

# Eine kleine Gemeinschaft wird gestärkt und geschult

Bericht: Natalie Oppenhäuser  
Fotos: Jonny Heimerl

Am letzten Juli-Wochenende trafen sich 15 ausgewählte Thüringer Kraftdreikämpfer im Alter zwischen 16 und 27 Jahren, um gemeinsam mit verschiedenen Trainern und Dozenten, ihr Wissen rund um den KDK zu erweitern und ihre eigene Technik zu verbessern. Diese Jugendfreizeit im KDK wurde durch den Athleten Jonny Heimerl organisiert, der nun schon seit konnte dank dem Thüringer Athletenverband realisiert werden.

Die 12 Jungen und 3 Mädchen aus insgesamt 6 Vereinen reisten am Freitag, den 27.07.2012, in der Landessportschule Bad Blankenburg an. Auf das Beziehen der Zimmer folgte ein erstes gemeinsames Abendessen. Nach der Begrüßung aller durch Jonny Heimerl folgte der erste Vortrag vom Bundestrainer der Jugend und Junioren, Francesco Virzi. Anhand einer PowerPoint Präsentation leitete er die jungen Sportler „Sicher durch einen Wettkampftag“ – beginnend mit wichtigen Vorbereitungen bereits zwei Wochen vor dem Wettkampf. Fragen wie beispielsweise „Wie ernähre ich mich richtig?“, „An welche Faktoren muss ich frühzeitig denken, die meine Resultate beeinflussen können?“, „Wie packe ich meine Sporttasche?“ und „Wie viel Schlaf ist wichtig?“

konnten ausführlich diskutiert werden, gefolgt von entscheidenden Tipps von Francesco Virzi zum Ablauf und zur zeitlichen Planung des Wettkampftages.

Mareen Wendlandt, seine Freundin und Vizeweltmeisterin der Junioren im Jahr 2011, teilte im Anschluss an den Vortrag ihre Erfahrungen, die sie in zahlreichen internationalen Wettkämpfen sammeln konnte, mit den 15 Sportlern und Sportlerinnen. In dieser gemütlichen Runde sollte dann der erste Abend des 1. Thüringer Trainingslagers für KDK ausklingen.

Nach einem stärkenden Frühstück am Samstagmorgen besuchte uns Ron Hütcher, ein Sport- und Geografie-Referendar des Sportgymnasiums in Jena und schulte zusammen mit Jonny Heimerl und Francesco Virzi die Teilnehmer in der Planung und Periodisierung des Trainings. Durch ständigen Einbezug der Kraftdreikämpfer wurden unter anderem passende Nebenübungen zu den drei Wettkampfübungen (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben) besprochen.

Ein weiterer Gast an diesem Tag war der Vizepräsident des Thüringer Athletenverbandes, Alexander Pfaff. Er hospitierte im Vortrag von Ron Hütcher und wohnte dem praktischen Teil des Trainingslagers am Nachmittag bei. Dieser praktische Teil wurde von Francesco Virzi angeleitet. Über den gesamten Samstagnachmittag verteilt, wärmte sich jeder Sportler für alle drei Wettkampfdisziplinen auf mit dem Ziel, Francesco drei Wiederholungen mit einer Hantellast von 90 % der letzten Bestleistung vorzuführen. Alle Versuche wurden für eine spätere gemeinsame Fehleranalyse mit Videos dokumentiert. Parallel füllte der Bundestrainer Fehlerkarten für jeden Sportler und jede Disziplin aus. Hier führte er alle Fehler auf und notierte Möglichkeiten, diese Fehler zu be-

heben. Zudem gab er Einblicke, wie schwerwiegend die Fehler sind: Sind es lediglich Fehler im Bewegungsablauf, die aber keinen direkten Einfluss auf die Disziplinen haben? Oder ist eine optimale Kraftumsetzung durch diesen Fehler nicht mehr möglich? Oder ist er gar so gravierend, dass er zur technischen Ungültigkeit des Versuches in einem Wettkampf führen würde?

Dank dieser praktischen Einheit des Trainingslagers konnte mit Sicherheit jeder der 15 Teilnehmer seine Technik deutlich verbessern und überdenken. Außerdem wurden jedem Ratschläge bezüglich der Kleidung und auch festem Schuhwerk mit auf dem Weg gegeben. Die Karten zur Fehleranalyse sollte jeder im Anschluss an dieses Wochenende seinem Heimtrainer überreichen und somit kann gemeinsam ein Plan zur Verbesserung der Technik erstellt werden.

Nach einem reichhaltigen Buffet zum Abendessen folgte eine gemeinschaftliche Auswertung des praktischen Teils. Francesco zeigte zunächst den korrekten Bewegungsablauf für jede Disziplin und führte dann eine Videoanalyse durch. Hierbei bezog er die Sportler ein, die die Fehler in Ablauf und Technik aufdecken sollten. Auch dieser erkenntnisreiche Tag klang im Anschluss in geselliger Runde aus.

Am letzten Tag unseres Trainingslagers im Kraftdreikampf war ein wichtiges Thema die Regelkunde, die vom Kampfrichterobmann in Thüringen, Werner Häfner, vorgetragen wurde. Alle bedeutenden Regelungen bezüglich der Gültigkeit der Versuche, der erlaubten Wettkampfkleidung und auch Antidoping wurden besprochen.

Zu guter letzt wurde ein äußerst wichtiges Thema angesprochen, das entscheidend für jeden Sportler und dessen Wettkampfvorbereitung ist:



„Die Grundlagen der Ernährung im Leistungssport“. Der Dozent für diesen Vortrag, Tino Jaschinski, ist selbst Kraftdreikämpfer des USV Jena und studierte Ernährungswissenschaften in Jena. Er teilte sein im Studium erlangtes Wissen mit den 15 äußerst interessierten Athleten, die ihn über 2,5 Stunden Vortrag hinweg mit Fragen löchern konnten: Macht die zusätzliche Einnahme von Eiweiß Sinn? In welchen Mengen und wann benötigt mein Körper beispielsweise Vitamin C, Zink, Magnesium und Calcium? Wie ernähre ich mich vor und nach dem Training richtig?

Im Anschluss bekamen die Sportler die Möglichkeit, Anregungen für eine Wiederholung des Trainingslagers und Kritiken über das nun vergangene Wochenende abzugeben.

Alles in allem war dies ein sehr gelungenes Wochenende mit viel Spaß, etlichen neuen Erkenntnissen und einer deutlichen Erweiterung des Wissensstandes junger Athleten bezüglich des Kraftdreikampfes. Diese drei Tage

konnte unsere kleine Gemeinschaft in Thüringen sicher enger zusammenschweißen. Und somit möchte ich mich bei allen bedanken, die dieses interessante Wochenende in Bad Blankenburg möglich gemacht haben – allen Sportlern, Dozenten und aber vor allem Jonny Heimerl für die Organisation und dem Thüringer Athletenverband!



## Der Kraftdreikämpfer Oktober 2012