

제 1 장 단거리 · 릴레이 · 허들

1. 단거리

단거리는 「자기 자신」이라는 물체를 어떻게 하든 빠르게 이동시키는 것을 100m, 200m, 400m의 거리에서 경쟁하는 종목이다.

빠르게 달리기위해서는 먼저, 정확한 자세로 서지 않으면 안된다. 머리위에서 끈으로 잡아 당긴다는 이미지로 일자로 서있는 것이 중요하다. 그리고 그 자세를 의식하면서 중심이동을 자연스럽게 할 수 있는 걷는 방법이 되지 않으면 안된다.

조깅에 있어서는 지면으로부터 반발(탄력을 받는 감각)이 확인할 수 있는 달리는 방법을 해야 한다.

더욱이, 무릎을 높게 들고, 보폭을 크게, 다리의 회전을 빠르게 하면 빨리 달리는 것에 연결되어 지는 것이다. 그 때에, 좌우 다리의 교차가 빠르게 될 수 있는 스윙동작을 의식하면 더욱더 좋다.

팔 동작에 있어, 달릴 때의 밸런스와 리듬을 얻기 위해서 매우 중요하다. 신체의 중심(견갑골)부터 흐드는 이미지로 어깨의 힘을 빼고, 무리 없이 자연스럽게 움직이는 것이 중요하다.

이와 같은 달리는 원점을 정리하면 <표1>과 같이 나타낼 수 있다. 여기에서는, 이와 같은 내용을 포함해서 단거리주의 기술에 관해서 분석하고자 한다.

<표 1. 빠르게 달리기 위한 원점이 되는 포인터>

- 정확한 자세로 축을 이미지 한다.
- 축을 의식하여 중심이동이 될 수 있는 걷는 방법을 한다.
- 무릎과 발목을 착지시 고정하여 지면으로부터 반발을 느낄 수 있는 조깅을 한다.
- 고관절을 움직이는 이미지로 무릎을 크게 전후로 움직이고, 달리는 동작에 연결하도록 한다.
- 팔동작은 자연스럽게, 리듬감을 중요시하면서 흔들도록 한다.

1 단거리의 기술 포인터

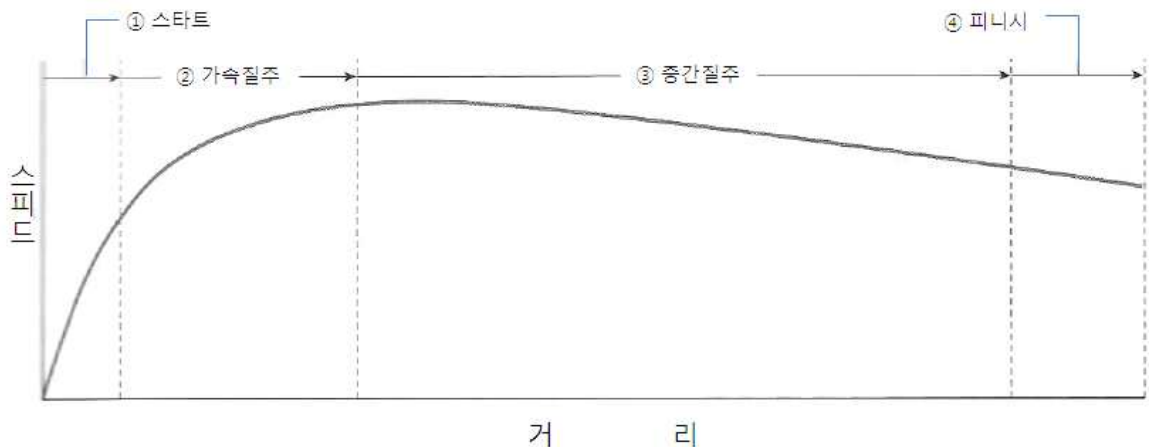
단거리주의 기술은, ①스타트, ②가속, ③중간질주, ④피니시의 4가지 국면으로 나누어 생각할 수 있다 <그림 1>.

1) 스타트 대시~가속

스타트의 구성은 스타트 라인부터 앞발의 위치, 앞발과 뒤발의 간격 등으로, 일롱 케이트, 미디엄, 번치의 3가지로 크게 분류할 수가 있다<그림 2>. 일반적으로, 일롱 케이트는 초심자, 번치는 상급자, 그 중간에 미디엄이라고 하는 것이 있지만, 스타트에서 가장 중요한 것은 빠르고 강하게 가속을 하는 것이다. 자기 자신이 가장 편한 방법을 선택해야 할 것이다.

< 스타트 대시 및 가속구간에서의 포인터 >

- [제자리에] 동작 시, 지면과 어깨가 수직이 되도록 준비한다
- [차례] 동작 시, 양손-앞발의 3점으로 체중을 지지한다는 이미지로 엉덩이를 수직으로 올린다. 이 때, 어깨의 위치는 변하지 않도록 주의해야 한다
- 총소리에 의해 블록을 차지만, 팔 치기와 함께 앞으로 튀어나가는 것을 동시에 의식하여, 중심을 빠르게 이동시켜야 한다
- 상체는 지면부터 45도의 각도로 나아가지만, 순간적으로 일어나지 않고 5~6보까지 낮은 자세를 유지하고, 신체를 앞으로 나아가는 움직임을 점차적으로 일으켜 나아가야 한다
- 피치를 높이다 는 이미지로 빠르게 실시하지만, 보폭이 작아져 움직임이 작아지지 않도록 주의를 해야 한다. 힘을 빼고 빠른 리듬으로 움직이는 것을 의식하다
- 가속구간은 100m에서는 약 30m, 200m에서는 약 50m, 400m에서는 약 70m 근처까지이다. 각각, 이 거리까지 가속해 나아가는 이미지로 상체를 점차적으로 일으켜서 중간질주에 연결해 나아가야 한다



<그림 1. 단거리에 있어 스타트부터 끝까지의 스피드 변화>



2) 중간질주

중간질주에서의 움직임은 달리는 데 있어 대부분을 차지하는 중요한 기술이라고 할 수 있다. 높은 스피드를 낼 수 있으며, 그것을 길게 지속하면 할수록 기록향상이 된다. 달리는 동작은, 착지는 한쪽 발 지지가 된다. 지지할 때 발목, 무릎, 허리가 굽어지면 힘을 흡수하여 지면으로부터의 반발을 얻을 수가 없다. 그리하여, 확실하게 축을 만드는 이미지가 중요하다.

< 중가질주에서의 포인트>

- 착지의 순간은 지면에 붙은 발에 신체 전체가 올라타는 느낌으로, 시선은 앞으로 향하고, 등을 높게 한다는 이미지로 신체를 지지한다(발목, 무릎은 굳히든지 신전시키지 않도록 하며 고정시킨다).
- 순간적으로 신체를 움츠리면서 지지하고, 그 후에 릴랙스 한다.
- 발목으로 지면을 차고, 무릎아래를 의식적으로 앞으로 차지 않도록 하며, 자연적으로 다리가 회전하는 이미지를 가지고 달리도록 한다.
- 팔치기는 전후로 흔드는 동작과 다리 착지의 타이밍에 동조하도록 리듬감을 중요시해야 하며, 전후 방향으로 힘을 넣지 않고, 견갑골을 중심으로 흔드는 이미지로 실시하도록 한다.
- 한편, 다리가 착지를 할 때 반대쪽의 무릎은 앞으로 내보내는 동작에서 가위동작을 의식한다. 그것에 의해 신축성 있는 동작이 만들어 지는 것이다.

3) 레이스 후반~피니시

레이스 후반은 피로에 의해 신체를 지지하지 못하게 되어 무릎이 무너지고(고정되지 않고), 상반신의 흔들림이 생기는 구간이다. 그것으로 인해 스피드 저하가 일어나는 것이다. 또한, 빠른 피치를 지속하지 못하게 되고 오버 스트라이드의 경향이 되어 브레이크 동작이 생기게 되는 것이다.

- 상체를 수직으로 유지하고, 축을 무너뜨리지 않게 다는 의식을 가슴과 동시에 움직임을 콤팩트하고 정확한 움직임을 의식하며 폼이 크게 무너져 생기는 스피드 저하를 방지할 수가 있는 것이다.
- 피니시는 피니시 라인이 실제보다 약 5cm 앞에 있다는 생각으로 달려 통과하는 것이 중요하다. 또한, 피니시 타임을 보기 위해 얼굴을 옆으로 돌리는 것은 감속에 연결되기 때문에 하지 말아야 한다.

2 단거리의 기술 트레이닝

단거리의 트레이닝은 달리는 기술을 높이는 트레이닝과 신체능력을 높이는 트레이닝으로 나누어서 생각할 수 있지만, 각각 년간을 통해 실시해야 한다.

달리는 기술(주행 기술)은 스타트 대시의 기술, 가속하는 기술, 톱 스피드를 높이는 기술, 스피드를 지속하는 기술 등이 있다. 또한 단거리에 에 필요한 신체능력으로서 파워, 최대 근력, 유연성 등을 중점적으로 강화해야 한다.

1) 스타트 대시 기술, 가속하는 기술의 트레이닝

소리에 대한 반응, 자연스러운 중심이동, 힘을 뺀 빠른 움직임을 통해 단시간에 최고속도에 도달하기 위한 기술을 향상시켜야 한다.

① 스탠딩 대시

축을 의식하면서 선 자세부터 앞으로 넘어지면서, 중심이동을 의식하면서 20~30m달리기(2~3회).

② 크라우칭 대시

크라우칭 스타트에서의 대시. 30~50m의 거리로 실시하지만, 레이스를 이미지하고, 중간질주에 연결하는 움직임을 하는 것이 중요하다. 그 거리로 끝내 버릴 것 같이 힘을 다사용한 전력질주는 하지 않도록 주의한다(3~5회).

③ 변형 대시

다양한 정지 자세에서 신호에 반응해 출발하여 20m정도의 거리를 대시한다. 소리에 대한 반응과 민첩성, 순발력 등을 높일 수 있다. 동계연습과 첫 시즌 트레이닝에 도입하면 좋다(10종류 × 각 2회).

2) 톱 스피드를 높이는 기술, 스피드를 지속하는 기술의 트레이닝

힘을 빼고 빠른 피치를 유지하고, 브레이크가 생기지 않는 스트라이드로 달리기 위한 트레이닝이다.

① 가속주

20m 정도의 거리를 가속을 하여 전력질주로 연결하는 것이다(그림 3). 전력질주의 구간을 30~50m로 하는 경우 타임을 측정하면 톱 스피드를 높일 수 있다. 또한, 100m와 150m의 거리는 톱 스피드를 지속하기 위한 연습이 된다(3~5회 정도).

② 웨이브 주

약 30m 거리를 가속한 후에 120~150m의 거리를 여러 구간으로 분리하여 전력질주와 릴랙스 주를 번갈아 가면서 달리는 것이다(그림 4). 파도와 같이 스피드를 올리다가 내렸다가 하지만 실질적으로 느끼는 감각은 전력주와 릴랙스주로 120~80%로 스피드를 올렸다가 내렸다가 하는 것을 반복하면 달리는 스피드자체에서 릴랙스주도 100%에 가까운 상태로 달리는 것이 좋다(3~5회 정도).

③ 릴레이 배턴 연습

4 x 100mR의 1주자→2주자, 2주자→3주자, 3주자→4주자의 부분연습을 전력으로 실시하므로써, 배턴을 전달해야 하는 선수의 톱 스피드를 높이는 트레이닝으로 이용할 수 있다. 블루 라인에서 배턴을 받기 위해서 서 있는 선수의 약 40m앞에서 달려, 테이크 오버내에서 배턴을 전달을 마칠 때까지 긴장을 풀지 말고 전력으로 달린다(그림 5). 곡선 주가 없는 그라운드에서는 직선에서 실시하도록 한다(3회정도)

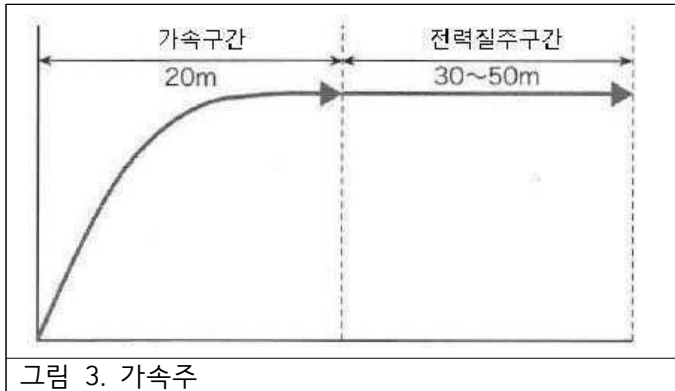


그림 3. 가속주

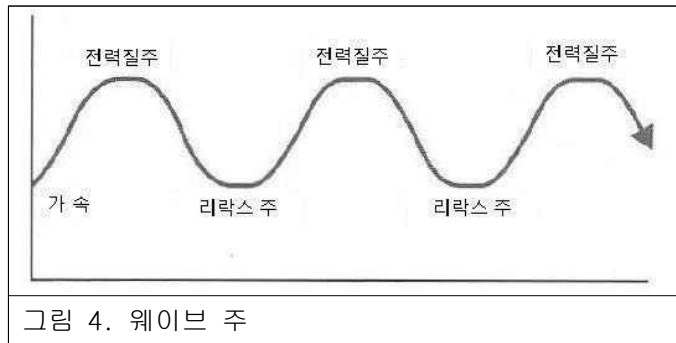


그림 4. 웨이브 주

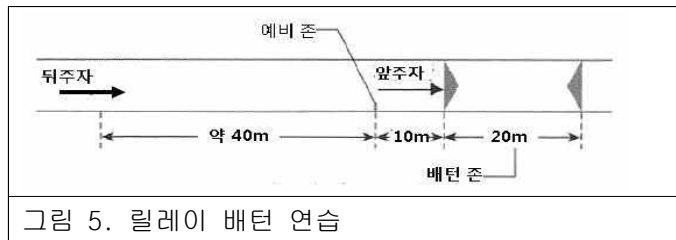


그림 5. 릴레이 배턴 연습

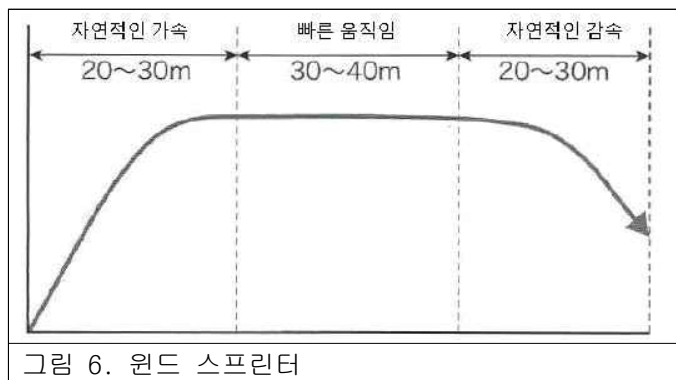


그림 6. 윈드 스프린터

3) 품 개선을 도모할 수 있는 트레이닝

낭비가 없고 효율적인 움직임을 몸에 익힐 수 있는 트레이닝이다.

① 윈드 스프린트

20~30m로 어느 수준까지 속도를 올리면 관성을 이용하여 릴랙스 하게 달리고, 자연스럽게 감속한다(그림 6). 전력질주가 아니라, 뒤바람을 받아 달리는 이미지로 여유를 있는 스피드로 실시한다(5회 정도).

② 템포 주(Tempo run)

타임과 운동 강도(전력의 몇 %인가)를 설정하고, 그 스피드로 반복적으로 달린다. 설정은 동계연습에서는 스피드를 낮추고 횟수를 많이 하고, 시즌에 다가오면 횟수를 줄이고, 스피드를 올린다. 폼이 무너지는 움직임으로는 결과를 얻을 수 없으므로 횟수에 주의해야 한다. 거리는 100~400m 정도로 실시한다.

③ 포인트 달리기

기술적인 포인트(예를 들어, 허리를 높게 유지, 팔치기로 거드랑이를 듣지 않고, 피치를 빠르게 실시하는 등)를 의식하면서 달린다. 전력질주에서는 컨트롤하기 어렵기 때문에 조금 여유를 가지는 90% 정도의 속도로 달린다. 포인트를 의식하는 것과 의식하지 않은 경우를 비교하기 위해서 50m 정도의 구간의 타임을 측정하면 기준을 잡기가 쉽다.

4) 신체 능력을 높이기 위한 달리기 트레이닝

단거리에 필요한 파워, 근력, 민첩성 등의 신체능력을 향상시킬 수 있는 달리기 트레이닝이다.

① 부하 주

오르막 주, 부하주, 모래사장 달리기 등 저항을 걸고 달리는 트레이닝. 동계 연습 때 많이 도입하면 파워 업을 도모 할 수 있다.

<오르막 주>

20~30m의 거리를 전력으로 뛰어 오르는 경우에는 다소 가파른 경사도 좋지만, 50~200m의 긴 거리가 되는 경우는 폼이 흐트러지지 않는 정도의 경사의 오르막을 이용하는 것이 바람직하다. 앞으로 허리가 구부러지는 폼으로 달리면 단거리에 필요한 엉덩이근육과 대퇴뒤쪽의 근육을 단련시킬 수 없기 때문에 조심해야 한다.

<부하 주>

타이어와 스투드로 불리는 썰매에 추를 올려 당기는 트레이닝이며, 킥의 파워를 높일 수 있다. 부하의 무게에 따라 달리는 거리를 고려해야 한다(20~200m). 부하가 너무 무거우면 전경자세가 깊기 때문에 허리를 높이 유지하면서 달릴 수 있도록 무게를 조절해야 한다.

<모래사장 달리기>

모래사장을 이용하면 다리가 빠지지 않고 빠르게 앞으로 내밀면서 달리는 트레이닝을 할 수가 있다. 피치를 의식하면서 다리가 뒤로 흐르지 않는 폼을 몸에 익히는데 효과적이다.

② 경감 주

내리막을 달려 몸을 당겨서 자력으로 낼 수 있는 스피드보다 높은 스피드로 달린다. 이에 따라 그 스피드에 대한 신경을 익숙하게 하는 효과가 있다.

<내리막 주>

완만한 내리막을 이용하여 힘을 주지 않고 평소보다 빠른 스피드를 경험하는 트레이닝으로 보폭을 넓히는 것이 아니라, 피치를 높이는 것을 의식하면서 스피드를 올려 간다.

경사가 급하거나, 너무 보폭을 넓혀 브레이크 동작이 들어가면 효과는 기대할 수 없기 때문에 주의해야 한다.

<도 잉>

엑셀 밴드라고 불리는 고무 튜브나 당기는 장치를 이용하여 신체를 전방으로 당기는 트레이닝이다. 자신이 낼 수 없는 속도를 체감 할 수 있기 때문에 미지의 영역의 속도에 신경계를 익숙하게 할 수 있다. 그러나 부하가 높기 때문에 컨디션이 좋은 때 실시하고 2~3회 정도로 끝내 도록한다. 최고속도를 내는 구간도 30m 정도로 설정하는 것이 바람직하다

3 단거리의 트레이닝 계획

목표로 하는 시합(전 일본중학교선수권과 고등학교선수권 등)에서 결과를 내기 위해서는 1년간의 트레이닝계획의 수립하는 방법을 알고 있어야 한다.

연간 트레이닝의 기간 분류는 일반적으로 단련기, 준비기, 시합기, 이행기의 4가지로 나눌 수 있다. 표 2는 각각의 기간에 목표로 하는 생각, 구체적인 연습내용, 주의점, 샘플 메뉴 등을 정리 한 것이다.

또한, 샘플 메뉴로는 짧은 스프린트(100m, 200m)과 롱 스프린트(400m)로 나누어 시합기의 메뉴 예(시합이 있는 주, 시합이 없는 주)와 단련기의 메뉴 예를 각각 나타내었다(표 3).

표 2. 연간 트레이닝의 분류

| 분류 | 단련기 | | | 준비기 | | 시합기 | | | | | 이행기 |
|------------|--|----|----|--|----|---|----|----|----|----|---|
| | 12월 | 1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 | 7월 | 8월 | 9월 | |
| 목표로 하는 생각 | 다음시즌의 활동의 원동력이 되는 기초체력(근력, 파워, 근지구력)의 향상과 정신력의 향상을 목표 | | | 동계훈련의 낮은 강도, 많은 량의 트레이닝내용에서 시합의 동작에 비슷한 높은 강도, 작은 량의 트레이닝으로 내용을 변경한다. | | 목표로 하는 시합에 대비하여 신체적, 정신적인 피크를 만들어 나간다. 시합까지의 일정을 역산으로 계산하여 트레이닝 계획을 세운다. | | | | | 1년간의 반성과 다음 시즌에 대비한 목표를 세운다. |
| 구체적인 연습내용 | 서킷트 트레이닝, 템포주, 장거리주, 부하주(오르막, 타이어 끌기, 계단, 모래사장등), 웨이트 트레이닝 등. | | | 스프린터 드릴, 스타트 드릴, 가속주, 샷트 스프린터 셔틀, 레퍼디션, 릴레이 연습 등. | | 스프린터 드릴, 스타트 대시, 가속주, 타임 트라클라, 레퍼디션, 릴레이 연습 등. | | | | | 구기 종목, 컨트롤 테스트, 허들, 높이뛰기, 멀리뛰기, 등의 기록회. |
| 주의점 | -강화시키는 근육은 중심부에서 움직임이 생기도록 몸통, 고관절, 견갑골 주변을 의식한 동작의 트레이닝을 많이 한다. -파워 향상을 도모하기 위해 부하가 걸린 상태에도 「빠른 동작」을 의식한다. | | | -날씨와 기온의 변화가 크기 때문에 급격한 속도 향상을 하지 않고 서서히 올려 간다. -시합의 시뮬레이션을 실시한다는 생각으로 집중력을 높여 임한다. | | -피로가 축적되지 않도록 근육을 플레쉬한 상태로 유지한다. -최대 속도를 의식한 움직임의 의식한다. -기록회 등을 이용하여 경기에서 강해진다. -시합일부터 역산하여 신체의 컨디션을 조절한다. | | | | | -반성에 기초하여, 다음 목표 달성까지의 방법을 명확히 한다. -부상 등이 있는 경우에는, 이 시기에 집중적으로 치료 한다. -다양한 종목에 도전 한다. |
| 샘플메뉴 | ⑤ ⑥ | | | ① ③ | | ① ② ③ ④ | | | | | |
| 년간을 통한 주의점 | -단거리에 결부하는 「빠른 움직임」과 「움직임의 방향성」, 「중심이동」을 의식한 트레이닝을 실시한다. -집중력을 높인 상태에서 트레이닝을 실시하고 피로를 축적하지 않고 부상 예방을 도모한다. | | | | | | | | | | |

< 표 3. 100m, 200m, 400m의 시합기와 단련기의 연습메뉴의 예 >

메뉴-① 100m, 200m의 시합기 트레이닝 예(시합이 없는 주)

| 요일 | 내 용 |
|----|---|
| 월 | 미니허들, 스타트 드릴, 가속주(20m+60m x 3, 50m+50m x 3) |
| 화 | 스타트 대시(30m x 3, 50m x 3), 가속주(10m+30m x 3, 10m+50m x 2, 10m+100m x 1) |
| 수 | 배턴 연습 3~4회, 도잉(50m x 3), 레이스페이스(120m x 2) |
| 목 | 적극적 휴식(마사지 등) |
| 금 | 스타트 드릴, 가속주(10m+50m x 3, 10m+100m x 2) |
| 토 | 스타트 대시(30m x 3, 50m x 2, 70m x 1), 배턴연습 3~4회, 타임 트라이얼(150m x 1 or 200m x 1) |
| 일 | 휴 식 |

메뉴-② 100m, 200m의 시합기 트레이닝 예(시합이 있는 주)

| 요일 | 내 용 |
|----|--|
| 월 | 스타트 드릴, 템포 주(150m x 3) |
| 화 | 스타트 대시(30m x 2, 50m x 2, 70m x 1), 배턴 연습 1~2회, 가속주(10m+100m x 1) |
| 수 | 스타트 드릴, 가속주(20m+50m x 2) |
| 목 | 휴 식 |
| 금 | 스타트 대시(30m x 1, 50m x 1), 배턴 연습 1~2회 |
| 토 | 시합 (100m, 4 x 100mR) |
| 일 | 시합(200m) |

메뉴-③ 400m의 시합기 트레이닝 예(시합이 없는 주)

| 요일 | 내 용 |
|----|---|
| 월 | 스타트 대시(30m x 3, 60m x 1), 150m 웨이버주 x 5 |
| 화 | 미니허들, 가속주(20m+50m x 4, 10m+100m x 2) |
| 수 | 코너대시(30m x 2, 60m x 1), 레이스페이스(200m+200m) x 2 |
| 목 | 적극적 휴식(마사지 등) |
| 금 | 미니 허들, 가속주(10m+50m x 3, 10m+100m x 2, 10m+150m x 1) |
| 토 | 스타트 대시(30m x 3, 50m x 1), 타임 트라이얼(300m+100m) x 2, (200m+100m) x 1 |
| 일 | 휴 식 |

메뉴-④ 400m의 시합기 트레이닝 예(시합이 있는 주)

| 요일 | 내 용 |
|----|--|
| 월 | 템포 주(300m x 2) |
| 화 | 스타트 대시(30m x 2, 50m x 1), 타임 트라이얼(300m+100m) x 1 |
| 수 | 미니허들, 가속주(10m+50m x 2, 10m+100m x 1) |
| 목 | 휴 식 |
| 금 | 코너 대시(60m x 2), 가속주(10m+50m x 1) |
| 토 | 시합 (400m) |
| 일 | 시합(200m, 4 x 400mR) |

메뉴-⑤ 100m, 200m의 단련기 트레이닝 예

| 요일 | 내 용 |
|----|---|
| 월 | 100m x 4 x 3, 메디션볼 던지기 |
| 화 | 보강 서킷트 12종목 x 3, 오르막 or 타이어 끌기(50m x 10) |
| 수 | (50m+100m+150m+200m+150m+100m+50m) x 2~3세트, 바운딩 |
| 목 | 적극적 휴식(야외주, 마사지, 구기 등) |
| 금 | 미니 허들, 허들, 배턴연습, 셔틀 런(50m x 4 x 5), 메디션볼 던지기 |
| 토 | 보강서킷트 12종목 x 3, 템포주(200m x 3 x 2~3) |
| 일 | 휴 식 |

메뉴-⑥ 400m의 단련기의 트레이닝 예

| 요일 | 내 용 |
|----|---|
| 월 | 템포주(300m x 5), 메디션볼 던지기 |
| 화 | 보강 서킷트 12종목 x 3, 오르막 or 타이어 끌기(50m x 5, 100m x 5) |
| 수 | (50m+100m+150m+200m+150m+100m+50m) x 1~2세트, 바운딩 |
| 목 | 적극적 휴식(마사지 등) |
| 금 | 미니 허들, 허들, 셔틀 런(70m x 4 x 5), 메디션볼 던지기 |
| 토 | 보강 서킷트 12종목 x 3, (150m+150m+150m) x 3~5 |
| 일 | 휴 식 |

4 대회에 임하는 자세

최대의 목표로 하는 시합에서 최고의 결과를 내기 위해서는 트레이닝을 진행하는데 있어서 면밀하게 스케줄을 계획할 필요가 있다.

시즌이 시작하며 최대목표로 하는 대회까지 중간에 출전하려고 하는 시합에서 어떤 목적을 가지고 참여 하는가를 명확히 하지 않으면 안 된다.

매일 실시한 훈련의 성과를 시합에서 확인하고, 몇 개의 작은 시합을 경험하여 보다 상위 의 시합에 올라가도록 하자.

「시합에서 강해진다」라는 것은 시합이 최고의 트레이닝 장소이기 때문이다. 자신감을 가질 수 있는 결과를 내고 싶은 것이다. 무슨 일이 있어도 준비가 중요하다. "준비를 철저히 하여, 자신감을 가지고 시합은 대담하게 ! " 라는 마음가짐을 가지고 임하도록 해야 할 것이다.

시합에 대비하여 약 1주일 전부터 조심할 점은 아래와 같다.

1) 사전에 준비해야 하는 것

- 대회 1주일 전부터 연습량을 줄이고, 근육에 피로를 남기지 않도록 한다.
- 연습량은 줄여도 스피드는 시합에 근접한 움직임을 하도록 한다. 1회, 1회를 집중하여 횟수를 적게 하도록 한다.
- 영양 · 수면에 조심하도록 하며 컨디션이 좋은 상태를 유지하도록 한다.
- 시합용 소지품을 전날까지 준비하고, 당일은 다시 확인하고 출발하도록 한다.

- 식사는 라운드사이에 간편하게 취할 수 있는 김밥, 빵, 젤리, 바나나 등을 준비하고, 음료종류는 미네랄워터, 스포츠 음료(물을 이용하여 2배로 희석한 것)등을 준비해 둔다.
- 시합 프로그램을 입수한 경우에는 자신의 출전종목의 이름, 조, 레인, 넘버 카드를 확인하고 시합 시간표를 점검한다. 그리고 당일의 행동 계획을 작성하도록 한다.

2) 당일에 해야 하는 것

- 경기시간에 따라 시간을 역산으로 계산하여 여유를 가지고 행동한다. 교통사정도 고려하며 집에서 출발하여 경기 시작 2시간 30분 전에는 경기장에 도착해야한다.
- 메인 경기장, 서브 트랙, 소집 장소, 화장실 등의 위치를 파악하고, 가능한 효율적인 장소에 대기 장소 자리를 잡도록 한다.
- 경기장에 들어가서 트랙을 사용할 수 있는 경우에는 실제로 걸어 트랙의 경도와 출발점에서의 풍경과 바람의 방향 등을 확인한다.
- 워밍업에서 예선을 가볍게 보지 말고, 확실하게 움직일 수 있는 상태를 만들도록 한다. 워밍업 중에는 시계를 보면서 진행 상황을 체크하면서 예정된 시간에 끝날 수 있도록 한다.
- 특히, 단거리 선수는 드릴 등을 움직임을 할 때 빠르게 하도록 마음가짐을 가지도록 하며, 신경계에 자극을 주도록 의식한다.
- 릴레이를 포함하여 1일 경기 속에서 라운드가 많은 경우 첫 번째 종목의 워밍업을 제대로 실시하도록 하며, 그 이후의 라운드 사이는 여유시간의 길이에 따라 워밍업량을 조절하도록 한다. 워밍업으로 피곤하지 않도록 하는 것이 중요하다 !
- 워밍업 종료 후, 탈의, 수분보충, 화장실 등을 효율적으로 대처하고 여유를 가지고 소집장소로 이동 한다
- 소집 장소에서 기다리는 동안에 다른 선수와 잡담을 하지 않고 자신에게 집중하고 조금씩 몸을 움직여 체온을 유지 한다
- 스타트 라인에는 주위를 의식하지 않는다. 기분을 전환, 혹은 상쾌한 기분으로 레이스를 즐긴다는 기분을 가지면 좋은 결과를 낼 수 있을 것이다
- 예선, 준결승을 이겨나가는 경우, 시드 레인도 있으므로 세심한 레이스 전개를 해야 할 것이다. 가급적 상위 순위에 통과하는 것을 목표로 해야 한다
- 라운드 사이에 벤치에서 보낼 때는 체온 관리에 신경을 쓰고 옷을 잘 챙겨야 할 것이다. 또한 팀원 레이스의 응원도 자신의 레이스가 끝날 때까지 가급적하지 않고, 자신의 레이스에 집중해야 한다
- 벤치에서 쉬고 있을 때 잠을 자지 않도록 조심해야한다. 10분정도 짧게 자는 것은 상관없지만 잠을 깊게 자면 신경의 반응이 둔해지고 만다