

How Can Basketball Players Benefit From Vision Training?

バスケットボール選手がビジョントレーニングするとどんなメリット？

(⇒コート上でのパフォーマンスが直ぐに改善される)

April 23, 2016



The Performance Loop

パフォーマンス・ループ

When basketball players are on the court, they are faced with multiple situations that require cognitive processing and decision making. This process is called the Performance Loop. What does the Performance Loop consist of?

- バスケットボールの選手がコート上にいるとき、彼らは知覚認知処理と意思決定を必要とする複数の場面に直面します。このプロセスはパフォーマンスループと呼ばれています。パフォーマンス・ループを構成しているのは何でしょうか？

Vision: First, the eye captures raw visual information on the retina, which is transmitted to the visual processing center of the brain.

- 視覚

最初に、目は網膜上の生の視覚情報をキャプチャし、脳の視覚処理センターに視覚情報が送信されます。

- **Perception:** 知覚

The brain then processes the incoming raw data, separating the most important visual cues from distractors and unnecessary information.

- その後、脳は入力された生のデータを処理し、邪魔な情報や不要な情報から最も重要な視覚的な手掛かりを分離します。これを知覚と言います。

- **Cognition:** 認知 一意思決定 Decision Making

Once the incoming information is prioritized, the brain can now evaluate the situation and consider potential options. In this decision-making process, the brain relies on short- and long-term memory as well previous experience to determine the best possible course of action.

- 入ってきた情報に優先順位をつけると、脳は状況を評価し、可能性のある選択肢を検討します。この意思決定プロセスでは、脳は短期記憶と長期記憶だけでなく、過去の経験にも依存して、可能な限り最善の行動を決定します。

- **Execution:** This step represents the player's physical ability. Most practice time focuses on this part, with skill-based exercises. The result is usually sharpened skills, but decision-making may not have improved.

- 実行

このステップはプレイヤーの身体能力を表します。ほとんどの練習時間は、スキルベースの演習で、この部分に焦点を当てています。その結果、通常はスキルが研ぎ澄まされますが、意思決定は改善されていない可能性があります。

The Elite vs. The Good

- トップエリート選手と普通の（良い）選手

When considering the very elite in the history of basketball, two players come to mind; Michael Jordan, and the recently-retired Kobe Bryant. Although their execution put them miles ahead of most, their unique ability to read the play and understand the situation made them the all-time best.

- バasketボールの歴史の中で非常に大変なエリート選手を考えると、マイケルジョーダンと最近引退したコービーブライアントの二人の選手が頭に浮かびます。彼らの実行力は、ほとんどの人よりも数マイル先を行っていますが、プレーを読み、状況を理解するための彼らのユニークなメンタル能力は、彼らを歴史上のオールタイムベストにしました。

Visual Tracking Speed – A Predictor of Performance?

ビジュアル・トラッキング・スピード – 選手のパフォーマンスが予測できる？

In an independent study, visual tracking speed was measured with NeuroTracker and correlated with basketball-specific performance (assists, turnovers, assist-to-turnover ratio, steals). Relationships were most likely present, based on a statistically significant result, between visual tracking speed and assists, steals, and assist-to-turnover ratio.

- 独立した研究では、NeuroTrackerを使って視覚的追跡速度が測定され、Basketボール特有のパフォーマンス（ASTアシスト、TOターンオーバー、アシスト対ターンオーバー率、AST vs. TO Ratio、スティール Steal）と相関がありました。

統計的に有意な結果に基づいて、視覚トラッキング速度とアシスト、スティール、アシスト対ターンオーバー率の間には、ほとんどの場合、関係が存在している可能性が高いと考えられます。

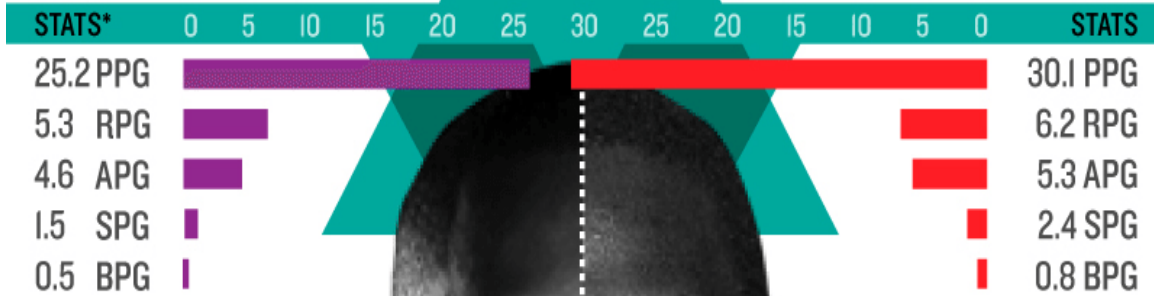
THE GREATEST OF ALL TIME:

KOBE BRYANT

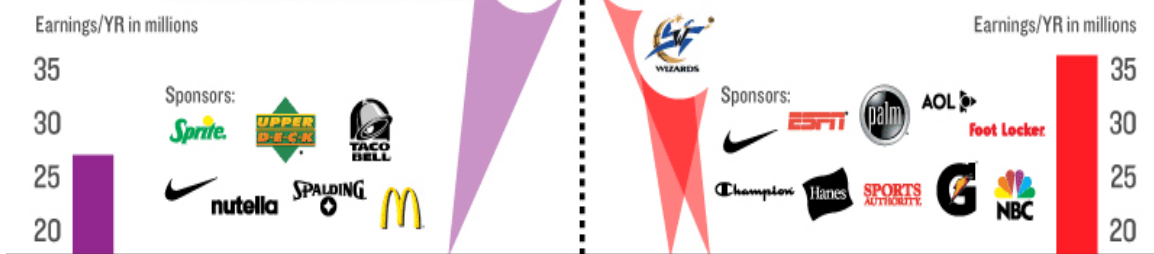
VS.

MICHAEL JORDAN

In the basketball blogosphere, it's highly debated if Kobe can ever be considered as good as MJ, who is currently considered the greatest of all time. Have a look at how the players compare:



AGE: 31 HEIGHT: 6'6" WEIGHT: 205 LBS # 24   # 23, 45, 9 WEIGHT: 215 LBS HEIGHT: 6'6" AGE: 47



● - ONE AWARD. *BRYANT'S CAREER IS STILL IN PROGRESS. IMAGES: greyflannelauctions.com | nike.com | nba.com | mcdonalds.com | nutellausa.com | spalding.com | upperdeck.com | cocacola.com | tacobell.com | aol.com | finishline.com | nbc.com | palm.com | gatorade.com | sportsauthority.com | hanes.com | championusa.com | footlocker.com | espn.com. SOURCES: thehopdoctors.com | bleacherreport.com | Wikipedia | Forbes. ILLUSTRATION: saravienna.com. Information provided by: www.medicalinsurance.org



This study and its findings have immense potential for improving performance in basketball.

●この研究とその結果はバスケットボールのパフォーマンスを向上させるために計り知れない可能性を秘めています。

The study indicates that it is possible for a program that improves visual tracking speed to have a positive impact on in-game performance.

●この研究は、視覚的にトラッキングするスピードを向上できる訓練プログラムがあればゲーム中の選手の競技パフォーマンス向上にプラス効果がある事を示しています。

This is called **far-transfer**, which is performing a training program void of a sports context but able to transfer results to the field.

●これは、スポーツ競技のスキル・コンテキストとは無関係に認知トレーニングをしているわけで、フィールドでの競技中、認知トレーニングの結果を出せる、スキル移転できる (Far- Transfer) 遠隔移転 と呼ばれています。

In addition, the study might allow scouts to have an additional piece of information that can help them choose better players for specific positions, because the study showed that backcourt players were very likely to outperform frontcourt players at visual tracking speed.

●この研究はバックコートの選手が視覚的トラッキング速度ではフロントコートの選手を上回る可能性が非常に高い事を示した。ですから、スカウトが特定のポジションの 為のより良い選手を選択できる、スカウトに役に立つ情報が得られるでしょう。

PERCEPTUAL-COGNITIVE TRAINING

– THE FUTURE OF SPORTS TRAINING?

◎知覚認知トレーニングはスポーツトレーニングの将来のあるべき姿

Perceptual-cognitive training, like NeuroTracker, is used by elite organizations like Manchester United, the Atlanta Falcons, and the Montreal Impact.

●NeuroTracker知覚認知トレーニングは、マンチェスター・ユナイテッド、アトランタ・ファルコンズ、モントリオール・インパクトなどのトップエリートチームで使用されています。

Studies have shown potential far-transfer relationships between NeuroTracker and soccer, in addition to basketball.

●これまでの研究によると、バスケットボールに加えて、NeuroTracker認知トレーニングとサッカー・スキルとの間にもFAR TRANSFER遠隔移転があることが示されています。

Long gone are the days of exclusively training on-court. Becoming the next elite athlete is now an all-inclusive program that combines on-court training, off-court physical training, and, more recently, cognitive training.

●Fieldコート上だけでトレーニングする時代はもう終わりました。次のエリートアスリートになるためには、包括的なトレーニング・プログラムが必要です。

即ち、 ●On-Court オンコート・トレーニング、

●Off-Court オフコート Physical Training, そして

●最新の認知トレーニング (Cognitive Training) 法

を組み合わせたトレーニングです。

For years, there have been famous sports “busts”, players who showed great execution ability in lower leagues, but failed when they made it to the next level.

Perceptual-cognitive training could give them a greater chance of succeeding.

●何年もの間、有名なスポーツ“バスト”（破滅）話があります。下位リーグでは偉大なプレイ能力を示していたが、下位リーグから上のレベルに上がったら、力不足で失敗した選手の話。

知覚認知トレーニングNeuroTrackerは、彼らに成功するより大きなチャンスを与えることができます。

Visual Tracking Speed Study

Discover the independent study that showed the relationship between visual tracking speed ([NeuroTracker](#)) and basketball-specific measures of performance in NBA players

●NBAプレーヤーのPerformance

Dataと、視覚トラッキングスピードとの関係についての他の研究報告があります。ご覧ください。

[Click Me!](#)