

Das olympische Gewichtheben

Eine Sportart mit über 100-jähriger Tradition ist auch heute immer noch modern.

Gewichtheben – was ist das nun eigentlich???

Es handelt sich hier um eine Sportart, bei der nicht nur der Kraftanteil eine wesentliche Rolle spielt. Gerade die ausgefeilte Technik und eine enorme Schnellkraft spielen hier eine weitaus wichtigere Rolle. Mit brutaler Gewalt findet man gerade in dieser technisch hochkomplexen Sportart sehr rasch seine Grenzen. Das Erlernen der technischen Bewegungsabläufe und der Schnellkraftentfaltung erfordert ein jahrelanges Training, bevor man von einem Meister dieser Sportart sprechen kann.

Nur unter der fachlichen Anleitung durch unsere Trainer und Übungsleiter, aber auch durch Hilfestellungen erfolgreicher Gewichtheber in den Mitgliedsvereinen des Hessischen Athleten-Verbandes, kann man diese technisch anspruchsvolle Sportart bis zur Perfektion erlernen. Gerade zu Beginn der einzelnen Übungsstunden wird man erstaunt sein, dass den sogenannten Kraftkomponenten eine nur untergeordnete Rolle zukommt. Der Schwerpunkt liegt erst einmal in einer gezielten Entwicklung und Verbesserung der Beweglichkeit in allen Gelenken sowie im Erlernen eines guten Gleichgewichtsgefühls. Das Erlernen und Anwenden einer ausgesprochen hohen Grundschnellkraft ist ein weiterer Eckpfeiler im Training der ersten Übungsstunden und wird den Athleten sportartspezifisch prägen. Hierbei überprüft der Trainer erst einmal durch entsprechend ausgerichtete Übungen und Bewegungsabläufe die Grundveranlagungen des Interessenten.

Das olympische Gewichtheben ist gerade für Jugendliche die ideale Sportart, da der gesamte Organismus gekräftigt und die Beweglichkeit enorm geschult wird. Auch die innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie das Durchhaltevermögen werden durch diese Sportart erstklassig geschult und geprägt. Bedenken, dass es bei dieser Sportart zu Rückenverletzungen kommen könnte, sind völlig fehl am Platz, da eine ärztliche Voruntersuchung sowie das fachliche Training Verletzungen im Rückenbereich völlig ausschließen. Der jugendliche Organismus kann sich am besten an die komplexen Bewegungsabläufe anpassen, so dass nach wenigen Jahren bereits große Erfolge auf den entsprechenden Meisterschaften das harte Training belohnen.

Wettkämpfe gibt es im olympischen Gewichtheben bereits für Schüler ab 10 Jahren. In den Jugendklassen geht es dann weiter über die Juniorenklassen zu der Aktivenklasse. Die Seniorenklassen, von 35 bis über 60 Lebensjahre, bieten dann sogar noch den „Reiferen“ unter den Athleten und Athletinnen die heißgeliebten Wettkämpfe.

Die Höhepunkte der weit fortgeschrittenen Wettkämpfer sind hier selbstverständlich die OLYMPISCHEN SPIELE und die internationalen Begegnungen wie Europa- und Weltmeisterschaften sowie eine stetig wachsende Anzahl von internationalen Turnieren.

Eigentlich kann jeder das olympische Gewichtheben unter der gezielten Anleitung unserer Trainer und Übungsleiter in den Gewichthebervereinen des Hessischen Athleten-Verbandes erfolgreich erlernen. Die Sportausrüstung für das Gewichtheben beschränkt sich auf ein Paar Gewichtheberschuhe sowie ein Wettkampftrikot und vielleicht ein spezieller Gewichthebergürtel, wenn der Weg als Leistungssportler eingeschlagen werden soll.

Nicht nur als Wettkampf- bzw. Leistungssport bietet sich das Gewichtheben an. Die erstklassige

motorische Schulung sowie ein gezielter Kraftaufbau in praktisch allen Körperregionen empfehlen gerade diese Sportart als hochinteressante und gesunde Freizeitbeschäftigung. Sollte der persönliche Leistungsstand das Interesse an einer kleinen Wettkampfteilnahme wecken, so findet der Interessent entsprechende Newcomermeisterschaften und Bezirksmeisterschaften, wo er einmal Wettkampfluft schnuppern kann. Bei vielen Newcomern muss der Trainer bereits nach wenigen Wochen den Übereifer ein wenig bremsen, da gerade bei dieser Sportart der Trainingsspaß sowie das Entdecken des eigenen Körpers mit all seinen herrlichen Fähigkeiten das Beenden der Trainingseinheit nicht leicht machen.

Sollten Sie am Ende dieser kurzen Abhandlungen auf den Geschmack gekommen sein, und wünschen Sie weitere Informationen?

Dann wenden Sie sich einfach an den Referenten für Gewichtheben unseres Verbandes, der Ihnen gerne mitteilt, in welchen unserer Mitgliedsvereine Sie das Gewichtheben erlernen oder zu Beginn einfach mal anschauen können. Hier erhalten Sie auch Auskunft über anstehende Veranstaltungen, bei denen Sie als Zuschauer den richtigen Einblick erhalten.

Sie können natürlich auch einen der Mitgliedsvereine direkt ansprechen. Die Anschriften und Ansprechpartner finden Sie weiter hinten in unserem Wegweiser. Da nicht alle Vereine das olympische Gewichtheben im Programmangebot haben, ist es ratsam, sich bei den Ansprechpartnern nach den dort angebotenen Kraftsportarten zu erkundigen.