Evgueniy Popov

von Thomas Klose (erstmals erschienen in MILO: June 2000, Vol.8 No.1)

Deutsche Übersetzung: Andreas Hadel

Zum ersten Mal sah ich ihn auf der IPF Weltmeisterschaft im Kraftdreikampf 1991 in Ørebro, Schweden. Seitdem verfolge ich seine Karriere und hatte das Glück, ihn persönlich 1996 auf der Weltmeisterschaft in Salzburg, Österreich, kennen zu lernen.

Hier ist die Geschichte der bulgarischen Kraftsportlegende Evgueniy Popov:
Geboren im Jahre 1955 in Pernik, Bulgarien, wuchs Evgueniy als typisches Stadtkind in der Hauptstadt Sofia zum großen Teil bei seinen Großeltern auf. Außer einem großen Sportplatz gab es keinen Spielplatz in seiner Nachbarschaft, woraufhin er mit dem Fußballspielen als Torwart begann. Im Alter von 9 Jahren begann er für mehrere Jahre mit Schwimmtraining, aber weil er in einem Jahr 16 cm gewachsen war, meinte sein Trainer, dass er zu groß für den Sport sei, woraufhin Evgueniy mit 12 Jahren mit dem Schwimmen aufhörte.
Zwei Jahre später, 1969, interessierte er sich für die Leichtathletik und begann dafür zu trainieren. Schließlich wurde er von den Trainern für das Kugelstoßen ausgewählt. In seinem ersten richtigen Krafttraining schaffte er sowohl in der Kniebeuge als auch auf der Bank nur zwei Wiederholungen mit 20 kg. Damals wog er 82kg bei einer Größe von 1,80m. Im Gegensatz zu den meisten bulgarischen Athleten lernte Evgueniy auf einer normalen Oberstufen-Schule und nicht etwa auf einem Sportinternat, weil seine Eltern nichts mit den Leistungssport im Kindesalter zu tun haben wollten. Trotzdem wurde er ein exzellenter Kugelstoßer.
Im Alter von 20 Jahren war er in einer Spezialeinheit des Militärs und hatte eine Kugelstoßleistung von 18.40 Metern. Mittlerweile betrug sein Körpergewicht 116 kg bei einer Körpergröße von 1,93m. Am bemerkenswertesten war aber seine Verbesserung im Krafttraining:

Kniebeuge 245 kg
Bankdrücken mit engem Griff 205 kg
Standreißen (Power Snatch) 132.5 kg
Standumsetzen (PowerClean) 180 kg

Einen Tag nachdem er die bulgarische Armee verlassen hat, hörte er mit dem Kugelstoßen auf und folgte einer Einladung des nationalen Gewichtheber-Teams, welches von Ivan Abadjiev an der Nationalen Sport Akademie in Sofia geleitet wurde. Dies war 1975 und Evgueniy was immer noch 20 Jahre alt. Zwei Jahre später im Oktober 1977 konnte er 175 kg reißen und 217.5 kg stoßen. Im Mai 1979 wog er nun 144kg und hatte seine Leistungen im Gewichtheben auf 190 kg im Reißen und im Stoßen auf 230 kg erhöht. Im Sommer des gleichen Jahres gehörte er bereits zu den ersten in der +110kg-Klasse des bulgarischen Teams.
Im August 1979 belegte er den zweiten Platz bei der Spartakiade in Leningrad mit 180 kg im Reißen und 227.5 kg im Stoßen. Später im Jahr eroberte er den Europa-Amerika Wettkampf in Finnland mit einem Total von 185/225/410.
Im Februar 1980 versuchte er zum ersten Mal den Weltrekord im Reißen von 201.5 kg zu brechen nachdem er 190 kg erfolgreich riss, aber es gelang ihm nicht. Sein Training mit der Nationalmannschaft entsprach dem bewährten fortgeschrittenen bulgarischen Trainingssystem, welches folgendermaßen aussah:

- Stoßen, Reißen, Kniebeugen und Frontkniebeugen wurden mehrmals am Tag trainiert.
- Alle Versuche entsprachen der Maximalleistung oder lagen knapp darunter.
- Jede Trainingseinheit dauerte nur 30 Minuten gefolgt von einer ebenfalls halbstündigen pause.
- Insgesamt verbrachten die Athleten 8 Stunden im Trainingsraum.
- Es wurden Scheinwettkämpfe veranstaltet bei denen auch nationale Kampfrichter zugegen waren. In solchen Wettkämpfen wurden viele Weltrekorde gebrochen.
- Kreuzheben wurde zweimal am Tag als Nebenübung nach den Hauptübungen ausgeführt. Das Gewicht entsprach bei Evgueniy meist zwischen 200-265 kg, oft für 4 Sätze zu 5 oder 5 Sätze zu 3 Wiederholungen. Alle Wiederholungen wurden leicht absolviert.

Seine besten Trainingsleistungen lauteten:
200 kg Reißen
222,5 kg Standumsetzen (PowerClean)
180 kg Standreißen (PowerSnatch)
250 kg Stoßen
300 kg Frontkniebeugen
372,5 kg Kniebeugen ohne jegliche Hilfsmittel
Im Mai 1980 belegte er einen zweiten Platz hinter Sultan Rachmanow auf den Europäischen Meisterschaften in Belgrad mit einer Leistung von 185/232.5/417.5. Er bekam jeweils seinen dritten Versuch beim Reißen mit 195 kg und beim Stoßen mit 247.5 kg nicht gültig.
Aber sein Training für den großen Tag bei den Olympischen Spielen lief besser und besser und bei bekannten internationalen Wettkämpfen schaffte er 200 kg im Reißen und 242.5 kg im Stoßen und blieb damit nur 2.5 kg unter dem Weltrekord. Aber dann geschah etwas, was Evgueniy folgendermaßen kommentiert: "Gott hat sich irgendwie anders entschieden".
Denn 26 Tage vor den Olympischen Spielen in Moskau brach er sich die rechte Schulter bei dem Versuch 2x2 im Reißen mit 190 kg auszuführen. So nahm er an den Spielen 1980 lediglich als zugegipster Fernsehzuschauer teil. Es folgte ein und ein halbes Jahr Krankenhausaufenthalt.
Sein schweres Training nahm er 1982 wieder auf und setzte sein Ziel neu: die Olympischen Spiele 1984 in L.A. Er gewann zu dieser Zeit mehrere nationale Titel und internationale Wettkämpfe in Ungarn, Deutschland, Tschechoslowakei, sowie den World-Cup in Varna. In seiner Vorbereitung auf die Olympischen Spiele erreichte er seine alten persönlichen Bestleistungen von 200 kg und 250 kg. Bulgarien boykottierte die Spiele in Los Angeles womit als seine Anstrengungen umsonst waren.
Evgueniy war frustriert. Das war der entscheidende Punkt in seiner Sportkarriere, indem das Gewichtheben als Beruf zum Hobby verfiel. Im selben Jahr graduierte er zum Ingenieur für Automobile (Design, Konstruktion und Reparatur).
"Manchmal frage ich mich was von den beiden, Sport oder Automobile, meine wahre Berufung ist", bemerkt Evgueniy.
Im Zeitraum von 1984-1990 versuchte er mit Skifahren, Bodybuilding, Laufen und Schwimmen lediglich in Form zu bleiben und reduzierte sein Gewicht auf 127 kg. Dadurch war es ihm möglich wieder mehr Zeit mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen Maxim und Alexander zu verbringen. Von 1986-1990 fungierte er ehrenamtlich als Consultant des bulgarischen Jugendteam-Trainers. Das Team

brachte Joto Jotov, Nikolai Peshalov und viele andere kommende Kraftsport-Stars hervor.
Im Jahr 1990 schickte der Kraftdreikampfverband Finnlands eine Einladung zu einen Bankdrück und Kreuzheben-Wettkampf an den bulgarischen Gewichtheberverband. Weil dieser aber nicht genau wusste was sie damit anfangen sollten, gaben sie die Einladung an Evgueniy weiter. Er dachte, dass er das machen könnte und nahm das Krafttraining in Vorbereitung für den Wettkampf wieder auf. Leider wurde der Wettkampf abgesagt, aber Evgueniy nahm den Kraftdreikampf nun zunehmend ernster. Als er eine Kopie von Powerlifting USA erhielt setzte er seine Vorbereitungen fort.
Er nahm 1991 an der IPF Weltmeisterschaft teil und beugte 280 kg, drückte 190 kg auf der Bank und schaffte 350 kg im Kreuzheben. Nicht schlecht für den Anfang und ohne Erfahrung und teurer Ausrüstung.
Fragt man ihm nach dem Unterschied zwischen Kraftdreikampf und Gewichtheben antwortet er:

"Würde ich sagen alles vom Kraftdreikampf ist zu 100% verschieden zum Gewichtheben, hätte ich wohl recht. Ich habe als ein reiner Profi trainiert und nun trainiere ich wie ein totaler Anfänger! Ich trainiere allein, ohne Partner, keine Berater oder Trainer. Ich weiß, dass ich mich schnell steigern kann, aber leider schreite ich noch nicht so schnell voran, wie ich es gerne hätte. Ich trainiere bis zur Dunkelheit, aber das wichtigste ist, dass ich immer noch das gleiche Ziel im Kopf habe : So lange dran zu bleiben, bis ich eventuell eine Medaille bekomme."

Obwohl die wirtschaftliche Situation in Bulgarien sehr schlecht ist und der Tatsache, dass deshalb hochwertiges und proteinreiches Essen sehr schwer zu bekommen ist, erreichte er sein altes Körpergewicht von 145-150 kg. Weiterhin machte er regelmäßig Fortschritte und nahm an einigen Europa- und Weltmeisterschaften teil. Seine bisher beste Leistung ist der zweite Platz auf der Europameisterschaft 1995 in Moskau, wo er ein Total von 365 + 220 + 365 = 950 kg erreichte. Seine Leistung im Kreuzheben brachte ihm die Goldmedaille in der Einzeldisziplinwertung ein.
Seine erste Teilnahme an Strong Man - Wettbewerben hatte auf den "World Muscle Power Championships" im Julie 1996 in Schottland, UK. Evgueniy sagt: *"Ich wurde von David Webster eingeladen, er hat das ganze organisiert, dafür bin ich ihm besonders dankbar."*
Evgueniy nahm außerdem an den "World's Strongest Men" - Wettkämpfen der Jahre 1996 (in Mauritius), 1997 (in Las Vegas) und auch 1998 in Marocco teil, wobei er einen dritten, vierten und schließlich einen zweiten Platz belegte.
Ich fragte Evgueniy nach einem Ereignis bei Strong Man-Wettkämpfen, an dem er sich am meisten erinnere und er antwortete:
"Das war das Schubkarren-Rennen in Mauritius bei dem mich als einziger Forbes Cowan schlagen konnte."
Unterdessen hat Evgueniy viele Wettkämpfe in Europa bestritten, bei denen sein bestes Resultat der 1. Platz in Prag war. Zu Beginn von 1999 hob er in der Deutschen Kraftdreikampf-Bundesliga für zwei Runden mit und erreichte 950 kg im Total durch 360-230-360 nach dem Regeln der IPF. Im Sommer nahm er erneut an Strong Man-Wettbewerben teil. Er gewann die Highland Games in Witten am 4. Juli und nahm ebenfalls am ISFA Grand Prix in Tschechien teil. Nach der Strong Man-Saison litt er an Schulter- und Bizepsschmerzen, welche die ersten Einheiten seines Trainings für sein großes Ziel, der IPF-Weltmeisterschaft in Trento, Italien, behinderte.

Aber Schritt für Schritt konnte er seine alte Form wieder vor November wiedererlangen und er war in der besten Verfassung seines Lebens. Seine Trainingsleistungen deuteten an, dass er ein Total in der Höhe von 960-980kg durchaus schaffen könnte. Aber ein paar Tage vor dem Wettkampf musste er seine Teilnahme aufgrund beruflicher Verpflichtungen zurückziehen. Evgueniy hat immer noch eine Vollzeitstelle in der Nationalbank von Bulgarien, in der er als leitender Manager der Wagen-Park-Einrichtung tätig ist. Um dennoch seine gute Form unter Beweis zu stellen, nahm er an den nationalen Meisterschaften teil und stellte mit 240 kg eine neue persönliche Bestleistung auf der Bank auf.
Für Evgueniy spielt sein Alter keine Rolle, wie Sie auch an seinen folgenden Trainingsplan erkennen können:
Der Trainingsplan ist auf eine 17-wöchige Wettkampfvorbereitung ausgelegt.

MONTAG :

Kniebeugen 3-4 Sätze / 6-8 Whig. und 180 kg - 220 kg mit Pause in der tiefen Position
Beinpressen 3-4 Sätze / 8 Whig.
Plyometrics (Sprünge von der Bank)
Bank 3-4 Sätze / 6 - 8 Whg. 165 kg
enges Bankdrücken
Dips
Trizeps-Pushdowns

DIENSTAG :

Anreißen 4 Sätze / 5 Whg. 140 - 150kg
Kreuzheben
Kreuzheben auf Blöcken stehend
stehendes Schulterdrücken
Bauchübungen
Hyperextensionen

DONNERSTAG :

Kniebeugen (schwer) 3 Sätze / 3 Whg. 290 - 330 kg
Beinstrecken 3 x 20
Plyometrics

FREITAG :

Bankdrücken hinaufarbeiten zu schweren Singles 210 -230kg, gefolgt von 3 x 3 engem Bankdrücken 3-5 / 6 160 kg
Dips 4 Sätze / 6 Whg. mit 25-40 kg Zusatzgewicht
Trizeps-Pressen 4 Sätze / 8-10 Whg.

SAMSTAG :

Anreißen mit 155-160kg zu 4 Sätzen / 4 Whg.
Kreuzheben hinaufarbeiten zu schweren Singles 330-360kg
dann 6 Sätze / 4 Whg. 240 - 300kg

SONNTAG :

Reifen-Kippen mit einen großen Traktor-Reifen

Evgueniy wechselt spezielle Strong Man-Übungen, wie den Farmers Walk, Harness-Pull und Super-Yoke, in seinem wöchentlichen Training regelmäßig ab.
Zur Zeit setzt er einige Ideen von Louis Simmons in seinen Training um. Wie zum Beispiel Ketten als zusätzliches Gewicht beim Bankdrücken zu benutzen. Außerdem versucht er seine Technik im Kraftdreikampf zu verbessern.
Wie er sagt:
"Ich glaube, dass mich mein Alter nicht stoppen wird. Wie vielleicht einige denken

mögen. Ich habe mir zum Ziel gesetzt gegen Odd Haugen anzutreten und ich finde es interessant, ob ich ihn schlagen könnte."
Nach seiner körperlichen Verfassung nach, fühlt sich Evgueniy für weitere 5 Jahre bei den Profi-Strong Man und für die Weltspitze im Kraftdreikampf bereit. Und dabei hat er immer noch seinen Vollzeit-Job bei der Nationalbank von Bulgarien.
Im Jahr 2000 wird man ihn wieder in der deutschen Bundesliga heben sehen und er hofft, dass es ihm diesmal gelingen wird, das 1000 kg- Total zu erreichen von dem ich glaube, dass es einer seiner noch unerfüllten Träume ist.
Viel Glück Big Man.