

Interview mit Steven Blank - Weltmeister im Powerlifting

11.01.2013, 14:13 | Sport

Pressemitteilung von: *H:G Hochschule für Gesundheit und Sport*



Steven Blank

Berlin, 09.01.2013 - Interview mit Steven Blank

Wie fühlt man sich als Weltmeister im Powerlifting?

Die Frage wie man sich als Weltmeister fühlt, ist für mich schwer zu beantworten, da ich mich nicht als vollwertiger Weltmeister fühle.

Leider ist das Powerlifting in zwei große Verbände mit denselben Disziplinen, aber anderen Regelwerken geteilt. Der wohl größte Verband im Powerlifting ist die International Powerlifting Federation (IPF), welches sich durch ein sehr strenges Regelwerk und sehr genauen Dopingkontrollen auszeichnet. Im Gegensatz zum International Raw Powerlifting (IRP) ist es bei der IPF gestattet, spezielle Anzüge zu tragen, die eine Leistung um bis zu 50 kg steigern können. Wenn

man bedenkt, dass sich ein fortgeschrittener Athlet innerhalb eines Jahres nur um 5-10 kg in einer Disziplin steigert, ist es ersichtlich, dass es zwar gestattet ist, ohne diese Anzüge anzutreten, die Chancen zu gewinnen, aber sehr gering sind. Daher begeistert sich die eine Hälfte der Athleten für das Raw Powerlifting, in welcher die Leistungen „aus eigener Kraft“ realisiert werden, die Leistungen aber im Vergleich zur IPF geringer sind. Die andere Hälfte der Athleten sehen die Anzüge als willkommenes Hilfsmittel zur Leistungssteigerung. Da die Leistungen hier bekanntlich höher sind, steigen somit auch die Zuschauerzahlen.

Ich starte in beiden Verbänden. Allerdings habe ich die „großen Erfolge“ nur beim International Raw Powerlifting, da mit dem Nutzen dieser speziellen Anzüge auch ein spezielles Training nötig ist. Diese Anzüge sitzen derartig eng, dass sie nicht aus eigener Kraft angezogen bzw. ausgezogen werden können. Da ich mich als Individualsportler sehe, trainiere ich die meiste Zeit allein und ich kann mich nur schwer auf Wettkämpfe der IPF vorbereiten.

Solange ich nicht in beiden Verbänden einen Weltmeistertitel errungen habe, werde ich mich auch nicht als „der Weltmeister“ fühlen.

Für welchen Verein starten Sie und zu welchem Dachverband gehört Powerlifting?

Ich starte für den Athletik Club Heros Berlin (AC Heros bzw. ACHB). Ich trainiere aber aufgrund der örtlichen Lage nicht in diesem. Dieser Verband untersteht dem Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK) mit den Dopingverordnungen der World Anti-Doping Agency (WADA). Dachverbände sind, wie oben erwähnt, die IPF und das IRP.

Was haben Sie für Ihren Weltmeistertitel bekommen?

Was bekommt man für einen Weltmeistertitel im Powerlifting. Im materiellen Sinne erhält man nichts als eine Urkunde und eine Medaille. Die einzige Möglichkeit in Deutschland Geld mit Wettkämpfen zu machen, sind scheinbar Sponsorenverträge. Bis zur Weltmeisterschaft im Kreuzheben am 18. November 2012 hatte ich keinen Sponsor.

Derzeit sponsert mich in einem bescheidenen Rahmen mein Fitnesscenter, in dem ich die meiste Zeit trainiere, die XXXL Schmiede in Berlin Weißensee. Das höchstwahrscheinlich bekannteste Bodybuilding Studio in Deutschland. Allerdings könnten auch keine materiellen Dinge die Zeit, den Schweiß und die Schmerzen aufwiegen, die das Training mit sich bringt. Die Anerkennung der sportlichen Leistung durch den Titel und die Wertschätzung des langjährigen Trainings sind viel wichtiger für mich. Dabei ist mir die Wertschätzung der Außenstehenden im Publikum weniger wichtig als die aus den eigenen Reihen. Jeder der Athleten, die an internationalen Wettkämpfen teilnehmen, weiß, wie viel man investieren muss, um gute Leistungen zu vollbringen. Die Zuschauer sehen vielleicht die Zahlen (mein Körpergewicht und das gehobene Gewicht), aber können kaum nachvollziehen, was es bedeutet wechselnd seinen Tagesrhythmus dem Sport und den Sport an dem Tagesrhythmus anzupassen.

Daher ist der größte Gewinn, den ich aus dem Weltmeistertitel ziehe, die Anerkennung der anderen Athleten und meiner Trainingspartner.

Wie sind Sie zu der Sportart „Powerlifting“ gekommen? Und wie lange betreiben Sie diesen Sport schon?

Diese Frage bekomme ich relativ häufig gestellt, da diese Sportart eher unbekannt ist. Ich freue mich auch immer auf diese Frage, obwohl ich keine genaue Antwort habe. Oft antworte ich mit einem Lächeln im Gesicht, „ich habe als Kind zu häufig Dragonball gesehen“, eine japanische Zeichentrickserie in der ein kleiner Junge durch hartes Training einer der stärksten Menschen auf dem Planeten wird.

Eine andere Begründung wäre, dass ich das dritte Kind in meiner Familie bin und immer der Kleinste und Schwächste war. In der Schule war ich immer einer der Kleinsten und bin es mit meinen 1,70m immer noch.

Mit 13 Jahren wollte ich dann anfangen, Krafttraining zu machen. Allerdings ist es sehr schwer ein Fitnesscenter zu finden, welches Minderjährige aufnimmt. Dennoch bekam ich ca. zu meinem 14. Geburtstag eine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter von meinen Eltern geschenkt.

Nach 2 Jahren Training „entdeckte“ mich wahrscheinlich zufällig ein Wettkampfrichter des IPFs, Peter Bajerowicz, und vermittelte mich zu meinem ersten Wettkampf im Bankdrücken bei einer Berliner Meisterschaft.

Ich bin jetzt fast 23 Jahre alt, dementsprechend habe ich vor ca. 9 Jahren angefangen zu trainieren.

Was braucht ein Powerlifter, um erfolgreich zu sein?

Wenn nur die genetischen Dispositionen betrachten werden, fällt die Antwort relativ leicht. Der Athlet sollte relativ klein, muskulös und schlank sein, um die meisten Punkte beim Powerlifting zu erreichen. Ein großer Muskelquerschnitt auf ein niedriges Körpergewicht verteilt, bringt die meisten Punkte.

Um allerdings in den offenen Klassen (ohne Gewichtsbeschränkung) erfolgreich zu sein, scheint es von Vorteil zu sein,

etwas mehr Masse auf die Waage zu bringen. Die erfolgreichsten Powerlifter sind meist groß und mit einer schützenden Speckschicht über der Muskulatur.

Entscheidender als die genetischen Dispositionen sind meiner Meinung nach aber die mentalen Fähigkeiten. Am wichtigsten ist ein großes Durchhaltevermögen. Dabei spreche ich nicht von dem Durchhaltevermögen während des Trainings sondern eher im Alltag. Die Dropout-Rate ist ziemlich hoch. Viele Sportler verlieren das Interesse an dem Sport nach der ersten Verletzung, die nicht unbedingt spektakulär sein muss, eine Muskelzerrung reicht. Denn nach einem halben Jahr Trainingspause durch eine Verletzung fängt man ganz von vorn an.

Zudem kommen noch soziale Kontakte die ein Dropout begünstigen. Oft sind es Beziehungen, die die Sportler zwingen, aufzuhören, da nur für eines der beiden Zeit zur Verfügung zu stehen scheint.

Wenn es nicht die Partnerschaften sind, sind es oft Freunde die zu einem Dropout führen können. Powerlifter trinken, wie andere ernsthafte Sportler auch, kaum Alkohol. Sie achten auf ihre Ernährung, ihren Schlaf und sind wahrscheinlich an einem Samstagabend eher in der Trainingshalle als auf einer Party anzutreffen.

Was würden Sie als Ihren größten Erfolg und größte Niederlage in diesem Sport sehen?

Mein größter Erfolg war definitiv die Leistung von 202,5 kg im Kreuzheben bei der Weltmeisterschaft. Innerhalb eines Jahres habe ich mich im Kreuzheben um ca. 30 kg steigern können. Bis heute weiß ich nicht, wie ich das geschafft habe. Ich habe nicht einmal mein Training verändert. Wahrscheinlich war es an diesem Tag der mentale Wille zum Sieg.

Große Niederlagen sind immer nur Verletzungen, die so heftig sind, dass man als Sportler denkt, „das war es mit dem Sport“. Eine der größten Verletzungen war eine Entzündung im Schulterbereich, die mich dazu veranlasst hat, 6 Monate ein Rehabilitationstraining zu absolvieren, nur um dann wieder mit dem Sport weitermachen zu können. Meine Leistung ist auf das Anfangsniveau zurückgegangen.

Eine 2. große Verletzung war ein Rippenbruch. Zuerst nur eine Rippenprellung durch einen Sturz kurz vor der deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der IPF. Ich bin unter Schmerzen angetreten und konnte mich für die Weltmeisterschaft qualifizieren. Mir blieben noch 6 Woche für die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft in Tschechien, die Rippen waren scheinbar verheilt.

Bei der Weltmeisterschaft selbst habe ich mir allerdings schon bei der Erwärmung ein bis zwei Rippen gebrochen. Ich habe mir meinen Wettkampfanzug anlegen lassen, den Gewichthebergürtel so fest wie nur möglich umschnallen lassen und mich auf die Bank gelegt. Andreas Reitze (ein Student der H:G) und mein Vater standen als Betreuer bei mir. Ich hob das Gewicht aus dem Rack und ließ es langsam auf meine Brust herab, als ein dumpfes lautes knacken zu hören war. Die Handelstage wurden mir abgenommen, erst dann begann mein Brustkorb zu schmerzen.

Der Anzug und der Gürtel saßen so fest, dass ich trotzdem antreten konnte. Allerdings habe ich 2 von 3 Versuchen nicht geschafft und wurde fast disqualifiziert. Durch die mentale Unterstützung meines Vater und Andreas habe ich dennoch den letzten Versuch gültig bewältigt und bin 4. des IPF World Championships geworden.

Ein vierter Platz bei meiner ersten Weltmeisterschaft war eigentlich nicht schlecht, dennoch war die Freude an diesen Abend getrübt, weil ich mich Jahre auf diesen Tag vorbereitet und dann versagt habe.

Wie bereiten Sie sich auf einen Wettkampf vor? Gibt es vor den Wettkämpfen ein besonderes Training und einen speziellen Ernährungsplan?

Die Vorbereitung für einen Wettkampf beginnt meistens 3 Monate vor dem ersten Wettkampf einer Serie (Regionalmeisterschaft, Landesmeisterschaft, Weltmeisterschaft).

Das restliche Jahr über versuche ich im Hypertrophiebereich zu trainieren, das heißt, geringere Intensität aber mehr Wiederholungen.

Mit Beginn der 3-monatigen Vorbereitung gehe ich langsam mit der Trainingsintensivität hoch, erhöhe die Pausen zwischen den Trainingszeiten und verringere die Wiederholungen. Das Hypertrophietraining geht somit langsam in ein Maximalkrafttraining in Form von einem inter- und intramuskulären Koordinationstraining über. Die mentale Belastung steigt mit geringen Wiederholungszahlen und höhere Intensivität. Es gehört eine Art Angst vor dem Gewicht zum Training. Denn je höher das Gewicht, desto mehr Schmerz verursacht es in den Gelenken und desto höher ist auch die Verletzungsgefahr. Nur ein unachtsamer Moment und eine falsche Bewegung und die kommenden Wettkämpfe sind verloren. Sofern ich mich auf einen Wettkampf der IPF vorbereite, wird ein Mal pro Woche ein zusätzliches Training eingebaut, welches dem einzigen Zweck dient, mich an die speziellen Wettkampfanzüge zu gewöhnen und mit diesem anzutreten.

Ein spezieller Ernährungsplan gibt es für mich schon seit einigen Jahren nicht mehr. Früher habe ich versucht, mein Körpergewicht so gering wie möglich zu halten, um in den untersten Gewichtsklassen zu starten. Allerdings behindert mich dies im Fortschritt meiner Leistung. Ich baue Kraft auf, um sie danach durch eine Diät wieder zu verlieren.

Ich habe mir über die Jahre ein Essverhalten angewöhnt, welches zwar sehr auf den Sport abgestimmt ist, aber ich nicht mehr bewusst kontrollieren muss, da es in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Zu der Wettkampfvorbereitung gehört allerdings nicht nur das Training und die Ernährung. Auch die Lage, die Anfahrt und der Aufenthalt an der Wettkampfstätte sind sehr entscheidend und müssen stressfrei organisiert werden, was in den meisten Fällen mein Vater für mich übernommen hat.

Wie bringen Sie Studium und Spitzensport unter einem Hut?

Das ist mit einem Studium an der H:G nicht besonders schwer. Da dieses ein semi-virtuelles Studium ist, kann ich, wie oben erwähnt, meinen Studentenalltag an den Sport anpassen und nicht umgekehrt. Wenn ich Zeit zum Lernen finde, lerne ich. Im anderen Fall wird der Sport vorgezogen. Bis jetzt stellte das Studium aber dennoch keine größeren Probleme da. Denn Ich treibe Leistungssport, arbeite Nebenberuflich als Trainer in einem Fitnessstudio und studiere Sportwissenschaften. Somit bin ich überall vom Sport umgeben und habe auch keine Probleme mir schnell Wissen in diesem Bereich anzueignen.

Wie viel Zeit nimmt der Sport in Ihrer Woche in Anspruch?

Das ist je nach Periodisierungsphase unterschiedlich. Im Durchschnitt trainiere ich 4-5 mal die Woche für 2-3 Stunden. In der Wettkampfvorbereitung trainiere ich zwar auch 4-5 mal in der Woche aber mit einem größeren Umfang von bis zu 4 Stunden.

Hinzu kommt aber noch Zeit für ein Dehnungstraining 2-3 mal, da die Beweglichkeit zur korrekten Bewegungsausführung unentbehrlich ist.

Ansonsten spielen Anfahrtswege zu Trainingsstätten und die erhöhte Erholungszeit auch noch eine große Rolle.

Es ist also schwer zu sagen, wie viel Zeit der Sport in meinem Alltag einnimmt. Die eigentlich wenigen Stunden, die ich für das Training investiere, stehen dem erhöhten Erholungsbedarf gegenüber und die zeitliche Planung meiner Ernährung, des Trainings, der Arbeit und des Studiums ist schon eine Herausforderung und oft auch sehr eng.

Welche Ziele gibt es für das Jahr 2013 und was sind die nächsten Höhepunkte oder Herausforderungen?

Ich lasse die Wettkämpfe gern auf mich zukommen und lasse mich von Freunden und Trainingspartnern leiten, an welchen Wettkämpfen ich teilnehme. Da nicht sehr viele Personen diesen Sport betreiben, ist ein größerer Wettkampf wie eine Art Klassentreffen. Ich informiere mich im Vorfeld, wer an welchen Wettkämpfen teilnimmt und entscheide dann, ob ich das nächste Jahr überwiegend bei der IPF oder bei der IRP starte. Der Trend geht allerdings zur IRP. Das spezielle sportliche Ziel für das nächste Jahr ist die Kniebeuge. Momentan mein absoluter Schwachpunkt. Ich werde versuchen die Leistung in der Kniebeuge, denen im Bankdrücken und Kreuzheben anzupassen.

Ich bedanke mich für das ausführliche und interessante Interview.

Portrait

Gesundheit und Sport sind attraktive Wachstumsbranchen. Wir bieten Ihnen mit unserem Studienangebot die Chance, sich in diesen Berufsfeldern optimal zu positionieren.

Mit einem Studium an der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport schaffen Sie die fachlichen und persönlichen Voraussetzungen für Ihren beruflichen Erfolg. Wir setzen dabei auf eine anwendungsorientierte Ausbildung, damit unsere Absolventen ideal auf ihre beruflichen Tätigkeiten vorbereitet sind.

Wer überdurchschnittlichen Erfolg im Berufsleben erreichen will, muss neben fachlichen Fertigkeiten auch über Schlüsselqualifikationen, über "soft skills", verfügen. Arbeitgeber suchen Persönlichkeiten, die neben fachlicher

Expertise vor allem über diejenige Handlungskompetenz verfügen, um Leitungs- und Steuerungsaufgaben zu übernehmen. Deshalb entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen Ihre personalen, sozialen, methodischen und fachlichen Kompetenzen zu einem ganz persönlichen, ganzheitlichen Kompetenzprofil.

News-ID: 690620 • Views: 3713 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/690620/Interview-mit-Steven-Blank-Weltmeister-im-Powerlifting.html>