

Alexander Hoffmann
Interview aus dem Jahr 2002
von Andreas Hadel und Thomas Klose

Gebe uns einige persönliche Informationen von Dir ?

-> Ich bin am 07.06.1981 in Saran (Kasachstan) geboren. Ende 1992 nach Deutschland gezogen, seit 1993 lebe ich in Peine. Mitte 2001 habe ich eine Ausbildung als Ver- und Entsorger für Trinkwasserversorgung erfolgreich abgeschlossen. Made zur Zeit den Zivildienst im Wohnheim für geistig behinderte Menschen.

Welche Sportarten hast Du als Kind betrieben?

-> Mit 6 Jahren fing ich mit dem Schwimmen in einer Sportschule an, habe auch bei mehreren Stadt- und Kreismeisterschaften mitgemacht. Nach 2,5 Jahren fand ich den Schwimmsport ziemlich langweilig und wechselte zum griechisch-römischen Ringen, das auch an der selben Sportschule angeboten wurde. Habe auch in dem Sport ein paar Wettkämpfe bestritten. Von 12 bis 14 Jahre lebte ich nach einem einfachen Prinzip "No Sports".

Wann und wie bist Du zum Hantelsport gekommen?

->Als ich mit Ende 14 festgestellt habe, dass die Waage von Woche zu Woche immer mehr anzeigte, wollte ich was tun. Zufällig habe ich bei Eurosport eine WM in KDK gesehen und war von dem Aussehen und den Leistungen der Athleten total begeistert. Mein damaliger Sportlehrer machte mich auf Vater Jahn Peine aufmerksam, ein Fitness-Studio kam für mich nie in Frage.

Wie viel hast Du zu dieser Zeit gewogen und wie waren Deine anfänglichen Leistungen :

-> Habe zu dieser Zeit sehr "speckige" 88 kg gewogen und schaffte ca. 95 kg in der Beuge, 60 kg auf der Bank und ca. 105 kg im Kreuzheben.

Wie hast Du Dich danach gesteigert?

-> Seit meinem zweiten Training trainiere ich nach der Regie von Uwe Ahrens und nach ca. 9 Monaten Eisenstemmen, Weihnachten 1996, habe ich bei einem Vereinswettkampf 162,5 kg gebeugt, 90 kg gedrückt und 172,5 kg gezogen, im Total 425 kg. Ich wog zu der Zeit ca. 91 kg und fand es nicht mehr als sehr wichtig aufs Aussehen zu trainieren, da es beim KDK, meiner Meinung nach, Nebensache ist.

Wann hattest Du Deinen ersten Wettkampf ?

-> Meinen ersten Wettkampf im Bankdrücken hatte ich am 10.05.1997 in Rendsburg (NDM) und in KDK am 13.09.1997 in Papenburg (LM).

Welche Leistung und welche Gewichtsklasse waren das damals?

:

-> Bankdrücken 102,5 kg
KDK 195kg - 110kg - 210kg - 515kg
Gewichtsklasse -100kg

Welche Ziele hast Du Dir damals gesteckt?

-> Eigentlich gar keine, habe mir damals nicht sehr viel zugetraut und bin im 1. Wettkampfsjahr gleich Deutscher Meister in KDK geworden mit einer Leistung von 527,5 kg in der Klasse -100 kg.

Hast Du Vorbilder?

-> Vorbilder habe ich keine, respektiere aber die Menschen, die ohne Talent mit viel Fleiß und Ehrgeiz im Leben/Sport was erreichen oder erreicht haben.

Wer hat Dir am Anfang Im KDK geholfen?

-> Mein Trainer Uwe Ahrens hat mir sehr viel geholfen bzw. hilft mir immer noch viel, dafür bin ich ihm sehr dankbar. Auch andere Trainingskollegen waren oder sind sehr behilflich.

Wie sieht Dein Training aus :

-> Ich glaube zum Trainingsplan könnte ich stundenlang etwas erzählen, deshalb nur das nötigste.

Ich trainiere 3-4 mal die Woche: Di, Do, Sa u. So.

Dienstag: Beuge und Bank

Donnerstag: Kreuzheben und Bank, Trizeps

Samstag: Beuge und Bank

Sonntag: Power Press und Rumpfaufrichten (Rücken)

Wir haben nicht die Möglichkeiten viele Nebenübungen zu machen, da wir außer Kniebeuge-Ständern, Bänke, Hanteln und Scheiben nicht viel besitzen! Unser Trainingsraum hat ungefähr die Größe einer Doppelgarage!

Die Prozente und Wiederholungen sind abhängig davon, in welcher

Phase, unmittelbare Wettkampf oder Vorbereitung-Phase, ich gerade bin. Der Plan ist sehr einfach: 10er 8er 6er 5er 3er (BD auch 2er) - keine oder selten

Maximalversuche! Außerdem lege ich sehr viel Wert auf Technik! Ich mache im Training nur tiefe Beugen und Bankdrücken trainiere ich nur mit Brustpause! Mein Tip:

Kniebeugen vorne, mind. 1 Satz vor jedem Kniebeugen- oder Kreuzhebettraining.

Wie hältst Du es mit der Ernährung?

-> Ehrlich gesagt nicht so vorbildlich, entweder esse ich zu wenig oder zu viel.

Versuche aber mich fettarm zu ernähren. Zu meiner Ernährung gehören immer Protein-Shakes, Aminos und Kreatin dazu.

Welche Besteistungen hast Du ?

-> Kniebeuge: 345 kg

Bankdrücken: 195 kg

Kreuzheben: 320 kg

Total: 845 kg

Gewichtsklasse: -125 kg

Was war der schönste Moment im Sport ?

-> Der Sieg und die Aufstellung der Deutschen Rekorde bei der DM am 06.11.1999 in Klötze, das war für mich von der Organisation und Wettkampfmaterail her, die beste Veranstaltung dieser Art, dankeschön an den VfB Klötze!

Obwohl, meiner Meinung nach, gehören die Deutschen Rekorde in der Bank und im Kreuzheben seit Ende 2000 nicht mir, sondern Jewgenij Kondraschow (170 und 310 kg)!

Dein schlimmster Moment?

-> WM der Junioren 2001 in Taiwan, als ich beim Bankdrücken keinen gültigen Versuch in die Wertung bringen konnte.

Was hast Du Dir für 2002 und die weitere Zukunft vorgenommen ?

-> Das wichtigste für mich ist die Gesundheit, d.h. so lange wie möglich diesen Sport ausüben. Das man sich in der Leistung steigern möchte, brauche ich wohl keinem zu erzählen.

Wie stellst Du Dir die Entwicklung im KDK vor?

-> Höherer Bekanntheitsgrad in der Bevölkerung, es kann sich nicht einfach alles um Fussball, Tennis und Formel 1 drehen.
Höhere Teilnehmerzahlen bei den Wettkämpfen.

Möchtest Du zum Abschluss des Interviews noch etwas sagen?

-> Zum Schluss möchte ich noch meinem Trainer Uwe Ahrens danken - für das Betreuen und die guten Trainingspläne. Er investiert sehr viel (Frei-)Zeit in den Sport! Ohne einen guten Trainer wäre ich nicht halbso gut! Meinen Betreuern Gerd und Gaby Kuring möchte ich auch an dieser Stelle danken! Ich bedanke mich auch bei Rudi Küster und Frank Müller für die gute Betreuung und die wertvollen Tips bei internationalen Wettkämpfen! Natürlich möchte ich mich auch bei meinem Sponsor "Diekmann - Herrenmoden" bedanken für die finanzielle Unterstützung!

Danke für das Interview. PowerTraining wünscht Dir für Deine Zukunft alles Gute.