ATHLETIKTRAINER
ANASTASIOS KARAMITROS

TAS SO

AUGUST 2019

„ICH WEISS NICHT, WIE IHR DAS FINDET, ABER ICH DENKE, UNS FEHLT NOCH ETWAS DER DURCHBLICK. SCHLIESSLICH BLEIBT DIE SUCHE NACH DER WAHRHEIT VIEL KÖSTLICHER ALS IHR GESICHERTES WISSEN UND ALTE ÜBERZEUGUNGEN BLEIBEN GEFÄHRLICHERE FEINDE DER WAHRHEIT ALS DIE LÜGEN.".

DIE LANGHANTEL ALS WICHTIGSTES HILFSMITTEL

VON HELENA STANEK

Vor knapp zwei Jahren kam Marco Scheiterbauer, unser Bundestrainer Nachwuchs, auf den Nürnberger Athletiktrainer Anastasios Karamitros zu. Sein Anliegen, Athletiktraining als festen Bestandteil im Nachwuchsleistungssport zu integrieren und bestehende Strukturen zu verbessern.

Zuvor arbeiteten die Nachwuchsathleten bereits mit einem guten Freund von Anastasios, genannt „Tasso“ in diesem Bereich. Dieser verlagerte aber seinen Arbeitsort nach Australien, sodass Marco sich einen neuen Fachmann für das Krafttraining im Nationalteam umsehen musste. Daniel Kadlec, der gerade in Australien seine Doktorarbeit schreibt, empfahl Tasso.

Seitdem trainiert der Gründer und Besitzer des POWER-ATHLETIC GYMS regelmäßig und wann immer es die Zeit zulässt mit der Nachwuchsmannschaft.

Er gibt ihnen Trainingspläne an die Hand und empfiehlt zur Trainingsunterstützung zusätzlich die Trainingsapp „Gainsfire“, um die Abläufe im Krafttraining noch einfacher zu gestalten.

Mit dem neuen Bundesstützpunkt direkt vor der Tür sind für ihn die Bedingungen nun optimal, um mit den „Kids“, wie Tasso seine Schützlinge immer nennt, im Athletik- und Krafttraining zu arbeiten. Er selbst sieht bereits gute Erfolge in seiner Arbeit.

Das wichtigste Ziel für ihn sei es, dass der Nachwuchs anständig mit einer Langhantel umgehen könne. Durch ein gezieltes Heranführen an die Übungen und die gemeinsamen Trainingseinheiten mit ihm als Fachmann sieht man bereits deutliche Verbesserungen in der Ausführung der Übungen. Viel zu oft muss er leider erleben, dass Nachwuchsathleten von ihren sportartspezifischen Trainern bereits in jungen Jahren in falsche Bewegungsmuster gezwängt werden.
Doch solch falsch antrainierte Bewegungsmuster müssen unbedingt korrigiert werden, damit die Kids gesund und effektiv ihr Krafttraining absolvieren können.

"DER MYTHOS IST ABSOLUT FALSCH"

Nur so kann man den noch immer kursierenden Mythen, wie z.B. das Krafttraining sich negativ auf das Wachstum auswirke, entgegenwirken. „Dieser Mythos ist absolut falsch. Das wurde mittlerweile auch wissenschaftlich mehrfach belegt“, wehrt sich Tasso gegen das negative Bild, was oft noch in den Köpfen besorgter Eltern und Träumern herrscht.

Bei Kindern im Alter von 5 Jahren und älter sei es genau dokumentiert, dass die Kids mit einem regelmäßigen Krafttraining auch ein signifikant steigendes Leistungsniveau in ihren Kernsportarten erreichen. Grundvoraussetzung ist ein Fachmann auf dem Gebiet, der die Übungen fachgerecht erklärt und stets auf die richtige Ausführung achtet.

Nur dann können positive Effekte wie, mehr Muskelkraft, mehr Power, Schnelligkeitszuwachs, schnellere Richtungswechsel, verbesserte Koordinationsfähigkeit, eine verbesserte Körperzusammensetzung (weniger Körperfett, mehr Muskelmasse), höhere Knochendichte, verringerte Verletzungsfähigkeit, verbesserte Herzfunktion und ganz wichtig ein besseres psychologisches Wohlbefinden erreicht werden. „Wichtig ist einfach, dass Eltern ihre Kinder zu einem anständigen Athletiktrainer schicken, damit eben die Kinder keinerlei körperliche Beeinträchtigungen durch das Krafttraining erleiden, sondern die vielen positiven Effekte des Trainings nutzen können.“

Neben den messbaren Erfolgen ist es aber ein ebenso großer Erfolg für ihn, wenn die Athleten offen auf ihn zukommen, das Gespräch suchen und mit Spaß in sein Training gehen. „Das ist für mich ein Riesenerfolg“. Der besondere Reiz an der Arbeit mit Kindern sei für ihn, dass man bei den Kindern den Grundstein im Bereich Krafttraining legen kann.

"DIE ARBEIT MIT DEN KIDS HÄLT EINEN JUNG"

„Außerdem hält einen die Arbeit mit Kids auch selber jung. Man lernt, die Welt ab und zu mal wieder mit Kinderaugen zu sehen. Sie erfreuen sich an Kleinigkeiten, die für einen selbst schon gar nicht mehr so bedeutend sind. Das öffnet mir dann im Training auch oft wieder neue Blickwinkel.“
Auf die Frage, was denn nun eigentlich im Nachwuchs trainiert werden soll, sprudeln gleich einige Übungsempfehlungen aus ihm heraus. Da braucht er nicht lange zu überlegen.

Übungen wie:

- **Übungen mit dem eigenen Körpergewicht**
- **Richtungswechsel, Sprints, Sprünge**
- **Liegestütz**
- **Klimmzüge**
- **Langhantelübungen (Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken, Rundern)**

sollten zum Repertoire eines jeden Nachwuchs-Athleten gehören.

Besonders beim Training mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, viel zu erklären. „Die Kids sollen verstehen, warum sie das ganze überhaupt machen. Das steigert die Motivation und die Trainingsbereitschaft."

Dafür nimmt er sich gerne Zeit. Doch das er nicht nur im Nachwuchs sehr gefragt ist, zeigt seine knappe Zeit an diesem Tag. Die Vorbereitungen für seinen Vortrag auf der **Athletikkonferenz** am **06. September 2019** zum Thema “Schnelligkeitstraining“ an der Sportschule Hennef, müssen langsam abgeschlossen werden

Um mit Tasso die Rückkehr ins Training nach einer Verletzung zu planen, zu erfahren, warum ein maximaler Sprint das nonplusultra eines jeden athletischen Krafttrainings ist, oder wenn „einfach“ professionelle Hilfe beim Athletiktraining benötigt wird, führt der beste Weg direkt in sein Fitness-Studio „Power-Athletics Gym“.
„Für den Sportler ist es am effektivsten, wenn er direkt bei mir vorbeikommt und wir ein Konzept erarbeiten“.

Kontaktdaten von Anastasios "Tasso" Karamitros sind auf unserer DTU-Homepage zu finden.

Wir bedanken uns für das nette Interview.