

## **Umfang und Intensität des Wurftrainings**

### **Grundgedanken zum oberen Thema:**

Es gibt bisher keine mir bekannte wissenschaftliche Untersuchung, die über den Umfang und der Intensität des Wurftrainings, den Trainer informiert.

In allen Sportarten gibt es die s.g. Spezialtrainer zu unterschiedlichen Trainingsinhalten bzw. Zielen.

### **Konkret:**

Im Leichtathletik gibt es bekanntlich Spezialtrainer für die einzelnen leichtathletischen Disziplinen z.B. 100-m-Lauf, Hochsprung, Kugelstoßen etc.

Aber auch Spezial- Personaltrainer z. B für den 100 m - Läufer X, B, oder A.

D.h., dass das Trainingsprogramm für Läufer X nicht auf Läufer A übertragbar wäre, entsprechend der Effektivität für das Training für A oder B.

Zurück zum Basketballtraining.

Es gibt ein Basistraining für alle Spieler, was den Umfang, die Intensität und Ziele betrifft. Die Personalergebnisse eines solchen Modells müssten - logischerweise - , unterschiedlich sein.

### **Nun zurück zum Thema:**

Umfang und Intensität des Wurftrainings.

Der entscheidende Faktor für den Erfolg jedes Teams ist der s.g. Wurfquotient.

Das das Team A einen Wurfquotient von 35 % vorweist und das Team B 50 % erreicht, ist die Wahrscheinlichkeit das das Team A das Match gewinnen könnte, sehr gering = Null .

### **Finale Überlegung:**

Persönlich bin ich davon überzeugt, dass die Individualisierung des Wurftrainings vom Trainer - von Grund auf - vernachlässigt wurde.

Ich bin überzeugt, dass eine Steigerung der Wurfeffektivität aller Spieler von 10 % bis zu 20 % möglich wäre.

### **Bereit wäre . ich .....**

so ein Team in der 1. BL oder 2. BL interessiert wäre, meine Vorstellungen in Kooperation mit den headcoach des jeweiligen Teams, ein Personalwurftraining für die einzelnen Spieler zu entwickeln bzw. herzustellen.

**@Für Interessierte Community unter:  
elinas@web.de**