Fit wirft gut

Auch im Darts, das lange sein Image als Thekensport pflegte, sind gesunde Ernährung und kognitives Training angekommen. Über den Aufbruch einer Sportart

München – Man stelle sich einen bärtigen 190-Kilo-Koloss vor, geschmückt mit reichlich Tätowierungen und beruflich Pub-Besitzer. Andy Fordham war genau das, und er gewann 2004 die Weltmeisterschaft der British Darts Organisation. „Trinken gehört einfach zum Darts", offenbarte einst der Engländer, den man „den Wikinger" nannte. Fordham trank schon vor seinen Auftritten raue Mengen Lagerbier. Diese Zeiten sind auf der Profitour schon länger vorbei, auch das Image des Kneipensports hat Darts abgelegt. Wie durchtrainierte Athleten sehen viele Aktive aber immer noch nicht aus.

Allerdings entwickelt sich eine neue Spielergeneration, bei der die körperliche Wahrnehmung und die sportpsychologische Weitsicht zunehmen. Es geht ihnen darum, auch die letzten Reserven aus dem eigenen Leistungspotenzial zu schöpfen.

Der Psychologe und Sportwissenschaftler Thomas Ritthaler sieht in diesem Wandel eine Logik, gerade in einem Sport mit mentalem Fokus. „Konzentration ist eine körperliche Ressource, die Energie braucht", sagt Ritthaler, der unter anderem mit Biathleten und Profi-Golfern arbeitet. „Ich habe nur einen Topf, aus dem Energie kommt, und schlechtes Essen, Reisestrapazen und natürlich Wettkämpfe kosten Energie." Es gibt Mittel und Methoden, das Defizit wieder aufzufüllen: „Der Schlafrhythmus, Essgewohnheiten und der eigene Fitnesszustand sind Faktoren, die Energie zurückbringen", sagt Ritthaler. Auch im Darts.

Der Weltranglisten-Zweite Gerwyn Price, 37, aus Cardiff steht exemplarisch für das gestiegene physische Bewusstsein. Der Waliser misst sich derzeit mit den besten Spielern der Professional Darts Corporation (PDC) beim World Matchplay in Blackpool. Neben der WM ist es das älteste Turnier auf der Tour und mit rund 230 000 Euro Siegerpreisgeld dotiert. Im Ballsaal der Winter Gardens setzte sich Price im Achtelfinale am Mittwoch mit 11:8 gegen den Engländer Dave Chisnall durch. Wäh-

Mit Bauch unter dem Bart: „Bully Boy" Michael Smith. FOTO: SHANE HEALEY / IMAGO

rend der Partie zeigte er bei gelungenen Würfen wie üblich seine Muskeln, bis das Shirt spannte.

Price hatte früh eine Laufbahn als Rugby-Spieler eingeschlagen. Wegen einer Handverletzung gab er seine Karriere in der höchsten walisischen Liga zwar auf, die durchtrainierte Statur hat er immer noch. „Ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio, um an mir zu arbeiten", sagt Price. Er beansprucht die Unterstützung eines Personal Trainers.

Für Daniel Memmert, den Leiter des Instituts für Trainingswissenschaft und Sportinformatik an der Sporthochschule Köln, klingt das ziemlich alternativlos. Die Muskeln eines Dartsspielers müssten zwar nicht maximal stark sein, dafür aber „über einen Zeitraum hinweg zuverlässig funktionieren", sagt Memmert: „Ein Kraft-Ausdauer-Training ist lohnenswert."

Eine weitere Komponente spielt mit hinein: die Psyche. „Wenn man körperlich fit ist, ist man auch mental stark", erklärt Price, berühmt für seine nervliche Coolness. Einleuchtend sei dieser Weg, findet auch Psychologe Ritthaler: „Ein verbesserter körperlicher Zustand hilft, um den Wechsel zwischen den einzelnen Aufmerksamkeitsspannen besser hinzubekommen." Der maximale Fokus könne ohnehin nur 20 Sekunden gehalten werden.

Auch das lässt sich verbessern: durch kognitives Training. Dabei ist entscheidend, „dass man in der Lage ist, immer wieder ein kleines Aufmerksamkeitsfenster zu schaffen", bestätigt auch Memmert. Er hat in einer Studie unter dem Aspekt der Hand-Augen-Koordination über 35 000 Würfe einer Darts-Weltmeisterschaft untersucht. Auch in anderen Sportarten ist das relevant: So arbeitet der Fußball-Bundesligist Werder Bremen mit einem speziellen Kognitionstrainer zusammen, der jüngst bei Memmert promovierte.

Auch der richtigen Ernährung wird inzwischen ein größerer Stellenwert beigemessen: Die in Pubs übliche Bistrokarte ist da eher nicht stilbildend. Luke Humphries, 27, die Nummer zwölf der Darts-Weltrangliste, ist in dieser Hinsicht ein Vorzeigebeispiel. Zwar wurde der Engländer Juniorenweltmeister, doch um sich der Weltelite im Erwachsenenbereich anzuschließen, fehlte der letzte Kniff. Im vergangenen Frühjahr nahm er dann zwölf Kilo ab – binnen zwei Monaten.

Mit Muskeln auf und unter dem Hemd: Gerwyn Price. FOTO: CHRIS SARGEANT / IMAGO

„Hat man ein paar Kilo weniger und macht Ausdauersport, wird die Sauerstoffversorgung der Gesamtmuskulatur höher. Somit steckt man hohe Belastungen besser weg – und kann auch mit mentalem Stress besser umgehen", sagt Claudia Osterkamp-Baerens, eine Ernährungswissenschaftlerin, die mit Sportschützen gearbeitet hat. Auch in dieser Sportart geht es um zielgenaues Treffen über einen längeren Zeitraum hinweg.

Gerade in Turnierwochen sei das Essverhalten wichtig, sagt Osterkamp-Baerens, die der Arbeitsgruppe Sporternährung im Deutschen Olympischen Sportbund angehört, in dem der Deutsche Dart-Verband (DDV) seit 2010 Mitglied ist. Osterkamp-Baerens empfiehlt dabei ein Frühstück mit 70 bis 100 Gramm Kohlenhydraten, „sie sind der wichtigste Brennstoff der Gehirn- und Nervenzellen, die bei Konzentrationssportarten besonders gefordert werden".

Mancher Zuschauer mag das vielleicht bedauern: Erst unterwirft sich Darts, das einstige Thekenspektakel, den gängigen 0,0-Promille-Regeln des organisierten Sports. Und jetzt ziehen die Sportwissenschaftler ein und formen lauter austauschbare Modellathleten? Doch auch in der deutschen Szene denkt man bereits um. Der Bundesliga-Dartsspieler Lukas Wenig, 27, vom Karlsruher SC bezeichnet sich selbst als „Teilzeit-Kraftsportler". Er habe gemerkt, dass er das brauche, um sich „beim Darts wohler zu fühlen". Auch das ist eine Beobachtung, die der Sportwissenschaftler Ritthaler stützt: Neben den „objektiven Werten" gebe es auch noch das Gefühl: „Und wenn ich mich wohl fühle, das ist keine Esoterik, dann hilft mir das immens", sagt er.

Letztlich zählen nur die Treffer auf der Scheibe. Und wie es eine universelle Sportler-Weisheit besagt: Wer trifft, hat immer Recht. BENJAMIN ZÜGNER

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de