Funktionelles Training mit dem Medizinball: Organisationsform

Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen. Das gilt auch für das Training: Das Sporttreiben in einer Gruppe steigert positive Erlebnisse, die man als Einzelperson beim Training so nicht erlebt. Und wenn Musik mit im Spiel ist, kommt eine weitere motivierende Ebene dazu.

Spass und Motivation sind in der Gruppe deutlich höher als beim Training alleine. Das wird besonders an Tagen deutlich, an denen Motivation und Anstrengungsbereitschaft nicht sehr hoch sind. Beim Training in der Gruppe fällt dagegen alles leichter, da man von der Anstrengung der Mittrainierenden motiviert und mitgezogen wird. Viele Leistungssportler machen sich dies zunutze, indem sie z.B. mit Trainingspartnern oder in Trainingsgruppen arbeiten.

Ein Training in der Gruppe bietet einen festeren Rahmen als es ein komplett selbstorganisiertes Training bieten würde. Es entwickeln sich gruppendynamische Prozesse, wobei man sich nicht nur sich selbst, sondern auch den anderen gegenüber verpflichtet fühlt, die nächste anstehende Trainingseinheit gemeinsam durchzustehen und niemanden im Stich zu lassen.

Beim Training in der Gruppe wird eine überschaubare Anzahl an Trainierenden vom jeweiligen Trainer direkt betreut. Die Vorteile gegenüber dem selbstständigen Training liegen auf der Hand: Korrekturen, Hilfen, Tipps und Rückmeldungen werden direkt während des Trainings gegeben. Das Training wird vom Fachmann sinnvoll geplant und die Trainingszeit effektiv genutzt.

Musikeinsatz

Wird Musik für das Training eingesetzt, kann sie verschiedene Effekte haben: Sie kann sich beruhigend, animierend, motivierend oder auch antreibend auf den Körper auswirken.

Eine gute Musikwahl kann zudem die richtige Atmosphäre in den verschiedenen Unterrichtsphasen unterstützen. Die Lehrperson sollte sich, bevor sie eine Choreografie plant, bewusst sein, wie viele Taktschläge für die Ausführung eines bestimmten Schrittes notwendig sind. Dabei ist auch die Geschwindigkeit in die Planung mit einzubeziehen, weil nicht jeder Schritt für jede Geschwindigkeit geeignet ist.

Download

Beim MedBall® Training wird mit den Intervall-Formaten 45/15 Sek à 3 Serien verwendet.

- Intervall Chart Hits
- Interval Music Compositor

Quelle: Claudia Romano, MedBall

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO