

戦術的ピリオダイゼーション理論の一考察 ～ドリブル技術向上の練習方法について～

菅原 真心 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 植田 実

キーワード：ドリブル ボールタッチ ルックアップ

I、緒言

スポーツにおいて練習方法を考えることはとても大切な要素である。そこで本研究はサッカーのドリブル技術に焦点を当てたコーンドリブルと戦術的ピリオダイゼーション(以下PTP理論と略す)を参考としたグリッドドリブルを練習内容とした。そしてボールタッチ数、ルックアップ回数、足の部位と方向、接地時間・滞空時間、ボールタッチの間隔時間を比較し、特性を明らかにしていく。そして初期段階への練習方法としての妥当性や練習成果の継続、応用にまで考察を広げていく。

II、研究方法

①被験者

B サッカークラブと T サッカークラブの 9 名を対象とした。

②練習内容

コーンの間をジグザグにドリブルするコーンドリブルとグリッドの中をボール保持者がドリブルで鬼から逃げるグリッドドリブルを練習内容とした。

③測定方法

2つの練習課題を左右に 2 台のビデオカメラで撮影した。

III、結果および考察

平均ボールタッチ数においてコーンドリブル 84.7 回グリッドドリブル 63.7 回であった。また平均ルックアップ回数ではコーンドリブルが 0.1 回でグリッドドリブルが 11 回であった。ボールタッチ間隔に関してはコーンドリブルが同じような間隔であるのに対して、グリッ

ドドリブルは幅広い間隔でボールタッチしていることが分かった。コーンドリブルは一定のリズムでボールタッチをし、プレー頻度を高めることができる。一方グリッドドリブルはボールタッチ数が少なくプレー頻度が低い。しかし、何度も顔を上げて守備者の位置や他選手の状況などを自分で判断しながらドリブルをすることを求められる練習方法だと言える。

IV、結論

工藤(2003)の論文によると単純にプレー頻度が高いので練習成果が続くという比例関係にはない。また、恒常練習群(コーンドリブル)より変動練習群(グリッドドリブル)の方が転移テストにおいて優位であることが示唆されている。このことからコーンドリブルのような特性を持った練習よりグリッドドリブルの方が試合に応用し、活かせる練習方法だと言える。

グリッドドリブルは PTP 理論を参考とした練習方法であるが、選手の競技力に合わせて改善する必要がある。また、実際の試合にどのように影響を与えるのかについても検討していくことが必要である。

V、参考文献

・工藤孝幾(2003) 練習成果を維持するには～練習頻度を考える～ バイオメカニクス研究, pp. 334～339.

・村松尚登(2009) テクニックはあるが、「サッカー」が下手な日本人 ランダムハウス講談社, pp. 140～150.