

ATHLETIKTRAINING

im Fokus der Trainingswissenschaft und
leistungsphysiologischen Trainingslehre

für Lauf- und Sportsportarten
unter besonderer Berücksichtigung des Fußballspiels



Der Autor

Horst ALLMANN

Diplomsportlehrer
Sportwissenschaftler

Fachbereiche

Biomechanik
Bewegungswissenschaft
Trainingswissenschaft
Leistungsdiagnostik

Datenschutzrechtliche und urheberrechtliche Vorschriften bei der Verwendung personenbezogener Daten (Fotos, Videos) und externer Quellen wurden nach vorliegender Zugangsmöglichkeit - auch in schriftlicher Form - gewissenhaft beachtet. Sachbezogene Aussagen, Statements und Publikationen wurden namentlich und / oder in Literaturquellen angegeben und nach wissenschaftlichen Standards belegt.

In den folgenden Präambeln und Themendateien wird namens- bzw. geschlechtsbezogen nur die männliche Form verwendet und soll in dieser verkürzten Sprachform bewertungsfrei nicht als Diskriminierung weiblicher Personen verstanden werden.

Danksagung: Mein Dank gilt allen Personen, die mich bei der Erstellung dieser sehr umfangreichen Arbeit unterstützt haben. Mein besonderer Dank gilt meiner Ehefrau, die über lange Zeit mit Geduld und Verständnis meine Arbeit begleitete.

Horst Allmann – sportbezogene Vita (Kurzfassung)

- Nach Mathematikstudium (Univ. Köln) und Sport-Diplomstudium an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln 6 Jahre Tätigkeit im Fachbereich Sport-Biomechanik am Institut für Biomechanik der DSHS Köln, sowie in der Trainings-/ Bewegungswissenschaft und Leistungsdiagnostik
- 25 Jahre Lehrbeauftragter für Skilauf (großer Schwerpunkt in Theorie und Praxis) an der DSHS Köln
- Lehrbeauftragter / Dozentur an verschiedenen deutschen Hochschulen im Fachbereich Sport (z.B. Pädagogische HSn Aachen u. Ludwigsburg in Bereichen Sport-Biomechanik, Trainings-/ Bewegungslehre, Leistungsdiagnostik)
14 Jahre Ausbildung Biomechanik für Leichtathletiktrainer in Sportschule Stuttgart-Ruit
- Fußball – Lehrer des Deutschen Fußballbundes (DFB)
- A-Trainer Leichtathletik Block Mehrkampf und Sprint (DLV)
- Verbandsskilehrer des Deutschen Skilehrerverbandes (DSV)
- Bis 20 Jahre Fußballspieler; danach Leichtathletik Sprint / Sprung (insgesamt ca. 480 Wettkämpfe)
- Trainer zahlreicher nationaler und internationaler Spitzensportler aus Leichtathletik (Trainererfolge: Sprint 3 deutsche Hallenmeister über 60m; 100m: 10,0 sec; ex-deutscher Hallenrekord über 60 m; ex-Hallenweltrekord über 70m (Wettkampfstrecke vorwiegend USA) sowie Fußball (Kraft- und Schnelligkeitstraining mit Spielern der 1. und 2. BL und 7 ehem. deutsche Nationalspieler; mehrere Jahre persönlicher Konditionstrainer von Jürgen Klinsmann)
- Erste Entwicklung eines Kraft-Schnelligkeitstrainingskonzeptes in Deutschland aus sprintpraktischer Erfahrung mit experimenteller Bestätigung der Freiburger Sport- und Trainingswissenschaftler Bührle/Schmidtbleicher mit Beginn eines neuen Verständnisses Kraft und (a)zyklische Schnelligkeit
- In 1980iger Jahren Trainingspläne Nationalmannschaft Bob für Startschnelligkeit
- Referent bei Fußballtrainerfortbildungen des BDFL verschiedener Verbandsgruppen Deutschland
- Mehrere Jahre Referent in der Österreichischen (ÖFB) Fußballtrainer-Fort- / Ausbildung und Prüfung in Teilbereichen zur UEFA A-Trainer-Lizenz)
- Vortrag „Kraft und Sprintschnelligkeit“ beim Sportwissenschaftskongress Freiburg 1983 (in BISP Bd. 56)
- Kongressvorträge in Internationalen Fußballtrainerkongressen Berlin 2001, Düsseldorf 2005 und Düsseldorf 2010 mit trainingswissenschaftlichen, biomechanischen und leistungsdiagnostischen Inhalten
- Biomechanische und Laktat-Leistungsdiagnostik (ca. 3000 Laktatstufentests, Durchführung und/oder Auswertung)
- Seit 1997 inhaltliche „Beobachtung“ der internationalen Kreatinforschung bzgl. Leistungssport
- Nach Publikation Schnelligkeitstrainingskonzept (Allmann) in Teilen Übernahme im ehemaligen DDR-Frauensprint
- Zahlreiche trainingswissenschaftliche und biomechanische Publikationen (bis 2022: 32 Publikationen)
- Zeitsummarische Vortragstätigkeit in 40 Jahren: Fußball (Deutschland + Österreich): 143 Vorträge
Leichtathletik: 26 Vorträge = (summarisch) 169 Vorträge

