

トレーニングに最適な時期とは？③

前回、前々回とご紹介してきた長期競技者育成理論について、今回は「Training to Train トレーニングのトレーニング」と「Training to Compete 競うためのトレーニング」のステージについてお話しします。

Training to Train

男子：12～16歳
女子：11～15歳

- 「有酸素能力」と「筋力」の「窓」が開く時期
- 骨・腱・靭帯・筋の急激な成長に対応するため、柔軟性のトレーニングにも重点を置く。
- 「有酸素能力」の最適なトレーニング開始時期は、PHV※1の開始時期または様々な成長のスパートの時期。
- 女子の「筋力」に関する時期は、PHV開始直後と初潮の2つのタイミングで「窓」が開く。
- 男子の「筋力」の「窓」はPHVの12～18ヶ月後に開く。

※1: Peak Height Velocity で 身長の間年発育量が最大になる年齢を示す



Training to Compete

男子：16～23歳
女子：15～21歳

- Training to Train の目的（有酸素能力と筋力の基礎づくり）が終了した後に導入。
- 年間を通じて高強度なトレーニングを行う。
- 様々な試合環境下で基礎的・専門的スキルが発揮できるようなトレーニングを行う。



3ヶ月にわたり紹介しました、この「長期競技者育成理論」は、年齢で分類し、その時期に必要な能力や身に付けておきたい能力が掲載されています。

指導やトレーニング計画を作る上で参考にされてはいかがでしょうか。

我々指導する立場の人間が長期的な視点で選手を育成することで、選手が永く活躍できると思っております。