

トレーニングの重要性について

お世話になっております。トレーナーの榊原です。

トレーニングを3月より2週間に1回の頻度で行っております。バスケをさせるためにクラブに入れたのに、トレーニングだけなんて勿体ないと思うかもしれませんが、必要な理由があり実施しています。保護者の方々も、トレーニングのを行う理由をご理解いただければ幸いです。

基礎体力の向上

成長期の年代になり、個人の体力の差が大きくなっていく時期になります。基礎筋力や瞬発力、持久力など様々な面で体力の差が出てきます。トレーニングは、体力要素を効率良く向上していくために行います。

怪我の予防

バスケットボールはコンタクトが行われるスポーツです。その他にも、素早い切り返しやストップ動作が多くあります。正しい動きや、身体の使い方を覚えていかないと、コンタクト時や切り返しの際に怪我をしてしまいます。大事な場面や大事な試合の時に、怪我をしてしまうと試合にも負けてしまいます。その他にも、正しくない動きを繰り返すことにより、慢性的な怪我にも繋がっていきます。

パフォーマンスの向上

しっかりとトレーニングをすることでパフォーマンスの向上に繋がっていきます。

例えば

スクワット→ジャンプ力向上の土台づくり・あたり負けない強さ

ヒップヒンジ（お尻を引く動作）→ストップ時や切り返し膝への負担減少

といった要素があります。

U15カテゴリーは成長期が訪れる選手が多くなり、怪我が起こりやすくなる年代でもあります。そういった中で、怪我なく正しく動けるということは、U18カテゴリーに上がっても生きてきます。基礎体力を向上させながら正しい動き作りをすることで怪我なくバスケを楽しめる時間が増えると認識しています。

正しい動きや知識は、どこに行っても通用する選手の武器になります。

そのためには保護者の方々の、ご理解が不可欠となります。

今後とも、お忙しい中だとは思いますがご理解ご協力の程宜しくお願い致します。