

KDK-Trainingshilfen

EINLEITUNG:



Die hier vorgestellten Trainingsübungen habe ich gezielt für eine gezielte und erfolgreiche Verbesserung der Leistungen für die Hantelkniebeuge und das Kreuzheben zusammengestellt. Ich beobachte bereits seit Jahren, dass die Leistungen fast aller Deutschen Athletinnen und Athleten (speziell im Aktiven- und Seniorenbereich) doch sehr zu wünschen lassen. Ich habe auf vielen Meisterschaften den Eindruck, dass sich unsere Heber/Innen fast nur noch aus den Bankdrücklagern rekrutieren!!! Obwohl ich die Schwerpunkte dieser Trainingshilfen speziell auf die Beuge und auf das Heben gelegt habe, kann auch der Bankdrücker daraus durchaus seinen Nutzen ziehen.

Es kann und darf einfach nicht sein, dass die beiden Hauptwettkampfdisziplinen immer mehr verkümmern! Trotz immer besserer Beugeanzüge, Superbandagen, speziellen Kreuzhebeanzügen und den so genannten Erektorshirts stagnieren die Leistungen der bundesdeutschen Heber/Innen. Wenn man dann auch noch von einigen Athleten und Athletinnen zu hören bekommt, dass sie ohne dieses Spezialequipment in der Beuge bis zu 80,0 Kg und im Kreuzheben bis zu 30,0 Kg weniger schaffen, kann ich als fast 50-Jähriger nur noch müde lächeln!! Dieses grausame >> TEXTIELDOPING << greift wie eine Seuche um sich. Die fundamentalsten Kenntnisse der kraftsportlichen Entwicklung scheinen bei vielen Hebern bereits nur noch rudimentär vorhanden zu sein. Auch das richtige und gezielte Aufwärmen (dass heißt, den Organismus langsam und gezielt an die hohen Wettkampflasten heranzuführen) suche ich oft vergebens in den Aufwämbereichen!

Schaue ich ab und zu einmal in die diversen >> FOREN << unserer Kraftsportler, sehe ich dort fast nur noch Abhandlungen über (angeblich) immer bessere Anzüge, Drückerhemden, Bandagen usw. Oder die Einen beschuldigen die Anderen des Dopings. Es fehlen hier nur noch genaue Anleitungen, wie man trotz Doping auf kontrollierten Meisterschaften nicht >> erwischt << wird! Nach anatomisch und sportwissenschaftlich brauchbaren Trainingsratschlägen sucht man hier jedoch vergebens!! Ab und zu werden dann noch einige (oft recht überteuerte und fadenscheinige) Nahrungsergänzungsmittel beworben. Weiterhin werden diverse Superleistungen (wie arm würden viele dieser Stars jedoch dastehen, wenn sie nur mit einer Turnhose bekleidet die Wettkampflattform betreten müssten) angehimmelt, ja regelrecht vergöttert. Ein neutraler Leser würde hier (noch mild ausgedrückt) oft das >> KALTE GRAUSEN << kriegen. Im Internet-Cafe` traut man sich kaum noch, diese Seiten in aller Ruhe zu lesen – der Nachbar könnte ja einmal einen Blick riskieren!!!!

Ich hoffe, dass unser Juniorenkader hier anders ist. Wer sportliche Höchstleistung >> egal wie und womit << nur dazu anstrebt, um seine mehr oder weniger versteckten Minderwertigkeitsgefühle zu kaschieren, ist meiner Meinung nach in der KDK-Juniorennationalmannschaft völlig fehl am Platz!