

Part6. 年間計画

有能なコーチは即座の練習を超えたプランニングの大切さをよく知っています。有効であり短期と長期の両方のゴールが達成されるのを確実にするために、貴方は注意深く総合的なマスタープランを計画しなければいけません。そのプランは、例えば全シーズンの練習のスケジュール、トレーニング、試合、そして社交を含みます。

マスタープランをデザインしている時、貴方はたくさんの制限（例えば練習の時間やリーグスケジュールをコントロールできない）に直面するかもしれません。もし可能であれば制限の偶発を条件として、完全な年間計画を立てるべきです。

シーズン前、最中、そして後のプランニングの為にどのステップに従うか、どのようにシーズンを好調にスタートするか、そしてシーズンをどのように良い気持ちで終えるかのアイデアをこの章は論じています。

この章が完了するとき、貴方は

- 最初のチームミーティングをコーディネートする、
- 非公式のディスカッション・セッションを確立する、
- シーズンプランニングの原則を使って、シーズンのマスタープランを立てる、
- シーズンを評価する。

プレシーズン・ミーティング

ひとたびチームが選抜されたら、プログラムの大切な要素をプログラムに参加する全ての人に伝える必要性は、いくら強調してもし過ぎることはありません。特にサポートスタッフ、選手、そして親のニーズと関心事には取り組まなければいけません。

親やサポートスタッフとのプレシーズン・ミーティングで考慮されるべきエリアは、「親、レフリー、サポートスタッフ、管理者とコミュニケーションする」の章でカバーされています。

9章、コミュニケーションの原則は選手と効果的にコミュニケーションするたくさんのキーポイントを論じています。しかし選手との最初のミーティングをポジティブなものにするのを助けるさらにいくつかのポイントがあります

選手、親、そしてコーチングスタッフにあらかじめ通知をする。

時間、場所、日付とミーティングの特別な目的などの詳細を含んだアジェンダ（協議事項）を提供する。

ミーティングに出席する全ての人に何を期待されているかを知らせる。

ゴールについて話し合うための時間の余裕を見ておく。

チームと個人両方のゴールの協議を含む。

質問に答えるために十分な時間を持つ。

リラックスしゆっくりした雰囲気の中で質問に答えることを試みる。

用具の購入、個々のトレーニング、古い怪我の問題に関して提言する用意をする。

貴方がすぐに処理できない質問が生じれば、そのように伝え助けを得て次のセッションで答える。

選手、彼らの親、そして貴方のサポートスタッフとの最初のミーティングは、気持ちよくシーズンをスタートするためのおぜん立てをするべきです。

彼らは

- 歓迎され、そして望まれていると感じる、
- 彼らの期待にいくつかのアイデアを持っている、
- 貴方の期待にいくつかのアイデアを持っている、
- 自由に建設的な提言できる、
- 「いい年になりそうだ。私たちは楽しい時間を持ちそうだし、何かを学びそうだ」という気持ちで来る。

コーチのために

神経質なホッケーコーチ

二週間後に最初のプレイヤーズミーティングが迫っているコーチから貴方はアプローチを受けています。この人はわずかなヘッドコーチの経験しかないので、アドバイスを必要としています。貴方がこのコーチに勧める10の提案をリストしなさい。

コミュニケーションとモチベーションを維持する

選手たちの間でコミュニケーションとモチベーションを維持する素晴らしい方法は、彼らと定期的な非公式のディスカッション・セッションを計画することです。これらのセッションはシーズンを通して時間を取るべきで（例えば二週間毎に一度）、練習の後かゲームの後の最初にみんなが集まったときに開くことができます。セッションは短く、現在の関心事に集中することができます。この方法でコーチはシーズンのいつでも物事がどの程度進んでいるのかがわかります。

重大な問題となる前に、マイナーな問題や関心事について何かをすることが出来ます。ディスカッション・セッションを通して受け取ったフィードバックは、いくつかのチームと個人のゴール、加えてシーズンプランの状況を定期的に評価し調整するために使われるべきです。

ディスカッション・セッションのいくつかの質問は、例えば

- 今週何が上手くいったか？
- 貴方のゴール（例えば上手なツーウェイホッケーをプレイする、余り心配をしない、楽しむ、またはお互いに助け合う）のいくつかをなし終えたか？
- 貴方は何を学びましたか？
- 貴方はまだどこに努力が必要ですか？
- 私（コーチ）にして欲しくなかったと貴方が望む何かを私はしましたか？
- もっとしばしば私（コーチ）にして欲しいと貴方が望む何かがありますか？

シーズンを構成するイベントのいくつかは既に紹介されたので、貴方はマスタープランを作る準備をします。

マスタープランを計画する

シーズンプランニングとは、全ホッケーシーズンのためにあなた自身が心の準備をすることです。秘訣は計画する、そして融通性があることです。貴方が教えるスキルの進歩、身体的なトレーニング、心の準備、楽しみやリラックスする時間などの総合的なプランで始めます。それからシーズンを通して適当な範囲内で自由に調整します。

優秀なコーチにとっては、プランニングは決して終わらないプロセスです。彼らは計画しシーズン中ずっと評価します。マスタープランは様々な方法で使うことが出来る必要不可欠なツールです。例えばチームと選手のコミットメントとして、定期的な評価を行うため、そして彼らの上達を見せて選手を刺激するためなどです。

それはまた貴方が選手や親の見地から信用を得る機会を与えます。なぜなら貴方がプロフェッショナルな態度でコーチングを引き受けているということを証明するからです。

シーズンプランニングのステップ

ホッケーシーズンのマスタープランは次の原則を心に留めて作成すべきです。

ステップ I: シーズンの長期と短期のゴールを確認する

- 重要な試合（例えばトーナメントやプレーオフ）はいつですか？
- この年の主要なイベントを目立たせたチャートを張る。このチャートは重要なパフォーマンスゴール（例えば、goals for and against、勝利、スキルの発達）も確認できます。
- チームの発達と総合的な目的の追求に役に立つ、エキジビションスケジュールを作る。
- シーズンの発達を測定するプログレッシブ・タイムテーブルを作る。

ステップ II: シーズンを3つのパートに分ける

1 シーズンは3つの基本パーツに分けることができます。

- プレシーズン
- インシーズン
- ポストシーズン

シーズンの各パートの期間はコーチをする年齢とカテゴリーで決定されます。

プレシーズン

近づく年度のために、あなた自身と選手に心の準備をさせることが成功しそして楽しいシーズンへの最初のステップです。

管理上貴方の地元の協会とプレーをするリーグに熟知する。

インシーズン

ゴールとクリアポイントに関して貴方の進歩の状況を選手と一緒に検討する。前に設定したゴールとクリアポイントを修正する、同じように新しいクリアポイントを開発して実行することは妥当です。

ポストシーズン

シーズンの全ての局面を注意深く検討し、貴方のプログラムの強みと弱みを評価します。そうすることで将来へのしっかりした基礎を確立しながら、貴方と選手の両方がシーズンをポジティブな気持ちで終了することが出来ます。

ステップ III: トレーニング・プライオリティ (優先事項) を確認する

身体的な準備

次の身体的なトレーニングエリアは、ホッケー選手の様々な年齢レベルに必要なものを反映してデザインすることが大切です。

- 柔軟性
- 体力
- エネルギーシステム エアロビク、アナロビク、アナロビク・ラクティク、そしてアナロビク・アラクティク

注) アナロビクは無酸素の、ラクティクは乳酸の、アラクティクは乳酸なしという意味

柔軟性、体力、エネルギーシステムトレーニングは年中行うことができます。可能なら身体のコンディショニングを高めるために、選手にオフアイス・プログラムを提供する。

これらの身体のコンディショニングの各構成要素の完全なプログラムをつくります。完全なプランを確立することで、貴方は選手の進歩を観察し、彼らの発達プログラムの全ての局面がカバーされることを確実にするものさしを持ちます。

準備されよく調和の取れたプログラムを選手に提供することで、フィットネスレベルの向上を測りながら、選手もまた身体のコンディショニングの恩恵を観察できます。このような積極的な誘因は成功するプログラムを確立するのに重要です。

身体のコンディショニング構成要素の必須要素は 12.1 体はどのように働くと 13 章のフィットネスでカバーしてあります。貴方のシーズンプランを確立する準備のために、これらのモジュールを読む。

精神的な準備

選手が総合的なチームのクリアポイントを知っていることを確実にすることは大切です。貴方のプログラムの精神的な準備のクリアポイントを測るプログラムを計画することが望ましいです。

モチベーションの本質的なそして非本質的な構成要素の両方を測る質問表 (アンケート) が、それぞれの選手を助けるかもしれません。個人のクリアポイントを決めるために、その結果を彼らと検討し話し合います。

- 7.4 -

このエリアのコミュニケーションには特別な注意を払うべきです。貴方はそれぞれの選手のニーズと願望に絶えず気づいているということを確認するために、グループと個人的なミーティングの日付を決めます。このようなカレンダーを作る事は、貴方の動機づけとなるプログラムの開発を計画すること、加えて個人の関心事や問題をコントロールするのを助けることを可能にします。

テクニカルトレーニング

テクニックまたはスキルはしばしばホッケーの基本原則 (例えばスケーティング、パッシング、シューティング) とされています。

テクニカルディベロップメントのプランをデザインするとき、選手が現在行えるレベルを設定することはきわめて重要です。長所と短所を把握し、そして適宜に貴方のシーズンのクリアポイントを作る。例えば選手が下手なスケーターなら、彼らのスケーティングスキルを上達させる総括的なクリアポイントを立てます。これを達成するために、ストップ、スタート、ターンの上達のような特定のクリアポイント

トが設定されるべきです。スケーティングのこれらの特定の構成要素を練習し完成することで、貴方は総括的なクリアポイント、つまりチームのスケーティングスキルを上達させることを満たすための明確な一歩を踏み出すでしょう。

選手の発達を計画することで、彼らの長所と短所、そして上達を確認する大切なフィードバックを選手に与えながら、貴方はプログラムを測定し調整することが出来ます。全ての基本スキルがカバーされているのを確かめる。一つ二つ省略すれば、貴方は選手のスキルの発達に重大なギャップを残します。

戦術上の準備

タクティカルスキル（戦術）の発達は選手の年齢と彼らのスキルレベル次第です。彼らの能力を把握した後、彼らにギブ・アンド・ゴーとサポートのような基本戦術を紹介します。それからチームプレーの原則が展開されるかもしれません。既に教えたものを絶えず再検討したり改良したりしながら、だんだんもっと複雑な戦術を紹介する。

ステップ IV：シーズンの各パートの中で、貴方のプライオリティに従って時間、スペース、そして用具を割り当てる。

プレシーズンの間はタクティカルスキルを発達させることよりも、身体のコンディショニングとテクニカルスキルを上達させることがもっと大切です。従ってもし練習が一時間であれば、45分をスキルディベロップメントドリルとカーディオバスキュラー（心臓血管）のエクササイズにあて、多分15分をワン・オン・ワンやチームチェックドリルに当てます。

週の練習のクリアポイントを決めるためにシーズンプランを使う。シーズンが進むにつれ、これらのクリアポイントは変わり、選手やチームの発達に適応されます。

- 7.5 -

プレシーズン、インシーズン、ポストシーズン・プランニングのチェックリスト

プレシーズンのヒント：

プレシーズンの計画を助けるために使える便利なチェックリストがあります。与えられたスペースに追加のヒントを加えなさい。

- 彼らのゴールについて選手と話す。
- 貴方はどのトレーニングを個人的に監督しなければならないか、そして貴方のプランを使って選手が彼ら自身で何が出来るかを定める。
- アナロビク・ラクティク・トレーニングを始める前に、しっかりした有酸素ベースの発達を強調し続ける。
- 年長選手のために、体カトレーニングをプレシーズン・トレーニングに含むことも出来る。
- 全ての年齢レベルに大切な柔軟性トレーニングは、年長選手が行う体カトレーニングにも伴うべきです。
- プレシーズン・モチベーション・アンケートを作り、そして管理する。

インシーズンのヒント：

シーズン中にすべきもののチェックリストがあります。与えられたスペースに追加のヒントを加えなさい。

- 選手と一緒にゴールと進歩に近づく。前のゴールを変えるかまたは新しいゴールを決める。
- プレシーズン中に強化された選手の身体のコンディショニングを維持する。
- 練習で試合の状況をシミュレーションする。
- 練習でオーバーラーニングの原則を使う。選手が試合中あるスキルを行わなければならないなら、選手に一度それをさせるが、練習でそのスキルを何回も繰り返させる。
- シーズンが長ければ長いほど、身体のコンディショニングの持続はもっと大切になります。コンディショニングのレベルを定期的にチェックするためにテストを使う。
- 選手は一定の建設的なフィードバックと情緒的なサポートを受けているのを確かめる。
- チームメンバーと懇親会をもつ。

ポストシーズンのヒント：

配慮を持ってシーズンをきちんと終了する。ここにポストシーズンの計画に使われるいくつかのヒントがあります。与えられたスペースに追加のヒントを加えなさい。

- 何が上手くいって、選手はどこを改善出来て、そして貴方はどこを改善出来るかについてのポストシーズン・ディスカッション・セッションを持つ。ポストシーズン・ワークアウトを計画する。
- ウェイトコントロールを助け、多種、変化、そして楽しみを与える活発なレクリエーションのスポーツへの参加を奨励する。
- 選手に個人のポストシーズンゴールを設定させる。例えば週の何日かは練習する、特別なスキルを改善する、そして身体のコンディショニングのレベルを増進する。
- シーズン中に貴方が見た明確な上達を指摘する。選手が戻るのを楽しみに待つようなポジティブな雰囲気で行われる。
- チームメンバー（そしてたぶん彼らの友達や家族も）とポストシーズン懇親会を持つ。
- 選手のための年度末レポートを準備する、または選手に準備させる。もし妥当であれば次の物を含む。
 - 達成したチームゴール
 - 達成した個人のゴールと統計
 - トーナメントの結果
 - 写真
 - 新聞などの切り抜き
 - 勧めること

コーチのために

マスタープランをデザインする：次のマスタープラン・プライオリティ・チェックリストを完成する。

(表は省略)

マスタープラン・プライオリティ

アクティビティ

トライアウト

ゴールセッティング

ミーティング

- 親
- 選手
- サポートスタッフ
- レフリー
- 管理者

身体のコンドィショニング

- エアロビク(有酸素)
- アナロビク・ラクティク
- アナロビク・アラクティク
- 体力
- 柔軟性

テクニカルトレーニング

- 個人のスキル
- スキルの連続

戦術の準備

- ギブ・アンド・ゴー
- サポート
- チームシステム

精神面の準備

- モチベーションの評価
- 競争の不安
- 評価とコントロール

ゲームコディションのシミュレーション

ディスカッション・セッション

親睦会

マスタープラン・スケジュール

次のフォーマットを使い、そしてマスタープラン・プライオリティ・チェックリストに基づきチームのマスタープランを発達させる。

シーズン評価

シーズンの終わりの選手の気持ちは、彼らが再び参加するかどうかを決める重要な要因です。ここにシーズンをハイトーンで終わるいくつかのヒントがあります。

貴方のゴールを再検討する

プレシーズンのゴールがほとんどまたはちゃんと達成されたなら、それを補強する。もしそうでなければ次のシーズンに達成可能なポジティブなプランを立案するか、または新しいゴールを設定する。

ポジティブな経験を強調する

旅行、傑出したパフォーマンス、そして上達したパフォーマンスのような楽しい経験を回顧する。これらの経験の価値を強調するために、楽しいまたは面白い出来事を逸話とストーリーで思い出す。

真の上達を強調する

プレシーズンのスキル、フィットネス、そしてパフォーマンスレベルを参照する。上達を強調するためにシーズンのテストスコアをまとめる。適当であれば、練習で強調されたタスクと上達したパフォーマンスとの関連性を再立証する。

真の成果と努力を賞賛する

個人に加えてチームの上達を指摘する。上達がゆっくりの選手を励ます。各人の何かいいところを見つける努力をする。誰一人取り残さない。

サマリー

- 上手に運営された選手、親、そしてサポートスタッフとのプレシーズン・ミーティングは成功する、そして楽しいシーズンの大切なスタートです。
- マスタープランをデザインすることは選手の継続的なそして完全な発達を高め、シーズンを通して貴方の時間をもっと効果的に使うことを可能にします。
- マスタープランをデザインしているときに従う4つのステップは
 - ステップI: シーズンの長期と短期のゴールを確認する
 - ステップII: シーズンを3つのパートに分ける
 - プレシーズン
 - インシーズン
 - ポストシーズン
 - ステップIII: トレーニング・プライオリティを確認する
 - ステップIV: 貴方のプライオリティに従って、時間、スペース、用具を割り当てる。