

# SIMPLIFYING BONDARCHUK

SOWJETISCHE TRAININGSPRINZIPIEN UND  
TRAININGSMETHODEN IM HAMMERWERFEN

**G. MARTIN BINGISSER**

HAMMERWURF.CH

» VORWORT

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Was ist die grosse sowjetische Geheimnis?

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Was ist am wichtigsten für das Lauftraining?

**EINFACH:**

Laufen. Der grösste Teil der Trainingzeit für ein Läufer ist für das Laufen.

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

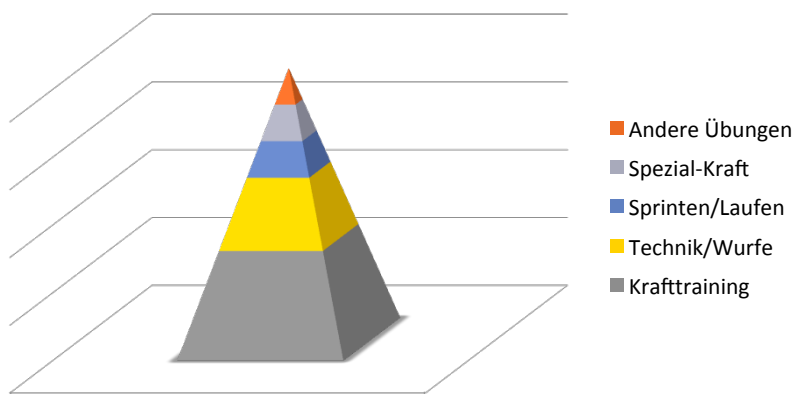
Was ist am wichtigsten für das Hammerwurftraining?

- Kraft?
- Werfen?
- Technik? Imitation?
- Springen? Sprinten?
- Spezial-Kraft?
- Andere Übungen?

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Typische Prioritäten:



HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Bei Bondarchuk ist die Basis des Hammertraining immer die wichtigste Übungen.

Das heisst, dass wir die Übungen mit der höchsten Korrelation mit dem Wettkämpf- ergebnis einsetzen.

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Die grosse sowjetische Geheimnis...

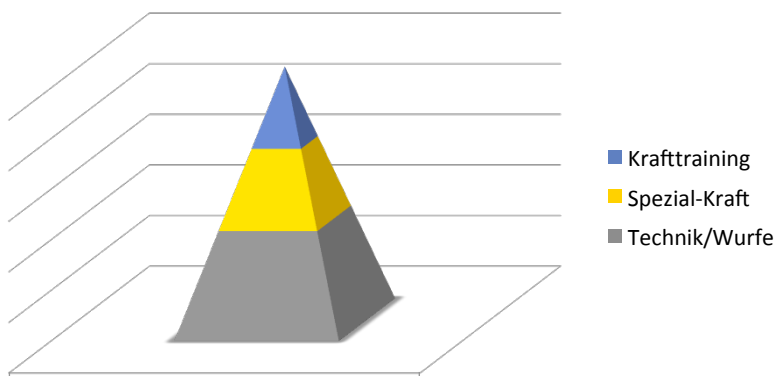
...es gibt keines.

Die Übungen für den Hammerwurf, einfach mehr davon.

HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

Unsere Prioritäten:



HAMMERWURF.CH

## PRIORITÄTEN

### Die 7 Grundsätze von Bondarchuk

- Wissenschaft ist wichtig
- Athleten haben limitierte Energie und Zeit
- Generelle Kraft ist normalerweise überbewertet
- Spezial-Kraft ist normalerweise unterbewertet
- Jeder Athleten ist anders
- Die Abwechslung von Trainings spielt eine wichtige Rolle
- Die Konstanz von Trainings spielt auch eine wichtige Rolle

HAMMERWURF.CH

## 1. GRUNDSATZ

# » WISSENSCHAFT IST WICHTIG

HAMMERWURF.CH

## WISSENSCHAFT

Jeder Trainingsplan braucht eine Basis oder theoretische Grundlage

Erfahrung und die Versuchs-und-Irrtums (Trial&Error) Methode spielt eine Rolle, aber es gibt auch wissenschaftliche Prinzipien (z.B. Biomechanik, Physik, Biologie, usw.)

Wissenschaft beruht Daten

HAMMERWURF.CH

## 2. GRUNDSATZ

# » LIMITIERTE ZEIT UND ENERGIE

HAMMERWURF.CH

## LIMITIERTE ZEIT

Mit wenig Zeit und Energie, ein Trainer muss sich auf die besten Übungen konzentrieren.

Wie bei Investitionen: mit wenig Geld, Verzinsungssatz ist Nummer eins.

HAMMERWURF.CH

### 3. GRUNDSATZ

» ALLGEMEINE KRAFT  
IST ÜBERBEWERTET

HAMMERWURF.CH

### ALLGEMEINE KRAFT

| Exercises            | Result, correlation coefficient |             |             |             |             |             |             |
|----------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                      | 45—<br>50 m                     | 50—<br>55 m | 55—<br>60 m | 60—<br>65 m | 65—<br>70 m | 70—<br>75 m | 75—<br>80 m |
| Hammer 5 kg          | 0.867                           | 0.785       | 0.789       | 0.824       | 0.542       | 0.645       | 0.564       |
| Hammer 6 kg          | 0.812                           | 0.866       | 0.875       | 0.768       | 0.768       | 0.790       | 0.684       |
| Hammer 8 kg          | 0.564                           | 0.521       | 0.669       | 0.869       | 0.805       | 0.842       | 0.798       |
| Hammer 9kg           | —                               | —           | —           | 0.675       | 0.589       | 0.745       | 0.765       |
| Hammer 10 kg         | —                               | —           | —           | 0.542       | 0.745       | 0.801       | 0.824       |
| Hammer 16 kg (short) | —                               | —           | —           | 0.482       | 0.588       | 0.677       | 0.609       |
| Snatch               | 0.580                           | 0.467       | 0.559       | 0.481       | 0.245       | 0.198       | 0.295       |
| Clean                | 0.490                           | 0.542       | 0.457       | 0.421       | 0.368       | 0.21        | 0.270       |
| Squat                | 0.620                           | 0.546       | 0.524       | 0.437       | 0.225       | 0.147       | 0.196       |
| Long jump            | 0.425                           | 0.507       | 0.433       | 0.397       | 0.258       | -0.214      | 0.127       |
| Triple jump          | 0.396                           | 0.462       | 0.405       | 0.366       | -0.266      | -0.165      | 0.098       |
| Up jump              | 0.425                           | 0.390       | 0.422       | 0.380       | -0.247      | -0.200      | 0.124       |
| Shot put forwards    | 0.455                           | 0.424       | 0.398       | 0.245       | 0.167       | -0.178      | -0.169      |
| Shot put backwards   | 0.540                           | 0.425       | 0.476       | -0.378      | 0.298       | -0.245      | 0.256       |
| 30 m b/s             | -0.178                          | 0.387       | 0.330       | -0.242      | -0.167      | -0.227      | 0.228       |

HAMMERWURF.CH

## ALLGEMEINE KRAFT

| Exercises          | Sports results, coefficients correlations |        |        |        |        |        |
|--------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
|                    | 45-50m                                    | 50-55m | 55-60m | 60-65m | 65-70m | 70-75m |
| Hammer 3 kg        | 0.876                                     | 0.788  | 0.724  | 0.710  | 0.690  | 0.650  |
| Hammer 5 kg        | 0.742                                     | 0.712  | 0.825  | 0.860  | 0.880  | 0.920  |
| Hammer 6 kg        | 0.654                                     | 0.698  | 0.876  | 0.820  | 0.900  | 0.950  |
| Hammer 7.260 kg    |   |        |        | 0.760  | 0.810  | 0.876  |
| Snatch             | 0.578                                     | 0.670  | 0.590  | 0.440  | 0.430  | 0.460  |
| Clean              | 0.625                                     | 0.560  | 0.542  | 0.510  | 0.496  | 0.512  |
| Squat              | 0.560                                     | 0.602  | 0.524  | 0.500  | 0.480  | 0.340  |
| Long jump          | 0.425                                     | 0.396  | 0.256  | 0.230  | 0.298  | 0.326  |
| Triple jump        | 0.245                                     | 0.196  | 0.224  | 0.270  | 0.210  | 0.270  |
| Up jump            | 0.520                                     | 0.426  | 0.368  | 0.320  | 0.290  | 0.324  |
| Shot put forwards  | 0.345                                     | 0.276  | 0.212  | 0.276  | 0.324  | 0.280  |
| Shot put backwards | 0.504                                     | 0.425  | 0.478  | 0.460  | 0.350  | 0.320  |
| 30 m b/s           | 0.250                                     | 0.186  | 0.240  | 0.200  | 0.220  | 0.186  |

HAMMERWURF.CH

## ALLGEMEINE KRAFT

Mit allgemeiner Kraft kommen schnell Ergebnisse beim Nachwuchs. Aber mit Spitzensportler ist das nicht so. Spitzensportler brauchen etwas anderes, um weit zu werfen.

Zu viel ist schlecht, weil es negative Auswirkungen auf Wurftraining und Technik hat.

Allgemeine Kraft spielt eine grossere Rolle bei Frauenhammerwurf, aber weniger als Spezial-Kraft.

HAMMERWURF.CH

## 4. GRUNDSATZ

# » SPEZIAL-KRAFT IST UNTERBEWERTET

HAMMERWURF.CH

## SPEZIAL-KRAFT

| Exercises            | Result, correlation coefficient |             |             |             |             |             |             |
|----------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                      | 45—<br>50 M                     | 50—<br>55 M | 55—<br>60 M | 60—<br>65 M | 65—<br>70 M | 70—<br>75 M | 75—<br>80 M |
| Hammer 5 kg          | 0.887                           | 0.785       | 0.789       | 0.824       | 0.542       | 0.645       | 0.564       |
| Hammer 6 kg          | 0.812                           | 0.868       | 0.675       | 0.786       | 0.768       | 0.790       | 0.684       |
| Hammer 8 kg          | 0.684                           | 0.521       | 0.689       | 0.869       | 0.805       | 0.842       | 0.788       |
| Hammer 9 kg          | —                               | —           | —           | 0.675       | 0.589       | 0.745       | 0.765       |
| Hammer 10 kg         | —                               | —           | —           | 0.542       | 0.745       | 0.801       | 0.824       |
| Hammer 16 kg (short) | —                               | —           | —           | 0.482       | 0.586       | 0.677       | 0.609       |
| Snatch               | 0.580                           | 0.487       | 0.559       | 0.451       | 0.245       | 0.198       | 0.245       |
| Clean                | 0.490                           | 0.542       | 0.457       | 0.421       | 0.368       | 0.215       | 0.270       |
| Squat                | 0.620                           | 0.546       | 0.524       | 0.437       | 0.225       | 0.147       | 0.186       |
| Long jump            | 0.425                           | 0.507       | 0.433       | 0.397       | 0.258       | -0.214      | 0.127       |
| Triple jump          | 0.396                           | 0.452       | 0.405       | 0.386       | -0.266      | -0.165      | 0.098       |
| Up jump              | 0.425                           | 0.390       | 0.422       | 0.380       | -0.247      | -0.200      | 0.124       |
| Shot put forwards    | 0.455                           | 0.424       | 0.398       | 0.245       | 0.167       | -0.178      | -0.168      |
| Shot put backwards   | 0.540                           | 0.425       | 0.476       | -0.376      | 0.298       | -0.245      | 0.256       |
| 30 m b/s             | -0.178                          | 0.387       | 0.330       | -0.242      | -0.197      | -0.227      | 0.226       |

HAMMERWURF.CH

## SPEZIAL-KRAFT

Das Gegenteil von allgemeiner Kraft ist Spezial-Kraft. Es gibt eine hohe Korrelation.

Wurfe sind nicht nur für Technik. Es bringt auch Spezial Kraft.

Es ist auch besser, um Kraft und Technik zusammen zu trainieren.

Der Spitzenwerfer muss kräftig sein. Aber kräftig kann vieles bedeuten.

HAMMERWURF.CH

## 5. GRUNDSATZ

» JEDER ATHLETE  
IST ANDERS

HAMMERWURF.CH

## INDIVIDUALITÄT

Was gut für mich ist, geht nicht bei anderen Athleten. Der Trainer muss bemerken, aufzeichnen, und erinnern.

Der Trainer muss die Individuelle Stärken und Schwächen benutzen.

HAMMERWURF.CH

## 6. GRUNDSATZ » ÄNDERUNG VON TRAINING

HAMMERWURF.CH

## ÄNDERUNG

Mit den immer gleichen Methoden der typische Athlet wird nach 4 bis 6 Jahren ein Plateau erreichen.

Adaptation ist die Grundlage für Fortschritt. Es ist nicht der Feind.

Wenn der Athlet eine Spitzenform erreicht, ist es wichtig neue Übungen zu einzusetzen.

HAMMERWURF.CH

## 7. GRUNDSATZ

# » KONSTANZ IM TRAINING

HAMMERWURF.CH

## REGULARIÄT

Man braucht Zeit zu adaptieren.

Wenn die Übungen zu schnell gewechselt werden, gibt es nicht genug Zeit für Fortschritte.

HAMMERWURF.CH

» WIEDERHOLUNG

HAMMERWURF.CH

## WIEDERHOLUNG

### Typische Trainingsprogram

- Würfe – 8 x 6kg, 8 x 9kg
- Reissen – 2 x 5 60kg, 2 x 5 70kg
- Halbkniebeugen nach vorne – 2 x 5 100kg, 2 x 5 120kg
- Plate Twist – 3 x 10 30kg
- Good Morning – 3 x 10 40kg
- Sit up – 3 x 10 20kg
- Hammerabwurf mit Medizinball – 2 x 15 10kg

HAMMERWURF.CH

## WIEDERHOLUNG

### Die 7 Grundsätze von Bondarchuk

- Wissenschaft ist wichtig
- Athleten haben limitierte Energie und Zeit
- Allgemeine Kraft ist normalerweise überbewertet
- Spezial-Kraft ist normalerweise unterbewertet
- Jeder Athleten ist anders
- Die Änderung von Trainings spielt eine wichtige Rolle
- Die Konstanz von Training spielt auch eine wichtige Rolle

HAMMERWURF.CH

## KONTAKT

**Email:** [bingisser@gmail.com](mailto:bingisser@gmail.com)

**Mobile:** 079 927 32 21

**Homepage:** [hammerwurf.ch](http://hammerwurf.ch) (DE) / [mbingisser.com](http://mbingisser.com) (EN)

**Adresse:** Brunau Allmend

HAMMERWURF.CH