

本質力と競技力

競技力：テクニックや戦術遂行力など、試合に直結する能力です。

本質力：競技能力の下部構造となる根本的な身体操作能力です。

どのように身体の各所を操作するのか・どのように重心操作するのか・

どのような力加減でパワーの出力を制御するのかなど、

競技力の上限を規定します。主にJARTAのトレーニングの対象となります。