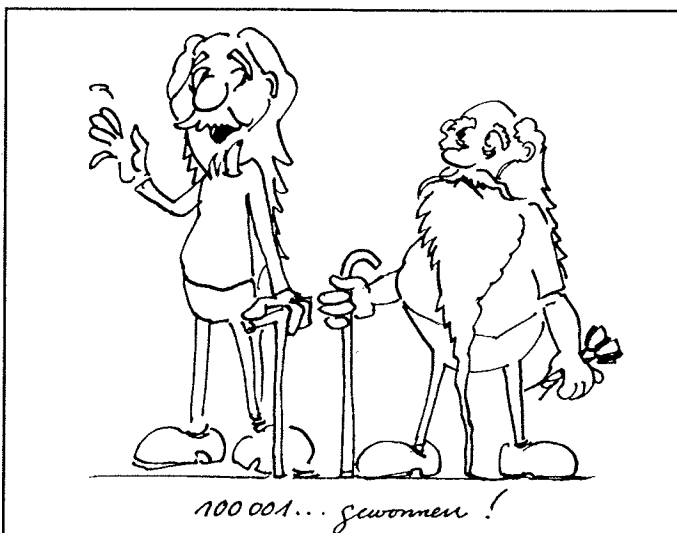
können, braucht man schriftliche Unterlagen. Um den Trainingserfolg kontrollieren zu können braucht man einfach Vergleichswerte. Nur so läßt sich das Training auch umstellen, wenn eine Übung beispielsweise nicht den gewünschten Erfolg zeigt. Also, auch wenn es lästig ist, Datenerfassung tut Not!

Auch wenn es jetzt nach Eigenwerbung aussieht, was Trainingskontrolle angeht, ist der Einsatz von Dartprogrammen sehr zu befürworten, da diese (speziell meines) objektive, statistische Maßzahlen ermitteln, über die dann natürlich leicht Buch geführt werden kann.

Schön und Gut, aber was soll man den nun aufschreiben? Diese Frage ist leider nur individuell zu beantworten. Zunächst stellt sich mal die Frage, welchen Trainingsplan man eigentlich verfolgen möchte, also welche Elemente aus dieser Einkaufsliste 1-5 nehme ich in meinen persönlichen Trainingsplan auf? Das wiederum hängt von meiner eigenen Einschätzung bezüglich meiner Stärken und Schwächen ab. Hier können evtl. Clubkameraden den einen oder anderen wertvollen Tip geben.

Anhand dieser Analyse stelle man sich nun eine persönliche Trainingsroutine auf, die eine feste Anzahl von Einzelpunkten (z.B. 3 Legs 2001, 10 Legs 201, 30 Versuche Finishes mit +10/-1 Regel ...) enthält. Wichtig ist, daß die Ergebnisse in diesen Einzeldisziplinen in Zahlen gefaßt werden können. Nun kann man sich eine Art Formular erstellen, in das die Trainingsleistungen über einen längeren Zeitraum hinweg eingetragen werden.

Diese Formulare sind bereits eine hinreichende Grundlage für die Trainingskontrolle. Eine weitere statistische Auswertung (Mittelwerte, Standardabweichung...)



läßt sich heutzutage mit jedem Taschenrechner durchführen. Es würde allerdings den Rahmen dieses Artikels sprengen, wollte man jetzt noch auf massivere statistische Verfahren wie Varianzanalysen, Medianpolieren etc. eingehen. Wer daran Interesse hat, möge sich in Bibliotheken umtun. Machen kann man in dieser Richtung sehr viel, man muß dann allerdings einen ziemlichen Aufwand treiben.

Damit ist der technische Teil dieses Artikels beendet. Ich hoffe, daß Möglichkeiten und Mittel eines geplanten Trainings deutlich geworden sind. Jeder, der sich das zumuten möchte, kann sich nach diesen Anregungen sein eigenes, persönliches Training zusammenstellen. Regelmäßigkeit ist hier der Schlüssel zum Erfolg. - Der letzte Abschnitt wird sich nun mit der mentalen Seite des Dartspiels und den diesbezüglichen Trainingsmöglichkeiten beschäftigen.

**7) Mentales Training**

Die starke Bedeutung des sogenannten mentalen Bereichs gerade für das Dartspielen dürfte wohl unstrittig sein. Ich möchte mich hier nicht an den Spekulationen beteiligen zu wieviel Prozent der Erfolg von der richtigen Einstellung im Kopf abhängt, die Schätzungen laufen diesbezüglich von 70% bis 95%, denn jeder hat wohl schon Situationen erlebt in denen ihm seine Nerven einen Streich gespielt haben, dennoch ein paar kurze Bemerkungen dazu.

Es ist schon verwunderlich, daß über die Jahre hinweg nahezu immer die selben Spieler auf den Turnieren ganz vorne stehen, obwohl die Leistungen aller Spieler immer dichter zusammenrücken. Offensichtlich haben diese Leute noch einen anderen Vorteil als *nur* ein hohes Spielni-

**Kai Pfeiffers  
Finishes**

*Mit zwei Ausrufungs-zeichen versehen und fettgedruckt sind die Varianten, welche in kritischen Situationen gespielt werden sollten*

170 Rest	60 - 60 - 50
169 Rest	
168 Rest	
167 Rest	60 - 57 - 50
166 Rest	
165 Rest	
164 Rest	60 - 54 - 50
163 Rest	
162 Rest	
161 Rest	60 - 51 - 50
160 Rest	60 - 60 - 40
159 Rest	
158 Rest	60 - 60 - 38
157 Rest	60 - 57 - 40
156 Rest	60 - 60 - 36
155 Rest	60 - 57 - 38
154 Rest	60 - 54 - 40
153 Rest	60 - 57 - 36
152 Rest	60 - 60 - 32
151 Rest	60 - 51 - 40
150 Rest	60 - 54 - 36
149 Rest	60 - 57 - 32
148 Rest	60 - 60 - 28
147 Rest	60 - 51 - 36
146 Rest	60 - 54 - 32
145 Rest	60 - 57 - 28 60 - 45 - 40
144 Rest	60 - 60 - 24
143 Rest	60 - 51 - 32
142 Rest	60 - 50 - 32 60 - 42 - 40
141 Rest	60 - 45 - 36
140 Rest	60 - 60 - 20 60 - 48 - 32
139 Rest	60 - 51 - 28
138 Rest	60 - 54 - 24
137 Rest	60 - 45 - 32
136 Rest	60 - 60 - 16
135 Rest	60 - 51 - 24 !! 25 - 60 - 50 50 - 57 - 28
134 Rest	60 - 42 - 32
133 Rest	60 - 57 - 16
132 Rest	60 - 60 - 12 !! 25 - 57 - 50 50 - 42 - 40
131 Rest	60 - 39 - 32

130 Rest	60 - 54 - 16 !! 60 - 20 - 50 20 - 60 - 50
129 Rest	!! 57 - 60 - 12 19 - 60 - 50
128 Rest	!! 54 - 42 - 32 18 - 60 - 50
127 Rest	60 - 51 - 16 !! 60 - 17 - 50 20 - 57 - 50
126 Rest	!! 57 - 57 - 12 19 - 57 - 50
125 Rest	60 - 33 - 32 !! 54 - 39 - 32 18 - 57 - 50
124 Rest	60 - 48 - 16 60 - 14 - 50 20 - 54 - 50
123 Rest	57 - 30 - 36 57 - 16 - 50 19 - 54 - 50
122 Rest	60 - 30 - 32 !! 54 - 18 - 50 18 - 54 - 50
121 Rest	60 - 45 - 16 !! 60 - 11 - 50 60 - 33 - 28 20 - 51 - 50
120 Rest	60 - 20 - 40
119 Rest	60 - 19 - 40 !! 57 - 12 - 50 19 - 60 - 40
118 Rest	60 - 18 - 40
117 Rest	60 - 17 - 40
116 Rest	60 - 20 - 36
115 Rest	60 - 19 - 36
114 Rest	60 - 18 - 36
113 Rest	60 - 17 - 36
112 Rest	60 - 20 - 32
111 Rest	60 - 19 - 32
110 Rest	60 - 18 - 32
109 Rest	60 - 17 - 32
108 Rest	60 - 16 - 32
107 Rest	60 - 15 - 32
106 Rest	60 - 14 - 32
105 Rest	60 - 13 - 32
104 Rest	60 - 12 - 32
103 Rest	60 - 11 - 32
102 Rest	60 - 10 - 32
101 Rest	60 - 9 - 32
100 Rest	60 - 40
99 Rest	57 - 10 - 32
98 Rest	60 - 38
97 Rest	57 - 40
96 Rest	60 - 36
95 Rest	60 - 3 - 32 !! 57 - 38
94 Rest	54 - 40
93 Rest	57 - 36
92 Rest	60 - 32

91 Rest	51 - 40
90 Rest	54 - 36 !! 60 - 30 20 - 20 - 50 20 - 60 - 10
89 Rest	57 - 32
88 Rest	60 - 28
87 Rest	51 - 36
86 Rest	54 - 32
85 Rest	57 - 28 45 - 40
84 Rest	60 - 24
83 Rest	51 - 32
82 Rest	50 - 32
81 Rest	45 - 36
80 Rest	48 - 32 !! 60 - 20 20 - 20 - 40
79 Rest	51 - 28 !! 57 - 22
78 Rest	54 - 24
77 Rest	45 - 32 !! 57 - 20 19 - 18 - 40
76 Rest	60 - 16
75 Rest	51 - 24
74 Rest	42 - 32
73 Rest	57 - 16
72 Rest	60 - 12
71 Rest	39 - 32
70 Rest	54 - 16
69 Rest	45 - 24
68 Rest	60 - 8
67 Rest	51 - 16
66 Rest	30 - 36
65 Rest	33 - 32
64 Rest	48 - 16
63 Rest	39 - 24
62 Rest	30 - 32
61 Rest	45 - 16
60 Rest	20 - 40
59 Rest	19 - 40
58 Rest	18 - 40
57 Rest	17 - 40
56 Rest	20 - 36
55 Rest	19 - 36
54 Rest	18 - 36
53 Rest	17 - 36
52 Rest	20 - 32
51 Rest	19 - 32
50 Rest	18 - 32
49 Rest	17 - 32
48 Rest	16 - 32
47 Rest	15 - 32
46 Rest	10 - 36
45 Rest	13 - 32
44 Rest	12 - 32
43 Rest	11 - 32
42 Rest	10 - 32
41 Rest	9 - 32

veau. Ein deutlich schwächerer Spieler wird mit einer überlegenen Psyche zwar nicht unbedingt gegen einen deutlich besseren gewinnen, aber zwischen ungefähr gleichstarken Spielern gibt der Kopf durchaus den Ausschlag!

Zunächst ein paar Worte zu den psychologischen Mechanismen, die hier wirken. Da wäre einmal die Kampf/Fluchtreaktion zu nennen. Wie jeder wohl schon mal erlebt haben dürfte, fühlt man sich während eines Matches häufig deutlich unter Streß. Die Situation wird subjektiv (!) als Bedrohung empfunden, und unser Gehirn reagiert auf diese Bedrohung mit einem uralten Programm, das den Organismus als Vorbereitung auf Kampf und/oder Flucht in die Lage versetzen soll, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen.

Durch Ausschütten von Streßhormonen wird der Puls erhöht, der Blutdruck steigt, Blut wird aus den Händen abgezogen und die Muskelvorspannung steigt (Folge: Verkrampfung). Was bei der Flucht vor einem Säbelzahn-tiger durchaus sinnvoll wäre, hat in einem Dartmatch unglücklicherweise verheerende Folgen. Der zweite Mechanismus ist ein wenig komplexer und zwar hat er mit dem Nachdenken über die Situation (das laufende Match) zu tun und wird als *Selbsterfüllende Prophezeiung* bezeichnet. Im Prinzip bedeutet das, daß

man sich unterbewußt selbst sabotiert, indem man gedanklich eine Art Vorhersage a'la „gegen den Schulte mache ich das Bullfinish jetzt bestimmt nicht, aber toll wäre es schon“ macht - und schon sorgt das eigene Unterbewußtsein dafür, daß man das Bull auch prompt **nicht** trifft. Überhaupt sind alle Gedanken über das Spiel während des Spiels geeignet sich selbst ein Bein zu stellen. Dinge wie „*lieber Gott laß diesen Dart bitte ins Doppel gehen!*“ (der Dart wird gehofft, nicht geworfen), oder „*oh Mann, ich habe die Chance einen 12er zu spielen*“ sind absolut tödlich für das eigene Spiel. Mir selbst ist es während eines Halbfinals im German-Masters gegen Abbie Burke nach einem starken ersten Set passiert, daß die Überlegung auftauchte „*hoffentlich, hoffentlich kannst Du das Niveau bis zum Ende durchhalten*“. Prompt lief ab da nichts mehr und Abbie zog ins Finale ein.

Nachdem die Symptome nun bekannt sind taucht natürlich die Frage auf : *Was kann man dagegen tun ?*

Nun, die Maßnahmen kann man sinnvoll unterteilen in Maßnahmen im Vorfeld und Maßnahmen während eines Spiels.

**Im Vorfeld kann man Situation simulieren:** Man stelle sich Zuhause im Geiste eine entsprechende Spielsituation vor und übe diese dann. Wesentlich

hierbei ist es, sich selbst im Geiste möglichst intensiv in die Situation (z.B. 60 Rest zum Match gegen Andy Kröckel) hineinzusetzen. Möglichst so stark, daß sich das bekannte, leicht flauere Gefühl im Magen einstellt. Durch die Simulation dieser Situationen, stellt sich ein Gewöhnungs- oder Abnutzungseffekt ein, der dazu führt, daß man in der tatsächlichen Lage dann deutlich ruhiger ist.

**Im Vorfeld kann man Situation durchdenken:** Wie oben erwähnt, resultiert die Streßreaktion aus einer subjektiv empfundenen Bedrohung. Die als bedrohlich empfundene Lage kann viel von ihrem *Schrecken* verlieren, wenn man sich in Ruhe die Konsequenzen vor Augen führt und dabei die eigene Bewertung der Situation überdenkt: *Ist es wirklich so schlimm, das Doppel zu verfehlen, was passiert denn dann? Kostet es mich den Kopf, oder ein Lächeln?* - Solche Überlegungen führen häufig zu einer gesunden *Mir-doch-egal-Haltung*.

**Im Vorfeld kann man Streß abbauen:** Ziel ist es Streßhormone im Körper abzubauen, indem man: ausschläft, sich körperlich stark anstrengt (z.B. 2 Stunden Squash spielt), oder ein paar Tränen vergießt. Hilfreich, aber sehr zeitaufwendig sind *Autogenes Training*, bzw. *Meditationstechniken*.

**Im Spiel kann man Entkrampfen:** Ein gutes Mittel ist Kaugummi kauen, oder Bonbons lutschen. So ulkig das auch klingen mag, durch diese Quasi-Nahrungsaufnahme wird biophysio-logisch eine Entspannungsreaktion ausgelöst! Desweiteren helfen einige ruhige, konzentrierte (auf das Atmen konzentrierte) Atemzüge, oder ein mehrfacher Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung.

**Im Spiel kann man seinen**

**Geist blocken:** Wie oben erwähnt, sind Gedanken über das Spiel häufig ausgesprochen schädlich. „*Na dann denk doch einfach nicht!*“ rät der unbefangene Beobachter. Aber genau das ist ungeheuer schwierig. Um nun **nicht** an die Folgen des nächsten Darts zu denken, reicht es, schlicht an etwas anderes zu denken. An **was** dabei gedacht wird ist herzlich egal. Bewährt hat sich in diesem Zusammenhang eine Art sprechbare Phrase, mit der das Gehirn *blockiert* wird indem gebetsmühlenhaft dieser Text **in der Wurfbewegung laut** gedacht wird.

Der Text an sich ist vollkommen egal: „*Flugzeugträger*“, „*arktische Zone*“, „*ab den Fisch*“ oder sonstwas. Jeder möge sich seinen Favoriten ausdenken. Wichtig ist allein, daß das Abschweifen des Geistes durch Fokussieren auf den Text verhindert wird. Im Prinzip könnte man dies bei jedem Dart durchführen, wovon ich allerdings abraten würde, denn wenn man bei jedem Dart „*Heuwägelchen*“ vor sich hin denkt, dreht man wahrscheinlich durch. Sehr sinnvoll allerdings ist das bei Darts auf Doppel. Hier, wo der Streßfaktor mit am höchsten liegt, würde ich sogar raten, sich diese geistige Übung zur Regel zu machen.

Damit wäre diese Plauderei aus dem Nähkästchen an ihrem natürlichen Ende angelangt. Ich hoffe, daß die Materie einigermaßen verständlich dargestellt wurde und daß der/die Eine oder Andere nützliche Anregungen finden konnte. Wenn dieser Artikel dazu beitragen konnte, das Leistungsniveau auch nur eines einzigen Spielers/Spielerin anzuheben, so würde mich das ganz besonders freuen.

— Artikel von Kai Pfeiffer  
(mit Zeichnungen von  
Stephan Kaufmann)

