

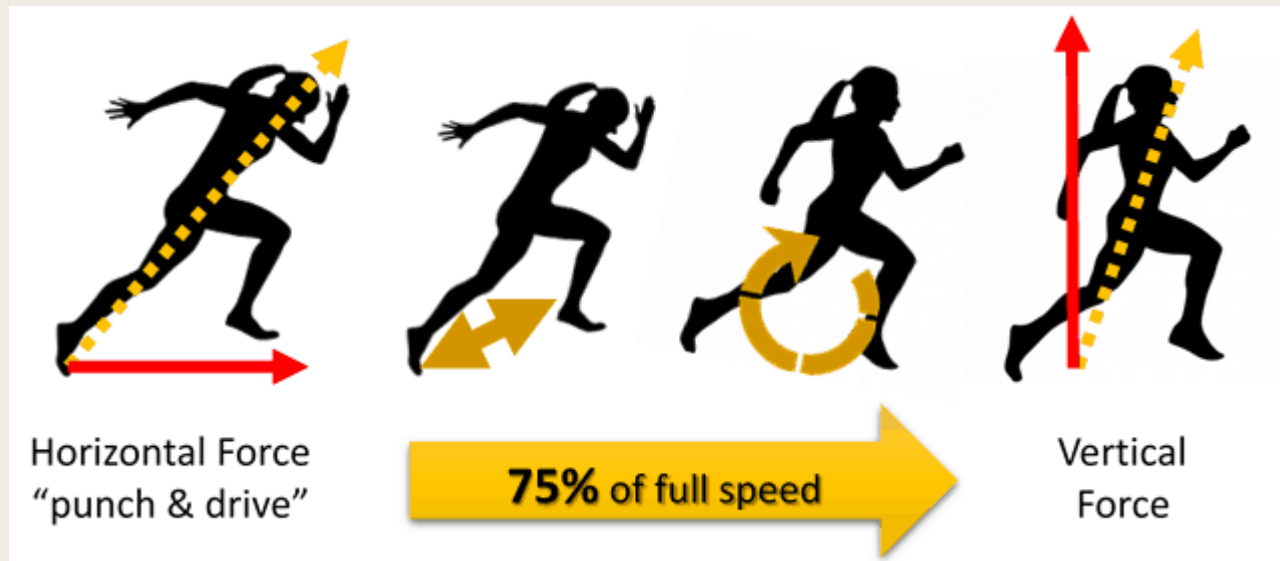
加速とRFD



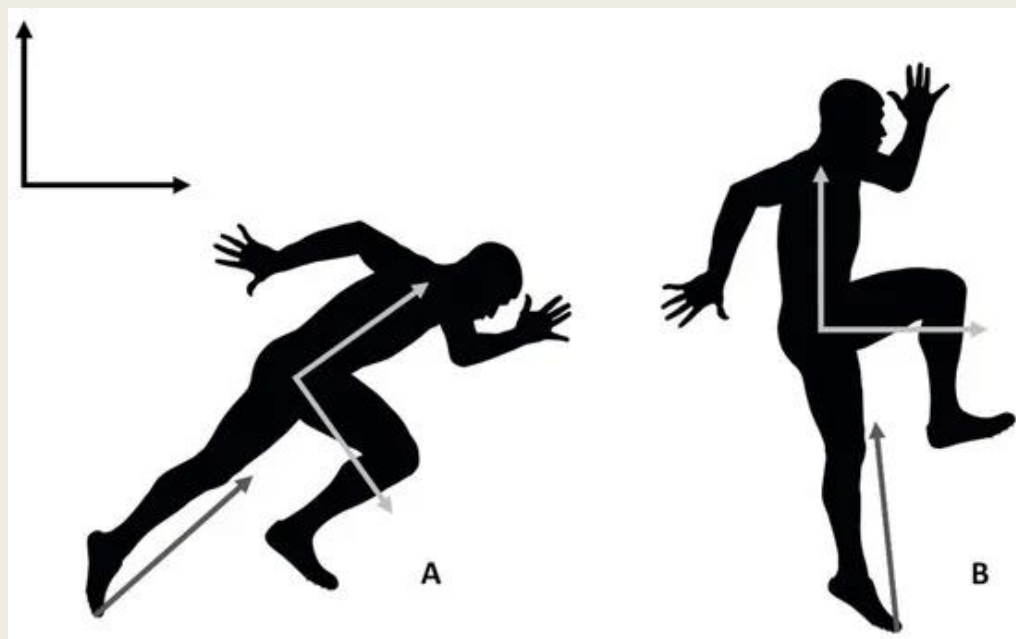
ランの移行

	低速度	中速度	高速度
ブレーキに対する推進	推進時間の長さ>ブレーキ局面の長さ	推進時間の長さ=ブレーキ局面の長さ	推進時間の長さ>ブレーキ局面の長さ
ブレーキへの対応	弱いブレーキに対して力に対応	強くなるブレーキに対して走り方を変えて対応（ホップ）	更に強くなるブレーキに対して力に対応
脚の使い方	脚をバネとして使っていない	脚をバネとして使い始める	脚をバネとして使い続ける

姿勢の変化



加速期

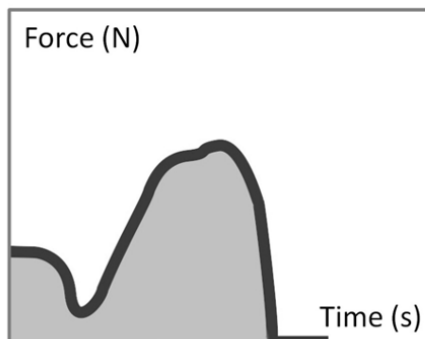


2つの力[N]

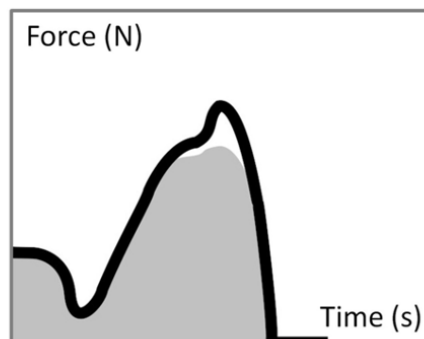
	等速期	加速期
物理法則	$F=kx$ （フックの法則）	$F=ma$ （運動の第二法則）
必要な能力（スキル）	バネのスティフネス	前傾姿勢で両脚を入れ替える滞空時間を確保しながら推進していく純粋な脚力

力積[Ns]とRFD[N/s]

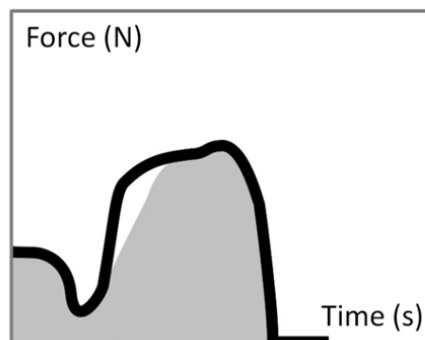
Jumping



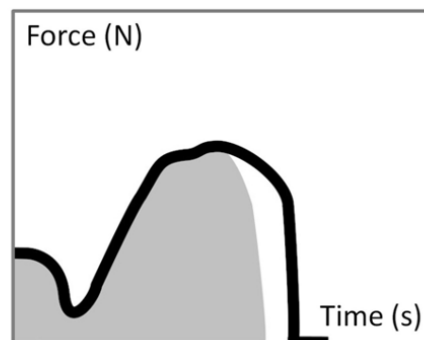
Greater peak force



Greater RFD



Longer duration



有形と無形

	有形	無形
獲得する変化	筋量、筋質、柔軟性、体重、赤血球数、乳酸トランスポーター数など	神経系の改善
トレーニングの特徴	高強度または高ボリュームで実施し、高レベルの疲労を起こす	スキルフルなパフォーマンスにフォーカスして実施され、疲労レベルは低い

トレーニング目安

	有形	無形
重量	高重量	自重以下
局面	ネガティブ	ポジティブ
連続性	コンテニアンス	リセット
種類	ストレングス	プライオ

ハードル vs ボックス

	ハードル	ボックス
着地	難しい	簡単
跳躍高	そこそこ要求される	非常に要求される
重要局面	ネガティブ	ポジティブ
目的	安全に跳ぶ練習	高く跳ぶ練習

垂直跳びとフォーカス

What's Best Instruction for Vertical Jump Performance?

Studies show that external feedback(pushing away from the ground as explosively as possible) demonstrated improvement in vertical jump performance over internal instruction (extending your knees and hips as explosively as possible)



シングルレッグ

Runners: Are single-leg or double-leg exercises best?



VS



Health
+ high performance

@sportschiroluke
@healthhighperformance



ストレングス⇔プライオ

