

コンディショニング基礎理論アウトライン

- ・コンディショニング

- ・リコンディショニング

- ・コンディショニングの目的

- (1) 競技力の向上
- (2) 傷害予防

- ・競技力のピラミッド

- (1) 体力
- (2) 技術
- (3) 戦術・戦略

- ・効果を上げる 4 要素

- (1) トレーニング
- (2) 栄養
- (3) 休養
- (4) メンタル

- ・超回復

- ・トレーニングの原則

- (1) 特異性の原則
- (2) 過負荷の原則
- (3) 漸進性の原則
- (4) 継続性の原則
- (5) 可逆性の原則
- (6) 個別性の原則
- (7) 全面性の原則
- (8) 意識性の原則