



Wichtige Grundlagen

Trainingsplanung und Zielsetzung für Kraftdreikämpfer/innen.

Um erfolgreich an einer KDK-Meisterschaft teilnehmen zu können, ist eine Trainingsplanung unabdingbar. Ich vertrete die Meinung, daß eine 9- bis 10 wöchige Planung völlig ausreicht. Selbstverständlich können erfahrene KDK-ler diese Planung bis auf maximal 12 Wochen ausdehnen! Jugendliche Kraftdreikämpfer/innen sollten nicht mit hohen Belastungs- und Anpassungszeiträumen an die Grenzen ihrer psychischen und physischen Möglichkeiten geführt werden. Zu einer gezielten Trainingsplanung gehören nicht nur die Trainingseinheiten! Auch der Lebenswandel und die Ernährung muß auf das anstehende Großereignis optimal abgestimmt werden! Das erfordert sehr viel Eigendisziplin und damit auch recht häufig den Verzicht auf liebgewonnene Gewohnheiten. Junge Menschen haben mit dieser unverzichtbaren Lebensumstellung oft größere Schwierigkeiten als ältere, erfahrenere Leistungssportler. Drei Trainingseinheiten pro Woche sollten für jugendliche Kraftdreikämpfer/innen noch nicht überschritten werden. Weiterhin müssen reichlich bemessene Regenerationszeiträume zwischen den einzelnen Trainingstagen berücksichtigt werden. Weiterhin sollte eine zielgerechte Trainingsplanung aus drei, genau definierten Abschnitten bestehen.

A: = Einer allgemeinen Vorbereitungsphase.

B: = Einer Phase für die Weiterentwicklung der Kraftbereitstellung in allen, sportartrelevanten Muskeln- und Muskelgruppen.

C: = Der eigentlichen Wettkampfphase für die Optimierung der Maximalkraftentfaltung und der technischen Bewegungsabläufe.

A: Die ersten drei Trainingswochen sollten somit Achter-Antritte das Fundament aller Übungen bilden. Die Gewichtsbelastungen sollten hierbei so hoch angesetzt werden, daß zumindest die beiden letzten Bewegungsaktionen jedes Satzes nur noch mit voller Konzentration und Anstrengung wirklich sauber ausgeführt werden können. Hier sollten tiefe Hantelkniebeugen mit hoher Ablage, explosiv ausgeführte Zugübungen mit enger und weiter Griffposition, Bankdrücken in diversen Abwandlungen und selbstverständlich die dazugehörigen Ergänzungsübungen zum Tragen kommen. Enge Anzüge und Bankdrückhemden sowie straff gewickelte Bandagen sollten hier noch nicht zum Einsatz kommen. Bei jugendlichen Athletinnen und Athleten sollte man völlig auf die unterstützenden Wettkampfanzüge und Drückerhemden verzichten. Achtung: Ab dem Sportjahr 2004 sind diese Ausrüstungsgegenstände auf Bundesmeisterschaften und unseren Landesmeisterschaften für Jugendliche nicht mehr zulässig! Vier bis maximal sechs Antritte, je nach Art der Übung, sollten hier angesetzt werden. Pro Trainingstag sollte nur eine vollwertige (abgewandelte) Hauptübung und bis zu drei Nebenübungen eingeplant werden --- um den Organismus nicht zu überfordern!

Der Montag könnte z.B. auf die Entwicklung der Beinkraft ausgerichtet werden. Hierzu eignen sich tiefe Kniebeugen mit der bereits besagten, hohen Ablageposition der Hantel auf den Schultern. Heber/innen mit einer guten Beweglichkeit im Schultergürtel können hier einmal versuchen, die Hantel auf Brust abzulegen >> Gewichtheberfrontkniebeuge <<. Danach folgen dann zwei Nebenübungen (z.B. Beinstrecken und Rumpfaufrichten). Diese werden an speziellen, dafür ausgerichteten Maschinen ausgeführt. Zum Schluß kann dann noch eine allgemeine Kräftigungsübung (Bizeps, Unterarme usw.) folgen.

Am Mittwoch sollte man den Muskeln der am Montag belasteten Körperregionen noch ein wenig Erholung gönnen. Somit bildet hier ein auf das Bankdrücken ausgerichtetes Training eine willkommene Abwechslung. Hier sollte eine Bankdrückvariante zum Einsatz kommen und zwei weitere, dazugehörige Nebenübungen (Nackendrücken, Überzüge auf der Bank, Übungen am Rollenseilzug usw.). Zum Schluß können noch ein paar mittelschwere (max. 70 % der momentanen Kraftentfaltung), schnellkraftbetonte Zugübungen folgen.

Am Freitag richtet man dann den Trainingstag voll auf die Entwicklung der Grundkraft für das Kreuzheben aus. Hier eignen sich wirklich explosiv ausgeführte Zugübungen (je nach Belieben und Beweglichkeit) mit enger und weiter Griffposition am allerbesten!! Diese Übungen sollten immer mit den bekannten Zughilfen (Riemchen) trainiert werden. Die nachfolgenden Zusatzübungen sollte hier jede/r selbst herausfinden.

B: Nach diesen drei Wochen folgen dann drei weitere Wochen, bei denen schwere Fünfer- und Vierer-Antritte das Fundament der Trainingstage bilden. Hier sollten die Hauptübungen bereits in allen Belangen den Wettkampfübungen entsprechen. Bei den Juniorinnen und Junioren sowie bei den Aktiven sollten ab hier noch nicht zu eng gewählte Anzüge und Hemden und moderat gewickelte Bandagen zum Einsatz kommen, damit sich der gesamte Organismus daran optimal anpassen kann --- und die Bewegungsabläufe in Fleisch und Blut übergehen!

Am Montag liegt der Trainingsschwerpunkt auf die Weiterentwicklung der Grundkraft für die Hantelkniebeuge. Die Ablageposition der Hantelstange auf der Schulter sollte jetzt eine etwas tiefer ausfallen. Die einzelnen Beugen müssen immer etwas tiefer ausgeführt werden, als das unser Regelwerk vorschreibt! Vier bis max. fünf Antritte sollten ausreichen. Danach sollten drei bis vier, schnellkraftbetonte Zugübungen mit enger Griffposition (Gewichtheberzug eng) folgen. Drei bis vier Fünfersätze am Rückenstrecker mit einer recht hohen Last folgen und ein leichtes Bankdrücken sollte dann diese Trainingseinheit abschließen.

Am Mittwoch liegt der Trainingsschwerpunkt auf die Weiterentwicklung der Grundkraft für das Bankdrücken und der Oberkörper- und Armmuskulatur. Das Bankdrücken sollte technisch sauber, und mit einer etwas längeren Ablagepause der Hantelstange auf der Brust trainiert werden. Danach folgen entsprechend zusammengestellte Übungen für die Weiterentwicklung der oben genannten Muskeln und Muskelgruppen. Hier bieten sich die nachfolgenden Übungen an: Trizepsdrücken, Bizepscurls, Seitheben, Frontheben, Latziehen, vorgebeugtes Rudern usw. Letztendlich muß hier der Heimtrainer in Zusammenarbeit mit seinen Schützlingen herausfinden, welche Übungen notwendig sind.

Am Freitag liegt der Trainingsschwerpunkt auf die Weiterentwicklung der Grundkraft für das Kreuzheben. Achtung: Speziell die letzten Antritte sollten hier mit Zughilfen (Handriemchen) trainiert werden, damit die recht schweren Fünferantritte nicht durch die Handkraft limitiert werden. Danach sollte ein leichtes Kniebeugetraining mit supertiefen KDK-Kniebeugen folgen. Hier darf die Hantelablage auf den Schultern eventuell etwas höher gewählt werden. Ein paar Antritte am Beinstrecker (mit recht hoher Belastung) und ein leichtes Bankdrücktraining schließen diesen Trainingstag ab.

C: Die letzten zwei Wochen bauen dann auf schwere Dreier- und Zweierantritte auf. Man hüte sich vor maximalen Einzelantritten (sogenanntes Austesten der Maximalkraft), da diese das gesamte Fundament zerstören können! Die technischen Bewegungsabläufe müssen jetzt in allen Belangen den Wettkampffregeln der IPF entsprechen. Ab und zu sollten nun auch etwas längere Pausen zwischen den einzelnen Antritten eingeplant werden, um die Wettkampfsituationen zu simulieren. Pro Trainingstag sollte hier nur eine Wettkampfdisziplin trainiert werden! Eine relativ leicht angesetzte Nebenübung (Zug eng, tiefe Kniebeugen, enges oder überbreites Bankdrücken) der weiteren Wettkampfdisziplinen kann danach mit drei bis vier Vierersätzen eingeplant werden. Die allgemeinen Nebenübungen sollten hier nur noch bei Bedarf trainiert werden.

Hier noch einmal: Alle Bewegungsabläufe (von der leeren Hantelstange bis zu den hohen Hantellasten) sollten immer mit der gleichen Sorgfalt, Präzision und Ehrgeiz ausgeführt werden. Speziell bei den technischen Wettkampfübungen sollen die zugelassenen Hilfsmittel (Anzüge, Hemden, Bandagen und Gürtel) nicht erst bei den höheren Hantellasten benutzt werden. Bereits die leichten Lasten sollten ruhig und technisch sauber mit diesen Hilfen eingeübt werden.

Wer sich tiefgreifender mit der Trainingsplanung für jugendliche Kraftdreikämpfer/innen beschäftigen will, sollte auf meine ausführliche Ausarbeitung >> Trainingshilfe für Jugendliche Kraftdreikämpfer << zurückgreifen. Diese kann über d. BVDK bestellt werden.

Die sportartgerechte Ernährung.

Hier sollte eine gesunde Mischkost das Fundament bilden. Viel rohes und gedämpftes Gemüse, Obst und diverse Obst- und Gemüsesäfte stellen die Flüssigkeitsversorgung sicher. Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch sichern die Proteinversorgung. Auch gutes pflanzliche Fette und Öle (Olivenöl, Leinöl, Distelöl usw.) sollten immer zur täglichen Verköstigung gehören! Zwei bis drei Multivitamin- und Mineraltabletten optimieren diese Nahrung und stellen den bei Sportlern höheren Bedarf sicher. Es gibt hier sehr gute Kombinationspräparate, welche wirklich alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in einer sinnvollen Dosierung enthalten. Laßt Euch hier am besten vom Apotheker beraten. Finger weg von allen verbotenen >>> Mittelchen <<<! Ich möchte hier noch einmal darauf hinweisen, daß der Bierkonsum für Kraftsportler unerwünschte, Sexualhormonsenkende Nebenwirkungen mit sich zieht. Wer unbedingt etwas Alkoholisches trinken möchte, sollte auf gute Rotweine ausweichen.

Ratschläge für die Heber/innen:

Teilen sie ihren Heimtrainer sofort mit, wenn sich Probleme mit der Gesundheit usw. einstellen. Jede/r, welcher sich in den technischen Bewegungsabläufen der drei Hauptübungen noch unsicher fühlt, sollte die geforderten Bewegungsabläufe mit seinem Trainer sorgfältig einüben. Eine gemeinsame, private Trainingseinheit mit dem KDK-Junioren-Bundestrainer könnte hier für den letzten Feinschliff sorgen. Und hier noch einmal: Achtet auf einen >>> sportlichen <<< Lebenswandel mit reichlich Schlaf und vielseitigen, gesunden Abwechslungen und Entspannungen an den Wochenenden.

Mit sportlichen Grüßen, Euer Juniorenkadertrainer