

爆発的エクササイズとトレーニング

Explosive Exercises and Training

当協会の爆発的エクササイズとトレーニングに関するポジションステイメントは、以下の6項目である。

1. 最高速度、最高に近い速度での力発揮、あるいは大きな加速を伴うレジスタンストレーニングは、「爆発的エクササイズ」と呼ばれており、身体パフォーマンスの向上に効果的である
2. 爆発的エクササイズは、いくつかの競技種目、特に大きな加速動作を伴う種目において、最適なコンディショニングを行うために必要である
3. 爆発的エクササイズを用いることで、スポーツ種目の動作、速度、および加速パターンを模倣したトレーニングをすることができる
4. 爆発的エクササイズは、経験と知識が豊富な指導者によって指導されるべきである
5. 爆発的エクササイズは、適切な指導の下で行う限り、傷害の危険性は少ない
6. 高速での力発揮、あるいは大きな加速を伴う種目における傷害の危険性を減少させるためには、同様の速度で行うエクササイズでトレーニングをする必要があると思われる