



Man lernt nie aus: Auf Einladung von Prof. Dr. Elmar Wienecke (rechts) kamen jetzt 40 Fußballtrainer zur Fortbildung des Bundes Deutscher Fußballlehrer in den Haller Sportpark – unter ihnen Bundesliga erfahrene Vertreter wie Daum-Assistent Roland Koch (links), Jörg Böhme (Zweiter von links), Detlev Dammeier (Vierter von rechts) oder Lorenz-Günther Köstner (Dritter von rechts). FOTO: SALUTO

Kraftraum statt Ersatzbank

FUSSBALL: BDFL-Fortbildung im Haller Sportpark mit prominenten Teilnehmern und neuen Erkenntnissen

VON HEIKO KAISER

■ Halle. Und ba! Jedesmal wenn der B-Junior des DSC Arminia Bielefeld das Gewicht der Beinpresse blitzschnell in die Höhe stemmen soll, gibt Horst Allmann sein Kommando. Uuund ba. Der ehemalige Konditionstrainer von Jürgen Klinsmann referierte jetzt in Halle vor knapp 40 Fußballtrainern im Sportpark. Sie waren Teilnehmer einer Fortbildung des Bundes Deutscher Fußballlehrer (BDFL).

Die Teilnehmerliste ist exquisit. Kein Wunder, immerhin ist die Veranstaltung nur für

Übungsleiter von der 1. bis zur 4. Liga ausgeschrieben. Aus Hoffenheim sind Sport- und Nachwuchsdirektor Bernhard Peters und Athletikcoach Christof Elsner angereist. Lorenz-Günther Köstner, Cheftrainer von VfL Wolfsburg II, ist ebenso unter den Gästen wie Ex-Profi Bernhard Winkler (1860 München), Wolfsburgs Kotrainer Alexander Strehmel sowie eine starke Arminia-Fraktion, angeführt von Abder Ramdane, Dr. Jörg Weber und Armin Perrey. Dazu gesellte sich Bielefelds Ex-Trainer Detlev Dammeier.

Maximalen Krafteinsatz in möglichst kurzer Zeit fordert Allmann von den Probanden,

Arminias B-Junioren. Explosiv sollen die Übungen ausgeführt werden – und ba. Manchem der Trainer ist die Skepsis anzumerken, wenn der 74-Jährige erklärt, dass Krafttraining mit 98 Prozent der Maximalkraft direkt vor dem Wettkampf eine gute Methode sei, die Schnelligkeit und Spritzigkeit zu steigern.

„So etwas wie hier haben wir in Hoffenheim nicht“

„Einwechselspieler gehören nicht auf die Bank, sondern in den Kraftraum“, sagt er provokant und nennt Beispiele: So habe der Sprinter Valerie Borsov vor seinen Olympiasiegen 1972

über 100 und 200 Meter direkt vor dem Wettkampf noch 180 Kilo an der Beinpresse gestemmt.

„Königsdisziplin“ nennt Allmann die Übung und hat sie auch seinem ehemaligen Schützling Jürgen Klinsmann empfohlen. „Sein Trainer war dagegen, aber der Jürgen hat es am Tag vor dem Spiel heimlich doch gemacht und nach dem ersten Mal gesagt, es seien seine bisher besten 20 Anfangsminuten gewesen“, erinnert er sich.

Revolutionäre Erkenntnisse präsentierte Gastgeber Prof. Dr. Wienecke. Der Sportwissenschaftler eröffnete unter anderem Möglichkeiten, wie durch

schmerz- und verletzungsfreies Training Leistungsexplosionen zu erzielen seien. Einblicke zur Errichtung einer vereinseigenen Talentakademie gab Thomas Krücken vom DSC Arminia Bielefeld.

Wienecke, stellvertretender Vorsitzender in der Verbandsgruppe Westfalen des Bundes Deutscher Fußball-Lehrer, zeigte sich hoch zufrieden mit dem Verlauf der eintägigen Veranstaltung. „Die Resonanz war durchweg positiv. Und wenn jemand wie Bernhard Peters sagt, so etwas wie hier haben wir in Hoffenheim nicht, dann sagt das doch alles“, erklärt der Sportwissenschaftler.

„Prävention entscheidend“

Stimmen zur Fortbildung

■ Lorenz-Günther Köstner (Trainer von Wolfsburg II): „Es ist angenehm, aus dem Trott des Trainingsalltags herauszukommen und sich mit Kollegen austauschen zu können. Es gibt immer wieder neue Erkenntnisse. Viele Dinge von früher aber kommen auch wieder und werden nur anders genannt – wie die Medizinbälle, die der Felix (Magath, Anm. d. Redaktion) wieder hoffähig gemacht hat.“

Christof Elsner (Athletiktrainer der TSG Hoffenheim): „Von entscheidender Bedeutung ist der Präventionsansatz. Die Gesundheit ist das Wichtigste.“

Detlev Dammeier (Ex-Armie): „Ich habe Herrn Allmann bereits letztes Jahr hier erlebt und war schon damals sehr angetan. Das sind wichtige Ansätze für das Training im Schnelligkeits- und Kraftbereich.“

Roland Koch (Assistenztrainer von Christoph Daum): „Solche Fortbildungen sind wie ein Check-Up, bei dem man sich selbst und sein Wissen überprüft. Ich finde interessant, wie Dr. Wienecke Dinge erforscht und dadurch zu neuen Erkenntnissen kommt.“

Pavel Dotchev (Ex-Trainer des SC Paderborn): „Ich habe einiges dazugelernt. Praktische Übungen, vor allem für das Schnelligkeitstraining. Darüber hinaus bietet das Sportparkhotel ein sehr angenehmes Ambiente.“

Bernhard Peters (TSG Hoffenheim): „Eine sehr befruchtende und gute Veranstaltung. Was Elmar Wienecke gemacht hat, war sehr interessant. Ich hoffe, dass Hoffenheim von unseren neuen Erkenntnissen profitiert.“

DAS INTERVIEW

„Ab 45 wird man träge und faul“

Horst Allmann (74), ehemaliger Konditions- und Schnelligkeitstrainer von Jürgen Klinsmann

■ Halle (ais). Er ist 74 Jahre, doch es scheint beinahe so, als habe die Zeit vergessen, ihre Zeichen an ihm zu hinterlassen. Horst Allmann, ehemaliger Fitnesstrainer von Jürgen Klinsmann, versprüht einen Eifer und eine Dynamik, die nicht zu seinem gesetzten Alter passen. Am Rande einer Trainer-Fortbildung im Sportpark Halle sprach HK-Mitarbeiter Heiko Kaiser mit dem Fußballlehrer und A-Trainer Leichtathletik.

Herr Allmann, wie machen Sie es, dass Sie mit 74 noch so fit sind und eine solche Energie ausstrahlen?
HORST ALLMANN: Das liegt zum Einen wohl an meinem angeborenen Temperament. Aber auch daran, dass ich mein Leben lang bis zum heutigen Tag ohne eine einzige Unterbrechung

Sport gemacht habe.

Aber das tun doch viele.

ALLMANN: Ich meine damit nicht so ein bisschen Fitnesssport. Noch heute mache ich zweimal in der Woche Krafttraining und fahre etwa 5 000 Kilometer im Jahr mit dem Rad. Dabei wird dann richtig hart gearbeitet.

Was raten Sie älteren Menschen, die sich fragen, welcher Sport für sie der richtige sei?

ALLMANN: Ich sage dann immer, ihr braucht keine Schnelligkeit, ihr braucht keine Ausdauer. Was ihr braucht, ist Kraft. Kräftigung hat ab 60 Jahren oberste Priorität. Und zwar, die Kräftigung der Beine und Hüften. Wir gehen ja schließlich nicht auf den Händen durchs Leben.

Was kann ein älterer Mensch mit Krafttraining noch erreichen?

ALLMANN: Es gibt zwei Dinge, die uns die Evolution mitgegeben hat. Erstens steht fest, dass Kraft im Alter genauso trainierbar ist wie in jüngeren Jahren. Würde ich noch intensiver trainieren, könnte ich ohne weiteres ein Kraftniveau wie vor 30 Jahren erreichen. Allerdings legt uns die Evolution auch ein Hindernis in den Weg. Sie macht uns ab einem Alter von 45 träge und faul.

Fitness ist also auch eine Sache der Einstellung?

ALLMANN: Ich sage meinen Altersgenossen öfter, dass sie eine falsche Blickrichtung haben. Sie schauen immer nur zu denen, denen es schlechter geht als ihnen selbst und sind dann mit ihrer Situation zufrieden. Ich schaue

zu denen, die besser sind und versuche mich zu verbessern.

Und das funktioniert?

ALLMANN: Ein Freund von mir, ein ehemaliger Ski-Rennfahrer, trainiert heute noch mit den österreichischen Profis – und er ist 88 Jahre alt.

Aber es gehört halt der Wille dazu, sich immer wieder aufzuraffen.

ALLMANN: Natürlich. Wenn ich mich erst einmal entschieden habe, etwas zu tun, dann darf ich nicht einmal nein sagen. Denn wer einmal nein sagt, sagt immer nein.

Sie führen oft Jürgen Klinsmann als Beispiel an. Was schätzen Sie so an ihm?

ALLMANN: Seinen leidenschaftlichen Erfolgs- und Trai-



Kein Tag ohne Sport: Horst Allmann ist mit 74 noch fitter als mancher 18-Jährige – ein Verdienst eisener Disziplin. FOTO: H. KAISER

ningswillen. Er hat freiwillig einen Kraft- und Konditionstrainer für zusätzliche Einheiten engagiert. Darüber hinaus besaß er eine sehr reale Selbsteinschätzung was sein Leistungsvermögen im Training anging.