

ジュニアプレーヤーのために育成計画を立てることは、目標への道筋を明確にするうえで重要なことです。計画は書面でプレーヤーに見せられるようにしましょう。以下に述べる指標を基に、良い計画を立ててください。

プレーヤーの選出

育成計画は、特別なものです。あなたの指導している生徒の可能性を考えましょう。上を目指したいと思っているプレーヤーにとって、育成計画は有用なものです。設定された目標達成のためには努力を惜しまず、責任を持ってやりこなせそうなプレーヤーを選びましょう。

チーム・リーダーの決定

チーム・リーダーの役割が鍵となります。プレーヤーと時間を共にし、ノッスンや、練習や、試合への移動や費用の捻出をする役割を持っています。特にコーチの不在時に、プレーヤーの精神面、栄養面、コンディショニングのサポートも行うのです。こう考えると、親がその役割を担うことが自然です。リーダーの役割を明確にすることで、プレーヤーの育成の過程において、矛盾無く献身的な協力を得ることができます。

プレーヤーの評価

プレーヤーが現在、攻撃的ベースラインプレーヤーであるのか、サーブ&ボレーヤーであるのか、カウンターパンチャーであ

るのか、オールコートプレーヤーであるのかを見極めましょう。プレーヤーがどんなプレースタイルを目指したいのか、本人の意見を聞き、話し合っ、長所と欠点、身体的特性、性格を見極め、プレースタイル決定の判断材料を揃えましょう。

長期的展望

プレーヤー自身、将来どんなプレーヤーになりたいかを定めなければいけません。どんなプレーヤーを見習いたいのかを聞き、その目標に向けて、プレーヤーとコーチは協力しあってゆくのです。しっかりとした計画を立てる上で、プレーヤーの長期的な展望がはっきりとしていることが重要で、これなしでは明確な目標の設定はできません。

プレースタイル

現在はどんなプレースタイルなのでしょう。か、どんなパターンを身につけなければならないのでしょうか。例えば、攻撃的なベースラインプレーヤーであれば、ストレート、逆クロス、逆クロスの応用を何時どのように使ったらよいかといったことにつ

いてしっかりと理解していなければなりません。カウンタパンチャーであれば、相手の逆クロスフォアハンドに対抗するためには、安定したバックハンドのストロークが打てなければなりません。サーブ&ボレーヤーであれば、それぞれのサーブに対する確率の高いリターンのコースや それに対してボレーの目標はどこを置くかを理解している必要があります。コーチは、プレイヤーの力量にあった方策を考えなければなりません。

何が必要か

コーチは、プレイヤーにとってどんな戦術が必要かを理解していなければなりません。プレイヤーのゲームスタイルに合わせた、ゲームパターンの練習を始めましょう。低年齢のうちにはフォアハンド・グラウンドストロークやオーバーヘッド等の武器を身につけるようにしましょう。今や、12歳以下のカテゴリーでも何か武器を持っているはずでありません。

技術的にどこに問題があるのかを整理しましょう。プレイヤーは自分が使える技術でしか勝負できません。コーチがプレイヤーの技術面での変更を考える時、その信頼と協力が重要です。プレイヤーには 今の技術の限界はどこにあり、変更することでどんな恩恵が得られるのかを明確に説明しておく必要があります。今の技術を変えるというよりも、重要で新しい技術を加えるという考え方で理解させるとよいでしょう。

感情面・心理面のサポート

試合の時の様子だけではなく、練習に対する取り組み方を観察しましょう。プレイヤーは、試合であれ練習であれ、安定した精神状態を保てるようになるべきです。

年間計画

年間の試合の予定を立てましょう。こうすることで、既に設定した目標に合わせた、それぞれの試合に向けた準備が可能となります。

レッスンや、ヒッティングの時間や、練習試合や、ウェイトトレーニングや、コンディショニングについて整理して書き出し、コーチがコート上のことを管理し、チーム・リーダーがコート外のことを管理するのです。

身体の成長

成長の様子を評価し、現状を把握しましょう。トレーニングの専門家にプログラムをしてもらった方がよいか、食習慣はきちんとコントロールされているだろうか、栄養のとりかたについて栄養士に相談をした方がよいか等、プレイヤーを総合的に育てて行く上で考えなければならない事柄です。

目標の設定

プレイヤーとチーム・リーダーと共に、戦術面、技術面、体力面、心理面についての長期、中期、短期の目標を設定しましょう。実践可能で、結果を出すのが難しくな

い内容にすることが大切です。

実践可能な目標の設定は自言につながります。内容は、数ヶ月単位で見直しをします。結果を出すのに時間がかかるような目標を設定すると、フラストレーションが募ります。プレイヤーの力量に合わせ実践し易く、且つ達成可能な目標の設定が必要です。

最後に

あなたが指導しているレベルの高いそれぞれのジュニアのために育成計画を立てることは、彼らを育てていくうえで重要なことです。こういった試みは、プレイヤーとコーチ双方に実行する価値があるだけでなく、お互いの成功につながるでしょう。

【筆者後記】 この記事をまとめるに際し、USA Tennis High Performance のポール・ラバース博士とニック・サヴィアノ両氏の助言に感謝します。また、私がテニス指導者の道を歩む上で、PTR マスター・プロフェッショナルで私の長き指導者であるスコット・サーブの精力と指導にも感謝します。

【翻訳・監修】 鈴木真一 (PTR ナショナルレスター・同委員会委員=千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール代表)