

大学サッカーにおける戦術トレーニング効果の検討 -「プレー重心」を用いて-

樋口智洋¹⁾, 堀野博幸²⁾, 土屋純²⁾

¹⁾早稲田大学スポーツ科学研究科

²⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: プレー重心, トレーニング効果, 期分け, サッカー, パフォーマンス分析

抄 録

本研究では、視認的パフォーマンス評価を量的なデータに変換し客観性を担保して分析する尺度「プレー重心」を用い、サッカーの試合ごとのパフォーマンスとその変遷を可視化し、期分けと重ねることでトレーニングの効果を検討した。その結果、条件を設定したチームコンセプトに則った守備のパフォーマンスが分析開始から1年間は漸増し、その後1年間は高いパフォーマンスが維持された。また、チームコンセプトに則った守備から同様に条件を設定した攻撃のパフォーマンスは、守備のパフォーマンスに比例して向上した。これらのことから、一定のコンセプトでトレーニングを継続した場合、試合のない時期にトレーニング時間を増やすことで試合期のパフォーマンス発揮につながる。また、トレーニング開始から一定期間はパフォーマンスが向上した後、さらにトレーニングを継続すると高いパフォーマンスが維持されることが示唆された。加えて、守備のトレーニングと攻撃のトレーニングを切り離さずに行うことにより、攻守両面のパフォーマンスが向上する可能性が示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 176-188, 2013年, 受付日:2012年12月7日, 受理日:2013年6月17日
責任著者:樋口智洋 〒202-0021 東京都西東京市東伏見2-7-5 体育教室棟205 higuchi-tomohiro@toki.waseda.jp

Effects of tactical training in university soccer - Using “play centroid” -

Tomohiro Higuchi¹⁾, Hiroyuki Horino²⁾, Jun Tsuchiya²⁾

¹⁾ Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

²⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University

Key words: play centroid, training effect, off-season training, soccer,
performance analysis

[Abstract]

The present study examined effects of tactical training in which athletes visualized each soccer game from the previous season as a preparation for the subsequent season, and

integrated their visual evaluations by means of “play centroid”, which is a method of converting visual evaluations of performance into quantitative data which can then be analyzed objectively. After this training, the players' defensive performance following the team concept using that method gradually improved during the year after the start of this analysis; high performance was maintained for 1 more year after that. In addition, as with defense, offensive performance under these conditions improved in proportion to the improvements in defense. This suggests that if training were continued following a consistent concept, high performance could be obtained during the soccer season by increasing the training time between seasons. Moreover, for some time after starting training, improved performance can be maintained by continuing the training. Both defensive and offensive performance can be improved by this method, with no need to have separate defensive and offensive training.