

重量の扱い（フリーウェイトの弱点）

マッスルスラックが問題となるのは自体重での運動

言い換えると、自体重トレーニングで身に付くスキルの1つが、マッスルスラックの処理

自体重や低重量トレーニングの方がRFDが上がる

高重量トレーニングは動作終盤の減速も減り、動作の調節が全体的に容易で、競技動作の複雑性を学習する上で役に立たない

抵抗の変動

一般的なストレングストレーニングでは抵抗は低いものから徐々に上げていくが、実践への応用を考えると抵抗は高いものから低いものへと下げていくべき

抵抗がかかった状態は動きが遅くなり、運動課題は簡単になる（マッスルスラックの処理が不要）

抵抗がある中で単純化された技術を磨いた後、徐々に負荷を減らして運動課題を難しくしていく（マッスルスラックの処理が必要）

トレーニングとRFD

最大筋力トレーニング

- ・ 急激な中枢性疲労と筋疲労
- ・ 神経筋の繋がりが有効にならない
- ・ RFD変化無し（下降）

反射性トレーニング

- ・ 中枢性疲労と筋疲労は起こりにくい
- ・ 神経筋の繋がりが有効
- ・ RFD上昇