

長期的プレーヤー強化 (LTPD)



LTPDとは、ラグビーにおける個人の能力や参加レベルを最大限に伸ばしていく長期的強化アプローチです。LTPDのモデルは、子どもや若者がラグビーをしながら成長していく上での技術、戦術、身体、メンタル、そしてライフスタイルのニーズに取り組み、それらをよく理解している有能なコーチの存在の大切さに焦点を当てています。LTPDでは、コーチが、どんなレベルのプレーヤーであってもその能力を最大限に発揮し、スポーツに関わり続けていけるよう、彼らを励まし、そしてサポートできる教材を提供しています。

LTPDの段階の例



以下の例は、LTPDの各段階を定義するために暦の上の年齢を使用しています。初期段階においては、**成長が早いプレーヤーと遅いプレーヤーがいるため、生物学的年齢を使用するのが最もよいでしょう。**



ステージ: 楽しむ
対象年齢のめやす: 6~12歳
プレーヤー: : 遊ぶ
コーチ: : 導く
内容: 動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ



ステージ: 発達する
対象年齢のめやす: 12~16歳
プレーヤー: : 探求する
コーチ: : 教える
内容: ゲームを学ぶ



ステージ: 参加する
対象年齢のめやす: 15~18歳
プレーヤー: : 集中する
コーチ: : 挑戦する
ゲームをプレーし、プレーヤーを育成する



ステージ: 準備する
対象年齢のめやす: 17~21歳
プレーヤー: : 専門性を磨く
コーチ: : 促す
内容: 最大のポテンシャルに達する



ステージ: パフォーマンスする
対象年齢のめやす: 20歳~
プレーヤー: : 進化する
コーチ: : 力を与える
内容: パフォーマンスの一貫性

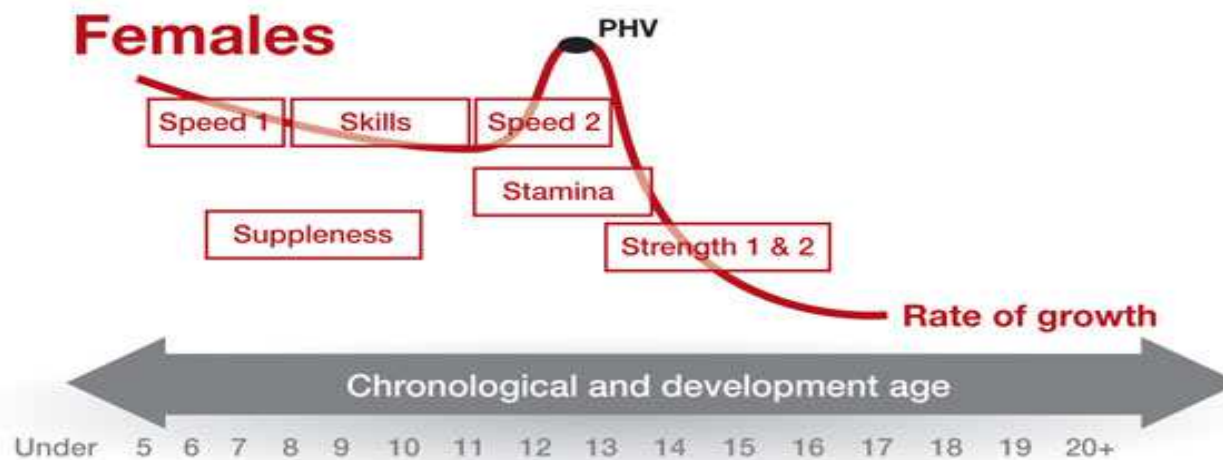


ステージ: 再参加する
対象年齢のめやす: 問わない
内容: ゲームをサポートし、楽しむ

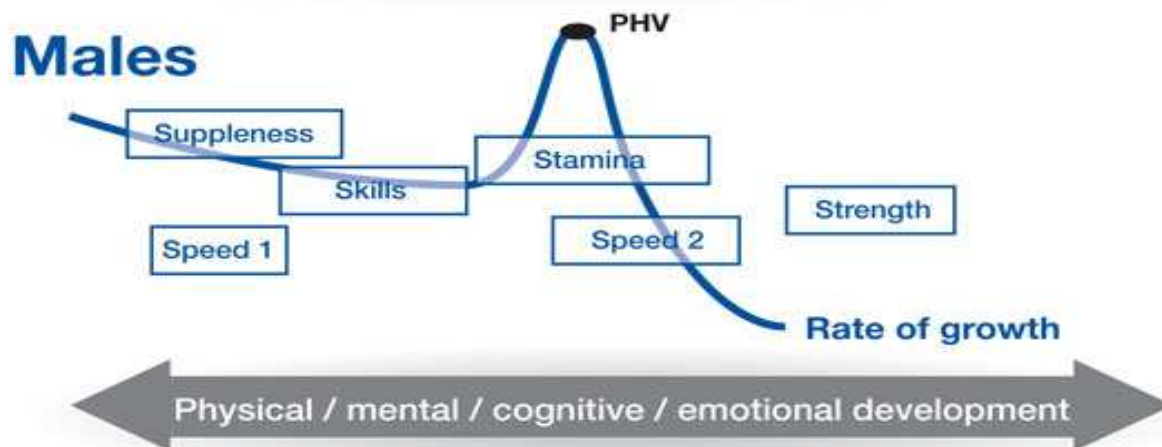
成長の目安



女子



男子



Speed スピード Skills スキル Suppleness 柔軟性 Stamina 持久力 Strength 筋力

年代別特徴



発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
5-8	<ul style="list-style-type: none"> 活発な活動を楽しむが、すぐに疲れる。 ボールへの集中が難しい。 周辺視野が狭い。 	<ul style="list-style-type: none"> 複雑でないゲームを必要とする。 繰り返しの練習と単純なスキルを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 集中できる時間が一定ではない。 自分達がやっていることを楽しみたい。 自尊心と自信を持つよう励まされることが必要である。

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
9-10	<ul style="list-style-type: none"> 活発な活動の後の回復時間が増加する。 調整力が高まる。 活動の前に筋肉をストレッチする。 	<ul style="list-style-type: none"> まだ反復が不可欠である。 空間に対する意識、時間、空間および方向の使い方が向上し始める。 コンタクトにおける安全なテクニックを学習でき、応用できる。 	<ul style="list-style-type: none"> 集中できる時間が長くなり、課題に対して集中できる。 能力にばらつきがあることを理解し、受け入れる必要がある。 成功し集団に受け入れられると、自信を増す。

年代別特徴



発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
11-13	<ul style="list-style-type: none"> 急激な発育が、疲労と協調性の悪さを引き起す。 系統立てた指導が必要である。 柔軟性とフィットネスを確保するための活動が必要である。 目と手の協調に優れている。 	<ul style="list-style-type: none"> スキルの遂行にスピード、正確さ、距離、そしてスペースを応用できる。 以前に習得したスキルには熟達している。 新しいスキルを習得することに熱心である。 	<ul style="list-style-type: none"> 大変快くアドバイスを受け入れる。 リーダーシップが高まり意思決定が増える。 拒絶感を強く感じる。 目標設定には指導が必要である。

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
14-15	<ul style="list-style-type: none"> 発育は急激だが一律ではない。 身体的な見栄えに非常に敏感である。 柔軟性と心肺機能のフィットネスが求められる。 	<ul style="list-style-type: none"> スキル練習がさらに続く。 	<ul style="list-style-type: none"> 短期的な目標を好む。 仲間を受け入れられたいという欲求が高まる。 感情のコントロールが難しい。 参加への積極的な励ましが必要である。