

パフォーマンステストの意義



意義

- ・測定を通じてアスリート・コーチ・スタッフ等の行動を変えていく。
(強化・育成選手の選定や計画の立案)

- ・得られた数値から、

体力の現状把握と目標値の設定(スキーシーズン終了後:春)

トレーニング効果の確認(スキーシーズン前:秋)

パフォーマンステストの意義



目的

現状把握

可視化することで課題を明確に

モチベーションアップ

フィジカルが成長したかどうかを明確に理解し、成功体験は自信に繋がる

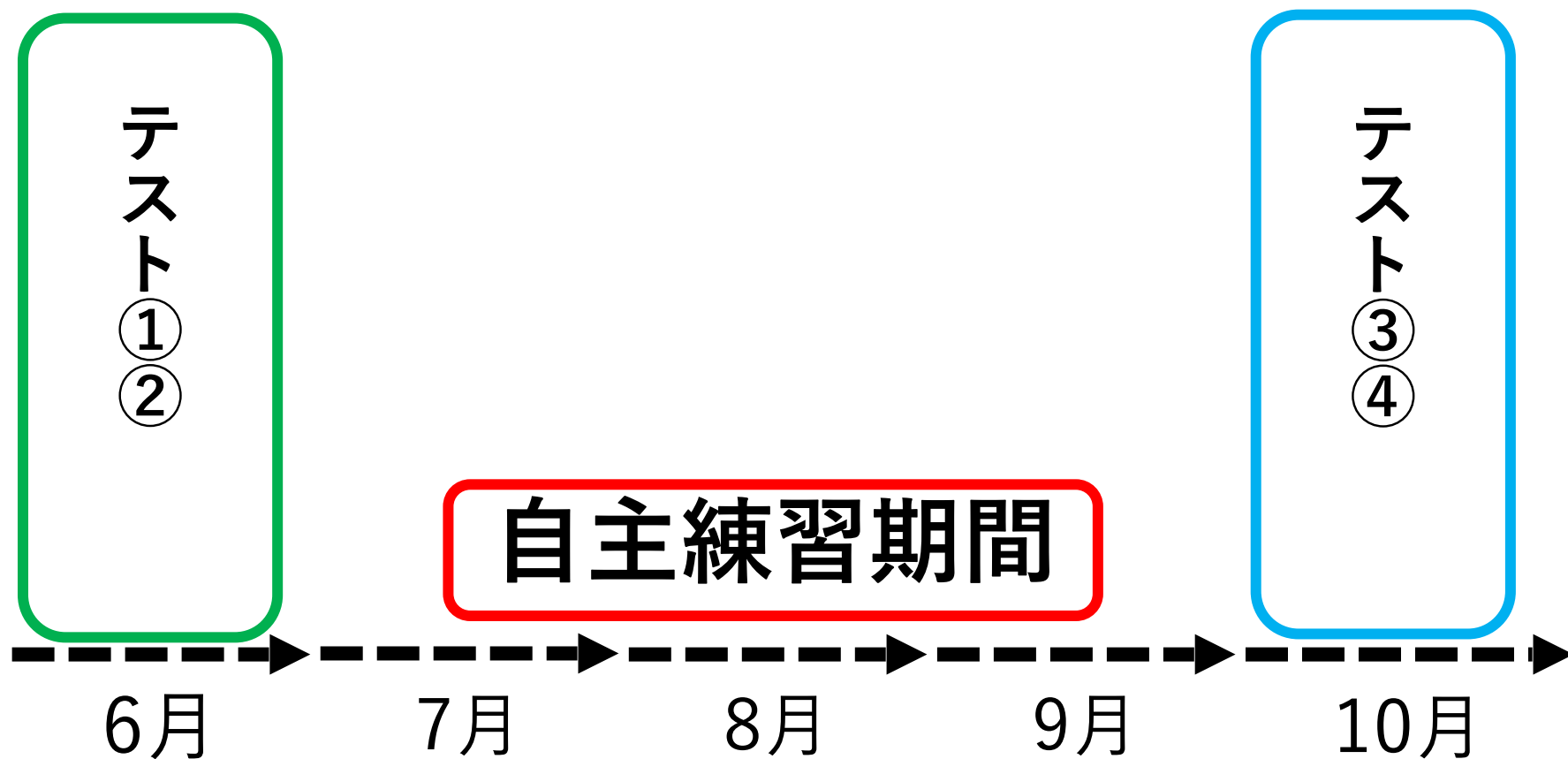
目標設定

トレーニングを惰性で行わせない
(効果が曖昧なトレーニングは避ける)

比較

前回の測定との変化を把握し、アプローチの仕方を評価し、再プログラミングの材料とする

パフォーマンステストスケジュール



※6月の①か②に参加し、10月の③か④に参加することで評価する

パフォーマンステストの測定種目



パワー
立ち幅跳び

有酸素性持久力
20mシャトルラン

基本動作
OHスクワット

乳酸パワー
60~90sボックスジャンプ

敏捷性
ヘキサゴンジャンプ

パフォーマンスの例



有酸素性持久力
20mシャトルラン



たくさん滑る

=



持久力が必要

体力が上がる＝競技力が上がるということではない。

体力とは、**技術練習をするために必要なもの。**

体力が上がることで、**技術が変わる可能性**がある。

例えば、100ターン/日と300ターン/日の選手、どちらが上手くなるチャンスがあるか？