

「サッカーのピリオダイゼーション」理論とは？

レイモンド・フェルハイエン氏※が考案したコンディショニング理論。怪我人を最小限に、トレーニング・試合でシーズンを通して全選手が常に100%の力を発揮できる状態をつくるため、どのようにトレーニングを計画すべきかを、「サッカーという競技の本質」に基づいて考えられている。オランダでは10年以上前から取り入れられ始め、現在ではチームのレベルや年代を問わず、世界各国のクラブや代表チームが取り入れている。

フェルハイエン氏のサッカーのピリオダイゼーション理論の特徴は、「コンディショニングのトレーニングをすることでサッカーの質を高める」のではなく、「サッカーの質を高めることで、サッカーをするためのコンディショニングが高まる」という考え方にある。

日本では、ガンバ大阪が2013年からこの理論に基づいたトレーニングを実践し、2013年J2優勝、2014年J1優勝と結果を残している。



※レイモンド・フェルハイエン氏実績

- ・2002韓国代表 ワールドカップベスト4
- ・2000,2004オランダ代表 ヨーロッパ選手権ベスト4
- ・2008ロシア代表 ヨーロッパ選手権ベスト4
- ・FCバルセロナ2005/2006 リーガエスパニョーラ優勝
- ・FCバルセロナ2006 チャンピオンズリーグ優勝 等

<講師>相良 浩平 氏

2003年筑波大学体育専門学群卒業後、渡蘭。2004～09年FCユトレヒト・ユースアカデミートレーナーを経て、2008年にフィジオセラピストのライセンスを取得。2010年からV.V. IJsselmeervogelsでピリオダイゼーションスペシャリストとして活動を開始し、2010/11～2014/15シーズン間にオランダアマチュアカテゴリーの全タイトル獲得に貢献。2011年にはWorld Football Academy Japan (WFA Japan) の設立に努め、2014年以降「サッカーのピリオダイゼーション」ベーシックセミナーで講師を務める。スパルタ・ロッテルダムトップチームのフィジオセラピストとなった2015/16シーズンでの2部リーグで優勝／昇格を経て、現在はエールディビジに所属する同チームで活動している。