

欠点の発見とその矯正

ポール・ラバース博士

1. どのようにして発見し矯正するか？
 - (ア) 観察の仕方は？
 - ① 様々に角度を変えて観察する。
 - ② 身体の下の部分から上の部分へと観察する。
 - ③ 打点から、それより以前の部分へと遡って観察する。
 - (イ) 矯正のタイミングと進め方は？
 - ・ プレーヤーの試合等のスケジュールを把握し、プレーヤーの意思を確認する。
 - (ウ) どのようにフィードバックするか？
 - ・ 納得して、受け入れやすい表現をとること。
2. プレーヤーを知ることが大切。
 - (ア) 育成計画： プレースタイル・目標・目指すプレーヤー・自分の長所・必要と思う改良すべき点を把握する。
 - (イ) 個人のゲームスタイルに合わせる。
 - (ウ) プレーヤー主体の考え方、取り組みをすること。
 - (エ) 適正なレベルで取り組めるような動機付けを行う。
3. 欠点の発見と矯正
 - (ア) 戦術面： 相手に攻め込まれた状況からのプレーをシミュレーションし、プレーの質やショットセレクションを見る。
 - (イ) 技術面： 前後左右に動かし、特定の状況での処理の難点を見だし、技術の改善につなげる。
 - (ウ) 体力面： 特定のストロークに特定の部分の筋力や動きのトレーニングを行う。
 - (エ) 心理面： 早いリラックスと集中につなげるための「腹式呼吸」のトレーニング。

Dr. PAUL LUBBERS(ポール・ラバース博士)： USTA ハイパフォーマンスのコーチ教育プログラムの担当者として着任。最近、同プログラムのディレクターに昇格。1991年から1999年の間はノースカロライナ・グリーンズボロ大学の男女テニスチームのヘッドコーチを務める。NCAA Division I 設立時の初代コーチとして、チームを数々の成績に結びつけた。女子チームは、South Conference Championship と Big South Conference Championship のタイトルを獲得。男子も Big South Conference Championship のタイトルを獲得。カンファレンスの最優秀コーチを2度受賞。1984年にインディアナ大学から科学修士号を、1998年には北カロライナ大学からスポーツ科学博士号を授与される。