

FRANK MÜLLER

DIPLOM TRAININGSWISSENSCHAFTLER



DOC ATHLETIC



TRAIN **SMART** · PERFORM **STRONG**

PORTFOLIO
2026

ABOUT ME

Seit mehr als 40 Jahren arbeite ich als Trainer, Entwickler, Trainingswissenschaftler und Pädagoge.

Sport ist für mich mehr als Leistung. Er ist eine lebenslange Suche nach Zusammenhängen. Ich will verstehen, warum eine Bewegung funktioniert. Warum sie manchmal scheitert. Und wie ein Mensch sein Potenzial entwickeln kann, ohne seine körperlichen Strukturen zu überfordern.

DER ANFANG

Am Anfang stand kein Lehrbuch. Als Jugendlicher stand ich bei einer Kinder- und Jugendspartakiade in Lutherstadt Wittenberg am Rand. Ich wollte nicht nur zusehen. Ich wollte sprinten. Ich wollte mithalten.

Aus diesem Wunsch entstand eine Frage, die mich bis heute begleitet: Was ist Talent? Was ist trainierbar? Und welche Reize braucht der Körper wirklich? Meine Neugier war geweckt. Sie wurde zum Antrieb für mehr als vier Jahrzehnte Lernen, Beobachten und Entwickeln.

Ich begann, mich intensiv mit Leichtathletik zu beschäftigen. Später kamen Athletik, Kraftsport, Fußball, Rehabilitation und Schule hinzu. Der rote Faden blieb gleich: Ich wollte Entwicklung verstehen und praktisch möglich machen.

PRÄZISION AUS ZWEI WELTEN

Meine beruflichen Wurzeln liegen auch in der Zerspanungs- und Werkzeugtechnik. Dort entscheiden kleine Abweichungen über die Qualität. Im Training ist es ähnlich. Winkel, Tempo, Rhythmus und Belastung verändern die Wirkung.

Diese Verbindung prägt mein Schaffen. Ich denke wie ein Trainer und arbeite wie ein Konstrukteur. Wenn ein vorhandenes Gerät eine Bewegung nicht sinnvoll abbildet, gebe ich mich damit nicht zufrieden. Ich frage nach. Ich zeichne. Ich baue. Ich teste. So entstanden eigene Maschinen, Trainingsmittel und methodische Varianten.

LERNEN AUS DER PRAXIS

In den 1990er-Jahren erlebte ich eine prägende Trainingsphase mit einer leistungsorientierten Athletin. Hohe Motivation traf auf hohe Belastung. Eine Überlastungsreaktion machte mir deutlich: Leistung darf nicht gegen die Struktur erzwungen werden.

Ich veränderte meinen Ansatz. Ich differenzierte Tempo, Umfang und Intensität stärker. Ich führte Bewegungswege gezielter. Aus dem Problem entstand eine Methode. Aus der Methode entstand neue Hardware.

VIER JAHRZEHNTE ERFAHRUNG

VOM EINZELNEN ZUR MANNSCHAFT

Im Berliner Nachwuchsfußball verlagerte sich mein Blick vom Einzelnen auf Kinder, Jugendliche und ganze Mannschaften. Dabei bestätigte sich eine zentrale Überzeugung: Gute Leistung beginnt mit Koordination, Rhythmus, Wahrnehmung und Stabilität.

Um 2015 fragte ich mich, wie sich individuelle Prinzipien auf ein Team übertragen lassen. Daraus entstanden gemeinsame Standards. Die Belastung blieb trotzdem individuell.

DIAGNOSTIK STATT ÜBUNGSVERWALTUNG

Der Name Doc Athletic beschreibt meine Haltung. Ich will Training nicht nur anleiten. Ich will es verstehen.

Ich frage: Wo entsteht ein Ungleichgewicht? Welche Struktur übernimmt zu viel Arbeit? Welche Bewegung fehlt? Im Fußball führte dieser Blick zum Leg Speed Curler. Damit wollte ich die hintere Muskelkette gezielter und bewegungsnäher einbeziehen.

VOM TRAININGSGERÄT ZUM SYSTEM

Über mehr als 40 Jahre wuchsen meine Erfahrungen zusammen. Leichtathletik. Kraftsport. Fußball. Gesundheitsarbeit. Trainingswissenschaft. Maschinenbau. Sensorik. Pädagogik. Rehabilitation. Software.

Doc Athletic ist deshalb für mich kein einzelnes Gerät. Es ist ein Regelkreis: erfassen, entscheiden, Belastung anpassen und die Reaktion prüfen.

- **ICH BERÜCKSICHTIGE DIE BIOLOGISCHE ENTWICKLUNG**
- **ICH MACHE BEWEGUNGSQUALITÄT SICHTBAR**
- **ICH VERBINDE KRAFT UND SCHNELLIGKEIT GEZIELT**
- **ICH WILL ASYMMETRIEN FRÜH ERKENNEN**
- **ICH DOKUMENTIERE TRAINING NACHVOLLZIEHBAR**

WAS MICH BIS HEUTE ANTREIBT

Meine Erfahrung ist kein abgeschlossenes Kapitel. Jede Trainingseinheit kann eine neue Frage stellen. Jede Abweichung kann ein Hinweis sein. Ich lese, beobachte, vergleiche und probiere aus. Wenn die Praxis eine bessere Antwort gibt, korrigiere ich mich.

Meine Leidenschaft beginnt dort, wo ein Mensch seine Entwicklung spürt: Bewegung wird sicherer. Kraft wird kontrollierbar. Aus Unsicherheit entsteht Vertrauen. Dafür habe ich über mehr als vier Jahrzehnte Wissen gesammelt, Geräte entwickelt und Erfahrungen weitergegeben.

BERUFLICHE STATIONEN

1978–1990	TECHNISCHES FUNDAMENT Ausbildung & Praxis in Zerspanung, Mess-, Vorrichtungs- und Werkzeugtechnik. Präzision wird zum Grundprinzip
1985–1988	LEICHTATHLETIK-AUSBILDUNG Vier Ausbildungslehrgänge. Abschluss der Stufen I bis IV
1986–1989	LEISTUNGSSTÜTZPUNKT ZAHNA Trainerarbeit und Leitung des örtlichen Leistungsstützpunkts Leichtathletik
1990–1996	ATHLETIK UND LEICHTATHLETIK Training von Schnelligkeit, Kraft und Bewegungstechnik. Die Verbindung von Biologie und Konstruktion wird enger
1994	FITNESS, GESUNDHEIT UND REHABILITATION Fachabschluss am BSA-Lehrzentrum. Schriftliche Prüfung mit Note 1
1995–2001	FGV ZAHNA Kinder- und Jugendsport. Prävention und Rehabilitation. Aufbau von Trainingsstrukturen.
1995–2007	EIGENE TRAININGSHARDWARE Entwicklung und Bau spezieller Trainingsmaschinen. Darunter SPEED-MASTER Olympia, Flying Benchpress und SPEED-SLIDER.
1996–2002	KRAFTDREIKAMPF AUF BUNDESEBENE Zunächst Bundestrainer-Assistent. Danach Bundestrainer im Frauenkraftdreikampf.
1997–2007	AUSBILDUNG VON TRAINERN Referent in Sachsen-Anhalt und Brandenburg. Mitarbeit an fachlichen Ausbildungsinhalten laut Lebenslauf.
2009–2013	REHA-PROJEKT Musterbau, Tests & Projektentwicklung für einen rehabilitativen Einsatz.
2011–2022	FUNCTIONAL ATHLETIC Konzepte für Kinderathletik, Fußball, Gesundheit und koordinatives Training.
2015–2018	NACHWUCHSFUßBALL IN BERLIN Athletik-, Lauf- und Schnelligkeitsschule. Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Mannschaften.
2018–2021	DOC ATHLETIC UND SCHULE Programme im Kinder-, Gesundheits- und Leistungssport. Unterricht in Sport und Sporttheorie.
2022–2024	BILDUNG & SPORTTHERAPIE Pädagogische Arbeit, Gesundheitsmanagement sowie Bewegungs- und Sporttherapie.
2024–2025	FREIE SCHULE ZINNOWITZ Unterricht in Sport sowie Arbeit-Wirtschaft-Technik.