

スピードトレーニング - 解明と方法 -

SCHNELLIGKEITSTRAINING

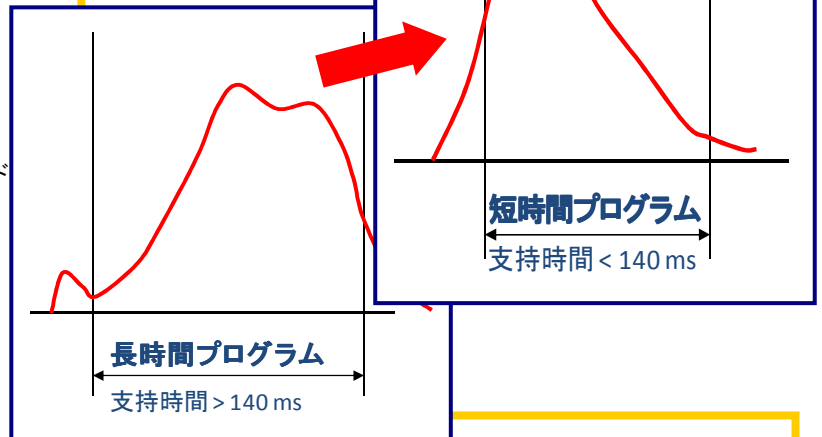
< 講演集 >

Dr. habil Gerald VOSS

INHALT(目次):

1. パフォーマンス向上を担う スピード要因：エレメンタルスピード----- 1

勝敗を左右する接地時間（支持時間）
 タイムプレッシャーの克服
 神経筋システムの構成と機能
 解明がすすむパフォーマンスの前提
 エレメンタルスピードの形態 その1：反動性スピード
 エレメンタルスピードの形態 その2：非反動性スピード
 エレメンタルスピードの形態 その3：周期性スピード
 種目別にみるピッチスピード
 エレメンタルスピードの形態 その4：反応スピード
 選択反応と単一反応
 全競技種目に不可欠なエレメンタルスピード
 反動性動作における筋の出力
 精確な筋操作
 リクルートと同調
 脊髄に保存されるプログラム
 スピードの形態的な前提
 技術的な対案



2. 時間プログラムとその属性----- 1 3

時間プログラムとは
 短時間プログラムと長時間プログラム
 反動性スピードにおける時間プログラム
 非反動性スピードにおける時間プログラム
 周期性スピードにおける時間プログラム
 反応性スピードにおける時間プログラム
 時間プログラムの属性
 神経筋の形態特性の現れとしての時間プログラム
 汎用性の高い時間プログラム
 種目専門動作別に異なる時間プログラムの規準
 運動負荷が高くても低下しない時間プログラム
 技術的空間指標を左右する時間プログラム

3. トレーニング ----- 1 8

スピードトレーニングの課題
 エレメンタルスピードトレーニング（ESトレーニング）
 ESトレーニングにおける促進形式
 動作抵抗の軽減化（アシステッド）
 動作抵抗の増大化（レジステッド）
 時空的制限
 電気刺激（EMS）
 動作感覚と筋運動感覚の発達
 イメージ動作効果とメタファー（比喩）
 促進形式の組みあわせ
 スピードトレーニングにおける負荷構成
 エクササイズの種類
 スピードトレーニングにおける負荷調整
 短時間プログラム操作に適応した技術トレーニングと筋力トレーニング
 ジュニア期におけるスピードトレーニング
 陸上競技種目におけるジュニアトレーニングの重要点

4. スピード診断----- 3 3

スピード診断システム
 反動性動作におけるスピード診断
 非反動性動作におけるスピード診断
 周期性動作におけるスピード診断（ピッチスピード）
 反応のスピード診断
 複合スピード（スプリント）の診断
 競技種目別のスピード診断
 陸上競技におけるスピード診断
 自転車競技におけるスピード診断
 サッカーにおけるスピード診断
 ハンドボールにおけるスピード診断
 バレーボールにおけるスピード診断
 野球におけるスピード診断

監修/編集：

コレスポ・トレーニングシステム研究会

綿引 勝美（鳴門教育大学准教授）
 池田 誠剛（浦和レッズ・アカデミーセンター
 フィジカルコーチ）
 権藤 弘之（財団法人ユーハイム体育・
 スポーツ振興会 理事）
 上田 憲嗣（吉備国際大学講師）
 多田 久剛（帝京平成大学講師）
 横手 健太（高松大学講師）
 井原 一久（特定非営利活動法人アスロン代表）
 豊田 太郎（コンディショニングコーチ）
 高橋 日出二（スポーツコーディネーター）