

平成26年8月10日(日)

老球の細道46号

日々の練習指導について

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

コーチの最も大切な任務は日々の練習指導である。ドリルを指導しながら、基礎技術を正しく指導し日々のゲームライク練習(スクリメージ)をより良きものに創りあげていく。8月4日(月)に行われた第5回コーチングスクールのテーマは「練習指導のありかた」。日頃考えていることを参加したコーチに話した。その中から主な内容をピックアップする。

【なぜ毎日「練習」しなければならないか】

1・反復練習によってスキル、プレーを自動化する

ピボットやステップなどやシュートのバックspinなど考えながらやっているようではゲームの中では使えない。スキルやプレーは考えながらプレーし始めたときに弱くなる。

2・スタミナや筋力など身体のコンドイションを良好にする

スタミナに関係する心肺機能や筋肉系は負荷を与えないとすぐに弱化する。いわゆる廃用症候群。日々適切な負荷刺激を与えることによって良好なコンディションが維持できる。弱い脚力や乏しいスタミナではバスケットボールの真剣勝負はできない。

3・自信と冷静さを身につける

繰り返し満腹になるまで反復練習することによって、できないことができるようになり、できることがよりよくできるようになる。すると自信が生まれる。自信がつけば余裕を持てる。余裕を持てればゲームの中で冷静にプレーができるという方程式が成立する。

4・チームワークの養成

もともと赤の他人同志が毎日一緒に練習することによってコミュニケーションがとれるようになる。さらに熟練することによって「アイコンタクト」「あ、うん!の呼吸」でコンビネーションプレーやチームプレーができるようになる。

【勝つための練習四条件】

1・基本の反復と徹底

どこまでできたら良しとするかのゴール(目標)を掲げ、そこに到達するまで繰り返す。

2・実戦を想定した練習

何のための練習かわからないような練習をいくら続けてもゲームでは使えない。ゲームの中で良くあらわれるシチュエーションを練習する。さらに、残り時間、点数差、ファールの状態まで想定した練習が必ずゲームに生きてくる。「練習は試合のように、試合は練習のように」とはこのことである。

3・自分に厳しく、追い込み、限界に挑戦する練習

人間は逆境という追い込まれた状況になると、目覚めていなかった潜在能力にスイッチが入り、とてつもない力を発揮することがある。いわゆる火事場の馬鹿力である。多くのオリンピック選手が語っている「追い込まれれば追い込まれるほどゾーンに入る」と。

4・プレッシャーへの対抗策として質の高い経験と成功を体験させる

簡単に言うと、どうせ練習試合をするならその辺のチームとではなく日本一のチームと。どうせ遠征するなら海外へということである。常に最高のものに接していればプレッシャーは恋人になる。「ようこそプレッシャーさん、僕は君がいないと燃えないんだ!」