

トレーニングの原則

● 7原則

- ① 特異性 の原則 (SAID の原則)
- ② 過負荷 の原則 (オーバーロード の原則)
- ③ 漸進性 の原則
- ④ 意識性 (自覚性) の原則
- ⑤ 全面性 の原則
- ⑥ 個別性 の原則
- ⑦ 継続性 (反復性・可逆性) の原則

① 特異性の原則 (SAIDの原則)

生体は課せられた刺激に応じた適応をすること。

□ 競技に特化した専門的なトレーニング

専門競技に特有の動作や技術を取り込んだトレーニング。

□ 競技の基礎となる身体的な能力を向上させるトレーニング

競技者の身体的な能力の底上げを行うトレーニング。

プラトーを防止。

→ 技能の学習で、進歩が一時的に止まり横ばいになった状態 (高原状態)。

② 過負荷の原則 (オーバーロードの原則)

トレーニング効果を獲得するために、通常の負荷 (練習) よりも高い負荷をかけ、その結果身体がその強度に耐えられるようになること。

