

"DR.SQUAT" , DIE FRED HATFIELD STORY

von Thomas Klose (erstmal erschienen in Powersport, Heft 73, 09/1996)

Die Kniebeuge ist nicht die populärste Disziplin im Powerlifting aber mit großer Sicherheit die dramatischste. Vor allem dann, wenn die wirklich schweren Eisenberge über 400 kg bewegt werden. Gegenwärtig ist wahrscheinlich das US-Trio Coan, Karwoski und Hamman, alle drei halten die offiziellen IPF-Weltrekorde in ihrer Klasse, führend und mit jedem neuen Wettkampf wackeln die alten Bestmarken.

Wenn man vor 15 Jahren über die Kniebeuge sprach, fiel mit Garantie immer der Name eines Mannes, der dieser Übung seinen ganz eigenen Stempel aufdrückte und sie über die Grenzen des Powerliftings bekannt machte. Für seine unzähligen Rekorde seine Leistungen als Sportwissenschaftler sowie als Autor zahlreicher Artikel und Bücher, gaben ihm die Kraftdreikämpfer einen Spitznamen, der ihn untrennbar mit der Königsdisziplin verband. Es geht um Fred Hatfield - DR.SQUAT.

Fred wurde am 21. Oktober 1942 in Williamstown im amerikanischen Bundesstaat Massachusetts geboren und wuchs mit seinen 3 Schwestern im Kinderheim der Covenant Kirche in Cromwell, Connecticut auf. Auf der Cromwell Highschool machte Fred als guter Schüler auf sich aufmerksam. Im Sport war er bereits zu dieser Zeit schon außergewöhnlich gut. Als Akrobat und Trampolinspringer gab er schon als Jugendlicher Vorstellungen in seinem Landkreis. In der Schule war der junge Fred Hatfield Kapitän der Fußball-(Soccer) Mannschaft und des Basketballteams. Außergewöhnliche Leistungen brachte er auch im Zehnkampf, wobei der Stabhochsprung seine beste Disziplin war.

Im Alter von 17 Jahren begann er 1959 mit dem Gewichtheben. Die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten und Fred gewann nach kurzer Zeit die ersten Wettkämpfe und stellte Landesrekorde im Drücken, Reißen, Stoßen und im Total auf. Überraschenderweise hatte er in dieser Phase auch im Bodybuilding Erfolge. Er holte sich den Titel des Teenage Mr.Connecticut.

Nach Beendigung der High-School ging Hatfield zu den Marines und war für eine kurze Dauer auf den Philippinen stationiert. Danach schrieb sich Fred in die Southern Connecticut State University ein. Neben dem olympischen Gewichtheben nahm ihn das Turnen voll in Anspruch. Unter dem bekannten Turntrainer Abe Grossfeld wurde Fred zu einem der besten Allround-Turner der Vereinigten Staaten.

Nach seinem ersten Abschluß im Jahre 69 wechselte er zur Universität von Illinois und schaffte in nur einem Jahr seinen Magister. Danach ging es auf der Temple University weiter. Während seiner akademischen Arbeiten versuchte Fred sich 1972 für das Gewichthebeteam der USA zu qualifizieren, um an den Olympischen Spielen in München teilzunehmen. Er scheiterte, wollte es aber im Jahre 1976 noch einmal probieren. Die Vorbereitungen liefen nicht schlecht, Fred schaffte in Testwettkämpfen 130kg im Reißen und kam im Stoßen auf 175kg. Aber im entscheidenden Moment versagten die Nerven und er verfehlte erneut sein Ziel, die Qualifikation für die Olympiade in Montreal. Als Entschädigung dafür wurde ihm aber der Dokortitel als Sportwissenschaftler, Spezialgebiet Sportsoziologie und -psychologie, verliehen. Den olympischen Zweikampf hing Fred desillusioniert an den Nagel, entdeckte aber kurze Zeit darauf den Kraftdreikampf nachdem er eine Professur an der Universität von Wisconsin erhielt. Hier wurde das Powerlifting groß geschrieben und Fred ließ sich mitreißen. Auf Anheben gelangen dem 80kg-Athleten 250kg in der Kniebeuge (ohne Bandagen und Anzug), 170kg auf der Bank und 265kg im Kreuzheben.

Fred war wieder richtig motiviert. Bereits ein Jahr später startete er bei den US-Meisterschaften 1977 in Santa Monica und belegte in der 82,5kg-Klasse den 3.Platz wo er 730 kg im Total erzielte.

Sein erster großer Erfolg war der Relativsieg bei den Junior National 1978 in Little Rock. Mit 500 g Übergewicht, Fred nahm innerhalb von 2 Wochen 10 kg ab, mußte er zwar in der 90kg-Klasse antreten, brachte aber mit 295kg- 185kg-315kg Topleistungen. Im gleichen Jahr stellte er bei den nordamerikanischen Meisterschaften mit 327,5 kg in der 82,5kg-Kategorie seinen ersten Weltrekord in der Kniebeuge auf. Diesem sollten in der Zukunft noch viele folgen.

1979 betrat Fred die Bühne der US Senior Nationals in Bay St. Louis in Mississippi. Gut vorbereitet ging er ins Rennen, schied aber mit 305 kg in der Kniebeuge aus, da er sich eine Knieverletzung zuzog. Knochensplitter wurden ihm daraufhin entfernt Zeitgleich unterzog er sich einer Operation an der Rotatorenmanschette im Schultergelenk. Eine langwieriger Heilungsprozeß über 6 Monate folgte. Doch dann sollte es wieder richtig losgehen.

Als Einstieg diente die World Series im Powerlifting am 19.April 1980 in Auburn, Alabama. Fred brachte 290kg in der Kniebeuge nach oben, hielt sich im Bankdrücken mit 112,5kg zurück und zog 305kg zur Hochstrecke. Die Senior Nationals 1980 standen nun auf dem Programm, diesmal vor Heimpublikum in Madison, Wisconsin. Nach der Kniebeuge (347,5kg) und dem Bankdrücken (185kg) lag er in der 90kg-Klasse gut im Rennen, doch im Kreuzheben scheiterte er an 322,5 kg, ausgelöst durch ein nervlich bedingtes Griffproblem nach seiner Schulteroperation. Diese Schwäche verfolgte ihn von diesem Zeitpunkt

an bei fast jedem Wettkampf. Vince Anello gewann den Titel vor Jerry Jones, beide schafften 872,5kg und qualifizierten sich für die WM 1980.

Die Weltmeisterschaft in Arlington Texas wird wohl immer einmalig bleiben. Neben dem USPF- Team war auch die NPA (National Powerlifting Association)-Mannschaft als Gast zugelassen, ohne aber offiziell gelistet zu werden. Dieser Verband wurde kurz vorher von Larry Pacifico und Dave Keaggy gegründet, Anello errang mit 867,5kg die Weltmeisterkrone, aber Hatfield's 877,5kg machten ihn inoffiziell zum besten Heber der 90kg-Klasse. Er stellte gleichzeitig mit 375kg in der Kniebeuge seinen zweiten, heute noch bestehenden, Weltrekord auf. Neben seinen sportlichen Leistungen setzte Fred dann noch einen weiteren Meilenstein. 1980 erschien sein erstes Buch Powerlifting- A scientific Approach (zu deutsch Powerlifting - Eine wissenschaftliche Annäherung) . In diesem Buch beleuchtete Hatfield Training, Technik und Ernährung aus seiner, der akademischen Sicht. Das Werk wurde zum Bestseller und die aufgestellten Theorien haben zum Teil heute noch ihre Gültigkeit. Berufsbedingt zog es Fred nun nach New Orleans.

Er arbeitete an einem Computerprogramm für einen Reifenhersteller, zog es aber vor, schnell wieder im Sport tätig zu werden. Er gründete die Firma Sports Fitness und entwickelte Kraftsportgeräte sowie Powerlifting-Equipment.

Sportlich entschied sich Fred für einen Wechsel in die 100kg-Klasse und war entschlossen, besonders seine Kniebeugenleistung nach oben zu treiben. Schon im März des Jahres 1981 war es soweit. Am 22. März schraubte er in Honolulu, Hawaii, den Rekord bereits im 1. Durchgang auf 370kg und legte dann im 2. Versuch 382,5kg erfolgreich nach, über 4000 Fans waren völlig aus dem Häuschen. Mit 100,3 kg ging er 2 Monate später in New Orleans an den Start. Die All South Championships standen auf dem Programm. Dr. Kniebeuge verbesserte dort die alte Marke von Dennis Reed auf 391,5kg und hielt nun die offiziellen IPF-Weltrekorde in 4 Gewichtsklassen.Im Juli belegte er dann bei den Senior Nationals in Corpus Christi (375-220-320) und den erstmals ausgetragenen World Games in Santa Clara (367,5-227,5-320) jeweils den 2.Platz hinter dem Superkreuzheber Jim Cash aus Dayton, Ohio.

Im Jahre 82 trat er dann erneut beim Hawaii Invitational an und verbesserte seinen Kniebeugen-Weltrekord in der 100er über 385kg auf exakt 400kg. Hatfield brach damit eine weitere Barriere. Das war aber noch nicht alles, denn Fred kam auch im Total nachdem er 195kg drückte und 345kg im Kreuzheben vom Boden zerrte, auf eine Weltbestmarke von 940kg. Leider scheiterte er erneut bei den US-Meisterschaften, obwohl es in der Kniebeuge mit 397,5 kg erst so gut aussah . Fred's Schulter machte ihm erneut einen Strich durch die Rechnung. Er brachte keinen gültigen Versuch im Bankdrücken zustande.

Im Oktober 82 nahm er zusammen mit seinem Freund Joe Bradley eine Einladung nach Süd-Afrika an, um bei einem Turnier an der Wits University teilzunehmen. Der Rückschlag von Dayton war vergessen und Fred konnte mit 395kg einen inoffiziellen Squat-Weltrekord in der 110er verbuchen.

Für das Jahr 83 hatte sich Fred nun fest vorgenommen, die 900 US-Pfund Grenze zu überwinden. Auch beruflich änderte sich vieles. Dr.Kniebeuge arbeitete nun als Redakteur für die Zeitschriftenkette (Muscle & Fitness, Flex, etc.) von Master Blaster Joe Weider und zog in die Muskelmetropole Los Angeles. Er befaßte sich dort intensiv mit dem Bodybuilding-Training und betreute auch einige der Profi-Stars wie z.B. Tom Platz. Seine Arbeit auf diesem Sektor faßte er in einem Buch zusammen, "Bodybuilding - A scientific approach". Ein Riesenerfolg für ihn, denn Tausende trainieren bis heute nach diesen Ansätzen.

Am 5.April 83 war dann wieder Hawaii-Zeit. Mit neuen Trainingsbestleistungen (397,5kg x 3) wollte Fred es nun wissen. Aber es kam anders. Bei seinem Anfangsversuch mit 400kg, zog er sich einen Riß im Quadrizeps zu und es sah so aus, als wenn das Jahr 83 in sportlicher Hinsicht schon zu Ende war, bevor es eigentlich begonnen hatte. Doch der Doc setzte alles daran wieder fit zu werden und trainierte so gut es ging weiter. Eine Einladung zu den Trainingscamps der Gewichtheber in die damalige UDSSR folgte. Mit seinem Freund Dave Keaggy zeichnete er die sowjetischen Methoden auf und entwickelte daraus z.B. den berühmten [Russischen 9 Wochenplan](#) für den Kraftdreikampf.

Im letzten Augenblick entschied er sich dann für eine Teilnahme an den US-Meisterschaften. Jim Cash war Favorit, aber ein 19-jähriger Himmelsstürmer namens Joe Ladnier war auch am Start. Am Ende kam es zu einer nicht erwarteten Sensation, der Teenager Ladnier ließ die Altmeister mit 952,5kg hinter sich. Auf Rang 2 folgte dann aber nicht Cash sondern Hatfield , der es auf 947,5 kg (397,5- 225-330) brachte. Fred verfehlte damit erneut den Titel, wurde aber ins US Nationalteam für die WM in Schweden berufen. Larry Pacifico protestierte gegen die Entscheidung, denn er wußte, daß in Göteborg die Karten neu gemischt würden.

Im November kam es dann zu dem erwarteten Zweikampf Jung gegen Alt. Die Kniebeuge ging mit 370 zu 357,5kg an Fred. Im Bankdrücken holte Ladnier auf, 235 zu 215 und ging mit 7,5kg Vorsprung zur letzten Disziplin. Das Glück, das Fred in den vielen Jahren zuvor fehlte , war nun auf seiner Seite. Er hievte 335kg gültig nach oben und Ladnier schaffte nur seine Anfangswert von 327,5kg. Beide erreichten im Total 920kg .Aber Fred wog weniger. Dr.Squat Fred Hatfield war Weltmeister und das im Alter von 41 Jahren.



WM 1983 in Göteborg/Schweden: Fred wärmt sich für das Bankdrücken auf . Links Dave Keaggy, rechts Bob Packer, im Hintergrund links Weltmeister Doyle Kenady und rechts Legende Larry Pacifico. (Photo copyright Thomas Klose/Power Plus)

Der langersehnte Titel war aber für ihn kein Grund zum Ausruhen. Fred hatte sich wieder etwas in den Kopf gesetzt. Die magischen 1000 US-Pfund in der Kniebeuge. Er rechnete, daß er mit 15-20 kg mehr Körpergewicht eine realistische Chance haben würde. Der erste Anlauf folgte, wie sollte es anders sein, in Hawaii, am 01. April 84. Mit ca. 112kg griff Hatfield an. 375kg und ein Weltrekordgewicht von 417,5kg flogen nach oben. Der Versuch mit 1003 US-Pfund (455kg) scheiterte aber dann doch deutlich. Trotzdem ließ sich Fred nicht beirren und verbuchte mit 992,5kg ein Top-Dreikampfergebnis.

Danach konzentrierte er sich auf die Organisation der Frauen-Weltmeister-schaft in Los Angeles, die er, trotz einiger Sponsorschwierigkeiten, gut über die Bühne brachte. Darüberhinaus baute er, neben seiner Tätigkeit für Weider, den Sports Conditioning Service , einen Powerliftingzubehör -Versandhandel, auf . In dieser Zeit entwickelte Fred seine eigenen Bandagen und war später maßgeblich an der Entwicklung des Lever-Belts oder der Safety Squat-Bar beteiligt.

Im Jahr 85 folgte dann eine erneute Attacke in Honolulu. Fred, jetzt 117kg schwer, schaffte 420kg, verfehlte aber danach zwei weitere Anläufe. Nur eine Woche später versuchte er es erneut. Beim Nissan Einladungsturnier auf Lahaina steigerte er sich auf 437,5kg, verletzte sich aber bei einem Versuch mit 457,5kg (1008 Pfund). Jetzt war erst einmal Erholung angesagt. Fred, bereits 43, wußte , daß sein hohes Körpergewicht ihm keinen Gefallen tat. Er wußte aber auch, daß er die höchste Kniebeugeleistung aller Zeiten packen könnte. Er entschloß deshalb sich, noch ein Jahr dranzuhängen.

Zwischenstop zu einem weiteren Angriff waren die Senior Nationals in Chicago. Mit einer leichten Oberschenkelverletzung zeigte er eine feine Leistung (402,5-237,5-335=975) und wurde bis 110kg Vizemeister hinter Supermann Dave Jacoby. Während der nächsten 9 Monate trainierte Fred dann mit aller Intensität. 2 mal pro Woche Kniebeugen, Tag 1 mit seiner Safety Squat Stange 6 x 6 mit ca. 80% und am 2.Tag 5 x 2 mit 85-90 % in normalem Stil. Erstmals in seiner Karriere führte er das Kreuzheben an einem anderen Tag aus. Auf Nebenübungen verzichtete er ganz.

Dann kam der Tag der Tage, 6.April 86, Budweiser World Record Breakers. Hatfield war bereit. Bereits im 1. Versuch legte er 432,5kg auf und das Gewicht schoß nach oben. 1008 Pfund, 457,5kg, wurden aufgelegt. Der nur 117kg schwere Hatfield nahm die gebogene Hantel auf die Schulter und führte nach dem Signal eine perfekte Kniebeuge aus. 3 weiße Lampen. Die Barriere war gebrochen . Kein anderer Athlet der Erde hatte diese Leistung bis dahin gebracht. Fred hatte sich seinen Traum erfüllt.



457,5kg(1008lb) Budweiser World Record Breakers 1986

Ein viertel Jahr später belegte er hinter Jacoby erneut Rang 2 bei den nationalen Titelkämpfen .Er qualifizierte sich zum zweitenmal für die WM 86 .In Den Haag fiel der große Favorit Jacoby bereits in der Kniebeuge durch . Hatfield errang seinen zweiten Welttitel, obwohl er nur 4 gültige Versuche zustande brachte.



WM 1986 in Den Haag, von links Hans Frischkorn, Fred Hatfield und Thomas Klose

Die Vernunft hätte ihm nun sagen müssen, daß es an der Zeit sei zurückzustecken. Aber ein Superschwergewichter aus Ohio sagte ihm etwas anderes. Der inzwischen verstorbene Matt Dimel schaffte bei einem lokalen Wettbewerb 1010 Pfund. Die Marke von Fred war damit gelöscht. Trotz aller Bedenken hing er noch eine einzige Runde dran. Das Duell gegen Dimel stand, wie sollte es anders sein, bei Gus Rethwisch's Spektakel in Honolulu an.

Der Sieger ? Dimel scheiterte dreimal in 462,5 kg. Und Fred ? Er eroberte sich mit seinem 2. Versuch von 460kg die Krone der Kniebeuger zurück. Mit 45 Jahren war der Zeitpunkt gekommen, den ganz schweren Gewichten ade zu sagen.

In den folgenden Monaten reduzierte er sein Körpergewicht auf 90 kg und fühlte sich jetzt endlich wieder topfit. So fit, daß ihn auch wieder das Wettkampffieber packte. Bei den US Meisterschaften der Masters im Mai 88 in Salt Lake City sollte er sein letztes Dreikampfergebnis erzielen. Mit 855 kg (345-190-320) errang er überlegen den Klassensieg. Einige Wochen später stellte sich Fred der Konkurrenz erneut. Bei den Seniors Nationals am 10 Juli 88 trat er in Las Vegas gegen so bekannte Namen wie Gene Bell und Rick Gaugler in der 90kg-Klasse an. Doch in der Kniebeuge verletzte sich Fred bei seinem ersten Versuch mit 335kg am Rücken . Beim 2. und 3.Durchgang mobilisierte er nochmals alle Kräfte, doch die Kampfrichter stimmten gegen ihn. Er sagte daraufhin dem Wettkampfsport good-bye.

Als Journalist , Wissenschaftler und Trainer war er hinter den Kulissen immer noch im Geschäft. Bis ca .1990 war er für das Weider-Impenium tätig und gründete dann mit einigen Kollegen das Craft-Center. In diesem Sportkomplex wollte Fred vor allem Leistungssportler in allen Bereichen optimal betreuen.

Die enormen Kosten machten dem hoffnungsvollen Projekt von Beginn an zu schaffen und es mußte nach kurzer Zeit wieder geschlossen werden.

Die neugegründete World Bodybuilding Federation, ein Zweig der WWF (World Wrestling Federation) verhalf Fred zu einem neuen Job. Hatfield wurde als Berater engagiert und war maßgeblich an der Entwicklung der Supplement-Linie, " Ico-Pro" beteiligt. Bei einigen Promotion Veranstaltungen für die WBF kam es auch zu dem lang erhofften Kniebeugenvergleich " Dr.Squat vs Golden Eagle Tom Platz". Beide waren nicht mehr in der ganz großen Form, doch die 390kg für Hatfield und 350kg von Platz sorgten für enormes Aufsehen.

1993 gründete Fred das ISSA-Institut in Florida. In Zusammenarbeit mit bekannten Kraftsport-Wissenschaftlern bildet er dort Trainer aus, die in sämtlichen Bereichen der Fitnessindustrie benötigt werden.

Auf meine Frage, ob er noch einmal die Wettkampfbühne betreten werde, antwortete er , " wenn ich noch einmal den Drang verspüre, bin ich wieder dabei."

[Fred Hatfield's Homepage](#)