

Sportkegeln – Kegelsport – was ist das?

Sportkegeln ist ein Bewegungsspiel, das man, vorausgesetzt man hat es richtig erlernt, ein Leben lang ausüben kann, ohne dass es seine kräftigende und gesunde Wirkung verliert.

Bei der Feststellung über den gesundheitlichen Wert des Sportkegelns und der dabei beobachteten physiologischen und psychologischen Vorgänge, muss man das Sportkegeln als koordinations-, konditions- und konzentrationsfördernden Sport, der damit Breitensportcharakter hat, bezeichnen. Gerade in der heutigen Zeit, in der bereits im Kinderalter Defizite in Koordinations-, Konditions- und Konzentrationsbereich festzustellen sind, kann das Sportkegeln zur positiven Umkehr beitragen.

Die physiologische Beanspruchung ist dadurch gekennzeichnet, dass eine 2,8 kg schwere Kugel mit einem 5-Schritte-Anlauf, aus einem vorgegebenen Spielbereich heraus, ca. 20 Meter weit zu rollen ist. Ziel ist es dabei, beim Spiel in die Vollen, möglichst viele Kegel und beim Abräumspiel einzelne Kegelgruppen oder Einzelkegel effizient zu treffen.

Der Wettkampf erstreckt sich im Damen- und Jugendbereich über 100 Wurf, die in maximal 40 Minuten zu absolvieren sind. Bei den Herren werden ab Bezirksliga 200 Wurf in maximal 80 Minuten bewältigt. Der Kalorienverbrauch bei einem 200 Wurf-Wettkampf ist mit einem 3000 Meterlauf gleichzusetzen.

Diese Belastungsform beinhaltet nicht nur hohe Anforderungen an die allgemeine Ausdauerfähigkeit, sondern auch an Kraft und Kraftausdauer. Die relativ schnelle Abfolge der Würfe, die im Leistungssport alle 24 Sekunden erfolgen müssen, erfordern ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit der Spieler/innen.

Dieser psychologischen Anforderung des Sportkegelns ist große Bedeutung beizumessen.

Nicht unerwähnt bleiben sollen hier auch die spieltaktischen Aspekte, die einen wesentlichen Beitrag zum erfolgreichen Abschneiden bilden. Die Taktik Mann gegen Mann und Frau gegen Frau kann zu spielentscheidenden Situationen beitragen. Bei diesen Situationen ist mentale Stärke des Sportlers unabdingbar und wird im Trainingsprozess aktiv vermittelt.

Der Mannschaftssport erlaubt den Sportlern ihren eigenen Stellenwert, aber auch ihren Wert für die Gemeinschaft abzurufen. Individualleistung und Teamgeist sind eng miteinander verbunden.

International werden Welt- und Europameisterschaften in allen Altersklassen ausgetragen. Eine Championsliga beschäftigt die besten Mannschaften aller sportkegelnden Nationen.