



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



Richtlinien zur Sportpsychologie im Österreichischen Darts Verband (ÖDV)

Version 1.0



Inhaltsverzeichnis

1. Relevanz der sportpsychologischen Arbeit im Dartsport	2
2. Ziele	3
3. Konkrete Tätigkeitsfelder	3
3.1. Mentale Periodisierung der Saison	4
3.2. Begleitung im Rahmen von Turniereinsätzen und vorbereitenden Trainingslagern	4
3.3. Begleitung im Rahmen von Trainingseinheiten	4
3.4. Betreuung im Gruppensetting	5
3.5. Einzelbetreuung	6
3.6. Unterstützung des Verbandes	7
3.7. Diagnostik	8
4. Zuständigkeit	9



1. Relevanz der sportpsychologischen Arbeit im Dartsport

Die Sportpsychologie unterstützt Athlet*innen in sämtlichen Sportarten, ihre mentalen Fähigkeiten zu verbessern, Stress zu managen und Selbstvertrauen aufzubauen, was letztlich zu optimierten Leistungen im Training und Wettkampf führt. Gezielte sportpsychologische Betreuung stellt dabei einen der entscheidenden Faktoren für sportlichen Erfolg und Leistungsabrufl in Drucksituationen dar.

Die Sportpsychologie spielt im Dartsport eine entscheidende Rolle, da mentale Faktoren einen bedeutenden Einfluss auf die Leistung der Athlet*innen haben. Im Dartsport erfordert die Präzision des Wurfs, die Konzentration und die Fähigkeit, unter Druck schnell, aber präzise zu (re-)agieren, eine starke mentale Ausrichtung. Sportpsycholog*innen können Dartsportler*innen dabei unterstützen, ihre mentale Stärke zu verbessern und mit verschiedenen Herausforderungen des Spiels umzugehen.

Die Fokussierung auf mentale Aspekte kann dazu beitragen, die Wettkampfangst (auch Stichwort Dartitis) zu reduzieren, was für exakte Würfe und konsistente Leistungen entscheidend ist. Diverse mentale Techniken, die im Rahmen dieses Konzepts näher ausgeführt werden, können dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu steigern und einen positiven mentalen Zustand während des Spiels aufrechtzuerhalten. Zusätzlich spielt die Fähigkeit zur Erholung nach Rückschlägen wie Fehlwürfen oder verlorenen Spielen eine wichtige Rolle. Sportpsycholog*innen können Athlet*innen helfen, resiliente Denkmuster zu entwickeln, um sich von Misserfolgen nachhaltig zu erholen und gestärkt aus Niederlagen hervorzugehen.

Der Dartsport erfordert somit, neben diversen physischen Anforderungen, auch eine ausgeprägte mentale Beherrschung. Durch die Zusammenarbeit mit Sportpsycholog*innen können Dartsportler*innen ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern, was zu einer konsistenten und erfolgreichen Leistung auf professionellem Niveau führt. Aus diesem Grund hat die Integration von



Sportpsychologie im Dartsport zunehmend an Bedeutung gewonnen, um die mentalen Komponenten zu optimieren und das volle Potenzial von Spieler*innen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus und unterschiedlichen Alters zu entfalten.

2. Ziele

Sportpsychologische Arbeit hat zum Ziel, psychologische Fertigkeiten von Einzelathlet*innen, Teams und verwandten Personengruppen wie Trainer*innen und Verbandspersonen systematisch zu optimieren. Basierend auf der oben beschriebenen Relevanz der Sportpsychologie in der Sportart Darts verfolgt die sportpsychologische Verbandsarbeit des Österreichischen Dartsverbandes (ÖDV) folgende Ziele:

- Aufbau, Optimierung und Erhalt mentaler Stärke und Leistungsfähigkeit als Einzelsportler*in und als Team
- Aufbau, Optimierung und Erhalt von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Unterstützung zur Selbstregulation (Anspannung, Entspannung, Druck, Angst)
- Gesunder Umgang mit sportlichen Herausforderungen, auch unter Mehrfachbelastung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Karriereentwicklung und Talentförderung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit der Sportpsychologie mit anderen Tätigkeitsschwerpunkten in der Verbandsarbeit

3. Konkrete Tätigkeitsfelder

Im Folgenden werden die Tätigkeitsfelder im Rahmen der sportpsychologischen Verbandsarbeit näher dargestellt:



3.1. Mentale Periodisierung der Saison

Die mentale Periodisierung stellt ein zentrales Qualitätsmerkmal sportpsychologischer Arbeit dar, in deren Rahmen interdisziplinär mit dem Trainerstab und weiteren Stakeholdern ein ausgewogenes sportpsychologisches Angebot über den Verlauf der Saison erarbeitet wird. Ziel der mentalen Periodisierung ist es, sportpsychologische Trainings und Interventionen im Einklang mit Trainings- und Wettkampfschwerpunkten anzubieten, um Athlet*innen und Mannschaften optimal in ihrer sportlichen Tätigkeit zu unterstützen.

Die mentale Periodisierung erfolgt ab Beginn der sportpsychologischen Zusammenarbeit und wird laufend gemonitort.

3.2. Begleitung im Rahmen von Turniereinsätzen und vorbereitenden Trainingslagern

Um in Leistungssituationen das volle Potenzial als Sportler*in oder Team abrufen zu können, ist einer der Schwerpunktthemen die gezielte Vorbereitung auf Turniereinsätze. Diese beinhaltet, einerseits die sportpsychologische Begleitung von Athlet*innen, Mannschaften sowie den Trainerstab im Gruppen- und Einzelsetting bei vorbereitenden Trainingslagern sowie andererseits jene vor Ort bei Turnieren.

Dies betrifft u.a. folgende Anlässe:

- WDF Europe Cup Youth
 - Teambuildingwochenende
- WDF Europe Cup
- WDF World Cup
- WDF World Masters
- WDF World Championships

3.3. Begleitung im Rahmen von Trainingseinheiten

Neben der Begleitung im Rahmen von Turniereinsätzen ist geplant, Kadertrainings von jugendlichen und erwachsenen Athlet*innen sportpsychologisch zu begleiten. Zuvorderst ist



vorgesehen, allgemein über die Ziele und Potenziale sportpsychologischer Arbeit zu informieren, eine gezielte Bedarfsanalyse mit den Athlet*innen zu machen und darauf aufbauend alters- und sportsspezifische Arbeitsschwerpunkte für Gruppenworkshops oder Einzelbegleitungen (s.u.) abzuleiten. Neben dieser persönlichen Interaktion liefern auch Trainingsbeobachtungen sowie der Austausch mit dem Trainerstab Aufschluss über mögliche Schwerpunkte der sportpsychologischen Arbeit.

Die sportpsychologische Begleitung ist für Trainingseinheiten bei Trainings des Bundeskaders sowie des Bundesjugendkaders vorgesehen.

3.4. Betreuung im Gruppensetting

Wie oben beschrieben, wird zuvorderst bei der sportpsychologischen Arbeit ein Verständnis über die Ziele und Potenziale der Sportpsychologie und des Mentaltrainings im Sport allgemein sowie im Dartsport bei den Athlet*innen aufgebaut. Darüber hinaus werden im Rahmen einer Bedarfsanalyse von Einzelathlet*innen und dem Trainerstab (Stichwort mentale Periodisierung der Saison, s.o.) mögliche Themen für eine tiefere sportpsychologische Begleitung abgeleitet. Ziel ist dabei ein grundlegender Technikerwerb, welcher im Laufe der Zeit weiter erarbeitet wird. Ebenfalls werden im Gruppensetting Grundlagen für eine strukturierte Wettkampfvorbereitung erarbeitet.

Ein weiterer besonderer Aspekt der Gruppenarbeit stellt die Vorbereitung auf Mannschaftsturniere/-einsätze (z.B. Nationalteam) im Dartsport – als hauptsächliche Einzelsportart – dar. In diesem Anlassfall unterstützt die Sportpsychologie auch vonseiten des Teambuildings, speziell zu Beginn und am Ende gemeinsamer Einsätze.

Die sportpsychologische Betreuung im Gruppensetting kann einerseits im Rahmen der Bundes(jugend)kadertrainings sowie andererseits im Rahmen von Trainingslagern und Turniereinsätzen erfolgen (s.o.).

Mögliche Arbeitsfelder im Gruppensetting sind:



- Grundlagen- und Fertigkeitstraining (vgl. Beckmann, 2003), z.B.
 - Visions- und Zielsetzungstraining *
 - Entspannungs- und Aktivierungstraining *
 - Umgang mit Druck, Selbstregulation *
 - Konzentrations- und Achtsamkeitstraining *
 - Selbstgesprächsregulation
 - Visualisierungstraining
 - Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
 - Emotionsregulation
 - Stressmanagement

* Themenfelder, welche mit * markiert sind, werden prioritär behandelt.

Weitere Themenfelder sind wie folgt:

- Vorbereitung auf Wettkämpfe und Turniereinsätze
 - Aufbau von Wettkampfroutinen
 - Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Teambuilding im Rahmen von Mannschaftsturnieren

3.5. Einzelbetreuung

Als Vertiefung der sportpsychologischen Arbeit im Gruppensetting wird einzelnen Athlet*innen die Möglichkeit geboten, im Einzelsetting gezielt an weiteren sportlichen Herausforderungen zu arbeiten. Darüber hinaus dient die Sportpsychologie auch als allgemeine Anlaufstelle bei Belastungen.

Die sportpsychologische Betreuung im Einzelsetting findet einerseits im Rahmen der Bundes(-jugend)kadertrainings sowie im Rahmen von Trainingslagern und Turniereinsätzen statt. Darüber hinaus können im Anlassfall Termine individuell vereinbart werden.

Mögliche Arbeitsfelder im Einzelsetting sind:



- Grundlagen- und Fertigkeitstraining (basierend auf den erarbeiteten Themen im Gruppensetting), z.B.
 - Visions- und Zielsetzungstraining
 - Entspannungs- und Aktivierungstraining
 - Umgang mit Druck, Selbstregulation
 - Konzentrations- und Achtsamkeitstraining
 - Selbstgesprächsregulation
 - Visualisierungstraining
 - Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
 - Emotionsregulation
 - Stressmanagement
- Vorbereitung auf Wettkämpfe und Turniereinsätze
 - Aufbau von Wettkampfroutinen
 - Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Unterstützung/Ansprechperson bei allgemeinen Belastungen und Herausforderungen wie z.B.
 - Verletzungsmanagement
 - Psychische Gesundheit und Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz
 - Mehrfachbelastungen (Sport + Schule, Arbeit, privat)
 - Sexualisierte Gewalt im Sport
 - Sportpsychologische Lebens- und Karriereplanung
- Sportpsychologische Diagnostik (s.u.)

3.6. Unterstützung des Verbandes

Neben den Athlet*innen als Einzelsportler*innen und als Mannschaft richtet sich die sportpsychologische Arbeit auch an diverse Personen innerhalb des Verbands sowie den Trainerstab. Mögliche Einsatzfelder stellen hierbei dar:



- Coach the Coach
 - Sportpsychologie als allgemeine Ansprech- und Reflexionspartnerin
 - Reflexion der Coaching- und Führungsphilosophie
 - Kommunikations- und Feedbackprozesse mit Athlet*innen
 - Coaching in Training vs. Wettkampf
 - Trainerbelastung und Selbstmanagement
 - Sportpsychologische Grundlagen für angehende Trainer*innen in der Ausbildung
- Verbandsfunktionäre
 - Beratung zur Implementierung diverser sportpsychologischer Ansätze (z.B. Prävention sexualisierter Gewalt, Elternarbeit, sportpsychologische Arbeitsprozesse, Qualitätssicherung und Ethik, Krisenintervention, Alkohol im Sport, etc.)

3.7. Diagnostik

Im Sinne der Qualitätssicherung sowie Talenterkennung und -förderung wird die Verbandsarbeit auch durch sportpsychologische Diagnostik unterstützt. Diese beinhaltet – im Einzel- oder Gruppensetting – folgende Punkte:

- Testverfahren, z.B.
 - Konzentration *
 - Mannschaftskohäsion
 - Selbstvertrauen
 - (Leistungs-)Motivation *
 - Erholung und Beanspruchung
 - Selbstregulation
 - Angst
 - Pausenverhalten
 - Psychoregulation *



- Handlungskontrolle *
- Individuelle Fragebogengestaltung nach gemeinsamer Erarbeitung mit dem ÖDV
- Performance Profiling
- Verhaltensbeobachtung in Wettkampf und/oder Training

* Die Themenfelder, welche mit * markiert sind werden prioritär behandelt.

Die sportpsychologische Diagnostik wird im Rahmen von Trainingseinheiten und im Trainingslager durchgeführt beziehungsweise wird danach laufend erhoben, um Veränderungen der Werte erkennen zu können.

4. Zuständigkeit

Zuständig für die Evaluierung und Umsetzung dieses Konzeptes ist der/die Ausbildungsleiter*in des ÖDV.



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



In Kraft gesetzt von: Vorstand des ÖDV

In Kraft gesetzt am: 21.02.2024