



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



Konzept Heeres- Leistungssport – Steeldarts

nach den Durchführungsbestimmungen für den Heeres-
Leistungssport (DBHLS 2021)

GZ S93738/88-Hspo/2020



Inhaltsverzeichnis

Präambel	Seite 1
Voraussetzungen und Nominierung	Seite 1
Abläufe	Seite 2
Trainingsinhalte	Seite 3
Dokumentation	Seite 5
Abschluss und Evaluierung	Seite 5

Präambel

Nach der Aufnahme in die Sport Austria ist die Präsenz im Heeres-Leistungssport ein weiterer wichtiger Schritt in der Entwicklung des Dartssports in Österreich.

Im Rahmen des Grundwehrdienstes als Heeres-Leistungssportler tätig zu sein soll es erfolgreichen Jugendspielern ermöglichen, weiterhin optimale Trainingsbedingungen vorzufinden, um gerade am schwierigen Übergang vom Nachwuchsbereich in die allgemeine Klasse nicht den Anschluss an die Spitze zu verlieren.

Bereits in der allgemeinen Klasse erfolgreichen Dartssportlern soll es ermöglicht werden ihr Training optimal weiterführen zu können, um weiterhin erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen zu können.

Durch Erstellen individueller Ziel- und Leistungsvereinbarungen vor Antritt des Grundwehrdienstes soll für die betroffenen Dartsspieler ein ideales Trainingsumfeld geschaffen werden, um nationale und internationale Erfolge einfahren zu können.

Voraussetzungen und Nominierung

Voraussetzungen für die Nominierung als Heeres-Leistungssportler lt. DBHLS 2021 (3.2.2):

- a) Zugehörigkeit zu einem Bundeskader (allgemeine Klasse oder Jugend) und/oder
- b) Erfolge auf internationaler Ebene und/oder



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



c) Platz 1 -3 bei Österreichischen Staatsmeisterschaften bzw. Österreichischen Meisterschaften im Nachwuchsbereich

Sichtung und Nominierung geeigneter Kandidaten erfolgt vom Bundestrainer/der Bundestrainerin und dem Jugendbetreuerteam. Auf Grundlage der angegebenen Voraussetzungen werden geeignete Dartssportler dem ÖDV-Vorstand vorgeschlagen und nach Beschlussfassung der Sport Austria zur Bestellung vorgeschlagen (DBHLS 2021 3.2.3).

Abläufe

Für die zur Nominierung in Frage kommenden Sportler hat es vor der Nominierung durch den ÖDV ein Informationsgespräch zur Klärung der Formalitäten und Abläufe der Zeit als Grundwehrdiener im Heeres-Leistungssport zu geben. Sollten die in Frage kommenden Sportler mit den Rahmenbedingungen einverstanden sein erfolgt nach Beschlussfassung durch den Vorstand der Vorschlag zur Bestellung als Heeres-Leistungssportler im Grundwehrdienst an die Sport Austria.

Nach erfolgter Bestellung zum Heeres-Leistungssportler hat mindestens ein Planungstreffen zwischen dem zukünftigen Grundwehrdiener und den zuständigen ÖDV-Verantwortlichen, dem/der Bundestrainer/in und persönlichen Trainer/innen zu erfolgen. Dabei wird folgendes festgehalten:

- 1) Erhebung Status Quo – Sichtung aktueller Trainingsdokumentation
- 2) Zieldefinition für die Zeit im Heeresleistungssportzentrum (HLSZ)
- 3) Festlegung eines Trainingsorts je nach Ort der Stationierung im HSZ
- 4) Grobe Planung der Aufteilung von allgemeinen und sportspezifischen Trainingseinheiten je nach Ort der Stationierung und Lage der Trainingsstätte zur Erstellung der Wochenaktivitätspläne (8.2.2 DBHLS 2021)
- 5) gemeinsame Festlegung eines Wettkampfplans für die Zeit als Heeres-Leistungssportler
- 6) Bedarfserhebung Trainer/Mentaltrainer/Physiotherapie/Analytik

Weingartenallee 24/1/6 A-1220 Wien - Tel. +43 699 13066868 - E-Mail: vorstand@dartsverband.at
Bankverbindung: ERSTE - IBAN: AT14 2011 1846 1128 6400 - BIC: GIBAATWWXXX - ZVR: 096614526



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



Während der 4-wöchigen Basisausbildung hat der Grundwehrdiener im Rahmen seiner Möglichkeiten ein minimales Dartstraining durchzuführen. Entsprechende Trainingspläne werden vom Trainer/der Trainerin zur Verfügung gestellt.

Nach Beendigung der Basisausbildung wird das Training anhand von Wochenplänen durchgeführt. Die Wochenpläne und konkreten Trainingspläne erhält der Spieler jeweils spätestens am Sonntag für die Folgewoche. Allgemein sportliches Training kann direkt am HLSZ erfolgen, dartsspezifisches Training erfolgt am vom ÖDV festgelegten Trainingsort. Die Dienstzeiten entsprechen den Trainingszeiten und sind (8.1.1 DBHLS 2021):

Mo-Do 7:30-16:30

Fr 7:30-12:30

Ein Wochenaktivitätsplan (8.2.2 DBHLS 2021) kann digital oder in Papierform geführt werden und wird vom Heeres-Leistungssportler aufgrund seiner vorgegebenen Wochenpläne an das HLSZ übermittelt. Dieser hat auch dartssportliche Aktivitäten außerhalb der Dienstzeiten zu beinhalten (zusätzliches Training, Liga, Turniere).

Eine Athletendokumentation (8.3 DBHLS 2021) hat vom Heeres-Leistungssportler selbständig geführt zu werden. Ein entsprechender Ordner mit der gewünschten Grundstruktur wird am HLSZ erstellt und dem Sportler zur Verfügung gestellt.

Anhand der Trainingsdokumentation und der Performance bei den geplanten Wettkämpfen erfolgt eine regelmäßige Leistungs- und Fortschrittskontrolle.

Trainingsinhalte

Folgende Inhalte werden während des Trainings abgedeckt. Die genaue Planung erfolgt individuell vom zuständigen Trainer bzw. der zuständigen Trainerin.

- Ausdauertraining



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



Laufen, Radfahren, Schwimmen

- Krafttraining

Muskelfunktionstraining

Kraftausdauertraining

Muskelaufbautraining

Schnellkrafttraining

Reaktivkrafttraining

eher kein Maximalkrafttraining

- Beweglichkeits- und Koordinationstraining

Dehnen relevanter Muskelgruppen

Faszientraining

Reaktionsfähigkeit

Gleichgewichtstraining

räumliche Orientierungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

- Mentaltraining und sportpsychologische Betreuung

Techniken zur Fokussierung

Konzentrationstraining

persönlicher Umgang mit Nervosität

Atemtechniken

Entspannungstechniken

Selbstbeobachtung und Reflexion des Spiels

Wettkampfvorbereitung

Weingartenallee 24/1/6 A-1220 Wien - Tel. +43 699 13066868 - E-Mail: vorstand@dartsverband.at
Bankverbindung: ERSTE - IBAN: AT14 2011 1846 1128 6400 - BIC: GIBAATWWXXX - ZVR: 096614526



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



- Techniktraining

Trefferbildanalyse

Materialanalyse

Videoanalyse

- Scoring
- Doppeltraining
- Automatisierung von Finishwegen
- Physiotherapie
- Ernährungslehre

Dokumentation

Zusätzlich zu den lt. DBHLS 2021 am HSZ zu führenden Athletendokumentation hat der Grundwehrdiener wöchentlich seine Trainingsdokumentation an den zuständigen Trainer /die zuständige Trainerin zu übermitteln. Diese Aufzeichnungen dienen als Grundlage zur weiteren Erstellung der Trainingspläne und möglichen Adaptierung des geplanten Wettkampfkalenders. Die Wochenpläne und Trainingsdokumentation hat vom ÖDV unter Berücksichtigung der EU-DSGVO aufbewahrt zu werden.

Abschluss und Evaluierung

Nach Beendigung des Grundwehrdienstes und der Zeit als Heeres-Leistungssportler hat ein Feedback-Treffen mit den zuständigen ÖDV-Verantwortlichen, dem/der Bundestrainer/in,

Weingartenallee 24/1/6 A-1220 Wien - Tel. +43 699 13066868 - E-Mail: vorstand@dartsverband.at
Bankverbindung: ERSTE - IBAN: AT14 2011 1846 1128 6400 - BIC: GIBAATWWXXX - ZVR: 096614526



Austrian Darts Federation

Österreichischer Dartsverband



persönlichen Trainer/innen und dem Sportler zu erfolgen. Anhand der vorab festgelegten Zieldefinition und der Trainingsdokumentation wird der Trainings- und Leistungsfortschritt des Sportlers rückblickend analysiert.

Anhand der Rückmeldung der verantwortlichen Personen im Heeres-Leistungssportzentrum und der Erfahrungen der Heeres-Leistungssportlers und der verantwortlichen Trainer/innen werden notwendige Adaptierungen dieses Konzepts für zukünftige Heeres-Leistungssportler festgehalten.