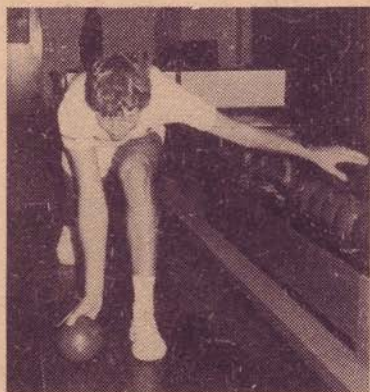


*Kegeln*

leicht gemacht



**HANS-**

**JOACHIM**

**RÖTTGEN**

HANS-JOACHIM RÖTTGEN

K E G E L N

- leicht gemacht -

HANS-JOACHIM RÖTTGEN

K E G E L N

- leicht gemacht -

Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

1. Auflage

Copyright 1982 by Hans-Joachim Röttgen

Redaktionsschluß . 1. 2. 1982

Alle Rechte vorbehalten

Photos: E. Demski

für Hildegard



## INHALTSVERZEICHNIS

Geschichte des Kegelsports

Die verschiedenen Bahnarten

Kegel und Kugel

Die richtige Sportkleidung

Etwas über die Spielsysteme

Was versteht man unter "Sportkegeln"

Die Technik des Kegeln

Aufwärmen

Die 7 Lektionen

Der Weg zur Leistung

Der Mediziner hat das Wort

Die Faktoren der sportlichen Leistung

Die Leistungserfassung

Grundlagen der Trainingsplanung

Jahrestrainingsplanung eines Sportkeglers

Die erste Vorbereitungsphase

Die zweite Vorbereitungsphase

Die Wettkampfperiode

Die Übergangsphase

Das zweite Trainingshalbjahr

Die völlige Pause

Ein Jahrestrainingsplan wird aufgestellt

Der Wochentrainingsplan

Das zentrale Problem des Betreuers im Wettkampf

Zur handlungspsychologischen Analyse des Sportkeglers



## V o r w o r t

Etwa 18.000.000 Bundesbürger treiben regelmäßig Sport. Ob organisiert in Vereinen und Verbänden oder einfach nur zur persönlichen Körperertüchtigung.

Etwa 5 Millionen Kegler sind unter ihnen, wovon wieder ca. 220.000 dem DKB, dem Deutschen Keglerbund angeschlossen sind. Besonders für diese, aber auch für alle Freunde des Kegelsports, habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll Ihnen helfen, diesen Sport leicht zu erlernen und viel Freude mit ihm zu haben.

Goslar, im Januar 1982





## Einleitung

Kegeln, ob als gesellschaftliche Unterhaltung oder als harter Leistungssport, gehört seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Freizeithobbys.

"Kegeln" Was ist das eigentlich ? Was fasziniert so viele Menschen an dieser Sportart ? Ist es bloße Unterhaltung ? Ablenkung vom beruflichen Streß ? Oder von privaten Problemen ? Ist es die Freude, diesen Sport ja von Jugend auf bis ins hohe Alter ausüben zu können ? Ist es nur ein Ausnutzen der Möglichkeiten, des Angebotes, welches uns ein Industriezweig bietet ? Immerhin gibt es mehr Kegelbahnen in der Bundesrepublik als Fußballplätze, Turnhallen und Schwimmbäder zusammen.

Ist Kegeln nur irgendeine Freizeitbeschäftigung in unserer schnellebigen Zeit ? Eine Art sich abzureagieren ? Oder stellt der Kegelsport eine Herausforderung an unseren Körper dar ? Ist Kegeln echter Leistungssport ? Ein Sport, dessen Kosten für fast jeden leicht zu realisieren sind ? Ich weiß es nicht.

Vielleicht gelingt es Ihnen, verehrter Leser, nach dem Studium des vorliegenden Werkes eine Antwort auf diese Einleitungsfrage zu finden, die allem gerecht wird.

Die vorliegenden Erkenntnisse sind Ergebnisse aus eigenen Überlegungen, Lehrgängen, Meisterschaften, Wettkämpfen und Befragungen von Spielern und Funktionären.

Fangen wir also an !

## Die Geschichte des Kegelsportes

Archäologen brachten es an den Tag ! Schon die alten Ägypter haben gekegelt !

Wie sonst sind die Funde der Forscher zu erklären, die etwa aus der Zeit um 5000 vor Christus stammen ? Neben Mumien, Münzen und Kunstschatzen fanden die Gelehrten nämlich auch Kegel, die außerdem den heutigen Kunststoffzeugnissen der Industrie nicht einmal unähnlich waren. Doch in welcher Weise die Ägypter ihrer Leidenschaft gefröhnt haben, wird freilich nie festzustellen sein. Vielleicht haben die Pharaonen um ihre Sklaven gekegelt ? Wer weiß ! Verständlicherweise existieren ja aus jener Zeit keine Bilder oder Filme. Wir werden also nie erfahren, wer unseren schönen Sport erfunden hat.

Fest steht jedenfalls, daß von ältesten Zeiten her das Kegelspiel urkundlich in deutschen Landen nachgewiesen ist.

Wahrscheinlich haben die Germanen zur Leibesertüchtigung Wurfgegenstände wie etwa Steine gegen irgendwelche aufrecht stehende Ziele - vielleicht Knochen - geschleudert und so das Kegelspiel erfunden oder wiederentdeckt.

Urkundlich taucht das urtümliche Spiel freilich erst viel später auf. Die Chronik von Rothenburg ob der Tauber aus dem Jahre 1157 beschreibt unser Kegelspiel als weitverbreitetes Volksvergnügen. Freilich hat die Beschreibung einen unangenehmen Beigeschmack. Kegeln war

nämlich im Mittelalter noch kein Sport, sondern vielmehr ein Glücksspiel für Landsknechte und Handlungsreisende.

Unsere materiell eingestellten Vorfahren kegelten nämlich um Haus und Hof; und nicht selten waren während einer einzigen durchzechten und durchgekegelten Nacht Raufereien an der Tagesordnung. Manch angesehenen Bürger einer Stadt verlor sein gesamtes Hab und Gut und wurde mit Schimpf und Schande aus der Stadt gejagt.

Desweiteren bestätigt die Rothenburger Chronik zwei Arten des Kegelspiels. Zum einen wurde auf einem Kegelplatz nach Kegeln geworfen, zum anderen aber, man höre und staune, auf einer Kegelbahn mit Anlauf auf Kegel gespielt. Wie weit verbreitet muß das freilich als Gewinnspiel entartete Kegeln damals schon gewesen sein !

Selbst vor den Klostermauern machte das als nicht salonfähig geltende Spiel nicht halt. Nur nannten die kegelnden Klosterbrüder das Spiel "Heidentöten". Jahrhundertlang hielt sich dieser Begriff. Und selbst in der heutigen Zeit kennt man südlich des Maines noch den Begriff des "Totscheibens".

Auch in Frankreich muß das Kegeln um diese Zeit beliebt gewesen sein. Doch die Kegler müssen wohl einen rüden Ton und ein gewalttätiges Benehmen an den Tag gelegt haben, denn der damalige Monarch Ludwig IX. hat im Jahre 1254 das Kegelspiel verboten.

Doch auch in Deutschland hagelte es bald Verbote. Der Bamberger Lehrer Hugo von Trimberg verfaßte eigens ein Gedicht über unsere heute doch so schöne Sportart und nannte das Kegeln ein Laster seiner Zeit.

Auch die Behörden mußten sich mit den Auswüchsen des Kegeln beschäftigen. Denn wovon soll ein Mensch leben, der sein letztes Hemd beim Spiel verloren hat, wenn die Gemeinden die Kosten nicht übernehmen können und wollen.

Im Jahre 1442 soll ein Bauer aus dem Frankfurter Raum neben seinem gesamten Barvermögen auch sein Viererger-spann nebst Wagen, Haus und Hof und schließlich noch 100 Zentner Getreide an einem einzigen Nachmittag verloren haben.

Im Jahre 1311 verboten die Behörden in Mülhausen/ Thüringen das Spiel. Wer dennoch beim Kegeln erwischt wurde - wenn es auch nur um Wein ging - mußte die Stadt für 30 Tage verlassen, und den Spieleinsatz als Strafe bezahlen.

Das Stadtrecht von München aus dem Jahre 1347 verbietet dem Gastwirt bei Androhung des Entzuges der Schankerlaubnis die bloße Duldung des Kegelspiels.

In Berlin durfte der Einsatz beim Kegeln 5 Schillinge nicht überschreiten.

In Hannover war ein Schilling die Grenze.

Doch alle Verbote halfen nichts. Die Kugel rollte mun-

ter weiter und von Amos Comenius (1592-1670) weiß man, daß er die neun Kegel nach der noch heute üblichen Weise aufstellte. Doch der dreißigjährige Krieg verhinderte wohl die Weiterentwicklung.

Obwohl Friedrich-Wilhelm I von Preußen (1713-1740) unser Spiel noch radikal verbot, zog das Kegelspiel zu Beginn des 18. Jahrhunderts mit Glanz und Gloria bei den feinen Herrschaften ein. Kegeln war hoffähig geworden.

Auch in Klöstern werden nun Kegelbahnen gebaut. Zu einem Wirtshaus gehört schon bald in Stadt und Land eine Kegelbahn obligatorisch dazu. Doch wenn nun an Sonn- und Feiertagen die Kegler mit Fleiß und Einsatz bei der Sache sind so geht es nicht mehr um materielle Dinge und von Glücksspiel will niemand mehr etwas wissen. Kegeln ist zum Gesellschaftssport geworden und dient der Körperpflege.

Folgerichtig wird am 9. November 1884 in Krefeld der Keglerverband von Rhein und Ruhr gegründet. Ein Jahr später am 7. Juli 1885, schließen sich 227 Dresdener Kegelclubs zum Zentralverband deutscher Kegelclubs zusammen.

Ab 1887 wird der Dachverband Deutscher Keglerbund genannt. In der Folgezeit bemüht sich der DKB um einheitliche Maße der Bahnen, um Richtlinien, Kugelzahlen werden festgelegt, der Genuß von Alkohol und Tabak ist nur noch in den Vorräumen gestattet.

Doch es dauert noch bis 1921, ehe dem Kegelsport die gewünschte Anerkennung entgegengebracht wird. Jetzt endlich

wird der DKB in den deutschen Reichsausschuß für Leibesübungen aufgenommen.

1922 finden dann in Frankfurt die ersten deutschen Meisterschaften auf Asphalt-, Bohlen und Scherenbahnen statt.

Außerdem erscheint eine einheitliche Kegelsportordnung, und der Begriff Bundeskegelbahn mit einheitlichen Maßen wird aus der Taufe gehoben.

1926 wird der Schwabe Josef Thum Präsident des internationalen Keglerverbandes, welcher 1930 im Büro Permanent des Federations Internationales Sportives Paris, aufgenommen wird.

1928 - inzwischen hat der DKB mehr als 100.000 Mitglieder - werden auch die Damen in den Sport einbezogen. Die ersten deutschen Damenmeisterschaften finden statt.

Nach Kriegsende schließlich erfolgt die Wiedergründung des internationalen Verbandes (FIQ) in Hamburg. Die Wiedergründung eines Verbandes, der heute mit 10 Millionen Mitgliedern eine der größten Sportorganisationen der Welt ist.

## Die verschiedenen Bahnarten

Dem DKB sind 4 Sektionen angegliedert und natürlich gibt es ebenso viele Bahnarten.

1. Das Spiel auf Asphaltbahnen ist neben Deutschland und Österreich vor allem in den Ostblockstaaten verbreitet. Rumänien, Bulgarien, Jugoslawien, Ungarn und die DDR sind die wichtigsten.

In Deutschland ist das Asphaltspiel vorwiegend südlich des Maines anzutreffen. Ausläufer finden sich in Niedersachsen, Hessen und Nordrhein-Westfalen.

Die Asphaltbahn besteht aus :

- a) dem Bewegungsbereich :

Er ist 5,50 - 6,50 m lang und 1,70 m breit. In der Mitte des Bewegungsbereiches befindet sich die 0,35m breite Auflagebohle, die mit Linoleum überzogen ist. Links und rechts daneben ist der rutschfeste Gummibelag. Durch Leisten wird der Gummibelag begrenzt. (die damit den seitlichen Abschluß des Bewegungsbereiches bilden.) Der seitliche Abschluß des Bewegungsbereiches ist durch weiße Tesa- oder Teppichstreifen gekennzeichnet.

Am Ende der Auflagebohle ist rechts und links ein 5 cm breiter Stricht in Weiß angebracht, der beim Spiel nicht übertreten werden darf.

- b) der Kugellauffläche:

Deren Asphalt ist 2,5 bis 3 cm stark auf einer Betonschicht aufgezogen.



Die Lauffläche ist 19,50 m lang und 1,70 m breit; sie wird seitlich von 14 cm hohen Holz- oder Kunststoffbändern begrenzt. Inzwischen gibt es auch Kunststofflaufflächen.

c) dem Kegelstand:

Der Kegelstand ist ebenfalls 1,70m breit und 1 m lang und bildet ein auf die Spitze gestelltes Quadrat.

Der Kegelstand muß waagrecht sein.

Die Kegel sind in ihrer Anordnung nummeriert. Sie können aus einer Kunststoffmasse oder aus Holz sein und dürfen keine Hohlräume aufweisen.

Alle Kegel hängen an gleichlangen Seilen, wobei die Seilfreiheit so bemessen ist, daß der Kopf des Kegel 1 den tiefsten Punkt der Abschlußmatte erreicht.

Seitlich ist der Kegelstand durch die Schlagwände - aus mindestens 23 mm dickem Material hergestellt - begrenzt. Die Schlagwände sind mindestens 1,10 m hoch, starr installiert und so angebracht, daß sie zur Mitte der Kegel 4 und 6 einen Mindestabstand von 34,5 cm haben.

Den Abschluß der Asphaltbahn bildet das Prellpolster aus Gliedergummi oder PVC, welches mindestens 45 cm vom Abschlußbalken entfernt ist und in der Regel bis zu 20 Grad schräg nach hinten geneigt ist. Die Kugelfanggrube geht über die Breite des Kegelstandes hinaus. Zum Kugeltransporter hin hat der Boden ein Gefälle.

Zur Verwendung kommen heute natürlich nur noch elektronisch gesteuerte Kegelstellautomaten. Die gefallen Kegel werden durch die Elektronik auf dem Bildanzeiger optisch sichtbar gemacht. Zusätzlich können die Anzeigen über Wurfzahl, Ergebnis des letzten Wurfes und Gesamtergebnis auf dem Totalisator angezeigt werden.

Inzwischen hat die Industrie Bildanzeiger entwickelt, auf denen auch Auflagepunkt, Einschlagpunkt und Laufgeschwindigkeit der Kugel sichtbar gemacht werden können.

2. Das Bohlespiel ist vorwiegend in Deutschland und in Dänemark verbreitet. Die Bohlehochburgen sind jedoch hauptsächlich im Norden Deutschlands und in Berlin. Freilich versuchen auch hier in Nordrhein-Westfalen und Hessen Anschluß zu gewinnen.

Während sich Bewegungsbereich, Kegelstand und Anordnung der Kegel, Schlagwände, Prellpolster, Kugelfang und Elektronik von der Asphaltbahn nicht unterscheiden, liegt die Besonderheit der Bohlebahn in der Lauffläche. Die Lauffläche ist nämlich aus Holz, und während der gesamten Länge von 23,50 m 35 cm breit.

Zudem ist die Lauffläche bis zu 4,5 mm gekehlt. Weiter hat die Bahn von Beginn der Lauffläche bis zum Beginn des Kegelstandes eine Steigung von 10 cm.

Schließlich sind die Schlaghölzer (Kegel 1, 2, 3) besonders gekennzeichnet.

3. Das Bowlingspiel ist die bei weitem verbreitetste Kegelsportart. Von Amerika bis hin zu den Phillipinen und Indonesien, von Schweden bis Südafrika wird gewollt.

Außerdem haben es die Bowler, die im Übrigen streng zwischen Amateuren und Professionals unterscheiden, mit 10 Kegeln zu tun.

Bewegungsbereich und Lauffläche bieten einige Besonderheiten.

Die Bowlingbahn ist zwischen 104 und 106,5 cm breit, und die Länge der Lauffläche schwankt zwischen etwa 18,28 und 18,30 m bis zum Mittelpunkt des Kegel 1. Die Nullwurfrinne ist 23 - 24,15 cm breit.

Die Kegel - Pins nennt man sie beim Bowling - haben ein Gewicht von 1350-1600 Gramm, der Gewichtsunterschied innerhalb eines Satzes darf jedoch höchstens 110 Gramm betragen. Die Pins sind 38,1 cm hoch und stehen von Mittelpunkt zu Mittelpunkt 30,48 cm auseinander. Insgesamt ist die Fläche, auf der die Pins stehen, 79 cm lang und 100 cm breit.

Die Kugeln haben einen Durchmesser von 21,5-21,8 cm, sind 10-16 amerikanische Pfund schwer (bis 7,257kg) und haben drei Löcher (Bohrungen), je eines für Daumen, Mittel- und Ringfinger. Die Kugeln werden für jede Hand- und Fingergröße extra angefertigt - wegen Verletzungsgefahr - und kosten etwa 120 - 330 DM.

4. Das Scherespiel hat seine Anhänger überwiegend in Westeuropa.

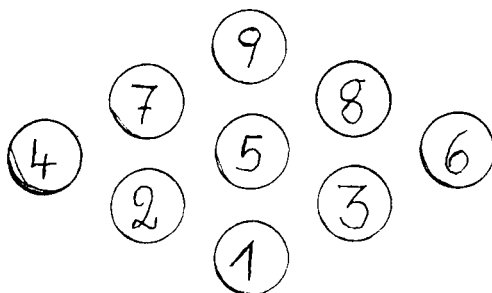
Die Bundesrepublik, die Niederlande, Belgien, Luxemburg, Frankreich, das sind die leistungsstärksten Nationen. Inzwischen haben aber auch Italien und Brasilien an Boden gewonnen. Anfänge sind in Kolumbien, Venezuela und Peru anzutreffen.

Auch die Besonderheit der Scherenbahn liegt in der Lauffläche. Sie ist zwar auf den ersten 9,50m 35cm breit, genau wie eine Bohlenbahn, dann aber läuft sie scherenförmig auf den nächsten 8,50 m bis auf 1,25m auseinander. Die gesamte Lauffläche kann aus Holz oder Kunststoff bestehen.

Wie die Bohle, hat auch die Scherenbahn eine Steigung von 10 cm und eine Kehlung bis höchstens 4mm. Auch bei der Scherenbahn sind die Kegel 1, 2, 3, gekennzeichnet.

## Die Kegel und die Kugel

Man bezeichnet die Kegel wie folgt :



1 = Vorderkegel	1750-1770 Gramm
2 = linker Gassenkegel	1750-1770 Gramm
3 = rechter Gassenkegel	1750-1770 Gramm
4 = linker Eckkegel	1770-1800 Gramm
5 = König	1850 Gramm
6 = rechter Eckkegel	1770-1800 Gramm
7 = linker Hinterkegel	1770-1800 Gramm
8 = rechter Hinterkegel	1770-1800 Gramm
9 = Hintereck	1770-1800 Gramm

Auf Asphalt-, Bohlen und Scherenbahnen sind die Kegel identisch. Sie sind bis auf den König (Kegel 5) 40 cm hoch, der König ist 3 cm größer.

Warum sind es nun gerade neun Kegel ?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht ? In deutschen Ländern hat sich die Zahl 9 durchgesetzt und bis auf den heutigen Tag erhalten.

Freilich gab es Spiele mit 3, 4, 11, 15 oder gar 17 Kegeln. Doch warum gerade 9 ?

Es hängt wohl mit der engen Beziehung des Kegeln zu den Kampfspielen der alten Germanen zusammen. Die Anfänge des Kegelspiels sind - das wissen wir schon - in den Waffenspielen unserer Vorfahren zu suchen. Deren ursprüngliche Waffe war ein keilförmiger Knüttel, der als Hieb-, Fecht- und Wurfwaffe benutzt wurde. "Keil" bedeutet etymologisch aber dasselbe wie "Kegel". Auch mit gewissen religiösen Bräuchen der Germanen steht das Kegelspiel in Verbindung.

Die Zahl "9" war ihnen heilig. In der gleichen Anordnung, wie überall heute die Kegel aufgesetzt werden, gruben unsere Vorfäter in ihre Opfersteine neun kleine Vertiefungen, in die sie als Opfer Gebäck oder Getränke schütteten. Diese neun Vertiefungen, die gleichen Abstand zueinander hatten, dürften ihnen als Vorbild für die Aufstellung ihrer Kegel gedient haben.

Nach den Erläuterungen eines alten Wörterbuches bestanden die Kegel aus den ungeschlachteten Unterschenkelknochen von Pferden, welche bei den Feierlichkeiten zu Ehren des Gottes Donar geopfert wurden. Dem Kegelspiel wurde dann auch besonders am Donarfeste im Frühling gehuldigt.

## Unser Spielgerät, die Kugel

Was der Glasfiberstab für den Stabhochspringer, der Speer für den Speerwerfer und das Gewehr für den Schützen ist, das ist die Kugel für den Kegler. Deshalb kommt der Qualität der Kugel besondere Bedeutung zu.

Die Kugeln bestehen aus einem massiven Kunststoffmaterial, haben bei Asphalt und Schere einen Durchmesser von 16 cm, und ein Gewicht von 2800-2900 Gramm. Die B-Jugend (bis 14) benutzt eine Kugel mit einem Durchmesser von 14 cm und einem Gewicht von 2300 Gramm. Der Schwerpunkt einer Kugel muß genau in ihrer Mitte liegen.

Die auf Bohlebahnen verwendeten Kugeln sind etwas größer. Sie haben einen Durchmesser von 16,5 cm. Ihr Gewicht liegt etwa bei 3500 - 3115 Gramm.

Überflüssig ist wohl zu sagen, daß die Sportgeräte immer in einem einwandfreien Zustand sein müssen. So beeinträchtigen kleine Risse oder gar Löcher den Lauf der Kugel.

Die Farbe des Spielgerätes unterliegt keinen besonderen Bestimmungen.



## Die richtige Sportkleidung

Nun geht es endlich los ! Doch halt ! Was zieh' ich eigentlich an ? Kegeln ist eine Sportart wie jede andere auch ! Daher ist wie bei anderen Fachsportarten eine zweckmäßige Sportkleidung angebracht.

Haben Sie schon einmal einen Turner in engen Jeans gesehen, eine Schwimmerin im Rüschenblüschen, eine Läuferin im Abendkleid ? Dementsprechend taugt auch ein Smoking für den Kegelsport nichts.

Unter einem Trainingsanzug empfiehlt sich für Herren eine kurze Sporthose und ein Trikot oder T-Shirt, kurze Sportsocken und Turnschuhe mit rutschfester Sohle. Inzwischen hat die Industrie einen Kegelschuh entwickelt. Er hat eine besonders ausgeprägte Fersenrundung und eine verstärkte Kappe, um Fußverletzungen zu vermeiden.

Damen, die sich keinen Short zutrauen, spielen am besten in einem Rock, der allerdings nicht zu lang sein sollte, denn die Bewegungsfreiheit darf nicht eingeschränkt werden !

Kegeln, als Wettkampfsport ausgeübt, ist nämlich harte Arbeit, und nach 100 Wurf in Folge kommt man ziemlich bald ins Schwitzen, weshalb auch ein Handtuch zur Sportausrüstung unbedingt dazugehört.

Selbst bei den Freizeit- und Breitensportturnieren -sie erfreuen sich ja immer größer werdender Beliebtheit - sollte man nicht auf angemessene Sportkleidung verzichten. Manche zerrissene Hose könnte vermieden werden !

## Etwas über die Spielsysteme

Wer eine Sportart ausüben will, muß sich wohl oder übel auch mit den sportlichen Regeln befassen. Es würde freilich zu weit führen, hier alle Ordnungen wie Sportordnung, Schiedsrichterordnung, Rechts- und Verfahrensordnung, Geschäftsordnung usw. aufzuführen. Es sei hier lediglich auf das DKB-Handbuch verwiesen, in dem alles relementiert ist.

Doch über die Disziplin Schere-Regeln muß etwas gesagt werden. Schließlich sollen Sie ja erfahren, welches Programm in einem Wettkampf auf Sie zukommt.

Zu bewältigen sind bei Einzelmeisterschaften für Herren und Junioren 200 Wurf kombiniert mit Gassenzwang. Kombiniert heißt immer abwechselnd in die Vollen und Abräumen, wobei der Rhythmus 25 Wurf ist. Die Gassenfolge ist auch festgelegt: li-re-re-li-li-re-re-li.

Von einer linken Gasse spricht man, wenn die Kugel zwischen Kegel 1 und 2 einschlägt. Den Wurf zwischen Kegel 1 und 3 nennt man rechte Gasse.

Eine Besonderheit des Abräumspiels sei hier noch erwähnt. Der Kegel 5 (König) braucht nicht abgeräumt zu werden. Deshalb sprechen die Athleten vom Abräumspiel mit Kranzwertung.

Damen, Senioren und Jugend spielen 100 Wurf kombiniert. Lediglich die Mädchen unter 14, die Damen über 50 Jahre und die Herren über 60 Jahre spielen nur in die Vollen.

Bei den Mannschaftswettkämpfen (Ligenspiele genannt) kennt der Schererekegelsport 2 Spielsysteme. Die Bundesligen (nur für Herren) haben Hin- und Rückspiel wie beim Fußball. Gespielt werden 200 Wurf kombiniert.

Ab Landesliga abwärts findet man in Nordrhein- Westfalen das Turniersystem. Alle Mannschaften einer Gruppe treffen sich an einem Tag und starten mannschaftsweise jeder Spieler 100 Wurf kombiniert, wobei jede Mannschaft einmal auf der Heimbahn Gastgeber ist.

Die übrigen Landesverbände haben das Bundesliga -Spielsystem teilweise bis in die Kreisklassen übernommen.

Zu einer Mannschaft gehören grundsätzlich 6 Spieler.

Die höchsten Meisterschaften der Sektion Schere sind die Deutsche Meisterschaft und der Deutsche Vereinspokal.

Alle 4 Jahre finden Weltmeisterschaften im Mannschafts-, Paarkampf - und Einzelwettbewerb statt. Dazwischen werden Europameisterschaften bzw. der Europa-Cup für Ländermannschaften durchgeführt.

Die Club-Mannschaftsmeister jedes scherespielenden Landes treffen sich alljährlich, um den Europa-Cup-Sieger zu ermitteln. Der Austragungsort wird turnusgemäß unter den teilnehmenden Mannschaften gewechselt.

Der Asphaltkegelsport kennt nur das Spielsystem mit Hin- und Rückspiel. Es gibt zwar keinen Gassenzwang, doch muß beim Abräumspiel der Kegel 5 ebenfalls mit abgeräumt werden.

Bei Bohle spielen die Bundesligaclubs ihre Meisterschaften nur auf neutralen Bahnen aus. Das Abräumspiel gibt es bei Bohle nicht. Ab Landesliga bleibt zwar das Spielsystem (Hin- und Rückspiel) jedoch nicht mehr auf neutraler Anlage wie in den Bundesligen.

Was versteht man unter "Sportkegeln" ?

Spricht der Laie von Federball, so denkt er unwillkürlich an das fröhliche, ungezwungene Spiel im Garten auf einer Wiese, an eine Feierabend- oder Freizeitbeschäftigung, die Spaß für die ganze Familie bringt.

Fällt jedoch der Begriff Badminton, so assoziiert jeder packende Ballwechsel aus einer Sportübertragung, akrobatische Bewegungen der Athleten, Einsatz, Dynamik, vollste Konzentration, Kampf um jeden Punkt, um jedes Aufschlagrecht, vor Anstrengung gezeichnete Gesichter, vollendete Körperbeherrschung.

So ähnlich mag auch die Beschreibung bspw. von Ping-Pong bzw. Tischtennis sein.

Woran denkt man eigentlich beim Wort "Kegeln" ?

Doch sicher an eine lustige Runde Männer und Frauen, an volle Cola, Schnaps und Biergläser, an übermütiges Lachen über mißglückte Versuche Übergewichtiger Bürger, die den Streß und die Last des Alltags beim fröhlichen Kegelspiel zu vergessen suchen.

Und "Sportkegeln" ?

Spätestens hier sollte alles spielerische, alles gemütliche, alles laienhafte verschwinden.

Sportkegeln muß unbedingt in Zusammenhang gebracht werden mit höchster Konzentration, 1000-fach geübter Technik und punktgenauer Auflage.

Kurz gesagt: Sportkegeln ist ein Wettkampfsport wie jeder

andere, wie Badminton oder Tischtennis und nicht zu verwechseln mit Federball oder Ping-Pong.

Der Unterschied besteht in der motivationalen Einstellung auf die erwartete Leistung. Das Sportkegeln beginnt spätestens da, wo der Leistungsvergleich mit anderen Sportlern gesucht wird. Aber auch da, wo die Regulierung von Maßnahmen in Hinsicht auf bevorstehende Vergleiche getroffen wird, wo in Training und Wettkampf unterschieden wird, wo Verzicht geleistet werden, um ein erhöhtes Ziel zu erreichen.

Sportkegeln ist eine technische Ausdauerdisziplin, die Kondition, Konzentration, Technik und bei einem Spitzenspieler natürlich auch das Wissen und Umsetzen von taktischen Maßnahmen erfordert.

Ebenso wie es für einen Stabhochspringer nur eine Möglichkeit gibt, die Latte zu überqueren, wie es nur eine aerodynamisch günstige Abfahrtshaltung im alpinen Skirennsport gibt, so gibt es auch nur eine ökonomisch sinnvolle Art und Weise, die Kugel in Richtung der 9 Kunststoffmännchen zu schieben, nämlich eine Kegelspieltechnik.

Vielleicht verwundert Sie das, verehrter Leser, und Sie werden sagen, es ist doch egal, wie ich kegele, Hauptsache die Kegel fallen alle. Bedenken Sie, es geht über 100 bzw. 200 Wurf in Folge. Vergessen Sie den enormen Kraftaufwand nicht. Die ökonomisch sprich kraftsparende Kegeltechnik berücksichtigt das.

## Die Technik des Sportkegelns

Noch vor 20 Jahren hat man dem Bewegungsablauf eines Sportkegglers keine allzu große Bedeutung zugemessen. Wichtig war allein der Erfolg, die Anzahl der gefallenen Kegel.

Die Meinungen über die richtige und anzuwendende Technik gingen weit auseinander. Damals leitete man daraus sogar die Schwierigkeit des Kegelspiels ab.

Jeder Spieler hatte eben seine eigenen Vorstellungen und spielte seinen eigenen Stil. 3 bis 6 Schritte, langsames oder schnelles Anlaufen, aus der Hocke, aus dem Stand, ohne Armpendel, nur mit Kraft - wie es eben jeder wollte, wie es jeder gesehen oder sich selbst beigebracht hatte. Die Stilikunst war von vielen Zufällen abhängig.

Der damalige Bundessportwart Ernst Bergmann war der erste, der Mitte der 60-er Jahre theoretisches Material über unseren Sport erstellte und somit versuchte, einen einheitlichen Kegelstil zu entwickeln.

Gerhard Gromann - von 1972-1980 Bundestrainer - verbesserte und vervollständigte den Bergmann-Stil und erreichte dadurch eine einheitliche Lehrmethode im Asphaltbereich.

Der Verfasser dieses Buches schließlich übertrug die bisherigen Erkenntnisse zuzüglich eigener Erfahrungen in vielen Arbeitstagungen mit Gromann auf den Scherebereich, was 1977 endlich gelang, nachdem auch medizinische und physische Fragen abgeklärt waren.

Somit verfügt die Sektion Schere also seit etwa 3 Jahren über eine Methode zum Erlernen des Scherekegelsportes.

Dieser Technik liegt zugrunde - wie wohl in jeder anderen Sportart auch - der Gesamtbewegungsablauf.

Der Gesamtbewegungsablauf ist phasenweise gegliedert :

- a) in die Grundhaltung
- b) in den Auftakt des Spielarmpendels
- c) in die Schrittfolge  
Zugrunde liegt ein 3-Schritt-Rhythmus.  
Der erste Schritt ist klein (20-50 cm je nach Größe des Spielers),  
der zweite Schritt hat normale Länge (35-70 cm ebenfalls je nach Größe des Spielers), ist aber größer als der erste Schritt,  
der dritte Schritt genannt Ausfallschritt ist der bei weitem größte (110-180 cm)
- d) in die Kugelabgabe
- e) in den Abfangschritt
- f) in die Schlußhaltung

Der Gesamtbewegungsablauf bei Bohle, Asphalt und Schere ist gleich. Bedingt durch die Länge und die Kehlung muß auf einer Bohlebahn wesentlich langsamer (mit etwa 16-24 km/h im Vergleich zu Schere oder Asphale 30-50 km/h) gespielt werden. Daher wird der Gesamtbewegungsablauf bei Bohle auch wesentlich langsamer vollzogen.

Anscheinend ist jedoch auch die Bohlewurftechnik im Umbruch. Ein junger Dortmunder Spieler hat eine neue Wurftechnik entwickelt und mit ihr große Erfolge zu verzeichnen. Den Bohle-Direkt-Wurf. Wir werden das bei der Gegenüberstellung der verschiedenen Wurfarten (Seite 53 ff ) noch genauer sehen.

Wie sehen nun diese Komponenten im Einzelnen aus, warum sind sie so wichtig und natürlich warum sind sie nur so richtig ?

Im Folgenden will ich versuchen, die Richtigkeit gerade dieser Technik auch an Hand von Bildern zu untermauern .



Die Grundhaltung (Abb. 1)

In der Grundhaltung steht der Spieler bei angebeugtem Oberkörper mit leicht gespreizten Beinen möglichst entspannt. Nur so ist der Spieler in der Lage, gerade anzulaufen. Der Blick des Spielers ist auf das Ende der Auflagebohle fixiert; auf den sogenannten Fixierpunkt. Die Konzentration ist hier am größten.

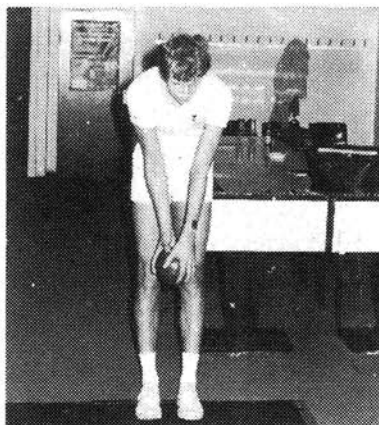


Abb. 1 Grundhaltung

Bei tiefgebeugtem Oberkörper (Abb. 2) wird die Oberschenkelmuskulatur zu sehr angespannt. Ein Anwinkeln der Knie (Abb. 3) kostet viel Kraft. Wer nur einige Minuten sich so aufstellt wie in Abb. 3, wird das schnell merken. Eine geschlossene Fußstellung hat den Nachteil, daß ein Teil der Konzentration auf die Gleichgewichtshaltung geht.

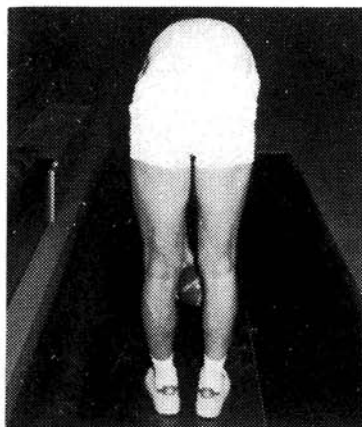


Abb. 2 - zu tief angebeugt

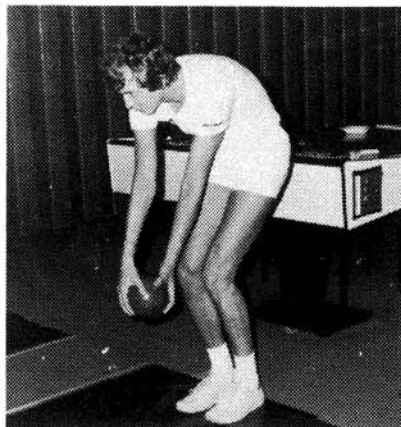


Abb. 3 - das kostet Kraft

Der Stand erfolgt individuell innerhalb des erlaubten Bewegungsbereiches je nach Schrittlängen, aber so, daß der Spielarm während des Anlaufes beim Anfänger immer über der Auflagebohlenmitte pendelt.

Der richtige seitliche Stand ergibt sich also aus der jeweiligen Schulterbreite eines Spielers (siehe Abb. 4). Im Verlaufe des Lernprozesses verändern sich der seitliche Stand und der Fixierpunkt je nach gewünschter Lauflinien.

Der Auftakt (Abb. 5) ist das leichte, kraftlose Anheben des Spielarmes. Er bewirkt eine Verlängerung des Spielarmpendels, welches nun ebenso 3 Wege zurücklegt, wie die Beine durch die 3 Schritte. Eine Rhythmusfrage gewissermaßen; es ist schließlich leichter mit Arm und Beinen die gleiche Anzahl von Wegen zurückzulegen, als verschiedene. Wir werden das bei den Schrittfolgen noch sehen.

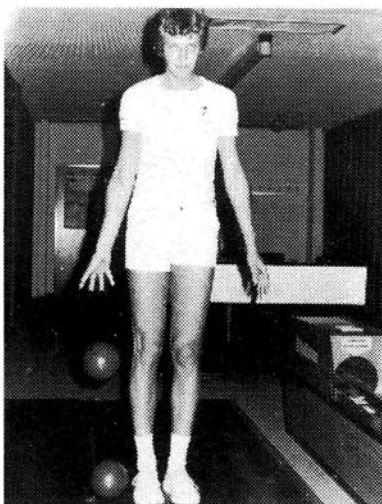


Abb. 4 - Teste Deinen Stand

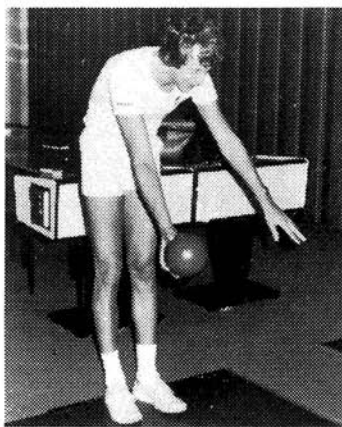


Abb. 5 - Auftakt

Vorwiegend im Spitzenbereich - Asphaltkegeln hat sich der sogenannte Fliegerstil durchgesetzt. Hier steht der Spieler in der Grundhaltung aufrecht, mit gestreckt neben dem Körper hängendem Spielarm.

Unmittelbar vor Beginn der Schrittfolge "fällt" der Oberkörper nach vorne. Der Spieler fließt in die Bewegung hinein.

Diese Stilistik hat den Vorteil, daß der Auftakt eingespart wird. Voraussetzung ist jedoch eine große Spielhand. Außerdem erfordert das Hineinfließen in die Bewegung ein gutes Bewegungs-Koordinations-Gefühl, was man von einem Anfänger nicht unbedingt erwarten kann. Daher wird dem Neuling die angebeugte Grundhaltung empfohlen.

## Die Schrittfolge (Abb. 6 - 8)

Die Schrittfolge muß in einer geraden Bewegungslinie ausgeführt werden. Überhaupt ist der Anlauf als Verlängerung der Kugellauflinie zu verstehen. So wird natürlich eine Kugellauflinie nur bei geradem Anlauf auch gerade !

Der Anlauf besteht aus drei Schritten. Rechtshänder beibinnen Schritt 1 mit dem linken, Linkshänder entsprechend mit dem rechten Bein.

Der erste Schritt soll klein, der zweite mittelgroß, der dritte - auch Ausfallschritt genannt - sehr groß sein. Ziel der Schritte ist, die nötige Energie für die Kugelabgabe zu gewinnen. Indem nun die Schritte immer größer werden, tankt der Spieler mit jedem Schritt mehr Energie auf.

Wäre beispielsweise Schritt 1 sehr groß und Schritt 2 dafür klein, käme der Anlauf nach Schritt 2 ins Stocken. Der Spieler springt, der Oberkörper richtet sich auf und die bisher erreichte Energie würde dadurch verschenkt. Zudem bewirkt der richtige Anlauf, daß die Energie für die Kugelabgabe nicht durch das Nach-vorne-schnellen des Armpendels zustande kommt, sondern sozusagen automatisch aus dem Lauf heraus.

Das ist zum einen sehr kraftsparend, zum anderen für die Kugelabgabe viel günstiger. Der Auflagepunkt ist nämlich aus einer gleitenden Pendelbewegung leichter zu treffen, als nach einem hastigen unkontrollierten ruckartigen Nach-vorne-schnellen des Spielarmes.

### Schritt 1 (Abb.6)

kleiner gerader Schritt  
Rückführung des Spielarmpendels  
gestreckter Spielarm  
Nichtspielarm geht nach außen  
angebeugter Oberkörper  
waagerechte Schulterlinie  
leicht angewinkelte Knie

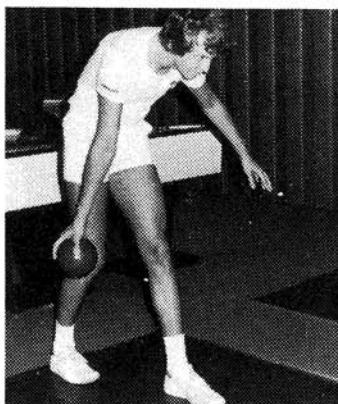


Abb. 6 - Schritt 1



Abb. 7 - Schritt 2

### Schritt 2 (Abb.7)

Das Spielarmpendel ist bereits hinter dem Oberkörper. Der Lauf aus den Knien wird intensiviert. Spielarm und Spielhand bleiben gestreckt. Der Oberkörper ist schon tiefer gebeugt.

### Schritt 3 (Abb.8)

großer gerader Schritt,  
gestreckter fast waagerechter  
Oberkörper, waagerechte  
Schulterlinie, der Körperschwerpunkt liegt über dem linken Oberschenkel, Spielarm und Spielhand sind bestmöglichst gestreckt.

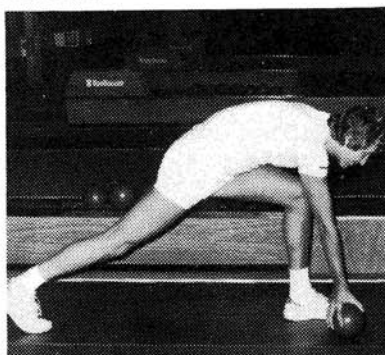


Abb. 8 - Schritt 3

3 x ein Ausfallschritt (Abb.9-11)

Doch nur einer ist richtig !  
In Abb. 9 sieht man deutlich den gestreckten Oberkörper und auch die gerade Bewegungslinie. Nur mit einem solchen Ausfallschritt kan ein Kegler gerade spielen. Die Kugellauflinie ist hier eine Verlängerung des Bewegungsablaufes.

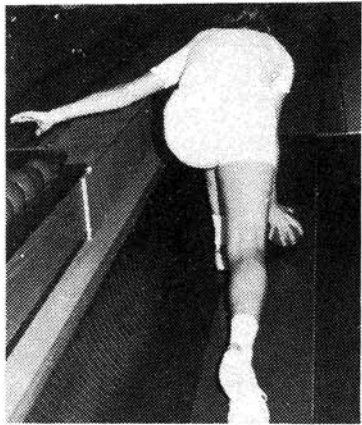


Abb. 9

In Abb. 10 ist der Schritt viel zu kurz geraten. Wie soll hier eine gute Kugelführung zustande kommen ? Je kleiner der Ausfallschritt ist, desto geringer ist auch die Schwingungsweite des Armpendels. Durckvoll zu spielen, ist dann kaum möglich ! In Abb. 11 geht die Bewegungslinie schräg nach rechts. Natürlich muß der Spieler das mit einer Handdrehung beim Abwurf ausgleichen. Die Schulterlinie hängt schief. Welch ein Unterschied!

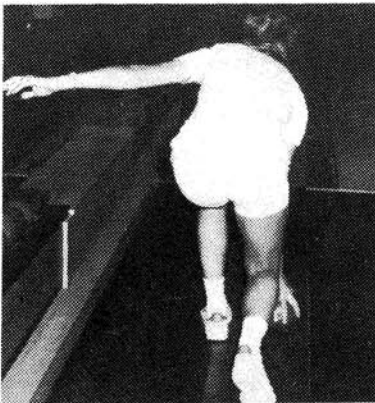


Abb. 10 - Keine Kugelführung

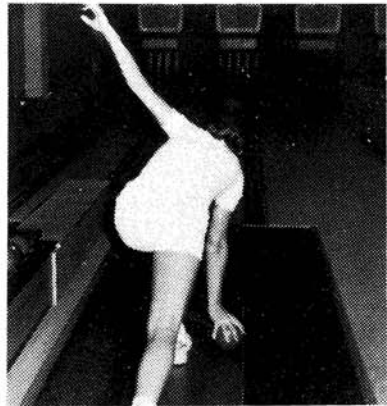


Abb. 11 - Krumm und schief

3 x Schritt 2 (Abb.12-14)  
Und jedesmal falsch !  
In Abb. 12 ist der Spielarm  
viel zu weit außen. Er soll  
eng am Körper geführt wer-  
den. Die Folge: Der Spieler  
dreht beim Abwurf die Hand  
nach rechts.  
Probieren Sie selbst !

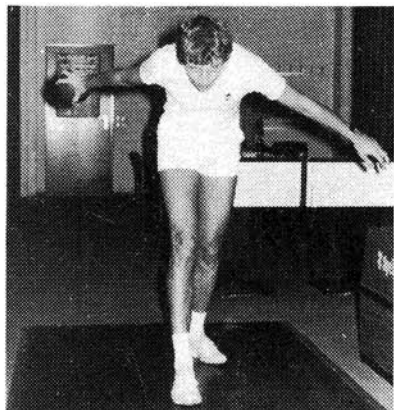


Abb. 12

In Abb. 13 ist der Spielarm  
hinter dem Körper. Auch das  
hat Folgen. Nun kommt es beim Abwurf zu einer Linksdrehung der  
Spielhand. Kleine Ursache große Wirkung !

In Abb. 14 ist der Spielarm angewinkelt. Das führt beim Abwurf  
zu einem Stauchen der Kugel. Die Energie geht in den Boden und  
nicht in die Kugel ! Außerdem werden Oberarm und Ellenbogenge-  
lenk schwer belastet. Eine Kugelführung ist nicht möglich.

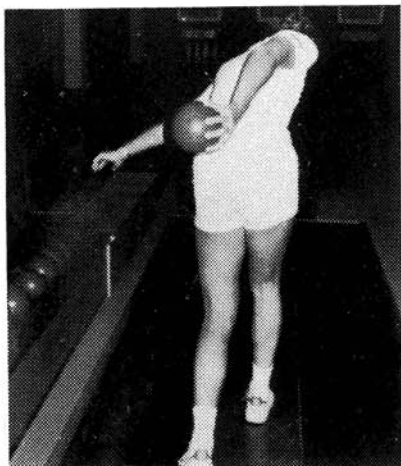


Abb. 13

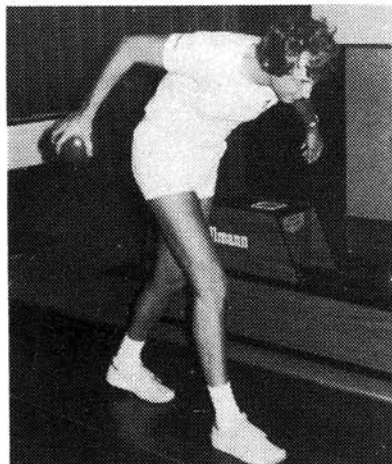


Abb. 14

Abb. 15 zeigt einen Fehler beim ersten Schritt.

Die Rückführung des Armpendels ist hier unterlassen worden. Somit ist der Bewegungsrhythmus gestört. Der Weg des Armpendels ist nun während Schritt 2 und 3 zu weit. Ausfallschritt und Vorwärtsbewegung des Spielarms können nicht mehr gleichzeitig vollzogen werden.

Das Timing fehlt. Beine, Oberkörper und Spielarmpendel bewegen sich zueinander in einem bestimmten Verhältnis. Die Koordination dieser Bewegungen nennt man Timing.

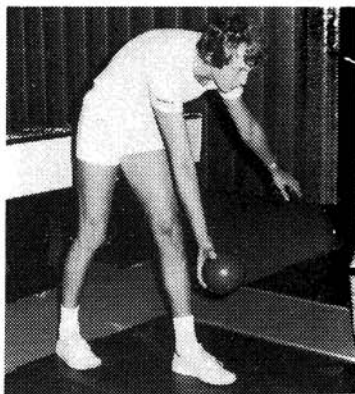


Abb. 15

Das hinsichtlich Rhythmus und Tempo kontrollierte Zusammenfließen aller sich bewegender Körperteile ergibt das spezielle Timing des Bewegungsablaufes Kegeln. Der Bewegungsrhythmus ist jedoch hier schon im ersten Schritt gestört.

Abb. 16 zeigt die Folgen des Fehlers in Schritt 1. Der Ausfallschritt ist vollzogen, doch das Spielarmpendel "hinkt" hinterher. Die Kugelabgabe kann nicht mehr aus der Bewegung erfolgen. Der Spieler "überläuft". Wir werden das beim Anfangsschritt noch genauer sehen.

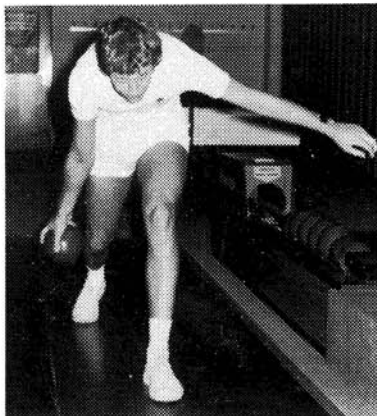


Abb. 16



Am Ende der Schrittfolge erfolgt die Kugelabgabe. Die Kugel soll weich aufgelegt und geschoben werden. Daher muß der Oberkörper fast waagrecht gestreckt sein; das wiederum geht nur bei einem großen Ausfallschritt. (vergl. Abb. 8) Sie sehen, alle Bewegungen müssen genau aufeinander abgestimmt sein.

Doch nicht die gesamte Energie kann in den Abwurf hineingelegt werden. Ähnlich wie bei einem Kugelstoß oder einem Diskuswurf verbleibt eine Restenergie im Körper, die mittels eines Abfangschrittes aufgefangen werden muß.

Der Abfangschritt ist im übrigen auch aus medizinischen und biomechanischen Gründen gerechtfertigt, da sonst eine Überlastung der Oberschenkelmuskulatur, des Knies und besonders der Quadrizepssehne entsteht. Schließlich ruht ja das gesamte Körpergewicht während der Kugelabgabe auf dem Oberschenkel und dem Knie.

Sie sehen also, eine falsche Technik führt zu Muskulaturüberlastungen, und manch einer wundert sich unberechtigt über Muskelverhärtungen und Kniebeschwerden.

Wie viele Knieschoner könnten eingespart werden, man muß nur technisch richtig kegeln !

Der Abfangschritt (Abb. 17) muß in gerader Richtung nach vorne gehen und sollte nicht allzu groß sein. Jede seitliche Abweichung von der Bewegungslinie kann eine Veränderung der Kugellauflinie bewirken, was sich in den meisten Fällen negativ auf das Fallergebnis auswirkt.

Nanu ? Wieso denn ? Beim Anfangsschritt ist die Kugel doch längst weg, werden Sie sagen.

Das mag bei einem Spitzenspieler noch zutreffen. Aber bei einem Anfänger, ja selbst bei einem Fortgeschrittenen, sicherlich nicht. Hier taucht das Problem des Überlaufens auf. Ein Spieler überläuft, wenn der Ausfallschritt nicht ganz genau zeitgleich mit dem Armpendel und damit der Kugelabgabe kommt. Jetzt macht sich ein seitlicher Anfangsschritt nämlich negativ bemerkbar. Kommt der Ausfallschritt zeitlich vor der Kugelabgabe (vergl. Abb. 16). so hat der Oberkörper eine relative Rechtstendenz. Der Spieler kann die Kugel nur durch eine Gegenbewegung auf der Lauffläche halten, nämlich durch eine Linksdrehung der Spielhand.

Abb. 17 zeigt den richtigen Abfangschritt. Selbst wenn das Timing nicht genau stimmen sollte, die Kugel läuft gerade.

Abb. 18 zeigt den falschen Abfangschritt. Schon an der Spielhandhaltung können Sie die Handdrehung erkennen.

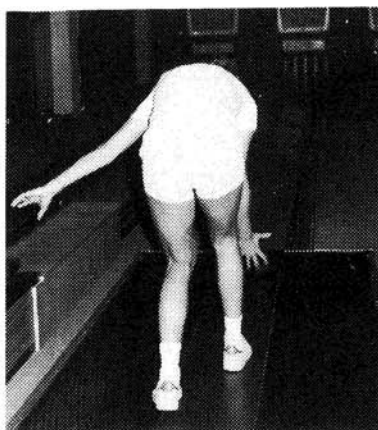


Abb. 17 - richtig

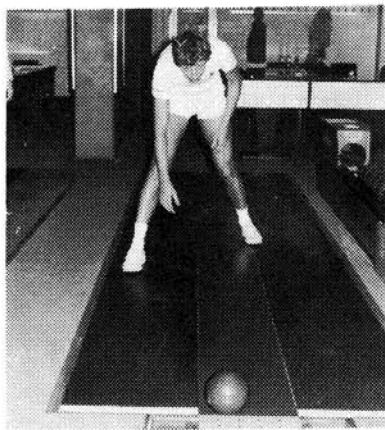


Abb. 18 - falsch

Die Schlußhaltung (Abb. 19)

Erst nach dem Abgangsschritt richtet sich der Oberkörper langsam auf. Der Spieler verfolgt dabei Kugellauflinie und Einschlag. Dadurch und natürlich durch das Fallergebnis erkennt er eventuelle Fehler, die es beim folgenden Wurf abzustellen gilt.

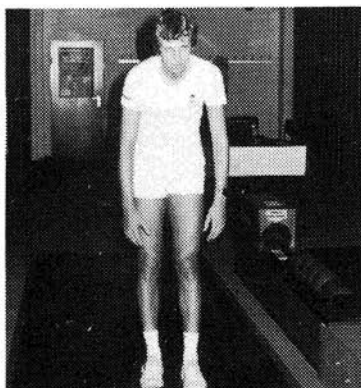


Abb.19 - Schlußhaltung

Die Schlußhaltung ist der Grundhaltung sehr ähnlich, nur daß sie einem anderen Zweck - nämlich dem der Fehlererkennung - dient.

Danach ist der Bewegungsablauf faktisch beendet. Unnötige Körperbewegungen in der Schlußhaltung kosten nur Kraft und weisen außerdem auf eine unruhige verkrampfte Spielanlage hin.

Überhaupt darf der Oberkörper während des gesamten Bewegungsablaufes keine Drehungen oder Aufwärtsbewegungen vollziehen. Die Spielhand macht nämlich alle Bewegungen des Körpers mit und dadurch ist eine punktgenaue Auflage der Kugel erschwert, wenn nicht gar unmöglich.

Zudem ist Kegeln ja bekanntlich nicht eine Sache der Kraft, sondern eine Sache der Genauigkeit.

## A u f w ä r m e n

Bevor ein Athlet seinen Sport ausübt, sollte er den Körper an die folgende Belastung gewöhnen.

Um die Wichtigkeit zu dokumentieren, habe ich dem Thema Aufwärmen ein eigenes Kapitel zugebilligt.

Aus dem letzten Kapitel wissen Sie, daß auf den Oberarm, die Spielhand und die Oberschenkelmuskulatur die größte Belastung zukommt. Daher sollten diese Bereiche bei der Aufwärmarbeit speziell zur Tätigkeit angeregt werden. Natürlich gibt es unzählige Möglichkeiten der Aufwärmarbeit. Deshalb will ich mich auf einige wenige Ausführungen beschränken.

Der Spieler beginnt mit der Aufwärmarbeit etwa 20 Minuten vor Spielbeginn oder Training.

Dem "Ausschütteln" von Armen und Beinen folgen Kniebeugen, Schlußsprünge auf der Stelle, das abwechselnde Anziehen der Kniee bis fast zum Kinn und ein nach hinten Ausschlagen der Beine so weit es möglich ist. Bei dieser Übung "spüren" Sie Ihren Oberschenkelmuskel.

Spreizen Sie dann die Finger der Spielhand so weit es eben geht nach außen, helfen Sie ruhig mit der anderen Hand nach.

Den Schluß sollten "Trockenbewegungsabläufe" bilden, damit sich der Körper an die auszuführenden Bewegungen gewöhnt.

Ziehen Sie Ihren Trainingsanzug erst unmittelbar vor Beginn des Wettkampfes oder Trainings aus. Dann bleibt die Muskulatur warm.

In den letzten Minuten vor Spielbeginn sollten Sie versuchen total abzuschalten, sich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren.

Durch Zwerchfellatmung schwindet das "komische Gefühl" in der Magengegend; die innere Anspannung bleibt natürlich.

Aufwärmen bedeutet nicht nur, sich körperlich mit der bevorstehenden Aufgabe vertraut zu machen, sondern genauso geistig.

Vielleicht hilft Ihnen autogenes Training bei der Konzentration. Freilich muß autogenes Training bei einem Fachmann erlernt werden.

In keinem Fall kann das Aufwärmen ersetzt werden, indem sich der Spieler auf einer wettkampffreien Bahn einkegelt. Im Nu haben Sie sich bei den ersten Würfeln eine Zerrung geholt, und der Start ist in Frage gestellt.

Den Körper kalt zu belasten, heißt ihn überfordern.

## Die 7 "Lektionen"

Nun kennen wir also den Gesamtbewegungsablauf der Sportart Kegeln.

Doch das ist erst der Anfang. Wie bei anderen Sportarten bedienen wir uns bei der Ausbildung der Methodik einer Stufenausbildung.

Insgesamt 7 Arbeitsteile, sprich Lektionen, müssen durchgearbeitet werden.

Dabei durchläuft der Spieler auch die 4 Stufen des Lernprozesses.

1. Grundschemaaerwerb der Bewegung
2. Die Bewegung wird verbessert
3. Die Bewegung wird automatisiert
4. Die Bewegung wird für höchste Wettkampfansprüche okonomisiert

Lektion 1      Kegeln ohne Kugel und ohne Kegel  
                  (Grundschemaaerwerb der Bewegung)

Das kennen wir schon aus dem vorletzten Kapitel. Der Gesamtbewegungsablauf wird einstudiert und viele hundertmale wiederholt. Wissen Sie es noch ? Grundhaltung , Auftakt, Schrittfolge, Kugelabgabe, Abfangschritt und die Schlußhaltung.

Im Anschluß an dieses Kapitel werden Ihnen die wichtigsten Dinge und einige Hilfen noch einmal vor Augen gehalten.

## Lektion 2      Kegeln ohne Kegel, aber mit Kugel

Natürlich wird hier der Inhalt der ersten Lektion fortgeführt. Doch etwas Neues kommt hinzu.

Das Spielgerät, die Kugel mit Gewicht und Durchmesser. Fast zwangsläufig taucht die erste Frage auf :  
Wie hält man die Kugel eigentlich richtig ?

Zwei Möglichkeiten bieten sich an :

1. Die Kugel liegt im Handteller (Abb. 20)
2. Die Kugel wird mit den Fingern gehalten (Abb.21)

Gerade der Anfänger ist der Meinung, die Kugel müsse fest im Handteller liegen, da man sie so viel besser halten könne. Doch das ist ein Trugschluß !

Vergleichen Sie einmal die beiden Abbildungen !

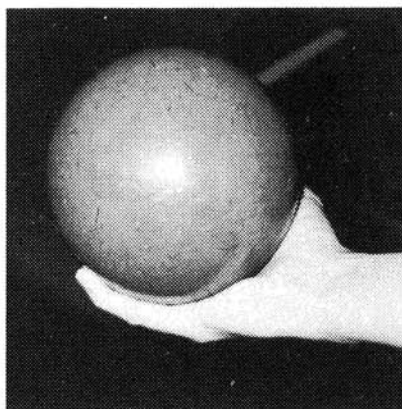


Abb. 20

Die Kugel liegt im Handteller.

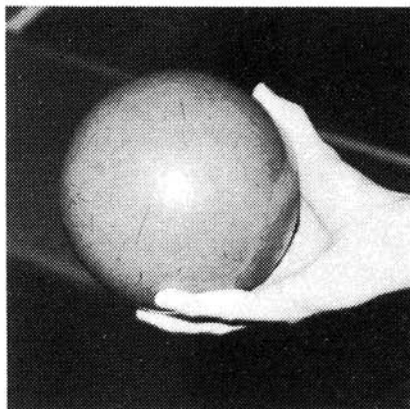


Abb. 21

Die Kugel wird mit den Fingern gehalten.

Haben Sie schon einmal einen Schlagball geworfen oder sich im Kugelstoßen geübt ? Sicherlich !

Dann werden Sie festgestellt haben, daß bei diesen Sportarten die Kugel ausschließlich mit den Fingern gehalten wird.

Warum ? Jeder Mensch hat in den Fingern viel mehr Gefühl als im Handteller. Nur wenn die Kugel in den Fingern liegt, kann man ihr jederzeit die gewünschte Richtung geben.

Zudem soll die Kugel ja - erinnern Sie sich an Lektion 1 - geschoben werden und nicht geworfen, was zwangsläufig passiert, wenn die Kugel im Handteller liegt.

Also, die Kugel wird nur mit den Fingern gehalten, die wiederum so weit wie möglich gespreizt sind. (Abb. 22) Im Idealfall (sehr große Hand) ist der Daumen dabei oben, und zwischen Mittel- und Ringfinger befindet sich die tiefste Stelle der Kugel.

Die Stelle genau über dem Schwerpunkt.

Auf jeden Fall sollten Daumen und kleiner Finger einen Winkel von mindestens 180 Grad bilden. In Abb. 22 ist die richtige Kugelhalte deutlich gemacht worden. Nur so ist es richtig !

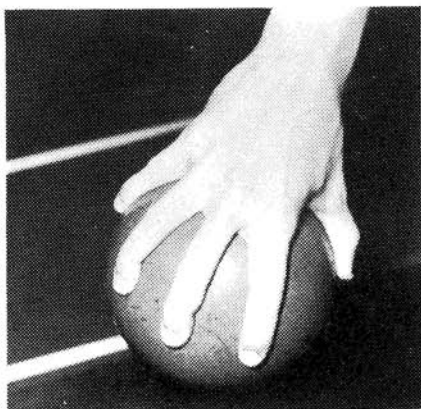


Abb. 22  
Optimales Spreizen der Finger



Da nun nicht jeder Kegler eine große Hand hat - besonders unsere Damen sind hier im Nachteil - ist es erforderlich, die Finger an die starke Beanspruchung zu gewöhnen, also die Fingermuskulatur zu stärken.

Für wenig Geld gibt es dazu spezielle Geräte auf dem Markt zu kaufen. Die Firma Vollmer hat sogar eines extra für uns Kegler entwickelt.

Ziel der Lektion 2 ist neben der Gewöhnung an das Spielgerät und der Verbesserung der in Lektion 1 gelernten Bewegung, die Erarbeitung einer Kugellauflinie über den Auflage- und Fixierpunkt Mitte der Auflagebohle.

Ein Formblatt zu Lektion 2 finden Sie am Ende des Kapitels.

### Lektion 3      Kegeln mit Kegel und mit Kugel

Endlich ist der große Augenblick gekommen, denn nun stehen auch 3 Kegel, die es zu treffen gilt. Es sind die Kegel 1, 2 und 3. Doch Vorsicht ! Lektion 3 verlangt nicht, daß die Kegel um jeden Preis getroffen werden. Wichtig ist, die Lernstoffinhalte der beiden ersten Lektionen weiter auszubilden. Außerdem müssen nun 5 verschiedene Kugellauflinien erarbeitet werden, nämlich die Lauflinien über die 5 verschiedenen "Bretter" der Lauffläche.

Denken Sie an die seitlichen Standveränderungen entsprechend Auflage- und Fixierpunkt. (vergl. Abb. 4)

Weiteres im Formblatt zu Lektion 3 am Ende dieses Kapitels.

#### Lektion 4      Das Spiel in die Vollen

Nun kreisen alle Gedanken um den einen Wunsch !  
Einmal "alle neune" .

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Es ist gar nicht so schwer.  
Voraussetzung ist allerdings das völlige Beherrschen der ersten drei Lektionen.

In Lektion 4 soll der Bewegungsablauf automatisiert werden.  
Automatisieren heißt, eine Bewegung ausführen, ohne an einzelnen Muskelbefehle denken zu müssen.  
Die Schrittlängen beispielsweise müssen automatisch stimmen .  
Näheres wieder im Formblatt zu Lektion 4 am Kapitelende.

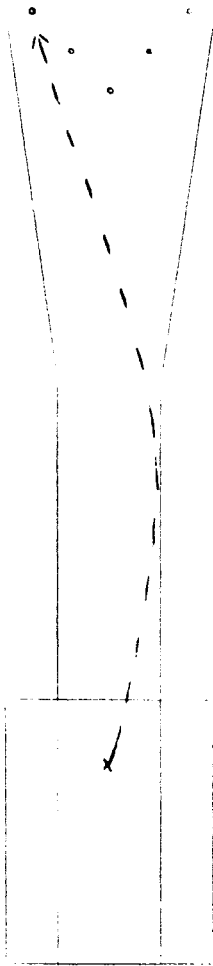
#### Lektion 5      Das Spiel auf Kegelgruppen (entfällt für Bohle)

Zweifellos erwartet Sie hier der schwierigste Lernabschnitt.  
Mit den bisher erlernten Kugellauflinien (besonders Lekt.3) ist es nämlich nicht möglich, die Kegel 4 und 6 auf Scherebahnen zu treffen. Sie erlernen hier den Effétwurf.

Prinzipiell gibt es zwei Möglichkeiten die Kegel 4 und 6 zu trieffen.

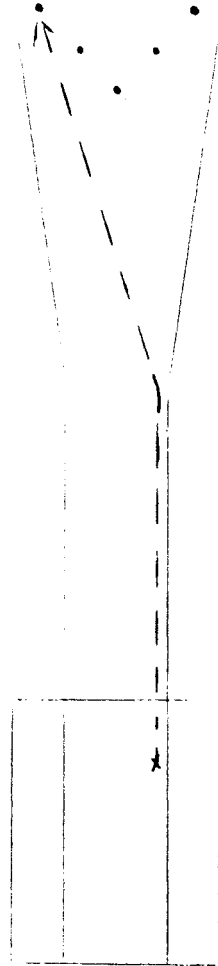
1. Sie legen die Kugel in der Mitte auf (s.Mög.1 S. 50)
2. Sie legen die Kugel auf dem "ersten Brett" auf  
(s. Mög. 2 S. 50)

Doch nur eine der angegebenen Möglichkeiten ist richtig !  
Schauen Sie sich die Zeichnungen auf Seite 50 genau an !



Möglichkeit 1

Auflagepunkt



Möglichkeit 2

Nun ? Für welche Möglichkeit würden Sie sich entscheiden ?

Möglichkeit 2 hat nämlich drei eventuelle Fehlerquellen. Einmal kann die Kugel gleich nach dem Abwurf in die Nullwurfrinne laufen.

Deshalb ist es sehr gefährlich, ganz links oder rechts aufzulegen.

Zum anderen ist die Gefahr gegeben, daß die Kugel zu früh auf den zu treffenden Kegel zuläuft, und dadurch kurz vor der Schere die Lauffläche verläßt. Das geschieht immer dann, wenn die Kugel zu "kurz" abgespielt wurde.

Schließlich kann die Kugel unmittelbar vor Kegel 4 oder 6 bedingt durch die Kehlung der Bahn wieder Richtung Bahnmitte laufen. Das geschieht häufig, wenn die Kugel zu langsam abgespielt wurde.

Bei Möglichkeit 1 ist nur eine Fehlerquelle gegeben. Die Kugel verläßt nach 4 - 5 m die Lauffläche, weil der Bogen zu groß angesetzt wurde.

Drei Fehlerquellen also stehen nur einer gegenüber. Folglich ist die Möglichkeit 1 die sichere.

Wie gibt man nun der Kugel das Effét mit ?

Bei Spiel auf Kegel 4 :

Unmittelbar vor der Kugelabgabe reißt der Rechtshänder den Ellenbogen nach außen, weg vom Körper. Die dadurch entstehende Handdrehung gibt der Kugel das Effét.

Der Linkshänder spielt natürlich auf den Kegel 6 so.

Bei Spiel auf Kegel 6 :

Nun wird der Ellenbogen bei der Kugelabgabe vom Rechtshänder nach innen - also vor dem Körper vorbei - gedrückt . Die Spielhand dreht sich nach links und gibt der Kugel das nötige Effét.

Der Linkshänder spielt so auf Kegel 4.

Zum Schluß noch eine kleine Hilfe :

Damit die Bahn das Effét zeitig genug annehmen kann, sollte die Kugel möglichst langsam gespielt werden. Deshalb verkürzen Sie den Anlauf beim Spiel auf Kegel 4 und 6 !

Wenig Anlauf = geringere Kugelgeschwindigkeit.

Im Asphaltbereich werden alle Einzelkegel und Kegelgruppen direkt gespielt. Die Asphaltbahn hat ja keine Kehlung sondern ist eben.

Der Fixierpunkt (Mitte) ist jedesmal gleich.

Je nach zu treffendem Kegel wird die Grundstellung seitlich verändert.

(Siehe Zeichnung)

Über die anderen Lernziele der Lektion 5 informiert Sie das Formblatt am Ende des Kapitels.

Lektion 6 Die verschiedenen Lauflinien für das Spiel  
in die Vollen

Wir unterscheiden im Scherebereich drei verschiedene Kugellauf-  
linien beim Spiel in die Vollen (siehe Seite 54) :

- a) die gerade oder direkte Lauflinie
- b) die Lauflinie von Kegel 1,  
die Kugel wird mit der Kehlung gespielt
- c) die Lauflinie zu Kegel 1,  
die Kugel wird gegen die Kehlung gespielt.

Welcher Wurf der vorteilhafteste ist, ist von Bahn zu Bahn  
verschieden. Der Anfänger erlernt zunächst den Wurf von Ke-  
gel 1, ein Spitzenspieler muß alle Lauflinien beherrschen.

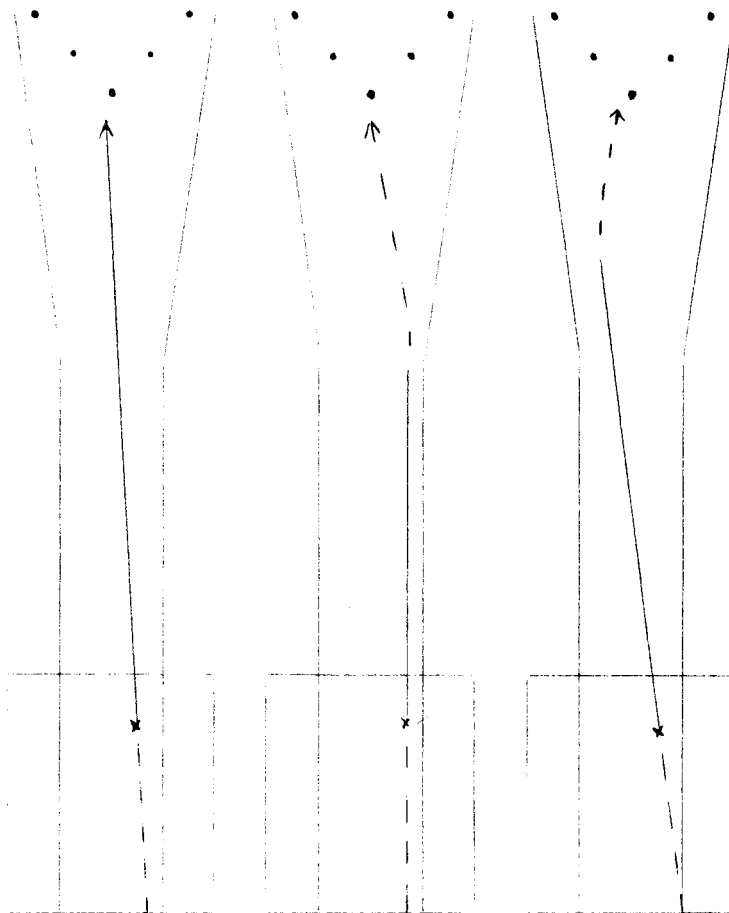
Auch im Bohlebereich gibt es drei verschiedene Kugellauf-  
linien.

- a) den Bogenwurf
- b) den "Kieler" Wurf
- c) den geraden Wurf (Klöpfer-Stil)

Schließlich hat auch der Asphaltbereich drei mögliche Ku-  
gellauf-  
linien beim Spiel in die Vollen :

- a) die gerade Lauflinie
- b) die Lauflinie über Fixierpunkt Mitte
- c) den Hakenwurf (kaum noch anzutreffen)

# Lauflinien beim Spiel in die Vollen auf Schere



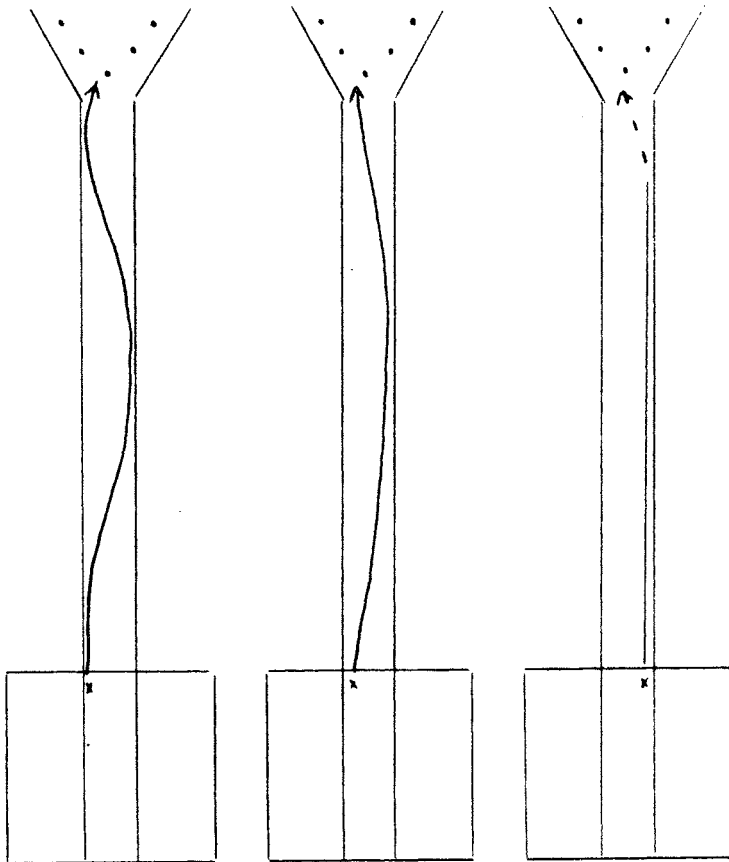
a) gerade/direkt

b) von Kegel 1

c) zu Kegel 1

Die gestrichelten Linien im Bewegungsbereich zeigen, daß nur beim Wurf von Kegel 1 der Anlauf genau gerade ist. Daher sollte der Anfänger zuerst diese Lauflinie erlernen. Bei a) und c) ist die Grundstellung in die linke Gasse rechts versetzt.

Lauflinien beim Spiel in die Vollen auf Bohle



a)

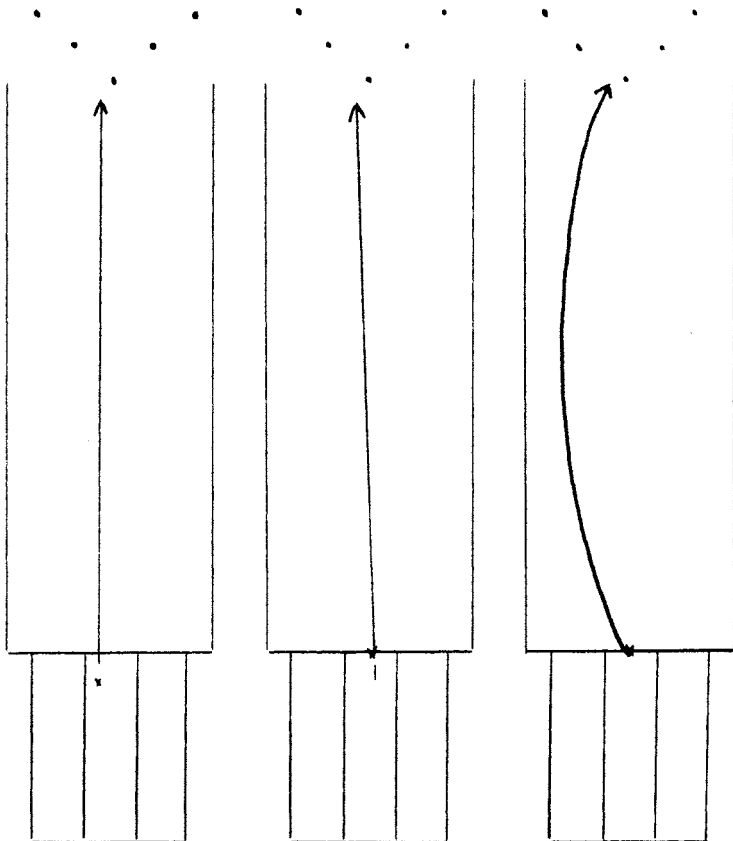
b)

c)

- a) der Bogenwurf
- b) der "Kieler" Wurf
- c) der gerade Wurf (Klöpfer-Stil)



# Lauflinien beim Spiel in die Vollen auf Asphalt



a)

b)

c)

- a) der gerade Wurf
- b) der Wurf über Fixierpunkt Mitte
- c) der Hakenwurf

## Lektion 7 Das kombinierte Spiel (entfällt für Bohle)

In Lektion 7 spult der Spieler das Wettkampfprogramm herunter, 100 oder 200 Wurf hintereinander.

Die Bewegungen sollen nun ökonomisch sein.

Ökonomie = mit möglichst wenig Kraftaufwand den größtmöglichen Erfolg erzielen.

Doch auch viele technische und taktische Dinge sollen erlernt werden. Kurz: Alle Anforderungen, die ein Wettkampf an den Spieler stellt, müssen eingeübt werden.

Weiteres erfahren Sie im Formblatt zu Lektion 7

Berherrscht ein Spieler alle 7 Lektionen nach Belieben, so ist er reif für Wettkämpfe. Damit ist die Lernphase eines Anfängers abgeschlossen.

Ob er freilich einmal ein Spitzenspieler werden kann, das hängt noch von vielen Faktoren ab wie bspw.

Taktikvermögen

Konzentrationsfähigkeit

Trainingswillen

physische und psychische Belastbarkeit

In den folgenden Kapiteln wollen wir darauf noch näher eingehen. Für den Anfänger bzw. den Breitensportler möchte ich hier noch einige Hinweise geben.

Versuchen Sie nicht, die Lektionen so schnell wie möglich durchzuarbeiten ! Nicht die Schnelligkeit sondern die Gründlichkeit und die Genauigkeit Ihrer Arbeit ist entscheidend für eine Leistungssteigerung.

Überfordern Sie sich nicht !

Alles neue muß erst verdaut werden !

Was lange währt, wird endlich gut ! Oder ?

Beginnen Sie eine neue Lektion erst, wenn Sie die vorherige vollständig beherrschen !

Haben Sie den Mut, einen Lernabschnitt zurückzugehen, wenn Sie merken, daß sich Fehler einschleichen.

Trainieren Sie nie alleine !

Vertrauen Sie sich einem erfahrenen Übungsleiter an !

Ein neutraler Beobachter sieht Ihre "Fehler" viel schneller und leichter !

Denken Sie daran, daß jedem Menschen eine sportliche Leistungsgrenze gesetzt ist ! Sie dürfen nie den Spaß am Lernen und an der Sportart Kegeln verlieren.

Leistung um jeden Preis wirft Sie in Ihren Bemühungen zurück. Nicht jeder kann Weltmeister werden ! Doch ist die Körperertüchtigung und die Freude am Sport nicht viel wichtiger !?

Aber vielleicht sind Sie einer der Auserwählten ?

Vielleicht haben Sie Zeit, Willen und Talent ?

Dann dürften Sie die folgenden Kapitel interessieren. Sie beschreiben den Weg zur Leistung.

- Lektion 1 - Grundhaltung  
 - Bewegungsablauf ohne Kugel und Kegel
- Grobform - Grundschemaaerwerb der Bewegung
- 

Haupt- und  
 Unterpunkte

- Grundhaltung - umfaßt Grundstellung (Füße), Körperhaltung - Blick zum Fixierpunkt Ende der Auflagebohle Mitte
- Grundstellung - Ende bis 1 m vom Ende neben bzw. bis zu einer Fußbreite auf der Auflagebohle je nach Beinlänge und Schulterbreite des Lernenden
- Körperhaltung - angebeugt

- Schritte - Schritt 1 klein - Schritt 2 mittel - Schritt 3 groß (Ausfallschritt)

- Abfangschritt - gerade nach vorne bei tiefgeb. Oberkörper

- Körperhaltung in der Bewegung - waagerechte Schulterführung - gebeugte Körperhaltung - Oberkörperschwerpunkt über Oberschenkel des Standbeines

- Schlußhaltung - Ist die Bewegungslinie erhalten ?

- Spielarm - Auftakt im Stand - eng am Körper nach innen führen (Schritt 2) - dann weit nach vorne bis zum Standbein (Schritt 3)

- Nichtspielarm - dient der Balance - geht gestreckt n.außen
- 

- Methodische Hilfsmittel - Fixierpunkt markieren - Schritte akustisch unterstützen - lautes Gesamtkommande Rechtshänder links beginnend :  
uuuund - eins - zwei - dreiii (lang betonen)  
Auftakt      S c h r i t t e
- normal gehen - dann Bewegungsfluß anstreben  
 Lauf in den Knieen gegen Ende der Lektion 1 intensivieren !!! tamm - tam - taaam

- Lektion 2 - Grundhaltung  
- Bewegungsablauf - Mit Kugel und ohne Kegel
- Grobform - Bewegung verbessern
- Diese Lektion führt die Lernstoffinhalte der Lektion 1 weiter - neu hinzu kommt die Kugel mit Gewicht und Durchmesser
- 
- Haupt- und  
Unterpunkte: - Bewegungsablauf wie in Lektion 1  
- in der Grundhaltung kommt die Kugelhalte neu hinzu
- Körperhaltung - Oberkörper gleichzeitig mit Schritt 1 weich nach unten anbeugen  
- in Schritt 2 gebeugt bleiben  
keine Aufwärtsbewegung !  
- in Schritt 3 - Winkel zwischen Knie und Brust soll möglichst klein sein
- Kugelhalte - so wenig wie möglich angewinkeltes Handgelenk - maximales Fingerspreizen - (Daumen und Zeigefinger bilden mindestens einen Winkel von 180 Grad
- Nichtspielarm - unterstützt Spielarm bis einschl. Auftakt
- Auflage - muß in Mitte Auflagebohle sein - weich aufliegen - Kugel muß nach Auflage am Ende der Auflagebohle den Fixierpunkt überrollen.
- 
- Methodische  
Hilfsmittel - Fixierpunkt markieren - Kugel zwischen Schwämmen, Bierdeckeln, Stühle etc. durchspielen - Richtung der Kugel auch fixieren
- Kontrollen - kleine Wettbewerbe: wer hat die wenigsten Schwämme etc. weggespielt ?
- Kontrollkarte anlegen !
- Grundsatz - Erst wenn der Lernstoff grob beherrscht wird, weitergehen in die nächste Lektion !

### Lektion 3

- Grundhaltung
- Bewegungsablauf - mit Kugel auf Kegel 1,2,3

### Grobform

- Bewegung verbessern
- Lernstoffinhalte von Lektion 1 und 2 weiter ausbilden, verbessern, erarbeiten: gerade Kugellauflinie !
- 

### Haupt- und Unterpunkte

- wie in den ersten beiden Lektionen
- neu sind in der Grundstellung die Standveränderungen je nach gewünschter Gasse (vergl. Abb.4 - Teste Deinen Stand)

### Bewegungslinien

- von Grundhaltung bis Kugelaufgabe immer gerader Bewegungsablauf (BA)

### Kugellauflinie

- grundsätzlich zur Mitte der Kegelgruppe herausbilden ! Ausnahme :

### Auflagen

- rechte Gasse: zweites Brett links siehe linke Gasse : zweites Brett rechts Grundstellg.
- 

### Methodische Hilfsmittel

- wie Lektion 2 - wichtigste Aufgabe bleibt die technische Fehlererkennung bzw. Verbesserung (Grobkorrektur)
- erst dann in Lektion 4 gehen, wenn Lektion 3 beherrscht wird - sonst u. U. zurück in

### Kontrollen

- kleine Wettbewerbe einplanen - schon jetzt Limits setzen - z.B. von 10 Wurf muß die linke Gasse, also Kegel 1 und 2 achtmal getroffen werden o.ä.

Lektion 4

- das Spiel in die Vollen

Grobform

- Bewegung verbessern

In dieser Lektion werden die Inhalte der Lektionen 1 bis 3 kontinuierlich fortgeführt.

- neu ist das Spiel auf alle Kegel (Volle)

---

Haupt- und  
Unterpunkte

- wie Lektion 3

Schritte

- gleichmäßigen BA intensivieren -  
- insbesondere den fließenden BA

Pendel

- Bewegungsgefühl erarbeiten ! Auf den zügigen BA hinsichtlich Rhythmus und Tempo (Schritte und Pendel) ist hinzu- arbeiten.

Erkläre den Begriff : T I M I N G !

Kugellauflinie  
Bewegungslinie

- weiter präzisieren und festigen

---

Leistungskontrollen

- Kontrollkarte exakt führen - von Trainingseinheit zu Trainingseinheit vergleichen - BA Fehler herausstellen -  
- Leistungsstand durch gleichbleibende Test festhalten ! - das Volle-Spiel limitieren ! auf Spielschein aufzeichnen und im Beisein des Spielers analytisch auswerten !

Methodische  
Hilfsmittel

- sind wichtig und notwendig - Merke :  
Holzzahlen um jeden Preis sind absolut

F A L S C H !

Lektion 5 - das Spiel auf Kegelgruppen

Grobform - Bewegung verbessern

Unbedingte Voraussetzung für diese Lektion ist das völlige Beherrschen der Lernstoffinhalte in der Grobform der Lektionen 1-4. Neu sind hier prinzipiell die Standveränderungen auf Kegel 2,4 und 3,6 - speziell Kegel 4 und 6 (Effét).

---

Haupt- und Unterpunkte des BA der Lektionen 1-4 ausfeilen ! Entsprechend der Methodik (Voraussetzungen/Fähigkeiten des Lernenden) sind die Kegelgruppen individuell auf den einzelnen bezogen zusammenzustellen !

z.B. - 1,2,4 weiter mit 2,4,5 dann 4 oder  
1,3,6 weiter mit 3,5,6 dann 6 (Effét)  
mit 2,4,7 zu beginnen ist falsch !

Grundsatz : vom Leichten zum Schweren !

Standveränderungen sind genau einzuhalten !

Auflage bzw. Überrollen des Fixierpunktes muß gewährleistet sein. Neu: Hohe Gasse links = erstes Brett rechts  
Hohe Gasse rechts = erstes Brett links

Die Kugellauflinien sind stets zu den vorderen Kegeln zu erarbeiten.

Leistungskontrollen: - mit Limits von Holz- und Wurfzahlen arbeiten - Kontrollformulare und Kontrollkarte verwenden !

Trainingsform: - nacheinander Kegel 1-9 spielen, das fördert die Konzentration und die Technik der Standveränderung !



## Lektion 6

- die verschiedenen Lauflinien für  
das Spiel in die Vollen

### Grobform

- Bewegung erlernen und verbessern

Unbedingte Voraussetzung für diese Lektion ist das völlige Beherrschen des BA. Die Bewegungslinie muß unbedingt genau gerade sein. Hinzu kommen die Lauflinien s. Abb. S.54.

Neu ist der jeweils veränderte Anlauf, je nach Wahl der Lauflinie.

Also: Bewegungslinie = Anlauf ist die Verlängerung der jeweiligen zu spielenden Kugellauflinie

Hinzu kommt ein zweiter Fixierpunkt etwa nach Hälfte der Lauffläche, über den die Kugel ebenfalls rollen muß.

Übe: Das Spiel über zwei Fixierpunkte !

Leistungskontrollen:

Limitsetzung bei vorgegebener Kugellauflinie

Beachte: Unterschiedliche Kugelgeschwindigkeit  
je nach Wahl der Lauflinie

### auf Schere :

direkte Lauflinie = höhere Laufgeschwindigkeit  
von Kegel 1 = niedrige Laufgeschwindigkeit  
zu Kegel 1 = normale Laufgeschwindigkeit

### auf Bohle :

Bogenwurf = niedrige Laufgeschwindigkeit  
Kieler Wurf = normale Laufgeschwindigkeit  
von Kegel 1 = sehr hohe Laufgeschwindigkeit

### auf Asphalt :

spielt das Tempo kaum eine Rolle, nur beim Hakenwurf müssen Handdrehung und Laufgeschwindigkeit aufeinander abgestimmt sein.

### Trainingsform:

nacheinander Kegel 1-9 spielen, das fördert die Konzentration und die Technik der Standveränderung.

Lektion 7 - Das kombinierte Spiel

Grobform - Bewegung verbessern und automatisieren

Dieser Lektion kommt besondere Bedeutung zu :

- Die Vorbereitung auf das kombinierte Leistungsspiel
- Leistungsstrecke 100 oder 200 Wurf
- technische/taktische/konditionelle Spielanforderung auch im Wettkampf
- Willensbildung

Die Haupt- und Unterpunkte der Lektionen 1 - 6 behalten ihre Wichtigkeit. Auffällige Schwächen jetzt gezielt austrainieren.

Training: Auf die physisch/psychischen Ermüdungspunkte achten!

Korrektur-  
technik : Nicht nach jedem Wurf ! Der Spieler muß sich ein -  
spielen dürfen auch nach der Korrektur !

Technische Taktik der Erholungsphasen nun grob erlernen :

- Pausen - Handtuch, u.U. Korrekturansage nach Abräumen -
- Unterbrechungen - kein Ärger (Starallüren)
- Spielverlangsamung - Wurffolgetempo verändern
- Wurffolge dosieren -

Trainingsbelastung:

mindestens 2 x pro Woche trainieren über kombiniere Strecken-  
- Leistungsspiel im Übungs- und Trainingsprogramm  
- Training unter Wettkampfbedingungen (Streß,psychisches Verh.)

Trainingskontrolle - Abräumen - Spiel des 2. Wurfes-  
- Volle - Gassensicherheit  
- auch hier verschiedene Lauflinien  
in den Leistungsstrecken vorgeben

## Der Weg zur Leistung

Nachdem der Anfänger mit der Technik des Kegelsports vertraut ist und mit Hilfe von 7 Lektionen einen gewissen Leistungsstand erreicht hat, muß er nun eine, für seinen weiteren Weg entscheidende, Frage beantworten.

Bleibe ich Breitensportler, oder begeben mich auf den langen beschwerlichen Weg zum Leistungssport ?

Im ersten Fall bleibt Kegeln Hobby, Unterhaltung, Freude, Entspannung und Nebensache.

Im zweiten Fall erwartet den Sportler harte Arbeit.

Er muß lernen, seine eigene Leistungsfähigkeit abzuschätzen, sich auf Wettkampfsituationen einzustellen; er muß Entbehrungen auf sich nehmen, Trainingspläne müssen ausgearbeitet werden und vieles mehr. Der Spieler muß vorher entscheiden, ob er die Zeit und den Willen mitbringt, Kegeln als Leistungssport zu betreiben. Natürlich kommt es auch auf seine Veranlagung zum Kegeln an.

Im Folgenden werden neben den oben genannten Dingen auch die Beziehungen zwischen Trainer - Betreuer - und Spieler näher erläutert, und auch der Arzt soll das Wort haben. Schließlich ist nicht jeder Mensch für den Hochleistungssport geeignet.

Mit letzterem wollen wir beginnen !

Der Mediziner hat das Wort  
Was sagt eigentlich der Arzt zum Sportkegeln ?

Das Kegeln, früher eher nur ein Spiel, ist heute ein Sport wie jeder andere. Kegeln hat wie alle Leibesübungen - richtig betrieben - jene gesundheitliche Wirkung, die jeden Arzt veranlassen müssen, sich dafür einzusetzen.

Die feuchtfröhliche Geselligkeit "gewichtiger" Personen hat heute im Deutschen Keglerbund fast überall ernster und sportlicher Betätigung Platz gemacht. Kegeln ist gesund ! Welches sind aber nun die gesundheitlichen Werte des Kegelns ?

Kegeln bringt all die Vorteile, die auch andere Leibesübungen unserem Körper vermitteln !

Jeder Mensch besitzt einen Bewegungshunger, - er nimmt mit zunehmendem Alter ab - der ihn veranlaßt, seine Körperorgane, besonders aber seine Muskeln, soviel als möglich zu betätigen. Alle Bewegungssportarten geben dazu Gelegenheit. Besonders wichtig sind regelmäßig betriebene Leibesübungen naturgemäß für solche Menschen, die beruflich zu Ruhe, sitzen oder einseitigen Bewegungen gezwungen sind.

Für Personen im mittleren und höheren Alter, die naturgemäß für den Sport der Jugend wie Fußball o. ä. keine Neigung mehr verspüren, bietet sich neben Schwimmen, Laufen, Radfahren oder Skiwandern, Kegeln als Ausgleich geradezu an. Die mit dem Kegeln verbundene Körperbewegung wirkt ja nicht übermäßig ermüdend, - man bedenke die relativen Erholungspausen nach jedem Wurf - doch werden sämtliche Körperorgane und damit auch die große Zahl von Muskelgruppen

wie vor allem Rücken-, Bauch-, Arm- und Oberschenkelmuskulatur gut durchblutet. Diese lebhaftere Durchblutung des Körpers führt zu einer Wärmesteigerung, oft auch zu einem wohltuenden Schweißausbruch.

Durch die Anstrengung beim Kegeln beschleunigt sich nämlich der Blutumlauf, was wiederum zu einer vertieften Atmung führt, da mehr Sauerstoff verbraucht wird.

Bedenken Sie bitte, daß unser Blut bei Körperruhe zweimal in der Minute seinen Kreislauf vollendet, bei lebhafterer Bewegung, also auch beim Kegeln, jedoch bis zu 7x so oft. Also werden bei Bewegung den Zellen wesentlich öfter frische Stoffe zugeführt und alte weggeschafft. Diese Tatsache sollte allein schon den günstigen Einfluß der Leibesübungen für unsere Gesundheit deutlich erkennen lassen.

Das Herz leistet zwar Mehrarbeit, aber nicht unter nachteiligen Bedingungen. Im Gegenteil, der Blutdruck wird etwas geringer, was Menschen mittleren Alters mit erhöhtem Blutdruck wohl zu schätzen wissen.

Die gesundheitliche Wertschätzung des Kegelsports aus medizinischer Sicht mag man auch daraus erkennen, daß viele Sanatorien oder Kurhäuser Kegelbahnen errichten ließen.

Kegeln aus Spaß, aus Freude an der Bewegung und zur Erächtigung des Körpers bis ins hohe Alter ? Ja !

Wer jedoch Kegeln als Leistungssport betreiben will, für den gelten freilich andere Maßstäbe. Auf eine sportärztliche Untersuchung darf unter keinen Umständen verzichtet werden.

Daher ist es begrüßenswert, daß der DKB seit einigen Jahren eine Wettkampfteilnahme ohne Gesundheitspaß nicht mehr gestattet.

Fraglich ist jedoch, ob das alleine ausreicht. Man bedenke, welchen physischen und psychischen Belastungen ein Wett - kämpfer im Leistungssport ausgesetzt ist.

Die Verbissenheit, mit der bei Deutschen Seniorenmeisterschaften 60 oder gar 70-jährige Kegler um jeden Punkt kämpfen, kann nicht gesund sein. Der Körper wird überfordert.

Schließlich schnellst der Pulsschlag bei untrainierten Menschen im Moment der Kugelabgabe auf über 200 Schläge/ Min. hoch. Der Blutdruck pendelt zwischen 160 und 220 während eines Wettkampfes. Das haben Untersuchungen schon bewiesen.

Deshalb sollte jeder Mensch seinen Körper nicht überfordern und früh genug mit dem Leistungssport Schluß machen.

Das heißt ja nicht, daß jeder ältere Mensch nicht mehr Kegeln soll, sondern nur, daß er Kegeln nicht mehr als Hochleistungssport ausübt.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, dann kann jeder mit Beruhigung behaupten : Kegeln ist gesund !

## Die Faktoren der sportlichen Leistung

Wer Kegeln oder sonst einen Sport als Leistungssport betreiben will, der muß wissen, von welchen Faktoren eine sportliche Leistung abhängig ist. Nur dann kann ein Athlet systematisch trainieren.

Eine sportliche Leistung ist abhängig von :

- a) der Sportlerpersönlichkeit
- b) der subjektiven Leistungserwartung
- c) dem Anspruchsniveau
- d) der Leistungsbereitschaft
- e) den psychischen Faktoren,  
wie Motivation, Antrieb, Interesse, Willen,  
Stimmung, Gefühlen, Selbstvertrauen
- f) der Leistungsfähigkeit
- g) den physischen Faktoren  
wie Kondition, Technik, Taktik,  
Begabung, Stehvermögen
- h) den äußeren Umständen

Sie mögen aus dieser großen Palette von Faktoren erkennen, welche Arbeit und welche Anforderungen auf Trainer und Spieler zukommen, will der Athlet optimal vorbereitet in einen Wettkampf gehen.

Bevor jedoch ein Spieler planmäßig anfängt zu trainieren, muß er sein momentanes Leistungsvermögen genau erkennen und erfassen.

Damit befasst sich das folgende Kapitel.

Die Leistungserfassung beim Sportkegeln  
(Auswirkungen und Forderungen auf den Trainingsprozeß)

Die Faktoren einer sportlichen Leistung mit ihren verschiedenen Komponenten haben wir bereits kennengelernt. Für den Bereich Kegeln ist im Lernprozeß das Zusammenwirken folgender Komponenten zu beachten :

- a) gleiche, wiederkehrende, aber azyklische Bewegungsabläufe (azyklisch = in sich geschlossen, da Anfang und Ende der Bewegung nicht ineinanderfließen; daher sind Schwimmen oder Laufen zyklische Bewegungssportarten)
- b) Ausdauerbasis
- c) hohe Präzision
- d) Konzentration

In erster Linie sind es charakteristische Einflußgrößen, die auf die direkte Spielleistung einwirken, nämlich :

Kondition als Grundlage für das  
Ausspielen von Technik und Taktik.

Das bedeutet :

ohne Kondition ist die Technik nicht mehr anwendbar.

Jeder von Ihnen wird das wissen und merken, wenn er aus dem Urlaub zurückkehrt und nun zum erstenmal nach dreiwöchentlicher Pause wieder spielt. Die letzten 50 Kugeln fallen schwer. Man weiß, daß man sich im Augenblick des Abwurfes optimal strecken soll, (Technik) aber es fehlt die Kraft (Kondition) !



Nun ist natürlich ein hohes konditionelles Niveau ohne die erforderlichen technischen Fähigkeiten ebenso wirkungslos.

Daher ist die Spielleistung weiterhin abhängig von den erworbenen Fähig- und Fertigkeiten :

- a) technisch-taktisches Bewegungskönnen und Spielgestalten
- b) das charakterliche Verhalten zur Aufgabe sprich Wettkampfsituation
- c) das Verhalten zu sich selbst

Ein zweckmäßiges Verhalten ist also dann gegeben, wenn der Athlet neben der guten Kondition, technische Fertigkeiten so beherrscht, daß er in der Lage ist, die für die Lösung einer bestimmten Wettkampfsituation geeigneten

- technisch/taktischen Verhaltensmuster auswählen
- und auch sofort anwenden kann.

Da nun nicht immer ein Trainer den Spieler in all dessen Wettkämpfen beobachten kann, kommt zu diesen Faktoren auch noch die geistige Beanspruchung eines Spielers hinzu. Denn der Spieler muß in einem Wettkampf selbst und sofort entscheiden, welche Technik oder Taktik er anwenden muß. ( Wenn ich hier und später von Trainern im Kegelsport spreche, bin ich mir sehr wohl der Tatsache bewußt, daß wir nur über wenige Fachleute verfügen können. Doch ich hoffe auf die Zukunft.)

Nach diesen Vorbemerkungen kommen wir jetzt zum Kernpunkt des Themas, zur Leistungserfassung.

Eine objektive Leistungserfassung ist nur während eines Wettkampfes sinnvoll. Hier zeigt der Spieler seinen wahren Leistungsstand. Hier muß er "kämpfen", zeigen, ob er den nervlichen Anspannungen gewachsen ist.

Die Wettkampfleistung wiederum ist abhängig von :

- a) der besonderen Atmosphäre (Bahnanlage)
- b) der Bedeutung des Wettkampfes
- c) dem Verhalten des Gegenspielers
- d) der Art der Bahnpflege
- e) dem Spielverlauf
- f) den äußeren Umständen (Zuschauer)

Es ist eben ein großer Unterschied für fast alle Spieler, ob man auf Kunststoff- oder Holzbahnen spielt, ob es um die Deutsche Meisterschaft oder ein Freundschaftsspiel geht, ob der Gegner stark oder schwach spielt, ob die Kegelbahn glatt oder stumpf ist, ob man bei Startbeginn an der Spitze oder hinten liegt, ob die Zuschauer für oder gegen den Spieler sind, um nur einige Beispiele zu nennen.

Alle oben genannten Faktoren können natürlich leistungshemmend, aber auch stimulierend sein. Auch das muß bei der Leistungserfassung berücksichtigt werden. Denn danach soll ja ein individuelles Trainingsprogramm aufgestellt werden.

Wir unterscheiden 5 verschiedene Methoden zur Verwirklichung der Zielsetzung Leistungserfassung.

- a) die freie Spielbeobachtung
- b) die schriftliche Spielbeobachtung
- c) die graphische Spielbeobachtung
- d) die akustische Spielbeobachtung
- e) die filmische Spielbeobachtung

Bei der freien Spielbeobachtung begutachtet der Trainer oder Betreuer den Spieler im Wettkampf und analysiert gemeinsam mit dem Spieler das Gesehene im Anschluß.

Diese Art der Leistungserfassung hat jedoch einen erheblichen Nachteil, da die sofortige Fixierung der beobachteten Vorgänge fehlt. Bei der Auswertung kann sich der Beobachter nur auf sein Gedächtnis stützen. Seine Aussagen sind nicht überprüfbar und daher auch nicht objektiv.

Zur qualitativen Unterscheidung von der zufälligen Beobachtung, muß die freie Spielbeobachtung bestimmte Forderungen erfüllen :

Völlige Klarheit über die Beobachtungsaufgabe.  
Die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Den Erfahrungs- und Kenntnisbesitz des Beobachters wegen der Objektivität der Aussagen über das technisch/taktisch/konditionelle Verhalten des Spielers.

Bei der schriftlichen Spielbeobachtung wird das Gesehene schriftlich fixiert. Daraus folgt, daß die Beobachtungsaufgabe umfangreicher und spezifischer sein kann.

Umfang und Auswahl der Beobachtungsaufgaben sind wieder abhängig von :

- a) der Anzahl der qualifizierten eingesetzten Beobachter,
- b) der Form der schriftlichen Fixierung,
- c) dem Auswertungszweck,
- d) dem Fähigkeitsniveau des Spielers,
- e) der Wettkampflänge.

Für diese Art der Leistungserfassung eignen sich besonders Testbögen, bei denen nur angekreuzt werden muß. Das geht schnell; der Beobachter kann sich voll auf die Aufgabe konzentrieren.

Bei der graphischen Spielbeobachtung werden entsprechende Aufgabenstellungen zeichnerisch festgehalten.

Beispiel: Auflagepunkt - Lauflinie - Einschlagpunkt -  
Ergebnis - Geschwindigkeit der Kugel

Nach dem Spiel ist zu erkennen, ob die Entscheidung des Spielers (welche Lauflinie, welche Geschwindigkeit etc.) richtig war.

Bei der akustischen Spielbeobachtung werden die Informationen auf ein Band gesprochen und sind somit vom Beobachter und der Verbalisierungsfähigkeit abhängig.

Allerdings ist diese Methode sehr zeitraubend, wenn das gespeicherte Material ausgewertet werden soll.

Bei der filmischen Spielbeobachtung schließlich wird das Spiel per Video-Recorder aufgezeichnet. Das ist natürlich die objektivste Art der Beobachtung, da es nun nicht mehr auf den Beobachter und seine Kenntnisse ankommt.

Die richtige Wahl des Kamerastandortes ist je nach Wahl der Aufgabe sehr wesentlich.

Allerdings sind Video-Recorder nicht billig. Zudem darf auf Zeitlupe und Standbild nicht verzichtet werden, wodurch nur wenige Marken in Frage kommen. Auch die Auswertung erfordert einen großen Zeitaufwand.

Sind mehrere kurz aufeinanderfolgende Spielbeobachtungen gemacht, erbringen die Auswertungen den genauen Leistungsstand eines Spielers. Seine Leistungen sind ja erfasst worden.

Wie wir noch erfahren werden, ist nämlich die Trainingsplanung abhängig vom Ausgangsniveau eines Sportlers, und das kennen wir jetzt.

Nun kann die Trainingsplanung beginnen.

Die folgenden Kapitel beschäftigen sich daher fast ausschließlich mit Trainingslehre und Trainingsplanung.

## Grundlagen der Trainingsplanung

Bevor wir endgültig in die Trainingsplanung einsteigen, muß eine Frage geklärt werden.

Was ist eigentlich Training ?

Die Sportwissenschaft interpretiert den Begriff Training etwa so :

Training ist der nach wissenschaftlichen, insbesondere pädagogischen Prinzipien gelenkte Prozess der sportlichen Vervollkommung, der durch planmäßiges und systematisches Einwirken auf das Leistungsvermögen und die Leistungsbereitschaft darauf hinzielt, Sportler zu hohen und höchsten Leistungen in einer Sportart oder Disziplin zu führen.

Einfacher ausgedrückt ist Training das planmäßige Vorbereiten auf körperliche Höchstleistungen durch dosierte körperliche Belastung.

Also ist Training eine Leistungsoptimierung; systematische Vorbereitung auf das Erreichen höchster sportlicher Leistungen.

Ein solches Training will natürlich geplant sein. Somit sind wir beim Thema : Trainingsplanung.

Planung ist ein Entwurf dessen, was geschehen soll.

In unserer Sportart beruht die Planung - sofern überhaupt vorhanden - leider immer noch auf subjektiver Meinung, das heißt: jeder "trainiert" so und so oft, wie er es für richtig hält, wobei unter Training fälschlicherweise verstanden wird, das Wettkampfpensum von 100 bzw. 200 Wurf herunterzuspulen.

Dadurch ist fast zwangsläufig die Folge gegeben, daß zum falschen Zeitpunkt die Trainingsintensität erhöht wird und die Höchstform gerade dann erreicht wird, wenn kein wichtiger Wettkampf (Bundesligaspiel, Deutsche Meisterschaft, Länderkampf u.ä.) ansteht.

Das Training beispielsweise eines 800-m-Läufers kann doch nicht nur darin bestehen, 800 m zu laufen. Er muß viele Dinge wie Spurtfähigkeit, Taktik oder Tempogefühl im Training einstudieren.

Folglich kann das Training eines Sportkeglers nicht darin bestehen, ausschließlich 100 oder 200 Wurf zu absolvieren. Doch leider ist das in den meisten Fällen so. Das moderne Training jedenfalls setzt rationales Planen voraus, also eine Planung, die auf Erkenntnissen, Gesetzmäßigkeiten, Erfahrungen, Daten etc. beruht.

Die Trainingsplanung als solche ist von 5 Faktoren abhängig :

- a) vom Ausgangsniveau des Sportlers  
(vergl. Kapitel Leistungserfassung)
- b) von der Sportart selbst
- c) von äußeren Faktoren (materiell, sozial, personell)
- d) von der Zielsetzung des Trainings
- e) vom Wettkampfkalender

Die Trainingslehre unterscheidet die kurzfristige = wöchentliche und die langfristige = jährliche Planung des Trainings.

Das Trainingsjahr ist hierbei entweder in einen Zyklus (wie beim Eishockey oder beim alpinen Ski-Zirkus) unterteilt, oder aber in zwei Zyklen, wie etwa in der Leichtathletik, die ja bekanntlich in eine Hallen- und eine Freiluftsaison unterscheiden.

Der jährliche Trainingsprozeß muß nun so aussehen, daß der Sportler zu einem bestimmten Zeitpunkt den optimalen Trainingszustand erreicht, um den geplanten Leistungsstand (das ist der Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit), zu erzielen.

Die Herausbildung des Trainingszustandes verläuft dabei phasenweise :

- a) Die sportliche Form bildet sich heraus.
- b) Die Leistungsbereitschaft wird entwickelt.
- c) Die sportliche Höchstform stabilisiert sich.
- d) Die Form wird über eine Zeit lang aufrechterhalten
- e) und schließlich abgebaut.

Dieser Phasenverlauf mit

Aufbau  
Entwicklung  
Stabilisierung und  
Verlust der sportlichen Höchstform

ist zeitlich gesehen steuerbar !



Das bedeutet grob gesagt :

Durch meine Trainingsplanung bestimme ich selbst, wann ich ein Hoch und wann ich ein Tief der sportlichen Leistung bekomme.

Vielen Sportkeglern geht es sicherlich so, daß sie gerade bei großen Meisterschaften oder Turnieren nicht in der Lage sind, ihre Höchstform zu bringen.

Dem wird durch die Trainingsplanung Abhilfe geschaffen.

Nun wird wohl jedem der Sinn und die Wichtigkeit einer Planung des Trainings klar. Außerdem ist damit auch die Frage beantwortet, warum die Trainingsplanung abhängig ist vom Wettkampfkalender.

So einfach wie es sich hier liest, ist es freilich nicht. Fast alles hängt von der Qualifikation des Trainers ab, denn er soll den Trainingsplan ja für seinen Schützling individuell erarbeiten.

Schleichen sich hierbei Fehler ein, so hat der Athlet die Folgen zu tragen. Wir kennen das Problem der Frühform aus anderen Sportarten.

In der Grobform besteht ein Jahrestrainingsplan aus vier Perioden:

- a) Vorbereitungsphase I (Aneignung von Kondition)
- b) Vorbereitungsphase II (fachliches Training)
- c) Wettkampfperiode
- d) Übergangsphase bzw. völlige Pause.

Inwieweit diese Grobeinteilung für den Kegelsport zu übernehmen ist, werden wir im Folgenden noch sehen.

## Jahrestrainingsplanung eines Sportkeglers

Der heutige Spitzenkegler hat im Jahr etwa 70 ! Wettkämpfe zu absolvieren, nämlich

- 18 Bundesligaspiele
- ca. 20 Starts bei Vereinsmeisterschaften
- ca. 6 Spiele um den Deutschen Vereinspokal
- je 5 Starts bei Bezirks/Gau/ und Landesmeisterschaften
- 4 Starts bei der Deutschen Meisterschaft
- ca. 2 Länderspiele mit eventuellen Ausscheidungen

dazu kommen noch einige Turniere, Lehrgänge und Pokal- oder Vergleichskämpfe.

Der Spitzenspieler ist also von der Vielzahl der Wettkämpfe und damit von der körperlichen Beanspruchung her ein Vollprofi.

Damit sind wir gleich bei einem Grundübel vieler Sportarten, denn auch der beste und durchtrainierteste Spitzenspieler kann nicht ohne Schäden für seinen Körper und für seine Gesundheit fürchten zu müssen, 70 mal im Jahr seine Höchstleistung erbringen.

Das weiß natürlich auch der Spieler und das zwingt ihn oder seinen Trainer vor Beginn des Wettkampfjahres Höhepunkte, Schwerpunkte zu setzen, wo die absolute und beste Leistung erspielt werden muß.

Schwerpunkte sind bspw. Weltmeisterschaft, Europa-Cup, Deutsche Meisterschaft etc.

Der Spieler plant also sein Training möglichst in Verbindung mit einem erfahrenen Trainer.

Nun ist die Trainingsplanung ja unter anderem auch vom Wettkampfkalender abhängig (siehe Vorseite).

Sieht man sich den Wettkampfkalender eines Sportkegglers einmal genauer an, so kristallisieren sich zwei Wettkampfperioden heraus, wovon je nach Ferienende in den einzelnen Bundesländern, die erste von etwa September bis Mitte Dezember und die zweite von etwa Mitte Januar bis Ende Juni verläuft.

Mit der pauschalen Grobeinteilung

Vorbereitungsphase I  
Vorbereitungsphase II  
Wettkampfperiode  
Übergangsphase bzw. völlige Pause

kommen wir also im Kegelsport nicht hin.

Wir müssen jedenfalls 2 Halbjahres-Trainingspläne aufstellen, was einen Leistungssportler noch mehr belastet, denn schließlich muß er 10 Monate lang versuchen, fast jedes Wochenende seine Höchstleistung zu spielen. Ein nach den Prinzipien der Trainingslehre nahezu unmögliches Unterfangen.

Werfen wir einmal einen Blick auf die Leichtathleten, die ihr Sportjahr in eine Hallen- (Winter) und eine Freiluftsaison (Sommer) unterteilen.

Die Wintermonate werden benutzt, um sich Spritzigkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit usw. zu verschaffen, und der Sommer ist die Wettkampfperiode.

Wie viele Leichtathletikweltrekorde werden schon im Mai gebrochen, oft bei den ersten Wettkämpfen überhaupt !

Die Sportler sind "heiß" auf einen Wettkampf. Der Saisonhöhepunkt folgt im Juli/August mit Europa-Cup, Weltcup oder Olympiade, also nach etwa dreimonatiger Wettkampfperiode.

Beim Sportkegeln jedoch sind die Deutschen Meisterschaften Ende Mai oder Anfang Juni, also nach neun- bzw. zehnmonatiger, ununterbrochener Wettkampffolge.

Es siegt der, der seine Form am besten konservieren konnte. Vielleicht sollte man seitens der Funktionäre diese Terminplanung einmal gründlich überdenken und ändern !

In diesem Zusammenhang darf ich Sie noch einmal an die Faktoren der sportlichen Leistung erinnern. Der Spieler muß sich selbst oder der Trainer seinen Schützling nach 9-monatiger Wettkampffolge motivieren, an seinen Willen appellieren, an seine Leistungsbereitschaft, ihm Selbstvertrauen geben, ihn heiß auf den folgenden letzten und zugleich wichtigsten Wettkampf des Jahres machen. Denn vielfach richtet sich eine Kaderzugehörigkeit leider nur nach den Ergebnissen der Deutschen Meisterschaften.

Im Jahre 1979 fanden gar die Deutschen Meisterschaften eine Woche nach der Schere-Weltmeisterschaft statt.

Welcher WM - Teilnehmer war da noch motiviert oder hatte da noch seine Höchstform ?

Doch wir müssen uns mit den Gegebenheiten abfinden. Unter Zugrundelegung der momentanen Situation teilt der Sportkegler seinen Jahrestrainingsplan folgendermaßen ein :

Anfang Juli - Anfang August  
(erste Vorbereitungsphase)

Anfang August - Anfang September  
(zweite Vorbereitungsphase)

September - Mitte Dezember  
(erste Wettkampfperiode)

Mitte - Ende Dezember  
(Übergangsphase)

Anfang - Mitte Januar  
(dritte Vorbereitungsphase)

Mitte Januar - Juni (je nach DM)  
(zweite Wettkampfperiode)

Juni - Anfang Juli  
(völlige Pause)

Sie sehen, je nach Terminplanung Deutsche Meisterschaft bleibt kaum Zeit für einen Urlaub.

Wie das Trainingsprogramm in den einzelnen Phasen aussieht, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Die erste Vorbereitungsphase  
(Anfang Juli - Anfang August )

Diese erste Vorbereitungsphase ist besonders wichtig. Sie besteht ausschließlich in überfachlicher Trainingsarbeit und dient in erster Linie zur Aneignung von Kondition. Wie wichtig der konditionelle Faktor bei unserer Sportart ist, haben Sie schon im Kapitel Leistungserfassung erfahren.

Durch ansteigenden Belastungsumfang soll vor allem die Belastungsfähigkeit des Spielers erhöht werden. Außerdem sind die physischen, sporttechnischen, psychischen und intellektuellen Voraussetzungen für höhere sportliche Leistungen in der Wettkampfdisziplin zu schaffen.

Die Bereitschaft des Athleten für eine schnelle Steigerung des Belastungsumfanges muß hier entwickelt werden. Als Sportarten zur Aneignung von Kondition sind Radfahren, Schwimmen und natürlich Laufen besonders geeignet, da hierbei alle Muskeln beansprucht werden und diese Sportarten zyklisch sind.

Zu beachten ist jedoch, daß der menschliche Körper die erarbeitete Kondition binnen 48 Stunden wieder abbaut. Daher muß in der ersten Vorbereitungsphase täglich trainiert werden.

Weiter erhalten Sie keine Kondition, wenn Sie immer gleich trainieren, also bspw. jeden Tag 5000 m in genau 25 Minuten laufen. Sie müssen Reize setzen und deren Umfang, Dauer, Stärke und Dichte verändern.

Ansonsten gewöhnt sich der Körper an die immer wiederkehrende Belastung. Die Ausdauer, das ist die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen die Ermüdung erhöht sich nicht.

Um bei unserem Beispiel zu bleiben :

laufen Sie die 5000 m täglich schneller  
laufen Sie in 25 Minuten täglich mehr Meter  
legen Sie häufiger Spurts ein  
laufen Sie mehrmals am Tag

Nur auf diese Weise gewinnen Sie Kondition.

Nun werden Sie auch erkennen, daß Sie sich durch tägliches 100 oder 200-Wurf-Spielen keine Kondition verschaffen können.

Wie unsinnig klingt jetzt die Bemerkung vieler Sportler:  
Ich kegele heute nur wegen der Kondition.

Zum Kegeln kommen Sie noch oft genug während der folgenden Trainingsphasen.

Die zweite Vorbereitungsphase  
(Anfang August - Anfang September)

In der zweiten Vorbereitungsphase, die ja unmittelbar in die Wettkampfperiode überleitet, kommt es bereits darauf an, die Wettkampfleistung aufzubauen. Das Training erhält also einen speziellen (fachlichen) Charakter.

Die Aufgaben der ersten Vorbereitungsphase werden natürlich weitergeführt, da ja sonst der Körper die erarbeitete Ausdauer abbauen würde. Würden wir also in der zweiten Vorbereitungsphase auf konditionelle Übungen verzichten, wäre die Arbeit des Juli umsonst gewesen. Es verändert sich lediglich der Schwerpunkt zugunsten fachlicher Übungen.

Das Training in dieser zweiten Vorbereitungsphase sollte schon sichern, daß der Nachwuchsspieler mit Beginn der ersten Wettkampfperiode bereits bessere Resultate als in der letzten Saison erzielt. Spitzenspieler (fertige Spieler) erreichen ungefähr ihre bisherigen Bestleistungen.

Es muß jedoch gewährleistet sein, daß die Leistung durch Intensivierung der Belastung (durch Wettkämpfe etwa) gesteigert werden kann.

Hier in der zweiten Vorbereitungsphase zeigt sich deutlich die Individualität solcher Trainingspläne, denn die Trainingsplanung ist ja bekanntlich unter anderem auch von der Zielsetzung des Trainings abhängig.



Wann bspw. ist der erste Wettkampfhöhepunkt ? Zu Beginn oder am Ende der Saison ? Oder folgen mehrere dicht aufeinander ?

Stichwort Bundesliga-Spielplan: Wann sind die wichtigsten Spiele ?

Hieran mögen Sie erkennen, wie verschieden die Voraussetzungen und damit auch die Trainingsziele der einzelnen Sportler sind.

Mögliche Trainingsformen in der zweiten Vorbereitungsphase sind neben dem Spielen von Leistungsstrecken vor allem die Wiederholungen der Lektionen 4-7, insbesondere Lektion 6 (verschiedene Kugellauflinien). Vergessen Sie nicht, Sie haben schon etwa 7 Wochen nicht mehr gekegelt!

Verzichten Sie jetzt nicht auf die methodischen Hilfsmittel wie Limitsetzung während des Trainings und der Leistungsstrecken.

Achten Sie darauf, daß eine Formüberprüfung ebenso wie eine Leistungserfassung nur im Wettkampf sinnvoll ist.

Bauen Sie deshalb Testwettkämpfe in Ihr Programm ein. Bei Mannschaftswettkämpfen sollten Sie Schlußstarter sein, da dort die nervliche Anspannung vielfach größer ist.

Oder führen Sie Forderungsspiele oder Ranglistenspiele während des Trainings durch. Hier muß der Athlet immer gewinnen.

Einen allgemeingültigen Wochentrainingsplan aufzustellen ist wegen der Individualität freilich nicht möglich.

In der zweiten Vorbereitungsphase könnte er etwa so aussehen :

Montag - Sonntag

30 - 60 Minuten allgemeine Kondition  
durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren.  
Dazu jeden zweiten Tag Ganzkörpergymnastik.

Dienstag und Donnerstag

Kegeln und zwar Leistungsstrecken bis  
zu 400 Wurf, in denen Technik (Lektion 6)  
Angriffs- und Sicherheitsspiel, also Ab-  
räumtaktik sowie das Spiel auf Kegelgruppen  
einstudiert werden.  
Auch druckvolles und druckloses Spiel  
muß trainiert werden.

Samstag oder Sonntag

Testwettkämpfe unter Beobachtung  
Die Auswertung erfolgt beim nächsten  
Training, also wieder am Dienstag.  
So erfährt er Spieler sehr schnell,  
was noch und was verstärkt geübt  
werden muß.

Die erste Wettkampfperiode  
(Anfang September - Mitte Dezember)

Die Hauptaufgabe der Wettkampfperiode besteht darin, die Wettkampfleistung optimal zu entwickeln und zu stabilisieren, und den Spieler zu befähigen, in Hauptwettkämpfen bestmögliche Resultate zu erzielen.

Diese Aufgabe löst man am besten mit wettkampfspezifischer Belastung im Training und natürlich durch die anstehenden Wettkämpfe. Durch sie ist eine intensivere Belastung gegeben.

Deshalb kann es nötig werden, den Gesamtumfang des Trainings zu reduzieren. Stichwort Motivation: Der Spieler muß sich auf die Wettkämpfe freuen, sie dürfen nicht zur Pflichtübung werden.

Hier in den ersten Wettkämpfen kann der Trainer meistens das Saisonziel schon genau abstecken.

Denken Sie noch einmal an das Schema über die Faktoren der Leistung !

Erfüllen sich die Erwartungen eines Spielers in den ersten Wettkämpfen, dann ist er von der Richtigkeit seiner Trainingsplanung überzeugt, sein Selbstvertrauen steigt, er trainiert gerne, ist motiviert für die nächsten Wettkämpfe.

Erfüllen sich jedoch seine Erwartungen nicht, muß er auf den Erfolg warten, beginnt die Aufgabe eines Trainers oder Betreuers als Psychologe.

Der Spieler muß neu aufgebaut werden. Er muß das Selbstvertrauen gewinnen.

(Ist das nicht im Berufsleben genauso ?!)

Oft liegt ein Leistungsabfall bei Wettkämpfen daran, daß in der zweiten Vorbereitungsphase die Intensität viel zu schnell anstieg, der Anteil der wettkampfspezifischen Belastung zu hoch war und der Gesamtumfang der Belastung am Ende der zweiten Vorbereitungsphase übermäßig reduziert wurde. (Der Spieler hat sich schon zu sicher gefühlt.)

Bedenken Sie, daß ein einziger geglückter Testwettkampf noch längst keine Rückschlüsse auf die Form und die psychische Belastbarkeit eines Athleten für die kommende Wettkampfperiode zuläßt.

Die Leistungsentwicklung während der Wettkampfperiode wird außerdem natürlich von der Wettkampfhäufigkeit bestimmt. Allerdings auch wieder nach beiden Seiten - positiv wie negativ -, je nachdem, ob schnell hintereinander Erfolge oder Mißerfolge auftreten.

Im Normalfall erreicht der Spieler seine Bestform nach etwa 6 Wochen der Wettkampfperiode. Dann hat er sich an die Streßfaktoren gewöhnt und einen Überblick über sein Leistungsvermögen gewonnen.

Zu beachten ist auch noch, daß sich die Wettkampfhäufigkeit nach der individuellen Wettkampfbelastungsfähigkeit richten sollte, die mit zunehmendem Trainingsalter (das ist die Zeit, in der ich schon planmäßig mit Hilfe von Trainingsplänen trainiert habe) ansteigt, je nach den Besonderheiten der Sportart und der Härte der Wettkämpfe.

Denken Sie an den Langstreckenläufer Henry Rono, der 1978 fast 60 Wettkämpfe bestritt, seine Gegner in Grund und Boden lief und auch mehrere Weltrekorde aufstellte. Doch die Belastung war zu groß, und in den folgenden zwei Jahren mußte Rono eine Zwangspause einlegen. Er mußte sich wieder vollkommen neu aufbauen, was ihm 1981 gelungen zu sein scheint, denn inzwischen hat er den 5000m Weltrekord wieder verbessert.

Notwendigerweise sollten also nach etwa 6 Wochen der Wettkampfperiode die Hauptwettkämpfe oder Qualifikationen für überregionale Meisterschaften liegen. Eine Forderung, die in unserer Sportart leider nicht gegeben ist. Somit wird die Aufgabe für Spieler und Trainer erheblich erschwert.

Geht die Wettkampfperiode nach solchen Hauptwettkämpfen oder allgemein nach 6 Wochen - noch weiter, so muß der Anteil wettkampfspezifischer Belastung zu Gunsten allgemeinentwickelnder Übungen (aktive Erholung) vermindert werden.

Die physischen und psychischen Kräfte eines Spielers müssen regeneriert werden. Damit wird einmal Verletzungen vorgebeugt, zum anderen werden Voraussetzungen für ein erfolgreiches Abschneiden in folgenden Wettkämpfen geschaffen. Der Spieler sollte ruhig auch einmal auf "einfache" Bundesligaspiele verzichten.

Eine solche Maßnahme ist jedoch nur erforderlich, wenn der Sportler bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit durch Training und Wettkämpfe gefordert wurde.

Sollten diese Maßnahmen jedoch erforderlich sein, sind sie der Form durchaus nicht abträglich. Im Gegenteil, durch optimale Konzentration von Wettkämpfen und wettkampfspezifischer Belastung nach dieser Etappe kann in relativ kurzer Zeit (etwa 3-4 Wochen, also insgesamt nach 10 Wochen Wettkampfperiode) sogar mit einem weiteren Leistungsanstieg gerechnet werden.

Soviel zur Wettkampfperiode.

Sie werden gemerkt haben, daß ein Wochentrainingsplan während dieser Zeit sich wesentlich von dem der Vorbereitungsphase unterscheidet.

Zwar sind die überfachlichen Aufgaben geblieben, der Anteil fachbezogener Übungen ist jedoch weit gesunken. Nun bloß im Training keine Leistungsstrecken mehr spielen, sondern nur noch üben, was nicht beherrscht wird !

Als Trainingstag empfiehlt sich jetzt der Montag oder Dienstag, da dann die Erinnerung an Fehler in den Wettkämpfen am größten und frischesten ist. Der vergangene Wettkampf muß unbedingt mit dem Trainer oder mit den Mannschaftskameraden durchgesprochen werden. Nur dann können Fehler erkannt und abgestellt werden.

Bedenken Sie, daß es jetzt für die Abstellung von Fehlern im Bewegungsablauf zu spät ist. Das sind Aufgaben für die Vorbereitungsphase oder für die nun folgende Übergangsphase.

In der Wettkampfperiode schaden Sie Ihrer Leistung nur, wenn Sie Stilverbesserungen einüben.

Die Übergangsphase  
(Mitte - Ende Dezember)

Die Übergangsphase ist durch das Stichwort aktive Erholung gekennzeichnet. Der Spieler sollte vorwiegend Sportarten betreiben, für die er sich interessiert (Kegeln möglichst ausgenommen).

In diesem Zusammenhang fällt mir ein Beispiel aus dem Fußballbereich ein.

Vor einigen Jahren stand eine deutsche Spitzenmannschaft nach der Hinrunde auf einem vorderen Tabellenplatz, die Elf machte sich berechnete Aussichten auf den Titel. Für die Weihnachtspause hatte der Verein eine Asienreise mit mehreren Spielen geplant. Als die Spieler zurückkamen, blieb noch eine Woche bis zum Rückrundenstart. Doch die Mannschaft verlor die ersten und die letzten Spiele dieser Saison, obwohl das Programm nicht übermäßig und schwer war. Der Titelgewinn klappte daher nicht.

Die Übergangsphase war einfach zu kurz. Es gab keine Erholung. Überdies war die Wettkampfperiode dadurch erheblich zu lang, deshalb gingen auch die letzten Spiele verloren.

Mein Beispiel mag Sie von der Wichtigkeit der Übergangsphase überzeugen. Aktive Erholung sollte Trumpf sein. Wettkämpfe, wenn sie auch als Freundschaftsspiel deklariert sind, können eine Erholung nicht ersetzen, wenn die Wettkampfperiode noch weiter geht.

Auf keinen Fall sollte sich der Sportler allerdings passiv verhalten.

Jetzt können auch wieder technische Fehler im Gesamtbewegungsablauf abgestellt werden. Oft ist die Bereitwilligkeit zu einer solchen Technikschiilung in dieser Phase sehr hoch. Schließlich soll der Wettkampfhöhepunkt der zweiten Wettkampfperiode erreicht werden.

Der Spieler hat aus seinen Fehlern gelernt. Er hat auch die Gründe für sein gutes Abschneiden analysiert.

Zum Beispiel :

gleichzeitige Schwäche seiner Gegner

Glück

optimales eigenes Spiel

keine privaten oder finanziellen Probleme u.ä.

Umfang, Intensität und Häufigkeit der Belastungen sind jetzt so zu wählen, daß sich der Sportler einerseits erholen, andererseits aber auch seinen Trainingszustand - also den Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit - auf einem möglichst hohen Niveau halten kann.

Wurde der Sportler in der ersten Wettkampfperiode jedoch nicht voll gefordert, so erfolgt der Übergang zur neuen Vorbereitungsphase unmittelbar, indem man die Intensität der Belastung verringert, den Umfang aber recht schnell erhöht. Eine Übergangsphase wäre in diesem Fall verfehlt und würde die Leistungsentwicklung nur verzögern.



Wiederum unterscheidet sich der Wochentrainingsplan der Übergangsphase wesentlich von den bisherigen.

Die allgemein entwickelten Übungen bleiben zwar auch jetzt, doch haben sie weiter an Intensität verloren.

Fachlich stehen Bewegungsabläufe zur Technikverbesserung im Vordergrund.

Damit ist der Halbjahrestrainingsplan erfüllt und bei der im Kegelsport eigenen doppelten Periodisierung unseres Trainingsjahres, beginnt nun das zweite Trainingshalbjahr.

In diesem Buch habe ich dieses Halbjahr in einem einzigen Kapitel zusammengefaßt, weil der Trainingsprozeß sich in vielen Dingen wiederholt.

Das zweite Trainingshalbjahr  
(Anfang Januar - Ende Juni)

In diesem Zeitraum kommt auf Spieler und Trainer die wohl schwierigste Aufgabe zu.

Drei Wochen verbleiben zur Vorbereitung auf die folgende fünfmonatige Wettkampfperiode. Dementsprechend wichtig ist die dritte Vorbereitungsphase.

Neben dem Rest der Bundesligasaison, wo es für viele noch um Meisterschaft oder Abstieg geht, stehen jetzt auch die Qualifikationen für die Deutsche Meisterschaft an. Im Regelfall mit Vereins/Bezirks/Gau und Landesmeisterschaften, bei denen der Sportler jedesmal seine Höchstleistung spielen muß, um nicht auszuscheiden.

Man muß sich dieses Problem einmal deutlich vor Augen führen. Nach den Prinzipien der Trainingslehre sollte die Vorbereitungsphase länger sein, als die eigentliche Wettkampfperiode. Im Kegelsport nimmt sie nur ein siebtel der Zeit ein. Hier wird die Problematik des Wettkampfkalenders besonders deutlich.

Oberste Devise ist: Möglichst wenig Wettkämpfe !

Die Spitzenspieler, die erfahrungsgemäß noch viele Kämpfe haben, sollten auf Spiele verzichten, wo immer es möglich ist. Ansonsten ist nicht mehr gewährleistet, daß der Saisonhöhepunkt zum richtigen Zeitpunkt folgt.

Einen ersten Schritt aus diesem Dilemma heraus hat der Westdeutsche Keglerverband getan, indem er nämlich die Kaderspieler sofort zu der Landesmeisterschaft zuläßt. Dadurch werden die Wettkämpfe zumindest für die westdeutschen Spitzenspieler in der zweiten Wettkampfperiode reduziert. Eine sinnvolle Entscheidung !

Wenn es jedoch unangänglich ist, auf Wettkämpfe zu verzichten, weil der Club um Abstieg oder Meisterschaft kämpft, sollte die Möglichkeit untersucht werden, diese Spieler in Mannschaftswettkämpfen nicht als Schlußstarter einzusetzen, weil dort, wo häufig über Sieg und Niederlage entschieden wird, die physische und psychische Belastung am größten ist. Der Schlußstarter kommt fast regelmäßig in Streßsituationen, die an seinen Kräften und Nerven zehren. Außerdem neigt man dazu, dem Schlußspieler die Schuld an Sieg und an Niederlage zu geben. Letzteres fördert nicht gerade das Selbstvertrauen.

Je nach Zielsetzung des Trainingsplanes steht der BU-Einsatz oft hinter der Einzelqualifikation zurück. Rüdiger Bergmann (früher Hildesheim und Köln), der heute für Paffrath spielt, sagte mir einmal : "Die Bundesligakämpfe sind für mich nur Leistungstests, Formüberprüfungen. Das Hauptziel ist die DM !"

Eine vernünftige Einstellung, man kann einfach nicht alles gewinnen, oder man verschwindet ein Jahr später in der Versenkung, in der Masse der Spieler, weil der Körper den ständigen Überbelastungen nicht gewachsen ist. Denken Sie an Henry Rono !

Oder sehen Sie sich die Trainerstationen von Max Merkel an. Ein Jahr wird die von ihm trainierte Mannschaft Meister oder jedenfalls fast, und im nächsten Jahr folgt der manchmal vergebliche Kampf gegen den Abstieg. 1860 München, Nürnberg, Schalke .....

Das zu harte Training hat die Mannschaft nur eine Saison verkraften können.

Dieses Problem der möglichen Überbelastung in der zweiten Wettkampfperiode sollte der Spieler natürlich bereits vor der Saison kennen, damit er sich darauf einstellen kann.

Themen und Inhalte des Trainings während der dritten Vorbereitungsphase und der zweiten Wettkampfperiode sind aus dem ersten Trainingshalbjahr hinreichend bekannt, daher erfolgt hier keine Wiederholung.

Am Ende der zweiten Wettkampfperiode folgt die absolute Pause, die auch dringend nötig ist.

Die völlige Pause  
(Anfang Juni - Anfang Juli)  
je nach Termin DM

Meist nach der Deutschen Meisterschaft gehen die Spieler in die wohlverdiente absolute Pause.

Schließlich waren sie 10 Monate Vollprofis, ohne irgendeinen finanziellen Vorteil zu haben, im Gegenteil, der berufliche und familiäre Streß haben sich möglicherweise in den letzten Wochen vor Saisonende, also vor den wichtigsten Wettkämpfen verstärkt und vielleicht sogar negativ in die Leistungen des Spielers eingegriffen.

Nun folgt der Urlaub, der zeitlich ebenfalls in den Jahrestrainingsplan eingearbeitet ist, denn eine Pause während einer Vorbereitungs- oder Wettkampferiode kann sich natürlich kein Spitzenspieler leisten.

Nach dem Urlaub geht es dann schon wieder los mit der ersten Vorbereitungsphase für das neue Sportjahr.

Der Kreis hat sich geschlossen.

Ein Jahrestrainingsplan wird aufgestellt

In den vergangenen Kapiteln haben wir bereits die verschiedenen Trainingsziele

- a) allgemeine Kondition
- b) spezielle Kondition
- c) Technik
- d) Taktik

kennengelernt und herausgestellt, in welchen Trainingsperioden sie erarbeitet werden müssen. Die hierzu möglichen Formen des Trainings sind natürlich auf das Können des Spielers individuell abzustellen.

Die im folgenden angegebenen Trainingsformen erheben daher auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Trainingsziele

Trainingsformen

allgemeine  
Kondition

Schwimmen 30-45 Min. täglich  
Laufen 30-60 Min. täglich  
Radfahren 30-60 Min. täglich  
Gymnastik etwa 20 Min. täglich  
Konditionsabende mit Ball -  
spielen wie Basketball o. ä.  
1/2 x wöchentlich.

Insgesamt gesehen also Übungen, die die Gewandtheit, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer usw. fördern. Wählen Sie keine Ballspiele mit hoher Verletzungsgefahr, sondern möglichst körperlose Spiele wie Volleyball oder Baskettball aus.

Trainingsziele

Trainingsformen

spezielle  
Kondition

Leistungsstrecken 200-400 Wurf  
Leistungsspiele mit Limits ins  
Volle und beim Abräumen  
Spiel auf Kegelgruppen unter  
störenden Einflüssen  
( als Konzentrationsübung )

Technik

Bewegungsabläufe  
Spielen der Kugellauflinien  
direkt, von und zu Kegel 1  
bei Schere, Spiel auf Einzel-  
kegel und Bildergruppen,  
druckloses und druckvolles  
Spiel

Taktik

Sicherheits- oder Angriffs-  
spiel in die Vollen ebenso  
wie beim Abräumen  
Spielverlangsamung und/oder  
schnelleres Spiel je nach  
Verhalten des Gegners.

Je nach Leistungsstand des Spielers sind die entsprechen-  
den Trainingsformen auszuwählen und mehr oder weniger  
intensiv zu üben.

Da es notwendig ist, alle Trainings- und Wettkampfperioden vor auszuplanen, sollten Sie zunächst alle Wettkampftermine in ein entsprechendes Formblatt eintragen. Sodann sind die wichtigsten Wettkämpfe - die Höhepunkte - gesondert zu markieren, denn hier soll der Spieler seine Bestform erreichen. An Hand dieser Wettkampfhöhepunkte sollten dann die Art, Intensität und der Umfang der Trainingsform ausgewählt werden.

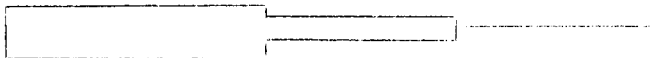
Eine bis ins Detail gehende Vorausplanung ist natürlich wie Sie wissen nicht möglich, da kein Spieler im Voraus schon weiß, welche technischen/konditionellen/ taktischen Mängel während der Wettkampfsaison auftreten werden.

Die einzelnen Trainingsformen werden nur gemäß ihrer Wertigkeit in den einzelnen Perioden durch drei verschieden starke Linien unterschieden.

groß

mittel

gering



Stellt eine Trainingsform, wie bspw. die allgemeine Kondition in der ersten Vorbereitungsphase einen bedeutenden Trainingsschwerpunkt dar, so wird ihre Wichtigkeit/Bedeutung als "groß" eingetragen.



Verringert sich die Bedeutung der Trainingsform auf "mittel", wie die allgemeine Kondition während der zweiten Vorbereitungsphase, so wird das durch eine etwas abgesetzte Doppellinie gekennzeichnet.

Spielt die Wertigkeit einer Trainingsform eine untergeordnete Rolle - wie die Leistungsstrecken während der Wettkampfperiode - so wird das mit einer einfachen Linie als "gering" gekennzeichnet.

Bei der Jahrestrainingsplanung sind allerdings auch einige private Dinge zu berücksichtigen.

Beispielsweise die Anforderungen des Berufes, Familienstand und Trainingsmöglichkeiten.

Also, ist es dem Spieler überhaupt möglich, ob zeitlich oder finanziell, 3 - 4 x in der Woche unter Umständen 2 x am Tage zu trainieren. Wenn der Spieler nur einmal pro Woche eine Bahnanlage benutzen kann, muß die Trainingsplanung das notwendigerweise beachten. Überhaupt sollte sich der Spieler vor der Erstellung eines Trainingsplanes überlegen, welche konditionellen/koordinativen/taktischen und psychischen Fähigkeiten speziell entwickelt, stabilisiert oder beeinflußt werden sollen. Das erkennen Sie an der Ist - Analyse der Leistungserfassung, die ja der ersten Vorbereitungsphase vorausgeht.

Unter Einbeziehung all dieser Faktoren entsteht so ein individueller Jahrestrainingsplan.

## Der Wochentrainingsplan

Im Gegensatz zum Jahrestrainingsplan, der nur im Groben vorausgeplant wird, erfolgt die Wochentrainingsplanung ganz bestimmt und gezielt.

Während der Wettkampfperiode ist es sogar zweckmäßig, den Plan für die kommende Woche erst nach dem Wettkampf am Samstag oder Sonntag aufzustellen, zumindest was die Technik- oder Taktikschulung betrifft.

Denn erst an Hand der Wettkämpfe wird deutlich, welche spielerischen Dinge im Training egehend geübt werden müssen.

Hier zeigt sich auch die Individualität der Wochentrainingspläne, denn die Spieler machen unterschiedliche Fehler bei ihren Wettkämpfen.

Vor besonders wichtigen Spielen (Weltmeisterschaften , Deutsche Meisterschaften o.ä.) empfiehlt es sich, ein-dreiwöchige Trainingszyklen einzuplanen, in denen das physische Stehvermögen, die psychische Belastbarkeit und die Gegebenheiten der zu spielenden Bahnen (Lekt.6 verschiedene Lauflinien ins Volle) verstärkt trainiert werden müssen.

Da jedoch die körperliche Belastung in solchen Zyklen durch den erheblichen Trainingsmehrfachumfang sehr hoch ist, sollten solche Trainingszyklen im Trainingsjahr nicht oft, sondern nur vor besonderen Wettkampfhöhepunkten eingeplant werden.

## Das zentrale Problem des Betreuers im Wettkampf

Wie in allen Sportarten so spielt der Betreuer auch im Kegelsport eine wichtige Rolle.

In unserem Sport ist seine Bedeutung vielleicht noch ausgeprägter, da er unmittelbar in den Wettkampf eingreifen und eventuell notwendige Korrekturen noch für das gleiche Spiel vornehmen kann.

Einen 100-m-Läufer, Schwimmer oder Turner bspw. kann der Betreuer nur vorher optimal einstellen, während des Wettkampfes ist jegliche Hilfe unmöglich. Gerade das ist beim Kegelsport anders.

Sieht man einmal die Disziplin 200 Wurf unter dem Aspekt, daß sie aus 200 abgeschlossenen Einheiten besteht, dann sind Korrekturen nach jeder Einheit möglic. Somit kommt im Kegelsport dem Betreuer die wichtigste Aufgabe zu. Seine fachliche Qualifikation muß außer Frage stehen.

Im folgenden werden grob die Bedingungen aufgezählt, die ein Betreuer im Kegelsport erfüllen muß.

a) Betreuer und Spieler müssen eine einheitliche Sprache sprechen !

Was ist mit "hochgedrückt", "festhalten", "länger", "gekontert", usw. gemeint ?

Für all diese Dinge gibt es Handzeichen, die Spieler und Betreuer gleichermaßen interpretieren müssen, da sonst Fehler nicht abgestellt werden können. Die Feh-

lerkorrektur durch Handzeichen hat zudem den Vorteil, daß sie schnell geht, das Spiel also nicht stört, denn nach jedem Gespräch mit dem Betreuer muß sich der Spieler wieder vollkommen neu konzentrieren.

Doch was nützt das alles, wenn der Betreuer mit "länger" den Spielarm meint, der Spieler jedoch versteht, er solle den Anlauf verlängern.

- b) Betreuer und Spieler sollten sich gut kennen !  
Nur dann kennt jeder die Fehler - in Gestik und Sprache des anderen und weiß wie eine Hilfe gemeint ist.
  
- c) Der Betreuer muß das Vertrauen des Spielers haben :  
Das bedeutet, der Spieler muß den Aussagen seines Betreuers blind Glauben schenken können. Hat nämlich der Spieler während eines Wettkampfes noch Zweifel, ob die Korrekturanweisungen des Betreuers richtig sind, schadet das natürlich der Konzentration. Der Spieler sollte den Anweisungen folgen, auch wenn er andere Ansichten über einen etwaigen Fehler hat. Das tut der Spieler natürlich nur, wenn er weiß, daß der Betreuer ihm keine falschen Weisungen geben würde. Über die Richtigkeit nachdenken, bedeutet Konzentrationsverlust für die Kugelabgabe.
  
- d) Der Betreuer sollte psychologisch vorgebildet sein !  
Der Betreuer muß wissen, wann Lob und Tadel angebracht sind, ob laute oder leise Korrekturen erfolgen sollen, wann sie sein müssen, von welchen Dingen sich der direkte Gegenspieler leiten oder ablenken läßt, uvm.

- e) Das Verhalten des Betreuers muß bei Erfolg und Mißerfolg während des Wettkampfes gleich sein !

Läßt sich nämlich der Betreuer den Unmut über das fehlerhafte Verhalten seines Schützlings anmerken, resigniert der Spieler schneller. Freut er sich bei gutem Spiel zu sehr, fühlt sich der Spieler zu sicher und macht häufiger Flüchtigkeitsfehler.

- f) Der Betreuer muß mit Methodik und Technik der Sportart bestens vertraut sein !

Im Wettkampf treten in Streßsituationen oft Fehler auf, die der Spieler sonst nie macht. Zu den Aufgaben eines Betreuers gehört es, zu dem veränderten Bewegungsablauf Korrekturmöglichkeiten zu haben. Er muß bspw. die Folgen eines zu kurzen zweiten Schrittes kennen und dementsprechend handeln. Welche Lauflinie (siehe Lektion 6) ist zu spielen ? Stimmt das Timing ? Der Rhythmus ? Die Kugelgeschwindigkeit ? u.v.m.

- g) Der Betreuer muß um taktische Maßnahmen wissen !  
Wann soll ein Spieltempo verlangsamt oder verschärft werden, in welche Gassen ist Sicherheitsspiel vorzuziehen, wann soll der Spieler angreifen ?

Natürlich gibt es noch eine Reihe von Gesichtspunkten, die hier nicht oder nur unvollständig erwähnt wurden. Dazu ist das Thema viel zu umfangreich und macht damit eine vollständige Betrachtung unmöglich. Jeder Spieler hat einen

anderen Charakter und eine andere Spielanlage. Das alles muß der Betreuer berücksichtigen. Das wichtigste jedoch ist, daß sich der Betreuer auf jede veränderte Wettkampfsituation einstellen kann und diese Einstellung seinem Schützling so schnell wie möglich vermittelt.

Gestatten Sie, verehrter Leser, mir zum Schluß noch ein Wort in eigener Sache.

Wie sieht denn eigentlich die Praxis aus ?

Wieviel % aller Betreuer im Kegelsport beherrschen denn ihr Handwerk ? Nach meinen Erfahrungen erschreckend wenige ! Nun, ein Großteil der sogenannten Betreuer erkennt zwar den Fehler seines Schützlings, aber nicht die Ursache! Auf allen Kegelbahnen hört man die "Korrekturen " höher, tiefer, länger, fester, langsamer usw.. Doch leider nützt das dem Spieler gar nichts ! Meist weiß der Spieler, daß er zu "hoch" auflegt, aber er kann es nicht abstellen. Warum ? Weil ihm die Ursache seines Fehlers (falsche Grundstellung ! ) nicht mitgeteilt wird.

Mir stehen jedesmal die Haare zu Berge, wenn ich einen Betreuer sagen höre: "Du drehst die Kugel weg, mach die Hand auf !" Ja, wie denn ? Daß die Kugel gedreht ist, merkt der Spieler ja am Kugeleinschlag, aber woran liegt das ?

Würde der Betreuer sagen: "Du läufst einen Linksbogen, lauf gerade an, dann spielst Du auch gerade !", ja, dann könnte der Spieler seinen Wurf verändern.

Nur mit der Mitteilung des Fehlers ist es nicht getan !  
Auf die Ursache kommt es an !

Würde es bspw. einem Schwimmer nützen, wenn der Betreuer sagt, Du schwimmst zu langsam ?

Sicherlich nicht ! In fast allen Fällen liegt die Ursache eines Fehlers im Gesamtbewegungsablauf. Der Betreuer muß die Ursache erkennen und dem Spieler die Möglichkeit geben, den Fehler ursächlich abzustellen. Dann wird er seiner Aufgabe gerecht.

Denken Sie daran, wenn Sie beim nächsten Wettkampf als Betreuer eingesetzt sind !

Sie wollen doch Ihrem Schützling helfen !

Wenn Sie ihm jedoch etwas sagen, was er ohnehin schon weiß, stören Sie nur seine Konzentration.

Haben Sie schon einmal einen cholerischen Spieler betreut ? Dann wissen Sie ja, welche Folgen ein unnötiges Wort haben kann.

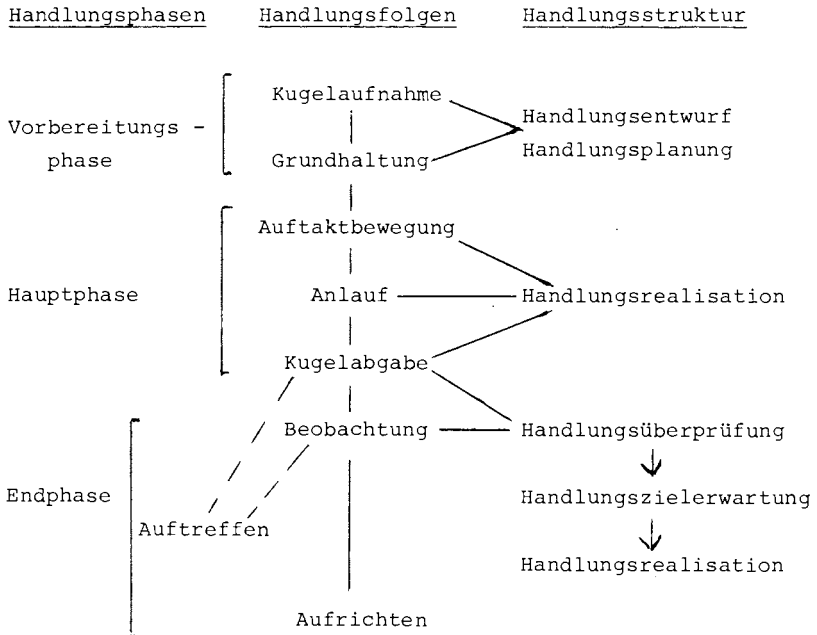
Auch die Betreuerfunktion will gelernt sein !

Das letzte Kapitel befasst sich mit den einzelnen Phasen, die ein Spieler während eines Wettkampfes durchläuft.

Es stützt sich im Wesentlichen auf ein unveröffentlichtes Manuskript von Dr. Hans Steiner, einem Psychologen, der in der Gegend von Stuttgart beheimatet ist.

Zur handlungspsychologischen Analyse des Sportkegelns

Bevor wir die einzelnen Handlungsphasen unserer Sportart eingehend besprechen, möchte ich Sie mit einem Schaubild vertraut machen, welches die Handlungsstruktur des Sportkegelns schematisch darstellt.



Schematische Darstellung der Handlungsstruktur des Sportkegelns



## Das Handlungsziel des Sportkegelns

Das Ziel des Sportkegelns besteht - einfach ausgedrückt - in der Summation gefallener Kegel, bedingt durch die Zielgenauigkeit, mit der eine Kugel auf die Gruppe der 9 Kegel auftrifft. Das Gesamtergebnis teilt sich auf in "Spiel in die Vollen" und "Abräumen mit Kranzwertung" (Kegel 5 muß nicht getroffen werden). In der Bundesliga, sowie in nationalen und internationalen Wettkämpfen wird bei den Herren die Leistungsstrecke 200 Wurf - also 4 Einheiten á 50 Wurf (1 Einheit = 25 Wurf Volle und 25 Wurf Abräumen) - bei den Damen 100 Wurf, also 2 Einheiten á 50 Wurf gespielt.

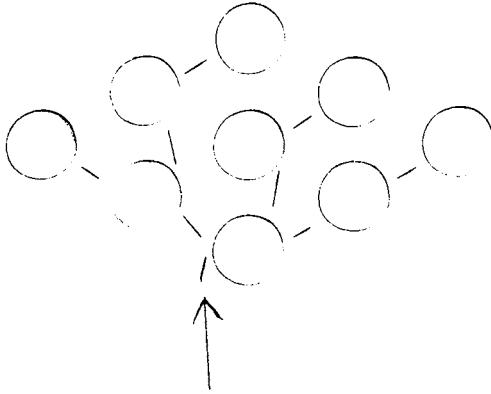
Die vorgegebene Zeit beträgt pro Einheit 20 Minuten. Bei Mannschaftswettbewerben werden die Ergebnisse von je 6 Spielern aufaddiert zum Gesamtergebnis. Die Jugend und Damen A und Senioren B haben 4-er Mannschaften.

Die Zielgenauigkeit, mit der die Kugel aufgelegt wird und dadurch die Kugellauflinie bestimmt ist, ist der Exponent einer alles umfassenden Präzisionsleistung.

Der Gesamtbewegungsablauf wird auf das relativ umgrenzte Ziel abgestellt, der Kugel einen gedachten Linienverlauf zu geben, an deren Ende ein millimetergenauer Auftreffpunkt in der Kegelgruppe programmiert ist.

Der Auftreffpunkt ist so programmiert, daß der erste von der Kugel getroffene Kegel auf der einen Seite eine Kegelfalkette auslöst. Gleichzeitig wird die Kugel so abgelenkt, daß sie beim Auftreffen auf den zweiten versetzten Kegel eine adäquate Falkette auf der anderen Seite aus-

löst. Die Kugel wiederum wird so abgelenkt, daß sie weitere Kegel trifft.



Die Geschwindigkeit, aber vor allen Dingen der Aufprall -  
winkel tragen zur Optimierung dieses Vorganges bei.

Entsprechend der hiermit beschriebenen technischen Bewe-  
gungsabläufe zählt das Sportkegeln zu den technischen Be-  
wegungssportarten. Die Bewegung ist azyklisch, also in  
sich geschlossen und beendet durch ein klares Resultat,  
welches als Teilbetrag in die Gesamtsumme eingeht und so-  
mit auch als psychische Komponente den weiteren Wettkampf-  
verlauf beeinflusst.

Die Bewegungshandlung ist extrem stereotyp, das heißt, ihr  
Gelingen hängt von einem exakt gleichablaufenden, sich  
stets wiederholenden Bewegungsmuster ab. Die Automatisie-  
rung der Feinkoordination bildet die Voraussetzung für  
die Konstanz der Gesamtleistung.

Korrigierende Maßnahmen werden hauptsächlich in den Pausen zwischen den Würfen von Spieler oder Betreuer vorgenommen. Eine Korrektur während des Bewegungsvollzugs ist so gut wie ausgeschaltet. Lediglich der absolute Spitzenspieler "spürt" während des Bewegungsablaufes einen Fehler und versucht, ihn durch Ausgleichsbewegungen zu entkräften.

Alle anderen Bewegungen während des Anlaufes müssen als Störfaktor angesehen werden, die die Stereotypie gefährden. Deren Bedrohung geht vor allem über Ermüdungs - Korrekturmaßnahmen aus, womit deutlich wird, daß zum Sportkugeln neben hoher Präzision auch die Ausdauerkomponente gehört. (siehe Kapitel Leistungserfassung)

#### Die Handlungsstruktur des Wurfes

Die verschiedenen Teilbereiche des Handlungsablaufes eines Wurfes mit

- Entnahme der Kugel aus dem Kugelkasten
- Gehen zur Ausgangsposition
- Grundhaltung
- Auftakt
- Anlauf (Schrittfolge)
- Kugelabgabe
- Abfangschritt
- Schlußhaltung

sind Ihnen aus den Lektionen hinreichend bekannt.

Aus handlungspsychologischer Perspektive können wir folgende Zuordnung treffen :

Kugelaufnahme und Gehen zur Ausgangsposition gehören zur Vorbereitungsphase (siehe Schaubild Seite 111 ).

Die meisten Wettkämpfer nehmen hier ihre Umwelt schon nicht mehr bewußt wahr, sondern sehen durch die Zuschauer hindurch. Das ist aus der Präzision und der Zielgerichtetheit der Handgriffe deutlich zu sehen. Die interne Kontrolltätigkeit tritt ein, das heißt, Ausrichtung aller an der Hauptphase beteiligten Vorgänge im Sinne einer konzentrativen Vorbereitung.

Manche Spieler zeigen diese Nach-innen-Gerichtetheit, indem sie den Kopf während der Gehbewegung hin zur Grundhaltung gesenkt halten. Der Übergang zur optischen Kontaktaufnahme mit Bahn und Kegel ist dann oft durch abruptes Kopfanheben oder deutliches Ausatmen gekennzeichnet, was bedeutet, daß die Phase der äußerlich passiven, aber innerlich hochaktiven Konzentration übergegangen ist, in die Phase der Konzentration auf den Bewegungsablauf.

Das Einnehmen der Grundhaltung selbst stellt analytisch

1. die optimale Bewegungsausgangsposition,
2. die Konzentration auf den Bewegungsbeginn,
3. die Überprüfung des bevorstehenden Wurfes aufgrund der Erfahrung vorangegangener,
4. und das sich-hineinfühlen in den Handlungsvollzug dar.

Hier in der Grundhaltung denkt der Spieler den kommenden Wurf durch. Er muß dabei gegebene Anweisungen gedanklich verarbeiten und versuchen, sie in seinen Bewegungsablauf einzubauen.

Lieber Leser, ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen, daß Sie unmittelbar vor dem Start eine Melodie aus einer Musikbox gehört haben, und diese Ihnen nicht mehr aus dem Sinn geht ? Ohne es zu wollen, summen Sie in Gedanken den Text dieses Liedes vor sich hin. Die Melodie frißt sich in Ihnen fest. In einer solchen Situation ist man bereit, sogar den gutgemeinten und nur schlecht artikulierten Zuruf eines Zuschauers als großen Störfaktor anzusehen, und ihn für einen mißglückten Wurf verantwortlich zu machen. Als Folge ergeben sich verfestigte Fehleinschätzungen bzw Gefühle der Unsicherheit.

Die Auftaktbewegung leitet den Bewegungsvollzug ein. Anlauf und Kugelabgabe beenden die Hauptphase.

Der Vorgang des Auflegens der Kugel stellt einen ersten Handlungshöhepunkt dar. Denn nun ist die bewußte Einflußnahme beendet.

Alle sensorischen Kontrollvorgänge wirken während der Beobachtung nach und gehen in die Erfolgs/Mißerfolgserwartung ein, die mit dem Kugelverlauf immer konkreter wird.

Die intensive Übertragung dieser sensorischen Bestandsaufnahme ist beim Kegeln nach außen deutlich sichtbar.

So gibt es kaum einen Kegler, der nicht im Verlauf der Beobachtung eine Ausgleichsbewegung in die Gegenrichtung, in die die Kugel unerwarteterweise läuft, vornimmt. Das zeigt sich durch ein Rudern mit Armen oder Oberkörper oder mit einem raschen Schritt zur Seite.

Meist ist sich der Spieler dieser Bewegungen jedoch überhaupt nicht bewußt.

Auch affektive Äußerungen und körperliche Reaktionen beim Aufrichten nach beobachtetem Resultat spiegeln die Erfolgs-Mißerfolgeinschätzung wieder. Die meisten Kegler richten sich schneller und früher auf, wenn sie erkennen, daß der Wurf geglückt ist, langsamer und oftmals noch mit Blick auf das Kegelbild verweilend bei einem mißglückten Wurf. Auch abfällige Armbewegungen, Kopfschütteln, Blick nach oben, Betrachten der Wurfhand oder Blick zum Betreuer verraten in charakteristischer Weise das erzielte Ergebnis. Ein erfahrener Betreuer kann oft am Aufrichten seines Schützlings dessen erzieltes Resultat erkennen.

Danach ist der Wurf zwar faktisch beendet, die Bewältigung des Resultates beeinflußt allerdings die nachfolgenden Würfe massiv. Diese Bewältigung wird zur Grundlage eines neuen Handlungsplanes, je nachdem, ob der Wurf gelungen oder mißlungen ist.

Während eines Wettkampfes sind zwei Handlungsdimensionen vorgegeben :

1. Der Gesamtdurchgang mit dem vom Anspruchsniveau abhängigen Soll-Wert (die gewünschte Leistung),
2. der Einzelwurf mit dem jeweiligen Resultat, welches als Teilbetrag den Ist-Wert (Wettkampfstand entsprechend der bisher erreichten Punktesumme) bestimmt.

Aus dem fortwährenden Soll-Wert/Ist-Wert - Vergleich entwickelt sich der tatsächliche Verlauf eines Wettkampfes.

Er ist charakterisiert durch die Resultanten der Bestätigung (Soll-Wert/Ist-Wert stimmen überein) und der Nichtbestätigung (Soll-Wert/Ist-Wert stimmen nicht überein), die ihrerseits die psychische Verlaufsstruktur bestimmen. Beide Gefühlstendenzen können den Verlauf in positiver und negativer Weise beeinflussen.

Einerseits kann nämlich die anfänglich gute Leistung das Gefühl der Überlegenheit, der Selbstsicherheit, soweit steigern, daß der Athlet seinen "Biß" verliert, daß die notwendige Spannung nachläßt und sich Fehler einschleichen. Der Spieler hat sich zu sicher gefühlt.

Andererseits vermag aber auch die Bedrohung des Wettkampfziels nicht nur Vorgänge der Verkrampfung auszulösen, sondern auch einen Umschwung zur Leistungsverbesserung herbeizuführen. Ein Phänomen, welches besonders bei Mannschaftswettkämpfen zu beobachten ist. Hier spielt einer für alle und alle für einen, der Spieler reißt sich zusammen, da von seinem schlechten Spiel alle betroffen sind.

Geht man davon aus, daß der Gesamthandlungsablauf von der dynamischen Wechselbeziehung der Anfangserwartung und der Entwicklung der Endleistung bestimmt wird, so ergeben sich drei charakteristische Ablaufschwerpunkte für den Sportkegler :

- a) die Phase der Anfangsleistung,
- b) die Phase des mittleren Wettkampfverlaufes,
- c) die Endphase.

#### Die Phase der Anfangsleistung

Sie ist beim Sportkegeln die bedeutungsvollste. Der Spieler muß hier versuchen, den situativen Bedingungen gerecht zu werden und jene Bewußtseinslage zu erreichen, die Handlungssicherheit ausstrahlt.

Die besondere Bedeutung der Anfangsleistung beim Sportkegeln liegt einmal im Verlaufscharakter der Sportart selbst. Ein Langstreckenläufer kann ohne irgendeinen Nachteil seinen Rhythmus suchen, beim Kegeln geht jeder einzelne Wurf als Teilergebnis in die Gesamtsumme ein.

Zum anderen liegt sie in der klaren Leistungsforderung. Verlauf bedeutet Entwicklung: drohender Abfall oder erhoffter Anstieg, schnelle Bestätigung oder mühsames



Herantasten, wobei die Zahlen geringe Schwankungen signalisieren: klare Raster der Erfolgs/Mißerfolgs-Tendenz.

Der Sportkegler bedient sich hier des Prinzips des Mittelwertes. So bedeutet die Zahl 7 beim Wurf in die Vollen einen soliden Ausgangswert (d.h., Mittelwert gehalten), was darunter liegt deutet auf Mißerfolg, darüber auf Erfolg hin. Die Möglichkeiten des Verlaufs sind natürlich mannigfaltig, z.B.:

- wechselnde Resultate (mal sehr gut, mal sehr schlecht),
- aufsteigende Tendenz (allmähliche Steigerung),
- abfallende Tendenz nach guten Anfangsergebnissen,
- lang andauernde schlechte Leistung mit plötzlichem Knick nach oben oder umgekehrt.

Jeder Kurvenverlauf ist möglich. Die positive Bewältigung der Anfangsleistung ist neben der sich einstellenden Verbesserung auch davon abhängig, ob der Kurvenverlauf in gewohnter - ob guter oder schlechter - Weise verläuft.

Auch im Kegeln gibt es konstante Senkrechtstarter ebenso wie solche, die erst warm werden müssen.

Nehmen Sie den Hammerwerfer Karl-Hans Riehm als Beispiel, der fast alle seine Wettkämpfe im ersten Versuch gewinnt. Ober Eberhard Schöler (Tischtennis), der fast gegen jeden Gegner zum Sieg 5 Sätze benötigte.

Ein gewohnter Kurvenverlauf bringt die nötige Sicherheit.

## Die Phase des mittleren Wettkampfverlaufes

Die ersten 25 Wurf in die Vollen bilden die erste Verlaufeinheit, die gesamten ersten 50 Wurf (25 Volle, 25 abräumen), die nachfolgende zweite Einheit.

Beide Teilbereiche bilden eine ausgeglichene Wechselbeziehung, denn der Kegler orientiert sich spätestens an diesem Teilziel, das immerhin ein Viertel (Frauen:Hälfte) der Gesamtleistung darstellt, ob er seine gewohnte Anfangsleistung gebracht und seinen Rhythmus gefunden hat. Infolgedessen besteht auch eine umrissene Erwartung darin, bspw. die ersten verpatzten 25 Volle durch die zweiten 25 im Abräumen wieder gutzumachen, bzw. werden 25 relativ verpatzte Abräumkugeln bei gutem Anfangsresultat in die Vollen nicht so tragisch genommen. Das ist eigentlich merkwürdig.

Schließlich kommt es doch bspw. beim Sportkegeln fast ausschließlich auf das Abräumen an. Und doch !

Überlegen Sie selbst ! Wenn Sie mit 200 in die Vollen anfangen und danach "Schnitt" (also zwischen 110 und 115 ) abräumen, haben Sie eine gute Ausgangsposition. Beginnen Sie aber mit 170 in die Vollen und räumen dann 140 ab, haben Sie zwar das gleiche Ergebnis, aber Sie trauern immer noch den verpatzten Vollen nach. Welch ein Ergebnis hätte ich haben können, wenn ich die Vollegasse erwischt hätte ! Oder nicht ?!

So läßt sich ableiten, daß äußere Zäsuren wie Bahnwechsel die Einstellung und damit auch die Leistungsentwicklung beeinflussen.

Unbeschadet davon bleibt die Ansicht, daß sich phasenhafte Tendenzen der Entwicklung über diese Etappen hinwegzusetzen vermögen. Die Beendigung der Anfangsphase ist dann erreicht, wenn das subjektive Gefühl des "jetzt läuft es" aufkommt.

Die Phase des mittleren Kampfverlaufes ist unter diesem Aspekt durch zwei funktionale Ebenen charakterisiert:

Zum einen geht es um die Stabilisierung der Leistung im Konzentrations/Ausdauerbereich, zum anderen um die Bewältigung der Endpole, d.h. der Anfangsleistung und der davorstehenden Endleistung unter Einbeziehung der ihnen zugrund gelegten spezifischen Schwierigkeiten.

Stabilisieren bedeutet hier im Rhythmusverlauf Schwankungen aufzufangen.

Die internen regulativen Maßnahmen, die zur Aufhebung der Leistungsschwankung ergriffen werden, verlaufen dementsprechend auf zwei verschiedenen Ansatzebenen:

1. auf der emotional-stimulierenden Ebene.

Der Wettkämpfer versucht, sich über suggestive Maßnahmen zu mobilisieren.

Die im Wettkampf oft zu hörenden Zurufe fachkundiger Zuschauer und Mannschaftskameraden wie "Kämpfen" oder "Angreifen" fördern diesen Prozeß.

Auch die mitleidige Geste des direkten Gegenspielers kann den Athleten in eine aggressive Kampf Stimmung versetzen.

2. auf der handlungskorrektiven Ebene.

Der Sportler versucht, die Wende dort herbeizuführen, wo er konkrete Bewegungsmängel als Ursachenbegründung für den Mißerfolg gefunden zu haben glaubt.

Gelingt das, bessert sich die gesamte Stimmungslage, natürlich ist das auch umgekehrt möglich.

Die feinkorrektiven Anweisungen des Betreuers fördern diesen Prozeß.

Am wirkungsvollsten erweist sich freilich die flexible, bewußte Anwendung beider Regulationsebenen, nicht wechselweise, sondern jeweils bezogen auf die momentane Handlungssituation.

#### Die Phase der Endleistung

Je näher das Wettkampfende, umso entscheidender rückt das bisher erzielte Resultat als erlebnishafte Komponente in die Handlung ein. Die Einschätzung im Erwartungs/Reasalisationsvergleich (Ist-Soll Komponente) spitzt sich spannungshaft zu, wenn noch keine eindeutige Klärung erfolgt ist, also weder eine klare Sollverfehlung noch eine Sollverwirklichung vorliegt.

Bei Sollverfehlung geht Spannungsabfall mit Resignation einher. Unlust und meist völliger Leistungsabfall kennzeichnen diese Entwicklungstendenz. Schlechte Anwürfe und Fehlwürfe häufen sich, die stereotype Bewegungsstruktur löst sich allmählich auf.

Bei Sollverwirklichung macht die Erwartungsspannung einem absoluten Gefühl der Überlegenheit Platz. Ermüdungserscheinungen werden ins Unterbewußtsein verdrängt. Der Handlungsablauf wird bis zum Schluß vollkommen beherrscht.

Die Funktion der Mobilisation wird vom Gefühlszustand des Triumphes übernommen.

Enorme Abräumleistungen auf den letzten Kugeln sind typische Einzelfälle solcher Entwicklungsverläufe.

Weitaus häufiger beobachten wir jedoch die ungeklärte Discrepanzssituation oft bis hin zur letzten Kugel.

Aus der Erlebnisperspektive rührt das daher, daß der Athlet im Falle einer nicht absolut positiven oder negativen Entwicklung dazu neigt, sein Anspruchsniveau der Situation anzupassen, indem er stets "hoch hält".

Man kann es beschreiben mit "noch retten, was zu retten ist", "noch zu einem relativ guten Ergebnis kommen".

Die Ungeklärtheit der Endsituation kann einen dramatischen Spannungsverlauf nehmen, wenn sie mit einer hohen Wettkampfbedeutung einhergeht. In einem solchen Fall bewegen sich alle leistungsbestimmenden regulativen Maßnahmen sowohl extern - von Betreuer oder Zuschauer - als auch intern - vom Spieler selbst - auf einem schmalen Grad. Unter der zunehmenden Spannungsverstärkung vermögen kleine Maßnahmen große Wirkungen zu zeigen.

Der rhythmisch-phasenhafte Verlauf beim Sportkegeln trägt bestens dazu bei, die Spannungsintensität in einer Ausprägung zu erleben, die kaum mit einer anderen Sportart zu vergleichen ist. Sie liegt vor allem darin begründet, daß die Aufmerksamkeit nicht, wie sonst üblich, an sich steigernde Handlungsverläufe gebunden ist (wie bspw. Radrennen oder Schwimmen), sondern immer wieder gleichförmig unterbrochen wird. In diesen Handlungspausen - der Phase zwischen zwei Würfeln - aber steigern sich die Gefühle der Erwartung, der Angst und der Hoffnung, bevor sie wieder auf das Geschehen gelenkt werden.

Oder sind Sie noch nie vom Wettkampfort geflüchtet, weil Sie die Spannung nicht mehr ertragen konnten, während Ihr zuletzt startender Mannschaftskamerad um Meisterschaft oder gar Goldmedaille kämpft ?

In der inneren Diskrepanz der Einstellung und Realisation, konkretisiert in Phasen der Einstellung und Phasen des Handlungsvollzuges, liegt eine Motivebegründung sportlicher Betätigung, die kaum klarer strukturiert ist, als beim Sportkegeln. In ihrer inneren Geschlossenheit, sowohl in Bezug auf die einzelne Handlung, als auch deren dynamische Verwobenheit mit dem Gesamt Ablauf liegt ein hohes Maß an Faszination, die in gewandelter Form jeder sportlichen Leistung zugrunde liegt, in der sportlichen Höchstleistung aber Tiefe und Intensität erfährt.

Kegeln , der Sport für jedermann.



## N a c h w o r t

So ist das also mit dem Kegeln.

Ich hoffe, Sie haben einen Einblick in die faszinierende Welt des Kegelsports gewonnen und sind mit Technik, Taktik und Trainingsplanung bestens vertraut.

Möge das vorliegende Buch Ihnen eine Hilfe sein, unsere Sportart in einem anderen Licht zu sehen und sie so schnell wie möglich zu erlernen oder gar zu lehren.

Dann hat das Buch einen Sinn.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Erfolg.





## Literaturverzeichnis

Aaken, H. van

Programmiert für 100 Lebensjahre  
Mönchengladbach 1977

Gromann, G.

Strukturplan - Kriterien des Leistungsaufbaus  
Unveröffentlichtes Manuskript Albstadt 1976

Harre, R.

Trainingslehre  
Berlin 1976

Matwejew, L.P.

Die Periodisierung des sportlichen Trainings  
Moskau fiskultura i sport 1965

Steinbach, M.

Medizinisch-psychologische Probleme der  
Wettkampfvorbereitung  
Berlin 1971

Steiner, H.

Leistungsmotivation und Wettkampfanalyse  
Ahrensberg 1976



## Über den Autor

HANS-JOACHIM RÖTTGEN, geb. am 22. Januar 1955 in Kirchen an der Sieg in Rheinland-Pfalz, fand schon als zwölfjähriger den Weg zum Kegelsport. Nach einjähriger Mitgliedschaft im Verein Düsseldorf wechselte Hans-Joachim durch Arbeitsplatzveränderung des Vaters nach Siegen zum dortigen Kegelsportverein.

Hier befaßte er sich dann mit dem Kegeln in einer Art, die man schon wissenschaftlich nennen muß.

Seinem Wissensdurst folgend waren dann auch wohl die Ausflüge auf andere Bahnarten, wo er 1977 Westdeutscher Meister auf Asphalt und Bohle wurde.

Seine Fähigkeiten, anderen das Kegeln zu lehren, wurden bald erkannt. Im gleichen Jahr wurde er Sektions- und NRW Lehrwart für Scherenbahnen mit der Aufgabe, Übungsleiter und Trainer auszubilden. Und das im Alter von 22 Jahren. Inzwischen haben viele Sportler einen Lehrgang bei ihm absolviert. Wohl keiner, der nicht begeistert nach Hause zurückkehrt.

Wenn er nun in dem vorliegenden Lehrbuch seine Kenntnisse über den Kegelsport uns allen zugänglich macht, so möchte ich dies als einen Meilenstein in der Geschichte unseres Sportes bezeichnen.



Das war es, was bisher immer fehlte. Ein Lehrbuch zur Schulung des Nachwuchses, unentbehrlich für jeden Jugend- und Clubsportwart. Aber auch dem langjährigen Mitglied hilft es, Fehler abzustellen und die Leistung zu steigern.

Hans-Joachim Röttgen weiß, wovon er spricht. Was er lehrt, kann er auch vormachen.

So hatte er seine erste Berufung in die Nationalmannschaft 1978, inzwischen sind es fünf internationale Einsätze geworden.

1981 trug er wesentlich zum Sieg der bundesdeutschen Mannschaft beim "Europa-Cup" in Luxembourg bei. Mit 1430 LP erspielte er dort den offiziellen Weltrekord.

In seinem Club Jupiter ESV Siegen - er spielt in der zweiten Bundesliga - ist Hans-Joachim der Leistungsträger.

Hans-Joachim Röttgen studiert Rechts- und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Gießen.

Im Februar 1982

Laurent Radermacher  
Vizepräsident der FIQ - NPA  
Sektion Schere



