メンタルトレーニング : 高妻 容一 先生 (第10回ウイングスタジアム指導者研修会)

1, メンタルトレーニング
競技力向上を目的とする
精神力を高め試合で最高の能力を発揮する

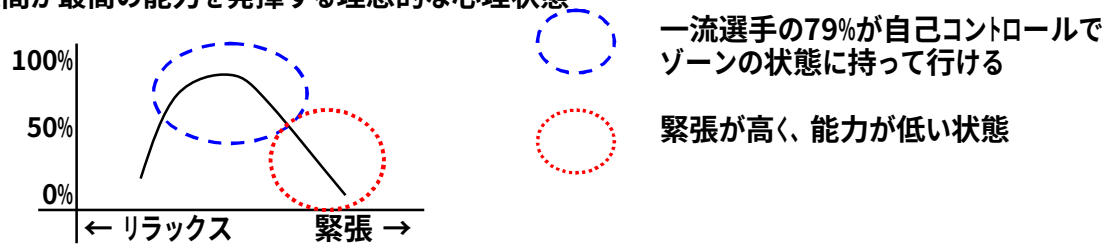
2, 心･技･体
上級レベルほど、『心』が重要であるとされている
実際のトレーニングは、『技･体』となっている

3, 心理的スキル
① 目標設定(自己コントロール)･･･モチベーションアップ
やる気を高める･･･「夢は何ですか」→「そのための手法はどうですか」
② リラクゼーション、サイキングアップ
呼吸法、筋弛緩
③ イメージトレーニング
仮想現実(ミスのない成功体験のトレーニング)
④ 集中力
リフォーカス･･･10カウント、呼吸法
⑤ プラス思考
語尾を上げる、リズミカルに、呼吸法、スポーツマンシップ
⑥ セルフトーク(自己暗示)

⑦ 試合に対する心理準備
A案→B案→C案、想定しておく、ルーティーンワーク
⑧ コミュニケーション

⑨ ルーティーン
必勝法、儀式

4, ゾーン(火事場の馬鹿力)
人間が最高の能力を発揮する理想的な心理状態



5, コーチニング
試合中のコーチニング
戦術の修正は、コーチの自信のなさが表されている
当日までにトレーニングは済まされており、試合中に選手の選択肢を奪うようなコーチングは避ける
オーバーコーチングは禁(日頃の練習でしていない事は試合で活用できない)→コーチの不備の押し付け
試合中に指示をわめき散らしているコーチは「三流コーチ」
ペップトーク
20秒(20～40)以内で、選手たちのモチベーションを上げる言葉がけ
※ ネガティブな注意はしない･･･悪いイメージ(失敗体験を植えつけさせない)
※ 前半戦の注意をハーフタイムにしない･･･悪いイメージ(失敗体験を植えつけさせない)
欠点修正主義
欠点を修正するより、得手を褒めて自身につなげ伸び伸びした環境を与え良いプレーの促進につなげる
切り替え
マイナス思考の言葉や態度が出たら、大きな声でプラス思考宣言をしてリセットを促す
試合後の総括
基本的にはビデオなどのビジュアル効果がない状態では不要
過去のワンシーンの話は、選手の記憶イメージにギャップがあることを考慮して行う

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

6, サッカーノートの活用
言葉以外にも 「絵」や「音(効果音)」を文字で表現して楽しくわかりやすく

7, プラス思考トレーニング
声で気を高める
「ハイ　ハイ　ハイ　ハイ　ハイ　ハイ　ハイ　ハイ　ハイハイハイハイ」

手を「上下方向」と「左右方向」に交差させる
声を掛け合わせながら

二人組みでボールタッチ
二人で、大勢で円形で

リアクションじゃんけん

リラクゼーション

ナ

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。