

プライオメトリックエクササイズ Explosive/Plyometric Exercises

当協会のプライオメトリックエクササイズに関するポジションステイメントは、以下の10項目である。

1. 伸長-短縮サイクルは、ほとんどの競技スポーツのパフォーマンス、特にスプリント、ジャンプ、およびアジリティが必要な種目には不可欠である
2. プライオメトリックエクササイズは、ほとんどの競技スポーツのパフォーマンスを改善することができる
3. アスリートのプライオメトリックトレーニングには、競技種目に特有の動作を含む必要がある
4. プライオメトリックエクササイズは、注意深く用いられれば、その他のトレーニングや試合と同程度に安全であり、「爆発的な」スポーツに安全に適応するためには必要である
5. 通常のレジスタンストレーニングによって、すでに高い筋力を身につけているアスリートのみがプライオメトリックドリルを行うことができる
6. デプスジャンプは、プライオメトリックトレーニングを行っている選手の内、数%の選手に対してのみ用いる。原則として体重100kg以上の選手は、45cm以上の高さからデプスジャンプを行うべきではない
7. 同じ筋と関節を動員するプライオメトリックドリルは、2日連続で行ってはならない
8. 選手が疲労しているときには、プライオメトリックドリルは行ってはならない。プライオメトリックエクササイズのセット間には完全な回復時間を設ける
9. プライオメトリックドリルは、衝撃吸収性のよいシューズと着地面で行う
10. プライオメトリックトレーニングを開始する前には、十分にウォームアップを行う。複雑で高強度のエクササイズを行う前に、簡単なドリルをマスターしておく必要がある