

長期競技者育成理論の概要

ステージ	FUNdamental	Learning to Train	Training to Train	Training to Compete	Training to win
年齢		男子:9歳から12歳 女子:8歳から11歳	男子:12歳から16歳 女子:11歳から15歳	男子:16歳から23歳 女子:15歳から21歳	男子:19歳以上 女子:18歳以上
頻度		6回/週	6-9回/週	9-12回/週	9-15回/週
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・全身的動きの技術 ・遊びと参加 ・一般的、全身的な発達 ・認知や情緒の発達 ・スポーツ好きのABC (敏捷性、バランス、協調性、スピード) ・運動のABC(走跳投) ・MBや自重でのトレーニング ・スポーツの倫理 ・才能の見極め ・毎日の運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・全身的なスポーツ技術の発達 ・主要技術の学び ・認知や情緒の発達 ・MBや自重でのトレーニング ・補助的能力の紹介 ・才能の識別 ・専門的なトレーニングを週3回、その他のスポーツ参加を週3回 	<ul style="list-style-type: none"> ・競技特異的した技術の発達 ・主要な身体能力の発達ステージ ・認知や情緒の発達 ・精神的準備状態を作る ・頻繁に筋骨格系の評価を行う ・補助的なスポーツ活動を含む専門的なトレーニングを週6回から9回 	<ul style="list-style-type: none"> ・競技、大会、ポジション等に応じた身体的コンディショニング ・競技、大会、ポジション等に応じた技術的、戦術的な準備 ・認知や情緒の発達 ・応用的な精神的準備 ・補助的能力の最適化 ・専門化 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的能力の維持、強化 ・技術、戦術の向上 ・技術、戦略プレーとスキルの育成 ・トレーニングやパフォーマンスのあらゆる状況をモデル化する ・予防的な休養 ・補助的能力の最大化 ・パフォーマンスの最適化
	トレーニング:試合	70:30	60:40	40:60	25:75

(Long-Term Athlete Development Resource Paper v2, Canadian Sports Centers,)